Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Gefühle befreien

Einführung in Dynamische Körpertherapie

Datum:	**08.10.2027 - 10.10.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Subodhi Schweizer**
Preis:	**300,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Das Seminar zeigt, wie früh entstandene Schutzmechanismen unsere Lebendigkeit einschränken und sich im Körper als Spannungen ausdrücken. Auf Grundlage der Körpertherapie nach Wilhelm Reich werden Wege vermittelt, diese Panzerungen zu lösen und Energie, Atem und Gefühle wieder ins Fließen zu bringen – vertieft durch Meditation.

Seminarbeschreibung

In einer Gesellschaft, die durch Streben nach Erfolg, Schnelligkeit und Wissen gekennzeichnet ist, haben wir verlernt, unseren natürlichen spontanen Lebensimpulsen zu folgen. Es fällt uns meist schwer, Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Freude und Liebe auszudrücken. Das Zurückhalten dieser Impulse – oft schon seit frühester Kindheit – verhindert das Strömen und Vibrieren von Energie im ganzen Organismus und manifestiert sich als Verspannung und Krankheit.

Wilhelm Reich bezeichnete diese Symptome als Körperpanzer und unterschied fünf Körper- und Charaktertypen mit jeweils spezifischen Formen der Panzerung. Alle Charakter- und Körpertypen haben bestimmte Gewohnheiten, Vorlieben, Ängste, Schwächen und Stärken. Sie entwickeln sich in der Kindheit und werden durch das soziale Umfeld geprägt.

Reich und seine Nachfolger fanden Wege, den Körperpanzer zu öffnen und die Energien von Körper, Atem und Emotionen harmonisch miteinander pulsieren zu lassen. So können sich vitales Erleben und tiefes Gefühlsempfinden wieder frei entfalten. In der Dynamischen Körpertherapie wenden wir diese Methoden an und bereichern sie mit einer zusätzlichen Dimension, der Meditation. Sie schafft den Raum für Akzeptanz, Beobachtung und Entspannung und führt uns so tief nach innen zu unserer Lebensquelle.

Dieses Seminar ist zugleich der Beginn des Trainings in Dynamischer Körpertherapie.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Dozent*innen

Subodhi Schweizer

Heilpraktikerin Psychotherapie. Ausgebildet in Massage, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra, Somatic Experiencing® (SE) nach Peter Levine und Systemischer Arbeit. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie ist seit 1981 Sannyasin und seitdem ist Meditation ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens. Sie gehört zum Therapeutenteam des UTA, gibt Einzelsitzungen und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien.