**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

# Sitting Silently – 2 Tage Meditationsretreat

## Nichts tun. Einfach sein.

| | |
|---|---|
| Datum: | **29.12.2026 - 30.12.2026** |
| Dauer: | 2 Tage |
| Leitung: | **Ramateertha Doetsch , Subodhi Schweizer** |
| Preis: | **265,00 €** |

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**"Gedanken überfluten euch in jedem Augenblick eurer Existenz, aber ihr seid äußerlich so beschäftigt, dass ihr euch dessen nicht bewusst sein könnt. Wann immer ihr euch still hinsetzt, wird es euch bewusst – ihr werdet euch einer Sache bewusst, vor der ihr ständig davongelaufen seid." – Osho**

### Seminarbeschreibung

In den "Silent Sittings", dem stillen Sitzen, geht es einfach darum, nichts zu tun, alles sein zu lassen, wie es ist, zu beobachten und nicht einzugreifen. Dabei öffnen sich neue Räume für Entspannung, Urteilslosigkeit und Loslassen. Wir kommen im wahrsten Sinne des Wortes wieder zur Besinnung.

Zwischen den Sittings erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte, langsame Bewegungen zu entladen und ein natürliches Gleichgewicht zu finden.

Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit, mit der Seminarleitung über aufsteigende Fragen und Themen zu sprechen.

## Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

## Info

Das Seminar lässt sich auf ein 4-Tage-Retreat verlängern.

## Dozent*innen

### Ramateertha Doetsch

Arzt und Therapeut, seit 1976 Schüler von Osho. Anerkannter Lehrtherapeut/-trainer der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen. Ausbildung in Massage, Atem- und Körperarbeit, psychologischer Beratung, Psychic Massage, Primärtherapie, Familientherapie nach Bert Hellinger und Traumaheilung nach P. Levine. Gründer des Osho UTA Instituts. Ramateertha gehört zum Therapeutenteam des UTA.

### Subodhi Schweizer

Heilpraktikerin Psychotherapie. Ausgebildet in Massage, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra, Somatic Experiencing® (SE) nach Peter Levine und Systemischer Arbeit. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie ist seit 1981 Sannyasin und seitdem ist Meditation ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens. Sie gehört zum Therapeutenteam des UTA, gibt Einzelsitzungen und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien.