

# uta Aktuell 2019

Abendklassen, Tagesseminare, Konzerte, Infoabende  
Juli bis September



# Einzel Sitzungen



Am Osho UTA Institut arbeiten erfahrene TherapeutInnen unterschiedlichster Ausrichtung, die eine breite Auswahl an gesprächsorientierten und körpertherapeutischen Einzelsitzungen bieten. Wir haben ein großes Team und Termine lassen sich in der Regel auch kurzfristig realisieren. Neben dem regulären Sitzungsangebot, bieten wir mehrmals wöchentlich die Möglichkeit im Rahmen einer Kurzmassage, verschiedene körpertherapeutische Methoden kennen zu lernen. Die jeweiligen Zeiten findest du unter [www.oshouta.de](http://www.oshouta.de).

Bei Fragen zu unserem Einzelsitzungsangebot steht dir unsere Rezeption gerne zur Verfügung. Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Methoden sowie nähere Informationen zu unseren TherapeutInnen findest du ebenfalls auf unserer Website.

Hier ein Auszug aus unserem Angebot:

## KÖRPERORIENTIERTE SITZUNGEN

- Aroma-/ Marmatherapie
- Ayurveda Massagen
- CranioSacrale Biodynamik
- Fußreflexzonenmassage
- Hara Awareness® Massage
- Hawaiianische Energiemassage
- Intuitive Massage
- Japanische Gesichtsmassage
- Psychic Massage
- Rebalancing
- Reiki-Heilarbeit
- Shiatsu
- Tibetan Pulsing

## THERAPEUTISCHE SITZUNGEN

- Atemtherapie
- Coaching
- Gestalttherapie
- Paar-Beratung
- Primärarbeit
- Psychologische Beratung
- Supervision
- Star Sapphire
- Systemische Aufstellungsarbeit
- Traumaheilung durch Somatic Experiencing (SE)®
- Traumatherapie durch E.M.D.R.®

## GasttherapeutInnen

NAVANITA: 2. Juli- 2. August 2019

The Body Speaks–Somatic Movement  
& Touch

Preis pro Sitzung in der Regel zwischen  
€ 75,- und € 105,- für 60 bis 90 Minuten

# Meditationen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7.00	Dynamische	Dynamische	Dynamische	Dynamische	Dynamische	Dynamische	Dynamische
							9.30 Satsang <small>Live-Musik!</small>
17.15	Dynamische	Dynamische				Kundalini	Kundalini
18.30	Kundalini	Kundalini	Kundalini	Kundalini	Kundalini		
19.00	Abendmeditation <small>Live-Musik!</small>	Abendmeditation	Satsang	Satsang <small>Live-Musik!</small>	Abendmeditation Audio-Diskurs	Abendmeditation <small>Live-Musik!</small>	Abendmeditation

Einzelpreis: € 5,-; 10er Pass € 40,-; UTA-Friends Card 1 Jahr lang alle o.g. Meditationen für € 190,-

## Dynamische Meditation

In dieser einstündigen, intensiven Meditation befreist du dich durch bewusstes Atmen, Bewegung und Ausdruck von zurückgehaltener Energie und kannst so zu deiner Mitte finden. Es empfiehlt sich, Dusch- und Wechselsachen mitzubringen.

täglich, 7:00 - 8:15 Uhr

Mo, Di zusätzlich 17:15 Uhr

## Kundalini Meditation

Diese einstündige Meditation, auch Schüttel-Meditation genannt, wirkt wie eine Energiedusche, die auf sanfte Weise den Ballast des Tages von dir abschüttelt.

Mo - Fr 18:30 Uhr, Sa, So 17:15 Uhr

## Abendmeditation

Eine ca. einstündige Meditation, die mit Musik zum Tanzen beginnt, es folgt eine stille Phase und im Anschluss ein Auszug aus einem Video-Diskurs von Osho.

Mo, Di, Fr, Sa, So 19:00 Uhr

## Satsang

Eine einstündige Meditation, in der sich Phasen von Stille und Musik abwechseln und die einen Auszug eines Audio-Diskurses von Osho einschließt.

Mi, Do, 19:00 Uhr, So 09:30 Uhr

## Kostenlose Einführung in Meditation

Donnerstag, 4. Juli mit Ashni,

1. August mit Ameeta

5. September mit Arhat

jeweils um 20:00 Uhr

## Dynamische „für Anfänger“

Mittwoch, 3. Juli mit Satprema

7. August mit Satprema

4. September mit Ameeta

17:15 - 18:15 Uhr, € 5,-

## 21 Tage Dynamische Meditation

Diese 21 Tage sind für jeden geeignet, ganz gleich wo du dich gerade auf deiner spirituellen Reise befindest. Der berührende und tiefgehend transformierende Prozess kann sowohl für alle, die aktive Meditation kennenlernen möchten, als auch für Meditationserfahrene ein Neuanfang in deinem Leben sein. Das Projekt wird von erfahrenen MeditationsleiterInnen begleitet und bietet viel Raum für persönlichen Austausch.

mit Arhat und Ameeta

1. - 21. September 2019

85 € inkl. Monats-Meditationspass und

Meditationsberatung in der Gruppe

März | April 13 UTA aktuell

# Meditationen

## Devavani Meditation

mit Aruna, Mo 8. Juli  
mit Ameeta, Mo 30. September  
20:00 Uhr, 5 €

## Latihan Meditation

mit Satprema  
Mo 15. Juli, 20:00 Uhr, 5 €

## Nataraj Meditation

mit Aruna,  
Mo 22. Juli, 20:00 Uhr, € 5 €

## No-Mind Meditation

mit Mandana, Mo 29. Juli  
mit Aruna, Mo 9. September  
20:00 Uhr, 5 €

## Nadabrahma Meditation

mit Ameeta  
Mo, 12. August, 20:00 Uhr, 5 €

## No-Dimension Meditation

mit Mandana  
Mo 19. August, 20:00 Uhr, € 5 €

## Chakra Sound Meditation

mit Darsho  
Mo 26. August, 20:00 Uhr, 5 €

## Chakra Breathing Meditation

mit Darsho  
Mo 23. September, 20:00 Uhr, 5 €  
Uhr, 5 €

## Herzmeditation

Durch diese Meditation lernen wir, unser Leben mehr vom Herzen und weniger vom Kopf her zu leben. Dabei helfen uns unsere fünf Sinne. Sie fungieren wie Wegweiser und öffnen uns die Tür.

mit Jayadip  
Mo, 1. Juli, 5. August, 2. September  
20:00 Uhr, 12 € / Abend

## Musik aus der Stille für die Stille

Der Raum der Stille ist eine Einladung an Besucher, Gäste und Freunde, die Betriebsamkeit oder auch Hektik des Alltags für eine Zeit anzuhalten und sich in Stille zu begeben - loszulassen und rezeptiv zu werden.

