Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Bühne frei für deine Kraft – Psychodrama

Die Hauptrolle im eigenen Leben übernehmen

Datum:	**10.09.2027 - 12.09.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Anja Droste , Anjee Nestroi**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Psychodrama wirkt genau dort, wo Worte oft nicht mehr reichen – im direkten Erleben. Durch Rollenspiele, Perspektivwechsel und szenisches Handeln kannst du unbewusste Anteile sichtbar machen und neue Handlungsspielräume entdecken – emotional, körperlich und gedanklich. Es ist eine Methode, die einfach tiefer geht.

Seminarbeschreibung

In diesem intensiven Wochenendseminar laden wir dich ein, die kraftvolle Welt des Psychodramas kennenzulernen. Ob du als Therapeut*in deine Arbeit bereichern möchtest oder auf der Suche nach mehr Kraft und Wahrheit für dein eigenes Leben bist, findest du hier Inspiration und praktische Werkzeuge.

Wenn du ein persönliches Anliegen mitbringst, kannst du die Kraft der Gruppe nutzen. Hier entsteht ein Raum, in dem deutlich mehr Energie, Resonanz und Unterstützung zur Verfügung stehen, als es allein oft möglich ist.

Psychodrama nach Jacob Levy Moreno ist eine erlebnisorientierte Methode der Psychotherapie, die Selbsterfahrung und Gruppendynamik umfasst und es ermöglicht, in einem geschützten Raum hinderliche Muster zu erkennen, emotionale

Blockaden zu lösen und und neue Perseptiven einzunehmen. So bist du nicht nur Zuschauer*in sondern auch aktive Gestalter*in in deinem eigenen Prozess.

Wann ist dieses Seminar richtig für dich?

Das Seminar richtet sich an Therapeut*innen, die nach einer kraftvollen und lebendigen Ergänzung ihrer therapeutischen Tools suchen und sich von dieser spielerischen und kreativen Methode inspirieren lassen möchten.
Es richtet sich auch an alle, die nach neuer Kraft und Klarheit suchen. Es ist besonders geeignet, wenn Selbstzweifel und ein mangelndes Selbstvertauen dein Leben prägen oder du Schwierigkeiten hast, für dich einzustehen.

Wiederkehrende Konflikte in Beziehungen – ob privat oderberuflich – oder das Gefühl, immer wieder in ähnliche Muster zu geraten, können ein Thema sein. Auch wer an einem Wendepunkt steht, sich schwer damit tut, Entscheidungen zu treffen oder den eigenen Weg zu finden, findet hier Unterstützung. Das Seminar bietet Raum, um Lebensfreude und Sinn neu zu entdecken und unverarbeitete Erfahrungen aus der Vergangenheit zu bearbeiten.

Verspielt und tiefgründig: Warum Psychodrama Freude macht

Psychodrama macht besonders Spaß, weil es lebendig, kreativ und befreiend ist – und dabei tief berühren kann, ohne sich wie "klassische" Therapie anzufühlen. Hier darfst du spielen, ausprobieren, gestalten – fast wie auf einer Theaterbühne. Du darfst laut sein, weinen, lachen, fluchen – ohne Bewertung.

Durch das Einnehmen von Rollen (z.B. "die Mutter", "mein inneres Kind" oder "die Angst") entstehen oft Aha-Momente, ein innerer Perspektivwechsel mit Wow-Effekt.

Die gegenseitige Unterstützung, das Mitfühlen, Spielen und gemeinsame Erleben in der Gruppe ermöglichen Nähe und das Gefühl, nicht allein zu sein. Die Möglichkeit, belastende Situationen noch einmal zu erleben, aber diesmal anders agieren zu können, erleben viele Teilnehmer*innen als heilsam.

Psychodrama ist wie ein "Probehandeln". Du kannst Neues wagen, ohne echte Konsequenzen. Das gibt Mut, macht Spaß, und bietet die Möglichkeit, sich durchzusetzen, oder eine lange unterdrückte Wahrheit laut auszusprechen.

Ob laut, leise, wild oder still – deine Geschichte verdient eine Bühne und du die Hauptrolle.

Seminarzeiten

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

Stimmen von Teilnehmenden

Das waren zwei so großartige, spielerisch lebendige Tage, die mir persönlich sehr geholfen haben mich wieder ins Lot zu bringen. Die professionelle Leitung, die aufmerksame Assistenz und die so angenehme, offene und mutige Gruppe - Ich bin begeistert!

– Eva-Maria S.

Liebes UTA-Team, das war ein großartiger Kurs! Ich war komplett begeistert und hab mich sehr wohl gefühlt. Dem Leitungsteam, diesen beiden tollen Frauen - Anja und Anjee - ist es gelungen, einen sehr sicheren Raum zu schaffen, in dem sich alle mit ihren mitunter auch schweren Geschichten in den allerbesten Händen wähnen durften. Die beiden sind sehr kompetent,

instinktsicher, achtsam und passen erstklassig auf die Menschen auf, die ihnen für einen kleinen Zeitraum anvertraut sind. Zudem sind Anjee und Anja durch und durch authentisch, lebendig, witzig, herzlich und haben ein exzellentes Näschen für tolle und sehr passende Musik! Herrlich! Es war eine Freude. Ein Geschenk. Und an der einen oder anderen Stelle auch eine Offenbarung. Besser kann man das nicht machen. Zusammen mit eurer guten Orga, mit wunderbarem!!! Essen und einem schönen Ort sind 5 Sterne viel zu wenig. Ich hab schon ordentlich geschwärmt von dem Institut und vor allem von Anja, Anjee und ihrem Super-Team! Ich freue mich von Herzen, das Seminar erlebt zu haben! Gut, dass es so was gibt! Und ein ganz herzliches Danke mit einer tiefen Verneigung. Namaste! Eure Martina

– Martina Q.

Klasse! Sehr zu empfehlen! Selbsterfahrung mit Bühne und Spaß!

– Anonym

Zum Kennenlernen

Offener Abend und Seminarbeginn

Fr, 10.09.2027, 18:00 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!

Dozent*innen

Anja Droste

Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2015 führt sie ihre eigene Praxis im Herzen Kölns. Ausgebildet in Gestalttherapie, Gesprächstherapie nach Carl Rogers und Meditation begleitet sie Menschen mit Empathie und Klarheit auf ihrem Weg der persönlichen Entwicklung. Nach vielen Jahren im internationalen Vertrieb hat sie ihre wahre Berufung in der therapeutischen Arbeit gefunden. In Einzelsitzungen – auf Deutsch oder Englisch – unterstützt sie ihre Klient*innen, Krisen zu bewältigen und ihr Leben hin zu mehr Leichtigkeit, innerer Klarheit und Erfüllung zu gestalten.

Anjee Nestroi

Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin. Seit 2005 in eigener Praxis tätig, ausgebildet in humanistischer Psychotherapie und Körperarbeit der TCM. Weiterbildungen in Bewegung, Tanz und Meditation. Unterricht an Heilpraktikerschulen und langjährige Erfahrung beim Leiten von Seminaren und Ausbildungen an verschiedenen Orten in Deutschland. Sie begreift das Leben als fortwährenden Wachstumsprozess und ist begeistert davon, Menschen auf diesem Weg und bei der Entfaltung ihres Potenzials zu begleiten.