

**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)

---

## Gefühle befreien

### Einführung in Dynamische Körpertherapie

Datum: **26.09.2025 - 28.09.2025**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Pragyan Zähr, Subodhi Schweizer**

Preis: **300,00 €**

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

### Ansprechpartnerin

Bhakti Fink

Tel. 0221-57407-39

[bhakti@oshouta.de](mailto:bhakti@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Es fällt uns meist schwer, Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Freude und Liebe auszudrücken. Das Zurückhalten dieser Impulse verhindert das Strömen der Energie im gesamten Organismus und ruft Verspannungen und Krankheit hervor – Wilhelm Reich bezeichnet diese Symptome als den Körperpanzer. In der Dynamischen Körpertherapie öffnen wir diesen durch Atem, Körperausdruck und Meditation. Die Lebensenergien und Gefühle können wieder frei fließen.**

### 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 in der UTA Akademie.

### **Seminarzeiten**

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

### **Zugehörige Weiterbildung**

**Training in Dynamischer Körpertherapie**

26.09.2025 - 13.09.2026