

**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)

---

## **Regulation und Resilienz – Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln**

### **Die heilende Kraft der Selbstregulation**

Datum: **27.11.2020 - 29.11.2020**

Leitung: **Anando Würzburger**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **375,00 €**

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

### **Seminarbeschreibung**

**Das Seminar eignet sich als Fortbildung sowohl für Psycho- und KörpertherapeutInnen sowie für alle Menschen, die sich im beruflichen Umfeld der Thematik Selbstregulation nähern möchten.**

„Der Körper ist dazu angelegt, sich durch kontinuierliche Selbst-Korrektur ständig zu erneuern.“

*Dr. Peter Levine*

Unverarbeiteter Stress und Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden und Fühlen, während unser Gehirn zunehmend die Kapazität zu integrierendem Denken, zu bewusstem Handeln und Mitgefühl verliert.

Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teilnehmenden ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und die hohe Ladung der Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir unterschiedliche Funktionen unseres Gehirns und Nervensystems sowie seine kreative Selbstregulationsfähigkeit kennenlernen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entladung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen uns eine authentische Erfahrung der eigenen Fähigkeit von Stressregulation machen.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "Die heilende Kraft der Selbstregulation".

**Alternativer Termin:**

29. - 31. Januar 2021 mit Michael