Zweimal im Monat begleitet Parijat uns in der Stille mit seiner wunderbaren Gitarrenmusik.

mit Parijat  
Do 4., 18. Juli, 1., 15. August,  
5., 19. September 2019  
17:00 - 18:00 Uhr, kostenlos

## Meditationsberatung

offenes Angebot zum Erfahrungsaustausch  
Wir begegnen auf dem Weg der Meditation nicht nur Momenten von Raum, Stille und Präsenz, sondern auch Hürden wie unseren inneren Widerständen, Unruhe oder dem scheinbar endlosen Fluss von Gedanken. Um Fragen rund um Meditation und deine persönliche Meditationspraxis Raum zu geben, bieten wir einmal im Monat eine Möglichkeit für Austausch und Reflexion.

Zu diesen Abenden sind AnfängerInnen genauso eingeladen wie erfahrene MeditierInnen.

mit Mandana, Mojud oder Veeto  
Di, 9. Juli, 13. August, 10. September  
19:00 - 20:00 Uhr, kostenlos

# Meditationen

## Kristall-Klang-Meditation Live

Die Kristallschalen sind Musikinstrumente aus Quarz, die Töne und Vibrationen von großer Reinheit erzeugen. Die von den Kristallen erzeugten Klangwellen strömen durch unseren physischen Körper und unsere Aura und erzeugen Ausgeglichenheit und Harmonie in den Bereichen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Auf sanfte Art nimmst du mit deiner Essenz Kontakt auf, sodass du wieder zu deiner Mitte finden kannst mit einem Wohlgefühl der Entspannung. Während der Meditation führen uns die Klänge auf eine Reise nach innen, um uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind.

**Begrenzte Teilnehmerzahl, nur mit Voranmeldung über unsere Rezeption mit Samayaa, Sa, 31. August, 20:15 – 21:45 Uhr, 12 € / Meditation**

## Aura Soma® Meditation

Angeleitete Meditation mit Aura Soma Essenzen

Bei der Aura-Soma® Meditation werden durch Farben die Sinne geöffnet. Duft- und Farbesenzen sprechen unsere Sinnlichkeit an. Farbe ist Licht: durch das Verwenden von Aura-Soma Farben sieht und erkennt der physische Körper im Außen Licht. Gleichzeitig erinnern wir in unserem innersten Wesenskern eine Ausrichtung zum Licht. So verbinden wir uns mit uns selbst und 'dem Ganzen'. Die meisten Menschen erleben das als einfach oder erleichternd. Daher fühlen sich viele nach einer Aura-Soma Meditation entspannt und „beseelt“.

**mit Shambala  
Mi, 24. Juli, Fr, 30. August, 27. September  
Beginn: 19:00 Uhr, 12 € / Abend**

## AUM-Meditation

Die AUM-Meditation (Awareness Understanding Meditation von Veeresh D. Yuson, Humankind University, NL) ist eine Soziale Meditation in 13 Phasen.

Wir tauchen ein in Gefühle von Hass, Vergeltung, Liebe, Verrücktsein, Trauer, Lachen, Sinnlichkeit und in Stille. Der stetige Wechsel und der intensive Ausdruck deiner Gefühle schärft das Bewusstsein für den Beobachter in dir, der jenseits aller Emotionen und Begegnungen existiert. Die Kraft der Gruppe und das wohlwollende Miteinander während der Meditation macht es möglich, deine Begrenzungen in der Begegnung zu erspüren und zu erleben und sie im achtsamen Kontakt zu überwinden. Du lernst, alle Gefühle als Ausdruck deiner Lebensenergie willkommen zu heißen, ohne dich mit ihnen zu identifizieren, dein Geist wird klar und dein Ausdruck authentischer. Ein Sharing rundet den Prozess ab. Bitte extra T-Shirt und Duschsachen mitbringen

**mit Yaari und Team  
Di 2. Juli, 6. August, 3. September 2019  
20:15 Uhr, 20 € / Meditation**

## Magic Mantras

Wir singen gemeinsam Mantras aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen, begleitet von Martin (Piano und Gesang) und Raji (Gesang und Percussion).

Das Singen der heiligen Mantras verbindet dich mit Deinem Seelenraum und läßt dich deine Freude und Lebendigkeit spüren.

Mantrasingen trägt Dich über die Grenze zwischen dir, der Welt und deinem Herzen.

**mit Martin & friends  
Do 18. Juli, Fr 30. August,  
Mi 25. September  
20:30 Uhr, 10 € / Abend**

## **I AM - Social Meditations**

Die Sozialen Meditationen wurden von Veeresh D. Yuson und der Osho Humaniversity in Egmond entwickelt. Dabei handelt es sich jeweils um aus verschiedenen Phasen bestehende Meditationen, die Techniken wie tanzen, schütteln und Atemübungen anwenden. Ihre Besonderheit liegt darin, dass eine Begegnung mit den anderen Teilnehmern stattfindet. In Zeiten der Individualisierung, in denen sich die Menschen nach liebevollem Kontakt sehnen, schaffen Soziale Meditationen den Raum für Herzensbegegnung und achtsamen Körperkontakt. Sie vermitteln die Erfahrung, den anderen anzunehmen und selbst angenommen zu sein.

**mit Salima und Pranesh**

**Dienstags,**

**16. Juli, Love Meditation**

**23. Juli, Our Sacred Earth Meditation**

**20. August, Love Meditation**

**27. August, Friendship Meditation**

**17. September, Love Meditation**

**24. September, Samasati Meditation**

**20:15 Uhr, 15 € / Meditation**

## **Neo-Vipassana**

Was ist Neo-Vipassana ?

Unsere Neo Vipassana ist inspiriert von Osho. In seiner Erfahrung des westlichen Menschen, muss der moderne Mensch erst einmal durch aktive Meditationen zu dem Zustand gelangen, in welchem er die stille Vipassana Meditation erlauben kann.

Aus diesem Grunde wird die Neo Vipassana nach einer kurzen Einführung mit einer 15minütigen „aktiven Meditation“ oder Musik eingeleitet, welche uns hilft, schneller aus dem Kopf ins Herz zu gelangen.

Danach folgen jeweils 30-40 minutige Sitzungen in Stille statt, die sich mit 10 minutigen Gehmeditationen abwechseln, wie wir es aus der traditionellen Vipassana Meditation kennen.

„In Stille entspannen“

Der Atem ist unser Anker, zu dem wir immer wieder entspannt zurückkehren, wenn Gedanken, Gefühle, Geräusche unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, auf das Hier und Jetzt, stellen. Einfach da sein, so wie du bist, so wie du jeden Moment bist.

Beendet wird der Neo-Vipassana Nachmittag mit der Metta-Meditation, einer Meditation, in welcher wir uns selbst, anderen und der Welt, Liebe geben.

**mit Anurage**

**Fr 19. Juli, 16. August, 13. September**

**14:00 - 17:00 Uhr, 22 € / Termin**

# Abendklassen

## Dynamische Körpertherapie

Dynamische Körpertherapie ist eine lebendige und vielgestaltige Entdeckungsreise für Körper, Seele und Verstand. Unser Körper weiß viel und manchmal hält er viel fest. Eine Gelegenheit, selbst zu spüren und Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu entdecken oder besser zu verstehen.

Alleine und in der Gruppe, jeder in seinem oder ihrem Tempo, achtsam und spielerisch. Mit und durch den Körper Erfahrungen machen, lebendiger werden, Energien freisetzen, Blockaden abschütteln. Es gibt jedesmal die Gelegenheit und den Raum, das Erlebte zu reflektieren.

Wir empfehlen lockere Sportbekleidung.

mit **Katrin oder Mojud**

**Mi, 3. Juli, 11., 18. September**

**19:00 Uhr, 16 € / Abend**

## Yin Yoga

Wunderbare Achtsamkeitspraxis

Yin Yoga ist eine wunderbare Achtsamkeitspraxis, in der Positionen lange und passiv gehalten werden. Hier geht es nicht um Muskelkraft und Dynamik, sondern um das bewusste Erspüren von Empfindungen, die während der Praxis auftauchen. Du hast hier Gelegenheit völlig nach Innen zu gehen und dich im Loslassen zu üben. Geeignet besonders in Zeiten von Erschöpfung, Überbelastung und nervlicher Unruhe.

mit **Vira**

**Di 20:15 - 21:45 Uhr (jeden 1. Dienstag im Monat fällt diese Klasse aus)**

**Urlaubsvertretung während**

**der Sommerferien: 23.7. mit Marcel, 20.8. mit Daniela, 27.8. und 10.9.**

**mit Marcel**

**14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €**

## Hatha/Vinyasa Yoga

Im Hatha-Yoga öffnen wir durch präzise ausgeführte Dehnungen unseren Körper und fördern die Durchblutung und Lebendigkeit all unserer Glieder und Organe. Wir entwickeln Kraft und Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Vitalität. Wir lernen bewusst in den Körper zu entspannen, tiefer zu atmen und Alltagsstress abfließen zu lassen. Sanfte Vinyasa-Yoga Elemente verbinden Atem mit Bewegung und fügen Yoga-Positionen in fließende Sequenzen zusammen. Diese Kurse sind offen für alle, AnfängerInnen oder länger Übende, die sich für Yoga interessieren.

**Dienstags 18:30 - 20:00 Uhr mit Vira**

**Urlaubsvertretung während**

**der Sommerferien: 16.7. mit Daniela;**

**23.7. mit Marcel, 20.8. mit Daniela,**

**27.8. und 10.9. mit Marcel**

**Donnerstags 8:30 - 10:00 Uhr mit Isabell**

**Sonntags 18:30 - 20:00 Uhr mit Marcel**

**14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €**

## Ayurveda-Abende

Ayurveda: eine traditionelle, natürliche und ganzheitliche indische Heilkunst, die auf dem Verständnis basiert, dass Mensch und Natur eine Einheit bilden. Komala und Jina widmen sich dem zeitlosen Ansatz in einer Abend-Reihe. Jeder Abend hat einen thematischen Schwerpunkt und beinhaltet eine kleine ayurvedische Verköstigung. .

mit **Komala und Jina**

**Fr 5. Juli, Di 10. September**

**19:00 Uhr, 14 € / Abend**

# Abendklassen

## Playful

ein Abend Sinnlichkeit

Rund um Liebe, Sex und Berührung gibt es so viele Hemmungen und Baustellen, dass wir dem gar nicht genug Schönes und Entspanntes entgegensetzen können. Begegne deiner Sinnlichkeit verspielt: Entspannung, angenehme Begegnung, Berührung, Spaß, Fantasieren und Austausch darüber, wie es dir und anderen mit Nähe geht. Wir verfeinern das Körpergefühl, kommen ins Spielen und Berühren, feinfühlig Begegnung (alles bekleidet) und auch dein klares Stopp oder klares Ja.

Wenn du merkst, in diesen Dingen möchtest du lockerer werden, unbeschwerter genießen, genauer hin spüren, und auf liebevolle Art mehr entdecken, was dir wirklich gefällt, dann bist du hier genau richtig: es wird playful - verspielt!

**mit Liisa**

**Mo 8. Juli**

**19:00 Uhr, 20 €**

## Hatha Yoga zum Neu- und Wiederentdecken

Für Menschen die ihren Körper neu- oder wiederentdecken möchten. Unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten werden schrittweise Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit gestärkt und Vitalität, Wohlbefinden und innere Gelassenheit aufgebaut. Leichte Atem-, Entspannung- und Meditationsübungen verhelfen uns zu mehr Innerer Gelassenheit und Frieden. Diese Yoga Klasse ist besonders für Ungeübte, Einsteiger und Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**mit Aruna**

**Mo 10:00 - 11:30 Uhr**

**14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €**

## Female Flow - natürlich Frau sein

Ein Abend für Frauen

Die Begegnung mit anderen Frauen nur unter Frauen hat eine ganz besondere Qualität. So unterschiedlich wir auch gestrickt sein mögen, das Frausein eint uns. Die Abende bieten einen Rahmen dir selbst und anderen Frauen losgelöst vom Alltag ehrlich und authentisch zu begegnen. Ein Raum, der offen ist, für das, was du mitbringst und was im Moment da ist. Jeder Abend setzt einen anderen Schwerpunkt. Wir arbeiten u. a. mit Meditation, Bewegung, Rollenspielen, Selbsterforschung sowie mit Methoden der spirituellen und humanistischen Therapie, der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie. Im Zentrum steht dabei immer, die eigenen Ressourcen zu stärken, aufzutanken, in den eigenen Rhythmus und Fluss zu kommen und sich gegenseitig zu inspirieren.

**mit Ashni und Khumal**

**Mi 17. Juli, 21. August, 11. September**

**19:00 Uhr, 12 € / Abend**

# Abendklassen

## Trance Dance

Tanzen in Trance ist einer der ältesten und einfachsten Wege unser Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen ist diese Art des Tanzes ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung zugleich und bietet die Möglichkeit, das Bewusstsein zu erweitern, Körper und Geist zu erfrischen, Inspiration und Intuition zu schärfen und uns mit Naturkräften zu verbinden. An diesen Abenden werden wir die kreative Kraft des Trance Dance kennenlernen und dabei Schritt für Schritt tiefer in den natürlichen erweiterten Bewusstseinszustand der Trance eintauchen.

mit **Mandana**

**Mi 25. September**

**20:00 Uhr, 14 € / Abend**

## Sing mit - Circlesongs & More

Ein Abend um die kreative Kraft und famose Freude des spontanen, gemeinsamen Singens zu erfahren. Ganz ohne Noten, einfach mitmachen. Circlesongs sind angeleitete, mehrstimmige improvisierte Chorstücke, die im Kreis gesungen werden. Aus dem Moment heraus entwickelt sich diese abwechslungsreiche Musik, die meditativ, experimentell, groovig, jazzig, popig, oder nach Liedern fremder Ländern klingt. Mit weiteren Formen der Chorimprovisation wie Soundcollagen oder Instant-Composing machen wir mit unserer Stimme und unserem Körper Musik. Für alle, die das Singen in der Gruppe genießen oder ausprobieren wollen. Keine Vorkenntnisse nötig.

mit **Vanessa Vieto**

**Do 11. Juli, 29. August, 26. September**

**19:00 Uhr, 15 € / Abend**

## Dynamic Flow Music

Tanzmeditation mit Livemusik

Dynamic flow ist eine Tanzmeditation, in der Tänzer und Musiker aus dem Moment heraus agieren. Die Teilnehmer erleben gemeinsam mit den Musikern die unterschiedlichsten Energiewellen. Aus dem Augenblick heraus entstehen Klang und Bewegung. Lasse dich von der Musik tragen – lebendig, sanft, wild, still, feurig... !

mit **Abodha und Livemusik**

**Mi, 21. August,**

**20:30 Uhr, 12 €**

## Tai Chi

Tai Chi ist einer der chinesischen inneren Kung Fu-Stile. Es ist nicht nur das Ziel, dem Praktizierenden Kampfkünste zu vermitteln, sondern auch die Gesundheit und Klarheit des Geistes zu erhalten und zu stärken.

Tai Chi wendet die taoistischen Prinzipien der Gegensätze an, die einander ergänzen (Yin und Yang). Um stark zu sein, muss man zuerst weich werden, um schnell zu sein, die Langsamkeit meistern. Rückwärtsgehen ist die Basis für das Vorwärtskommen und so weiter.

Die Körperhaltung und die Übungen im Tai Chi aktivieren die Meridiane des Körpers wie sie in der chinesischen Medizin beschrieben sind. Somit wirkt sich die Praxis tiefgreifend und ganzheitlich auf den Körper.

mit **Joy Dhyana**

**Mi, 9:00 - 10:00 Uhr, 10€**

# Abendklassen

## **MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten**

### **Mindfulness Based Stress Reduction**

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich. Achtsamkeit lässt uns Aussteigen aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit und des Autopiloten. Sie ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart: der Schlüssel zu einem Leben in Balance zwischen Tun und Sein, zwischen An- und Entspannung, zwischen Grenzen und Möglichkeiten. Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit entscheidend. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – leben, lieben und arbeiten aus dem Herzen. Alle Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Handbuch und CDs mit angeleiteten Meditationen.

**mit Tatini P. Schmidt**

**Beginn: Mi, 28. August 2019, 19:00 Uhr**

**und 7 weitere Abende, sowie ein**

**Achtsamkeitstag am 28. September 2019**

**Preis: 380 € inkl. Handbuch, CDs,**

**Vorgespräch und Achtsamkeitstag**

**Anmeldung erforderlich !**

## **Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung**

Die Teilnehmer lernen an acht Abenden die Langform und verschiedene Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung (PME) und erhalten zahlreiche Anregungen zur Regulation von Stress. Die Progressive Muskelentspannung ist heute eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die unser Körperbewusstsein gefördert wird und wir uns im täglichen Leben bewusster erleben und entspannen können. Durch systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie die Fähigkeit im Alltag eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.

**mit Axel Kammer**

**8 Abende**

**Beginn: Mo, 02. September 2019, 19.00 Uhr**

**Preis: 190 € inkl. Übungs-CD**

**Anmeldung erforderlich !**

Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 50-70 % der Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme. Am Ende des Kurses wird eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse ausgestellt.

# Übersicht Abendveranstaltungen & Tagesevents

# Übersicht

Juli 2019

Mo 1.7.	Di 2.7.	Mi 3.7.	Do 4.7.	Fr 5.7.	Sa 6.7.	So 7.7.
10.00 Hatha Yoga		9.00 Tai Chi	8.30 Hatha Yoga			
	18.30 Hatha Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger	10.00 Remember the Body			
		19.00 DKT	17.00 Musik f. d. Stille 19.00 Kreis d. Männer			
	20.15 AUM Meditation	19.00 Katsugen Undo	19.00 Infoabend: Innerer Mann/Frau	19.00 Ayurveda Abend		18.30 Hatha Yoga
20.00 Herzmeditation	20.30 Move Dance Be		20.00 Einführung in Meditation			20.30 Disco

Mo 8.7.	Di 9.7.	Mi 10.7.	Do 11.7.	Fr 12.7.	Sa 13.7.	So 14.7.
10.00 Hatha Yoga		9.00 Tai Chi	8.30 Hatha Yoga			
	18.30 Hatha Yoga		10.00 Remember the Body			
	19.00 Meditations- beratung	19.00 Infoabend: MBSR	10.00 Familienauf- stellungstag			
19.00 Playful	20.15 Yin Yoga					18.30 Hatha Yoga
20.00 Devavani Meditation	20.30 Move Dance Be	20.30 5 Rhythmen (SYP)	19.00 Circle Songs	20.30 Off. Abend: Inneres Kind		

Mo 15.7.	Di 16.7.	Mi 17.7.	Do 18.7.	Fr 19.7.	Sa 20.7.	So 21.7.
10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga	9.00 Tai Chi	8.30 Hatha Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag	9.30 Move to Vocal Improvisation	
	19.00 Osho Full Moon		10.00 Remember the Body			11.00 Handpan Workshop
	20:15 I AM Love Meditation		17.00 Musik für die Stille	14.00 Neo Vipassana		
	20.15 Yin Yoga	19.00 Female Flow	20.30 Magic Mantras			18.30 Hatha Yoga
20:00 Latihan Meditation	20.30 Move Dance Be	20.30 Slow Dance Jam				20.00 Dance This

Mo 22.7.	Di 23.7.	Mi 24.7.	Do 25.7.	Fr 26.7.	Sa 27.7.	So 28.7.
10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga	9.00 Tai Chi				
			8.30 Hatha Yoga			
	20:15 I AM-Our Sacred Earth		10.00 Remember the Body			
	20.15 Yin Yoga	19.00 Aura- Soma Meditation				18.30 Hatha Yoga
20:00 Nataraj Meditation	20.30 Move Dance Be			20.30 Off. Abend: Verkörperte Natur		

Mo 29.7.	Di 30.7.	Mi 31.7.				
10.00 Hatha Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag	9.00 Tai Chi				
	18.30 Hatha Yoga					
	20.15 Yin Yoga	19.00 Infoabend: The Art of Inquiry				
20:00 No-Mind Meditation						

# August 2019

			Do 1.8.	Fr 2.8.	Sa 3.8.	So 4.8.
			8.30 Hatha Yoga			
			17.00 Musik für die Stille			
			20.00 Einführung in Meditation			18.30 Hatha Yoga
				20.30 Off. Abend Celebrate Yourself		20:30 Disco

Mo 5.8.	Di 6.8.	Mi 7.8.	Do 8.8.	Fr 9.8.	Sa 10.8.	So 11.8.
10.00 Hatha Yoga		9.00 Tai Chi				9.30 UTA Sommerfest
			8.30 Hatha Yoga			11.00 Infotag MBSR-Ausbildung
	18.30 Hatha Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger				
20.00 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation					

Mo 12.8.	Di 13.8.	Mi 14.8.	Do 15.8.	Fr 16.8.	Sa 17.8.	So 18.8.
10.00 Hatha Yoga		7.00 Good Morning Cologne	8.30 Hatha Yoga			
		9.00 Tai Chi	17.00 Musik für die Stille	14.00 Neo Vipassana		
	18.30 Hatha Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag		1		
	19.00 Meditations- beratung					18.30 Hatha Yoga
20:00 Nadabrah- ma Meditation	20.15 Yin Yoga					20.00 Dance This

Mo 19.8.	Di 20.8.	Mi 21.8.	Do 22.8.	Fr 23.8.	Sa 24.8.	So 25.8.
10.00 Hatha Yoga		9.00 Tai Chi				
			8.30 Hatha Yoga			
	18.30 Hatha Yoga		10.00 Familienauf- stellungstag			
	20:15 I AM-Love- Meditation	19.00 Female Flow				
20:00 No-Dimen- sion Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Dynamic Flow				

Mo 26.8.	Di 27.8.	Mi 28.8.	Do 29.8.	Fr 30.8.	Sa 31.8.	
10.00 Hatha Yoga		9.00 Tai Chi				
		10.00 Familien- aufstellungstag	8.30 Hatha Yoga			
	18.30 Hatha Yoga	19.00 Beginn: MBSR	19.00 Circle Songs	19:00 Aura- Soma Meditation		
	20:15 I AM-Friend- ship Meditation					18.30 Hatha Yoga
20.00 Chakra-Sound Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Slow Dance Jam		20.30 Magic Mantras	20.15 Kristall- Klang Meditation	

# Übersicht Abendveranstaltungen & Tagesevents September 2019

So 1.9.						
						7.00 Beginn: 21 Tage Dynamische
						11.00 Tag der
						offenen Tür
						18.30 Hatha Yoga
						20.30 Disco

Mo 2.9.	Di 3.9.	Mi 4.9.	Do 5.9.	Fr 6.9.	Sa 7.9.	So 8.9.
10.00 Hatha Yoga		9.00 Tai Chi	8.30 Hatha Yoga		9.30 Reise nach innen	9.30 Meditationstag
			17.00 Musik für die Stille			
	18.30 Hatha Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger				
19:00 Beginn: Progress. Muskelentsp.		19.00 Katsugen Undo	19.00 Im Kreis der Männer			18.30 Hatha Yoga
20:00 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation	20.00 Konzert: Shimshai	20.00 Einführung in Meditation			20.30 5-Rhythmen

Mo 9.9.	Di 10.9.	Mi 11.9.	Do 12.9.	Fr 13.9.	Sa 14.9.	So 15.9.
10.00 LIP Aufstellungstag		9.00 Tai Chi	8.30 Hatha Yoga		9.30 Lovethon	9.30 Tibetan Pulsing Tag
10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga	10.00 Familienaufstellungstag		14.00 Neo Vipassana		
	19.00 Ayurveda Abend	19.00 Female Flow				
	19.00 Meditationsberatung	20.00 DKT		20.30 Off. Abend: 5 Rhythmen		18.30 Hatha Yoga
20.00 No-Mind Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Slow Dance Jam		20.30 Off. Abend: Liebe u. Loslassen		

Mo 16.9.	Di 17.9.	Mi 18.9.	Do 19.9.	Fr 20.9.	Sa 21.9.	So 22.9.
10.00 Familienaufstellungstag		9.00 Tai Chi	8.30 Hatha Yoga			
10.00 Hatha Yoga			10.00 Familienaufstellungstag			
19.00 Infoabend: Satori	18.30 Hatha Yoga		17.00 Musik für die Stille	20.30 Off. Abend: Weg d. Tantra		18.30 Hatha Yoga
	20:15 I AM-Love-Meditation	20.00 DKT		20.30 Off. Abend: Wahre Kraft		19.00 Authentic Movement
	20.15 Yin Yoga	5 Rhythmen (BP)		20.30 Off. Abend: Kontakt, Liebe		

Mo 23.9.	Di 24.9.	Mi 25.9.	Do 26.9.	Fr 27.9.	Sa 28.9.	So 29.9.	Mo 30.9.
10.00 Hatha Yoga		9.00 Tai Chi			9.30 Katsugen Undo	9.30 Yoga Tag	10.00 Hatha Yoga
		10.00 Familienaufstellungstag	8.30 Hatha Yoga			11.00 Singen und Stille	
	18.30 Hatha Yoga						
	20:15 I AM-Samasati Meditation	20.00 Trance Dance	19.00 Circle Songs	19:00 Aura-Soma Meditation		18.30 Hatha Yoga	
20.00 Chakra-Breathing Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Magic Mantras		20.30 Off. Abend: Living Touch		20.00 Dance This	20.00 Devavani Meditation

## Dance This!

Tanzmeditation

„Dance This“ befreit deinen Körper, öffnet dein Herz und beseelt deinen Tanz. "Dance This" ist eine Tanzmeditation, in der du den Fokus nach innen richtest. Du kannst dich der Musik hingeben oder mit ihr spielen. Bleibe offen. Das kann Blockaden lösen und dich wieder mit der Quelle verbinden: pure Lebensfreude und universelle Schöpfungskraft.

mit Subhi

So 21. Juli, 18. August, 29. September

20:00 Uhr, 12 € / Abend

## Osho Fullmoon Celebration

Di 16. Juli, 19 €

19:00 Uhr Abendmeditation

mit Livemusik

20:30 Uhr "Move, Dance, Be"

mit Navanita

Beide Veranstaltungen sind auch einzeln buchbar.

## Slow Dance Jam

Bewusstes langsames freies Tanzen mit wechselnden Partnern Mit exakt der Nähe, die dich sinnlich freudig tanzen lässt. Sinnliches Verschmelzen durch Tanzen, im natürlichem Fluss andere treffen, kreatives Spielen im Moment.

Liebe und erfreue dich an deinem Tänzer, deiner Tänzerin in dir.

mit Vibha

Mi 17. Juli, 28. August, 11. September

20:30 Uhr, 12 €

## Dancing Buddhas Disco

mit Kiri und Arhat

So 7. Juli, 4. August, 1. September

20:30 – 23:30 Uhr, 7 € / Abend

## Good Morning Cologne

Die Party zum wachwerden

Tue etwas Verrücktes: Feiern vor der Arbeit! Good Morning, Cologne! Die Party am frühen Morgen. Von 7.00 bis 10.00 Uhr erwarten dich Disco-Sounds in der Buddha-Hall. Parallel bieten wir in weiteren Räumen halbstündige Yoga-Sessions und Kurzmeditationen u.v.m. an.

mit Arhat & friends

Mi 14. August

07:00 Uhr, 10 €

## Uta Sommerfest

Einen Tag mit Freunden feiern

Unser alljährliches UTA-Sommerfest für Freundinnen und Freunde und alle, die Lust haben vorbei zu kommen, am Programm teilzunehmen oder auch nur mal ein bisschen Atmosphäre schnuppern möchten. Draußen erwartet euch ein Programm für Körper und Herz: Für alle, die eine gültige UTA Friends Card haben, sind die Veranstaltungen kostenlos.)

So 11. August, ab 9:30 Uhr

## Konzert: Shimshai

Support: Yopi und Lotta

Mi 4. September

20:00 Uhr, 20 € / Vorverkauf,

22€ / Abendkasse

Der Veranstalter ist "Fleur de Coeur"  
Ticketbestellung via E-Mail über:  
thierrygrandbarbe@gmail.com  
oder Tickets an der UTA-Rezeption.

# Abendklassen

## Katsugen Undo

Selbsterneuerung aus der Quelle  
des Lebens

In unserem Zentrum, im Hara, liegt eine Kraft, die um Selbsterneuerung und Selbstregulation weiß. Es ist eine Kraft ohne Worte. Sie entsteht aus dem Vertrauen ins Loslassen. Diese kreative Kraft drückt sich über den Körper durch spontane Bewegungen aus, die unseren Organismus regulieren und erneuern. Körper, Geist und Psyche werden als eine Einheit erlebt. Vorbereitende Übungen lösen tief liegende Spannungen in der Wirbelsäule und im Zwerchfell. Tiefes Loslassen und Vertrauen in das Geschehen werden durch eine besondere Atemtechnik unterstützt.

Festgehaltene Gefühle aus der Vergangenheit, die in Form von Spannungen in der Wirbelsäule und im Nervensystem festsitzen, kommen ins Fließen und geben Raum für das Hier und Jetzt.

mit **Anando, Prasuna und Ruho**

**Mi 3. Juli, 4. September**

**19:00 - 21:00 Uhr, 15 € / Abend**

## Im Kreis der Männer

Wir wollen einen vertrauensvollen Raum bieten für die Begegnung der Männern in dem Platz ist für: Gefühl, Humor, Angst, Zweifel, Lachen, Weinen, Stille, Verletzlichkeit, Schwäche, Stärke und vieles mehr. In der unterstützenden Männer-Runde wollen wir miteinander und in uns Verbindung und Offenheit erfahren, uns austauschen und auch gemeinsam in Stille gehen. Diese Abendgruppe ist eine Einladung zu intensiver Erfahrung von Gemeinschaft mit Männern jenseits vorgegebener Männer-Rollen und -Bilder.

mit **Yatri und Veeraj**

**Do 4. Juli 5. September**

**19.00 Uhr, 18 € / Abend**

## Authentic Movement

Authentic Movement ist eine Praxis in der wir nach innen lauschen und dem, was gerade in uns lebendig ist, erlauben, sich über Bewegung oder Stille auszudrücken. Mit geschlossenen Augen, meist ohne Musik oder vorgegebene Themen, zeigt sich in jedem Moment das, was sich aus uns heraus entfalten will – allein oder in Begleitung. Wenn wir auf diese achtsame Weise unseren zarten oder wilden, unseren kleinen oder raumgreifenden Körperimpulsen folgen, kommen wir häufig mit großer Stimmigkeit, Tiefe und innerer Präsenz in Kontakt.

mit **Uta**

**So 22. September 2019**

**19:00 Uhr, 18 €**

## 5Rhythmen®

Tanz- und Bewegungsmeditation

Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Bewegungsform, die entworfen wurde, den Tänzer, in uns zu befreien. Die grundsätzliche Lehre dieser Methode ist: „Wenn du die Psyche in Bewegung bringst, wird sie sich selber heilen“. Die 5 Rhythmen sind Fließen, Staccato, Chaos, Lyrik und Stille. Zusammen ergeben sie die WAVE (Welle), eine Bewegungsmeditation. Jeder Rhythmus hat ein anderes Energiefeld und du folgst deiner Energie im Tanz. Jeder Rhythmus ist ein Lehrer, und du kannst davon ausgehen verschiedene und manchmal unbekannte Aspekte von dir kennen zu lernen.

mit **Julia Knezevic**

**Mi, 10. Juli, 18. September (Body Party)**

**So 8. September (Sweat your Prayers)**

**20:30 Uhr, 18 €**

# Tagesevents

## Orientierungstag zur MBSR-LehrerIn-Ausbildung

Einführung in das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Der Orientierungstag ist ein gemeinsames persönliches Kennenlernen und eine wichtige Grundlage für die Entscheidung, an der Weiterbildung teilzunehmen. Der Tag dient der gründlichen Information über die Inhalte und Übungen des MBSR und dem Ergründen der persönlichen Anliegen der Interessierten mit der Weiterbildung. Die Teilnahme an dem Orientierungstag ist obligatorisch für eine Anmeldung zur Weiterbildung.

**mit Tatini P. Schmidt, Martina Holfelder-Kammlander und Michael Kammlander**

**So 11. August, 11:00 Uhr, 120 €**

**Anmeldung erforderlich !**

## Katsugen Undo

Tagesevent

„Katsugen Undo“ ist japanisch für „das Leben erneuert sich aus seiner Quelle“ oder für „Bewegung von Innen“. Die Methoden und Techniken, diese Quelle zum Sprudeln zu bringen und die selbstheilenden Kräfte einzuladen, wurden von Sensei Haruchika Noguchi (1911 - 1976) entwickelt.

**mit Ruho**

**Sa 28. September, 9:30 Uhr,**

**90 € inkl. Kundalini Meditation**

## Ein Tag in Tibetan Pulsing

Tibetan Pulsing ist eine tiefgehende Körper- und Enegearbeit, die ursprünglich in tibetischen Klöstern entwickelt wurde. Sie wurde von Shantam Dheeraj in die westliche Welt transportiert, um das östliche, tiefe Heilverständnis vom Zusammenwirken des Körpers mit dem Geist und der Seele weiterzugeben. Das Besondere dieser Methode liegt in der Kraft des Pulsschlags, der in Form von bio-elektrischer Energie entlang der Knochen fließt und der Wirkung auf das Nervensystem. Gerät dieser innere Fluss ins Stocken, kann dies als Schmerz oder Angst erfahren werden. Anhaltende Spannungen können zu ganz bestimmten Mustern auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene führen. In der Verbindung mit dem Herzen und dem Pulsschlag, kommen wir in einen tiefen Kontakt zu unserem Selbst auf der Ebene des Nervensystems. Wir entspannen und lassen los. Dieser Austausch geschieht mit anderen Menschen durch sanfte Partnerübungen zu zweit oder in der Gruppe in einer repektvollen und annehmenden Atmosphäre.

**Thema des Tages: Der Magen**

**mit Jivani und Prabodhi**

**So 15. September, 10:00 Uhr, 90 €**

# Systemische Arbeit

## Systemische Aufstellungsarbeit

Familienaufstellungen nach B. Hellinger lassen sichtbar werden, wie tief und unterschiedlich die Mitglieder einer Familie miteinander verbunden und oft auch miteinander verstrickt sind. So zeigt sich z.B., dass Kinder durch ihr Verhalten und ihr Schicksal einen Ausgleich herstellen: Sie wollen Ausgeschlossenen oder Vergessenen wieder einen Platz geben, und so dafür sorgen, dass das System „ganz“ bleibt. Das Lösen dieser Verstrickungen lässt eine natürliche Ordnung entstehen, in der jeder seinen richtigen, d.h. ihm gemäßen Platz findet, und die tiefe Liebe kann wieder fließen. Während der Aufstellungstage finden in der Regel vier Aufstellungen mit unterschiedlichen Anliegen statt. Die aufstellenden Teilnehmer werden dabei von einem größeren Kreis von Menschen unterstützt.

**Do 11. Juli mit Subodhi**

**Fr 19. Juli mit Yoko**

**Di 30. Juli mit Firdouz**

**Mi 14. August mit Subodhi**

**Do 22. August mit Subodhi**

**Mi 28. August mit Ken**

**Mi 11. September mit Subodhi**

**Mi 25. September mit Subodhi**

**Do 19. September mit Yoko**

jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

120 € / Aufstellung

StatistInnen sind herzlich willkommen  
und können kostenfrei teilnehmen.

Anmeldung bitte telefonisch über unsere  
Seminarkoordination: Tel. 0221-57407-0

## Lebens-Integrations-Prozess

nach Wilfried Nelles

Der LIP ist eine Weiterentwicklung des Familienstellens. Er wendet sich voll und ganz der persönlichen Lebensgeschichte zu und hilft, alles bisher Erlebte zu integrieren. Bei dieser Arbeit geht es nicht mehr nur darum, in welcher Beziehung wir bspw. zu unseren Familienmitgliedern stehen, sondern darum, zu erkunden, wie wir zum eigenen Leben stehen. Wir schauen mithilfe von StellvertreterInnen auf die vergangenen Lebensstufen: Mit welcher Berufung bin ich in die Welt gekommen? Was ist aus dieser Vision während Kindheit und Jugend geworden? Was kann ich noch nicht annehmen und was braucht mein Hin - schauen? Dies ist die Chance, „wirklich im gegenwärtigen (Erwachsen-) Sein anzukommen. Anerkennen, was ist, heilt.

**Mo 9. September mit Kalpa und Markus**

10:00 - 17:00 Uhr

120 € / Aufstellung

StatistInnen sind herzlich willkommen  
und können kostenfrei teilnehmen.

Anmeldung bitte telefonisch über unsere  
Seminarkoordination: Tel. 0221-57407-0

# Tanzen mit Navanita

## Remember the Body

Morgenkurs

In einer unterstützenden Atmosphäre kannst du entdecken, wie du dieses Geschenk – deinen Körper – lieben und ihm vertrauen kannst. Indem du deinen natürlichen Tanz, deine Impulse und Bewegungen erlaubst und der Weisheit deines Körpers vertraust, wird das Leben zu einem Tanz. Durch Stretching stimmst du dich auf deinen Körper ein und durch bewusstes Loslassen von Verspannungen kriegst du einen Raum, in dem Entspannung und Ausdehnung passiert.

**Do 4., 11., 18., 25. Juli**

**10:00 - 12:30 Uhr, 20 € / Kurs**

**Der Termin am 11.7. findet im Park statt.**

**Treffpunkt: Uta Rezeption**

## Move Dance Be

Dies ist eine Meditation, um das Mysterium des Bewusstseins in unserem sich bewegenden Körper zu tanzen. Sei neugierig und beobachte, wie er sich bewegt, sich anfühlt und uns dabei unterstützt im Moment bewusst zu sein. Es wird ein sicherer Raum kreierte um Achtsamkeit in den sich bewegenden Körper zu bringen; die Erleichterung und Freude, ihm zu erlauben, frei zu tanzen. Auf diese Art ist es nicht nur eine körperliche Übung, denn es schließt die Meditation mit ein.

**Di 2., 9., 16., 23. Juli**

**20:30 Uhr, 14 € / Abend**

## Verkörperter Natur-

Home in my Body-Home on the Earth

Wir sind zu Hause in unserem Körper und auf dieser Erde. Wir sind aus Natur gemacht und untrennbarer Teil der Erde. Gemeinsam werden wir uns als Teil eines großen, lebendigen Organismus erleben. Die Bewegung und der Ausdruck unseres Körpers lässt uns die Verbindung mit der Erde erfahren und unsere Abhängigkeit von ihr. Das Wissen um die Anatomie des Körpers und der spielerische Instinkt unseres inneren Kindes dienen hierbei als Pfad.

Gemeinsam kreiern wir einen sicheren Raum und Rahmen und erleben Geborgenheit, so dass wir unsere innere Uhr wieder hören und den natürlichen Rhythmus wieder spüren können. Unser Atem zeigt uns den Weg. Der Atem bewegt den Körper, die Bewegung ist sichtbar gemachter Atem.

Unser gesamter Körper spiegelt die Elemente und das Mysterium der Natur wider. Wasser ist die Hauptkomponente unseres Planeten sowie unseres Körpers. Die Mineralien in den Knochen ähneln denen der Erde. Und so wie Bäume Wurzeln in der Erde bilden, um in den Himmel wachsen zu können, richtet sich unser Knochenbau zwischen Erde und Himmel aus.

Wenn wir für unseren Körper sorgen, sorgen wir für unsere Natur. Dies ist ein experimenteller Spielplatz für all die, die den Mut haben, sich dem Körper anzuvertrauen und der Weisheit der Erde zuzuhören.

**26. - 28. Juli, 240 €**

**Offener Abend: 26. Juli, 20:30 Uhr, 25 €**

# Tagevents

## Move to Vocal Improvisation

Indem wir gemeinsam Gesang und Bewegung verbinden, erfahren wir die wohltuende Energie von gutem Körperkontakt, der eigenen Stimme und des Gruppenklangs auf Körper, Geist und Seele. Mit Circle Songs, Call & Response, Klangcollagen und unzähligen Improvisationsübungen werden wir uns durch unterschiedliche Musikstile singen und bewegen und uns mit viel Spaß entdecken.

Denn der Musik, die aus dem Moment entsteht, stehen alle Stilrichtungen offen: ob jazzig, poppig, klassisch, experimentell, meditativ oder nach Liedern ferner Länder klingend. Wer die kreative Kraft und Freude des spontanen Singens gemeinsam erfahren möchte, ist hier genau richtig!

mit **Vanessa**

**Sa 20. Juli, 9:30 Uhr, 90 €**

**inkl. Kundalini Meditation**

## Singen und Stille

wenn die Seele singt

Das Verschmelzen mit Klang führt uns auf einfache und natürliche Weise ins Jetzt und zu uns selbst. Klang ist jenseits des Mentalen unmittelbar erlebbar – der Kopf wird frei. Wir singen keine Lieder – wir tönen und improvisieren mit Lauten, Vokalen, Silben, mitgebrachten Instrumenten. Es braucht nichts, als sich Einzulassen. Vielleicht erleben wir einen Teil von uns, der oft unentdeckt bleibt, spüren einfach Freude, kommen ein wenig tiefer bei uns selbst an oder genießen die Stille zwischen den Klängen.

Singen als Weg zum Selbst - für spirituell Interessierte. Keine gesanglichen Vorkenntnisse sind nötig.

mit **Markus Stockhausen**

**So 29. September, 11:00 - 17:30 Uhr, 80 €**

## Reise nach innen

einTag mit Trance Dance und Meditation

Tanzen in Trance ist eine der ältesten Techniken, um uns selbst zu begegnen, das Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen begehen wir ein zeitloses, spirituelles Ritual, in dem Momente von Selbsterfahrung, Bewusstseins-erweiterung und Meditation fließend ineinander übergehen. Wir tanzen mit geschlossenen Augen und gewinnen Zutrauen zu unserer Intuition und der Lebendigkeit und Ausdruckskraft unseres Körpers. Wir hören und sehen nach innen und erlauben spontane Bewegungen im Tanz. So entsteht jenseits des Verstandes Raum für Heilung, Vision und Integration. Aktive und stille Meditation ergänzen den Tanz und schaffen Platz zum Innehalten, Beobachten und dafür, das Erlebte zu integrieren.

mit **Mandana**

**Sa 7. September, 9:30 Uhr, 90 €**

## Klassische Osho-Meditationen

An diesem Tag hast du die Möglichkeit, die klassischen Osho Meditationen kennenzulernen, bzw. sie weiter zu vertiefen.

Die Nataraj, No Dimension, Nadabrahma, Devavani und die Kundalini Meditation haben eines gemeinsam: dass du experimentieren, dich erden und zu deiner Stille zurückfinden kannst. Zwischen den einzelnen Meditationen werden wir uns Zeit nehmen, uns über das Erlebte auszutauschen.

Zu diesem Tag sind Anfänger genauso eingeladen wie erfahrene Meditier.

mit **Mandana**

**So 8. September, 9:30 Uhr (mit Satsang)**

**65 € inkl. Kundalini und Abendmeditation**

# Tagevents

## Loverthon

I AM - InterAktiveMeditations

Wenn du Ja zur Liebe sagst, verändert sich dein Leben. Dieser Liebes-Marathon-Tag ist eine einzigartige Gelegenheit, eine volle Dosis von Liebe und Glückseligkeit zu bekommen. Gefühl und Gegenwart ist die Kraft der Liebe. Betrete den geschützten Raum der Liebenden, um deinen Panzer zu schmelzen, dein Herz zu öffnen und die für uns alle und jederzeit vorhandene Liebesenergie zu erleben. In den interaktiven Übungen und Begegnungen sind dir die Anderen ein Spiegel, in dem du dich selbst beobachten kannst.

Der Tag ist darauf ausgerichtet, innere Bewegung in Form von Gefühlen und Emotionen zum Thema Liebe wahrzunehmen, die entstehen, wenn du anderen Menschen begegnest. Elemente der Humaniversity Love Meditation, Herzensfeedback, liebevolle, sanfte Körpernähe und zahlreiche Umarmungen machen dich wieder weich, verbinden dich mit dem Archetypus des Liebenden in dir und geben dir vor allem ganz viel Nähe zu dir selbst – daraus entsteht Klarheit und Mut zur Liebe. Wir legen viel Wert auf Spaß und Freude.

Wenn du Spaß hast, bist du nicht im Verstand und Widerstand. Wenn du verspielt bist und die Verbindung zur Freude ausdrückst, entsteht das Wow-Gefühl! Wir sind gemeinsam auf dem Weg zum Enlovement!

**mit Salima und Pranesh**

**Sa 14. September,**

**9:30 Uhr - 21:30 Uhr, 90 €**

(optional startet die Tagesveranstaltung um 7:00 Uhr mit der Dynamischen Meditation)

## Ein Yogatag zum Entschleunigen

Dieser Yogatag ist eine wunderbare Gelegenheit, sich bewusst mit Körper, Geist und tiefer Atmung zu beschäftigen. Wir werden sowohl Yogapositionen langsam und bewusst einnehmen und halten, als auch im entspannten Vinyasa-Flow aneinanderreihen.

Anleitungen zu Atemübungen und stillem Sitzen beruhigen das Nervensystem und stär-Achtsamkeitsübungen, Zeit für Dialog und Raum für freie Bewegung runden den Tag ab. Der Tag ist sowohl für Yoga-Praktizierende als auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet.

**mit Vira**

**So 29. September, 9:30 Uhr, 75 €**

**inkl. Kundalini Meditation**

## Handpan Workshop

Du bist fasziniert und verzaubert von den wohl-tuenden Klängen der Hang/ Handpan? Mehr braucht es nicht, um an diesem Workshop teilzunehmen. Du hast die Gelegenheit an diesem Tag verschiedene Instrumente auszuprobieren, die Anschlagtechniken für ein optimales Klangvolumen zu erlernen und zu erleben, wie aus geübten rhythmischen Abläufen kleine melodische Sequenzen entstehen, so dass du mit anderen in ein gemeinsames Musizieren kommst. Musikalische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, aber willkommen.

Die Anzahl der Plätze ist auf 15 begrenzt. Handpans werden vor Ort bereit gestellt. Bei Bedarf können nach dem Workshop Instrumente käuflich erworben werden.

**mit Ranvita**

**So 21. Juli, 11:00 Uhr, 160 €**

(optional startet die Tagesveranstaltung um 9:30 Uhr mit Satsang)

**Preis mit eigener Handpan  
in D-Moll: 140 €**

# Informationsabende

## **Kostenlose Informationsveranstaltungen**

**Donnerstag, 4. Juli 2019, 19:00 Uhr**

Innerer Mann / Innere Frau

Praphulla Wilhelm

**Mittwoch, 10. Juli 2019, 19:00 Uhr**

MBSR - achtsam leben, lieben und arbeiten

Tatini Petra Schmidt

**Mittwoch, 31. Juli 2019, 19:00 Uhr**

The Art of Inquiry - Die Befreiung der Seele

Samarona Buunk

**Sonntag, 1. September 2019**

(Tag der offenen Tür)

Path of Love auf Deutsch

Veeto C. Eitel

**Sonntag, 1. September 2019**

(Tag der offenen Tür)

The Art of Inquiry - Die Befreiung der Seele

Samarona Buunk

**Sonntag, 1. September 2019**

(Tag der offenen Tür)

MBSR-LehrerIn-Ausbildung

Tatini Petra Schmidt

**Sonntag, 1. September 2019**

(Tag der offenen Tür)

CranioSacrale Biodynamik

Michael Mokrus, Sarito M. Furhmann-Bailes

**Sonntag, 1. September 2019**

(Tag der offenen Tür)

Rhythmuswelten Training

Ranvita S. Hahn

**Sonntag, 1. September 2019**

(Tag der offenen Tür)

HeilpraktikerPsychotherapie

Stefanie Book

**Sonntag, 1. September 2019**

(Tag der offenen Tür)

Training in Dynamischer Körpertherapie

Samarona Buunk, Subodhi Schweizer

**Montag, 16. September 2019, 19:00 Uhr**

Satori

Veeto C. Eitel

**Freitag, 27. September 2019, 19:00 Uhr**

Living Touch Massage

Rachana Wolff, Vira Drotbohm