

**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)

---

## **Bewegen und Berühren – Juli 2021**

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

Datum: **16.07.2021 - 18.07.2021**

Leitung: **Michael Mokus**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **375,00 €**

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

### **Seminarbeschreibung**

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen zwei essentielle Grundlagen für gesunde Regulation: bewegen und berühren.

Leben heißt bewegen: atmen, laufen, im Fluss sein – der Körper ist nicht gemacht, um lange Zeit still zu sitzen. Unserer Entwicklung, das Wachstum unseres Körpers ist von Anfang an eine große Bewegung, ein Sich-Ausdehnen und Form Annehmen des Organismus. Bewegung ist ein direkter Ausdruck unseres Gefühlslebens. Wir bringen uns über Bewegung ins Gleichgewicht, bauen Spannungen ab, bringen die Produktion wichtiger Hormone in Schwung und regen das Wachstum unseres Gehirns an.

Untersuchungen zeigen, dass Berührung, noch bevor sich die Fähigkeit zur Sprache entwickelt, eine wesentliche Grundlage unserer frühesten Beziehungserfahrungen ist. Durch eingestimmte und unterstützende Berührung entwickeln wir ein gesundes Bild unseres Körpers, seiner Grenzen, wir lernen uns im „Innen“ und „Außen“ zu orientieren und im Kontakt zu regulieren.

Achtsame, erkundende, spielerische und kraftvolle Bewegungs- und Berührungsübungen, alleine und im Kontakt, eröffnen den Teilnehmenden neue Möglichkeiten, sich wieder mit ihrer Lebendigkeit zu verbinden.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "Die heilende Kraft der Selbstregulation" und kann auch einzeln besucht werden.