

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Wahre Kraft kommt von innen

Angewandte Dynamische Körpertherapie

Datum: **06.10.2023 - 08.10.2023**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Samarona Buunk**

Preis: **260,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Wahre Kraft gibt uns ein Gefühl von „Ich kann“. Sie ist ein Feuer, eine Lebendigkeit, ein Fluss, eine Bewegung. Sie ist der Mut, da zu sein, sich stark zu fühlen, sich zu behaupten und zu sagen: „Hier bin ich!“ Sie ist eine vitale, gesunde Energie. Sie ist eine Energie, die Risiken eingeht, statt an falschen Sicherheiten festzuhalten. Wenn wir mit dieser wahren Kraft nicht verbunden sind, fühlen wir uns oft schwach und hilflos. Statt uns aber auszuruhen, um wieder in Kontakt mit dieser Energie zu kommen, setzen wir uns selbst und andere unter Druck. Wir geben vor, keine Angst zu haben, und behaupten, alles zu können. Wir nehmen unseren Körper nicht mehr wahr, überarbeiten uns und definieren uns über Leistung.

Es gibt auch Momente, wo wir unsere Kraft spüren und gleichzeitig erfahren, dass uns etwas hemmt und unsere Kraft frustriert. Etwas hindert uns, wenn wir uns in Bewegung setzen wollen. Frustrierte Kraft wird zu Wut. Manche von uns haben sich mit einem Selbstbild identifiziert, in dem sie schwach sind, andere sehen sich eher als jemanden voller Wut. Um den Kontakt zu der ursprünglichen Kraft wieder zurückzugewinnen, müssen wir lernen, mit den Momenten von Schwäche und Wut umzugehen. In diesem Seminar nutzen wir Methoden der Dynamischen Körpertherapie, um uns körperlich, emotional und psychologisch mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Zum Kennenlernen

Offener Abend

06.10.2023, 20:30 Uhr, 25 €

Komm einfach vorbei!