

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Moving from the Source

Tagesevent nach der japanischen Körperarbeit Katsugen Undo

Datum: **30.03.2025**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Prasuna Rüscher**

Preis: **110,00 €**

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

Ansprechpartner

tagesevents@oshouta.de

Katsugen Undo lädt dich ein, die spontanen und selbstregulierenden Bewegungen deines Körpers zu entdecken.

Katsugen Undo ist japanisch für "das Leben erneuert sich aus seiner Quelle" oder "Bewegung von innen".

Seminarbeschreibung

An diesem Tag lernst du, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Psyche wiederherzustellen – eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe. Dich erwarten kleine Übungen, die eine große Wirkung erzielen und im Alltag sehr hilfreich sein können.

Die Methoden und Techniken, die eigene Quelle wieder zum Sprudeln zu bringen und ihre selbstheilenden Kräfte einzuladen, wurden von Sensei Haruchika Noguchi (1911-1976) entwickelt. Sie basieren auf Körper- und Atemübungen sowie energetischer Berührung, die tiefliegende Spannungen im Nervensystem und in den Faszien lösen. Durch dieses Zusammenspiel wird der Fluss von "Ki" (japanisch: Lebensenergie) geöffnet. Auf diese Weise können sich die selbstregulierenden Kräfte des Körpers neu ordnen und sich unser Energiesystem von innen heraus erneuern.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr

optional

Kundalini Meditation, 18:30 - 19:30 Uhr