

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Ein Tag in Dynamischer Körpertherapie

Neo-Reichianische Körperarbeit

Datum: **17.11.2019**

Leitung: **Katrin Mai**

Preis: **90,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Lebendig Leben! - Verkörperte Gefühle!

Dynamische Körpertherapie ist eine Gelegenheit, anders als gewohnt mit sich in Kontakt zu kommen. Wir lernen von klein auf, uns im Griff zu haben. Gefühle zu kontrollieren und unserem Kopf zu folgen. Der Atem, unsere Verbindung zwischen innen und außen, wird flach und unvollständig. Unsere Zellen speichern und halten die unterdrückten Impulse. Der Körper speichert alles Unausgedrückte – unsere Muskeln verspannen sich. Mit der Zeit verbraucht das viel Energie -- die fehlt uns dann zu einem kraftvollen Leben.

Gemeinsam laden wir wieder Lebendigkeit und die Lust am Leben ein. Bringe dich selbst zum Ausdruck. Lerne dich selbst wieder besser verstehen. Wut, Angst, Schmerz, Trauer und Scham können sich zeigen und lösen. Freude, Sinnlichkeit und Liebe dürfen wieder frei fließen.

Bewegung, Stimme, Atmung, Kontakt und Berührung unterstützt dich. Eingefahrenes und Blockaden können in Bewegung kommen, ohne dass man viel dafür tun muss – es tut sich von selbst etwas! Spielerisch oder wild. Gefühlsgeladen oder ganz wachsam und langsam. Das Erlebte wird in der Gruppe gehalten und kann reflektiert werden.