

Im Auge des Sturms Über den Ausdruck in die Stille

Datum: **11.04.2026**
Dauer: 1 Tag
Leitung: **Mukti Wöber , Yatri van Maren**
Preis: **110,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag voller echter Begegnungen, Lebendigkeit und Stille. Schenke dir die Möglichkeit, dir selbst ein Stück näher zu kommen und die Freude am Leben neu zu entdecken.

Seminarbeschreibung

Rückkehr zur eigenen Essenz – Innehalten im Trubel des Alltags

Inmitten des hektischen Treibens in unserem täglichen Lebens gibt es Momente, in denen wir den Wunsch verspüren, innezuhalten und uns auf das Wesentliche zu besinnen. An diesem Tag laden wir dich ein, genau das zu erleben. Wir erforschen gemeinsam, wie wir trotz der Herausforderungen und Ablenkungen von außen in die Stille finden können – und damit zurück zur eigenen Essenz.

Wir bieten dir einen geschützten Raum, in dem deine persönlichen Themen und Gefühle ihren Platz finden können. Der Fokus liegt ganz bei dir und dem, was dich gerade bewegt. Durch verschiedene Praktiken, darunter Meditationen, Atemübungen, Tanz und Austausch, wirst du ermutigt, dich auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst zu begeben.

Praktiken für innere Verbindung und gelebte Lebendigkeit

Ein Element an diesem Tag ist die Atemsession, in der verbundener Atem als kraftvolles Werkzeug eingesetzt wird, um unterdrückte Gefühle freizusetzen. Hier hast du die Möglichkeit, ganz in deinem eigenen Tempo das zu fühlen, was sein möchte. Es ist ein einladender Prozess, der dir hilft, dich mit deinem Inneren zu verbinden und einen tiefen Ausdruck deiner Emotionen zuzulassen. Die Lebendigkeit des Atems wird dich durch Höhen und Tiefen führen und dich ermuntern, in jedem Moment präsent zu sein.

In den meditativen Phasen werden wir das Annehmen praktizieren. Statt das, was sich in diesem Moment in uns zeigt, zu verändern oder wegzudrücken, können wir erfahren, was geschieht, wenn wir zulassen, was gerade ist. Wir erweitern den Raum in uns, damit alles, was aufkommt, seinen Platz finden kann.

Jeder Moment kann zu einer neuen Entdeckung werden, jeder Atemzug und jede Bewegung zu einem Ausdruck von Lebendigkeit und Authentizität.

An diesem Tag werden wir immer wieder liebevoll und neugierig auf uns selbst schauen – ohne Vorurteile und Erwartungen, was geschehen sollte.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr