

**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)

---

## **Peace, Love & Harmony – Dramafreie Zeit**

### **Die Kunst des entspannten Alltags und mehr Raum für Lebensfreude**

Datum: **12.09.2020 - 13.09.2020**

Leitung: **Monika Salima Mazur**

Anzahlung 75,00 €

Preis: **150,00 €**

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

### **Seminarbeschreibung**

Möchtest du in eigener Balance leben, statt Alltagsdramen spielen, aus der freien Kraft handeln, statt sich manipulieren lassen, innere Gelassenheit und Zufriedenheit leben, statt getrieben und unzufrieden sein, in einer Beziehung leben, die wirkliche Nähe und Vertrauen ermöglicht, statt sich mit einer vorwurfsvollen Kommunikation gegenseitig zu verletzen?! Dann bist du hier richtig!

Das Drama ist ein „Spiel“, das sich von deiner Lebensenergie ernährt und dich in Konfliktsituationen ins Stocken und in Ohnmacht bringt. Das ist jede Aktion, die darauf abzielt, Verantwortung zu vermeiden. Drama ist ein energetischer Austausch zwischen Menschen, der ihren Schattenprinzipien dient. Unser Alltag ist voll davon.

Beschuldigung, Groll, Rechtfertigung, Beschwerden, Recht haben oder jemand anderen ins Unrecht setzen. Es ist das übliche Spiel, das beim Drängeln in der Schlange stattfindet, beim Autofahren, und bei allem, was sonst noch nicht so klappt, wie wir uns das vorstellen. Das können ganz unwichtige, aber auch die wichtigsten Dinge des Lebens, wie zum Beispiel deine Partnerschaft sein. Dabei ist es völlig egal, ob du direkt mit einer Person im Gespräch bist, oder einen Dialog im Kopf führst. Beides ist ein Drama und kostet sehr viel Energie.

Wenn du kurz vor dem Einstieg ins Drama bist oder wenn jemand versucht, dich in ein Drama zu ziehen, liegt es an dir, ob du darauf eingehst oder nicht. Doch die wenigsten von uns haben gelernt mit Drama „gewaltfrei“, nachhaltig und mit einer gewissen Grazie umzugehen. Viel häufiger versuchen wir mit einer Konfliktsituation zurechtzukommen, indem wir Konflikte nicht wahrnehmen, bagatellisieren, den anderen beschuldigen, die Situation versuchen zu harmonisieren oder einfach still bleiben, damit das Drama nicht eskaliert.

### **Inhalte**

Während des 1,5-tägigen Workshops kannst du anhand zahlreicher Übungen und neuen Erkenntnissen folgende MeisterIn-Fertigkeiten erwerben:

- Drama-Detektor: Die energieberaubenden Dramen erkennen und vermeiden – egal wer oder was, dich dazu einladen
- Wege zu einer völlig neuen Art des Kontakts und der Beziehung, die wirkliche Nähe ermöglichen
- eine neue, konstruktive Sicht auf Gefühle erlernen
- Kraft und Wirksamkeit der eigenen Präsenz erleben und geschickt in den Alltag integrieren
- selbstbestimmt, entspannt und mit emotionaler Souveränität handeln

**AnsprechpartnerIn**

Amalin, [amalin@oshouta.de](mailto:amalin@oshouta.de)

---

**Offener Abend:**

12. September, 20:30 Uhr; 25 €