

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Selbstregulation stärken

Resilienz entwickeln und das Nervensystem regulieren

Datum: **12.02.2027 - 18.07.2027**

Dauer: 12 Tage

Leitung: **Anando Würzburger , Arpana Giefer , Yatri van Maren**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **1.770,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In dieser traumasensiblen Seminarreihe lernst du, dein Nervensystem besser zu verstehen, Stressreaktionen früher wahrzunehmen und deine Selbstregulation zu stärken. Körperorientierte Übungen, Meditation und Reflexion unterstützen dich dabei, mehr Ruhe, Stabilität und Resilienz im Alltag zu entwickeln.

Seminarbeschreibung

Selbstregulation lernen: Stress und Überforderung besser verstehen

Dauerstress, Anspannung, innere Unruhe oder Erschöpfung werden oft als normal erlebt. Dabei ist dein Körper auf Regulation ausgerichtet und trägt die Fähigkeit in sich, wieder mehr Sicherheit, Stabilität und Lebendigkeit zu entwickeln.

In dieser Seminarreihe lernst du, die Signale deines Nervensystems bewusster wahrzunehmen. Du verstehst besser, wie Stress, Gefühle, Gedanken und alte Schutzmuster zusammenwirken, und entwickelst neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Belastung und emotionaler Überforderung.

Für wen ist die Seminarreihe geeignet?

Für Menschen, die häufig unter Stress stehen, ihr Nervensystem besser regulieren möchten und sich mehr innere Ruhe, Präsenz und Stabilität wünschen. Die Reihe eignet sich für alle, die Resilienz praktisch lernen und einen körperorientierten, traumasensiblen Zugang zu persönlicher Entwicklung suchen.

Wie arbeiten wir?

Wir verbinden verständliches Wissen über Stress, Trauma, Resilienz und Selbstregulation mit Meditation, körperbezogenen Übungen, Selbsterforschung, Partnerübungen, Austausch und konkreten Methoden für den Alltag.

Die vier aufeinander aufbauenden Teile geben dir Zeit, Selbstregulation nicht nur zu verstehen, sondern Schritt für Schritt zu üben, zu vertiefen und in deinen Alltag zu integrieren.

Ergänzend begleitet dich ein Online-Abend zur Nachbesprechung und Integration.

Entwickelt wurde die Seminarreihe von den Traumaexperten Anando Würzburger und Michael Mokus. Geleitet wird sie von erfahrenen Therapeut*innen in einem professionellen, traumasensiblen Rahmen.

Termine & Seminarteile

Alle Seminarteile sind auch einzeln buchbar.

Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Regulation und Resilienz

12. - 14. Februar 2027 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend: 23.02.2027

mit Arpana Giefer

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

26. - 28. März 2027 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend: 20.04.2027

mit Yatri van Maren

Angst als Freund

21. - 23. Mai 2027 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend: 01.06.2027

mit Anando Würzburger

Beziehungsdynamiken

16. - 18. Juli 2027 (Fr - So, 3 Tage)

Online-Abend: 28.07.2027

mit Anando Würzburger

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

Online-Abend: 19:00 - 20:30 Uhr

Ratenzahlung

Für diese Weiterbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.780 €

4 Raten à 370 €

zzgl. der Anzahlung von 300 €

Info

Alle Seminarteile sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.