

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Hara Awareness® Massage Einführungstag

Die Quelle des Lebens

Datum: **06.10.2024**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Prasuna Rüscher**

Preis: **120,00 €**

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

Tagesevents

tageevents@oshouta.de

Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen.

Seminarbeschreibung

Durch das Hara (japanisch: „Quelle des Lebens“) tritt die kosmische Lebensenergie Chi in unseren Körper ein. Es verbindet uns mit unserer ursprünglichen Kraft und Stille im Zentrum. Verlieren wir diese Verbindung, fühlen wir uns wurzellos und ohne eigene Richtung im Leben.

Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen.

In diesem Seminar lernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage, die du zu Hause mit deinen Freunden austauschen kannst.

Hara- Meditationen und Hara-Atmung begleiten dich auf deiner Reise nach innen.

Seminarzeiten

09:30 - 17:00 Uhr

optional

Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 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