

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Präsenz & Stille**

### **Yoga, Bewegung und Meditation**

Datum: **22.10.2021 - 24.10.2021**

Leitung: **Vira Drotbohm**

Preis: **180,00 €**

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

### **Seminarbeschreibung**

Dein Körper und deine Seele können an diesem Wochenende durch sanfte, tiefe Körperarbeit und Meditation auftanken. Wir üben die Kunst des Beobachtens in Yogadehnungen und Yoga- Atemübungen, im stillen Sitzen sowie in freier, spontaner Bewegung. Die Strukturen geben uns einen Anker und Halt im Körper. Dies erlaubt ein tiefes Loslassen.

Du bist eingeladen, verschiedene Meditationstechniken zu entdecken, um deinen Körper auszudehnen, dich innerlich zu erfrischen und gleichzeitig zu entspannen.

### **Offener Abend**

22. Oktober 2021, 20:30 Uhr, 25 €