

Hara Awareness® Massage Einführungstag

Die Quelle des Lebens

Datum: **13.09.2026**
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

In diesem Tagesseminar erlernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage zur Aktivierung deiner Lebensenergie (Chi), zur Lösung von Bauchspannungen und zur Rückverbindung mit deiner inneren Mitte – begleitet von Hara-Meditation und Atmung.

Seminarbeschreibung

Durch das Hara (japanisch: „Quelle des Lebens“) tritt die kosmische Lebensenergie Chi in unseren Körper ein. Es verbindet uns mit unserer ursprünglichen Kraft und Stille im Zentrum. Verlieren wir diese Verbindung, fühlen wir uns wurzellos und ohne eigene Richtung im Leben.

Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen.

In diesem Seminar lernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage, die du zu Hause mit deinen Freund*innen austauschen kannst.

Hara- Meditationen und Hara-Atmung begleiten dich auf deiner Reise nach innen.

Seminarzeiten

09:30 - 17:00 Uhr

optional

Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 Uhr

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](#)