

uta Aktuell 2020

Abendklassen, Tagesseminare, Konzerte, Infoabende
Januar bis März



DAS UTA AKTUELL

bietet eine Quartalsübersicht der Abendveranstaltungen, Morgenklassen, Tagesevents und Wochenendseminare des Osho UTA Instituts. Weitere Informationen und Veranstaltungen, wie etwa Intensivseminare und Retreats, findest du unter www.oshouta.de.

Das Angebot an beruflichen Aus- und Weiterbildungen der UTA Akademie findest du unter www.uta-akademie.de.

ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

Unsere Rezeption ist täglich von 9.00 bis 21.00 Uhr besetzt und erreichbar. Bei Fragen zu unseren Meditationen, Seminar- und Einzelsitzungsangeboten stehen wir dir gerne für ein persönliches, unverbindliches Informationsgespräch zur Verfügung. Termine können an der Rezeption vereinbart werden.

Telefon: 0221-57407-0

kontakt@oshouta.de

Osho UTA Institut

Venloer Str. 5-7

50672 Köln

D-50672 Köln



Zum Kennenlernen:

Welcome-Card

Wir möchten alle, die zum ersten Mal ins UTA kommen und Interesse an Oshos Meditationen haben, einladen, an vier unterschiedlichen Meditationen kostenlos teilzunehmen: Dynamische, Kundalini, Abendmeditation und Satsang. Dazu bieten wir eine kostenlose Einführung an.

UTA 10er Karte

Die UTA 10er Karte ist für all diejenigen interessant, die regelmäßig im Osho UTA Institut meditieren möchten. Du kannst damit an allen täglichen Meditationen teilnehmen.

Preis: 40 €

Probe UTA Friends Card

Die Probe UTA Friends Card bietet dir die Möglichkeit, einmalig 3 Monate ab Ausstellungsdatum unser Meditationsangebot zu testen. Es erfolgt keine automatische Verlängerung.

Mit der Probe UTA Friends Card kannst du kostenlos an allen täglichen Meditationen und an den regelmäßigen Montagabendmeditationen (z. B. Karunesh Herzmeditation, Nadabrahma-Meditation, Gourishankar Meditation...) teilnehmen.

Preis: 39 € für 3 Monate

UTA Friends Card

Mit der UTA Friends Card bieten wir dir eine Art Meditations-Flatrate. Du kannst ein Jahr lang an unseren täglichen Meditationen und den Montagabendmeditationen teilnehmen, erhältst Last-Minute-Seminarangebote mit bis zu 50 % Ermäßigung und bist zur kostenlosen Teilnahme an den Workshops bei unserem jährlichen Sommerfest eingeladen. Die Karte lohnt sich vor allem, wenn du in der Nähe wohnst und oft zum Meditieren kommst.

Preis: 190 €

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.

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®

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	Abend- meditation	Abend- meditation	Satsang	Satsang <small>Live-Musik!</small>	Abendmeditation Audio-Diskurs	Abend- meditation	Abend- meditation <small>Live-Musik!</small>

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, 2. Januar mit Ameeta,

6. Februar mit Arhat

5. März mit Veeto

jeweils um 20:00 Uhr

Dynamische für AnfängerInnen

Mittwoch, 8. Januar mit Arhat

12. Februar mit Mandana

4. März mit Veeto

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 Mandana und Frank

1. - 21. März 2020

85 € inkl. Monats-Meditationspass und Meditationsberatung in der Gruppe

Meditationen

Chakra Sound Meditation

mit Darsho

Mo 13. Januar, 9. März, 20:00 Uhr, 5 €

Nataraj Meditation

mit Ameeta,

Mo 20. Januar, 20:00 Uhr, € 5 €

No-Mind Meditation

mit Mandana, Mo 27. Januar

mit Aruna, Mo 16. März

20:00 Uhr, 5 €

Gourishankar Meditation

mit Darsho

Mo 10. Februar, 20:00 Uhr, 5 €

No-Dimension Meditation

mit Ameeta

Mo 17. Februar, 20:00 Uhr, € 5

Devavani Meditation

mit Aruna

Mo 24. Februar, 20:00 Uhr, 5 €

Karunesh Herzmeditation

mit Yatri

Mo 23. März, 20:00 Uhr, 5 €

Nadabrahma Meditation

mit Ameeta

Mo 30. März, 20:00 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, 6. Januar, 3. Februar, 2. März

