

**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)

---

## **Bewegen und Berühren**

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

Datum: **21.08.2020 - 23.08.2020**

Leitung: **Anando Würzburger**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **375,00 €**

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

### **Seminarbeschreibung**

Gerade jetzt, wenn wir durch die Corona bedingte Situation gefordert sind, ist es wichtig Wege und Möglichkeiten zu finden, die uns besser mit der Krise umgehen lassen. Über sanfte Bewegungen können wir uns aus einer inneren Starre lösen, die sich in einem Gefühl der Hilflosigkeit oder des Ausgeliefertseins bemerkbar macht.

Berührung, auch wenn wir sie uns selber geben, kann unser aufgeregtes Nervensystem beruhigen und Spannungen lösen. Unser Körper und unsere Psyche sind eine Einheit. Fühlt der Körper sich wohl und sind wir mit ihm verbunden, entspannt das unser Denken und Fühlen. Wenn der Körper und das Nervensystem gut reguliert sind, dann ist auch unser Fühlen und Denken positiver eingestellt. Die Fähigkeit den Körper zu regulieren, gibt uns eine Basis mit Herausforderungen kreativ umzugehen. Die derzeit empfohlenen Hygiene Maßnahmen erlauben Berührung, wenn wir Masken tragen. Dennoch steht es jedem frei, die Übungen zu Bewegen und Berühren nach dem eigenen Bedürfnis mit sich selbst oder mit einem Partner zu machen. Alle Übungen können auch später zuhause mit sich selbst praktiziert werden.

Leben heißt bewegen: atmen, laufen, im Fluss sein – der Körper ist nicht gemacht, um lange Zeit still zu sitzen. Unserer Entwicklung, das Wachstum unseres Körpers ist von Anfang an eine große Bewegung, ein Sich-Ausdehnen und Form Annehmen des Organismus. Bewegung ist ein direkter Ausdruck unseres Gefühlslebens. Wir bringen uns über Bewegung ins Gleichgewicht, bauen Spannungen ab, bringen die Produktion wichtiger Hormone in Schwung und regen das Wachstum unseres Gehirns an.

Untersuchungen zeigen, dass Berührung, noch bevor sich die Fähigkeit zur Sprache entwickelt, eine wesentliche Grundlage unserer frühesten Beziehungserfahrungen ist. Durch eingestimmte und unterstützende Berührung entwickeln wir ein gesundes Bild unseres Körpers, seiner Grenzen, wir lernen uns im „Innen“ und „Außen“ zu orientieren und im Kontakt zu regulieren.

Achtsame, erkundende, spielerische und kraftvolle Bewegungs- und Berührungsübungen, alleine und im Kontakt, eröffnen den Teilnehmenden neue Möglichkeiten, sich wieder mit ihrer Lebendigkeit zu verbinden.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "Die heilende Kraft der Selbstregulation" und kann auch einzeln besucht werden.