

Sich erden und zentrieren

Gefühlen Halt geben und emotionalen Stress regulieren

Datum: **03.10.2025 - 05.10.2025**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **435,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden wirksame Erdungs- und Zentrierungstechniken kennen, um innere Stabilität und Präsenz im Alltag zu fördern. Durch achtsame Körper- und Wahrnehmungsübungen wird die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt und das emotionale Gleichgewicht unterstützt.

Seminarbeschreibung

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit der starken Intensität einhergehenden Gefühle wie ein Gefäß im Guten halten und sie regulieren kann.

Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren. Emotionen sind Gefühlsbewegungen, sie kommen und gehen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle übermäßig ausagieren, noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns, Gefühle zu erforschen, statt sie zu verdrängen – und so die darin gebundene Lebensenergie zu lösen und nutzen zu können.

Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Meditationen, Atem- und Körperübungen, und trainieren emotionale Regulation in Verbindung mit uns selbst und mit anderen.

Seminarzeiten

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

Zugehörige Seminarreihe

Die heilende Kraft der Selbstregulation

10.01. - 09.11.2025