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 9., 30. Januar, 6., 23. Februar,

5., 19. März

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, 14. Januar, 11. Februar, 10. März

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
Vor Anmeldung über unsere Rezeption
mit Samayaa,**

Do, 13. Februar, 26. März

20:15 – 21:45 Uhr, 12 € / Meditation

AUM-Meditation

Die AUM-Meditation (Awareness Understanding Meditation von Veeresh D. Yuson, Humaniversity, 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 14. Januar, 4. Februar, 3. März 2020

19:30 Uhr, 20 € / Meditation

Meditationen

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,

21. Januar, Love Meditation

28. Januar, Samasati Meditation

18. Februar, Love Meditation

25. Februar Friendship Meditation

17. März, Love Meditation

24. März, Samasati Meditation

20:15 Uhr, 15 € / Meditation

Dunkelheitsmeditation

Dunkelheit ist der Anfang der Schöpfung und Dunkelheit ist das Göttliche. So sagen die Essener, eine spirituelle Gruppe aus alter Zeit. Licht kommt und geht, aber Dunkelheit währt. Wenn du dich der Dunkelheit hingeben kannst, so sagt Osho, erfährst du dich in deiner ewig währenden Essenz; kannst du den Teil in dir erfahren, der vor diesem Leben existierte und über dieses Leben hinaus reicht.

In dieser Meditation reinigt sich dein Unterbewusstsein von Ängsten, auch auf der Ebene des kollektiven Unterbewusstseins. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie, denn Dunkelheit gebiert Leben. Es ist die Dunkelheit des Inneren der Erde, die Dunkelheit einer großen Gebärmutter. Ihre Ressourcen kannst du in dir finden. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen.

mit Anando

Do 27., Fr. 28., Sa 29. Februar

19:00 Uhr, 10 € / Meditation

Paketpreis für 3 Abende: 25 €

Abendklassen

Get in Contact

Der ca. 2stündige Abend gibt die Gelegenheit, mit sich selbst, dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und vielleicht auch den anderen wieder mehr in Kontakt zu kommen. Diese Verbindungen gehen im Alltag leicht verloren, manchmal blockieren Anspannung, Krisen oder alte Muster die Lebendigkeit. Durch Tanzen, Körper- und Atemübungen, Selbsterforschung und Austausch u.v.m. werden Verbindungen wieder hergestellt und kommt Energie neu in Fluss. Es ist Raum für Ausdruck - mal laut, mal leise, voller Power oder zurückhaltend.

Jeder Abend ist etwas anders und hat einen eigenen Fokus. Bitte bequeme Kleidung und Neugier mitbringen.

mit **Katrin**

Mi, 15. Januar,

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

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**

Zusätzlich im Januar:

Mi, 8., 15., 22., 29. Januar, 5. Februar,

9:30 - 11:00 Uhr mit **Vira**

14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €

Dynamic Flow

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 friends**

Fr 14 Februar

20:30 Uhr, 12 €

Abendklassen

Sinnlichkeit – verspielt Forschen

I open my heart, my body, my soul

Rund um Liebe, Sexualität und Berührung gibt es so viele Hemmungen und Baustellen, dass wir dem gar nicht genug Schönes und Spannendes entgegensetzen können. Deshalb: Begegne deiner Sinnlichkeit verspielt! Entspannung, Begegnung, Berührung, Spaß, Fantasie-reisen, für deine Wünsche und Grenzen eintreten (dein Ja & Nein) und Austausch, wie es dir und anderen mit Nähe geht. Wir verfeinern das Körpergefühl, üben Ehrlichkeit und kommen einfach ins Spielen. Diese wunderbaren Sinnlichkeits-Abende variieren inhaltlich jedes Mal. Es gibt keine nackten Berührungsübungen. Wenn du merkst, in diesen Dingen möchtest du lockerer werden, unbeschwert genießen, genauer hinspüren, üben für dich einzustehen oder auf liebevolle Art forschen, was dir gefällt, dann bist du hier genau richtig!

mit Liisa

Mi 29. Januar, Di, 11. Februar, Mi, 11. März
19:00 Uhr, 20 €

Path of Love Burn Meditation

Ein Abend für alle, die am "Path of Love" teilgenommen haben

An diesem Abend werden wir in einer liebevollen Atmosphäre durch die inneren Schichten unserer Identifikationen, Konzepte, Urteile und Verteidigungsmechanismen "brennen", um uns wieder mit unserer inneren Wahrheit zu verbinden. Voraussetzung: Teilnahme am Path of Love oder am Miracle of Love Prozess.

So 26 Januar, 16. Februar,

15. März mit Veeto oder Yatri

19:00 Uhr, 20 € / Abend

Anmeldung bis spätestens drei Tage vor Beginn über die UTA Rezeption

MSC - Selbstmitgefühl lernen

Ein Trainingskurs in Mitgefühl nach Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer

Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl inneres Glück und Zufriedenheit fördert und Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen vermindert. Es unterstützt unser emotionales Wohlbefinden und schützt vor Empathiemüdigkeit in der Arbeit mit Menschen. Selbstmitgefühl hilft uns, Trägheit und Widerstände zu überwinden, unser Potenzial, Energie und Freude zu entfalten und uns selbst der beste Freund zu werden. Es gibt uns die Resilienz, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, mit unseren Defiziten warmerherziger umzugehen und uns zu verzeihen.

Wir begegnen uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit, haben die Kraft, mit unserem Stress und dem Leiden anderer freundlich und nachhaltig umzugehen. Der MSC-Kurs ist ein Verhaltenstraining, während der MBSR-Kurs ein Aufmerksamkeitstraining ist. Beide Kurse ergänzen sich gegenseitig.

mit Tatini P. Schmidt

8 Abende (mittwochs) und

ein Tagesevent am 25. April

Beginn: 25. März, 18:30 Uhr

Preis: 380 € inkl. Handbuch, CDs,

Vorgespräch und Tagesevent

Anmeldung erforderlich !

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**

Do 23. Januar, 20:30 Uhr, 14 €

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.

Fr, 24. Januar, Mi, 26. Februar, Fr, 27. März

mit **Vanessa Vieto**

19:00 Uhr, 15 € / Abend

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**

Mo 17. Januar, Fr 20. März,

Mi 8. April

20:00 Uhr, 10 € / Abend

Freies Qi Gong

Starte mit Energie in die Woche

Lerne durch Qi Gong Deine Ruhe und Deine Lebensenergie zu kultivieren. Bewahre Deine Energie im Alltag. Entspanne Körper und Geist, stärke Rücken und Nieren:

Jeden Montag morgen widmen wir uns der chinesischen Meditations- und Bewegungsform, um uns in Harmonie mit dem Lebensfluss zu bringen. Der Kurs vermittelt leicht zu erlernende Übungen, die Du zu Hause wiederholen kannst. Schriftliche Anleitungen zum mitnehmen werden bereitgestellt.

mit **Nico**

Montags. 8:30 - 9:30 Uhr, 12 €

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 Auto-piloten. 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, 15. Januar 2020, 19:00 Uhr
und 7 weitere Abende, sowie ein**

Achtsamkeitstag am 22. Februar 2020

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, 27. Januar 2020, 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 Januar 2020

		Mi 1.1.	Do 2.1.	Fr 3.1.	Sa 4.1.	So 5.1.
		14.00 Hatha Yoga Workshop				
		14.00 Hara-Herz- Meditationsevent		20.30 Off. Abend: Essenz u. Trauma		
				20.30 Off. Abend: Yoga, Stille		
			20.00 Einführung in Meditation	20.30 Off. Abend: Einführung Primär		

Mo 6.1.	Di 7.1.	Mi 8.1.	Do 9.1.	Fr 10.1.	Sa 11.1.	So 12.1.
9.30 Qi Gong		9.30 Hatha Yoga				
		17.15 Dynamische für AnfängerInnen				
	18.30 Hatha Yoga	19.00 Infoabend: MBSR	17.00 Musik für die Stille			
	20.15 Yin Yoga					
20.00 Herzmeditation				20.30 Off. Abend: Simply Love		20:30 Disco

Mo 13.1.	Di 14.1.	Mi 15.1.	Do 16.1.	Fr 17.1.	Sa 18.1.	So 19.1.
9.30 Qi Gong		9.30 Hatha Yoga				
	18.30 Hatha Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag				
	19.00 Meditations- beratung	19.00 Beginn: MBSR				
	19.30 AUM Meditation	19.00 Get in Contact				19.00 Osho Celebration
20:00 Chakra Sound Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 5 Rhythmen		20.00 Magic Mantras		20.30 Dance This

Mo 20.1.	Di 21.1.	Mi 22.1.	Do 23.1.	Fr 24.1.	Sa 25.1.	So 26.1.
9.30 Qi Gong		9.30 Hatha Yoga				
		10.00 LIP Tag				
	18.30 Hatha Yoga					
	20.15 Yin Yoga			19:00 Circle Songs		
20:00 Nataraj Meditation	20.15 I AM Love Meditation	20.30 Slow Dance Jam	20.30 Trance Dance	20.30 Off. Abend: Weg d. Tantra		19.00 POL Burn Meditation

Mo 27.1.	Di 28.1.	Mi 29.1.	Do 30.1.	Fr 31.1.		
9.30 Qi Gong		9.30 Hatha Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag			
	18.30 Hatha Yoga		17.00 Musik für die Stille			
20.30 Beginn: PME	20.15 Yin Yoga	19.00 Sinnlich- keitsabend				
20:00 No-Mind Meditation	20.15 I AM-Sama- sati Meditation	19:00 Tibetan Pulsing				

Februar 2020

Sa 1.2.						So 2.2.
						20:30 Disco

Mo 3.2.	Di 4.2.	Mi 5.2.	Do 6.2.	Fr 7.2.	Sa 8.2.	So 9.2.
9.30 Qi Gong		9.30 Hatha Yoga				ab 11:00 Tag der offenen Tür
	18.30 Hatha Yoga		17.00 Musik für die Stille			
20.00 Herzmeditation	19.30 AUM Meditation	20.30 5 Rhythmen	20.00 Einführung in Meditation			19.00 Authentic Movement

Mo 10.2.	Di 11.2.	Mi 12.2.	Do 13.2.	Fr 14.2.	Sa 15.2.	So 16.2.
9.30 Qi Gong	10.00 Familienauf- stellungstag	7.00 Good Morning Cologne				
	18.30 Hatha Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag				
	19.00 Sinnlich- keitsabend	17.15 Dynamische für AnfängerInnen				
	19.00 Meditations- beratung	19.00 Katsugen Undo		20.30 Dynamic Flow		
20:00 Gourishanka Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Slow Dance Jam	20:15 Kristall Klang Meditation	20.30 Off. Abend: TFL-Freiheit		19.00 POL Burn Meditation

Mo 17.2.	Di 18.2.	Mi 19.2.	Do 20.2.	Fr 21.2.	Sa 22.2.	So 23.2.
9.30 Qi Gong						
	18.30 Hatha Yoga		17.00 Musik für die Stille			
	20.15 Yin Yoga		18:00 Wieverfaste- lovend			
20:00 No-Dimen- sion Meditation	20.15 I AM Love Meditation					

Mo 24.2.	Di 25.2.	Mi 26.2.	Do 27.2.	Fr 28.2.	Sa 29.2.
9.30 Qi Gong					
	18.30 Hatha Yoga				
	20.15 Yin Yoga	19:00 Circle Songs	19.00 Dunkel- heitsmeditation	19.00 Dunkel- heitsmeditation	19.00 Dunkel- heitsmeditation
20.00 Devavani Meditation	20.15 I AM Friend- ship Meditation		20.30 Off. Abend: Vollblutfrauen		

Übersicht Abendveranstaltungen & Tagesevents März 2020

So 1.3.	Mo 2.3.	Di 3.3.	Mi 4.3.	Do 5.3.	Fr 6.3.	Sa 7.3.
7.00 Beginn: 21 Tage Dynamische Meditationstag	8.30 Qi Gong		10.00 Familienaufstellungstag			
9.30 Meditationstag			17.15 Dynamische für AnfängerInnen			
		18.30 Hatha Yoga		17.00 Musik aus der Stille		
	19.00 Infoabend: MSC	19.30 AUM Meditation				
20.30 Disco	20:00 Herzmeditation	20.15 Yin Yoga	20.30 5 Rhythmen	20.00 Einführung in Meditation		

So 8.3.	Mo 9.3.	Di 10.3.	Mi 11.3.	Do 12.3.	Fr 13.3.	Sa 14.3.
9.30 Loverthon	8.30 Qi Gong					9.30 Dance This
10.00 Waldbaden						
11.00 Handpan Workshop		18.30 Hatha Yoga				
		19.00 Meditationsberatung	19.00 Sinnlichkeitsabend			
20.00 Dance This	20.00 Chakra Sound Meditation	20.15 Yin Yoga				

So 15.3.	Mo 16.3.	Di 17.3.	Mi 18.3.	Do 19.3.	Fr 20.3.	Sa 21.3.
	8.30 Qi Gong	10.00 Familienaufstellungstag				
		18.30 Hatha Yoga		17.00 Musik aus der Stille		
19.00 POL Burn Meditation		20.15 Yin Yoga			20.00 Magic Mantras	19.00 Osho Celebration
20.00 Dance This	20.00 No-Mind Meditation	20.15 I AM Love Meditation	20.30 Slow Dance Jam		20.30 Off. Abend: TFL-Vertrauen	20.30 Dance This

So 22.3.	Mo 23.3.	Di 24.3.	Mi 25.3.	Do 26.3.	Fr 27.3.	Sa 28.3.
	8.30 Qi Gong		10.00 LIP Aufstellungstag			
		18.30 Hatha Yoga	19.00 Beginn: MSC			
		20.15 Yin Yoga	19.00 Tibetan Pulsing		19:00 Circle Songs	
20.00 Dance This	20.00 Karunesh Herzmeditation	20.15 I AM Samasati Meditation		20:15 Kristall Klang Meditation		

So 29.3.	Mo 30.3.	Di 31.3.				
	8.30 Qi Gong					
18.30 Hatha Yoga		18.30 Hatha Yoga				
20.00 Dance This	20.00 Nadabrahma Meditation	20.15 Yin Yoga				

Abendklassen / Musik & Events

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 8., 15., 22., 29. März

20:00 Uhr, 12 € / Abend

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 22. Januar, 12. Februar,

mit Subhi

Mi 18. März, 20:30 Uhr, 12 €

Dancing Buddhas Disco

mit Arhat

So 12. Januar, 2. Februar, 1. März

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 12. Februar

07:00 Uhr, 10 €

Osho Never Born Never Died Celebration

Osho hat am 19. Januar 1990 in Pune seinen Körper verlassen. Wir feiern diesen Tag in jedem Jahr.

19:00 Uhr Abendmeditation mit Livemusik

ca. 20:30 Dance This Tanzmeditation

mit Rajaka

So, 19. Januar, 17 € für den ganzen Abend

Osho Enlightenment Celebration

19:00 Uhr Abendmeditation mit Livemusik

ca. 20:30 Dance This Tanzmeditation

mit Subhi

Sa, 21. März, 17 € für den ganzen Abend

Abendklassen

Tibetan Pulsing

Tibetan Pulsing ist eine Herzöffnende und verbindende Arbeit, die auf ganz eigene, pulsierende Art und Weise, die Tore zum Unterbewusstsein öffnet. Wir arbeiten in einem 24-Organ-System. Jedes der Organe entspricht einer seelischen, emotionalen, mentalen und körperlichen Zuordnung. Mit speziell auf jedes Organ konzipierten Übungen können sich Anspannungen im Körper-Seelen-System lösen und durch die transformierende Kraft des Herzens ein neuer Raum des Seins öffnen.

Mi, 29. Januar, 25. März
mit Prabodhi
19:00 - 22:00 Uhr, 30 €/Termin

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, 12. Februar
19:00 Uhr, 15 € / Abend
weitere Termine werden in Kürze
bekanntgegeben

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 9. Februar
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, 15. Januar 5. Februar, 4. März
20:30 Uhr, 18 €

Tageevents

DAS NEUE JAHR WILLKOMMEN HEISSEN

Hara-Herz-Meditations-Event

Um den steigenden emotionalen Herausforderungen im Alltag besser begegnen zu können, verbinden wir das Herz mit einer inneren Kraftquelle, dem Hara- Zentrum in unserem Bauch. Das Hara oder Dantien wird in China und Japan als die stille Kraft aus unserer Mitte bezeichnet. Es kann dem Herzen Sicherheit und Präsenz geben.

Im Aikido, einer japanischen Kampfkunst sagt man: "stärke erst deine Mitte, dann öffne dein Herz". So können wir unser Herz öffnen und gleichzeitig den Kontakt zu unserem Bauchgefühl halten. Damit lernen wir u.a., dem Herzen einen inneren Halt zu geben und ein Gespür für gesunde Grenzen zu entwickeln. Von diesem Platz aus können wir mit Zuversicht ins neue Jahr schauen.

mit Anando

Mi 1. Januar, 14:00 Uhr, 40 €

Hatha Yoga Workshop

Im neuen Jahr beginnst du mit einem Geschenk an dich selbst. Hier darfst du mit deinem Rucksack ankommen, ihn Schritt für Schritt auspacken und erleichtern. Wir lassen Altes los, was wir nicht mehr brauchen und öffnen unser Herz für das neue Jahr, für das, was sich jeden Moment zeigen möchte. In diesen drei Stunden darfst du mit allem da sein und dir Zeit geben. Der Ablauf wird mit speziellen Asanas zum Loslassen beginnen und dann mit herzöffnenden Asanas enden. Abgerundet wird dieses Geschenk an dich selbst mit abgestimmten Meditationen, die dich in tiefer Verbindung mit deinem Sein ins neue Jahr begleiten.

mit Isabell

Mi 1. Januar, 14:00 Uhr, 40 €

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.

Mi 15. Januar mit Yoko

Do 30. Januar mit Subodhi

Di 11. Februar mit Subodhi

Mi 12. Februar mit Ken

Mi 4. März mit Dirk

Di 17. März mit Firdouz

jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

140 € / Aufstellung

StatistInnen sind herzlich willkommen

10 € pro Person

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 mit Hilfe 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..

Mi 22. Januar, 25. März

mit Kalpa und Markus

10:00 - 17:00 Uhr

140 € / 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 kreierst du einen Raum, in dem Entspannung und Ausdehnung passiert.

Do 7., 14., 21. Mai

10:00 - 12:30 Uhr, 20 € / Kurs

Divine Dancing Drunkards

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 kreiert 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 5., 12., 19. Mai

20:30 Uhr, 14 € / Abend

Ressourcen schaffen durch Bewegung

Somatic Movement, Dance and Embodied Meditation

In dieser Gruppe sind wir eingeladen, Bewegung als Botschafter zurückzugewinnen. Somatic Bewegung ist eine Sprache des Fühlens und der Wahrnehmung, die durch Entdeckung, Ausdruck, Empfindung, Imagination und Stille spricht. Wir werden uns bewusst bewegen und mit unseren Bewegungsmustern, unserer verkörperten Anatomie und der natürlichen Bewegung spielen und uns erforschen.

Bewegung unterstützt unsere Fähigkeit, präsent zu bleiben, Orientierung und Regulation zu finden. Berührungen und unsere Sensorik stellen gewissermaßen das Vokabular unserer Wahrnehmung dar. Wir kreieren und kultivieren einen Raum für freie Bewegung und das Spontane, das es uns erlaubt, uns jenseits formalisierter Stile auszudrücken und die Dimensionen von Raum und Schwerkraft sowie den natürlichen Rhythmus von Aktivität und Ruhe wahrnehmen zu können. Unseren Körper mit Achtsamkeit und Präsenz in Bewegung zu erleben und der körperlichen Intelligenz zu erlauben sich auszudrücken, unterstützt unsere Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und zu genesen. Das Phantasievolle in uns, unser natürliches Körpergefühl, den Felt Sense und unsere authentische Bewegung zuzulassen, stärkt uns auch in der Auseinandersetzung mit Beziehungen: die zu uns selbst und die mit anderen. Wenn wir uns mit dem verbinden, was in uns und untereinander in der Bewegung und in der Stille entsteht, ist unsere Bewegung Meditation.

22. - 24. Mai

20:30 Uhr, 250 €

Tageevents

Meditationstag

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 Ameeta

So 1. März, 9:30 Uhr (mit Satsang)

70 € inkl. Kundalini und Abendmeditation

Dance This – Ecstatic Dance

An diesem Tanztag kannst du in einen Raum eintauchen, in dem du loslassen und dich öffnen kannst, dich tanzend hingeben und dich vom Tanz tragen lassen kannst. Freies Tanzen, barfuß, ekstatisch und meditativ. Allein und mit uns allen. Fühle und tanze deine Gefühle, leidenschaftlich, tief, wild, zart, still – alles ist willkommen. Lass los und bleibe offen, sodass die Lebensenergie wieder durch dich fließen kann. Dieses Tanzen, von innen heraus, kann Selbstheilungskräfte wecken und transformieren. Es kann dich wieder mit dir selbst und der ganzen Existenz verbinden. Erfreue dich daran, wie es durch dich tanzt, ekstatisch, meditativ, rhythmisch, pulsierend, in deiner einzigartigen Weise und in purer Lebensfreude.

mit Subhi

Sa 14. März, 9:30 Uhr,

90 € inkl. Kundalini Meditation

Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes ... gemeinsam atmen wir die aromatische Waldluft ein und spüren der Stille bzw. dem Naturkonzert und Farbenspiel des Waldes nach. Längst ist bekannt, dass mehrere Stunden Aufenthalt im Wald das Immunsystem stärkt, den Blutdruck senkt und uns körperlich entspannen lässt.

Doch Waldbaden ermöglicht uns noch viel mehr als nur das Stimulieren unserer physischen Selbstheilungskräfte. Das intensive, achtsame Erleben der Natur bringt uns unseren eigenen Wurzeln und Energiequellen näher. Indem wir uns mit der Natur verbinden, gewinnen wir einen direkten Zugang zu unserer eigenen Natur. Spezielle Übungen lassen uns die neu oder wieder entdeckten Ressourcen trainieren.

Die Führungen sind den jeweiligen Jahreszeiten und der Witterung angepasst, sodass jedes Waldbad zu neuen Erfahrungen führt und uns zugleich größere Zusammenhänge erleben lässt.

Anmeldung:

bis spätestens Donnerstag, 5. März

mit Dinah und Hermann

So 8. März, 10:00 - 17:00 Uhr, 90 €

Tagesevents

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

So 8. März,

9:30 Uhr - 21:30 Uhr, 90 €

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

Handpan Workshop

Du bist fasziniert und verzaubert von den wohlthuenden 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 8. März, 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

Mittwoch, 8. Januar 2019, 19:00 Uhr

MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

Tatini Petra Schmidt

Sonntag, 9. Februar 2019

(Tag der offenen Tür)

MBSR - LehrerIn-Ausbildung

Martina Holfelder-Kammlander

Michael Kammlander

Tatini Petra Schmidt

Sonntag, 9. Februar 2019

(Tag der offenen Tür)

Sammasati - Ausbildung in Humanistischer
und Spiritueller Therapie

Samarona Buunk

Sonntag, 9. Februar 2019

(Tag der offenen Tür)

#sexlivesmatter – für Frauen

Ashni Berghoff

Sonntag, 1. März 2019, 19:00 Uhr

Path of Love auf Deutsch

Veeto C.Eitel

Montag, 2. März 2019, 19:00 Uhr

MSC – Selbstmitgefühl lernen

Tatini Petra Schmidt

Übersicht Tagesevents & Wochenendseminare

Januar

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 01. | Hara-Hez-Meditations-Event
mit Anando | 10. | Simply Love
10. - 12.01. mit Laila und Ken |
| | Hatha Yoga Workshop
mit Isabell | 16. | Scham, Schuld und Identität
16. - 19.01. mit Michael |
| 03. | In der Essenz Trauma überwinden
03. - 05.01. mit Khirad und Milarepa | 24. | Der Weg des Tantra
24. - 26.01. mit Subodhi |
| | Yoga, Selbsterforschung und Stille
mit Vira | | |
| | Einführung in die Primärtherapie
mit Anando | | |

Februar

- | | |
|-----|---|
| 14. | Freiheit – der Mut, du selbst zu sein
14. - 16.02. mit Samarona |
| 27. | Vollblutfrauen – Essenz weiblicher Kreativität
27.02. - 01.03. mit Dwari |
| 28. | Regulation und Resilienz – Ressourcen
finden und inneren Halt entwickeln
28.02. - 01.03. mit Anando |

März

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 01. | Meditationstag
mit Ameeta | 14. | Dance This – Ecstatic Dance
mit Subhi |
| 08. | Loverthon
mit Salima und Pranesh | 20. | Vertrauen – ein tiefes Gefühl
der Geborgenheit
20. - 22.03. mit Anando |
| | Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten
mit Dinah und Hermann | 25. | Lebens-Integrations-Prozess (LIP)
mit Kalpa und Markus |
| | Handpan Workshop
mit Ranvita | | |
| 13. | #sexlivesmatter – für Frauen
13. - 15.03. mit Ashni | | |

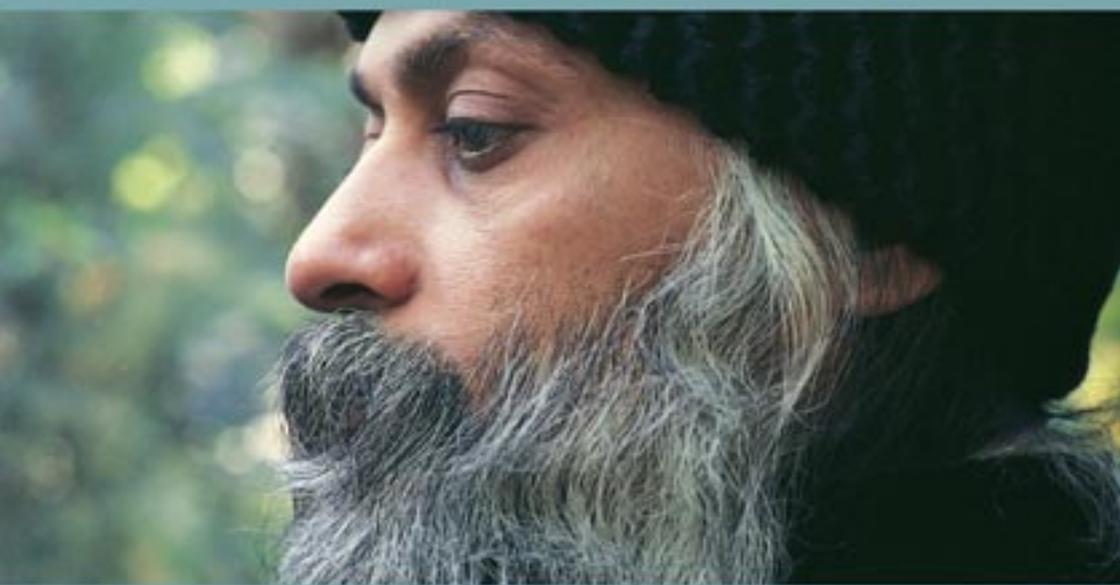


TAG DER OFFENEN TÜR: SONNTAG, 09. FEBRUAR 2020, BEGINN 11:00 UHR

Haustouren, Mitmach-Events, Vorträge, Kurzmassagen

OSHO ENLIGHTENMENT CELEBRATION SAMSTAG, 21. MÄRZ 2020, 19:00 UHR

Abendmeditation mit Livemusik, 20:30 UHR Dance This Tanzevent



Osho UTA Institut | spirituelle Therapie und Meditation | www.oshouta.de