

2020

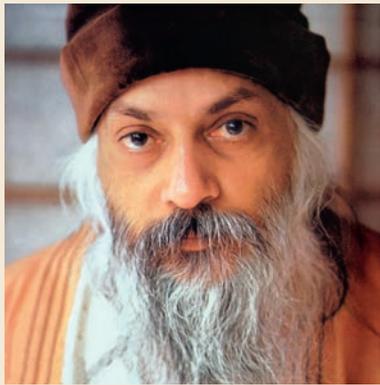
**Spirituelle Therapie
und Meditation**



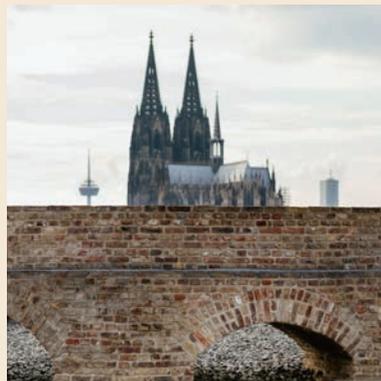
uta

OSHO
INSTITUT

www.oshouta.de



” In dem Moment, wo du dich selbst akzeptierst, wirst du schön.“ - OSHO





v. l. n. r.: Paramhans Tostado-Moreno, Ramateertha Doetsch, Surabhi Messerschmidt-Mount, Arhat Herder-Brandner



Herzlich willkommen!

Das Osho UTA Institut ist ein Platz, der dazu einlädt, ungeachtet der religiösen Herkunft und ethnischen Zugehörigkeit mit sich und der eigenen wahren Natur in Verbindung zu treten. Mitten in der hektischen Großstadt Köln bieten wir eine stille Oase mit einer Atmosphäre von Toleranz und Offenheit und einen geschützten Rahmen für persönliche Entwicklung.

All unsere Angebote sind ressourcen- und potenzialorientiert. Sie basieren auf unterschiedlichsten Schulen und Quellen, allen voran auf Methoden der humanistischen Therapie sowie östlichen Meditationstechniken. Unsere Seminare sowie unsere DozentInnen entwickeln sich stetig weiter. Sie orientieren sich am aktuellen Stand von Wissenschaft und Forschung und greifen gesellschaftliche Entwicklungen auf.

Für uns ist Meditation, die hier schon seit fast 40 Jahren gelehrt und gelebt wird, ein wichtiger Schlüssel für Entwicklung und das Entdecken der eigenen Natur. Daher laden wir all unsere Seminarteilnehmenden ein, kostenfrei an unseren täglichen, angeleiteten Meditationen teilzunehmen. Darüber hinaus bieten wir mit dem Raum der Stille einen für alle offenen Ort für Rückzug und Innenschau.

Inspiriert ist dieser Platz von den Lehren Oshos, dem indischen Mystiker, der insbesondere den Ansatz der aktiven Meditationen für den westlichen Menschen entwickelt und östliche Weisheit mit westlicher Wissenschaft verbunden hat.

Wir freuen uns, wenn wir dich an diesem Ort ein Stück auf deiner Reise zu dir selbst begleiten dürfen und hoffen, dass dich unser Angebot inspiriert und anspricht.

Paramhans Ramateertha Surabhi Arhat

Das Osho UTA Institut ist eines der größten Zentren seiner Art in Europa. Es gibt eine große internationale Community und viele Möglichkeiten für Begegnungen und Austausch. Es erwarten dich:

- eine Ruheoase mitten in der Stadt, in einem idyllischen Innenhof gelegen
- gute Anbindung an den öffentlichen Nah- und Fernverkehr
- täglich verschiedene angeleitete Meditationen
- kostenlose Nutzung des Rückzugs- und Meditationsraums „Raum der Stille“
- ein umfangreiches Angebot an Massagen und (körper-)therapeutischen Einzelsitzungen
- zahlreiche Abendgruppen, Kurse, Events
- kostenlose Übernachtung für Seminarteilnehmende im Gruppenraum
- Vermietung von Gästezimmern und Apartments
- vegane und vegetarische Küche im angeschlossenen Restaurant Osho's Place



Informieren & Kennenlernen

Kontakt und Beratung

Bei Fragen rund um unser Seminar-Programm stehen dir unsere SeminarkoordinatorInnen gerne für unverbindliche telefonische oder persönliche Informationsgespräche zur Verfügung. Wir freuen uns auf deinen Anruf.

Buchungsbüro

Montag - Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0221-574070

Rezeption

Täglich: 09:00 - 21:00 Uhr

Telefon: 0221-574070

E-Mail: kontakt@oshouta.de

Web: www.oshouta.de

Seminare können online gebucht werden. Bei vielen Einzel-events, Abendgruppen und den täglichen Meditationen braucht es keine vorherige Anmeldung. Termine für Einzelsitzungen kannst du über unsere Rezeption vereinbaren.

Informationsveranstaltungen

Zu unseren Intensivseminaren bieten wir kostenlose Informationsveranstaltungen an, bei denen du die Seminarleitung kennenlernen kannst. Darüber hinaus erstellen wir zu einigen unserer Angebote Informationsvideos mit den jeweiligen DozentInnen. Die Videos findest du auf unserer Webseite sowie auf unserem YouTube-Kanal: UTA Cologne

Tag der offenen Tür

Zweimal im Jahr hast du am Tag der offenen Tür die Gelegenheit, das Angebot des Osho UTA Instituts und die DozentInnen näher kennenzulernen. Das Programm umfasst Haustouren, Einführungsvorträge und Mit-Mach-Events.

09. Februar und 06. September 2020

Sonntags, jeweils 11:00 - 18:00 Uhr

Einführungsveranstaltungen

Am ersten Donnerstag eines Monats findet um 20:00 Uhr eine kostenlose Einführung in verschiedene aktive Meditationen statt. Am ersten Mittwoch eines Monats bieten wir um 17:15 Uhr eine Einführung in die Dynamische Meditation.

Intensivseminare

Neben Formaten wie Abendklassen oder Wochenendseminaren findest du auch Intensivseminare und Retreats in unserem Programm. Dies sind mehrtägige Prozesse, die ein höheres Maß an Alltagsabstand und persönlichem Einlassen erlauben. Dies kann z. B. beinhalten, auf den Kontakt nach außen zu verzichten und in Stille zu sein, damit du dich uneingeschränkt dir selbst widmen kannst.

Weiterführende Informationen

Unser gesamtes Angebot und weitere Informationen findest du unter **www.oshouta.de**

Meditation & Achtsamkeit

Regelmäßige Meditationen 8
 21 Tage Dynamische, MBSR, MSC und PME 9
 Tages- und Wochenendseminare..... 10
 Lebendiges Zen – die Kunst, zu leben und zu sterben 12
 7-Tage-Meditationsretreat 14
 AUM Meditationstage, Lovethon 15

Ressourcen & Stressbewältigung

Die heilende Kraft der Selbstregulation..... 16
 Missbrauch, sexueller Missbrauch, Gewalt 19
 Training for Life – die Kunst, zu leben und zu lieben.. 20

Inneres Erwachen & Transformation

Path of Love Seminare 22
 Wochenendseminare 24
 Satori – A Glimpse of Enlightenment 25
 Scham, Schuld und Identität 26
 The Art of Inquiry – das Enneagramm des Herzens... 26
 Die Zitadelle – Aufbauarbeit in Essenzarbeit 27

Kindheit & Jugend

Primärtherapie Intensiv – ein Neubeginn..... 28
 Einführung in die Primärtherapie 29
 Deinem inneren Kind begegnen 29

Männer

Men’s Liberation 30
 Unter Männern 30

Frauen

Women’s Liberation 31
 Begegnung mit außergewöhnlichen Frauen..... 32

Beziehung & Sexualität

Tages- und Wochenendseminare..... 34
 Learning Love – Leben und Lieben in Wahrheit 35
 Tantra Jahrestraining 36
 #sexlivesmatter – für Frauen 39
 Liebe machen – Conscious Sex..... 39
 Liebe und Alleinsein 39

Systemische Arbeit

Aufstellungstage und Wochenendseminare 40
 Lebensintegrationsprozess (LIP)..... 41
 Geldaufstellung – vom Mangel zum Überfluss..... 41

Körper- & Energiearbeit

Tages- und Wochenendseminare..... 42
 Seminare mit Navanita..... 44

Ausdruck & Kreativität

Tages- und Wochenendseminare..... 46

 Konzerte & Events..... 49
 Einzelsitzungen..... 50
 Abendklassen 51
 Seminarleitung 60
 Jahresübersicht Osho UTA Institut 64
 Jahresübersicht UTA Akademie..... 66
 Allgemeine Informationen 67
 Impressum 67

DIE SAMMASATI STIFTUNG

Liebe Leserinnen und Leser, liebe UTA Community,

seit 2017 gibt es die gemeinnützige Sammasati Stiftung und ihr fragt euch vielleicht: Worum geht es da? Was ist ihr Sinn? Hier ein paar Antworten:

Sammasati Stiftung – Was bedeutet der Name?

Sammasati ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „rechtes Erinnern“. Gemeint ist damit das Erinnern an deine ursprüngliche, individuelle und wahre Natur, die immer unangetastet bleibt, egal was in deinem Leben passiert.

Warum gibt es die Stiftung?

Mit der Stiftung möchten wir das Osho UTA Institut und die UTA Akademie als einen Platz, an dem Meditation und Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund stehen und alle ungeachtet ihrer ethnischen Herkunft oder ihrer Religionszugehörigkeit sich entdecken und entfalten können, auf lange Sicht erhalten.

Wer ist eigentlich wir?

Wir, das sind die GründerInnen dieses Platzes und die vielen Frauen und Männer, die im Laufe der vergangenen 40 Jahre dazu beigetragen haben, dass dieser Ort zu dem geworden ist, was er ist und meint auch all die, die jetzt und in Zukunft ihre Energie und Liebe in diesen Ort einfließen lassen.

Gemeinnützig, wofür ist das gut?

Gemeinnützig bedeutet, dass etwas der Allgemeinheit dienlich ist. Die Menschen stehen im Vordergrund, nicht der Profit. Es ist uns wichtig und eine Herzensangelegenheit, sicherzustellen, dass dies auch über unsere Wirkungsspanne hinaus bewahrt bleibt.

Was macht die Stiftung?

Jede Stiftung hat Stiftungszwecke, die in der Satzung verankert sind und deren Erfüllung regelmäßig behördlich überprüft wird. Da Satzungstexte sehr formell sind und sich entsprechend lesen, hier einige greifbare Aufgaben, die zum Teil noch in Planung sind, mit denen sich die Stiftung befasst.

- Die Stiftung bietet mit dem „Raum der Stille“ im Osho UTA Institut unentgeltlich einen für alle offenen Meditationsraum. Regelmäßig finden dort auch meditative Konzerte statt.
- Die Stiftung hat einen wissenschaftlichen Beirat, der von Dr. Dwariko Pfeiffer geleitet wird und unterstützt Forschungsprojekte und Studien zum Thema Meditation.
- Die Stiftung veranstaltet kostenfreie Vorträge, Workshops und Filmabende zu Themen wie Meditation und Gesundheit sowie Konzerte.
- Aktuell in Planung sind ein Kongress zum Thema Meditation sowie ein Förderfonds für Menschen, die finanziell schwächer gestellt sind.

Wie kannst du mitmachen?

- Spenden, auch gezieltes Spenden z. B. für den Förderfond (diese sind steuerlich absetzbar).
- Erbschaft: Du kannst deinen gesamten oder auch einen Teil deines Nachlasses der Stiftung vererben und so sicherstellen, dass dein Vermögen, dem Erhalt deiner Werte dient.
- Du kannst uns tatkräftig unterstützen, etwa durch die Mithilfe bei Veranstaltungen



sammasati
stiftung

Sammasati Stiftung
Venloer Straße 5-7
50672 Köln

Telefon +49-221-5740722

post@sammasati-stiftung.org
www.sammasati-stiftung.org

Die Stiftungssatzung sowie nähere Informationen zu unserer Arbeit und aktuellen Veranstaltungstermine findest du auf unserer Webseite:
www.sammasati-stiftung.org

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr Teil dieses Projektes sein wollt.

Bei Fragen wendet euch an:



Surabhi Milena
Messerschmidt-Mount
(Vorstandsvorsitzende)



Ramateertha Robert
Doetsch (Vorsitzender
des Stiftungsrates)



Warum aktiv meditieren?

Was ist das Besondere an den aktiven Meditationen Oshos?

Einen Zugang zur Meditation zu finden ist oft nicht leicht und nicht jede Meditation ist für alle gleichermaßen geeignet. Sich im Trubel des Alltags in Stille hinzusetzen und so zur Entspannung zu finden, fällt vielen schwer oder scheint gar unmöglich.

Aktiv zu meditieren ist ein Ansatz, der auf den indischen Mystiker Osho zurückgeht. Sein Anliegen war es, Methoden zu entwickeln, die östliche Meditationstechniken, wie z. B. das Sitzen in Stille und dabei den Blick nach innen zu richten, an die hektische Lebenswirklichkeit des Westens und die dort lebenden Menschen anzupassen. Sie erleichtern dir den Zugang zur Meditation und sind ein gutes Ventil, um Stress und Anspannung abzubauen.

„Dies ist eine sehr unvernünftige, beinahe verrückte Welt, in der du lebst. Wenn du es schaffst, einfach zu meditieren, hast du mehr gemacht, als man vom modernen Menschen erwarten kann.“ – OSHO

Was bedeutet aktiv meditieren konkret?

Aktive Meditationen führen von der Aktivität und Phasen des Ausdrucks in Schritten hin zu Entspannung und Ruhe und erleichtern dir so den Weg in die Stille – einer Stille, die dann von alleine passiert. Jede aktive Meditation hat zunächst Phasen der Bewegung und des Ausdrucks, die es dir ermöglichen, dich von festgehaltenen Spannungen in deinem Körper, deiner Seele und deinem Geist zu befreien.

Das Einzigartige hierbei ist, dass es in einer festen Struktur, in einem sicheren Rahmen die Möglichkeit gibt, einfach loszulassen und Ballast abzuwerfen – frei von einengenden Vorstellungen von „richtig“ und „falsch“. In einer Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit kannst du all das ausdrücken, was sich in diesem Moment zeigt und was für dich notwendig ist. Ohne zu zensieren oder auszuwählen gewinnst du so einen klaren Blick auf das, was wirklich in diesem Moment in dir zu finden ist. Das macht den Weg frei, nach innen zu gehen und die Stille und Ruhe zu finden, die dir natürlicherweise innewohnt.

Es braucht keine Vorbereitung, keinen speziellen Gemütszustand: Aktive Meditationen, die dich schrittweise vom Außen durch die Bewegung nach innen führen, holen dich genau dort ab, wo du gerade stehst und lassen sich so einfach in deinen Alltag integrieren.



Regelmäßige Meditationen

Wir bieten täglich verschiedene aktive Meditationen an, die aus der Bewegung in die Stille führen.

Anders als beim traditionellen stillen Sitzen hast du bei aktiven Meditationen in Phasen der Bewegung und des Ausdrucks die Möglichkeit, dich vom Ballast des Alltags zu befreien und körperliche Anspannungen abzuwerfen, bevor du in die Stille eintauchst.

All unsere Meditationsangebote werden von erfahrenen MeditationsleiterInnen begleitet. Kostenlose individuelle Beratungsgespräche sind jederzeit möglich und einmal im Monat gibt es eine kostenlose Einführungsveranstaltung in unsere aktiven Meditationen.

Dynamische Meditation

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

Kundalini Meditation

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

Abendmeditation

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

Satsang

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

Stilles Sitzen

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.

Raum der Stille

Zusätzlich zu den angeleiteten Meditationen steht dir unser „Raum der Stille“ kostenfrei zum Meditieren zur Verfügung.

UTA Friends Card

Mit der UTA Friends Card bieten wir dir eine Art Meditations-Flatrate. Für 190 € kannst du ein Jahr lang an den eben genannten Meditationen teilnehmen, erhältst Last-Minute-Seminarangebote mit bis zu 50% Ermäßigung und bist zur kostenlosen Teilnahme an den Workshops bei unserem jährlichen Sommerfest eingeladen. Die Karte lohnt sich vor allem, wenn du in der Nähe wohnst und oft zum Meditieren kommst.

Welcome Card

Zum Kennenlernen laden wir dich mit unserer Welcome Card ein, die regelmäßigen Meditationen kostenlos auszuprobieren.

Termine

Den aktuellen Kursplan findest du auf unserer Webseite. Für Seminarteilnehmende sind die täglichen Meditationen kostenfrei.

Weitere Infos

www.oshouta.de

Meditationsblöcke

Meditationsblöcke sind für EinsteigerInnen und erfahrene Meditierende gleichermaßen geeignet. Die tägliche Praxis über einen längeren Zeitraum hinweg öffnet die Tür nach innen und ermöglicht tiefe Einsichten und Veränderung.

21 Tage Dynamische Meditation

01. - 21. März 2020

mit Ameeta und Mandana

01. - 21. September 2020

mit Mandana und Frank

täglich von 07:00 - 8:15 Uhr

Preis: 85 €

inkl. eines Monats-Meditationspasses und Meditationsberatung in der Gruppe

7 Tage „Dynamische Experience“

Diese Blöcke werden mehrmals im Jahr angeboten. Nähere Informationen auf www.oshouta.de und in unserer vierteljährlichen Broschüre „UTA aktuell“.

MBSR

MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

15. Januar - 18. März 2020 oder

24. August - 21. Oktober 2020

mit Tatini Petra

Mindfulness Based Stress Reduction – das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

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

Alle Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Handbuch und CDs mit angeleiteten Meditationen.

Preis: 380 €

inkl. Handbuch, CDs, Vor- und Nachgespräch, Achtsamkeitstag

Ein Montag- und 7 Mittwoch-Abende (19:00 - 21:30 Uhr) sowie ein Achtsamkeitstag (10:30 - 16:30 Uhr) am 22. Februar bzw. 26. September 2020

Kostenlose Infoveranstaltungen

08. Januar, 24. Juni 2020, jeweils 19:00 Uhr

MSC

MSC – Selbstmitgefühl lernen

25. März - 20. Mai 2020 oder

28. Oktober - 16. Dezember 2020

mit Tatini Petra

Mindful Self-Compassion – 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 warmherziger 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.

Preis: 380 €

inkl. Handbuch, CDs mit angeleiteten Meditationen, Vor- und Nachgespräch, Achtsamkeitstag

8 Mittwoch-Abende (18:30 - 21:30 Uhr) sowie ein Tagesevent (11:00 - 16:00 Uhr) am 25. April bzw. 28. November 2020

Kostenlose Infoveranstaltungen

02. März, 28. September 2020, jeweils 19:00 Uhr

PME

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

27. Januar - 23. März 2020 oder

07. September - 26. Oktober 2020

mit Axel

Die Teilnehmenden 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.

Preis: 190 €

inkl. Buch und Übungs-CD
8 Montag-Abende (19:00 - 21:00 Uhr)

„Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.“

– JON KABAT-ZINN

Sitting Silently

30. Mai - 01. Juni 2020 mit **Ramateertha**

26. - 30. Dezember 2020 mit **Ramateertha und Subodhi**

Vielleicht kennst du das: heute Therapie und morgen bist du wieder der/die Alte. Trotz vieler tiefer Einsichten, dem Abwerfen von altem Ballast und einem Verständnis dafür, wie deine Psyche funktioniert, holt dich das Netz der Gedanken ein und nimmt dich wieder gefangen.

In „Silent Sittings“, die jeweils 40 Minuten dauern, geht es einfach darum, nichts zu tun. Alles sein zu lassen, wie es ist. Du sitzt entspannt und beobachtest einfach nur, ohne einzugreifen. Zwischen den Sittings erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte, langsame Bewegungen zu „entladen“ und wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu finden. Die Sittings werden durch das Programm an täglichen Meditationen des Osho UTA Instituts ergänzt. Während des Seminars hast du die Möglichkeit, dich mit der Seminarleitung in Einzelgesprächen auszutauschen. Diese Tage sind wie Ferien von der Hektik und Betriebsamkeit des Alltags. Wir kommen im wahrsten Sinne des Wortes wieder zur Besinnung.

Preis: 315 € (30. Mai - 01. Juni)

Preis: 525 € (26. - 30. Dezember)

Beginn: 10:00 Uhr

Meditationstag

01. März 2020 mit **Ameeta**

31. Oktober 2020 mit **Mandana**

An diesen Tagen hast du die Möglichkeit, die klassischen Osho-Meditationen kennenzulernen, bzw. sie weiter zu vertiefen. Die Nadabrahma, Nataraj, No-Dimension, Devavani und die Kundalini Meditation haben eines gemeinsam: Du kannst experimentieren, dich erden und zu deiner Stille zurückfinden. Zwischen den einzelnen Meditationen werden wir Zeit haben, uns über das Erlebte auszutauschen.

Zu diesem Tag sind AnfängerInnen genauso eingeladen wie Meditationserfahrene.

Preis: jeweils 70 €

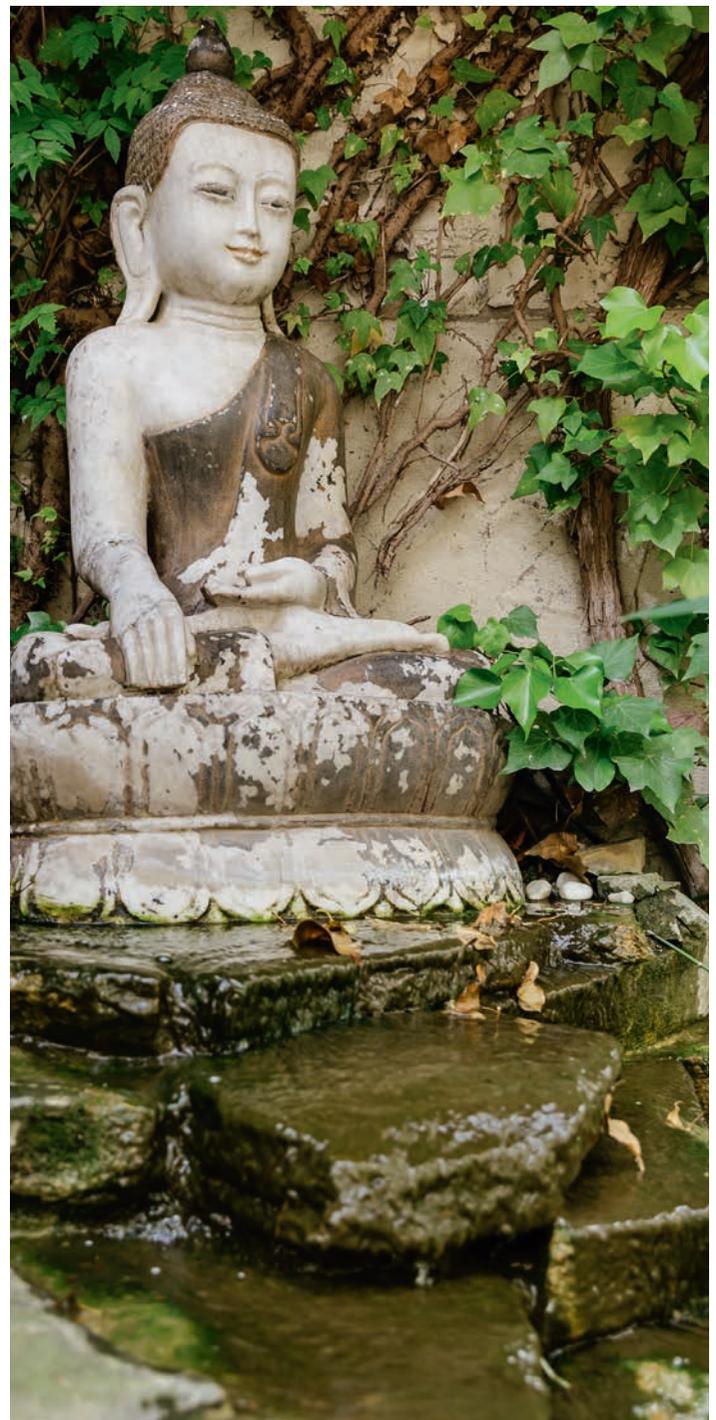
Beginn: 09:30 Uhr

inkl. Kundalini und Abendmeditation

Herzmeditationen

01. Juni, 14. November 2020 mit **Jayadip**

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 bevor-



zugt 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.

Preis: jeweils 70 €

Beginn: 09:30 Uhr

inkl. Kundalini und Abendmeditation

Energy Ecstasy: Tanzmeditation

03. - 05. Juli 2020 mit **Rachana**

Bewegung ist Leben, Atmung ist Energie, Ausdruck ist Kreativität. Wir werden an diesem Wochenende über verschiedene Tanzmeditationen unsere Wahrnehmung für Musik und Rhythmus erweitern. Bewegung und individueller Ausdruck begleiten diese Reise nach innen. Du kannst deinen subtilen, inneren Impulsen vertrauen und dich dem Tanz überlassen. Dein System darf Entschleunigung erfahren und Stress abbauen. Ein Gefühl von Freiheit und tiefer Zufriedenheit breiten sich aus und es entsteht mehr Raum in dir für Präsenz und Stille. Dieses Wochenende schenkt dir Erholung vom Alltag, Freude an der Bewegung und viel Spaß.

Preis: 170 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 03. Juli, 20 €

Celebrate Yourself

24. - 26. Juli 2020 mit **Paramhans**

Wie oft lachst du am Tag oder freust dich, ganz ohne Grund? Bist du bereit, nicht mehr auf Sparflamme zu leben und das Leben mit beiden Armen zu umarmen, was immer es dir in jedem Moment bringt? Das Leben geschehen zu lassen, ohne unsere Wünsche und Vorstellungen, wie es zu sein hat, lässt in uns Freude entstehen. Meditation unterstützt uns dabei, indem wir mit uns selbst in Verbindung kommen. An diesem Meditationswochenende bist du eingeladen, dein eigenes Lied zu singen, deinen Tanz zu tanzen, dich selbst zu feiern.

Preis: 170 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 24. Juli, 20 €

Dunkelheitsmeditation und Erdung

27. - 28. oder 27. - 30. Dezember 2020 mit **Anando**

In diesen Meditationen reinigt sich dein Unterbewusstsein von Ängsten, auch auf der Ebene des kollektiven Unterbewusstseins. Erdungsübungen unterstützen dich darin, die Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren. Dunkelheit bringt uns in Kontakt mit der ewig währenden Essenz in uns und in der Existenz. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen. Der Meditationsraum wird auch in den Pausen ein Ort der Stille sein.

So gibt es die Möglichkeit, sich diese Tage als Meditationsretreat zu gestalten. Dieses Seminar ist für Menschen mit Meditationserfahrung gedacht.

Preis: 180 € (2 Tage), 360 € (4 Tage)

Beginn: 11:00 Uhr

Meditation für Groß und Klein

Der kleine Samurai findet seine Mitte

01. Mai 2020

05. September 2020

mit **Anando und Ruho**

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.

Preis: jeweils 40 €

01. Mai 2020, 10 - 13 Uhr

05. September 2020, 14 - 17 Uhr

„Bei der Meditation geht es darum, die Wahrheit in jedem Augenblick zu sehen – nicht die absolute Wahrheit, sondern in jedem Moment das Wahre und Unwahre.“

– JIDDU KRISHNAMURTI





INTENSIVSEMINARSERIE

Lebendiges Zen – die Kunst, zu leben und zu sterben

25. September - 20. Dezember 2020 mit Anando und Ramateertha

„Zen ist nicht an Antworten interessiert – oder an Fragen. Es ist überhaupt nicht an einer Lehre interessiert. Es ist keine Philosophie; es ist ein völlig anderer Weg, auf Dinge zu schauen, auf das Leben, auf die Existenz, auf sich selbst, auf andere.“

– OSHO

D.T. Suzuki war der erste Zen-Lehrer, der bereits in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts die Philosophie des Zen-Buddhismus im Westen bekannt machte. Das Buch „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“ fehlte in keiner Wohngemeinschaft der 68iger-Generation und Suzuki arbeitete u.a. mit Erich Fromm, Alan Watts, Fritz Pearls, Alexander Lowen und Carl Rogers zusammen. Es war meist ein recht intellektuelles Verständnis von Zen, das bis heute von einer Vorstellung von Disziplin, stundenlangem Sitzen und auf eine leere Wand starren und einem etwas blutleeren Bestreben nach Erleuchtung durch eine rigorose Meditationspraxis geprägt ist.

So ist es nicht verwunderlich, dass Osho dem Begriff Zen eine völlig neue, absolut lebensbejahende und alle Facetten des Lebens beinhaltende Vision einhauchte. Seine Meditationen, die den Körper aktiv mit einbeziehen, das Spielerische des Zen, mit seiner ganzen durch Logik nicht zu erfassenden Frische und Unbeküm-

mertheit, sind von einem grundlegenden Prinzip des Zen gekennzeichnet: dem Akzeptieren dessen, was ist – ja, es nicht nur zu akzeptieren, sondern es mit ganzem Herzen und tiefer Hingabe zu feiern. In diesem Sinne ist das Zen-Training eine tiefe Erfahrung, in der es darum geht, das Loslassen zu üben und sich in seiner eigenen Natur wiederzufinden: dem Leben selbst. Wichtige Themen wie Liebe, Hingabe, Tod und die Begegnung mit dir selbst sind eine gute Möglichkeit in die Tiefe des Zen einzutauchen.

Die Arbeit in den Seminaren kann durch Einzelsitzungen zum ermäßigten Preis begleitet werden. Des Weiteren vertieft sich der Prozess durch die Gruppensitzungen der Teilnehmenden am Zen-Programm, die sonntags nach den Wochenendseminaren in der Zeit von ca. 17:00 bis 18:30 Uhr stattfinden.

Ein kostenloses Informationsgespräch mit Ramateertha oder Anando kann jederzeit über unsere Seminarkoordination vereinbart werden.

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Gesamtpreis: 1.285 € (Ratenzahlung möglich)
inkl. 80 € für vegetarische Verpflegung im letzten Abschnitt

Kostenlose Infoveranstaltung:
06. September 2020 (Tag der offenen Tür)

Art of Being – der Weg des lebendigen Zen

25. - 27. September 2020 mit Anando

„Viele spüren, dass ein Leben, das dem Erfolg, der Konkurrenz, der Ausbeutung dient, in Wirklichkeit ein Leben ist, das die Menschen unglücklich macht.“

– ERICH FROMM

Die Verbindung zu sich und dem Wesentlichen für das Leben zu finden, ist entscheidend auf unserem Weg. Wenn wir nicht wissen, wer wir sind und was uns ausmacht, finden wir keine Orientierung, die uns hin zur Entfaltung führt. Vorgaben von den Medien, den Eltern und der Gesellschaft beeinflussen unser Denken und Fühlen. Um uns selbst wieder in unserer Authentizität spüren zu können, brauchen wir die Verbindung zu unserem Sein. Der Weg des lebendigen Zen führt uns hin zu unserer Mitte. Dieser Weg der Achtsamkeit verbindet uns mit dem Kern des Seins eingebunden und angeschlossen an das Leben, im universellen und im persönlichen. In diesem Einklang liegt die Kraft, unser Leben zu meistern.

Preis: 375 €

Beginn: 10:00 Uhr

The Art of Dying

19. - 22. November 2020 mit Ramateertha

Der Tod wirft uns zurück auf existenzielle Fragen, die in der Routine des Alltags in Vergessenheit geraten: Lebe ich wirklich das Leben, das ich leben möchte, oder folge ich den Vorstellungen und Wünschen anderer? Wie sieht mein Leben aus, wenn ich das, was in mir ist, authentisch lebe? Was würde ich – angesichts des Todes – bereuen, versäumt oder vertan zu haben?

Wirklich innezuhalten und dich diesen Fragen zu stellen, das ist der wesentliche Aspekt dieses Seminars: dich jenseits von Therapie auf die Suche nach deiner Wahrheit einzulassen. Diese Wahrheit zu finden und zu leben, verwandelt dein Leben in einen Tanz. Vielleicht stirbst du dabei „tausend Tode“, aber dieser Tanz gibt dir Flügel und die Gewissheit, wirklich lebendig zu sein.

„Zen-Anekdoten sind nichts zum Lesen. Was das Lesen angeht, sind sie wertlos. Sie müssen gelebt werden; das ist die einzige Möglichkeit, sie zu verstehen.“ – OSHO

In diesem intensiven Prozess nutzen wir den Tod als Hilfsmittel, um uns unsere Halbherzigkeit anzuschauen, unsere Tendenzen, Dinge in unserem Leben aufzuschieben, Konfrontationen aus dem Weg zu gehen und unsere Verletzlichkeit zu beschützen. Was uns Angst vor dem Tod bereitet, ist die Tatsache, dass wir nicht total gelebt haben. Was schmerzt, wenn die Stunde des Abschieds da ist, ist die Liebe, die wir zurückgehalten haben. Von diesem

Standpunkt aus gesehen ist die Auseinandersetzung mit dem Tod eine Möglichkeit aufzuwachen, wieder neu zu werden mit Augen, die voll des Wunders und erfüllt von Dankbarkeit sind. Und wir können erkennen, dass in jedem Moment das Vergangene in uns stirbt und wir in das Neue geboren werden: offen, mit der direkten Erfahrung dessen, was uns das Leben gibt.

Preis: 500 €

Beginn: 10:00 Uhr

Awareness Intensive „Who is in?“

17. - 20. Dezember 2020 mit Anando und Ramateertha

In der klaren Struktur des „Awareness Intensive“ begeben wir uns mithilfe des Zen-Koans „Who is in?“ auf den Weg nach innen. „Wer ist innen?“ oder „Wer bin ich?“ ist die zentrale Frage jedes Meditierenden, jedes Menschen, der sich auf den Weg gemacht hat, das Wesentliche zu suchen. Was macht dich aus? Was ist das, was in dir lebt? Die Frage kann nicht mit deinem Verstand beantwortet werden.

Die Struktur des Seminars gibt dir die Möglichkeit, die Antwort in jeder Faser deines Körpers zu fühlen, sie zu sehen und zu hören. Schicht um Schicht dringen wir zu unserer Mitte vor: zu unserer Vitalität, zu unserer eigenen Dynamik. Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses.

Preis: 470 €

Beginn: 20:30 Uhr

inkl. 80 € für vegetarische Verpflegung



INTENSIVSEMINAR

7-Tage- Meditationsretreat

10. - 16. April 2020

mit Ramateertha und Subodhi

Mit dem Wort „Retreat“ assoziieren wir alle möglichen Ideen und Inhalte. Abgesehen davon, dass es mit Rückzug, Alleinsein und Nicht-gestört-Werden zu tun hat, gehören die Vorstellung von Disziplin und Anstrengung dazu. Tatsächlich hat das siebentägige Retreat jedoch nur einen Sinn: Es führt uns in die Welt des Nichttuns und in die Entspannung. Wir geben der Stille und dem Nichttun Raum, um die innere Balance wiederherzustellen.

Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation: dem Sitzen in Stille. Diese einfache Technik hat eine jahrhundertealte Tradition. Wir erlauben uns, uns hinzusetzen und einfach nur präsent und aufmerksam zu sein. Wir lassen uns und die Welt einfach so, wie sie ist, ohne einzugreifen oder zu handeln. Das hört sich zunächst sehr einfach an und doch stellen wir häufig fest, dass wir in der Stille mit vielen Themen konfrontiert werden. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unseren Mustern und Gewohnheiten und den damit einhergehenden Spannungen sind.

Wir werden feststellen, dass das Retreat ein kraftvoller Prozess ist, der uns erlaubt, Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu gewinnen. Unsere Achtsamkeit wächst – wir finden einen Weg in die wahre Freiheit und haben die Möglichkeit, wieder bei uns, in unserer Mitte, unserem ursprünglichen Sein anzukommen und zu entspannen.

Auf Wunsch steht die Leitung während des Retreats für Einzelgespräche zur Verfügung. Diese Gespräche dienen dem Austausch und können das Loslassen und Entspannen erleichtern.

Preis: 770 €

Wiederholerpreis: 700 €

Beginn: 10:00 Uhr

„Meditation heißt, sich jeden Inhalts entleeren. Wenn sich innen kein Gedanke mehr regt, ist alles still, und diese Stille ist Meditation. Keine einzige Welle im See deiner Bewusstheit, dieser stille See, vollkommen still, das ist Meditation. Und in dieser Stille weißt du, was Wahrheit ist, weißt du, was Liebe ist, weißt du, was das Göttliche ist.“ – OSHO





AUM Meditationstag

Emotionen als Tor zur Freiheit

07. Juni, 10. Oktober 2020
mit Anja Yaari

Emotionen sind Ausdruck unserer Lebensenergie. Im Laufe unseres Lebens haben wir gelernt, einige von ihnen zurückzuhalten, und haben sogar verlernt, sie wahrzunehmen. Wir leben auf „Sparflamme“. Häufig macht sich regelrechte Angst vor Emotionen breit.

Wir können diesen Weg umkehren. Indem wir Stück für Stück unsere Emotionen erkennen, wahrnehmen, ausdrücken, loslassen und sie von den zudeckenden Geschichten befreien, finden wir zurück zu sprudelnder Lebendigkeit in jeder Zelle unseres Körpers. Dann gibt es keine Unterteilung mehr in „gute“ und „schlechte“ Gefühle. Wir erkennen sie lediglich als verschiedene Facetten unserer Lebensenergie und bekommen wieder ein Gespür für unsere Essenz, den wahren Kern in uns, der jenseits aller Emotionen existiert.

Mit Partnerübungen, Körperarbeit und Elementen aus verschiedenen Meditationen, zum Beispiel der AUM-Meditation, werden wir uns auf eine Forschungsreise begeben, uns von nicht mehr benötigten Beschränkungen befreien und das Leben feiern.

Preis: jeweils 90 €
Beginn: 09:30 Uhr

Loverthon

I AM – InterActive Meditations

08. März, 30. August 2020
mit Monika Salima & Andreas Pranesh

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

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

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

Preis: jeweils 90 €
Beginn: 09:30 Uhr



INTENSIVSEMINAR-SERIE

Die heilende Kraft der Selbstregulation Resilienz und Kontaktfähigkeit stärken

29. Nov. 2019-22. Nov. 2020 oder **28. Feb.-22. Nov. 2020**
27. Nov. 2020-24. Okt. 2021 oder **29. Jan.-24. Okt. 2021**
 mit Anando und Michael

In dieser Seminarreihe wird aufgezeigt, wie die intelligenten, selbstregulierenden Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche wirken und wie wir sie im Alltag besser nutzen und fördern können, um angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Den Umgang mit körperlichem und emotionalem Stress lernen wir oft schon sehr früh, abhängig vom Grad des Eingestimmt-Seins des Umfeldes auf die unterschiedlichen Entwicklungsbedürfnisse eines Kindes. Diese Erfahrungen und die daraus resultierenden Muster beeinflussen noch heute das wechselseitige Zusammenspiel unseres körperlichen, emotionalen und psychologischen Erlebens. Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl sowie ein angemessener Kontakt mit uns selbst und anderen schafft ein Feld interaktiver Regulation, in dem wir überholte Verhaltensmuster erkunden, ablegen und durch neue ersetzen können. Es werden verschiedene Wege der Regulation aufgezeigt und eingeübt, so dass wir sie in unserem Leben, unserer Arbeit und in Beziehungen zu uns selbst und anderen effektiver nutzen können.

Die Seminarreihe ist eine Einladung, unserem körperlichen, emotionalen und kognitiven Erleben wertfrei zu begegnen und gesündere, uns heute entsprechende Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln. Alle Seminare sind auch einzeln buchbar.

Gesamtpreis: 2.160 €

Ratenzahlung: pro Teil 287 € zzgl. einer Anzahlung von 500 €

Kostenloser Infoabend

06. September 2020 (Tag der offenen Tür)

Regulation und Resilienz – Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

29. November - 01. Dezember 2019 mit Michael

28. Februar - 01. März 2020 mit Anando

27. - 29. November 2020 mit Anando

29. - 31. Januar 2021 mit Michael

Unverarbeiteter Stress und Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden und Fühlen, während unser Gehirn zunehmend die Kapazität zu integrierendem Denken, zu bewusstem Handeln und Mitgefühl verliert. Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesun-

des Gleichgewicht herzustellen. Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teilnehmenden ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und die hohe Ladung der Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir unterschiedliche Funktionen unseres Gehirns und Nervensystems sowie seine kreative Selbstregulationsfähigkeit kennenlernen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entladung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen uns eine authentische Erfahrung der eigenen Fähigkeit von Stressregulation machen.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 10:00 Uhr

„Der Körper ist dazu angelegt, sich durch kontinuierliche Selbst-Korrektur ständig zu erneuern.“ – DR. PETER LEVINE

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

17. - 19. April 2020 mit **Anando**

12. - 14. März 2021 mit **Michael**

Eine wesentliche Voraussetzung für authentischen Kontakt im persönlichen wie professionellen Kontext mit anderen Menschen ist unsere Fähigkeit, stimmige Grenzen wahrzunehmen, zu gestalten und zu respektieren.

Grenzverletzungen infolge von überwältigenden Erlebnissen oder chronischem Nicht-Eingestimmt-Sein früher Bezugspersonen führen zu einem tiefgreifenden Verlust des Gefühls von Sicherheit und Vertrauen zu uns selbst, zu anderen und zur Welt.

Die Wiederherstellung gesunder Grenzen ist eine Voraussetzung dafür, dass unser Körper wieder zu kreativer Selbstregulation und Resilienz zurückfinden kann. Flexible Grenzen bieten Schutz und Sicherheit, geben Orientierung, reduzieren Stress, ermöglichen tragfähige Beziehungen und ein Gefühl des Wohlbefindens. Sie sind flexibel und verändern sich der Situation entsprechend von Augenblick zu Augenblick. Wir können mit ganzem Herzen „Ja“ oder „Nein“ sagen und verfügen über all die vielfältigen Möglichkeiten dazwischen. Wir können uns empfänglich öffnen und in Beziehung treten und uns auch schützend verschließen, um psychische oder physische Verletzung fernzuhalten.

Für Menschen in therapeutischen oder pädagogischen Berufen schützt die Fähigkeit eines achtsamen Umgangs mit gesunden Grenzen vor Burn-Out und sekundärer Traumatisierung.

Die Vorträge, erfahrungsbezogene dialogische Partnerübungen, achtsamkeitsbasierte Selbsterforschung sowie Körperübungen geben uns die Möglichkeit, den Umgang mit unseren Grenzen im eigenen Erleben und im Kontakt mit anderen zu erforschen und neu zu gestalten.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 10:00 Uhr

Erden und Zentrieren – Gefühle befreien und regulieren

05. - 07. Juni 2020 mit **Michael**

29. - 31. Mai 2021 mit **Anando**

„Warum denn gleich in die Luft gehen oder vor Scham im Boden versinken?“

Bei starken Emotionen verlieren wir schnell den Boden unter den Füßen und die Energie schießt nach oben. Wir fühlen uns überflutet, gestresst, verlieren den Kontakt zu unserer Kraft und fühlen uns hilflos. Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit dem Konflikt einhergehende hohe Ladung wie ein Gefäß in sich enthalten und sie regulieren kann. Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren und sie fließen zu lassen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle übermäßig ausagieren, noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns dazu, Gefühle zu erforschen statt sie zu verdrängen. So können wir die darin gebundene Lebensenergie lösen und für uns nutzen.

Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Atem- und Körperübungen und üben uns in emotionaler Regulation in Verbindung mit uns selbst und anderen.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 10:00 Uhr

Bewegen und Berühren

21. - 23. August 2020 mit **Anando**

16. - 18. Juli 2021 mit **Michael**

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen zwei essentielle Grundlagen für gesunde Regulation: bewegen und berühren.

Leben heißt bewegen: atmen, laufen, im Fluss sein – der Körper ist nicht gemacht, um lange Zeit still zu sitzen. Unsere Entwicklung, das Wachstum unseres Körpers ist von Anfang an eine große Bewegung, ein Sich-Ausdehnen und Form-Annehmen des Organismus. Bewegung ist ein direkter Ausdruck unseres Gefühlslebens. Wir bringen uns über Bewegung ins Gleichgewicht, bauen Spannungen ab, bringen die Produktion wichtiger Hormone in Schwung und regen das Wachstum unseres Gehirns an.

Untersuchungen zeigen, dass Berührung, noch bevor sich die Fähigkeit zur Sprache entwickelt, eine wesentliche Grundlage unserer frühesten Beziehungserfahrungen ist. Durch eingestimmte und unterstützende Berührung entwickeln wir ein gesundes Bild unseres Körpers, seiner Grenzen, wir lernen uns im „Innen“ und „Außen“ zu orientieren und im Kontakt zu regulieren.

Achtsame, erkundende, spielerische und kraftvolle Bewegungs- und Berührungsübungen, alleine und im Kontakt, eröffnen den Teilnehmenden neue Möglichkeiten, sich wieder mit ihrer Lebendigkeit zu verbinden.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 10:00 Uhr

Angst als Freund – sich aufregen und beruhigen

18. - 20. September 2020 mit Michael

24. - 26. September 2021 mit Anando

„Ohne Angst zu sein heißt, sich der Angst bewusst zu sein und gleichzeitig den Mut zu besitzen, ihr zu begegnen.“ – OSHO

Gesunde Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns auf potenziell gefährliche Situationen hinweist. Sie versetzt uns in Zustände erhöhter Energie und Wachsamkeit, damit wir auf Herausforderungen angemessen reagieren können.

Wenn wir aber oft schon bei kleinen Auslösern in Angst geraten und das zu unangemessen hoher nervlicher Anspannung führt, die sich nicht leicht wieder beruhigt, funktioniert die natürliche Regulation nicht mehr. Da wir häufig notgedrungen gelernt haben, die Angst nicht zu fühlen und zu zeigen, bleibt die hohe Erregung und die damit verbundene Spannung gebunden und es entwickeln sich Symptome, die sich körperlich auswirken und unser Verhalten bestimmen. Einerseits entsteht daraus ein Teufelskreis – die Angst vor der Angst lässt diese wie ein Monster erscheinen. Andererseits wird der Umgang mit der inneren Erregung zu einem Auslöser weiterer Angstreaktionen und führt zu Vermeidungsverhalten.

In diesem Seminar werden wir der Angst als Freund begegnen, sie erforschen und integrieren, sodass die negativen Wertungen den Umgang mit unserer Angst nicht mehr behindern. Wenn wir lernen zwischen einem traumatisch bedingtem Trigger aus der Vergangenheit und der realen Angst zu unterscheiden, kann sie uns wertvolle Hinweise zur Lösung von Problemsituationen geben und zu einer Quelle von Kraft werden.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 10:00 Uhr



Beziehungsdynamiken – von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander

20. - 22. November 2020

22. - 24. Oktober 2021

mit Anando und Michael

In diesem Seminar werden wir untersuchen, wie vergangene, oft schwierige Bindungserfahrungen unser Verhalten heute bestimmen und wie wir uns dadurch in leidvolle Beziehungsdynamiken verstricken. Die gewonnenen Einsichten ermöglichen ein Verständnis dafür, auf welche Weise unser Umgang mit den Stressreaktionen des Körpers, fehlende Einstimmung uns selbst und anderen gegenüber unseren Umgang mit Bedürfniskonflikten erschweren.

In Beziehungen werden häufig eigene Empfindlichkeiten und Verletzungen durch das Verhalten des anderen unbewusst berührt. Dies kann zu starren Rollenfestschreibungen und zu unangemessen heftigen Reaktionen bei uns selbst führen, die wiederum die schmerzlichen Erfahrungen des anderen auslösen. Hierzu gehören starke emotionale Reaktionen wie Aggressionen oder auch Gefühllosigkeit, Rückzug und andere Verhaltensweisen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem reaktiven Teufelskreis von Anklagen, Abwehr, Schuldzuweisungen etc., der keine authentische Begegnung mehr möglich macht.

Das Anliegen des Workshops ist es, Mitgefühl und Verständnis für die Dynamiken und Trigger zu entwickeln, die dabei eine Rolle spielen. So können wir lernen, uns treu zu bleiben ohne die Verbindung zu anderen zu verlieren und weder uns selbst noch andere immer wieder aufs Neue zu verletzen. Wir werden neue Handlungsmöglichkeiten kennenlernen, um klare Rahmenbedingungen zu schaffen, die einen respektvollen Umgang ohne Urteil und Scham, miteinander ermöglichen. Hierzu werden wir lernen, kindliche Bindungs- und Überlebensstrategien im Hier-und-Jetzt auf ihre Wahrheit hin zu untersuchen und den Umgang mit Bedürfnissen in erwachsenen Beziehungen einzuüben.

Das Seminar eignet sich für alle Menschen in Beziehungen, besonders für Menschen, die mit Menschen arbeiten und für Paare, die sich Verständnis und Werkzeuge aneignen möchten, um ihre Beziehungsdynamiken wirkungsvoller gestalten zu können.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 10:00 Uhr

„Die Arbeit von Anando und Michael hat mir einen ganz neuen Blick auf Langsamkeit gegeben. Ich erfuhrt erstmals bewusst, wie viel in einem Moment des Nichtstuns tatsächlich passiert, welche Kraft und Wirksamkeit in der bloßen Berührung einer nichts wollenden Hand steckt und vor allem wie viel ich für mich und mein Wohlbefinden tun kann, wenn ich die Füße am Boden spüre und die Uhr aus den Augen lasse. Es kann so einfach sein!“ – IRINA R.



Missbrauch, sexueller Missbrauch, Gewalt Seminar zum Verständnis und zur Genesung

12. - 15. November 2020

mit Elisabeth Schneider-Kaiser

Niemand möchte missbraucht werden, weder durch Manipulation, Gewalt oder sexuelle Gier.

Missbrauch kann auf körperlicher, seelischer, energetischer und gefühlsmäßiger Ebene stattfinden und verwundet diese Anteile des Menschen. Das Seminar vermittelt ein Verständnis für die Folgen von Missbrauch und Wege der Genesung.

Je früher in der Entwicklungsgeschichte Gewaltsames von außen existierte, desto weniger konnte das Kind in Selbstregulation, Ruhe, Kraft und Freude kommen. Menschen, die Gewaltsames erleben mussten und noch in dieser Dynamik gefangen sind, ist es körperlich, emotional und gedanklich nicht möglich, im Hier und Jetzt zu erkennen, dass das Schlimme vorbei ist. Permanent fühlt es sich so an, als ob sie sich noch in der Gefahrensituation befänden. Das Vergangene wütet fortwährend im Innern und kann so aus dieser gefühlten Bedrohung permanente Katastrophen hervorrufen. Oft wird Wut, die nach außen gehört, durch Abwertung gegen sich selbst gerichtet. Sinnlichkeit, Sexualität, Herzenskraft existiert nicht als eigene Lebenskraft. Scham- und Schuldgefühle werden als Qual empfunden und sind fester Bestandteil der gehemmten Kontaktfähigkeit zu sich selbst und zu anderen. Abwehrmechanismen können dazu dienen, den inneren Schmerz nicht wahrzunehmen.

Mit Achtsamkeit, Respekt und Wohlwollen werden wir uns mit den folgenden Inhalten befassen:

- Dynamiken von Missbrauch
- Gesunde Grenzen
- Verstehen des Nervensystems
- Ressourcen und Kraftquellen
- das durch Stress beeinträchtigte Zusammenspiel von Gefühlen und Gedanken
- Selbstregulation
- Bedürfnisse
- Ankommen im Hier und Jetzt
- Gefühle spüren und zulassen

Bitte bring ein eigenes Kinderbild mit.

Preis: 620 €

Beginn: am ersten Tag um 10:00 Uhr

Kostenloser Infoabend

24. April 2020, 18:30 Uhr



Training for Life

Die Kunst, zu leben und zu lieben

14. Februar - 16. August 2020
mit Anando und Samarona

Leben ist mehr als Funktionieren und den Alltag Bewältigen. Unsere Erziehung beschränkt sich auf Unterricht in Mathematik, Geografie und andere vermeintlich nützliche Dinge. Für die Kunst, zu leben und zu lieben dagegen finden wir keine Begleitung. Vertrauen ins Leben und den Mut zu haben, man selbst zu sein, sind Fähigkeiten, die jeder mit Stolpern und Hinfallen selbst zu lernen versucht.

Das Training for Life, das wir bereits seit 30 Jahren mit großem Anklang durchführen, bietet dir die Möglichkeit, dich mit dem auseinanderzusetzen, was für dich wertvoll im Leben ist. An jedem Wochenende bekommst du bestimmte Werkzeuge an die Hand, die du in deinem Privat- und Berufsleben praktisch anwenden und umsetzen kannst. Das Training ist eine gute Begleitung, um in Zeiten der Veränderung eine neue Orientierung zu finden.

Es eignet sich gleichermaßen für jüngere und ältere Menschen. Die Länge des Prozesses und die Unterstützung und Freundschaft zwischen den Teilnehmenden machen es dir leichter, das Gelernte in dein tägliches Leben zu integrieren.

Die Arbeit in den Seminaren kann auf Wunsch durch Einzelsitzungen begleitet werden (nicht im Preis enthalten). Der Prozess „Training for Life“ vertieft sich durch Gruppensitzungen der Teilnehmenden, die sonntags im Anschluss an die Wochenendseminare in der Zeit von ca. 17:00-18:30 Uhr stattfinden.

Freiheit – der Mut, du selbst zu sein

14. – 16. Februar 2020 mit Samarona

Dir deine Freiheit einzugestehen heißt, dir im Klaren darüber zu sein, dass dein Leben in deinen eigenen Händen liegt. Dein Innerer Kritiker jedoch hat Einwände, die deinem Impuls zur Selbstverwirklichung entgegenwirken. Seine Stimme ist die Quelle für einen Großteil deiner Qualen. Seine Beurteilung als richtig oder falsch, sein Leistungsanspruch und seine Strafandrohungen sind Haltungen der Feindseligkeit dir selbst gegenüber.

Verantwortung für dein Leben zu übernehmen heißt, den Mut zu haben, auf deine objektive innere Führung zu hören, statt dich vom Kritiker (ver)führen zu lassen.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 14. Februar, 25 €

Vertrauen – ein tiefes Gefühl der Geborgenheit

20. - 22. März 2020 mit Anando

Wenn du vertraust, fühlst du dich vom Leben gehalten. Du weißt, dass die Existenz gut und liebevoll ist. Wie tief dein Vertrauen ist, zeigt sich darin, wie du dein Leben lebst. Wenn du bereit bist, Risiken einzugehen und loszulassen, sind das Zeichen deines Urvertrauens. Urvertrauen ist etwas Unerschütterliches, auch Krankheit oder schmerzvolle Erfahrungen können es nicht erschüttern. Wenn der Zugang blockiert ist, fällt es uns schwer, zu vertrauen. Wir streben nach Sicherheit und Halt im Außen. Urvertrauen lässt uns entspannen und dem Leben mit Zuversicht zu begegnen.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 20. März, 25 €

Selbstwert – wenn dein Leben dir lieb ist

17. - 19. April 2020 mit Samarona

Es gibt diese Momente, wo das Leben uns lieb ist und wir uns selbst als wertvoll erachten, ohne dass wir „Großes“ vollbringen müssen. Leider halten wir zu oft an der Überzeugung fest, unzulänglich oder minderwertig zu sein. Wenn uns der Kontakt zu unserem Selbstwert fehlt, machen wir unseren Wert an Äußerlichkeiten wie Geld und Ansehen fest. Wir strengen uns an, das verlorene Gefühl für unseren Wert zurückzuerlangen und gleichzeitig nagt tief in uns das Gefühl von Minderwertigkeit. Um dies nicht zu spüren, entwickeln wir Abwehrmechanismen. Eine akzeptierende Auseinandersetzung mit unserer Abwehr bringt die Würde zurück. Wenn du erkennst, dass das Gefühl von Minderwertigkeit ein Missverständnis ist, spürst du, dass dein Leben dir lieb ist.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 17. April, 25 €

Einfach So-Sein – Meditationswochenende

15. - 17. Mai 2020 mit Anando

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir damit, anders sein zu wollen, als wir gerade sind. Meditationstechniken unterstützen dich dabei, zu deinem natürlichen Zustand von So-Sein zu finden, einem Zustand von Entspannung, Loslassen und Vertrauen. In der taoistischen Tradition wird dies „Wei Wu Wei“ genannt, Buddha nannte es „Tathata“. Es ist das Einfachste, was es gibt, und gleichzeitig eine hohe Kunst.

Preis: 170 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 15. Mai 2020, 20 €

Liebe – deinem inneren Schatz begegnen

03. - 05. Juli 2020 mit Samarona

Liebe. Ein schönes Wort. Wir bringen es in Verbindung mit zwischenmenschlichen Beziehungen, mit Leidenschaft, Wärme, Verbundenheit und Zugehörigkeit. Aber auch mit Schmerz, Kummer und Trennung. Wie erfährst du die Liebe? Ist es dir möglich, diesen inneren Schatz in deinem Herzen zu finden? Kannst du fühlen, dass in deinem Herzen eine Wärme existiert, die das Gefühl der Isolation zum Schmelzen bringen und eine Tür für Verbindung öffnen kann? Ist es dir möglich, deine Liebe zu teilen und dich auch der Liebe anderer zu öffnen? Wenn du erfährst, dass du Liebe bist, dann ist ein tiefes Verlangen erwacht, dein Wesen mit anderen zu teilen. Liebe entsteht, wenn du erfahren hast, dass du nicht von der Existenz getrennt bist.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 03. Juli 2020, 25 €

Orientierung – deinen Weg finden

14. - 16. August 2020 mit Anando

Die Frage nach Orientierung ist in erster Linie die Frage nach „Wer bin ich?“, die Frage nach Identität. Ohne ein Gefühl von Identität fühlen wir uns sinnentleert, wertlos und orientierungslos. Häufig haben wir das Gefühl für die eigene Identität verloren, weil wir uns an die Familie und die Umstände, in die wir hineingeboren wurden, angepasst haben. Wir haben eine Rolle angenommen, die im Familiensystem angebracht erschien. Eine Rolle, in der wir uns verlieren und vergessen, wer wir wirklich sind. Statt unsere wahre Identität zu spüren, glauben wir an diese falsche Identität und suchen im Außen nach Orientierung. Wir fragen nach dem, was die Welt braucht, statt nach dem zu fragen, was uns lebendig sein lässt. Wenn wir unsere wahre Identität wiederentdecken, ist das so, als würde das Licht in unserem Innersten wieder aufleuchten. Ein Licht, das uns den Weg leuchtet und Orientierung gibt. Die Verbundenheit mit dem inneren Stern schenkt uns Sinn und Bedeutung, sie gibt uns Initiative und Motivation. Um herauszufinden, was du willst, musst du zuerst fühlen, wer du bist.

Preis: 250 €

Offener Abend: 14. August 20:30 Uhr, 25 €

Gesamtpreis: 1.320 €

Ratenzahlung: pro Teil 180 € zzgl. einer Anzahlung von 300 €

Kostenlose Infoveranstaltung

03. Januar, 19:00 Uhr, 09. Februar 2020 (Tag der offenen Tür)

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.



Path of Love auf Deutsch

Eine Entdeckungsreise zu unserer wahren Natur

16.-23. Mai oder **31. Oktober-07. November 2020**
mit Halima, Veeto und Sudhir

Der Path of Love (POL) ist ein intensiver, liebevoller und befreiender Prozess, der dich darin unterstützt, deine Leidenschaft zu wecken und dein volles menschliches und spirituelles Potential zu verwirklichen.

Die Sehnsucht in unserem Herzen nach Wahrheit ist eine positive und heilende Kraft, die viele Schichten von Urteilen, negativen Glaubenssätzen, Überlebensstrategien und alten Mustern durchdringt und uns so wieder in Kontakt mit unserer wahren Natur bringen kann.

Indem wir uns mit diesen Schichten ehrlich und mitfühlend auseinandersetzen, findet eine tiefgreifende Öffnung in unserem Herzen statt. In dieser Offenheit und Rezeptivität kann sich uns eine tiefere Bedeutung und der Sinn unseres Lebens offenbaren. Wir können unsere Verbundenheit mit dem „Göttlichen“ wieder spüren.

Der in der Gruppe ablaufende Prozess ist vertraulich. Doch was man über ihn sagen kann, ist Folgendes: Die TherapeutInnen und AssistentInnen schaffen einen von Liebe und Sicherheit getragenen Raum, in dem du deine gesamte Energie und Aufmerksamkeit auf dein eigenes inneres Erwachen lenken kannst. Der „Path of Love“ ist eine außergewöhnliche Entdeckungsreise, die eine grundlegende Transformation mit sich bringen kann.

Preis: jeweils 1.990 €

zzgl. Unterkunft und Verpflegung im Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer

Frühbucherpreis: 1.825 €

bei Buchung und Bezahlung bis 01. März 2020 (POL Mai) bzw. 15. August 2020 (POL Oktober)

Beginn: 20:00 Uhr, Check-in: 18:00 Uhr

Seminarort

Gut Helmeringen, in der Nähe von Ulm

Voraussetzung

Gespräch mit Veeto, Halima oder Sudhir

Kostenlose Infoveranstaltung

06. September 2020 (Tag der offenen Tür)

Für Kurzentschlossene

In 2019 findet der Path of Love vom 05. - 12. November statt.

Awakening on the Path

Eine Einführung in die Path Retreats

03. - 05. April, 27. - 29. Nov. 2020 mit Veeto und Jayant

18. - 20. September 2020 mit Veeto und Yatri

Awakening on the Path ist eine Einführung in die Arbeit der Path Retreats. Es ist eine dynamische und frische Entdeckung dessen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, mit all seinen Widersprüchen, Gaben und Herausforderungen. Hast du dich jemals gefragt, wer bin ich unter den Ablenkungen des täglichen Lebens? Wo finde ich wahre Zufriedenheit? Was ist die tiefste Sehnsucht in meinem Herzen? Was ist dieses Gefühl der Unzufriedenheit? Dieses Gefühl, dass im Inneren etwas fehlt, auch wenn ich außen vielleicht alles habe? Dieses Seminar untersucht diese tiefen Fragen und gibt Antworten darauf, wie wir ehrlicher und authentischer leben können. Indem wir unsere Gefühle zulassen und unseren Herzen vertrauen, lernen wir mit Aufrichtigkeit, Vertrauen und Mut zu leben.

Preis: jeweils 275 €

Beginn: 20:30 Uhr

Walking the Path

09. - 13. April 2020 mit Veeto und Sudhir

Ein Prozess für alle, die bereits am Path of Love teilgenommen haben. Im „Walking the Path“ wird dir klar, wie du deine tiefsten Wahrheiten, Werte und Bedürfnisse sabotierst und diesbezüglich faule Kompromisse eingehst. Nutze die Wirkungskraft einer ehrlichen Selbsterforschung und Offenlegung deiner eigenen Muster und die Herausforderung der Gruppe, die dich aktiv fordert und gleichzeitig unterstützt, um eine wesentliche Veränderung hin zu Wertschätzung für dich selbst, mehr Respekt und Würde zu vollziehen. Schritt für Schritt lernst du, den Herausforderungen deines Lebens bewusster und auf stärker verkörperte Weise zu begegnen.

„Walking the Path“ ist ein machtvoller, viertägiger Prozess, bei dem dich überraschende neue Wendungen ins Unbekannte erwarten, dich an jene Grenze bringen, wo du größte Lebendigkeit erlebst und bereit wirst, auf eine frische und völlig neue Weise den nächsten Schritt nach vorn zu tun.

Preis: 675 €

Frühbucherpreis: 610 € (bei Buchung & Bezahlung bis 01.02.2020)

Beginn: 20:30 Uhr

Deepening on the Path

27. - 29. Dezember 2020 mit Veeto

Dieses Integrationswochenende ist eine Gelegenheit für Path of Love AbsolventInnen, dich wieder zu verbinden, die Schlüsselemente dieser Arbeit zu vertiefen und dich mit den Herausforderungen, die seit deiner Teilnahme am Path of Love aufgetaucht sind, auseinanderzusetzen.

Path of Love ist nur der Anfang. Der nächste Schritt ist es, totaler zu leben und deinen eigenen Weg zu finden. Trotz all der überwältigenden Herausforderungen des Lebens, sowohl im Inneren als auch im Außen, wenn wir uns an das tiefe Versprechen an uns selbst erinnern und auf unsere Sehnsucht hören, entdecken wir die Bereitschaft unsere Wahrheit zu sprechen, unsere Verletzlichkeit zu spüren und unsere Menschlichkeit und wer wir sind, zu akzeptieren. Das ist der Platz, wo wir den Mut finden, ein authentisches Leben zu leben.

Deepening of Love ist eine wunderbare Möglichkeit zusammenzukommen für eine weiterführende Selbsterforschung, für Inspiration und Verbindung.

Preis: 475 €

Frühbucherpreis: 410 € (bei Buchung & Bezahlung bis 15.10.2020)

Beginn: 11:00 Uhr

Men and Women on the Path of Love

21. - 26. Juli 2020 mit Halima, Veeto und Sudhir

Dieses einzigartige 5-tägige Retreat richtet sich an alle, die bereits am Path of Love teilgenommen haben und den Wunsch verspüren, tiefer zu gehen. Wir nehmen den Ansatz und die Werkzeuge des Path of Love, um einen eingehenden Blick auf unsere maskulinen und femininen Themen zu werfen. Wie wir unseren spirituellen Weg gehen, wie wir unsere wahre Natur realisieren und wie wir uns selbst, sowohl im spirituellen als auch im materiellen Leben ausdrücken, hängt viel mit unserer Klarheit, unserem Selbstvertrauen und unserer Entspanntheit als Mann oder Frau zusammen.

Dieses Retreat ist für Menschen, die sich von alten Beziehungsmustern befreien wollen und ihr tiefstes Potenzial in der Liebe leben möchten. Es ist eine Einladung, sich als Mann oder Frau mit Ehrlichkeit und Respekt zu begegnen, zu lernen sich gegenseitig zu unterstützen, unser volles Potenzial zu realisieren, statt in negativen Mustern sich unzulänglich fühlen, und in Scham, Konkurrenz und Neid gefangen zu sein.

Zu bestimmten Zeiten werden Männer und Frauen getrennt und im Kreis der Männer und im Kreis der Frauen mit den Path of Love Strukturen arbeiten. Zu anderen Zeiten werden sich Männer und Frauen in Liebe und Respekt für einander begegnen. Heilung alter Wunden und eine tiefe Öffnung im Herzen geschieht in diesem Raum und verbindet uns mit der Dimension von Gnade.

Preis: 890 €

Frühbucherpreis: 790 €

(bei Buchung und Bezahlung bis 01. Mai 2020)

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Beginn: 20:00 Uhr

Seminarort

Gut Helmeringen, in der Nähe von Ulm

Infos & Buchung

veeto@pathoflove.net (Veeto)

In der Essenz Trauma überwinden

03. - 05. Januar 2020 mit **Khiraud und Heath**

Unter Essenz verstehen wir die reiche Lebendigkeit unseres essenziellen Wesens. An diesem Wochenende möchten wir die faszinierenden Prozesse der Essenz- und Traumaaarbeit miteinander verbinden und bieten Raum, bestimmte Aspekte und Themen der Essenzarbeit zu vertiefen und näher zu betrachten.

Indem wir den Essenzprozess und die Traumaaarbeit aufeinander abstimmen, unterstützen wir unsere Stabilisierung und fördern unsere Resilienz und Selbstermächtigung. Zusätzlich lernen wir, wie man Erkenntnisse aus dem Essenzprozess in die therapeutische Arbeit einfließen lassen kann.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung in der Essenzarbeit gesammelt haben, steht aber auch generell Interessierten offen. Ohne Vorerfahrung ist ein Gespräch mit der Seminarleitung erforderlich.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 03. Januar, € 25

Geldaufstellung – vom Mangel zum Überfluss

24. - 26. April 2020 mit **Jan Bily**

Unser Verhältnis zu Geld wurde durch die Glaubenssätze unserer Umgebung geprägt, ob durch unsere Eltern, andere Familienmitglieder oder unsere LehrerInnen. So haben wir etwa gelernt, Geld zu schätzen oder für unwichtig zu erachten oder ihm zu misstrauen – und diese Sicht ist uns zur selbstverständlichen Gewissheit geworden. Die geerbten Glaubenssätze steuern unseren Umgang mit Geld und bedingen, ob es uns möglich ist, in ausreichender Menge über Geld zu verfügen, zu Geld zu kommen und es zu vermehren oder ob wir uns ständig mit Geldmangel konfrontiert sehen. Die Aufstellung unserer Glaubenssätze ermöglicht uns, zu erkennen, welche Mythen wir übernommen haben und wie sie sich auf unseren alltäglichen Umgang mit Geld auswirken. Wenn wir sie aufdecken, können wir ihre Wirkung entschärfen. Dies eröffnet nicht nur eine neue Sicht aufs Geld und einen anderen Umgang damit, sondern wirkt sich auch auf unser Selbstwertgefühl aus. Wir fühlen, dass wir es wert sind. Mit ritueller Anerkennung werden wir zudem die Geister unserer Ahnen befrieden und so einen wichtigen Grundstein für materielle und spirituelle Freiheit legen.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 24. April, 25 €

Awareness Intensive „Who is in?“

04. - 07. Juni 2020 mit **Veeto und Arpana**

17. - 20. Dezember 2020 mit **Anando und Ramateertha**

In der klaren Struktur des „Awareness Intensive“ begeben wir uns mithilfe des Zen-Koans „Who is in?“ auf den Weg nach innen. „Wer ist innen?“ oder „Wer bin ich?“ ist die zentrale Frage jedes Meditierenden, jedes Menschen, der sich auf den Weg gemacht hat, das Wesentliche zu suchen. Was macht dich aus? Was ist das, was in dir lebt? Die Frage kann nicht mit deinem Verstand beantwortet werden.

Die Struktur des Seminars gibt dir die Möglichkeit, die Antwort in jeder Faser deines Körpers zu fühlen, sie zu sehen und zu hören. Schicht um Schicht dringen wir zu unserer Mitte vor: zu unserer Vitalität, zu unserer eigenen Dynamik.

Preis: jeweils 470 €

inkl. 80 € für vegetarische Verpflegung,
Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses
Beginn: 20:30 Uhr

Die Psychologie der Buddhas – dein ursprüngliches Gesicht

16. - 19. Juli 2020 mit **Ramateertha**

Wie lange suchen wir schon und wie viele Träume haben wir desillusioniert begraben? Die Momente des Glücks gab es, aber sie verschwanden wie zerplatzende Seifenblasen. Haben wir dann inne gehalten, um zu begreifen, was eigentlich geschehen ist und was uns wirklich nährt und erfüllt?

Die Hektik des Alltags hat uns wie ein reißen Strom immer weiter fortgetragen. In diesen Tagen wollen wir uns die Zeit nehmen, tiefer zu schauen: Wer bin ich wirklich, was ist meine eigentliche Natur und wie kann ich ihr gerecht werden, mit ihr in Einklang sein? Selbsterforschung und stilles Sitzen werden uns helfen loszulassen – loszulassen von alten eingepfunden Ideen, die nichts mit uns wirklich zu tun haben, loszulassen von falschen Hoffnungen und Illusionen und der Vorstellung, dass wir das Glück über Kontrolle und Machtausübung erzwingen können.

Preis: 500 €

Beginn: 10:00 Uhr

Wir weisen darauf hin, dass für diese Weiterbildung die Befreiung von der MwSt. gemäß § 4 Nr. 21 a) bb) UStG beantragt ist.

„Die Psychologie der Buddhas schneidet die Wurzeln des Baumes ab, der alle möglichen Neurosen und Psychosen hervorbringt, welche einen mechanisch handelnden Menschen, einen roboterähnlichen Menschen erzeugen ... Sie hilft dir, aus dem Rad der Gedanken auszusteigen, sodass du es dir von außen anschauen kannst.“ – OSHO



INTENSIVSEMINAR

Satori – A Glimpse of Enlightenment

10. - 16. Oktober 2020

mit Ramateertha und Veeto

„Ein Satori geschieht wie ein Blitz – schlagartig kannst du einen Blick auf das Ganze werfen, auf alles, was es gibt, und dann ist es wieder verschwunden. Doch du bist nicht mehr derselbe Mensch wie vorher. Es ist zwar nicht die endgültige Erleuchtung, aber ein großer Schritt darauf zu. Jetzt weißt du. Du hast einen Blick darauf werfen dürfen, jetzt kannst du nach mehr suchen.“

– OSHO

Dieser Prozess widmet sich voll und ganz der tiefen Suche nach unserem innersten Sein und ist so strukturiert, dass eine direkte Erfahrung von Satori möglich wird. Hier geht es weder um Therapie noch wird eine Veränderung deiner Persönlichkeit angestrebt. Satori löst deine Identifizierungen mit dem Verstand, den Gefühlen und dem Körper und öffnet so – jenseits von Manipulation und Worten – den Weg zur direkten Erfahrung der Einzigartigkeit deiner Essenz.

Wie lernst du dich kennen? Du nimmst die Frage (den Zen-Koan) „Wer bin ich?“, „Was ist das Leben?“ oder einen anderen Koan mit nach innen und beobachtest, was du in diesem Moment

erlebst. Du wirst Emotionen, Gedanken, Körperempfindungen, Geschichten aus der Vergangenheit und Hoffnungen für die Zukunft finden. Was immer dir begegnet, kommunizierst du. Du entdeckst das Geheimnis deiner Persönlichkeit in deinem eigenen Tempo. Du kannst die Bewegungen deines Unbewussten beobachten, während du zu einem Gegenüber sprichst. Du befreist deinen Verstand von Ballast und gehst tiefer und tiefer.

Mit jedem Schritt löst du dich mehr und mehr aus der Identifikation mit deinen Rollenspielen und Stimmungen. In jedem Moment kannst du beobachten, wie du dem Film auf der Leinwand entsteigst und in der Zuschauerloge Platz nimmst.

Preis: 995 €

Wiederholerpreis: 895 €

inkl. Übernachtung im Seminarraum (Teil des Prozesses)

und 175 € für vegetarische Vollverpflegung

Beginn: 10:00 Uhr

Voraussetzung

Vorgespräch mit Veeto oder Ramateertha

Kostenlose Infoveranstaltung

06. September 2020 (Tag der offenen Tür)

Scham, Schuld und Identität

16. - 19. Januar 2020 mit Michael

In diesem Seminar werden wir die Entwicklung von Scham- und Schuldgefühlen aus der Perspektive der Neurowissenschaften, aus der Sicht frühkindlicher Bindung, in späteren Beziehungen sowie generationsübergreifend erforschen.

Die Wurzeln lebenslanger Gefühle von Scham und Schuld sind oft in durch frühe Entwicklungs- oder Schocktraumen ausgelösten Stresszuständen zu finden. Scham- und Schuldgefühle entwickeln sich als Reaktion auf Stress und Desorganisation im Körper und erzeugen in Folge wiederum weiteren Stress und Desorganisation.

Negative Glaubenssätze über uns selbst, wie etwa „Ich bin schlecht“ und die zahlreichen Varianten dieser Überzeugung basieren auf der frühen Erfahrung von „Ich fühle mich schlecht“. Auf der Ebene der Identität werden Scham- und Schuldgefühle zur Basis stark verzerrter Identifikationen und Selbstverurteilungen, die lebenslang andauern können.

Wenn wir verstehen, dass Scham- und Schuldgefühle mehr mit der Unzulänglichkeit der Umgebung als mit eigenem Versagen zu tun haben, hilft uns dies dabei, uns selbst auf eine neue mitfühlendere Art zu sehen. Wir kommen mehr in Verbindung mit unserer Kraft, haben mehr Möglichkeiten im Verhalten und verzerrte Selbstbilder lösen sich auf.

Wir werden uns sowohl theoretisch als auch praktisch mit der Thematik auseinandersetzen, sodass die Teilnehmenden ihre eigenen authentischen Erfahrungen erkunden können. Körper- und PsychotherapeutInnen werden für die zentrale Bedeutung dieser Dynamik in der Arbeit mit Menschen sensibilisiert und erhalten zusätzliche Werkzeuge im Umgang damit.

Seminarinhalte

- Affektentwicklung und -regulation:
 - Wie entstehen Scham- und Schuldgefühle?
 - Angemessener Umgang mit Scham- und Schuldgefühlen und dem daraus resultierenden Verhalten
- Natürliche Scham- und Schuldgefühle und solche infolge von überwältigenden Erfahrungen
- Scham-/Schuldgefühle
 - als identitätsstiftende Kräfte
 - als generationsübergreifendes Thema
 - aus der Perspektive der Neurophysiologie und Entwicklungspsychologie
- Schamgefühle und das implizite Gedächtnis
- Auflösen des Teufelskreises von chronischem Stress, Scham- und Schuldgefühlen sowie verzerrter Identität
- Praktische das Thema erforschende Übungen der Teilnehmenden miteinander
- Umgang mit Scham- und Schuldgefühlen während des therapeutischen Prozesses

Inhalte und Struktur des Seminars eignen sich sowohl für Psycho- und KörpertherapeutInnen als berufliche Fortbildung als auch für alle, die sich dieser Thematik aus persönlichen Gründen nähern möchten.

Preis: 540

Beginn: 10:00 Uhr



The Art of Inquiry – das Enneagramm des Herzens

Der Weg zurück ins innere Zuhause

21. Mai - 23. August 2020 mit Samarona

Das Enneagramm ist eine systemische Darstellung von Zusammenhängen in der Wirklichkeit. Ist vom Enneagramm die Rede, ist damit meist das Enneagramm der Ego-Fixierungen gemeint, eine Einteilung in neun verschiedene Persönlichkeitstypen. Dieses Enneagramm beschreibt verschiedene Perspektiven auf die Wirklichkeit. Es ist also eine Darstellung von neun verschiedenen Arten, wie unser Verstand die Wirklichkeit begreift.

In diesem zweiteiligen Retreat setzen wir uns mit einem anderen Enneagramm auseinander, dem Enneagramm des Herzens. Es wird auch das Enneagramm der Leidenschaften und der Tugenden genannt. Während das Enneagramm der Ego-Fixierungen beschreibt, wie wir den Weg ins innere Zuhause verloren haben, beschreibt das Enneagramm des Herzens, wie wir den Weg dorthin zurückfinden können.

Das Enneagramm des Herzens beschreibt unsere Leidenschaften, also die Gefühle im Herzen, die parallel zur Ego-Fixierung erscheinen. Es beschreibt, wie sich das Herz, wenn es nicht zu Hause ist, verloren fühlt und die daraus resultierenden emotionalen Reaktion. Gleichzeitig beschreibt das Enneagramm des Herzens auch die Tugenden: Was passiert im Herzen, wenn wir die Wahrheit realisieren und in unserem Leben anwenden? Die Tugenden weisen uns den Weg, um in unser inneres Zuhause zurückzufinden.

Dieses Seminar ist weit mehr als ein Workshop über das Enneagramm, es ist vielmehr ein Retreat, ein Raum für eine Praxis in

innerer Transformation. Es besteht aus zwei Modulen von jeweils vier Tagen. Neben thematischen Vorträgen wechseln sich Phasen von Meditation und Selbsterkundungsübungen mit eingehender Nachbesprechung ab. Darüber hinaus gibt es Raum für eine individuelle Begleitung.

Preis: 1.000 € (Ratenzahlung möglich)

21.-24. Mai 2020 (Teil I), 20.-23. August 2020 (Teil II)

Beginn: 10:00 Uhr

Kostenlose Infoveranstaltung

09. Februar 2020 (Tag der offenen Tür)

Die Zitadelle

Aufbauseminar in Essenzarbeit

21.-25. Oktober 2020 mit Turiya

„Die Zitadelle gibt einem ein Gefühl von Solidität und Unterstützung, ohne grandiose Ideen. Man ist sich eindeutig bewusst, dass es sich um eine essentielle Präsenz und nicht um eine körperliche oder geistige Kraft handelt, dass es sich um eine Unterstützung für das Sein und nicht für das Ego handelt.“

– A. H. ALMAAS

Die Erfahrung der „Zitadelle“ bringt eine neue Dimension des Willens. Man hat das Gefühl, dass man keine Ego-Verteidigung braucht, denn jetzt haben wir die echte Verteidigung und Unterstützung für die Essenz. Es ist die Gegenwart der Essenz, die die Wahrheit verteidigt und Solidität bringt wie eine Zitadelle, die auf den Gesetzen des Seins basiert, voll von Stabilität und Harmonie. Es bringt ein Gefühl von Solidität, Präsenz in der Wahrheit und das Gefühl von Schutz. Es bringt das Bewusstsein der Wahrheit in unser tägliches Leben.

Wir beginnen, alle Aspekte unseres Lebens, unserer Arbeit, unserer Beziehungen und Verhaltensmuster zu erforschen und fragen, ob sie mit der Wahrheit übereinstimmen oder nicht. Es ist wichtig, sein tägliches Leben so zu verändern, dass es auch unser grundlegendes Leben unterstützt.

Ein Aspekt der Zitadelle bietet auch eine Anleitung, wie ich mein Leben nach der Wahrheit des Wesens und Seins leben und gleichzeitig lernen kann, diese innere Entwicklung zu unterstützen. Wir lernen, Disziplin anzunehmen, nicht die, die von der Gesellschaft und ihren Regeln auferlegt wird, sondern eine innere Disziplin, die der Wahrheit unseres Seins hilft und sie unterstützt. Dieser Prozess bringt Klarheit, Verständnis, einen geerdeten Willen und eine tiefe Selbstachtung.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung in der Essenzarbeit haben.

Preis: 675 €

Beginn: 10:00 Uhr



Im Gegensatz zum üblichen Journalismus, der auf Sensationen und Katastrophen basiert, geht die OSHOTIMES in eine neue Richtung – zu mehr Lebendigkeit und Lebenslust.

Unsere Themen sind u. a. Meditation, Therapie, Kreativität, individuelle Lebenswege und neue Formen des Zusammenlebens. Herz- und Kernstück des Magazins sind ausführliche Textauszüge aus den Diskursen von Osho.

Auszüge der aktuellen Ausgabe, Bestellung von Abonnements, Einzelheften und kostenlosem Probeheft in unserem Webshop unter www.oshotimes.de

TESTE JETZT DIE NEUE

OSHO TIMES

DAS MAGAZIN FÜR MEDITATION UND MEHR

Osho Verlag · Venloer Str. 5-7 · 50672 Köln
Tel. 0221-27804-24

www.oshotimes.de



INTENSIVSEMINAR-SERIE

Primärtherapie Intensiv – ein Neubeginn

06. März - 06. Juni 2020 mit Anando und Samarona

20. November 2020 - 08. Januar 2021 mit Halima und Sudhir

Der erste und zweite Teil dieses Intensivseminars führen dich zurück in deine frühe Kindheit. Es gilt, bewusst wieder zu erleben, was das Kind erfahren, gelernt und verinnerlicht hat. Diese Bewusstwerdung hilft dir dabei, dich von Verhaltensmustern und Ängsten zu befreien, deren Wurzeln in frühkindlichen Anpassungsmechanismen liegen. Wir erkennen Überlebensstrategien, die in der Familie hilfreich waren, aber jetzt im Leben als Erwachsene unangemessen sind.

Im emotionalen Ausdruck können sich unterdrückte Gefühle wie Wut, Trauer und Schmerz lösen, sodass der Körper und das Nervensystem sich wieder entspannen können. Wenn du beginnst, dein Inneres Kind anzunehmen, kann es wieder zu seinem Vertrauen zurückfinden. Dann können emotionale Wunden heilen und du kannst dich in deiner Einzigartigkeit entfalten.

Der dritte Teil des Seminars führt dich zurück in deine Pubertäts- und Teenagerjahre. Die Prägungen aus der Kindheit führten oft dazu, dass wir nicht das nötige Vertrauen hatten, uns in der beginnenden Entwicklung der sexuellen Energie auszuprobieren. Wir hatten niemanden, dem wir uns mit unseren inneren Nöten und Ängsten anvertrauen konnten, um so über sie hinauswachsen zu können. Wir übernahmen unbewusst die Konditionierungen und das Rollenverhalten unserer Eltern und ihre Botschaften über Sexualität und Mann/Frau-Sein.

Es ist heilend, die Erfahrungen aus dieser Zeit miteinander zu teilen und sich selbst und die anderen – gleichen wie anderen

Geschlechts – mit all der Unsicherheit und Ungewissheit anzunehmen. Durch spielerisches Ausprobieren lernst du, deine Empfindungen wahrzunehmen und dich dem Strömen der Energie deines Körpers anzuvertrauen. Du kannst dich öffnen, mehr Nähe zulassen und letztendlich die Wunden und alten Rollen hinter dir lassen und das finden, was wirklich deines ist.

THEMEN TEIL 1 + 2:

Frühkindliche Konditionierung – Verstehen, Wiederentdecken und Wiedererleben des Inneren Kindes

- Bewusstwerdung der Dynamik zwischen dir als Erwachsenen und den Gefühlen des Kindes
- Raum für die Gefühle des Kindes, die nicht erlaubt waren oder verurteilt wurden
- Deine Rolle innerhalb der Familie: erkennen, wie diese Rolle dein Selbstbild bestimmt und sich im Berufs- und Beziehungsleben wiederholt
- Aus der Hilflosigkeit des Kindes zu Würde und Kraft gelangen: die Fähigkeit entwickeln, sich zu wehren und Grenzen zu setzen
- Bedürfnisse eingestehen: lernen, für das zu sorgen, was du brauchst
- Ressourcenarbeit: Entdeckung des natürlichen Inneren Kindes und seiner Kraft

- Prägungen während Empfängnis und Schwangerschaft
- Neue Geburt, neuer Anfang: dich willkommen heißen mit deiner Spontaneität und Authentizität

THEMEN TEIL 3:

Konditionierung in der Pubertät und Teenagerzeit

- Annehmen deines Körpers und deiner Sinnlichkeit
- Botschaften deiner Eltern in Bezug auf Sexualität und Beziehungen erkennen und lernen, deinen eigenen Weg zu gehen
- Jungen unter sich / Mädchen unter sich – Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht
- Dem Teenager die Unterstützung zukommen lassen, die er braucht, um zum Mann oder zur Frau zu werden
- Negative Erfahrungen, die du mit dem anderen Geschlecht gemacht hast, verarbeiten und dich für neue Begegnungen öffnen
- Regelmäßige Meditationen: in deine Mitte kommen, dich in dir verwurzelt fühlen und das Erlebte integrieren

Frühjahr 2020 mit Anando und Samarona

TEIL 1: 06. - 08. März 2020

TEIL 2: 07. - 13. April 2020

TEIL 3: 01. - 06. Juni 2020

Beginn Teil 1: 20:30 Uhr

Beginn Teil 2 + 3: jeweils 10:00 Uhr

Herbst 2020 mit Halima und Sudhir

TEIL 1 + 2: 20. - 27. November 2020

TEIL 3: 02. - 08. Januar 2021

Im Herbst sind die Teile 1 + 2 zusammengefasst.

Beginn: jeweils 10:00 Uhr

Kostenlose Infoveranstaltung

06. September 2020 (Tag der offenen Tür)

Gesamtpreis: jeweils 2.260 €

inkl. 190 € für vegetarische Verpflegung

Ratenzahlung Frühjahr:

pro Teil 597 € zzgl. einer Anzahlung von 500 €

Ratenzahlung Herbst:

pro Teil 890 € zzgl. einer Anzahlung von 500 €

Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleitung

Der erste und zweite Teil, in denen es um die frühkindliche Konditionierung geht, können nach Absprache mit der Seminarleitung in bestimmten Fällen auch einzeln gebucht werden. Nähere Informationen hierzu bei der Seminarkoordination erfragen.

Einführung in die Primärtherapie

03. - 05. Januar 2020 mit Anando

23. - 25. Oktober 2020 mit Sudhir

Warum fällt es uns so schwer, in Harmonie mit uns selbst und unseren Mitmenschen zu leben? Was hindert uns daran, einfach im Moment zu sein und das Leben zu genießen? Wir begehen immer wieder dieselben Fehler und handeln an den gleichen Punkten im Leben vollkommen anders, als wir uns fühlen. Unsere Ehe, Liebesbeziehung, unser Berufsleben sind nicht erfüllend. Die Ursachen für viele unserer Probleme liegen in der Kindheit begründet.

Angewiesen auf die Liebe unserer Eltern entwickelten wir Strategien und Verhaltensweisen, um zu überleben. Aufgrund dieser Prägungen funktionieren wir unbewusst, ohne die Möglichkeit zu haben, uns auf die Realität zu beziehen. Und obwohl wir oft wissen, was anders sein könnte, leben wir es nicht.

In diesem Seminar kann dein Inneres Kind den Halt und die Unterstützung finden, die es braucht, um lebendig und authentisch zu werden. Du erhältst die Möglichkeit, dem Kind von damals neu zu begegnen und seine wahrhaftigen Gefühle zu erleben. Du erkennst, was seinerzeit geschah und wie das Kind geprägt wurde, sodass du heute kreative, lebensbejahende Lösungen finden kannst.

Preis: jeweils 250 €

Beginn: 20:30 Uhr

Offene Abende: 03. Januar, 23. Oktober 2020, 25 €

Deinem inneren Kind begegnen

10. - 12. Juli 2020 mit Praphulla

Als Kinder erhielten wir oft nicht die Liebe und Unterstützung, die wir gebraucht hätten, um ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln und wurden nur selten darin gefördert, unseren natürlichen Impulsen zu vertrauen und unserem Herzen zu folgen.

In diesem Seminar kannst du das Kind in dir neu kennenlernen und Verständnis und Mitgefühl für seine von der Vergangenheit bestimmten Verhaltensmuster entwickeln. Durch das Fühlen und Akzeptieren der Wunden deines inneren Kindes kannst du sowohl deine Sensibilität und Verletzlichkeit neu entdecken als auch deine Vitalität, Kraft und Lebendigkeit. Es entsteht Liebe und Vertrauen in dich selbst und andere.

Preis: 250

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 10. Juli, 25 €

„Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit einundzwanzig war ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazu gelernt hatte.“ – MARK TWAIN



VORANKÜNDIGUNG

Men's Liberation

20.-27. März 2021

mit Ramateertha, Sudhir
und Team

Die Men's Liberation ist ein Abenteuer und eine Herausforderung für Männer, die sich mit ihrer ganzen Kraft und Verletzlichkeit offen und ehrlich begegnen und sich den Fragen stellen wollen, die ihnen auf der Seele brennen. Dabei vergessen Männer oft, wie wertvoll und wichtig die Begegnung mit Männern ist, die sich wie Brüder und Freunde verstehen und unterstützen.

Ein wichtiges Verständnis der Befreiung des Mannes beginnt dann, wenn wir die Verantwortung dafür übernehmen, wie wir in unseren Beziehungen die Power weggeben, unsere Verletzlichkeit verbergen, Kompromisse eingehen oder unsere Kraft und Sexualität nicht leben. Die Befreiung des Mannes geht tiefer, wenn wir Männer das weibliche Prinzip in uns verstehen, anerkennen und achten.

Kostenlose Infoveranstaltung

04. Januar 2021, 19:00 Uhr

**„Man kann nicht immer ein Held sein,
aber man kann immer ein Mann sein.“**

– J. W. VON GOETHE

Unter Männern

Erlebnisseminar in der Eifel

12. - 14. Juni 2020 mit Dirk und Volker

Unter Männern. Die Anspielung auf Karl May ist glatte Absicht. Es geht um Kraft und Sensibilität. Und die konkrete Erfahrung der eigenen Männlichkeit im Kontakt zu anderen Männern. Das erlebnisorientierte Wochenend-Seminar findet über Pfingsten in der Südeifel (Balesfeld bei Prüm) statt. Wir nutzen die wunderbare Natur der Eifel für Outdoor-Aktivitäten, die uns die Rückbesinnung auf die Wurzeln der eigenen, natürlichen Männlichkeit ermöglichen. Wir bieten einen Mix aus Action und Meditation, aus Erlebnis und Reflexion.

Das Seminar richtet sich an Männer in allen Altersklassen. Wir werden gemeinsam ganz gezielt Themen rund um unsere »Männlichkeit« ansprechen. Was verstehen wir darunter, Männer zu sein? Wie erfahren wir uns selbst als Männer im Kontakt zu uns selbst und im Kontakt zu anderen Männern? Ist der Kontakt zu anderen hilfreich oder eher schwierig? Kann ich die Unterstützung von anderen Männern zulassen oder fühle ich mich unwohl unter Männern?

Preis: 475 €

inkl. Verpflegung und Unterkunft im Seminarraum

Auf Wunsch gegen Aufpreis auch Buchung von Einzelzimmern möglich.

Beginn: 10:00 Uhr

INTENSIVSEMINAR

Women's Liberation

27. Juni-03. Juli 2020

mit Udgita und Veeto

Egal ob wir im Körper eines Mannes oder dem einer Frau stecken, wir sind alle sowohl Yin als auch Yang, männlich und weiblich. Unsere weiblichen und männlichen Qualitäten sind einzigartig und unvergleichbar. Wenn sie uns ganz zur Verfügung stehen, öffnet sich die Tür in ein reiches und integriertes Leben.

Unsere Kultur zieht schon seit langem das Männliche dem Weiblichen vor: Stärke steht höher im Kurs als Verletzlichkeit, Schaffen und Action zählen mehr als Abwarten und Sein. Und während lineares Denken und Intellekt Respekt und Geld bringen, gilt Intuition als weit weniger zuverlässig. Weltweit gesehen ist es nach wie vor hoch gefährlich, in einem weiblichen Körper geboren zu werden. Und selbst hier, in relativ sicheren westlichen Gesellschaften sind die meisten von uns Töchter oder Enkelinnen einer Frau, deren Wert fast ausschließlich von ihrer Schönheit oder anderen Attributen abhing, die den Männern in ihrem Leben gefällig waren.

Die #Meto-Debatte wirft neue, gute Fragen auf: Was bedeutet es eigentlich, ohne wenn, aber und Entschuldigungen „frau selbst“ zu sein? Die Punkte, wo die Auswirkungen alter Dominanz uns unterschwellig beeinflussen, werden deutlicher, z. B. wie wir, statt unseren eigenen Körper zu kennen, zu spüren und zu lieben, oft davon besessen sind, wie er aussieht und ankommt. Vorsicht und Misstrauen gegenüber Männern führen zu Schutzmechanismen und/oder Machtspielen und beide „Strategien“ stehen echter Intimität und erfüllenden Beziehungen im Weg. Mit anderen Frauen konkurrieren wir oft um (männliche) Anerkennung und diese Konkurrenz beraubt uns des Geschenks, einander zu sehen, zu nähren und einander zu feiern, so wie wir sind. Im Ganzen verlassen wir uns zu oft auf unsere männlichen Qualitäten. Wir fordern uns selbst ständig und dieser Antrieb – immer weiter, besser, schneller – schwächt unsere natürliche Kraft und Balance. Weder die männlichen noch die weiblichen Aspekte drücken sich nun in ihrer Größe und Schönheit aus, ihr Ausdruck ist jetzt verzerrt: Intellekt wird dann zur Kritiksucht, Stärke wird zu Gewalt, Sanftheit wird weinerlich und Geduld wird antriebslos und entscheidungsunfähig.

Als Osho 1989 die Women's Liberation initiierte, sagte er, dass es keine Befreiung des Weiblichen ohne die Befreiung des Männlichen geben kann und umgekehrt. Dieser Prozess begegnet alten Verletzungen zwischen Frauen und Männern und zwischen Frauen und Frauen mit Verständnis und Mitgefühl. Dies ist eine spannende und tief gehende Reise, die deinem Ganz-Sein die Augen öffnet. Sie ist eine offene Erkundung in die Natur und Kraft des Weiblichen und des Männlichen in dir. Befreit und genährt können Yin und Yang nun einander ergänzen. In dieser Ganzheit ist eine vollständig neue Beziehung möglich, zu deinem Körper, zu dir selbst, zum anderen und zum Leben an sich.

Das Seminar findet in Deutsch mit englischer Übersetzung statt.



Preis: 1.495 €

Frühbucherpreis: 1.395 €

(bei Buchung und Bezahlung bis 01. Mai 2020)

inkl. 75 € vegetarische Verpflegung an 2 ½ Tagen

Die Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses.

Beginn: 10:00 Uhr

Voraussetzung

Vorgespräch mit Udgita oder Veeto



INTENSIVSEMINAR-SERIE

Begegnung mit außergewöhnlichen Frauen Jahresgruppe für Frauen

10. Oktober 2019-03. Mai 2020 oder **01. Oktober 2020-25. April 2021**
mit Halima und Dwari

Immer mehr Frauen wird bewusst, dass sie die Verbindung zu ihren weiblichen Qualitäten verloren haben und es für sie wichtig und notwendig ist, eine neue Art des Frauseins zu entdecken und ihre eigene Weiblichkeit wiederzufinden. Diese Seminarreihe für Frauen ist eine Reise in die verschiedenen Aspekte unseres Frauseins. Wenn wir uns dem Thema Weiblichkeit zuwenden, tauchen oft Fragen auf wie:

- Was bedeutet eigentlich wirklich Frausein?
- Was sind meine eigenen weiblichen Qualitäten?
- Was ist meine weibliche Sexualität und wie fühlt sie sich an?
- Wer bin ich wirklich, außer Geliebte, Tochter, Mutter, Freundin, Karrierefrau?

Oft fällt es uns schwer, diese Fragen wirklich zu beantworten, da wir unbewusst die Sichtweisen der Weiblichkeit von unseren Müttern, Großmüttern und der Gesellschaft übernommen haben und in uns tragen. In der Vergangenheit wurde das Weibliche abgewertet und Frauen waren abhängig von männlichen Wertvorstellungen. Sie definierten sich in erster Linie über ihre Männer und Kinder. Das Gefühl, gebraucht zu werden und sicher zu sein, war wichtiger als die Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit und Kreativität.

Heutzutage ist es selbstverständlich, dass Frauen Familie und Karriere leben wollen. Jedoch vermischen sich die männlichen und weiblichen Rollenbilder so sehr, dass es schwerfällt, nicht zu „besseren Männern“ oder zu einer „Superfrau“ zu werden, kurz vor dem Burnout!

In diesen Seminaren geht es darum, eine neue innere Einstellung zur eigenen Weiblichkeit und zum Frausein zu finden, das Einzigartige und Wunderbare im Frausein zu erspüren und Wege zu entdecken, es in unser Leben zu tragen. Es ist eine Entdeckungsreise durch die verschiedenen Schichten unserer weiblichen Konditionierung und unsere inneren Frauenbilder, eine neue Begegnung mit unserem Körper, unserer Sinnlichkeit und unserer einzigartigen weiblichen Kraft, die jede Frau in sich trägt.

Gesamtpreis: 1.200 €

Ratenzahlung: pro Teil 327 €
zzgl. einer Anzahlung von 300 €

Kostenlose Infoveranstaltung

06. September 2020 (Tag der offenen Tür)

Auch wenn alle drei Seminare einzeln buchbar sind, empfehlen wir, am gesamten Prozess teilzunehmen.

Tantric Woman – der weibliche Körper und die Sexualität

10. - 13. Oktober 2019

01. - 04. Oktober 2020

mit Halima

Wir starten die Reise bei unserem Körper, dem Tempel unserer weiblichen Energie und Essenz. Ein liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln, ihn zu akzeptieren, zu spüren, zu lieben und zu genießen, stellt für viele Frauen eine große und oft unerfüllte Sehnsucht dar. Urteile über den eigenen Körper und die Sexualität sowie Ideen darüber, was es heißt, eine „perfekte und anziehende Frau“ zu sein, stehen im Wege. Seit Jahrhunderten müssen Frauen ihre eigene Sexualität und Sinnlichkeit opfern, um „ihm zu gefallen“ und „ihn an sich zu binden“.

Dieses Seminar gibt uns Frauen die Möglichkeit, unsere sexuellen Konditionierungen genau anzuschauen, um so unsere Weiblichkeit neu zu erfahren. Wir entdecken, was es für jede von uns bedeutet, eine sinnliche und sexuelle Frau zu sein. Unterstützt durch den Kreis der anderen Frauen, können wir unsere Würde, unsere Selbstachtung, unsere natürliche Sexualität und unsere weiblichen Qualitäten zurückgewinnen.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 20:30 Uhr

Offener Abend: 10. Oktober 2019, 01. Oktober 2020, 25 €

Vollblutfrauen – Essenz weiblicher Kreativität

Versöhnung und Abschied
von der Mutter

27. Februar - 01. März 2020

11. - 14. Februar 2021

mit Dwari

Die Sexualität ist die biologische Kraft, die Leben in uns entstehen lässt. Unsere Gebärmutter ist der körperliche „Kraftplatz“ dieses schöpferischen Potenzials.

Jede Frau trägt die Möglichkeit in sich, dieser lebendigen schöpferischen Urkraft Ausdruck zu geben – sei es durch eigene physische Kinder oder kreative Unternehmungen oder Projekte, in denen sie sich verwirklicht und ihre Kraft und Qualitäten gestaltet und weitergibt. Dieses neue weibliche Selbstverständnis und Bewusstsein benötigt eine tiefe Auseinandersetzung mit der Mutter und den unbewussten Bindungen an die weiblichen Vorfahren. Denn die Verbindung zur eigenen Mutter – als erstes weibliches Vorbild in unserem Leben – prägt alle späteren Beziehungen zu Frauen, Kindern und auch zu Männern.

Die wichtigsten Botschaften bezüglich Frausein, Selbstwert, Körperlichkeit und Sexualität haben wir schon im Bauch der Mutter über die Nabelschnur aufgenommen. Die vermeintliche Lösung, „nicht wie meine Mutter“ sein zu wollen, hat einen hohen Preis – sie trennt uns von den eigenen Wurzeln. Um die Fülle unse-

rer weiblichen Kraft zu finden, brauchen wir ein „Ja“ zur Mutter und zu dem Leben, das sie uns geschenkt hat. In der Akzeptanz dieser urweiblichen Verbundenheit können wir das Alte loslassen – das, was wir unbewusst und unnötigerweise für die Mutter festgehalten haben.

Preis: jeweils 375 €

Beginn: 20:30 Uhr

Offener Abend: 27. Februar 2020, 11. Februar 2021, 25 €

Beyond Woman

29. April - 03. Mai 2020

21. - 25. April 2021

mit Dwari und Halima

„Beyond Woman“ ist eine Entdeckungsreise durch die verschiedenen Schichten unserer weiblichen Konditionierung hin zu den verschütteten Quellen der ureigenen weiblichen Kraft, die jede Frau in sich trägt. Uns geht es darum, eine neue innere Einstellung zur eigenen Weiblichkeit und zum Frausein zu finden. Nicht in Konkurrenz zu den Männern oder im Versuch, bessere Männer zu sein, sondern im Kontakt und Vertrauen auf die eigene Intuition und im Entfalten der ursprünglichen weiblichen Kreativität.

In der Vergangenheit wurden unsere weiblichen Kräfte abgewertet und missbraucht. Frauen waren abhängig von männlichen Wertvorstellungen und haben sich in erster Linie über ihre Männer und Kinder definiert. Das Gefühl, gebraucht zu werden, gab der Frau mehr Selbstwert als die Entwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit und Kreativität. Wir lassen uns darauf ein, aufzudecken, warum wir immer wieder auf den gleichen Typ Mann fliegen und/oder in ähnlichen, schmerzvollen und vor allem unerfüllten Beziehungsstrukturen landen. Und warum wir fast alles tun, um gebraucht statt geliebt zu werden.

In dieser Auseinandersetzung mit uns selbst erfahren wir den klaren Unterschied zwischen konditionierten Vorstellungen und Verhaltensweisen und lebendiger weiblicher Essenz.

Gemeinsam mit anderen Frauen erleben wir die unterstützende und heilende Kraft des weiblichen Energiefeldes.

Preis: jeweils 500 €

Beginn: 20:30 Uhr

Offener Abend: 29. April 2020, 21. April 2021, 25 €

„Die Weiblichkeit ist wie ein Spiel mit dem Wasser. Wasser ist angenehm, zart und weich. Wasser ist gleichzeitig auch die stärkste geballte Kraft, die keiner aufhalten kann. Weiblichkeit ist also eine Wandlungskünstlerin zwischen zarter Schneeflocke und Tsunami.“ – UNKNOWN

Simply Love

Die Liebe stärken – für Paare

10. - 12. Januar 2020 mit Laila und Ken

Was braucht es, damit eine Beziehung nicht nur frisch bleibt, sondern auch wachsen und gedeihen kann? Wie schafft man es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und dadurch das Gefühl von Verbundenheit und Geborgenheit zu stärken?

Wenn man sich die Liebe bildlich als eine Pflanze vorstellt, dann ist das Unkraut, dass diese Pflanze bedroht, der Alltagstrott, schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit, Diskussionen und verletzende Kommunikation oder Kälte in der Gegenwart.

An diesem Wochenende lernt ihr, wie man mit Diskrepanzen und aufwallenden Emotionen konstruktiv umgehen kann. Wie man den Teufelskreis aus Diskussionen oder Disharmonien unterbricht. Wie Streit, Wortlosigkeit oder fehlende Intimität in Nähe, Entspannung und Zusammengehörigkeit verwandelt werden können.

Dieses Seminar eignet sich ebenso für Paare, die aus alten Mustern raus möchten, wie für Paare, die einfach mal wieder Zeit miteinander verbringen wollen, die sich in einem geschützten Raum näherkommen und stärken möchten. Auftanken, heilen und erinnern, weshalb man sich irgendwann mal für diesen Partner entschieden hat.

Preis: 250 € pro Person

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 10. Januar, 25 €

Der Weg des Tantra

Ein Seminar in Tantra Energetics

24. - 26. Januar 2020 mit Subodhi

Tantra ist ein spiritueller Weg. Es ist ein Weg der Liebe, der Annahme und Akzeptanz, es ist ein Willkommenheißen, ein Ja-Sagen zu dem, was ist. Tantra sucht nach der Verbindung zwischen Polaritäten – hell und dunkel, innen und außen, Mann und Frau. Diese Suche nach Verbindung kommt in der Sexualität, der Liebe und der Begegnung zwischen Mann und Frau zum Ausdruck.

In diesem Seminar lernen wir, offen und präsent zu sein, in unserem Körper, mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, und diese zu kommunizieren. Wir sind wieder ehrlich mit uns selbst und anderen. Es entsteht ein einfacher, klarer und spontaner Kontakt, der durch Sensibilität und Respekt geprägt ist.

Für Singles oder mit Partner

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 24. Januar, 25 €

Die Tantra Vision

Ein Seminar in Tantra Energetics

09. - 11. Oktober 2020 mit Samarona

Tantra ist keine Technik, keine Methode. Tantra ist eine innere Haltung. Keine voreingenommene Haltung, sondern eine Haltung der Offenheit. Tantra glaubt nicht an Theorien und Konzepte. Es möchte jeden Moment neu und direkt erfahren. Es nimmt alles, was ihm begegnet, in Liebe an, lehnt nichts ab, liebt und lebt vorbehaltlos. Diese unvoreingenommene, offene Haltung der Akzeptanz bewirkt eine tiefe Transformation.

Die Tantra Vision ist der Weg der Liebe, in der sich vermeintliche Konflikte durch ein tieferes Verständnis auflösen können. Mann und Frau, Leidenschaft und Hingabe, Nähe und Distanz, Beziehung und Alleinsein – die Polaritäten, die uns unsere Muster aufzeigen, werden durch die Tantra Vision sichtbar. Unsere Tendenz, festzuhalten, wird spürbar. Erfüllung passiert nicht, wenn wir verbissen sind, wenn wir klammern, wenn wir Erwartungen und Vorurteile haben, wenn wir uns ärgern, jammern oder nachtragend sind. Tantra zeigt uns, dass uns gerade die Haltung der Offenheit und Akzeptanz mit Freude erfüllt, und findet Wege, diese Erkenntnis im täglichen Leben umzusetzen.

Für Singles oder mit Partner.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 09. Oktober, 25 €

Liebe und Lebendigkeit

15. November 2020 mit Praphulla A. Wilhelm

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.

Preis: 90 €

Beginn: 09:30 Uhr

„Die begrenzte Liebe sucht den Besitz des Anderen, doch die grenzenlose Liebe verlangt nichts anderes als zu lieben.“

– KHALIL GIBRAN

Learning Love – Leben und Lieben in Wahrheit

16.-21. Juni 2020

mit Krishnananda und Amana

Die Grundlage für eine gesunde und nährnde Beziehung ist, zu lernen, im Einklang mit der eigenen inneren Wahrheit zu leben und zu lieben. Meist leben wir so, wie wir konditioniert wurden zu leben. Und oft kreieren wir Beziehungen aus diesem falschen Gefühl für uns selbst. Aus diesem falschen Selbst heraus sabotieren wir unser Leben und unsere Intimität mit alten dysfunktionalen Gewohnheiten. Vielleicht tun wir Dinge oder sind in Beziehung mit jemand auf eine Weise, die nicht mehr wahr für uns ist.

In diesem Prozess erforschst du, auf welche Art du deine Wahrheit nicht lebst, und du lernst, dein Leben wieder in Besitz zu nehmen, sodass deine Entscheidungen aus deiner inneren Weisheit kommen. Die Reise zu echtem Vertrauen, Liebe und Freiheit ist ein Prozess, zu lernen, uns selbst wieder zu vertrauen.

Dieser Heilungs-Prozess beinhaltet:

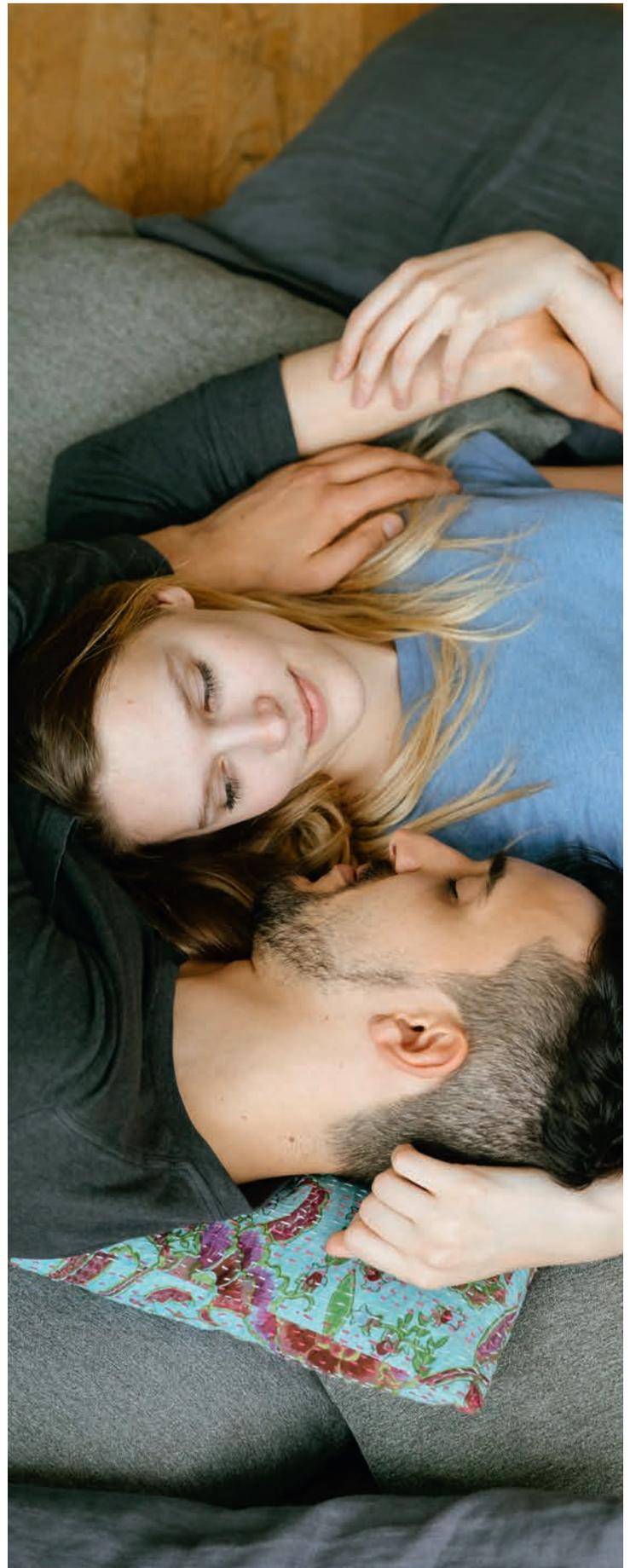
- unsere natürliche Lebensenergie wieder zu entdecken und zurückzugewinnen
- zu lernen, unseren eigenen Gefühlen, Gedanken und Intuition zu vertrauen
- lernen präsent zu bleiben und jede Erfahrung in jedem Moment zu fühlen und zu akzeptieren
- das Risiko einzugehen, ehrlich und zuverlässig zu sein und unsere Verletzlichkeit zu öffnen und zu zeigen.

Indem wir diese vier Werkzeuge entwickeln, begeben wir uns auf den Weg nach Hause zu uns selbst. Der Workshop ist ein Prozess, zu lernen in Freiheit zu leben, aus Abhängigkeit und Isolation herauszukommen und zu lernen, mit uns selbst und mit anderen auf eine neue Weise zu sein.

Das Seminar ist offen für Einzelpersonen sowie für Paare.
Englisch mit deutscher Übersetzung

Preis: 795 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 16. Juni, 25 €





INTENSIVSEMINAR-SERIE

Tantra Jahrestraining

27. November 2020-05. September 2021
mit Subodhi und Samarona

Das Tantra Jahrestraining ist eine spannende Reise, auf der du dich selbst in der Begegnung mit anderen entdecken und erforschen kannst. Wir vermitteln ein Verständnis der tantrischen Lehre und machen sie durch unterschiedliche praktische Übungen für jeden Einzelnen erfahrbar. Eine ausgeglichene Zahl von Männern und Frauen bietet eine einzigartige Möglichkeit, Nähe und Intimität mit sich selbst und anderen in einer geschützten Atmosphäre zu erfahren. Frei von gewohnten Verbindlichkeiten in Beziehungen haben die Teilnehmer genügend Raum und Zeit, sich auszuprobieren. Sie können in den Begegnungen neue Wege gehen und gleichzeitig eigene Grenzen setzen, ohne Angst haben zu müssen, verlassen oder zurückgewiesen zu werden.

In dieser vertrauensvollen Atmosphäre fällt es leicht, bei dir zu bleiben und den/die PartnerIn als Spiegel zu nutzen, in dem du dich selbst wiedererkennen kannst. Es wird Gruppenstrukturen geben, in denen die Männer mit Männern und die Frauen mit Frauen zusammen sind und jede/r sich in seiner Einzigartigkeit erleben und ausdrücken kann und alle voneinander lernen.

Das Tantra Jahrestraining gibt neue Anstöße und Möglichkeiten, wach und verbunden mit dir und deinem Körper und in Kommunikation mit einem Gegenüber zu sein. Dies wird deine Beziehungen in allen Lebenssituationen bereichern.

Preis: 2.980 €

Ratenzahlung: pro Teil 424 € zzgl. einer Anzahlung von 500 €

Beginn: jeweils 10:00 Uhr

Beginn „Einführung in Tantra“: 20:30 Uhr

An diesem Training kannst du sowohl als Single als auch gemeinsam mit deinem Partner teilnehmen

Kostenlose Infoveranstaltung

06. September 2020 (Tag der offenen Tür)

Voraussetzung

Vorgespräch mit Subodhi oder Samarona

„Tantra ermöglicht es mir, in einem geschützten, liebevollen, achtsamen Raum tiefe heilsame Erfahrungen zu machen. Die tantrische Haltung begleitet und erleichtert mein Leben in allen Lebenslagen.“

– SHANTANA R.

Einführung in Tantra

27. - 29. November 2020

Sich für Tantra zu öffnen, heißt, dem Leben gegenüber eine innere Haltung von Akzeptanz, Offenheit und Neugierde zu haben. Tantra ist nicht zielorientiert. Es geht darum, Ja zu sagen zu dem, was im Hier und Jetzt geschieht. Es geht nicht um Veränderung, es geht darum, einen intimen Kontakt mit sich selbst herzustellen, die positiven wie negativen Aspekte anzuerkennen und da sein zu lassen.

Hingabe und Leidenschaft

06. - 10. Januar 2021

In der Sexualität begegnen wir einer ganz bestimmten Polarität: Hingabe und Leidenschaft. In der Hingabe finden wir die verschmelzende Liebe, die unsere Grenzen auflöst und Intimität ermöglicht. In der Leidenschaft finden wir die feurige, belebende Kraft der Erregung, die uns scharfe Konturen gibt. Entspannung und Erregung, Rezeptivität und Kraft wechseln sich in unserem Leben ab. Die Spannung zwischen diesen beiden Polaritäten ist die Anziehung zwischen Mann und Frau. Nicht jeder erlaubt sich, diese beiden Seiten zu leben, denn oft konfrontieren sie uns mit Erinnerungen und Ängsten. Leidenschaft kann starke Gefühle hervorrufen, neben Kraft und Wildheit z. B. auch Wut und Zerstörung. Sie konfrontiert uns mit der Angst vor Trennung. Hingabe birgt außer Intimität und Sanftheit auch die Angst davor, unsere Individualität zu verlieren und uns in dem anderen aufzulösen.

Männliche und weibliche Sexualität

18. - 21. März 2021

Wir alle möchten unsere natürliche Sexualität und unser Leben genießen. Tantra führt dich zu einer intimen Auseinandersetzung mit deiner Sexualität. In unserer Gesellschaft können wir unserer Sexualität und unserem Körper selten mit Offenheit und Neugierde begegnen. Wir haben oft das Gefühl, alles zu dieser Thematik verstecken oder verschweigen zu müssen. Entweder fühlen wir uns nicht gut genug und denken, es „bringen“ zu müssen oder wir meinen, nicht loslassen oder rezeptiv sein zu können. Um das Gefühl von Minderwertigkeit zu kompensieren, entwickeln wir bestimmte Strategien und Verhaltensmuster. Wir bemühen uns, anders zu sein, als wir sind, und werden zu Machos oder begeben uns in Abhängigkeit. Im Tantra geht es nicht nur darum, die sexuelle Energie zu befreien, sondern es geht auch darum, ein erfülltes und reiches Leben zu leben.

Anima und Animus – die unsichtbaren Partner

02. - 06. Juni 2021

Das Konzept von Yin und Yang war schon in der Tradition des Taoismus ein Ausdruck dafür, dass das Leben aus einer Balance zwischen männlichen und weiblichen Aspekten besteht. C.G. Jung hat dieses Konzept in die westliche Psychologie einbezogen: Er sagt, dass jeder Mann männliche Qualitäten und im Unbewussten eine Innere Frau, Anima, hat. Jede Frau hat ihre weiblichen Qualitäten und im Unbewussten einen Inneren Mann, Animus. In uns besteht eine Dynamik zwischen der männlichen und weiblichen Seite: Manchmal dominiert die männliche Seite die weibliche oder umgekehrt, manchmal stehen sie in Beziehung zueinander oder auch nicht, manchmal versuchen wir, die eine oder andere Seite zu verneinen oder zu ignorieren. Aber nur durch Anerkennung beider Seiten tritt Heilung und Einssein ein. Wir erkennen, dass wir sowohl männliche als auch weibliche Qualitäten haben.

Tantrische Alchemie

15. - 18. Juli 2021

Im Tantra lernen wir, die subtilen, feinen und verletzlichen Energien mit den leidenschaftlichen und wilden Energien zu vereinen. Sie sind beide Teil der Begegnung zwischen Mann und Frau. Wir ehren und würdigen die weibliche Energie und Intuition und lernen, der männlichen Präsenz zu vertrauen, ohne Kontrolle und innerlichen Rückzug. In der Würdigung dieser beiden Seiten verändert sich die Sexualität. Spannung und Entspannung sind kein Widerspruch mehr, sie stehen nebeneinander. Die neue Begegnung, die dabei entsteht, wurde von Osho als Tal-Orgasmus bezeichnet. Es ist ein Zulassen und Akzeptieren von sexueller Leidenschaft und ekstatischer Liebe in Männern und Frauen.

Unio Mystica

02. - 05. September 2021

Das Tantra Jahrestraining schließt mit diesem Teil ab. Wir nehmen uns Zeit, um miteinander zu sein, Erfahrungen auszutauschen, abzurunden und zu feiern.

„Liebe gibt die größte Freude, denn sie überbrückt Gegensätze. Ohne Liebe fehlt etwas, man besteht nur zur Hälfte. In einer Person, die nie geliebt hat, bleibt immer eine Leere und diese Leere wird wie eine Wunde sein. Sie kann nur durch Liebe geheilt werden und Liebe bedeutet, die männliche und weibliche Energie verschmelzen zu lassen. Es gibt zwei Arten, wie das passieren kann: Entweder triffst du einen Mann oder eine Frau im Äußeren – das ist der übliche Weg ... Die andere Art besteht darin, den Mann oder die Frau in dir zu entdecken, denn diese Polarität besteht auch in deinem Inneren. Jeder Mann hat eine innere Frau und jede Frau hat einen inneren Mann und wenn diese sich treffen, ist das eine tantrische Begegnung ... Und meine Schule ist eine tantrische Schule.“ Osho

TRAUMAHEILUNG DURCH SOMATIC EXPERIENCING®



Yoko B. Löffler – Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Traumaheilung (SE)®,
Systemische Aufstellungsarbeit, Gestalttherapie
Neusser Platz 10, 50670 Köln
Tel. 0172-9747960, kontakt@verkörperung.com



Anna Benitz – Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Praxis für Psychotherapie, Körperarbeit und Traumatherapie
Somatic Experiencing®, Bindungsdynamiken (SAtE)
Pyer Kirchweg 4, 49090 Osnabrück, Tel. 0541-8958867
annabenitz@posteo.de, www.anna-benitz.de



Praxis für Psychotherapie (HPG) – Najakat Ute Kalinke

Mitglied des Lehrteams in den Trainings: Therap. Arbeit mit
Bindungsverletzungen, Traumaheilung Somatic Experiencing® nach
Peter Levine, NARM™, Integrale Somatische Psychotherapie; anerkannte
Sitzungen, Einzel- & Gruppensupervision (Deutsch, Englisch)
Köln, Tel. 01577-6610176, Ute.Kalinke@t-online.de



Uwe Kemper – Heilpraktiker (Psychotherapie) & Coach

Somatic Experiencing (SE)®, NARM™, Selbstregulation
Einzel Sitzungen, Gruppen & Seminare
in Köln, Nümbrecht und in der Nähe von Aachen
Tel. 0221-50075940, Mobil 0163-3004308
info@uwe-kemper.de, www.uwe-kemper.de



Martina Tiemann, HP

Praxis für Körper-, Psycho- und Traumatherapie
Somatic Experiencing (SE)®, NARM™ Entwicklungstraumatherapie
Beziehungs- und Bindungsarbeit SAtE, ISP
Werkstattstr. 68, 50733 Köln, Tel. 0221-5800662
lebensfluss@martina-tiemann.de, www.martina-tiemann.de



Diane Michel – Psychologische Beratung

körperorientierte Traumalösung (SE)®
Humanistische Psychologie
Gestalt, systemische Arbeit
Einzel Sitzungen in 50677 Köln
Tel. 0221-323286, Diane.Michel@web.de



Psychologische Praxis

Dipl.-Psychologin Adina J. Steinrücke
Steinberger Str. 26, 50733 Köln
Tel. 0221-5893609, Fax 0221-5893610
adinasteinruecke@aol.com



Praphulla Antje Wilhelm – Psychologische Beratung

Einzel Sitzungen & Seminare – Somatic Experiencing (SE)®,
NARM™ Entwicklungstraumatherapie, Innere Kind Arbeit
Tel. 0221-2826193 oder 0221-574070 (UTA Institut)
wilhelm.antje@googlemail.com, www.praphulla.de



Sumati Katharina Fertig – Psychotherapie HPG

Somatic Experiencing®, Traumatherapie,
Coaching, Transgenerationales Trauma
Berlin, Tel. 030-24358821
www.traumatherapie-kf-berlin.de



Ärztliche Psychotherapeutin – Dr. Petra Broicher

VT, Traumakörperarbeit, SE® und NARM™
Erstattungsfähig über Beihilfe und PKV
Köln, Tel. 0221-99878628
www.psychotherapie-broicher.de



Ela Buchwald, HP

Entspannte Sexualität leben
Somatic Experiencing®, Bewusstseinsarbeit LIP nach Nelles
Das Einfach Liebe Retreat für Paare
www.einfach-liebe.de



Sandra Woolf – Waldhaus Wahlscheid

Trauma-Arbeit (SE®, NARM™, ISP), Gestalttherapie
System- & Naturaufstellungen
Natur- / Tiergestützte Therapie
Tel. 0171-5265563



Devamani A. Küppers, HP

Traumaheilung (SE®, NARM™, ISP), Geburtstraumarbeit,
Sitzungen & Ausbildung in biodynamischer Craniosacraltherapie
Oberhausen & Köln, Tel. 0208-6099678
www.craniosacral-seminare.de



Richa Doris Görg, Heilpraktikerin

Traumaheilung, Coaching, Psychotherapie
Anerkannte Einzel Sitzungen und Supervision
für Somatic Experiencing (SE)® und NARM™
Köln, Tel. 0179-7836521, dorisgoerg@t-online.de



Shambala Janssen – HP Psychotherapie (HPG)

Dipl. Tanz- und Ausdrucks-Therapeutin
Selbstregulierung und Berührung
Somatic Experiencing (SE)® und NARM™
shambalas@gmx.de, Tel. 0176-30400309



Praxis für Psychosomatik & Traumatherapie

Cornelia Papsch M.A. phil., HP Psychotherapie
Sitzungen mit SE®, NARM™, SAtE und
systemischer Aufstellungsarbeit unterstützt
durch psychotherapeutische Homöopathie
51503 Rösrath (+ Videotelefonie), Tel. 02205-8919219

#sexlivesmatter – für Frauen

13. - 15. März 2020 mit Ashni

Das Wochenende richtet sich an alle Frauen, die, begleitet von therapeutischem Fachwissen, mit Schwerpunkt Sexualität und Gruppenarbeit, eine lebendige und intensive Erfahrung machen wollen. Es ist für alle Altersgruppen geeignet. Ob du junge YouTube-Influencerin, Mutter, in den Wechseljahren oder schon darüber hinaus bist: Wir lernen alle voneinander und erleben gemeinsam die Erfahrung. Meditation ist ein wichtiger Begleiter für diese Arbeit, sowie die Bereitschaft sich spielerisch darauf einzulassen. Eine Steigerung der Sexualität bedeutet eine Steigerung der Lebensqualität. Gehe für dich in einem sicheren und geschützten Rahmen nur unter Frauen einen bewussten Schritt in die intime Erfahrung und das Erleben.

Preis: 250 € (Wenn ihr zu zweit kommt, ist der Preis 420 €)

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 13. März, 25 €

Kostenlose Infoveranstaltung

09. Februar 2020 (Tag der offenen Tür)

Liebe machen – Conscious Sex

21. - 26. Oktober 2020 mit Laila und Ken

Sexualität ist für viele Menschen eine wesentliche Zutat für die Qualität einer Partnerschaft. Nie war es in unserer Gesellschaft möglich, hemmungsloser über Sexualität zu sprechen und sie so auszuleben wie heute. Auf der einen Seite ist da mehr Freiheit, auf der anderen Seite setzt uns dies aber auch unter Druck. Unser Alltag ist voll von Sexsymbolen, die uns suggerieren, dass Sex uns höher, schneller und weiter bringen müsste. Die Erwartungen an uns selbst und unsere Partner sind enorm. Das Ergebnis ist häufig, dass Sex anstrengend wird, dass einer öfter will als der andere, dass es nicht richtig „funktioniert“, dass das Wir-Gefühl auf der Strecke bleibt.

In diesem sechstägigen Prozess geht es darum, unsere Sexualität gemeinsam mit unserem Partner auf eine neue Weise kennenzulernen, die mehr mit Entspannung und Loslassen zu tun hat. Eine Weise, die Raum gibt, sich selbst wahrzunehmen und dabei dem Partner unverstellt und unverkrampft zu begegnen. Als Paar habt ihr im privaten Zweierzimmer Zeit, das im Seminar erlernte Wissen unmittelbar umzusetzen. Ihr werdet die Gelegenheit haben, eure Vorstellungen über Sexualität zu überprüfen und dabei das Miteinander an erste Stelle zu stellen.

Wenn du dich gemeinsam mit deinem Partner ganz auf den Moment einlässt – ohne Plan wie es sein sollte –, wird dir dies die Möglichkeit eröffnen, dass sich Druck und Anspannung in Verstandenfühlen und Nähe verwandeln. Es entsteht tiefe Verbundenheit. So wird aus Sexhaben Liebemachen. Das Gefühl von Liebe im Überfluss lädt deinen inneren Akku wieder auf.

Der Prozess beginnt mit dem Thema Sexualität und berührt dabei dein ganzes Menschsein. Das Seminar ist nur als Paar buchbar.

Preis: 720 € pro Person

Beginn: 20:30 Uhr

Bitte für den Zeitraum des Seminars ein Doppelzimmer in unserer Gästewohnung reservieren.

Liebe und Alleinsein

Von Isolation zur wahren Begegnung

29. Oktober - 01. November 2020 mit Turiya

In diesen vier Tagen hast du die Möglichkeit, Konditionierungen rund um das Thema Nähe, Intimität und wahre Begegnung anzuschauen. Da wir oft Angst davor haben, verletzt, zurückgewiesen, verlassen, missverstanden und manipuliert zu werden, ziehen wir uns als Schutz von anderen zurück, schneiden uns von unseren tiefen Gefühlen ab und verkriechen uns in eine innere Isolation, die wir Alleinsein nennen. Dieses Alleinsein entspringt dem Gefühl des Getrenntseins. Es wirkt zeitweilig als Erleichterung, mündet aber meistens in einem tiefen Gefühl der Einsamkeit und Leere. Oft verwechseln wir dieses Gefühl mit Unabhängigkeit oder Meditation, obwohl es tatsächlich eine Flucht ist vor dem grundlegenden Schmerz des Sich-nicht-geliebt-fühlens und des Abgeschnitten-seins von der Liebe. Bevor wir wahre Begegnung erfahren können, müssen wir zunächst herausfinden, was einer tieferen Verbindung zu mir selbst und der Liebe im Wege steht.

