

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Die heilende Kraft der Selbstregulation I-IV

Resilienz und Kontaktfähigkeit stärken

Datum: **15.03.2024 - 08.09.2024**

Dauer: 12 Tage

Leitung: **Anando Würzburger , Arpana Giefer , Yatri van Maren**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **1.770,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In dieser Seminarreihe lernst du, wie die intelligenten, selbstregulierenden Kräfte deines Körpers und deiner Psyche wirken und wie du sie im Alltag besser nutzen und fördern kannst, um angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Seminarbeschreibung

Den Umgang mit körperlichem und emotionalem Stress lernen wir oft schon sehr früh abhängig vom Grad des Eingestimmtseins des Umfeldes auf die unterschiedlichen Entwicklungsbedürfnisse eines Kindes. Diese Erfahrungen und die daraus resultierenden Muster beeinflussen noch heute das wechselseitige Zusammenspiel unseres körperlichen, emotionalen und psychologischen Erlebens.

Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl sowie ein angemessener Kontakt mit sich und anderen schafft ein Feld interaktiver Regulation, in dem wir überholte Verhaltensmuster erkunden, ablegen und durch neue ersetzen können.

Während der Seminare werden verschiedene Wege der Regulation aufgezeigt und eingeübt, so dass wir sie in unserem Leben, unserer Arbeit und in Beziehungen zu uns selbst und anderen effektiver nutzen können.

Die Seminarreihe ist eine Einladung, unserem körperlichen, emotionalen und kognitiven Erleben wertfrei zu begegnen und gesündere, uns heute entsprechende Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln. Diese Seminare aus dieser Reihe wurden gemeinsam von Anando Würzburger und Michael Mokrus entwickelt.

Seminar- und Terminübersicht

Regulation und Resilienz

15. - 17. März 2024

mit Arpana Giefer und Yatri van Maren

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

26. - 28. April 2024

mit Anando Würzburger

Angst als Freund

21. - 23. Juni 2024

mit Anando Würzburger

Dieser Termin fällt aus

Beziehungsdynamiken

06. - 08. September 2024

mit Arpana Giefer und Yatri van Maren

Voraussetzung

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Teilnahmevoraussetzung für die Seminare "Angst als Freund*in" und "Beziehungsdynamiken" ist die Teilnahme an einem Seminar der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Seminarzeiten

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

Ratenzahlung

Für diese Weiterbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.810 €

4 Raten à 377,50 €

zzgl. der Anzahlung von 300 €

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Zugehörige Angebote

Regulation und Resilienz

15. - 17.03.2024

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

26. - 28.04.2024

Angst als Freund

21. - 23.06.2024