

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Wut-Initiation

Worüber du wütend bist, ist das, was dir am Herzen liegt

Datum: **12.12.2025 - 14.12.2025**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Monika Salima Mazur**

Preis: **295,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Seminarbeschreibung

Die moderne Kultur behauptet, starke Gefühle zu fühlen sei nicht in Ordnung: „Wut ist gefährlich, unkontrolliert und zerstörerisch.“ Das wird zumindest in unserer westlichen Kultur gerne so gesehen. Im Zuge dessen wurde uns gelehrt, dieses Gefühl zu unterdrücken. Denn wütende Menschen gelten als unberechenbar, unprofessionell oder sogar als unzurechnungsfähig.

Dabei ist Wut mehr als bloße Aggression. Wut ist eine großartige Kraft in uns, eine wertvolle Energie- und Informationsquelle, die dir zur Verfügung steht, um deine innere Klarheit zu finden.

Wut ist eine urgewaltige Kraft, die in dir schlummert und darauf wartet, positiv in dein Leben einzufließen. Sie begrüßt Ehrlichkeit, Klarheit und Ermächtigung. Verändere deine Sichtweise auf das Gefühl Wut, damit du die Energie und die Informationen der Wut als erwachsener Mensch in deinem täglichen Leben bewusst und produktiv nutzen kannst, ohne davon überwältigt und ihr ausgeliefert zu sein.

- Sag Ja! Sag Nein!
- Sprich lauter, sei sichtbar.

- Setze Grenzen.
- Stoppe Dinge, beginne Dinge, verändere Dinge, verschiebe Dinge.
- Hole dir deine Autorität und Stimme zurück.
- Bewahre deine Integrität.
- Lerne für das zu gehen, wofür du brennst.
- Bleibe dabei authentisch in Beziehung gegenüber deinen Mitmenschen.

Wut-Initiation ist ein sicherer Raum, der dir erlaubt, dich mit der erwachsenen und archetypischen Kraft und Intelligenz deiner Wut zu verbinden. Es ist ein Initiationsraum, in dem du verletzlich sein, teilen, heilen und transformieren darfst. Es ist auch ein Space für deine inneren Fragen zu Wut sowie deine ganz persönlichen Anliegen und nächsten Schritte hin zu mehr Lebendigkeit.

Während der Wut-Initiation wirst du anhand zahlreicher Möglichkeiten und Feedbacks neue Erkenntnisse erwerben:

- eine neue, konstruktive Sicht auf Gefühle erlernen,
- erleben, dass die Emotionen keine Gefühle sind,
- lernen, zwischen unbewusster und bewusster Wut zu unterscheiden
- Kraft und Wirksamkeit der eigenen Präsenz zu erleben und geschickt in den Alltag zu integrieren,
- erleben, die Entscheidungen aus deinem Zentrum heraus zu treffen, anstatt aus deinem Verstand,
- lernen, wie du deine Wut in Verbindung mit anderen und auch mit deinen anderen Gefühlen steuern kannst.

Wir nähern uns der Wut in diversen Übungen und Settings – wahrnehmen, fühlen, in Aktion gehen, an das Erlebte herankreisen. Ja, es kann mitunter laut werden. Doch dabei geht es nicht darum, destruktive Impulse auszuleben, sondern die Lebenskraft, die dem Gefühl Wut zugrunde liegt, zu spüren. Sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen und Präsenzebene.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.