

UTA aktuell

2018

OSHO INSTITUT für spirituelle Therapie und Meditation

Oktober bis Dezember



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

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.

buchung@oshouta.de

POSTANSCHRIFT

Osho UTA Institut

Venloer Str. 5-7, D-50672 Köln

Telefon: 0221-57407-0

Fax: 0221-57407-36

kontakt@oshouta.de

www.oshouta.de

VERANSTALTUNGEN (eine Auswahl)

■ 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.

Mittwochs, 10.10. | 31.10. | 28.11. | 05.12.18 mit Julia
Beginn: 20:30 Uhr | € 16 pro Abend

■ TaKeTiNa

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.

29.10. | 12.11. | 26.11. | 03.12. | 10.12. | 17.12.18
mit Ranvita

Beginn: 19:00 Uhr | € 25 pro Abend (€ 120 6er Paket)

■ 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 31.10.18 | 18:30 Uhr
€ 380

■ Female Flow – natürlich Frau sein

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.

24.10. | 01.11. | 12.12.18 mit Ashni u. Katharina
Beginn: 18:30 Uhr | € 12 pro Abend



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
- Tibetan Pulsing

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

NAVANITA

7. - 23. Dezember

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

4. Oktober mit Arhat

8. November mit Veeto

6. Dezember mit Mandana

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,

10. Oktober mit Veeto

7. November mit Mandana

5. Dezember mit Veeto

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 vereinbaren.

Talking to your Body and Mind

7 Tage, 1 Stunde täglich

Diese geführte Meditation ist ein tiefer Entspannungsprozess in dem du lernst, den Körper und seine Botschaften wahrzunehmen. Durch dieses Verstehen kannst du neue und gesündere Verhaltensweisen finden, die dich im Leben wirklich unterstützen. Für alle, die an dieser geführten Meditation schon einmal teilgenommen haben, besteht die Möglichkeit auch einzelne Abende zu buchen.

mit Madita

Di 2. - Mo 8. Oktober

täglich 18:30 - 19:30 Uhr, 125 €

Offener Abend: 2. Oktober, 18:30 Uhr, 20 €

Meditationen

Montagmeditation | Herzmeditation | Stilles Sitzen | 7 Tage Dynamische

Devavani Meditation

mit Darsho

Mo 8. Oktober, 20:00 Uhr, 5 €

Gourishankar Meditation

mit Arhat

Mo 15. Oktober, 20:00 Uhr, 5 €

Karunesh Herz-Meditation

mit Yatri

Mo 22. Oktober, 20:00 Uhr, 5 €

Nataraj Meditation

mit Mandana

Montag, 29. Oktober 2018

20:00 Uhr, 5 €

Gourishankar Meditation

mit Darsho

Mo 19. November, 20:00 Uhr, 5 €

Nadabrahma Meditation

mit Satprema

Mo 26. November, 20:00 Uhr, 5 €

No-Mind Meditation

mit Mandana

Mo 10. Dezember, 20:00 Uhr, 5 €

Devavani Meditation

mit Satprema

Mo 17. Dezember, 20:00 Uhr, 5 €

7 Tage Dynamische Meditation

Diese Woche aktive Meditation ist für EinsteigerInnen und erfahrene Meditierende gleichermaßen geeignet. Die tägliche Praxis öffnet eine Tür nach innen und ermöglicht tiefe Einsichten und Veränderung. Die Woche wird von einer erfahrenen Meditationsleiterin begleitet und bietet viel Raum für Unterstützung und Austausch.

mit Veeto

Di. 27. November - Mo. 3. Dezember

täglich 7:00 - 8:15 Uhr, 25 € als Paket

5 € / Meditation

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. Oktober, 5. November, 3. Dezember

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.

Mi - Sa, 8:15 bis 9:00 Uhr, kostenlos

November und Dezember 2018:

Fr, Sa, 8:15 bis 9:00 Uhr, kostenlos

Meditationen

AUM | Social Meditation | No-Mind Meditation

No-Mind Meditation

7 Tage, 2 Stunden täglich

Die No-Mind Meditation von Osho stammt aus der Tradition des Sufi-Mystikers Jabbar, der "Dschibberisch" sprach, sinnlose, bedeutungslose Laute in einer spontan erfundenen Sprache. In der ersten Hälfte mache Dbibberish, so total und präsent wie möglich. Lasse deinen Körper sich dazu bewegen, wie er möchte. Diese Struktur löst enorme Mengen von Stress und Spannung in Körper und Geist. In der zweiten Hälfte sinken wir in stille Meditation und werden zum Beobachter, zum Zeugen. Viele Teilnehmer erfahren den Zustand von Stille und Leere als den tiefsten, den sie bisher erlebt haben.

mit Mandana

Mo 19. - So 25. November

täglich 18:00 - 20:00 Uhr, 125 €

Offener Abend: 19. November, 18:00 Uhr, 20 €

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

Di 16. Oktober, Samasati Meditation

20. November, Sacred Earth Meditation

18. Dezember, Friendship Meditation

20:00 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, 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. 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. Oktober, 6. November, 4. Dezember

20:15 Uhr, 18 € / Meditation

Aura-Soma® Meditation

Bei der Aura-Soma® Meditation werden durch Farben die Sinne geöffnet. Duft- und Farbensenzen 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 Aura-Soma Meditation kann im Sitzen, Stehen oder Liegen gemacht werden und wird angeleitet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

mit Shambala

Mi 17. Oktober, So 18. November,

Di 11. Dezember, 19:00 Uhr, 12 € / Abend

Meditationen

Vipassana | Kristall-Klang-Meditation | Dunkelheitsmeditation

Dunkelheitsmeditation

Dunkelheit ist der Anfang der Schöpfung und Dunkelheit ist das Göttliche. So sagen die Essener, eine spirituelle Gruppe aus alter Zeit. Wenn du dich der Dunkelheit hingeben kannst, so sagt Os-ho, erfährst du dich in deiner ewig währenden Es-senz; 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. Ihre Ressourcen kannst du in dir finden. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen.

mit Anando

Fr 21., Sa, 22., So 23. Dezember

19:00 - 20:00 Uhr, 25 € als Paket

10 € pro Abend

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 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, um uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind. **Begrenzte Teilnehmerzahl, nur mit**

Voranmeldung über die Rezeption

mit Samayaa

Do 25. Oktober, Mi 19. Dezember,

20:15 - 21:45 Uhr, 12 € / 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 dich so, wie du bist anzunehmen. Während der 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 – (liebenden-Güte) Meditation. Wenn Vipassana neu für dich ist, bist du herzlich eingeladen, in der Zeit von 14.00 – 14.30 Uhr eine detaillierte Einführung zu erhalten um danach an ihr teilzunehmen. Nach der Meditation hast du Gelegenheit, dich 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 einen Raum der Stille zu schenken.

mit Anurage

Fr 5. Oktober, 9. November, 7. Dezember

14:00 - 14:30 Uhr: Einführung

14:30 - 17:00 Uhr: Vipassana

22 € / Termin

Abendseminare

Holy Seven | DKT | 5Rhythmen

Holy Seven

Fühle dich, erforsche dich, lebe dich

Ashni Berghoff bezeichnet ihre Arbeit mit dem Körper als Holy Seven. Der Begriff stammt aus der Schulmedizin zur Klassifizierung körperlicher Konflikte. In ihrer Arbeit verwendet Ashni dabei altes Heilwissen, um mit dem Körper zu sein. Ihre Erfahrung beruht dabei auf vielfältigen Methoden und dem Bewusstsein, dass Körper und Geist eine Einheit sind. Ashni wird Einblicke in ihre Arbeit geben, die der Erforschung der Körpersegmente dienen und der Bewusstwerdung des Hier und Jetzt. Ihre Art zu arbeiten ist ehrlich, intuitiv und lebendig. Meditation ist dabei immer ein fester Bestandteil.

mit Ashni

So 28. Oktober, Mi 28. November,

So 16. Dezember, 19:00 Uhr, 18 € / 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, 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 und Mojud

Mi, 20:00 Uhr, 16 € / Abend,

Mi, 10., 17., 24., 31. Oktober

4er Pass: 55 €

5Rhythmen

Tanz- und Bewegungsmeditation

Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Bewegungsform, die entworfen wurde, den Tänzer, in uns zu befreien, unabhängig von Statur, Größe, Alter, Erfahrung oder Einschränkungen. Deinen Tanz zu finden heißt dich selber zu finden. 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. 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., 31. Oktober, 28. November,

5. Dezember, 20.30 Uhr, 16 € (120 Minuten)

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

Mi 24.10., Der Geschmack und die Doshas

Do 29.11., Meditation und Ayurveda

Do 13.12., Ayurveda und Emotionen

19:00 Uhr, 14 € / Abend

Abendseminare

Yoga | Yin Yoga | Female Flow

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.

Diese Kurse sind offen für alle, Anfänger oder länger Übende, die sich für Yoga interessieren.

mit Vira

Di 18:30 - 20:00 Uhr

mit Elke

Do 8:30 - 10:00 Uhr

mit Marcel

So 18:30 - 20:00 Uhr

13 € / 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

Di 20:15 - 21:45 Uhr

13 € / Klasse, 10-er Pass: 115 €

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 Frau-sein 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 24. Oktober, Do 1. November,

Mi 12. Dezember, 19:00 Uhr, 12 € / Abend

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.

mit Veeto und Yatri

So 14. Oktober, 11. November,

16. Dezember, 19:00 Uhr, 20 € / Abend

**Anmeldung bis spätestens drei Tage vor
Beginn über die UTA Rezeption**

Abendseminare

Trance Dance | TaKeTiNa | Im Kreis der Männer | Indian Yoga Dance

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

Fr 12. Oktober, Di 13. November,

Do 20. Dezember, 20:00 Uhr, 14 € / 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

Mi 3. Oktober, Di, 27. November,

Mo. 17. Dezember, 19:00 Uhr, 15 € / Abend

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. T

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

Mo 29. Oktober, 12., 26. November,

3., 10., 17. Dezember, 19:00 Uhr, 25 € / Abend

120 € für 6 Abende im Paket

Buchbar über die Rezeption.

Indian Yoga Dance

Verbindung von Tanz, Yoga und Bewegung

Indian Yoga Dance, eine Abendklasse um zu entdecken, wie Yoga Asanas den Körper für Tanz öffnen und wie spielerisches Bewegen uns lebendig werden lässt und dadurch das Erleben von Yoga genussvoll vertieft.

mit Devapria

Fr 9., Di 20. November, 20:30 Uhr, 10 €/Abend

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 während – leben, lieben und arbeiten aus dem Herzen. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Handbuch und CDs mit angeleiteten Meditationen.

mit Tatini P. Schmidt

8 Abende (montags) und ein Achtsamkeitstag am 24. November

Beginn: 29. Oktober, 19:00 Uhr

Preis: 380 € inkl. Handbuch, CDs, Vorgespräch und Achtsamkeitstag

Anmeldung erforderlich !

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 warmerziger 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 Achtsamkeitstag am 2. Dezember

Beginn: 31. Oktober, 18:30 Uhr

Preis: 380 € inkl. Handbuch, CDs, Vorgespräch und Achtsamkeitstag

Anmeldung erforderlich !

Übersicht Oktober 2018

Mo 1.10.	Di 2.10.	Mi 3.10.	Do 4.10.	Fr 5.10.	Sa 6.10.	So 7.10.
		10.00 Herzmeditation/Yogatag				
10.00 Familienaufstellungstag	18.30 Yoga	14.00 Meditation mit Kindern	08.30 Yoga	14.00 Vipassana		18.30 Yoga
	18.30 Talking to Body and Mind	18.30 Talking to Body and Mind				18.30 Talking to Body and Mind
19:00 Infoabend: MBSR	20.15 Yoga	19.00 Katsugen Undo	18.30 Talking to Body and Mind	18.30 Talking to Body and Mind	18.30 Talking to Body and Mind	19.00 Tibetan Pulsing
20.00 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation	19.00 Im Kreis der Männer	20.00 Einführung in Meditation	20.30 Off. Abend DKT -Wahre Kraft		20:30 Disco

Mo 8.10.	Di 9.10.	Mi 10.10.	Do 11.10.	Fr 12.10.	Sa 13.10.	So 14.10.
			08.30 Yoga			
	18.30 Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger	10.00 Familienaufstellungstag			
	19.00 Reiki-Heilabend	20:00 DKT	19.00 Osho Voices			18.30 Yoga
18.30 Talking to Body and Mind	20.15 Yoga	19:00 Infoabend: MSC	20:00 Infoabend: Tantra Training	20.00 Trance Dance		19.00 POL Burn Meditation
20.00 Devavani Meditation		20.30 5 Rhythmen	20.30 Magic Mantras	20.30 Off. Abend Primärtherapie		20.00 Dance This

Mo 15.10.	Di 16.10.	Mi 17.10.	Do 18.10.	Fr 19.10.	Sa 20.10.	So 21.10.
			08.30 Yoga			
	18.30 Yoga	19:00 Aura Soma® Mediation				
19.00 Im Kreis der Männer	20.00 Social Meditation	20:00 DKT				18.30 Yoga
20:00 Gourishankar Meditation	20.15 Yoga	20.30 Slow Dance Jam	20.30 Off. Abend Tantric Woman			20.00 Dance This

Mo 22.10.	Di 23.10.	Mi 24.10.	Do 25.10.	Fr 26.10.	Sa 27.10.	So 28.10.
		19:00 Uhr Female Flow				
		19:00 Ayurveda Abend	08.30 Yoga			
	18.30 Yoga	20:00 DKT	10.00 Familienaufstellungstag			18.30 Yoga
19.00 Reiki-Heilabend		20:00 Infoabend: Next Leadership	19.00 Circle Songs			19.00 Holy Seven
20.00 Karunesh Herzmeditation	20.15 Yoga	20.30 Sammasati Stiftung: Film	20.15 Kristall-Klangmeditation	20.30 Off. Abend Liebe & Loslassen		20.00 Dance This

Mo 29.10.	Di 30.10.	Mi 31.10.	Do	Fr	Sa	So
		19.00 Tibetan Pulsing				
19:00 Beginn: MBSR	18.30 Yoga	19:00 Beginn: MSC				
19:00 TakeTiNa		20.00 DKT				
20:00 Nataraj Meditation	20.15 Yoga	20.30 5 Rhythmen				

Übersicht Nov/Dez 2018

Mo	Di	Mi	Do 1.11.	Fr 2.11.	Sa 3.11.	So 4.11.
			08.30 Yoga			
			10:00 Liebe & Lebendigkeit			
			11:00 Singen & Stille			18.30 Yoga
			19.00 Female Flow			
						20:30 Disco

Mo 5.11.	Di 6.11.	Mi 7.11.	Do 8.11.	Fr 9.11.	Sa 10.11.	So 11.11.
	18.30 Yoga		08.30 Yoga	14.00 Vipassana		9:30 Meditationstag
	20:00 Infoabend: Hara Awareness	17.15 Dynamische für Anfänger	10.00 LIP Tag	20.30 Indian Yoga Dance		
	20.15 Yoga	19.00 Katsugen Undo	20.00 Einführung in Meditation	20.30 Off. Abend Kreis der Männer	21.00 Sammasati Stiftung: Konzert	19.00 POL Burn Meditation
20.00 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation		20.30 Magic Mantras	20.30 Off. Abend The Time Is Now	Rock into Silence	20.00 Dance This

Mo 12.11.	Di 13.11.	Mi 14.11.	Do 15.11.	Fr 16.11.	Sa 17.11.	So 18.11.
10.00 Familienauf- stellungstag		10.00 Familienauf- stellungstag	08.30 Yoga			18.30 Yoga
	18.30 Yoga					19:00 Aura Soma® Mediation
19:00 TaKeTiNa	20.15 Yoga	20:00 Infoabend: Som. Resilienz				20:00 DKT
	20.00 Trance Dance	20.30 Dynamic Flow		20.30 Off. Abend Präsenz und Stille		20.00 Dance This

Mo 19.11.	Di 20.11.	Mi 21.11.	Do 22.11.	Fr 23.11.	Sa 24.11.	So 25.11.
	18.30 Yoga					
	18.00 No Mind Meditation		08.30 Yoga			
18.00 No Mind Meditation	20.00 Social Meditation	18.00 No Mind Meditation	18.00 No Mind Meditation	18.00 No Mind Meditation	18.00 No Mind Meditation	18.00 No Mind Meditation
	20.30 Indian Yoga Dance			19.00 Osho Voices		18.30 Yoga
20:00 Gorishankar Meditation	20.15 Yoga	20.30 Slow Dance Jam	19.00 Circle Songs	20.30 Off. Abend Hara Awareness		

Mo 26.11.	Di 27.11.	Mi 28.11.	Do 29.11.	Fr 30.11.	Sa 1.12.	So 2.12.
	7.00 Beginn: 7 Tage Dyn. Med.	7.00 Good Morn- ing Cologne	08.30 Yoga			
	19.00 Im Kreis der Männer	10.00 Familienauf- stellungstag	19:00 Ayurveda Abend		10.00 DKT Tag	
19:00 TaKeTiNa	18.30 Yoga	19:00 Holy Seven	20:00 Konzert: Seelengesänge			
20.00 Dance This	20.15 Yoga	20.00 DKT	20:00 Infoabend:			18.30 Yoga
20.00 Nadabrah- ma Meditation		20.30 5 Rhythmen	Meditations- lehrerin			20:30 Disco

Übersicht Dezember 2018

Mo 3.12.	Di 4.12.	Mi 5.12.	Do 6.12.	Fr 7.12.	Sa 8.12.	So 9.12.
	18.30 Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag	08.30 Yoga	14.00 Vipassana		18.30 Yoga
	20.15 Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger	10.00 Remember the Body			19.00 Osho Voices
19:00 TaKeTiNa	20.15 AUM Meditation	19.00 Katsugen Undo				19:30 Konzert Satyaa u. Pari
20.00 Herzmeditation	20.30 Move Dance Be	20.30 5 Rhythmen	20.00 Einführung in Meditation		20.30 Latihan Mahamudra	20.00 Dance This

Mo 10.12.	Di 11.12.	Mi 12.12.	Do 13.12.	Fr 14.12.	Sa 15.12.	So 16.12.
	18.30 Yoga		08.30 Yoga			
	19:00 Aura Soma® Mediation		10.00 Remember the Body			18.30 Yoga
	19.00 Osho's Birth- day Celebration	19.00 Female Flow	19.00 Ayurveda Abend			19.00 Holy Seven
19:00 TaKeTiNa	20.15 Yoga		20.00 Einführung in Meditation			19.00 POL Burn Meditation
20:00 No-Mind Meditation	20.30 Move Dance Be	20.30 Slow Dance Jam	20.30 Magic Mantras	20.30 Off. Abend D. Weg d. Herzens		20.00 Dance This

Mo 17.12.	Di 18.12.	Mi 19.12.	Do 20.12.	Fr 21.12.	Sa 22.12.	So 23.12.
10.00 Familienauf- stellungstag	18.30 Yoga	19.00 Circle Songs	08.30 Yoga			
19:00 TaKeTiNa	20.00 Social Meditation	20.00 DKT	10.00 Remember the Body			18.30 Yoga
19.00 Im Kreis der Männer	20.15 Yoga	20.00 5 Rhythmen		19.00 Dunkel- heitsmeditation	19.00 Dunkel- heitsmeditation	19.00 Dunkel- heitsmeditation
20.00 Devavani Meditation	20.30 Move Dance Be	20.15 Kristall- Klangmeditation	20:00 Trance Dance			20.00 Dance This

Mo 24.12.	Di 25.12.	Mi 26.12.	Do 27.12.	Fr 28.12.	Sa 29.12.	So 30.12.
		10.00 Circle Songs & More				
						18.30 Yoga
	20.30 Move Dance Be	20.30 Off. Abend Tanz d. Embryo				

Mo 31.12.	Di 1.1.	Mi	Do	Fr	Sa	So
19.00 Große Silvesterparty						

Abendseminare / Musik & Events

Dance This! | Slow Dance Jam | Celebrations & more

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. 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.

mit Subhi

So 14., 21., 28. Oktober,

11., 18., 26. November, 9., 16., 23. Dezember

20:00 Uhr, 10 € / 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 in dir.

mit Subhi

Mi 17. Oktober, 21. November, 12. Dezember

20:30 Uhr, 10 € / Abend

Große Uta Silvesterparty

Mo 31. Dezember, 19:00 Uhr

Dancing Buddhas Disco

mit Djane Kiri und Djane Subih

So 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember

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.

Mi 28. November

07:00 Uhr, 10 €

Osho's Birthday Celebration

Abendmeditation mit Livemusik und 5 Rhythmen Body Party mit Julia

Di 11. Dezember, 19:00 Uhr, 5 €

Sammasati-Stiftung:

Rock into Silence

Konzert mit der Uta-Band

Ein Konzert zum tanzen, mitsingen, abrocken und meditieren ... für Zorbas und Buddhas.

Sa 10. November, 21:00 Uhr

Eintritt frei, Spenden willkommen

Seelengesänge

Konzert mit Judith Maria Günzel und Christian Bollmann

Ein Klangmagier und eine Stimmschamanin entföhren ihre Zuhörer in verborgene Klanglandschaften der Seele. Instrumental umrahmt werden sie dabei von Klavier, Indischem Harmonium, Rahmentrommel (Judith Maria) und dem Multi-Instrumentarium von Christian (Hörner, Flöten, Didge, Shruti, Gitarre, Perkussion, Obertongesang uvm.)

Do 29. November, 20:00 Uhr

14 €, AK: 16 €

Abendseminare

Katsugen Undo | Tibetan Pulsing | Reiki Abende

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

Mi 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember
19:00 - 21:00 Uhr, 15 € / 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.

Themen der Abende:

07.10.: Duoedenum (Zwölffingerdarm) - von der Angst in den Frieden

04.11.: Gallenblase - Ich bin ein freies Wesen, frei ich selbst zu sein!

mit Jivani und Prabodhi

So 7. Oktober,

Mi 31. Oktober, 19:00 Uhr, 30 €

Reiki-Heilabende

Für Reiki-Erfahrene und für Neulinge zum Kennenlernen

Reiki ist eine sanfte und zugleich äußerst wirkungsvolle Heiltechnik die uns ermöglicht, mehr vitale Lebensenergie aufzunehmen und weiterzuleiten. Reiki stärkt unsere Lebenskraft und gleicht Energien im Körper aus. Diese natürliche Heilungsenergie strömt in kraftvoller und konzentrierter Form durch die Hände des Gebenden in den Körper der zu behandelnden Person. Somit bringt die Reiki-Kraft Harmonie und körperliches Wohlbefinden in unser Leben.

An diesen offenen Abenden zeigt Tanmaya erweiterte Möglichkeiten der Anwendung von Reiki. Die Teilnehmer lernen, wie man Reiki in den Alltag integriert und sein Leben positiv bereichert. Zusätzlich erteilt Tanmaya einen Heilsegen, der eine Energie-Übertragung mit der Reikikraft bewirkt.

mit Tanmaya

Di, 9. Oktober, Mo, 22. Oktober
19:00 Uhr, 18 € / Abend

Abendseminare

Circlesongs & More | Magic Mantras | Osho Voices | Dynamic Flow

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

Do 25. Oktober, 22. November,

Mi 19. Dezember, 19:00 Uhr, 15 € / Abend

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

Mi, 14. November, 20:30 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

Do 11. Oktober, 8. November, 13. Dezember

20:30 Uhr, 10 € / 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

Do 11. Oktober, Fr 23. November,

So 9. Dezember, 19:00 Uhr, 15 € / 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.

Mo 1. Oktober mit Yoko

Do 11. Oktober mit Subodhi

Do 25. Oktober mit Yoko

Mi 14. November mit Subodhi

Mo 12. November mit Firdouz

Mi 28. November mit Firdouz

Mi 5. Dezember mit Ken

Mo 17. Dezember mit Yoko

jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

120 € / Aufstellung

**Statisten 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, „wirk“-lich im gegenwärtigen (Erwachsen-) Sein anzukommen. Anerkennen, was ist, heilt..

mit Henrike und Gina

Fr 8. November, 10:00 - 17:00 Uhr

120 € / Aufstellung

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

**Anmeldung bitte telefonisch über unsere
Seminarkoordination: 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.

Do 6., 13., 20. Dezember

10:00 - 12:30 Uhr, 20 € / 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.

Di 4., 11., 18., 25. Dezember, 20:30 Uhr

12 € / Abend

Latihan Mahamudra

Erste Phase: Latihan, 30 Minuten

Latihan bedeutet Loslassen. Stell dich entspannt hin, schließe die Augen. Spüre in deinen Körper und geben den natürlichen Bewegungsimpulsen nach. Es entsteht eine Harmonie aus deinem Körper heraus und eine Verbindung zur Energie, die durch deinen Körper fließt.

Zweite Phase: Gebetsmeditation, 30 Minuten

Beide Hände sind zum Himmel erhoben, Handflä-

chen und Kopf sind eben falls nach oben gerichtet. Nach zwei bis drei Minuten beuge dich nach vorne und lege deine Stirn auf den Boden ab.

Dritte Phase: Stille, 15 Minuten

Sa 8. Dezember, 20:30 Uhr, 12 €

Der Tanz des Embryo

Unser Tanz des Lebens

Unser Tanz des Lebens begann zum Zeitpunkt der Empfängnis mit der Kreativität einer einzelnen Zelle, zu einem erstaunlichen und weisen Körper heranzuwachsen. In der Auseinandersetzung mit den embryonalen Entwicklungsprozessen erinnern wir uns an unseren Herkunftsort, den Ort und Raum, an dem unser Tanz begann. Wir entdecken die Wurzeln unserer Struktur, unserer Wahrnehmung, unserer Empfänglichkeit und unserer Präsenz.

Auf der Grundlage von Bewegung, Tanz, Visualisierung, Berührung und Dialog werden wir eine erfahrungsbezogene Reise durch unsere embryonale Entwicklung unternehmen. Wir entdecken in uns einen Platz zum Umsorgt- und Genährtwerden und dafür, sich an die Kraft (potency) von Flüssigkeiten zu erinnern. Wir werden die Entwicklung einer ruhenden und stillen Zentralachse erkennen und das Gleichgewicht von Sein und Tun erkunden, das uns heute eine Unterstützung für gesunde Bewegung bietet.

26. - 28. Dezember, 240 €

oder

26.- 30. Dezember, 480 €

Offener Abend: 26. Dezember, 20:30 Uhr, 25 €

Seminare

Liebe & Lebendigkeit | Herzmeditation | Meditationstag | Meditation mit Kindern

Liebe und Lebendigkeit

An diesem Tag kannst du mit deiner Lebensfreude und deiner Liebe wieder in Kontakt kommen. Wenn dir der Alltag allzu viel Vernünftigkeit abverlangt, wenn du unter Stress und Anspannung den Kontakt zu dir selbst und anderen verloren hast, ist es Zeit, inne zu halten, dich selbst wieder zu spüren, deinen Gefühlen und deinem eigenen Rhythmus wieder Raum zu geben.

Durch Momente der Stille, durch Kontakt mit dir selbst und den anderen Teilnehmenden, durch sanfte Körperarbeit, atmen und tanzen entsteht ein liebevoller Raum von Akzeptanz und Achtsamkeit, der dich darin unterstützt, deine Lebendigkeit zu leben.

mit Praphulla

Do 1. November, 10:00 Uhr, 90 €

Herzmeditation

Die Herzmeditationen führen uns vom Kopf zum Herzen und geben uns die Möglichkeit, die Wärme und die Einsichten des Herzens und die Liebe für uns selbst wieder mehr in unseren Alltag und unser Leben fließen zu lassen. Dadurch können wir auch andere Menschen und die Welt um uns herum mit liebevolleren Augen sehen. Das Herz verurteilt nicht, lehnt nicht ab und bevorzugt nicht. Es hat Platz für Freude und Schmerz, für Leichtigkeit und Schwere, für Neues und Unbekanntes. Es nimmt an, was ist, und setzt Grenzen, wo ein „Nein“ nötig ist. Es ist offen dafür, Neues zu wagen und zu riskieren. Je tiefer wir mit unserem Herzen in Kontakt sind, umso reicher und freudiger gestaltet sich unser Leben und wir erfahren Entspannung in Körper, Geist und Seele.

mit Veeto

Mi 3. Oktober, 10:00 Uhr, 75 €

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 Arhat

So 11. November, 9:30 Uhr (mit Satsang)

60 € inkl. Kundalini und Abendmeditation

Meditation mit Kindern

Der kleine Samurai findet seine Mitte

Mit Meditationen von Osho, mit Techniken aus dem Shiatsu sowie aus den östlichen Kampfkünsten finden wir auf spielerische Art Wege, Stress zu regulieren. Wir orientieren uns an der stillen Kraft, die aus der Mitte kommt. Durch Achtsamkeit in Bewegung, Stille und Berührung möchten wir auch das Mitgefühl des Herzens stärken. Einen Teil der Zeit meditieren wir zusammen und einen Teil meditieren die Erwachsenen für sich, während die Kinder ihre Kreativität mit Farbe und Pinsel erforschen können.

Der Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, der auch gerne meditiert. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige Anmeldung.

mit Anando und Ruho

Mi 3. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

25 € (ein Erwachsener, ein Kind)

Seminare

Singen und Stille | DKT-Tag | Circle Songs | Yogatag

Singen und Stille -

wenn die Seele singt

Tagesseminar für spirituell Interessierte. Singen als Weg zum Selbst.

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, mit-gebrachten 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.

mit **Markus Stockhausen**

Do 1. November, 11:00 Uhr, 80 €

Ein Tag in Dynamischer Körpertherapie

Dynamische Körpertherapie ist eine Einladung, die eigene Lebensenergie bewusst wahrzunehmen und auf ungewohnte Art in Kontakt mit dem Körper und den damit verbundenen Gefühlen zu kommen. Dabei können Eingefahrenes und Blockaden in Bewegung kommen, ohne dass man viel dafür tun muss – es tut sich von selbst etwas!

Ein ganzer Tag voller Impulse und Ausdrucksmöglichkeiten für Körper und Seele. Bewegung, spontan und angeleitet, alleine und zusammen. Atemsession, Tanz, Meditation und Reflexion. Spielerisch oder wild. Gefühlsgeladen oder ganz wachsam und langsam. Auf jeden Fall ganz anders als Alltag!

mit **Katrin und Mojud**

Sa 1. Dezember, 10:00 Uhr, 90 €

Ein Yogatag

zum Entschleunigen, Auftanken und Regenerieren

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 stärken die körpereigene Selbstregulation. Wir haben Zeit, im Körper anzukommen, das Herz zu öffnen und uns von innen her auszu-dehnen. 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**

Mi 3. Oktober, 10.00 Uhr

75 € inkl. Kundalini- und Abendmeditation

Circle Songs & More

Gemeinsam erkunden wir singend neue Klangwelten und experimentieren. Mit Circle Songs, Klangcollagen und Improvisationsübungen lernen wir unsere Stimme und unser Potential kennen. Wir wollen emotionale Geschichten erzählen, alle Sprachen und Stilrichtungen stehen uns dabei offen. Wir schwingen uns mit einem Warm-Up aus Bewegungs-, Atem- und Gesangsübungen ein. Singen bewirkt Freude und hat eine hohe energetische Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Wer die kreative Kraft und Freude des spontanen Singens gemeinsam erfahren möchte, ist hier genau richtig!

mit **Vanessa Vieto**

Mo 26. Dezember 10.00 Uhr, 90 €

Informationsabende

zum Kennenlernen

Kostenlose Informationsveranstaltungen

Montag, 1. Oktober 2018, 19:00 Uhr
MBSR - achtsam leben, lieben und arbeiten
Tatini Petra Schmidt

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 19:00 Uhr
MSC - Selbstmitgefühl lernen
Tatini Petra Schmidt

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 20:00 Uhr
Tantra Jahrestraining
Subodhi Schweizer

Mittwoch, 24. Oktober 2018, 20:00 Uhr
Next Leadership
Markus Widera

Dienstag, 06. November 2018, 20:00 Uhr
Hara Awareness® MassagepraktikerIn
Anando Würzburger

Mittwoch, 14. November 2018, 20:00 Uhr
Somatische Resilienz und Regulation
Michael Mokrus

Donnerstag, 29. November 2018, 20:00 Uhr
MeditationslehrerIn
Subodhi Schweizer

Mittwoch, 2. Januar 2019, 19:00 Uhr
Men's Liberation
Ramateertha Doetsch

Mittwoch, 9. Januar 2019, 19:00 Uhr
MBSR - achtsam leben, lieben und arbeiten
Tatini Petra Schmidt

Mittwoch, 23. Januar 2019, 19:00 Uhr
7-Tage Meditationsretreat

OKTOBER

01. **Systemisches Familienstellen**
01.10. mit Yoko
03. **Herzmeditationen**
03.10. mit Veeto
- Ein Yogatag zum Entschleunigen**
03.10. mit Vira
05. **Beziehungsdynamiken**
05. – 07.10. mit Anando
- Wahre Kraft kommt von innen**
05. – 07.10. mit Samarona
11. **Systemisches Familienstellen**
11.10. mit Subodhi
12. **Einführung in die Primärtherapie**
12. – 14.10. mit Halima
15. **Satori – A Glimpse of Enlightenment**
15. – 21.10. mit Ramateertha und Veeto
18. **Begegnung mit außergewöhnlichen Frauen**
Beginn: 18. – 21.10. mit Dwari und Halima
- Tantric Woman**
18. – 21.10. mit Halima
22. **MBSR - achtsam leben, lieben und arbeiten**
Beginn: 22.10. mit Tatini Petra
24. **MSC - Selbstmitgefühl lernen**
Beginn: 24.10. mit Tatini Petra
25. **Systemisches Familienstellen**
25.10. mit Chandramani
- Spirituelle Sterbebegleitung**
25. – 28.10. mit Krisana
26. **Liebe und Loslassen**
26. – 28.10. mit Anando
27. **Path of Love auf Deutsch**
27.10. – 03.11. mit Halima, Veeto und Sudhir

NOVEMBER

01. **Singen und Stille**
01.11. mit Markus Stockhausen
- Liebe und Lebendigkeit**
01.11. mit Praphulla
- Dunkelheitsmeditation**
01. – 02.11. oder 01. – 04.11. mit Anando
09. **The time is Now**
09. – 11.11. mit Udgita
- Im Kreis der Männer**
09. – 11.11. mit Sudhir, Yatri und Veeraj
10. **MBSR: Achtsam leben, lieben und arbeiten**
10. – 11.11. mit Tatini Petra
11. **Klassischer Osho Meditationstag**
11.11. mit Arhat
12. **Primärtherapie Intensive**
Beginn: 12. – 19.11. mit Halima und Sufhir
14. **Systemisches Familienstellen**
14.11. mit Subodhi
15. **The Art of Dying**
15. – 18.11. mit Ramateertha
16. **Präsenz und Stille – Yoga und Meditation**
16. – 18.11. mit Vira
19. **Osho No Mind Meditation**
19. – 25.11. mit Mandana
23. **Lebens-Integrations-Prozess (LIP)**
23.11. mit Henrike und Gina
- Einführung in die Hara Massage**
23. – 25.11. mit Anando
24. **Heilen mit Reiki**
24. – 25.11. mit Tanmaya
25. **Path of Love Meditationstag**
25.11. mit Veeto und Yatri
28. **Systemisches Familienstellen**
28.11. mit Firdouz
30. **Tantra Jahrestraining**
Beginn: 30.11. – 02.12. mit Subodhi & Samarona

DEZEMBER

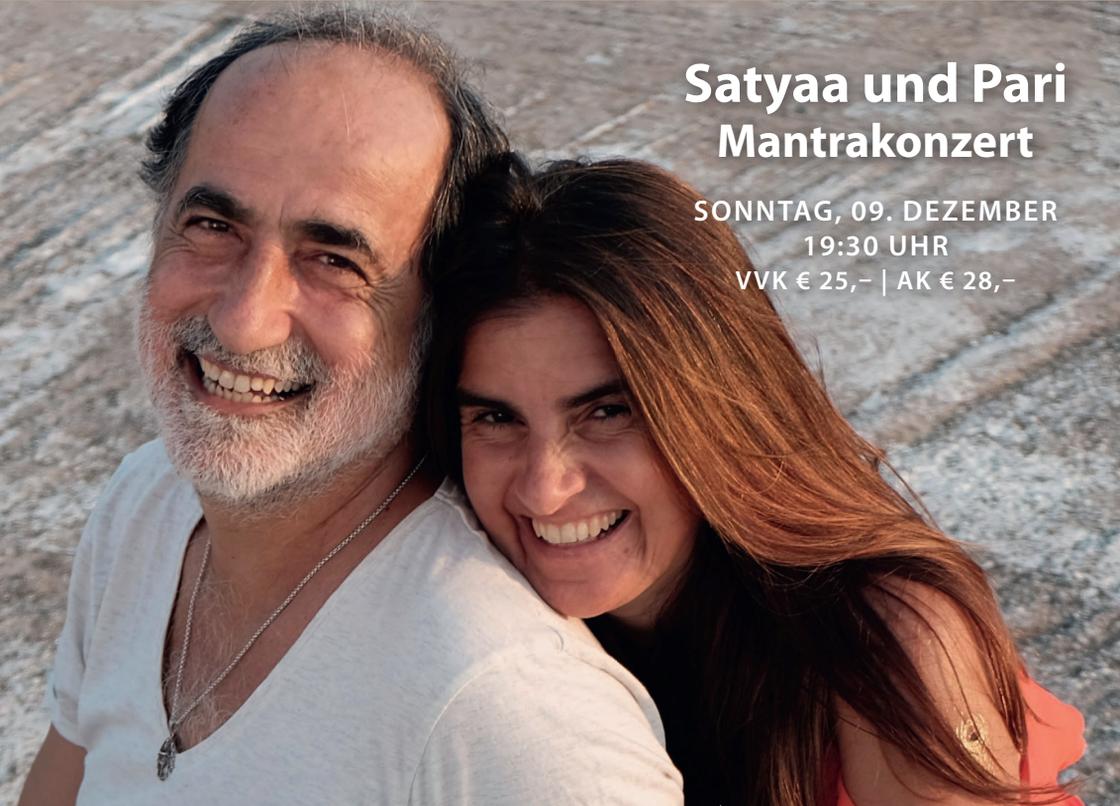
01. **Ein Tag in Dynamischer Körpertherapie**
01.12. mit Katrin und Mojud
05. **Systemisches Familienstellen**
05.09. mit Ken
11. **Osho's Birthday Celebration**
Abendmeditation mit Livemusik und Tanzevent
13. **Awareness Intensive: "Who is in?"**
13. – 16.12. mit Anando und Ramateertha
- Die Renaissance der Encountergruppe**
13. – 16.12. mit Deva Prem und Rajan
14. **Die heilende Kraft der Selbstregulation**
Beginn: 14. – 16.12. mit Anando und Michael
- Resilienz und Regulation**
14. – 16.12. mit Michael
- Meditation – der Weg des Herzens**
14. – 16.12. mit Paramhans
17. **Systemisches Familienstellen**
17.12. mit Yoko
26. **Circle Songs & More**
26.12. mit Vanessa
- Sitting Silently**
26. – 30.12. mit Ramateertha und Subodhi
- Der Tanz des Embryos**
26. – 28.12. oder 26. – 30.12. mit Navanita
28. **Deinen Platz finden**
28. – 30.12. mit Ken
31. **Große UTA Silvester Party**
Abendmeditation, Zen Lounge, Disco u.v.m.

THE SOUL OF MANTRA - LIVE!



DEVA PREMAL & MITEN
with **MANOSE**

MONTAG, 29. OKTOBER 2018 RHEIN-SIEG-HALLE BEGINN 19:30 UHR



Satyaa und Pari
Mantrakonzert

SONNTAG, 09. DEZEMBER
19:30 UHR
VVK € 25,- | AK € 28,-