

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Desidentifikation und Freiheit

Achtsame, körperorientierte Erkundung der Identität

Datum: **14.11.2024 - 17.11.2024**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Michael Mokrus**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **670,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink

Tel. 0221-57407-39

bhakti@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. Dieser Raum enthält unsere Kraft, eine Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“ – Viktor E. Frankl

Seminarbeschreibung

Identität ist ein komplexes und vielschichtiges Konzept, das unser Selbstbild, unsere Überzeugungen, unsere Werte sowie körperliche und emotionale Erfahrungen umfasst.

Achtsamkeit beschreibt die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment bewusst und präsent mit uns selbst und unserem Erleben zu sein. Das umfasst, unseren Körper zu spüren, Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren, Gedanken, innere Bilder zu bemerken und unsere damit verbundenen Strategien und Verhaltensmuster reflektierend zu erkunden.

Um herauszufinden, was für uns wirklich stimmig ist und unserer inneren Weisheit entspricht, müssen wir die Identifikationen mit den festgefügten Überzeugungen über uns selbst und andere, unsere Vorannahmen über die Realität im Allgemeinen, unsere tief verwurzelten Einstellungen und inneren Überzeugungen sowie die erlernten, gewohnheitsmäßigen Reaktions- und

Verhaltensmuster erforschend hinterfragen.

Inhalte

Das Retreat-Seminar eröffnet eine ganzheitliche Erfahrung, die thematische Vorträge mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen, neuroaffektiver Regulation, Supervision und Selbsterkundung kombiniert. Es gibt ausreichend Zeit, um eingehende Nachbesprechungen zu führen und individuelle Unterstützung zu erhalten.

Ziel des Seminars ist es:

- dich wieder mit deinem Potenzial zu verbinden und deine Lebendigkeit zu spüren
- dich auf eine frische und offene Art deiner inneren Weisheit mit all den Möglichkeiten und Konsequenzen, die sich daraus ergeben, zu stellen.
- tiefes Mitgefühl für dich selbst und andere zu praktizieren.
- deine Kapazität und Mut für mehr Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung und Würde zu verkörpern und zu leben.
- Identifikations- und Desidentifikationsprozesse im therapeutischen Kontext besser zu verstehen und begleiten zu können.
- Identität, Achtsamkeit und Transformation als Dynamiken zu betrachten, die durch Prozesse und Beziehungen geprägt werden.

Zielgruppe

Das Seminar ist für Psycho- und Körpertherapeut*innen konzipiert, die ihre Haltung bezüglich therapeutischer Entwicklungsprozesse vertiefen wollen, sowie für alle, die sich aus persönlichem Interesse mit diesem Thema auseinandersetzen möchten.

Seminarzeiten

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