Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Hara Awareness® Massage Einführungstag

Mit achtsamer Berührung zu deiner Mitte

Datum:	**30.01.2027**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Prasuna Rüscher**
Preis:	**120,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Entdecke die Hara Awareness® Massage und erlebe, wie achtsame Berührung, Atmung und Meditation dich dabei unterstützen können, Spannungen zu lösen und deine innere Mitte zu spüren. An diesem Schnuppertag lernst du einfache Massagetechniken kennen und probierst sie selbst aus.

Seminarbeschreibung

In der japanischen Tradition gilt das Hara, die Körpermitte im Bauchraum, als Zentrum unserer Lebenskraft. Es steht für innere Stabilität, Erdung und die Verbindung zu uns selbst. Verlieren wir den Kontakt zu dieser Mitte, fühlen wir uns manchmal orientierungslos, unruhig oder wenig verwurzelt.

Die Hara Awareness® Massage lädt dich ein, wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Durch sanfte, achtsame Berührung können sich Spannungen im Bauchraum lösen und die Lebensenergie wieder freier fließen.

Was dich erwartet

An diesem Einführungstag lernst du einfache Techniken der Hara Awareness® Massage kennen und wendest sie praktisch an. Dabei geht es nicht um perfekte Technik, sondern darum, Berührung bewusst zu erleben, deinen Körper wahrzunehmen und mit deiner inneren Mitte in Kontakt zu kommen.

Hara-Meditation und Hara-Atmung begleiten den Tag und unterstützen dich dabei, Ruhe, Erdung und innere Stabilität zu erfahren.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Die erlernten Techniken kannst du auch zu Hause mit Freund*innen oder Partner*innen austauschen.

Der Schnuppertag bietet dir außerdem die Möglichkeit, einen ersten Einblick in die Ausbildung in Hara Awareness® Massage zu gewinnen.

Seminarzeiten

09:30 - 17:00 Uhr

optional
Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 Uhr

Video

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness® Massage vor.



Dozent*innen

Prasuna Rüscher

Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2005 arbeitet sie als körperorientierte Therapeutin in eigener Praxis. Sie ist in Irland geboren und aufgewachsen und lebt seit über 30 Jahren in Deutschland. Sie bietet ihre Arbeit in englisch und deutsch an. Ausgebildet in Humanistischer Psychotherapie, Atemtherapie und Hara Awareness Massage. SE® Praktiker (Trauma-Arbeit nach Peter Levine), SATE® Praktiker (Heilung von Bindungsverletzungen) und ISP® Praktiker. Meditation ist seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens und ein integraler Teil ihrer Arbeit. Sie leitet Seminare in Hara Awareness Massage und Katsugen Undo.

Einzelsitzung online buchen