

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Hara – Die stille Kraft aus der Mitte

Ein Neustart für Körper, Geist und Seele

Datum: **16.01.2025 - 19.01.2025**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **625,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Die Energieverteilung im Bauch und der Fluss der Bauchatmung sind ein Spiegel für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden und eine Basis, um Stress über den Nervus Vagus zu regulieren. Spannungsmuster entstehen durch mangelnde emotionale Verarbeitung und Konditionierungen, die uns von unserem natürlichen Bauchgefühl abschneiden. Der Bauch, das Hara, so sagt man in Japan, ist unsere eigentliche Mitte und nicht der denkende Verstand. Hier liegt die Quelle unserer Vitalität und Lebenskraft.

Seminarbeschreibung

Im Hara vereinen sich die entspannte Lebendigkeit und das Selbstvertrauen eines Tigers mit der Bewusstheit eines Buddhas. Dies gibt uns Klarheit, um aus der Mitte heraus zu leben und zu handeln. Durch bewusste Berührung und Energiearbeit klären wir im ganzen Körper und in der Psyche das, was uns auf dem Weg zu unserer natürlichen Quelle behindert. Wenn wir wieder in Kontakt mit unserem Bauch sind, spüren wir uns und unsere Bedürfnisse besser und können uns so annehmen wie wir sind.

Diese Reise wird begleitet von zentrierenden Meditationen, Hara-Atmung, Hara Awareness Massage und energetischen Hara-Übungen aus dem Zen-Bogenschießen. Sie kräftigen unsere Mitte, zentrieren und erden uns.

Das Seminar ist gleichzeitig der Beginn der Weiterbildung zur* zum Hara-Awareness-Massagepraktiker*in.

Seminarzeiten

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

Zugehörige Angebote

Hara Awareness® Massagepraktiker*in – Modul 1

16.01. - 18.05.2025

Hara - die stille Kraft aus der Mitte

16. - 19.01.2025

Video

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness Massage vor.