**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

# Primärtherapie Intensiv

## Ein Neubeginn in mehreren Teilen

| | |
|---|---|
| Datum: | **29.11.2026 - 06.06.2027** |
| Dauer: | 14 Tage |
| Leitung: | **Halima Cornelia Hane , Sudhir Seyboth** |
| Anzahlung | 500,00 € |
| Preis: | **2.495,00 €** |

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Die Primärtherapie ermöglicht dir einen Neuanfang. Indem du frühkindliche Konditionierung sowie Prägungen aus der Jugendzeit verstehen lernst, bekommen deine Lebendigkeit und Authentizität endlich wieder Raum, sich zu entfalten.**

### Seminarbeschreibung

### Wiederentdeckung des inneren Kindes – "Kindheit"

Es gilt, bewusst wieder zu erleben, was das Kind erfahren, gelernt und verinnerlicht hat. Diese Bewusstwerdung hilft dir dabei, dich von Verhaltensmustern und Ängsten zu befreien, deren Wurzeln in frühkindlichen Anpassungsmechanismen liegen. Wir erkennen Überlebensstrategien, die in der Familie hilfreich waren, aber jetzt im Leben als Erwachsene unangemessen sind.

Im emotionalen Ausdruck können sich unterdrückte Gefühle wie Wut, Trauer und Schmerz lösen, sodass der Körper und das Nervensystem sich wieder entspannen können. Wenn du beginnst, dein inneres Kind anzunehmen, kann es wieder zu seinem Vertrauen zurückfinden. Dann können emotionale Wunden heilen und du kannst dich in deiner Einzigartigkeit entfalten.

## Pubertät und das Erwachen der Sexualität – "Teenager"

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

### "Kindheit" – Frühkindliche Konditionierung: Verstehen, Wiederentdecken und Wiedererleben des Inneren Kindes

- Bewusstwerdung der Dynamik zwischen dir als Erwachsenen und den Gefühlen des Kindes
- Raum für die Gefühle des Kindes, die nicht erlaubt waren oder verurteilt wurden
- Deine Rolle innerhalb der Familie: erkennen, wie diese Rolle dein Selbstbild bestimmt und sich im Berufs- und Beziehungsleben wiederholt
- Aus der Hilflosigkeit des Kindes zu Würde und Kraft gelangen: die Fähigkeit entwickeln, sich zu wehren und Grenzen zu setzen
- Bedürfnisse eingestehen: lernen, für das zu sorgen, was du brauchst
- Ressourcenarbeit: Entdeckung des natürlichen inneren Kindes und seiner Kraft

### "Teenager" – Konditionierung in der Pubertät und Teenagerzeit

- 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

### Termine & Seminarzeiten

**Wiederentdeckung des inneren Kindes – "Kindheit"**
**29.11. - 06.12.2026** (So-Abend - So, 7,5 Tage)

**Pubertät und das Erwachen der Sexualität – "Teenager"**
**30.05 - 06.06.2027** (So-Abend - So, 7,5 Tage)

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

## Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Die Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses (15 € pro Nacht) . Auf Wunsch kann gegen Aufpreis ein Zimmer in den UTA-Gästewohnungen gebucht werden.

## Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

**Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 2.526 €**
**2 Raten à 1.013 €**
**zzgl. der Anzahlung von 500 €**

## Stimmen von Teilnehmenden

Das UTA Institut ist ein ganz besonderer, sehr wertvoller Ort. Vor allem herzliche Menschen, tiefgründige Verbindungen, Offenheit und Verständnis zeichnen das UTA aus. Ich bin allen Menschen dort sehr dankbar! Ohne sie wäre das alles nicht möglich.
**Regina A.**

Die besten zwei Wochen meines Lebens. Hätte ich im Voraus gewusst, was auf mich zukommt, hätte ich vermutlich nicht den Mut aufgebracht, mich anzumelden. Ich wurde auf so liebevolle Weise in einem Raum von absolutem Vertrauen, Halt und Sicherheit an die Themen und Übungen herangeführt, dass nichts davon je zu viel oder zu schnell war. Der Aufbau des Seminars war meisterhaft komponiert. Eine bessere Seminarleitung könnte ich mir nicht vorstellen. Von Herzen Danke für all die wertvollen, kraftvollen, heilsamen Erfahrungen, die ich in der Zeit machen durfte.
**Anonym**

Wer wirklich eine Heilung erleben möchte, der Themen die in der Kindheit und Jugend entstanden sind, ist hier genau richtig. Dieser Prozess ermöglicht etwas, dass keine Einzeltherapie je möglich machen würde. Der Prozess ist herausfordernd und gewiss nicht einfach aber genau dadurch entsteht tiefe Heilung und Eintauchen in Themen, wo ich sonst so nie dran gekommen wäre. Die Seminarleitung, das UTA Haus und Assistenz sind erstklassig und halten einen immer sicher in dem Prozess. Ich kann die Primärtherapie nur aus tiefsten Herzen weiterempfehlen, wenn du wirklich bereit bist, dir selbst und deinen Schattenthemen zu begegnen und zu heilen.
**Pia L.**

## Warteliste

Die Seminarplätze sind ausgebucht. Eine Warteliste ist eingerichtet

## Dozent*innen

### Halima Cornelia Hane

Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit über 30 Jahren therapeutisch tätig. Ihr Hintergrundwissen in Primärtherapie, sexueller De-Konditionierung, Tantra, Bioenergetik, Somatic Experiencing (SE)® nach P. Levine und Rebalancing, verbunden mit ihrer liebevollen Haltung, kreieren ein unterstützendes Umfeld für Transformation und Wachstum.

### Sudhir Seyboth

In den frühen 80er Jahren arbeitete Sudhir als Projektleiter in der CAD/CAM Entwicklung für die Automobilindustrie. Doch dann beschloss er, seine Karriere fallen zu lassen, um um die Welt zu reisen. 1986 kam er zu seinem ersten Besuch nach Indien. Er wurde zertifizierter Yogalehrer und ein Jahr später traf er den indischen Mystiker Osho. Nach jahrelanger Praxis und Ausbildungen in Meditation, Atemtherapie, Gruppendynamik, NLP und Stressmanagement begann er, in Europa und in den USA Seminare und Weiterbildungen anzuleiten. Seit 1997 arbeitet Sudhir als Coach und Management-Trainer. Er leitet Seminare für Teams und Führungskräfte, insbesondere in den Bereichen emotionale Intelligenz, Kommunikation, Motivationspsychologie, Konfliktmanagement und mentales Training.