Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Tantric Slow Dance – Tagesevent

Langsam. Bewusst. Verbunden.

Datum:	**27.06.2027**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Subhi K. Mair**
Preis:	**110,00 €**

» 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

Ein Tag voller Achtsamkeit, Begegnung und bewusstem Tanzen. Der Workshop findet vollständig bekleidet statt.

Seminarbeschreibung

Beim Tantric Slow Dance tauchst du in die Welt des langsamen, freien Tanzes ein. Mit immer wieder wechselnden Tanzpartnern entsteht ein Raum, in dem es nicht um Perfektion oder Schritte geht, sondern um Präsenz, Wahrnehmung und authentische Verbindung.

Langsames, freies Tanzen kann deine Sinne öffnen, deine Präsenz stärken und dich ganz ins Hier und Jetzt bringen. Es lädt dich ein zu erforschen, wie du menschlichen Kontakt erlebst – achtsam, spielerisch und ohne Erwartungen. An diesem besonderen Tag erwarten dich Meditationen, Sharing, bewusste Begegnungen, sinnliche Momente und viel Raum für Selbsterfahrung. Gemeinsam erschaffen wir einen geschützten Rahmen für Verbindung, Lebendigkeit und Freude.

Raum zum Experimentieren

Du hast die Möglichkeit, mit verschiedenen Qualitäten des Miteinanders zu spielen und zu forschen:

- wählen und gewählt werden
- führen und geführt werden
- gemeinsam in den Flow kommen
- hingeben und empfangen
- Nähe zulassen und gesunde Grenzen setzen
- intuitiv und authentisch in Bewegung sein

Was dich erwartet

Mit jedem neuen Tanzpartner begegnest du auch einem neuen Aspekt von dir selbst. Jede Begegnung eröffnet neue Erfahrungen, Gefühle und Perspektiven. Vielleicht erkennst du alte Muster oder Blockaden. Vielleicht beobachtest du deinen Verstand – und entdeckst, wie wohltuend es ist, ihn für einen Moment loszulassen. Lass dich aus dem Kopf in deinen Körper sinken. Vertraue deiner Wahrnehmung. Folge dem Moment. Denn du bist mehr, als du denkst.

Warum „Tantric“?

Tantra verbindet Körper mit Bewusstsein. Es lädt dazu ein, Körper, Herz, Geist und Seele als Einheit zu erfahren. Tantric Slow Dance vereint Sinnlichkeit, achtsame Präsenz, lebendige Energie und eine tiefere Verbindung zu dir selbst und anderen.

Warum langsam?

Gedanken sind schnell. Wirkliche Wahrnehmung braucht Zeit. Langsamkeit schenkt Raum zum Spüren, Atmen, Ankommen und Genießen. Sie ermöglicht Tiefe, wo im Alltag oft Eile herrscht.

Warum miteinander tanzen?

Bewusster menschlicher Kontakt ist zutiefst nährend. Gerade in einer zunehmend digitalisierten Welt erinnern uns Begegnung, Berührung und gemeinsame Bewegung daran, wie kraftvoll echte Verbindung sein kann.

Trau dich zu experimentieren. Bleib dir selbst treu. Tanze. Begegne. Erlebe. Lust, dabei zu sein?

Seminarzeiten

11:00 - 17:00 Uhr

optional
Beginn mit Satsang, 09:30 - 10:30 Uhr

Dozent*innen

Subhi K. Mair

Dipl.-Sportlehrerin, Tänzerin, Tanzpädagogin, Meditationsleiterin, Movement Coach, Spiritueller Coach. Ausgebildet in körperorientierter Physiotherapie, Trainerin in GYROKINESIS® und GYROTONIC® und Performance Künstlerin. Seit 1992 leitet sie Tanzmeditationskurse und Seminare im In- & Ausland. DJ im Path of Love & Ecstatic Dance. 1990 lernte sie den indischen Mystiker Osho kennen, der in ihr die Liebe und Leidenschaft für Meditation und Bewusstseinsarbeit weckte. Sie sind seither die

Grundlagen ihrer Arbeit. Sie bietet Sitzungen in Köln und Korfu an.

Buchung von Einzelsitzungen

Rezeption: Tel. 0221-57407-0

kontakt@oshouta.de

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

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

So: 08:30 - 18:30 Uhr