Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Angst als Freund

Sich aufregen und beruhigen

Datum:	**21.05.2027 - 23.05.2027**
Dauer:	3 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**445,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar lernen Teilnehmende, gesunde Angst als natürliche Reaktion zu verstehen und sie als wertvolle Quelle von Kraft zu nutzen, um Stress und Vermeidungsverhalten zu überwinden. Durch die Integration von Angst und das Erkennen von traumatisch bedingten Triggern erhalten sie wertvolle Einsichten zur Lösung von Problemen und zur Förderung emotionaler Balance.

Das Seminar ist Teil der Reihe "Heilende Kraft der Selbstregulation".

Seminarbeschreibung

Die natürliche Rolle der Angst und ihre Auswirkungen

Gesunde Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns auf potenziell gefährliche Situationen hinweist. Sie versetzt uns in Zustände erhöhter Energie und Wachsamkeit, damit wir auf Herausforderungen angemessen reagieren können.

Wenn wir schon bei kleinen Auslösern in Angst geraten und das zu unangemessen hoher nervlicher Anspannung führt, die sich nicht leicht wieder beruhigt, funktioniert die natürliche Regulation nicht mehr.

Die Auswirkungen von nicht verarbeiteter Angst und ihre Symptome

Da wir häufig notgedrungen gelernt haben, die Angst nicht zu fühlen und zu zeigen, bleibt die hohe Erregung und die damit verbundene Spannung gebunden und es entwickeln sich Symptome, die sich körperlich auswirken und unser Verhalten bestimmen. Einerseits entsteht daraus ein Teufelskreis: Die Angst vor der Angst lässt diese wie ein Monster erscheinen. Andererseits wird der Umgang mit der inneren Erregung zu einem Auslöser weiterer Angstreaktionen und führt zu Vermeidungsverhalten.

Angst als Quelle von Kraft und Veränderung

In diesem Seminar werden wir der Angst als Freund begegnen, sie erforschen und integrieren, so dass die negativen Wertungen den Umgang mit unserer Angst nicht mehr behindern. Wenn wir lernen, zwischen einem traumatisch bedingtem Trigger aus der Vergangenheit und der realen Angst zu unterscheiden, kann sie uns wertvolle Hinweise zur Lösung von Problemsituationen geben und zu einer Quelle von Kraft werden.

Online-Abend zur Integration der Seminarerfahrungen

Ein Online-Abend zur Nachbesprechung und Integration ist Bestandteil des Seminars.

Voraussetzung

Teilnahme an einem Seminar der Reihe "Selbstregulation stärken" oder ein kurzes Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Seminarzeiten

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

Online-Abend

01.06.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Abend

01.06.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

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.


Dem Herzen Kraft geben
Hara Herz Meditation - angeleitet von Anando Würzburger
innenwelt verlag


Christopher End
Anando Würzburger
Der kleine Samurai findet seine Mitte
Die Hara-Meditation macht Mut und begleitet Kinder von der Bewegung in die Stille
Mit einer spannenden Abenteuer-geschichte
+ Meditation auf CD
WINDPFERD