

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Stille, Präsenz und Yoga**

### **Tages-Retreat**

Datum: **14.11.2026**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Vira Drotbohm**

Preis: **110,00 €**

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

### **Ansprechpartner**

Tel. 0221-57407-0

[tagesevents@oshouta.de](mailto:tagesevents@oshouta.de)

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

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

So: 08:30 - 18:30 Uhr

**An diesem Tag können dein Körper und deine Seele auftanken – durch sanfte, tiefe Körperarbeit, Yoga und Meditation.**

### **Seminarbeschreibung**

Wir üben die Kunst des Beobachtens in Yoga-Dehnungen und -Atemübungen, im stillen Sitzen sowie in freier, spontaner Bewegung. Die Strukturen geben uns einen Anker und Halt im Körper. Dies erlaubt ein tiefes Loslassen.

Du bist eingeladen, verschiedene aktive und stille Meditationstechniken zu entdecken, um deinen Körper und Geist auszu dehnen, dich innerlich zu erfrischen und gleichzeitig zu entspannen.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse nötig, aber es hilft, wenn du dich gesund fühlst und dich gerne bewegst.

### **Seminarzeiten**

10:00 - 17:00 Uhr