

**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)

---

## **Die heilende Kraft der Selbstregulation I-IV**

### **Resilienz und sanfte Trauma-Lösung**

Datum: **10.01.2025 - 09.11.2025**

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**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**In dieser Seminarreihe wird aufgezeigt, wie die regulativen Kräfte von Körper und Psyche wirken und wie sie im Alltag besser genutzt und gefördert werden können, um angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens reagieren zu können.**

### **Seminarbeschreibung**

Lang andauernder Stress, nicht aufgelöste Traumata oder einschränkende Verhaltensmuster behindern die intelligenten, selbstregulativen Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche. In Situationen von übermäßiger Angst- oder Stress- Reaktion, liegt oft ein unbewusster Trauma-Trigger zu Grunde. Die Reaktions-Muster lassen sich lösen, wenn wir den Trigger erkennen. Dann können wir neue Wege des Handelns finden.

Körperbezogene Achtsamkeit und ein angemessener Kontakt mit sich und anderen stärken unsere Resilienz. Ebenso wichtig ist das Verstehen des wechselseitigen Zusammenspiels von körperlichem, emotionalem Erleben und Denken...von

unbewussten Bewertungen und Glaubenssätzen.

Wir werden verschiedene Themen untersuchen, die unsere Fähigkeit zur Selbstheilung entwickeln, sodass Körper und Geist wieder zu unserem Besten zusammenarbeiten können. Dann kann sich im Fühlen und Denken ein Gleichgewicht einstellen, das uns ermöglicht schädigende Verhaltensmuster zu transformieren. Statt uns z.B. über das zuträgliche Maß hinaus abzulenken, wird es uns wieder möglich, uns selbst nahe zu sein und uns wohlwollend anzunehmen. Im Fluss sein zu können mit dem, was ist, bringt mehr Leichtigkeit und Mitgefühl in unser Leben. Die Inhalte bieten wir in Form von Vorträgen, erfahrungsbezogenen dialogischen Partnerübungen, angeleiteten Meditationen, Selbsterforschung und körperbezogenen Übungen an.

Die Teilnehmer bekommen Werkzeuge und Unterlagen an die Hand, die es ihnen ermöglichen, auf die neu erlernten Fähigkeiten im Umgang mit persönlichen Erfahrungen zurückzugreifen. Sie lernen, den eigenen Verlauf der Stressregulation und der Integration von Emotionen selbst in die Hand zu nehmen.

Für die Kontinuität des Prozesses ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten. Diese Seminarreihe wurde von Anando Würzburger und Michael Mokus entwickelt.

## **Seminar- und Terminübersicht**

### **Regulation und Resilienz**

**10. - 12. Januar 2025**

mit Yatri van Maren

### **Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung**

**21. - 23. März 2025**

mit Arpana Giefer

### **Angst als Freund**

**06. - 08. Juni 2025**

mit Anando Würzburger

### **Beziehungsdynamiken**

**07. - 09. November 2025**

mit Anando Würzburger

## **Voraussetzungen**

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

Teilnahmevoraussetzung für die Seminare "Angst als Freund\*in" und "Beziehungsdynamiken" ist die Teilnahme an einem Seminar der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit der Seminarleitung.

## **Seminarzeiten**

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

## **Ratenzahlung**

Für diese Weiterbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir 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.

## **Zugehörige Angebote**

### **Regulation und Resilienz**

10. - 12.01.2025

### **Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung**

21. - 23.03.2025

### **Angst als Freund**

06. - 08.06.2025

### **Beziehungsdynamiken**

07. - 09.11.2025