

**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)

---

## **Hara Awareness® Massage Einführungstag**

### **Die Quelle des Lebens**

Datum: **08.03.2026**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Prasuna Rüscher**

Preis: **120,00 €**

» [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

**In diesem Tagesseminar erlernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage zur Aktivierung deiner Lebensenergie (Chi), zur Lösung von Bauchspannungen und zur Rückverbindung mit deiner inneren Mitte – begleitet von Hara-Meditation und Atmung.**

### **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 Freund\*innen 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

### **Alternativer Termin**

**Hara Awareness® Massage Einführungstag**

13.09.2026