Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Heilende Kraft der Selbstregulation

Resilienz entwickeln und Trauma sanft lösen

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

Wie kannst du auch in belastenden Situationen innerlich stabil bleiben? In dieser 4-teiligen Seminarreihe lernst du, die natürlichen Selbstregulationsfähigkeiten von Psyche, Körper und Nervensystem besser zu verstehen und gezielt zu stärken.

Du erhältst ein grundlegendes Verständnis von Stress, Trauma und Resilienz und entwickelst praktische Fähigkeiten, um Belastungen bewusster zu begegnen. Die Seminarreihe verbindet Erkenntnisse aus der Traumaforschung mit körperorientierten Übungen, Meditation und Selbsterfahrung.

Seminarbeschreibung

Stress und Trauma besser verstehen

Chronischer Stress und belastende Erfahrungen aus der Kindheit können dazu führen, dass dein Nervensystem dauerhaft in Alarmbereitschaft ist. Häufig entstehen daraus wiederkehrende Stressreaktionen, Ängste oder Verhaltensmuster, die sich nur

schwer verändern lassen.

Du lernst, diese Zusammenhänge zu erkennen und die Signale deines Körpers und deiner Psyche früher wahrzunehmen. So entstehen neue Möglichkeiten, mit herausfordernden Situationen flexibler und bewusster umzugehen.

Mit dem Körper und Psyche arbeiten

Selbstregulation beginnt mit dem Körper und dem Verstehen psychischer Mechanismen auf Grund von traumatischen Ereignissen. Deshalb arbeitet die Seminarreihe mit körperbezogener Achtsamkeit und erfahrungsorientierten Übungen.

Du erforschst den Zusammenhang von Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken und inneren Überzeugungen und psychischen Anpassungsstrategien. Dadurch kannst du Stressreaktionen früher erkennen und deine innere Stabilität Schritt für Schritt stärken. So findest neue Wege innere und äußere Konflikte zu lösen.

Methoden

Du arbeitest unter anderem mit:

- Übungen zur Selbstregulation und Stressbewältigung
- körperbezogener Achtsamkeit & Meditation
- Selbsterforschung und Reflexion
- Partnerübungen
- Grundlagen der Traumaarbeit nach Peter Levin
- Übungen zur Förderung von Resilienz und emotionaler Stabilität

Begleitende Unterlagen unterstützen dich dabei, die Inhalte in deinen Alltag zu integrieren.

Für wen ist die Seminarreihe geeignet?

Die Seminarreihe richtet sich an Menschen, die

- ihre Resilienz stärken möchten,
- einen gesünderen Umgang mit Stress und emotionalen Konflikten entwickeln möchten,
- die Auswirkungen von Trauma besser verstehen möchten,
- ihre Selbstregulation verbessern möchten,
- mehr innere Stabilität und Selbstfürsorge entwickeln möchten.

Geschützter Lernraum

Die Seminare finden in einer geschützten Gruppe statt und bieten Raum für Lernen, praktische Übungen, Austausch und persönliche Erfahrungen. Es empfiehlt sich die Teilnahme an den Modulen in der vorgesehenen Reihenfolge. Die Seminare können nach Absprache auch einzeln gebucht werden.

Zur Vertiefung gehört außerdem ein gemeinsamer Online-Abend zur Integration der Erfahrungen.

Die Seminarreihe wurde von den Trauma-Experten Anando Würzburger und Michael Mokrus entwickelt.

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

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeutenteams. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations-

und Entspannungsmethoden aus.

Die von Anando Würzburger entwickelte Hara-Herz-Meditation "Dem Herzen Kraft geben" beruht auf traditionellen fernöstlichen Meditations- und Körper-Übungen, die durch die Lehre von Osho inspiriert wurden und von ihr zusammengestellt und angeleitet werden.

Arpana Giefer

Heilpraktikerin und ausgebildet in Atemtherapie, Tiefengewebsmassage, CranioSacral Balancing und biodynamischer Craniosacraltherapie, sowie in traditioneller chinesischer Medizin, Somatic Experiencing®, systematischer Traumatherapie für Kinder und Babys, NARM® und ISP.

Yatri van Maren

Seit 1999 in der „Path of Love“- Arbeit als Staff und Assistent tätig und als „Awakening of Love“- Facilitator geschult.
Ausgebildet in Essenzarbeit nach Faisal,
Intuitiver Massage und Körperarbeit. Yatri ist seit 1988 Schüler Oshos, Meditation ist fester Bestandteil seines Lebens und seiner Arbeit.