

**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)

---

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

### **Grenzen für dich und andere erspüren, setzen und erhalten**

Datum: **21.03.2025 - 23.03.2025**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Arpana Giefer**

Preis: **445,00 €**

» [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

**Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Wiederherstellung gesunder Grenzen im zwischenmenschlichen Kontakt. Sie ermöglichen authentische Beziehungen zu anderen, schützen uns vor psychischen oder physischen Verletzungen und fördern, dass unser Körper zu kreativer Selbstregulation und Resilienz zurückfinden kann.**

### **Seminarbeschreibung**

Eine wesentliche Voraussetzung für authentischen Kontakt im persönlichen wie professionellen Kontext mit anderen Menschen ist unsere Fähigkeit, stimmige Grenzen wahrzunehmen, zu gestalten und zu respektieren.

Grenzverletzungen infolge von überwältigenden Erlebnissen oder chronischem Nicht-Eingestimmt-Sein früher Bezugspersonen führen zu einem tiefgreifenden Verlust des Gefühls von Sicherheit und Vertrauen zu uns selbst, zu anderen und zur Welt.

Die Wiederherstellung gesunder Grenzen ist eine Voraussetzung dafür, dass unser Körper wieder zu kreativer Selbstregulation und Resilienz zurückfinden kann. Flexible Grenzen bieten Schutz und Sicherheit, geben Orientierung, reduzieren Stress,

ermöglichen tragfähige Beziehungen und ein Gefühl des Wohlbefindens. Sie sind flexibel und verändern sich der Situation entsprechend von Augenblick zu Augenblick. Wir können mit ganzem Herzen Ja oder Nein sagen und verfügen über all die vielfältigen Möglichkeiten dazwischen. Wir können uns empfänglich öffnen und in Beziehung treten und uns auch schützend verschließen, um psychische oder physische Verletzung fernzuhalten.

Für Menschen in therapeutischen oder pädagogischen Berufen schützt die Fähigkeit eines achtsamen Umgangs mit gesunden Grenzen vor Burnout und sekundärer Traumatisierung.

Die Vorträge, erfahrungsbezogene dialogische Partner\*innenübungen, achtsamkeitsbasierte Selbsterforschung sowie Körperübungen geben uns die Möglichkeit, den Umgang mit unseren Grenzen im eigenen Erleben und im Kontakt mit anderen zu erforschen und neu zu gestalten.

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 10.00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

### **Zugehöriges Angebot**

Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe "**Die heilende Kraft der Selbstregulation**" und einzeln buchbar.