

**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)

---

## Regulation und Resilienz

### Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

Datum: **16.01.2026 - 18.01.2026**

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](mailto:nathalie@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Dieses Seminar vermittelt praxisnahes Wissen über Stress und Trauma und zeigt, wie durch körperorientierte Übungen, Selbstregulation und Ressourcenarbeit ein gesunder Umgang mit Stressenergie und Trauma-Triggerern möglich wird.**

### Seminarbeschreibung

#### Stress und Trauma verstehen – der Weg zurück ins Gleichgewicht

Stress und unverarbeitete Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden, Fühlen und Denken. Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen.

#### Biologische Grundlagen der Stressreaktion erkennen

Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teilnehmenden ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und einen hohen Pegel von Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir den Umgang mit Trauma-Triggerern lernen und die kreative Selbstregulation des Nervensystems nutzen.

## **Selbsterfahrung durch Körperübungen und achtsame Erdung**

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entspannung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen die Teilnehmenden eine authentische Erfahrung ihrer eigenen Fähigkeit zur Stressregulation machen.

## **Online-Abend zur Integration der Seminarerfahrungen**

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

## **Seminarzeiten**

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

## **Online-Abend**

20.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

## **Zugehöriges Angebot**

Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe **Die heilende Kraft der Selbstregulation** und einzeln buchbar.

## **Online-Abend**

20.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr