

# UTA aktuell

# 2018

OSHO INSTITUT für spirituelle Therapie und Meditation

April bis Juni

**DAS OSHO UTA INSTITUT** ist eine „Oase“ in Köln, die Körper, Geist und Seele nährt. Es liegt am Friesenplatz, 3 Minuten von der gleichnamigen U-Bahn-Station entfernt (vom Hbf mit der Linie 5 bequem zu erreichen).

### INFORMATION UND BERATUNG

Termine für ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch können an der Rezeption vereinbart werden. Unsere erfahrenen Mitarbeiter informieren gerne über geeignete Meditationen, Seminare und Einzelsitzungen. Hinweise auf weitere Informations- und Einführungsveranstaltungen online: [www.oshouta.de](http://www.oshouta.de).

### ÖFFNUNGSZEITEN

Unsere Rezeption ist täglich (auch Samstag und Sonntag) von 9.00 – 21.00 Uhr geöffnet. Telefon 0221/57407-0

Die Seminarkoordination ist Montag bis Freitag von 10.00 – 18.00 Uhr geöffnet.

Telefon 0221/57407-0, [buchung@oshouta.de](mailto:buchung@oshouta.de)

### POSTANSCHRIFT

Osho UTA Institut  
Venloer Str. 5-7, D-50672 Köln

Telefon: 0221-574 07-0

Fax: 0221-574 07-36

[kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

[www.oshouta.de](http://www.oshouta.de)

### VERANSTALTUNGEN (eine Auswahl)

#### ■ Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung mit Axel

Die Teilnehmer lernen verschiedene Formen der PME und erhalten zahlreiche Anregungen zur Regulation von Stress.

**8 Abende, Beginn 09.04., 19 Uhr, € 190,-**

#### ■ MSC – Selbstmitgefühl lernen

Ein Trainingskurs in Mitgefühl mit Tatini Petra Selbstmitgefühl gibt uns die Kraft, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen und uns zu verzeihen.

**8 Abende und 1 Tag | Beginn 11.04. | 18.30 Uhr  
€ 380,-**

#### ■ Katsugen Undo

mit Anando/Ruho Nina Lösel/Prasuna 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 eine Einheit.

**Mi 04.04. | 01.05. | 06.06. | € 15,- Beginn 19.00 Uhr**

#### ■ 5Rhythmen

Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Bewegungsform, um den jedem Körper innewohnenden Tänzer, zu befreien – und zwar unabhängig von Statur, Größe, Alter, Einschränkungen und Erfahrungen.

**30.05. | 20.06. um 20.30 Uhr € 16,-/Event**

**24.06. um 20.00 Uhr € 12,-**



# Einzel Sitzungen

## Übersicht



Entspannen, Auftanken, dich berühren lassen und berührt sein durch eine Massage deiner Wahl. Eine therapeutische Sitzung bietet hilfreiche Unterstützung, um den nächsten Schritt zu tun oder Klarheit in eine Lebenssituation zu bringen.

In einem kostenlosen und unverbindlichen Informationsgespräch wirst du herausfinden, welche Art von Einzelsitzung in deiner aktuellen Situation für dich geeignet ist.

### ENTSPANNUNG UND AUFTANKEN

- Intuitive Massage
- ARUN
- Ayurveda Massagen
- Rebalancing
- Shiatsu
- Hawaiianische Energiemassage
- CranioSacrale Biodynamik
- Hara Awareness® Massage
- Psychic Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Japanische Gesichtsmassage
- Reiki-Heilarbeit
- Honeymoon Day

### THERAPEUTISCHE SITZUNGEN

- Atemtherapie
- Psychologische Beratung
- Paar-Beratung
- Familienaufstellung nach der systemischen Therapie Bert Hellingers
- Primärarbeit

- Essenz-Arbeit
- Traumaheilung durch Somatic Experiencing (SE)
- Traumatherapie (SE) für Säuglinge
- Supervision
- Systemisches/Spirituelles Coaching
- Coaching zur achtsamen Stressbewältigung

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

## Gasttherapeuten

KRISHNANANDA UND AMANA

04. – 10. Juni 2018

Learning Love

NAVANITA

06. – 29. Juli 2018

The Body Speaks–Somatic Movement & Touch

# Meditationen

alle Meditationen der Woche auf einen Blick

	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 <small>Live-Musik!</small>	Abend-meditation	Satsang	Satsang	Abend-meditation <small>Live-Musik!</small>	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,-**

## Kostenlose Einführung in Meditation

Donnerstag,  
05. April mit Arhat  
03. Mai mit Mandana  
07. Juni mit Veeto  
jeweils um 20.00 Uhr

## „Dynamische“ für Anfänger

Wir nehmen uns besonders viel Zeit für eine ausführliche Erklärung, Demonstration der verschiedenen Phasen und für Fragen.

Mittwoch,  
04. April mit Mandana  
02. Mai mit Arhat  
06. Juni mit Arhat  
von 17.15 – 18.15 Uhr, € 5,-

## 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,-

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.

Bitte ein persönliches Informationsgespräch telefonisch über die Rezeption oder per E-Mail an [infotalk@oshouta.de](mailto:infotalk@oshouta.de) vereinbaren.

# Meditationen

Montagsmeditation | Herzmeditation

## Prayer Meditation

Montag, 16. April 2018  
20.15 Uhr, € 5,- mit Mandana

## Nadabrahma Meditation

Montag, 30. April 2018  
20.15 Uhr, € 5,- mit Satprema

## Nataraj Meditation

Montag, 14. Mai 2018  
20.15 Uhr, € 5,- mit Darsho

## Karunesh Herzmeditation

Montag, 28. Mai 2018  
20.15 Uhr, € 5,- mit Yatri

## Gourishankar Meditation

Montag, 11. Juni 2018  
20.15 Uhr, € 5,- Arhat

## Devavani Meditation

Montag, 18. Juni 2018  
20.15 Uhr, € 5,- Mandana

## No-Dimension Meditation

Montag, 25. Juni 2018  
20.15 Uhr, € 5,- mit Satprema

## 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 funktionieren wie Wegweiser und öffnen uns die Tür.

mit Jayadip

Montag, 09. April, 07. Mai,  
04. Juni (mit Veeto) 2018  
jeweils 20.00 Uhr, € 12,- / Abend

## Stilles Sitzen

Komm in den Raum der Stille. Wir nehmen Platz und machen Raum für das, was sich entfalten will. Finde etwas Zeit zum Nicht-Tun. Werde frei vom Zwang zu Handeln.

Bleibe leer. Lass passieren was passiert.

Diese Morgenklasse wird von erfahrenen  
Meditationsleitern begleitet.

Mittwochs bis samstags von

8.15 bis 9.00 Uhr.

kostenlos

# Meditationen

AUM | Social Meditation | Dynamic Flow

## 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, Vergebung, Liebe, Verrücktsein, Trauer, Lachen, Sinnlichkeit und in Stille. Sei es in Bewegung und im Kontakt nach außen oder ganz für dich mit geschlossenen Augen: 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. Dein Herz kann sich öffnen, der Weg für Liebe wird frei.

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**

**Dienstag, 03. April, 08. Mai,**

**12. Juni 2018**

**20.15 Uhr € 18,- / Abend**

## Social Meditation

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**

**Dienstag, 17. April, 22. Mai,**

**26. Juni 2018**

**Beginn: 20.00 Uhr | € 10,-/Meditation**

## 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 Livemusik**

**Donnerstag, 31. Mai 2018**

**20.30 Uhr € 12,-**

# Meditationen

Vipassana | Kristall-Klang-Meditation

## Vipassana Meditation

### Eine liebevolle Entschleunigung

Diese zweieinhalbstündige Meditation erlaubt dir, mit Hilfe deines Atems langsamer zu werden und dich entspannt deinem Inneren zuzuwenden. Es erschafft den Raum, wo Einsichten kommen dürfen und du mehr darüber lernst, wer du bist und wer du nicht bist und dich so, wie du bist anzunehmen... um dir selbst ein besserer Freund zu werden. Während der 2,5-stündigen Vipassana, wechseln sich Phasen des „Sitzen in Stille – beobachten“, mit dem „Zenwalk – langsames, bewusstes Gehen“ ab. Der Abend endet mit einer geführten Entspannung und der Metta Meditation – (liebenden-Güte), einer alten buddhistischen Meditation, anderen und der Welt Liebe zu geben. Wenn diese Meditation neu für dich ist, bist du herzlich eingeladen, in der Zeit von 14.00 – 14.30 Uhr eine detaillierte Einführung in Neo-Vipassana zu erhalten, um danach für 3 Stunden an ihr teilzunehmen. Nach der Meditation hast du dann Gelegenheit, dich in einer gemeinsamen Runde mitzuteilen und Unterstützung zu bekommen. Wenn du die Vipassana Meditation schon kennst, bist du eingeladen, um 14.30 Uhr ohne Einführung an ihr teilzunehmen und dir für 2,5 Stunden einen Raum der Stille zu schenken.

mit Anurage

Freitag, 06. April; 11. Mai; 01. Juni 2018

14.00 - 14.30 Uhr: Einführung

14.30 - 17.00 Uhr: Vipassana

€ 22,-/Termin

## 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 Ausgleich und Harmonie in den Bereichen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Auf sanfter Art nimmst du mit deiner Essenz Kontakt auf, so dass du wieder zu deiner Mitte finden kannst mit einem Wohlgefühl der Entspannung. Während der Meditation führen uns die Klänge auf eine Reise nach innen, eine Reise zu unserem Selbst, um uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind.

mit Samayaa

Donnerstag, 26. April; Dienstag, 29. Mai;

Mittwoch, 20. Juni 2018

20.15 – 21.45 Uhr

€ 12,- / Abend

# Abendseminare

Dance This | Slow Dance Jam | 5Rhythmen

## 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. Lass den Tanz von dort geschehen - wild oder sanft. Tanze Folge deinen eigenen Bewegungen. Du kannst dich der Musik hingeben oder mit ihr spielen. Bleibe offen. Das kann Körper- und Gedanken-(body-mind) Blockaden lösen und dich wieder mit der Quelle verbinden: pure Lebensfreude und universelle Schöpfungskraft.

Erfahre, wie die Existenz das Göttliche in dir lebendig wird und zu tanzen beginnt.

**mit Subhi**

**Sonntags,**

**15., 22. und 29. April;**

**13. Mai 2018**

**20.00 Uhr, € 10,-/Abend**

**Bitte neue Anfangszeit beachten!**

## 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 in dir.

**mit Subhi**

**Mittwochs,**

**18. April; 02. Mai 2018**

**20.30 Uhr € 10,-/Abend**

## 5Rhythmen

### Tanz- und Bewegungsmeditation

Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Bewegungsform, die entworfen wurde, den Tänzer, der in jedem Körper wohnt, zu befreien, unabhängig von Statur, Größe, Alter, Erfahrung oder Einschränkungen. Deinen Tanz zu finden heißt dich selber zu finden; dort wo du am meisten fließt und am kreativsten bist. Das Wesentliche ist die Einfachheit der Ausübung, und dennoch hat sie die Kraft, tiefe Heilung und kreativen Ausdruck anzuregen. 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. Ohne bestimmten Schritten zu folgen, hat jeder Rhythmus ein anderes Energiefeld und du folgst deiner Energie im Tanz. Darin findest du deinen eigenen Ausdruck und deine eigene Choreographie und weitest damit deine Vorstellungskraft ebenso wie deinen Körper. Jeder Rhythmus ist ein Lehrer, und du kannst davon ausgehen verschiedene und manchmal unbekannte Aspekte von dir kennen zu lernen.

**mit Julia Knezevic**

**Mittwochs,**

**30. Mai; 20. Juni 2018(BP)**

**Beginn um 20.30 Uhr**

**€ 16,- / Abend (120 Minuten)**

**Sonntag,**

**24. Juni 2018 (Weekend SYP)**

**Beginn um 20.00 Uhr**

**€ 12,- (90 Minuten)**

# Abendseminare

Yoga | Yin Yoga | TaKeTiNa

## 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 Yogapositionen in fließende Sequenzen zusammen. Dieser Kurs ist offen für alle, Anfänger oder länger Übende, die sich für Yoga interessieren.

**mit Vira oder Birgitte oder Marcel**

**Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr**

**€ 13,- pro Klasse / 10-er Pass: € 115,-**

## 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 oder Brigitte oder Marcel**

**Dienstags, 20.15 – 21.45 Uhr**

**€ 13,- pro Klasse / 10-er Pass: € 115,-**

## TaKeTiNa

### Abendseminar mit Live-Drums

TaKeTiNa® ist ein Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung - in der Mitte eine Basstrommel, die wie ein Herzschlag gleichmäßig pulsiert. Der Körper selbst ist das Instrument: Basisrhythmen in den Füßen, kontrastierende Klatschrhythmen in den Händen und variierende Stimmrhythmen führen uns ohne Zwang und im eigenen Zeitmass allmählich raus aus der linearen Wahrnehmung hinein in einen Zustand gleichzeitiger Wahrnehmung - in eine entspannte, wache Präsenz. Durch die Weite, die in uns entsteht, verliert der innere Kritiker an Gewicht. Du kannst erleben was es heißt, ohne "richtig" oder "falsch" zu lernen. TaKeTiNa ist eine Körper- und Bewusstseinsarbeit, die Wissen und Prinzipien aus Musik, Tanz, Kommunikation, Gehirnforschung und Chaostheorie zu einer neuen Form des Lernens und Ent-Lernens verbindet. Was bietet mir TaKeTiNa ? Neben dem Benefit des rhythmischen Lernens erleben die Teilnehmenden die "Rhythmusreisen" als physisch und mental tief entspannend und gleichzeitig belebend.

Die fortlaufende Abendgruppe kann ein wöchentliches Ritual für dich sein, um vom Alltag abzuschalten und dich zu „re-synchronisieren“. Du kannst so sein wie du gerade bist und dich non-verbal mit anderen Menschen verbinden.

**mit Ranvita**

**Montags, 16., 23. April; 14., 28. Mai;**

**04., 11., 18. und 25. Juni 2018**

**Beginn um 19.00 Uhr**

**€ 25,- pro Abend**

**€ 160,- für 8 Abende im Paket**

**Buchbar über die Rezeption.**

# Abendseminare

Trance Dance | DKT | Männer | Aura Soma Meditation

## 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. Atemübungen, Erdungs- und Chakraarbeit bereiten uns vor und stimmen uns ein.

**mit Mandana**

**Donnerstag, 26. April; Dienstag, 29. Mai;**

**Dienstag, 26. Juni 2018**

**20.00 Uhr € 14,-/Abend**

## 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, sich durch Stimme, intensives Atmen, Bewegung, Tanz und Kontakt selbst zu spüren und Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu entdecken oder besser zu verstehen.

**mit Katrin und Mojud**

**Mittwochs, 04, 11. 18. und 25. April 2018**

**Beginn: 20.00 Uhr**

**€ 16,- pro 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**

**Donnerstag, 05. April; Donnerstag, 10. Mai;**

**Dienstag, 12. Juni 2018**

**Beginn: 19.00 Uhr**

**€ 15,-/Abend**

## Aura Soma Farbmeditation

Angeleitete Meditation mit Aura Soma Essenzen

**mit Shambala**

**Donnerstag, 12. April; Freitag 18. Mai;**

**Mittwoch, 13. Juni 2018**

**19.00 Uhr**

**€ 12,- pro Abend**

# Abendseminare

Progressive Muskelentspannung | MSC

## 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: 09. April 2018, 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 Teilnehmerbescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse ausgestellt.

## MSC – Ein Trainingskurs in Mitgefühl

**Mindful Self-Compassion**

Der Mindful Self-Compassion (MSC) Kurs wurde von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer in den USA entwickelt. Sie sind Pioniere in der Forschung zu Selbstmitgefühl und in der Integration von Mitgefühl in die therapeutische Arbeit.

Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl emotionales Wohlbefinden fördert und Empathiemüdigkeit in der Arbeit mit Menschen mindert. Selbstmitgefühl fördert Glück und Zufriedenheit und vermindert Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen.

Selbstmitgefühl unterstützt uns auch Trägheit und Widerstände zu überwinden und Veränderungen vorzunehmen um unser Potenzial zu entfalten.

Selbstmitgefühl gibt uns die Kraft, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, uns unsere Defizite einzugestehen und uns zu verzeihen. Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit.

Mitfühlen gibt uns Energie und Freude.

**mit Tatini P. Schmidt**

**8 Abende (mittwochs) und**

**ein Mitgefühltag am 06. Mai 2018**

**Beginn: 11. April 2018, 18.30 Uhr**

**Preis: € 380,- inkl. Handbuch, 3 CDs, Vor- und Nachgespräch und Mitgefühltag**

**Anmeldung erforderlich !**

# Übersicht April 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						01.04.
						20.00 Dance This

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	08.04.
9.30 Klassische Osho Meditationen	18.30 Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger				
	20.15 AUM Meditation	19.00 Katsugen Undo	19.00 Im Kreis der Männer	14.00 Vipassana		
	20.15 Yoga	20.00 DKT	20.00 Einführung in Meditation			20.30 Disco
		20.00 Infoabend 7 Tage Retreat				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	15.04.
				10.00 LIP Tag		
19.00 Tibetan Pulsing	18.30 Yoga	19.00 Beginn: MSC	10.00 Familienaufstellungstag			18.00 Schnupperkurs: Kreativität
19.00 Beginn: Prog. Muskelent.	20.15 Yoga	20.00 DKT	19.00 Osho Voices			20.00 Dance This
20.00 Herzmeditation	20.30 Dance This	20.30 Magic Mantras	19.00 Aura Soma Farbmeditation			

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.
	18.30 Yoga					
19.00 TakeTiNa	20.15 Yoga	19.00 Circlesongs				
	20.00 Social Meditation	20.00 DKT	20.00 Path of Love Burn Meditation	20.30 Off. Abend Katsugen Undo		20.00 Dance This
20.15 Prayer Meditation		20.30 Slow Dance Jam				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	29.04.
10.00 Familienaufstellungstag						
	18.30 Yoga			20.30 Off. Abend Geld u. Bewusst.		
19.00 TakeTiNa	20.15 Yoga	20.00 DKT	20.00 Trance Dance			20.00 Dance This
	20.30 Dance This		20.15 Kristall-Klangmeditation	20.30 Off. Abend TFL - Selbstwert		

# Übersicht Mai 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>30.04.</b>	<b>01.05.</b>	<b>02.05.</b>	<b>03.05.</b>	<b>04.05.</b>	<b>05.05.</b>	<b>06.05.</b>
	14.00 Yoga					09.30 Dance This
	keine 17.15 Dynamische	17.15 Dynamische für Anfänger				
20.15 Nadabrahma Meditation	Kundalini schon um 17.15	20.30 Slow Dance Jam	20.00 Einführung in Meditation			19.00 Singende Stille
22.00 Tanz in den Mai	19.00 Katsugen Undo	20.30 Off. Abend Beyond Women				20.30 Disco

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>07.05.</b>	<b>08.05.</b>	<b>09.05.</b>	<b>10.05.</b>	<b>11.05.</b>	<b>12.05.</b>	<b>13.05.</b>
	10.00 Familienauf- stellungstag		10.00 Liebe und Lebendigkeit			
18.30 Beginn: Tal- king to your B.	18.30 Yoga		Kundalini schon um 17.15	14.00 Vipassana		19.00 Path of Love Burn Meditation
20.00 Herzmeditation	20.15 Yoga	20.00 Konzert: Rumi Projekt	19.00 Im Kreis der Männer	20.30 Off. Abend Tantra Vision		20.00 Dance This
	20.15 AUM Meditation					

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>14.05.</b>	<b>15.05.</b>	<b>16.05.</b>	<b>17.05.</b>	<b>18.05.</b>	<b>19.05.</b>	<b>20.05.</b>
	10.00 Familienauf- stellungstag					
19.00 TaKeTina	18.30 Yoga	18.30 Endlich Nichtraucher				
20.00 Tibetan Pulsing	20.00 Musicgroup	20.30 Infoabend: Living the Gestalt	19.00 Osho Voices	19.00 Aura Soma Farbmeditation		20.00 Konzert: Kevin James
20.15 Nataraj Meditation	20.15 Yoga					HeartSongs

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>21.05.</b>	<b>22.05.</b>	<b>23.05.</b>	<b>24.05.</b>	<b>25.05.</b>	<b>26.05.</b>	<b>27.05.</b>
10.00 Kreativität entdecken	18.30 Yoga	7.00 Good Morning Cologne				
keine 17.15 Dynamische	20.00 Social Meditation					
Kundalini schon um 17.15	20.15 Yoga	20.30 Magic Mantras	19.00 Circlesongs	20.30 Off. Abend Gebet		
				20.30 Off. Abend Lach Yoga		

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>28.05.</b>	<b>29.05.</b>	<b>30.05.</b>	<b>31.05.</b>			
	18.30 Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag	10.00 POL Meditationstag			
19.00 TaKeTina	20.00 Trance Dance		10.00 Emotionen als Tor zur Freiheit			
20.15 Karunesh Herzmeditation	20.15 Yoga	20.00 DKT	20.30 Dynamic Flow			
	20.15 Kristall- Klangmeditation	20.30 5Rhythmen	20.30 Off. Abend Quo Vadis			

# Übersicht Juni 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				01.06.	02.06.	03.06.
				14.00 Vipassana		
				20.30 Off. Abend Einfach So-Sein		20.30 Disco

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	10.06.
	18.30 Yoga				Hofflohmmarkt von 10 – 16 Uhr	
19.00 TaKeTina	20.15 Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger			Wir freuen uns auf euren Besuch	20.00 Dance This
20.00 Herzmeditation	20.30 Off. Abend Wenn Sex intim ...	19.00 Katsugen Undo	20.00 Einführung in Meditation		in unserem schönen Innenhof	
		19.00 Tibetan Pulsing				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.
	10.00 Familienauf- stellungstag		10.00 Familienauf- stellungstag			
19.00 TaKeTina	18.30 Yoga					
20.15 Gourishan- kar Meditation	19.00 Im Kreis der Männer	19.00 Aroma Freestyle		20.30 Off. Abend Lebenslust		19.00 Path of Love Burn Meditation
	20.15 Yoga 20.15 AUM	20.30 Magic Mantras				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	24.06.
		10.00 Familienauf- stellungstag				
19.00 TaKeTina	18.30 Yoga	19.00 Osho Voices				
20.15 Devavani Meditation	20.15 Yoga	20.15 Kristall- Klangmeditation	19.00 Circlesongs	20.30 Off. Abend De-Hypnose	17.00 – 23.00 Lange Nacht des Yoga	20.00 5Rhythmen (SYP)
		20.30 5Rhythmen (BP)				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	
	18.30 Yoga		10.00 LIP Tag		10.00 5Rhythmen WE	
19.00 TaKeTina	20.00 Social Meditation					
20.15 No-Dimen- sion Meditation	20.00 Trance Dance	20.00 DKT				
	20.15 Yoga					

# Musik & Events

## Celebrations & more



### Dancing Buddhas Disco

Sonntags,

08. April mit den Djanes Subhi und Kiri

06. Mai mit den Djanes Subhi und Kiri

03. Juni mit Djane Kiri & DJ Arhat

20.30 – 23.30 Uhr | € 7,- pro 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.

Mittwochs,

23. Mai 2018

Beginn: Ab 07.00 Uhr

€ 10,-

### Malen und Meditieren

Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Ihrer Kreativität in Kontakt kommen möchten. Jeder Mensch kennt Momente, in denen er sich im kreativen „Fluss“ fühlt, in denen er entspannt, zugleich aktiv und klar im Geist ist. In diesen Momenten sind wir verbunden mit unserer Mitte, dem Hara, der „Quelle des Lebens“.

Aus der Mitte heraus kann die uns innewohnende Kreativität frei fließen; der spontane Umgang mit

Farben wird durch experimentelle Maltechniken und ausgewählte Musik unterstützt

Sonntag, 15. April 2018

Beginn: 18.00 Uhr

€ 10,-

Schnupperabend zum kennelernen für den Workshop Kreativität entdecken am 21. Mai.

### Musicgroup

Du bist herzlich eingeladen mit uns zu singen und zu tanzen: Osho Lieder aus der Puna-1-Zeit, Mantra und poppige Songs aus alten und neuen Zeiten. Herzlich, sinnlich und rockig mit viel „Spaß an der Freud.“

mit Deven und Freunden

Dienstag, 15. Mai 2018

Beginn: 20.00 Uhr

€ 10,-

### Hofflohmarkt

Im belgischen Viertel ist Hofflohmarkt und in unserem schönen Innenhof gibt es auf unserem Flohmarkt viel zu entdecken. Wir freuen uns auf euren Besuch.

Samstag, 09. Juni 2018

von 10.00 -16.00 Uhr

### Lange Nacht des Yoga

Am 23. Juni von 17:00 - 23:00 findet die 1. Yoganacht Köln statt. Wir sind dabei :)

Einlassbändchen gibt es ab Mitte Mai im Vorverkauf und am Abend der Yoganacht. Unser Programm findet ihr auf der Webseite. Wir freuen uns sehr, dabei zu sein.

Samstag, 23. Juni 2018

von 17.00 -23.00 Uhr

# Abendseminare

## Katsugen Undo | Tibetan Pulsing

### 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. Sie ist ein Horchen auf unsere innere Stimme. Du könntest sie auch das kreative Selbst nennen. 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 und/oder Ruho Nina,  
Mittwoch, 04. April; Dienstag, 01. Mai,  
Mittwoch, 06. Juni 2018  
19.00 – 21.00 Uhr | € 15,- pro Abend**

### Tibetan Pulsing

Tibetan Pulsing ist eine Herzöffnende und verbindende Arbeit, die auf ganz eigene, pulsierende Art und Weise, die Tore zum Unterbewusstsein öffnet. Der Verstand wird langsamer, stiller und eine tiefe Entspannung passiert – körperlich, mental und energetisch.

Wir arbeiten in einem 24-Organ-System. Jedes der Organe entspricht einer seelischen, emotionalen, mentalen und körperlichen Zuordnung mit einem übergeordneten Thema; so hat z.B. die Blase mit Kontrolle und Stress zu tun.

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.

**mit Jivani und Prabodhi  
Montag, 09. April; Montag, 14. Mai;  
Mittwoch, 06. Juni 2018  
Beginn um 19.00 Uhr  
€ 30,-/Abend**

# Abendseminare

Circlesongs & More | Magic Mantras | Osho Voices & mehr

## 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. Kurze wiederholende Phrasen bilden schichtartig die Grundlage. Zusätzlich leitet die Leiterin improvisierte Soli oder Call and Response Parts während oder nach dem Entstehen des Circlesongs ein. Aus dem Moment heraus entwickelt sich diese stilistisch 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. Spaß und Freude gemeinsam zu musizieren stehen im Mittelpunkt.

mit **Vanessa Vieto**

**Mitwoch, 18. April; Donnerstag, 24. Mai;**

**Donnerstag, 21. Juni 2018**

**Beginn: 19.00 Uhr**

**€ 15,- pro Abend**

## Singende Stille

Singen ist eine wunderschöne Methode, das Herz zu öffnen, innere Gefühle der Liebe, Demut und Anbetung zu wecken, Freude zu erfahren.

mit **Nandin & friends**

**Sonntag, 06. Mai 2018**

**Beginn: 19.00 Uhr | € 12,-**

## 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 und Raji**

**Mittwoch,**

**11. April; 23. Mai; 13. Juni 2018**

**Beginn: 20.30 Uhr | € 10,- pro Abend**

## Osho Voices

Du hast deine Stimme und die Freude am Singen wieder oder neu entdeckt und würdest gerne mal in einem Chor mitsingen? Du kannst und willst dich jedoch nicht gleich festlegen oder willst einfach einen Abend Stücke singen und Spaß haben. Dann ist der Mitsing-Abend genau richtig, hier kannst du kommen und direkt mitmachen. Auf dem Programm stehen Popsongs, Evergreens, Gospel, Volkslieder und mehr. Jeder Abend ist Probe und Konzert in einem, wir aktivieren unsere Stimme mit Einsingübungen und Körperarbeit und dann geht's direkt an eine bunte Mischung an Stücken, die wir singen.

mit **Vanessa Vieto**

**Donnerstag, 12. April;**

**Donnerstag, 17. Mai;**

**Mittwoch, 20. Juni 2018**

**Beginn: 19.00 Uhr**

**€ 15,- pro Abend**

# Systemische Arbeit

## Familienstellen | Lebens-Integrations-Prozess

### Systemisches Familienstellen

nach Bert Hellinger

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.

**Donnerstag, 12. April mit Subodhi**

**Montag, 23. April mit Firdouz**

**Dienstag, 08. Mai mit Ken**

**Dienstag, 15. Mai mit Subodhi**

**Mittwoch, 30. Mai mit Subodhi**

**Dienstag, 12. Juni mit Chandramani**

**Donnerstag, 14. Juni mit Subodhi**

**Mittwoch, 20. Juni mit Subodhi**

**jeweils 10.00 – 17.00 Uhr**

**€ 120,- pro Aufstellung**

**Statisten sind herzlich willkommen  
und können kostenfrei teilnehmen.**

**Anmeldung bitte telefonisch über unsere Seminarskoordination: 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, „wirk“-lich im gegenwärtigen (Erwachsen-) Sein anzukommen. Anerkennen, was ist, heilt..

**Donnerstag, 28. Juni mit Henrike**

**10.00 – 17.00 Uhr**

**€ 120,- pro Aufstellung**

**Statisten sind herzlich willkommen  
und können kostenfrei teilnehmen.**

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

# Tanzen mit Navanita

Natural Dance and Somatic Movement

## 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.

**Donnerstags,**

**05. und 12. Juli 2018**

**10.00 – 12.30 Uhr € 20,- pro Kurs**

## 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.

**Dienstags,**

**03., 10., 17., 24. und 31. Juli 2018**

**Beginn: 20.30 Uhr**

**€ 15,- pro Abend**

## Life Moves

**Körperbasierte Werkzeuge und somatische Methoden für die therapeutische Arbeit**

In den eigenen Körper hinein zu spüren und ihn wahrzunehmen, ist eine wirkungsvolle Methode im Hier und Jetzt anzukommen und Kontakt zu sich selbst herzustellen. Wenn wir den Körper nicht nur als Ganzes sondern gleichzeitig ausdifferenziert betrachten und erspüren, gewinnen wir hierdurch wertvolle Kenntnisse über unsere eigenen tief sitzenden Muster sowie die unserer KlientInnen.

Im Zentrum der Fortbildung steht sowohl die ganzheitliche Wahrnehmung des Körpers als auch die der verschiedenen Körpersysteme (Knochen, Organe, Muskeln, Nerven, Sinnesorgane etc.). Über gezielte somatische und authentische Bewegungen und Berührungen sowie Imagination können diese bewusst gemacht und hierdurch gestärkt und überforderte Systeme dabei unterstützt werden, zu entspannen.

Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen der verschiedenen Körpersysteme, der Bewegungsentwicklung, der angeborenen Bewegungsmuster und anatomische Grundlagen. Die Teilnehmenden lernen und erproben einfache körperbasierter Werkzeuge und Methoden, die uns einerseits helfen die Sprache des Körpers zu verstehen, seine Signale zu deuten und mögliche Störungen zu regulieren und uns andererseits in der therapeutischen Arbeit ermöglichen, bei uns zu bleiben und gleichzeitig in echtem Kontakt mit unseren Klientinnen.

**19. – 22. Juli 2018, € 495,-**

**Beginn: 10.00 Uhr**

# Seminare

Talking to your Body and Mind | Endlich Nichtraucher | Kreativität

## Talking to your Body and Mind Meditation

"Talking to your Body and Mind" ist die letzte Meditation, die Osho kreiert hat. Er führte sie mit dem Satz ein: „Die Menschen müssen lernen, mit sich selber Freundschaft zu schließen“. Diese geführte Meditation ist ein tiefer Entspannungsprozess in dem du lernst, den Körper und seine Botschaften wahrzunehmen. So wirst du erfahren, wie deine Psyche sich mit all ihren Gedanken und Gefühlen im Körper ausdrückt.

Diese Meditation enthält hypnotische Suggestionen. Sie mobilisieren deine Selbstheilungsenergien und unterstützen dich darin, dich als deinen eigenen allerbesten Freund, deine allerbeste Freundin zu behandeln.

**mit Madita Dickhut**

**07. – 13. Mai 2018**

**täglich, 18.30 – 19.30 Uhr**

**€ 125,-**

**Offener Abend:**

**07. Mai, 18.30 Uhr, € 20,-**

Für alle, die an dieser geführten Meditation schon einmal teilgenommen haben, besteht die Möglichkeit auch einzelene Abende zu buchen.

€ 20,- pro Abend

## Abendkurs zur Raucherentwöhnung

Ziel des Kurses ist, dass du ihn nach drei Abenden als glücklicher Nichtraucher verlässt. Zu Beginn erhältst du alle Informationen, um deinen bewussten Verstand für dein Vorhaben zu gewinnen.

Dann werden hypnotische Trancen dein Unterbewusstsein davon überzeugen, dass Nichtraucher zu sein nur und ausschließlich Vorteile bringt.

Wir werden das innere Programm rückgängig machen, das dich so lange hat glauben lassen, dass ein Leben mit Zigaretten genussreich ist. Gleichzeitig lernst du, eine innere Haltung von Selbstbewusstsein und Gewissheit zu entwickeln, sodass du aufhörst zu rauchen und für immer dabei bleibst.

**mit Madita Dickhut**

**16. – 30. Mai 2018**

**3 Abende, mittwochs**

**Beginn: 18.30 Uhr | € 150,-**

## Kreativität entdecken

Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Ihrer Kreativität in Kontakt kommen möchten. Jeder Mensch kennt Momente, in denen er sich im kreativen „Fluss“ fühlt, in denen er entspannt, zugleich aktiv und klar im Geist ist. In diesen Momenten sind wir verbunden mit unserer Mitte, dem Hara, der „Quelle des Lebens“. Dieser Zustand erscheint uns eher zufällig zu entstehen. Im traditionellen Japan jedoch wurden bewusst Hara Meditation und Erdungsübungen vor der Tuschmalerei oder Kalligraphie praktiziert, um einen Zustand des Nichtdenkens zu entdecken und das „Im-Fluss-sein“ zu fördern.

Aus der Mitte heraus kann die uns innewohnende Kreativität frei fließen; der spontane Umgang mit Farben wird durch experimentelle Maltechniken und ausgewählte Musik unterstützt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnahme ab 15 Jahren, bitte bequeme Kleidung mitbringen. Eigene Pinsel können gerne mitgebracht werden!

**mit Nina Ruho und Judith**

**Montag, 21. Mai 2018**

**Beginn: 10.00 Uhr**

**€ 95,-**

# Seminare

Meditationstag | Dance This | Liebe & Lebendigkeit | Emotionen

## 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.

**Montag, 02. April 2018**

**mit Shambala**

**€ 60,- inkl. Kundalini- und Abendmeditation**

**Beginn 09.30 Uhr**

## Dance This

**Dance - Love - Freedom**

"Dance This" ist für alle, die freies Tanzen lieben. Es befreit deinen Körper, öffnet dein Herz, beglückt deine Seele. Das freie Tanzen wird zur Meditation, wenn du die Wahrnehmung nach innen richtest. Lass dich in deinen Körper und deine Gefühle eintauchen und erlaube dem, was im Moment da ist, sich tanzend auszu- drücken – sanft, wild, leidenschaftlich, still... Vertraue der Weisheit und heilenden Kraft deines Körpers. Erfahre, wie die Existenz in dir lebendig wird und zu tanzen beginnt.

**mit Subhi**

**Sonntag, 06. Mai 2018**

**Beginn um 09.30 Uhr mit Satsang**

**€ 90,-**

## Liebe und Lebendigkeit

An diesem Tag kannst du wieder mit deiner Lebensfreude und deiner Liebe in Kontakt kommen. Wenn wir für längere Zeit allein, ohne Partner leben oder wenn der Alltag uns allzu viel „Vernunft“ abverlangt, schneiden wir uns oft von der eigenen Lebendigkeit, unseren Gefühlen und unserer Sinnlichkeit ab. Durch Kontakt mit den anderen Teilnehmern, durch sanfte Körperarbeit, Tanzen und Atmen entsteht ein liebevoller und intimer Raum, der dich darin unterstützt, dich zu öffnen, dich mitzuteilen und deine Lebendigkeit wiederzufinden.

**mit Praphulla**

**Donnerstag, 10. Mai 2018**

**Beginn um 10.00 Uhr**

**€ 90,-**

## Emotionen als Tor zur Freiheit

Emotionen sind Ausdruck unserer Lebensenergie. Im Laufe unseres persönlichen Lebens haben wir nicht nur gelernt, einige von ihnen zurückzuhalten sondern auch verlernt sie wahrzunehmen.

**mit Anja Yaari**

**Donnerstag, 31. Mai 2018**

**Beginn um 10.00 Uhr**

**€ 90,-**

# Informationsabende

zum Kennenlernen

## **Kostenlose Informationsveranstaltungen**

**Mittwoch, 04. April 2018, 20.00 Uhr**  
7-Tage-Meditationsretreat  
mit Ramateertha Doetsch

**Mittwoch, 25. April 2018, 19.30 Uhr**  
Spirituelles Coaching  
mit Dr. Klaus Peter Horn

**Mittwoch, 16. Mai 2018, 20.30 Uhr**  
Living the Gestalt  
mit Dr. Rajan Roth und Deva Prem Kreidler-  
Roth

**Montag, 20. August 2018, 20.30 Uhr**  
Yin Yoga - Yoga der Achtsamkeit  
mit Vira Drotbohm

**Sonntag, 02. September 2018**  
Tag der offenen Tür

Lebendiges Zen - die Kunst zu leben und zu  
sterben  
mit Ramateertha Doetsch

Die heilende Kraft der Selbstregulation  
mit Anando Würzburger

Path of Love auf Deutsch  
mit Veeto Eitel

Living the Gestalt  
mit Dr. Rajan Roth und Deva Prem Kreidler-  
Roth

**Montag, 01. Oktober 2018, 20.30 Uhr**

MBSR - achtsam leben, lieben und arbeiten  
mit Tatini Petra Schmidt

**Mittwoch, 10. Oktober 2018, 20.30 Uhr**  
MSC - Selbstmitgefühl lernen  
mit Tatini Petra Schmidt

**Donnerstag, 11. Oktober 2018, 20.00 Uhr**  
Tantra Jahrestraining  
mit Subodhi Schweizer

## April

2. **Klassische Osho Meditationen**  
02.04. mit Shambala
6. **Awakening of Love**  
06. – 08.04. mit Veeto und Jayant
7. **Heilen mit Reiki – Erster Grad**  
07. – 08.04. mit Tanmaya
9. **Progressive Muskelentspannung**  
09.04. – 04.06. mit Axel
11. **MSC – Selbstmitgefühl lernen**  
11.04. – 30.05 mit Tatini Petra
12. **Systemisches Familienstellen**  
12.04. mit Subodhi
13. **Happy Cells**  
13. – 15.04. mit Navanita
19. **Awareness Intensive: „Who is in?“**  
19. – 22.04. mit Veeto, Arpana & Vira
20. **Der innere Heiler - Katsugen Undo**  
20. – 22.04. mit Anando
23. **Systemisches Familienstellen**  
23.04. mit Firdouz
24. **7-Tage-Meditationsretreat**  
24. – 30.04. mit Ramateertha und Subodhi
27. **Geld und Bewusstsein**  
27. – 29.04. mit Mayuri
- Selbstwert - wenn dein Leben dir lieb ist**  
27. – 29.04. mit Samarona

## Mai

2. **Path of Love in English**  
02. – 09.05. mit Turiya und Rafia & Team
- Beyond Woman**  
02. – 06.05. mit Dwari und Halima
6. **Dance This**  
06.05. mit Subhi
7. **Talking to you Body and MInd Meditation**  
07. – 13.05. mit Madita
8. **Systemisches Familienstellen**  
08.05. mit Ken
10. **Liebe und Lebendigkeit**  
10.05. mit Praphulla
- Dein ursprüngliches Gesicht**  
10. – 13.05. mit Ramateertha
11. **Die Tantra Vision**  
11. – 13.05. mit Samarona
- Erden und Zentrieren**  
11. – 13.05. mit Michael
15. **Systemisches Familienstellen**  
15.05. mit Subodhi
16. **Abendkurs zur Raucherentwöhnung**  
16. – 30.05. mit Madita
18. **Gestaltarbeit mti Träumen und Visionen**  
18. – 21.05. mit Deva Prem und Rajan
19. **Sitting Silently**  
19. – 21.05. mit Ramateertha
21. **Kreativität entdecken – Malen & Meditation**  
21.05. mit Nina Ruho und Judith
25. **Gebet – eine Dimension jenseits von Therapie**  
25. – 27.05. mit Veeto
30. **Systemisches Familienstellen**  
30.05. mit Subodhi
31. **Path of Love Meditationstag**  
31.05. mit Ramateertha
- Emotionen als Tor zur Freiheit**  
31.05. mit Yaari
- Quo Vadis? Mann, wohin gehst du?**  
31.05. – 03.06. mit Ramateertha & Sudhir

## Juni

1. **Einfach So-Sein – Meditationswochenende**  
01. – 03.06. mit Anando
- Fastenwoche im Bergischen**  
01. – 08.06. mit Jayadip
5. **Wenn Sex intim wird**  
05. – 10.06. mit Krishnananda und Amana
12. **Systemisches Familienstellen**  
12.06. mit Chandramani
14. **The Art of Inquiry**  
14. – 17.06. mit Samarona
15. **Lebenslust**  
15. – 17.06. mit Subodhi
20. **Systemisches Familienstellen**  
20.06. mit Subodhi
22. **De-Hypnose – Meditation für den Alltag**  
22. – 24.06. mit Madita
28. **Women's Liberation**  
28.06. – 03.07. mit Kovida und Siddho
30. **VerbinDance**  
30.06. – 01.07. mit Julia

# Das Rumi Projekt

MITTWOCH, 9. MAI

20.00 UHR

VVK € 20,- | AK € 22,-



## Kevin James Heart Songs

SONNTAG, 20. MAI

20.00 UHR

VVK € 20,- | AK € 22,-

