Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

2-Tage Silent Retreat

Intensivseminar

Datum: **10.10.2020 - 11.10.2020**

Leitung: **Ramateertha Doetsch , Veeto Charlotte Eitel**

Preis: **220,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Mit dem Wort „Retreat“ assoziieren wir alle möglichen Ideen und Inhalte. Abgesehen davon, dass es mit Rückzug, Alleinsein und Nicht-gestört-werden zu tun hat, gehören die Vorstellung von Disziplin und Anstrengung dazu. Tatsächlich hat das siebentägige Retreat jedoch nur einen Sinn: Es führt uns in die Welt des „Nichtstuns“ und in die Entspannung. Wir geben der Stille und dem Nichtstun Raum, um die innere Balance wiederherzustellen. Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation : dem Sitzen in Stille. Diese einfache Technik hat eine jahrhundertealte Tradition. Wir erlauben uns, uns hinzusetzen und einfach nur präsent und aufmerksam zu sein. Wir lassen uns und die Welt einfach so, wie sie ist, ohne einzugreifen oder zu handeln. Das hört sich zunächst sehr einfach an und doch stellen wir häufig fest, dass wir in der Stille mit vielen Themen konfrontiert werden. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unseren Mustern und Gewohnheiten und den damit einhergehenden Spannungen sind.

Wir werden feststellen, dass das Retreat ein kraftvoller Prozess ist, der uns erlaubt, Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu gewinnen. Unsere Achtsamkeit wächst – wir finden einen Weg in die wahre Freiheit und haben die Möglichkeit, wieder bei uns, in unserer Mitte, unserem ursprünglichen Sein anzukommen und zu entspannen.

Zwischen den Sittings erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte, langsame Bewegung, dem sog. ‚Latihan‘ oder durch eine ZEN-Gehmeditation zu „entladen“.

Auf Wunsch stehen die Leiter des Retreats für Einzelgespräche zur Verfügung. Diese Gespräche dienen dem Austausch und können das Loslassen und Entspannen erleichtern.

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink, bhakti@oshouta.de

Telefon: 0221 57407-39

Erreichbarkeit: Mo–Fr 11–16 Uhr

Das Retreat ist auch für die weiteren einzelnen Tage buchbar.