

**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)

---

## **Erden und Zentrieren – Gefühle befreien und regulieren**

### **Die heilende Kraft der Selbstregulation**

Datum: **05.06.2020 - 07.06.2020**

Leitung: **Michael Mokus**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **375,00 €**

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

### **Seminarbeschreibung**

„Warum denn gleich in die Luft gehen oder vor Scham im Boden versinken?“

Bei starken Emotionen verlieren wir schnell den Boden unter den Füßen und die Energie schießt nach oben. Wir fühlen uns überflutet, gestresst, verlieren den Kontakt zu unserer Kraft und fühlen uns hilflos.

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit dem Konflikt einhergehende hohe Ladung wie ein Gefäß in sich enthalten und sie regulieren kann. Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren und sie fließen zu lassen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle übermäßig ausagieren, noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns dazu, Gefühle zu erforschen, statt sie zu verdrängen. So können wir die darin gebundene Lebensenergie lösen und für uns nutzen.

Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Atem- und Körperübungen und üben uns in emotionaler Regulation in Verbindung mit uns selbst und anderen.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "die heilende Kraft der Selbstregulation"