

**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)

---

## **Pubertät und das Erwachen der Sexualität**

### **Primärtherapie Intensiv – "Teenager"**

Datum: **08.06.2025 - 15.06.2025**

Dauer: 7 Tage

Leitung: **Halima Hane , Sudhir Seyboth**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **1.245,00 €**

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

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Dieses Seminar bietet dir eine Chance den Prägungen aus deiner Jugendzeit und Erfahrungen mit deiner erwachenden Sexualität neu zu begegnen. Durch spielerisches Ausprobieren lernst du, deine Empfindungen wahrzunehmen und dich der Energie deines Körpers anzuvertrauen.**

### **Seminarbeschreibung**

Dieser Teil des Seminars führt dich zurück in deine Pubertäts- und Teenagerjahre. Die Prägungen aus der Kindheit führten oft dazu, dass wir nicht das nötige Vertrauen hatten, uns in der beginnenden Entwicklung der sexuellen Energie auszuprobieren. Wir hatten niemanden, dem wir uns mit unseren inneren Nöten und Ängsten anvertrauen konnten, um so über sie hinauswachsen zu können. Wir übernahmen unbewusst die Konditionierungen und das Rollenverhalten unserer Eltern und ihre Botschaften über Sexualität und Mann/Frau-Sein.

Es ist heilend, die Erfahrungen aus dieser Zeit miteinander zu teilen und sich selbst und die anderen – gleichen wie anderen Geschlechts – mit all der Unsicherheit und Ungewissheit anzunehmen. Durch spielerisches Ausprobieren lernst du, deine

Empfindungen wahrzunehmen und dich dem Strömen der Energie deines Körpers anzuvertrauen. Du kannst dich öffnen, mehr Nähe zulassen und letztendlich die Wunden und alten Rollen hinter dir lassen und das finden, was wirklich deines ist.

## **Themen**

- Annehmen deines Körpers und deiner Sinnlichkeit
- Botschaften deiner Eltern in Bezug auf Sexualität und Beziehungen erkennen und lernen, deinen eigenen Weg zu gehen
- Jungen unter sich /Mädchen unter sich – Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht
- Dem Teenager die Unterstützung zukommen lassen, die er braucht, um zum Mann oder zur Frau zu werden
- Negative Erfahrungen, die du mit dem anderen Geschlecht gemacht hast, verarbeiten und dich für neue Begegnungen öffnen
- Regelmäßige Meditationen: in deine Mitte kommen, dich in dir verwurzelt fühlen und das Erlebte integrieren

## **Voraussetzung**

Teilnahme an dem Seminar "Wiederentdeckung des inneren Kindes" von "Primärtherapie Intensiv".

## **Seminarzeiten**

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

## **Zugehörige Angebote**

### **Primärtherapie Intensiv**

20.04.2025 - 15.06.2025

### **Wiederentdeckung des inneren Kindes – "Kindheit"**

20. - 27.04.2025