Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Verliebt – und jetzt?

Alte Beziehungsmuster erkennen und neue Wege gehen

Datum:	**19.06.2027 - 20.06.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Diana Sudha Engel**
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

Du wünschst dir eine liebevolle Partnerschaft, doch sobald dir jemand wirklich gefällt oder näherkommt, wird es kompliziert? In diesem Seminar erforschst du deine Beziehungsmuster und entdeckst, wie du dich auf Liebe und Nähe einlassen kannst, ohne dich selbst dabei zu verlieren.

Seminarbeschreibung

Wenn aus Sehnsucht Unsicherheit wird

Jemand gefällt dir, die ersten Begegnungen sind aufregend und voller Möglichkeiten. Doch plötzlich tauchen Zweifel auf: Mag mich die andere Person wirklich? Kann ich ihr vertrauen? Soll ich mich öffnen oder lieber vorsichtig bleiben?

Vielleicht kennst du auch das Gegenteil: Du wünschst dir Nähe, aber sobald jemand echtes Interesse zeigt, ziehst du dich zurück. Oder du passt dich so sehr an die andere Person an, dass deine eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund geraten.

Gerade wenn wir uns verlieben oder eine neue Beziehung beginnen, können vertraute Ängste und alte Verhaltensmuster auftauchen. Statt die Begegnung zu genießen, verlieren wir uns in Gedanken, Erwartungen und Unsicherheiten.

Deine Beziehungsmuster verstehen

An diesem Wochenende hast du Raum, deine eigenen Reaktionen auf Nähe, Verliebtheit und Beziehung besser kennenzulernen.

- Was geschieht in dir, wenn du dich zu jemandem hingezogen fühlst?
- Wann fällt es dir schwer, Vertrauen zu entwickeln oder dich zu öffnen?
- Welche alten Erfahrungen und Überzeugungen beeinflussen deine Beziehungen?
- Wie kannst du deine eigenen Wünsche und Grenzen besser wahrnehmen?

Indem du deine Muster erkennst und verstehst, können neue Möglichkeiten entstehen, mit Nähe und Unsicherheit umzugehen.

Neue Erfahrungen mit Nähe und Vertrauen

Das Seminar verbindet Selbsterfahrung, Austausch und praktische Übungen. Elemente aus der Körperarbeit, Traumaarbeit und systemischen Aufstellungsarbeit unterstützen dich dabei, nicht nur über deine Beziehungsmuster nachzudenken, sondern sie auch unmittelbar wahrzunehmen.

Du kannst erforschen, wie es sich anfühlt, mit dir selbst verbunden zu bleiben, während du dich auf einen anderen Menschen einlässt. Dabei geht es nicht darum, alles richtig zu machen, sondern deinen eigenen Weg zu mehr Vertrauen, Klarheit und lebendiger Begegnung zu finden.

Für wen ist dieses Seminar geeignet?

Dieses Wochenende richtet sich an dich, wenn du dir eine erfüllende Partnerschaft wünschst und besser verstehen möchtest, was dir dabei möglicherweise im Wege steht.

Du bist willkommen, ob du Single bist, gerade jemanden kennenlernst oder in einer Beziehung lebst und deine eigenen Muster im Umgang mit Nähe und Bindung erforschen möchtest.

Du brauchst keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, dir selbst offen und neugierig zu begegnen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Dozent*innen

Diana Sudha Engel

Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Bad Honnef. Traumatherapeutin (NARM™ sowie Somatic Experiencing®) und Paartherapeutin für traumasensible Paartherapie (auch gemeinsam mit ihrem Lebenspartner). Aus- und Weiterbildungen zusätzlich u.a. in systemischem Familienstellen, Atem- und Gestalttherapie. Schwerpunkt ihrer Praxis sind Entwicklungs- und Bindungstraumata. Ihr Angebot umfasst Seminartätigkeit sowie Sitzungen für Einzelpersonen und Paare (auch online). Als traumasensible, systemische Paartherapeutin hat sie sich zudem darauf spezialisiert, wie liebevolle Partnerschaft auf Augenhöhe gelingen kann.