Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Atemraum

Eine Jahresreise zu dir selbst

Datum:	**16.01.2027 - 20.11.2027**
Dauer:	6 Tage
Leitung:	**Mukti Wöber , Yatri van Maren**
Preis:	**695,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

tagesevents@oshouta.de

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

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

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Wenn das Leben von außen viel fordert, bleibt für das eigene Erleben oft kaum noch Raum. Du funktionierst, hältst durch, kümmerst dich, organisierst – und merkst vielleicht erst spät, wie weit du dich dabei von dir selbst entfernt hast.

Die sechs Tage der Jahresreise "Atemraum" laden dazu ein, wieder bei dir anzukommen: im Körper, im Atem, im Spüren und in dem, was gerade wirklich da ist.

Seminarbeschreibung

Wir arbeiten mit Breathwork und verbundenem Atem, Embodiment, somatischen Übungen, intuitiver Bewegung, Meditation, Stille und Austausch. Die Elemente wechseln und ergänzen sich – jeder Tag entfaltet sich anders.

Raum entsteht, wenn nichts anders sein muss

Die Atemarbeit steht im Mittelpunkt. Sie wirkt direkt und tief, manchmal sanft, manchmal laut und intensiv. Sie kann Gefühle in Bewegung bringen, die lange keinen Raum hatten.

Was dabei auftaucht, ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Wenn nichts mehr anders sein muss, entsteht Raum. Aus diesem Kontakt mit sich selbst kann sich etwas lösen, nicht weil man daran arbeitet, sondern weil man aufgehört hat, dagegen zu kämpfen.

Bereit, dir ehrlich zu begegnen?

"Atemraum" richtet sich an Menschen mit und ohne Erfahrung in Breathwork und an alle, die bereit sind, sich selbst ehrlich zu begegnen.

Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung und ersetzt keine Therapie. Bei Fragen – zum Beispiel bei psychischen, oder körperlichen Erkrankungen oder Schwangerschaft – melde dich gerne vorab bei uns.

Themen & Termine

Jeder Seminartag hat seinen eigenen Schwerpunkt und kann einzeln gebucht werden – oder als Jahresreise, die dich Schritt für Schritt tiefer führt.

TAG 1

Ankommen – Wurzeln spüren

16.01.2027

Bevor etwas in Bewegung kommt, darf es erst da sein. Erdung und erster ehrlicher Kontakt mit dem, was gerade in dir lebt.

TAG 2

Lebendig sein – Den Atem weiten

03.04.2027

Über Atem, Bewegung und Ausdruck kannst du spüren, wie das Leben in dir fließt.

TAG 3

Im Auge des Sturms – Gefühle halten

08.05.2027

Starken Gefühlen begegnen, bei ihnen bleiben, ohne sich zu verlieren. Eine Stärke, die sich von innen heraus aufbaut.

TAG 4

Authentisch sein – Die Maske ablegen

26.06.2027

Rollen und Anpassungen sind oft so vertraut, dass wir sie kaum noch bemerken. Dieser Tag lädt ein, dem näherzukommen, was darunter liegt.

TAG 5

Die stille Flamme – Mitgefühl für sich selbst

25.09.2027

Wärme, innerer Halt, ein freundlicherer Blick auf das, was man in sich trägt. Was hart geworden ist, darf weicher werden.

TAG 6

Atemraum – Weitergehen

20.11.2027

Was hat sich gezeigt? Was möchte mitgenommen, gelebt, weitergetragen werden?

Jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

Info

Alle Tage lassen sich auch einzeln buchen.

Die Gruppe ist auf 20 Personen begrenzt.

Dozent*innen

Mukti Wöber

Seit 1997 selbstständige Physiotherapeutin mit zahlreichen Fortbildungen im Bereich der Körperarbeit. Sehr bald folgte sie ihrem Wunsch ganzheitlich zu arbeiten. So erweiterte sie ihr Spektrum um psychologische Ausbildungen, Meditationen und Energiearbeit. Ausgebildet in Humanistischer Spiritueller Therapie, Logosynthese, Meditationslehrer*in, Dynamischer Körpertherapie, Shendo Shiatsu und Reiki. In ihrer Arbeit geht es ihr darum, dass der Klient einen liebevollen und neugierigen Blick auf sich selbst entwickelt. Dafür öffnet sie einen sicheren Raum, in dem sich tief Verborgenes zeigen kann. So begleitet sie auf einem Weg zu einem freieren Selbst und mehr Lebendigkeit. Ihr Angebot umfasst Atem-Sessions, psychologische Beratung, intuitive Massage und Logosynthese.

Yatri van Maren

Seit 1999 in der „Path of Love“- Arbeit als Staff und Assistent tätig und als „Awakening of Love“- Facilitator geschult. Ausgebildet in Essenzarbeit nach Faisal,
Intuitiver Massage und Körperarbeit. Yatri ist seit 1988 Schüler Oshos, Meditation ist fester Bestandteil seines Lebens und seiner Arbeit.