

**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)

---

## **Sitting Silently – 4 Tage**

### **Meditationsseminar**

Datum: **27.12.2026 - 30.12.2026**

Dauer: **4 Tage**

Leitung: **Ramateertha Doetsch , Subodhi Schweizer**

Preis: **520,00 €**

» [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

**"Gedanken überfluten euch in jedem Augenblick eurer Existenz, aber ihr seid äußerlich so beschäftigt, dass ihr euch dessen nicht bewusst sein könnt. Wann immer ihr euch still hinsetzt, wird es euch bewusst - ihr werdet euch einer Sache bewusst, vor der ihr ständig davongelaufen seid." – Osho**

### **Seminarbeschreibung**

In den "Silent Sittings", dem stillen Sitzen, geht es einfach darum, nichts zu tun, alles sein zu lassen, wie es ist, zu beobachten und nicht einzugreifen. Dabei öffnen sich neue Räume für Entspannung, Urteilslosigkeit und Loslassen. Wir kommen im wahrsten Sinne des Wortes wieder zur Besinnung.

Zwischen den Sittings erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte, langsame Bewegungen zu entladen und ein natürliches Gleichgewicht zu finden.

Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit, mit der Seminarleitung über aufsteigende Fragen und Themen zu sprechen.

## **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Beginn am 29.12. um 9:30 Uhr.

## **Zugehörige Angebote**

### **Sitting Silently – 2 Tage**

27. - 28.12.2026

### **Sitting Silently – 2 Tage**

29. - 30.12.2026