Unterstützt durch eine liebevolle Atmosphäre und Intensität wird während des Prozesses die Möglichkeit geschaffen, die Schichten, die dein Herz beschützen, zu offenbaren und zu öffnen. Von diesem Raum der Verletzlichkeit aus kannst du wahre Nähe und Begegnung mit dir selber und auch den anderen erfahren.

Preis: 540 €

Beginn: 10:00 Uhr





Deinen Platz finden

10. - 12. April 2020 mit Ken

10. - 12. Juli 2020 mit Subodhi

11. - 13. Dezember 2020 mit Subodhi

Wir alle haben eine ganz individuelle Geschichte, die geprägt ist durch unsere Familie und unsere Vorfahren. So sind wir durch viele Generationen mit unserem Familiensystem verbunden und manchmal auch verstrickt. Verstrickungen können sich auf verschiedene Weise zeigen, in Form von Krankheiten, Symptomen, Blockaden, Denk- und Verhaltensmustern oder auch einfach dem Gefühl, nicht am richtigen Platz zu sein.

Das Familienstellen ermöglicht uns, die Verstrickungen zu erkennen, den Bezug zu uns zu verstehen und eine natürliche Ordnung wieder entstehen zu lassen, in der jeder seinen „richtigen“, ihm gemäßen Platz finden kann. Es ist eine kraftvolle Methode, die uns neue Wege und Sichtweisen aufzeigt.

Neben Herkunftssystemen werden auch Aufstellungen zu Themen wie Beziehungen, Beruf oder Krankheiten Platz haben.

Das Wochenende bietet eine intensive Erfahrung in Systemischer Arbeit, eingerahmt von den täglichen Meditation am Osho UTA Institut. Du kannst an dem Wochenende als Statist teilnehmen oder auch eine eigene Aufstellung bekommen.

**Preise: jeweils 250 € mit eigener Aufstellung,
85 € als StatistIn**

Beginn: 18:00 Uhr

Systemische Familienaufstellungstage

mit Subodhi, Yoko, Firdouz, Ken und Ramateertha

Familienaufstellungen nach B. Hellinger zeigen, wie tief und unterschiedlich die Mitglieder einer Familie miteinander verbunden und oft auch verstrickt sind. So zeigt sich, dass Kinder durch ihr Verhalten und Schicksal versuchen, einen Ausgleich herzustellen: Sie wollen Ausgeschlossenen oder Vergessenen wieder einen Platz geben und so dafür sorgen, dass das System „ganz“ bleibt, was sie vollkommen überfordert.

Das Lösen der familiären Verstrickungen im Rahmen einer Aufstellung lässt eine natürliche Ordnung entstehen, in der jede/r seinen richtigen, ihm gemäßen Platz findet, und tiefe Liebe wieder fließen kann. Neben dem Aufstellen von Herkunftssystemen (Vater, Mutter, Geschwister etc.) werden wir auch auf gegenwärtige Beziehungen eingehen. Wir bieten monatlich zwei Aufstellungstage an, an denen meist vier Aufstellungen mit unterschiedlichen Anliegen stattfinden. Die aufstellenden Teilnehmenden werden dabei von einem größeren Kreis von Menschen unterstützt.

StatistInnen für die Aufstellungstage sind immer willkommen. Bitte vorher telefonisch oder online anmelden.

Termine & Preise

Unter www.oshouta.de oder in der vierteljährlichen Broschüre „UTA aktuell“

Beginn: jeweils 10:00 Uhr

Aufstellungstage Lebensintegrationsprozess (LIP) nach Wilfried Nelles

mit Henrike, Gina, Kalpa und Markus

LIP nach Wilfried Nelles ist eine spezielle Form der Aufstellungsarbeit, die sich auf die persönliche Lebensgeschichte konzentriert und hilft, Erlebtes zu integrieren. Es geht nicht nur darum, in welcher Beziehung wir bspw. zu Familienmitgliedern stehen, sondern vor allem darum, wie wir zum eigenen Leben stehen. Mithilfe von StellvertreterInnen erkunden wir die vergangenen Lebensstufen: Mit welcher Berufung kam ich in die Welt? Was wurde aus dieser Vision während Kindheit und Jugend? Was kann ich noch nicht annehmen? Anerkennen, was ist, heilt. Das ist die Chance, „wirk“-lich im gegenwärtigen (Erwachsen-)Sein anzukommen.

Termine & Preise

Unter www.oshouta.de oder in der vierteljährlichen Broschüre „UTA aktuell“
Beginn: jeweils 10:00 Uhr

Geldaufstellung – vom Mangel zum Überfluss

24. - 26. April 2020 mit Jan Bily

Beschreibung siehe Seite 24.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 24. April, 25 €

ANZEIGE

Systemische Therapie, Familienstellen und Coaching



Priya Monika Reinartz – HP Psychotherapie
Systemische Aufstellungen, Einzelsitzungen Counseling
Astrologische Beratungen
Aschaffenburg, Tel. 06021-625110
www.astrologie-familienstellen.de



Yoko B. Löffler – Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Einzelsitzungen und Gruppen, Systemische Aufstellungsarbeit
Traumaheilung (SE)[®], Gestalttherapie
Neusser Platz 10, 50670 Köln, Tel. 0172-9747960
kontakt@verkörperung.com



Jürgen Bursch, Feldenkrais-Lehrer
Familien- und Systemaufstellungen, Massagen
Gottfried-Disse-Str. 11, 53879 Euskirchen
Tel. 02251-2636, Mobil 0171-2028461
jbursch@t-online.de



Oliver Brandt – Ganzheitlicher Coach
in Köln, Bergisch Gladbach & Online
Wenn du nicht nur Lösungen, sondern auch
nach Sinn und Vollständigkeit suchst
www.OliverBrandtCoaching.com



Vismaya Arthur, HP, zertifizierte Lehrtrainerin
Essenz und wahres Selbst in der Aufstellung
„Spirituelles Coaching und Meditation“
Traumaarbeit, Aus- und Weiterbildungen, Supervision
Institut für Fortbildung und Inneres Wachstum
Tel. +49-(0)821-461313, www.vismaya.de



Julia M. Tsyganova – Gesundheitspraktikerin
wingwave-coaching & psych. Beratung nach Rogers,
systemische Arbeit & Gestalt, NLP & EMDR
Einzel- und Paarsitzungen auf Deutsch und Russisch
Tel. +49-(0)221-3469016, Mobil +49-(0)176-99865619
julia@tsyganova.de



Karen Scholz – Gesundheitspraktikerin
Systemische Aufstellungen, Lebens-Integrations-Prozess,
Buddhistische Stadt-Praxis, MBSR, Meditation
Einzel- und Gruppenarbeit im Osnabrücker Land
Tel. 05472-979235, www.geborgen-im-fluss.de



**Systemische Aufstellungsarbeit
und inneres Wachstum**
im Osho UTA Institut; Ramateertha Doetsch
Einzelarbeit, Aus- und Weiterbildung, Supervision
Zertifizierter Lehrtrainer und Therapeut
der Deutschen Gesellschaft für Systemstellen
Tel. 0221-574070, www.oshouta.de



Yoga, Selbsterforschung und Stille

03. - 05. Januar 2020 mit **Vira**

Dieses Wochenende möchte dich darin unterstützen, einen frischen und bewussten Anfangspunkt für das neue Jahr zu setzen. Wir nutzen die Stunden des Tages, um uns zu sammeln, Impulse wahrzunehmen und eine innere bewusste Ausrichtung zu bekommen. Yoga hilft uns durch bewusste Bewegung, Atmung und Energielenkung intensiver im Körper zu sein, uns damit besser wahrnehmen zu können und von einem Platz von Authentizität Entscheidungen zu treffen. Wir werden mal ruhiger, mal dynamischer in Bewegung sein, aktive und stille Meditationstechniken aus der Welt Oshos nutzen als auch in den direkten Austausch mit anderen gehen. Alle Werkzeuge aus der Welt der Achtsamkeit dienen dem Zweck, sich dort mehr zu Hause zu fühlen, wo wir gerade sind.

Preis: 170 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 03. Januar, 20 €

Der innere Heiler – Katsugen Undo

24. - 26. April 2020 mit **Anando**

07. November 2020 mit **Ruho**

„Katsugen Undo“ ist japanisch für „das Leben erneuert sich aus seiner Quelle“ oder für „Bewegung von innen“. Die Methoden und Techniken, diese Quelle zum Sprudeln zu bringen und die selbstheilenden Kräfte einzuladen, wurden von Sensei Haruchika Noguchi (1911 - 1976) entwickelt. Sie öffnen den Fluss von „Ki“ (japanisch für Lebensenergie) durch ein Zusammenpiel von energetischer Berührung sowie Körper- und Atemübungen, die tiefliegende Spannungen im Nervensystem und in den Faszien lösen. So können sich die selbstregulierenden Kräfte des Körpers neu ordnen und unser Energiesystem von innen heraus erneuern.

Wir lernen wieder ein Gleichgewicht in Körper, Geist und Psyche, zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe herzustellen. Es sind kleine Übungen mit großer Wirkung, die auch für den Alltag sehr hilfreich sind.

Preis: 250 € (Wochenende)

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 24. April, 25 €

Preis: 90 € (Tagesevent) · Beginn: 09:30 Uhr

Hara Awareness® Massage

Einführungsseminare

11. Juni 2020 mit **Prasuna**

23. - 25. Oktober 2020 mit **Anando**

Durch das Hara, japanisch „Quelle des Lebens“, tritt die kosmische Lebensenergie Ki in unseren Körper ein. Es verbindet uns mit unserer ursprünglichen Kraft und Stille im Zentrum. Verlieren wir diese Verbindung, fühlen wir uns wurzellos und ohne eigene Richtung im Leben. Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen. In diesem Seminar lernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage, die du zu Hause mit deinen Freunden austauschen kannst. Hara-Meditationen und Hara-Atmung begleiten dich auf deiner Reise nach innen.

Preis: 90 € (Tagesevent) · Beginn: 09:30 Uhr

Preis: 250 € (Wochenende) · Beginn: 20:30 Uhr

Offener Abend: 23. Oktober 2020, 25 €

Achtsamkeit im Körper

03. - 05. Juli 2020 mit **Taiya**

An diesem Wochenende tauchen wir tief in die Wahrnehmung unseres Körpers ein. In Bewegung und Stille üben wir, unseren Körper wertfrei zu spüren und erleben dadurch Entspannung und Entschleunigung. Wir arbeiten mit sehr einfachen Bewegungen aus Yoga, Tanz und somatischen Übungen, sodass wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Körpers richten

können. Wir kümmern uns nicht darum, wie unser Körper aussieht, sondern wie er sich anfühlt.

Wir kreieren eine Art gefühltes Foto von dem inneren Zustand, den wir erleben, wenn wir uns wirklich mit unserem Körper verbunden fühlen. Sodass wir uns auch im Alltag nach dem gemeinsamen Wochenende wieder mit der erfahrenen Entspannung und dem Wohlgefühl verbinden können. So bringen wir Achtsamkeit in alle Bereiche unseres Lebens.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 · Offener Abend: 03. Juli, 25 €

Heilen mit Reiki – Erster Grad

Die eigene Heilfähigkeit erschließen

01. - 02. August 2020 mit **Tanmaya**

Reiki ist eine sanfte, äußerst wirkungsvolle Heiltechnik, die auf körperlicher, geistiger, emotionaler und seelischer Ebene wirkt. Reiki wird durch eine besondere Energieübertragung – auch Einstimmung genannt – vermittelt. Auf diese Weise entsteht ein offener Kanal, durch den die Heilenergie vom Reiki-Meister zum Empfangenden fließen kann. Eine Reiki-Behandlung führt zu einer tiefen Reinigung und Begegnung mit sich selbst, löst blockierte Energien, entgiftet und unterstützt den individuellen Heilungsprozess. Durch das Auflegen der Hände fließt die heilende Reiki-Energie zur empfangenden Person, die ein tiefes Gefühl von Frieden, Entspannung, Klarheit und Gelassenheit empfindet.

Tanmaya unterrichtet das traditionelle Usui-System der Natürlichen Heilung, das im 19. Jahrhundert von dem Japaner Dr. Usui entwickelt wurde. Dazu gehören die Reiki-Handpositionen zur Selbstbehandlung und zur Behandlung anderer, sowie die ursprünglichen Reiki-Symbole und Einweihungsrituale. Jeder Teilnehmer erhält vier Energieübertragungen zur Aktivierung der Reiki-Kraft. Nach dem Seminar sind die Teilnehmenden in der Lage, sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln.

Das Seminar ist für jeden geeignet, der seine eigenen Heilfähigkeiten erschließen und diese wundervolle Heilungsenergie erfahren möchte.

Preis: 250 €

Beginn: 10:00 Uhr

Lebenslust

Angewandte Dynamische Körpertherapie

25. - 27. September 2020 mit **Subodhi**

Wo ist sie geblieben, deine Lust am Leben? Wann hast du sie verloren? Wie findest du sie wieder? Immer mal wieder stellen wir fest, dass wir uns eigentlich nicht sehr lebendig fühlen. Wir sind müde, abgespannt, Körper und Geist sind blockiert und wir fühlen uns nicht richtig frei. Unsere Sinne sind stumpf und wir finden keinen Zugang zu unserer Kraft. Dynamische Körpertherapie lädt ein, mit Unterstützung von Tanz, Atem, Berührung, Ausdruck und

bioenergetischen Übungen deine Verspannungen und Blockaden im Körper bewusst wahrzunehmen und sie loszulassen. Erst wenn dein Körper und deine Gefühle wieder lebendig werden, kehrt die Lust am Leben zurück.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 25. September, 25 €

Zum Fühlen zurückkehren

08. November 2020 mit **Satya**

An diesem Tag möchten wir aufmerksam in unseren Körper hinein fühlen, ansehen, was uns gerade beschäftigt und wie tief es uns beeinflusst. Die Herausforderung besteht darin, aufzugeben, was uns von unserem eigentlichen Sein getrennt hält. Durch das Anbieten von Kontakt vermitteln wir Halt und einen sicheren Raum, in dem unser Innerstes hervortreten kann. Wir tauchen in uns hinein, lauschen auf das, was sich zeigt, beobachten urteilsfrei die gesamte Geschichte und geben Gefühlen Platz, sich zu zeigen und zu entfalten.

Indem wir uns selbst näherkommen und besser verstehen, lassen wir entkräftende Lebenserfahrungen los. Die gewonnene Klarheit verleiht unserem System Stärke und Neuorientierung – unser Inneres kann zur Ruhe zurückkehren.

Preis: 90 €

Beginn: 09:30 Uhr

Ein Tag mit Yoga, Meditation & Chanting

01. November 2020 mit **Vira, Abha und Basera**

Yoga ist die Kraft, in eine tiefe Verbindung zu uns zu treten. An diesem Tag nutzen wir achtsame Bewegung aus Vinyasa-, Hatha- und Yin-Yoga-Stilen, unsere bewusste Atmung und unsere Stimme, um tiefer in den Raum von Meditation zu finden. Yogapositionen, ob ruhig oder dynamisch ausgeführt, öffnen die Präsenz für den Körper, machen ihn geschmeidig, flexibel und durchlässig.

Durch das gemeinsame Chanten uralter Mantren und Songs aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen können wir unser Herz deutlicher fühlen und Lebensfreude fließen lassen.

Der Tag ist auch für Yoga-AnfängerInnen geeignet.

Preis: 90 €

Beginn: 11:00 Uhr (09:30 Uhr mit Satsang)



INTENSIVSEMINARE MIT NAVANITA

Somatic Movement, Dance and Embodied Meditation

Ressourcen schaffen durch Bewegung

22. - 24. Mai 2020 mit Navanita

Wir kennen die Welt, weil wir uns in der Welt bewegen. In dieser Gruppe sind wir eingeladen, Bewegung als Botschafter zurückzugewinnen. Somatische Bewegung ist eine Sprache des Fühlens und der Wahrnehmung, die durch Entdeckung, Ausdruck, Empfindung, Imagination und Stille spricht.

Wir haben die Möglichkeit, über die natürlichen Ressourcen unseres Körpers informiert zu werden. Wir werden uns bewusst bewegen und mit unseren Bewegungsmustern, unserer verkörperten Anatomie und der natürlichen Bewegung spielen und uns erforschen.

„Bewegung bedeutet Bewusstsein. Du bewegst dich, weil sich zu bewegen reine Freude ist. Du bewegst dich, weil Bewegung Leben ist.“ - OSHO

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

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 22. Mai, 25 €

Bequem in der eigenen Haut

17. - 19. Juli 2020 mit Navanita

Unsere Haut wird von der Welt berührt und berührt die Welt, sie empfängt die äußere Umgebung und leitet Informationen an unseren Körper weiter. Bewegt werden und bewegen, die Haut ist es, die vermittelt. Durch die Haut sind wir in der Lage, zu definieren, klar zu sein, im Hier zu landen und zwischen uns und anderen zu unterscheiden. Über unsere Haut empfangen wir unzählige Informationen, sie verfügt über die angeborene Fähigkeit diese zu filtern und auszuwählen. Eine semipermeable Membran, die tief mit dem Nervensystem verbunden ist und unser Innenleben schützt.

Themen wie Empfangen, Verbindung, Entspannung, Flexibilität und auch Erreichen und Entscheiden sind auf der Ebene der Haut verortet. Wenn wir unsere Sinnlichkeit und die Fähigkeit, mit allen Fasern unserer Haut zu spüren und zu fühlen, wiedererwecken, eröffnet sich uns die Möglichkeit, uns (wieder) wohl in unserer Haut zu fühlen und in ihr zu ruhen.

Impulse, wie das Verlangen sich vorwärts oder zurück zu bewegen, erfahren und feiern, wie wir durch Berührung genährt werden, all dies prägt unsere Ausdrucksfähigkeit in der Bewegung. Bewegung, die von der Intelligenz der Haut getragen wird, bestätigt unsere inneren Dimensionen sowie das Kontinuum von Zugehörigkeit und Klarheit über das, was wir zu halten vermögen. Ein Bewusstsein für unsere Haut schafft Flexibilität. Wenn wir unsere inneren Dimensionen beleben, uns mit der Schwerkraft befreunden, klar lokalisieren, wo wir stehen und präsent im gegenwärtigen Moment sind, erwecken wir unsere Beziehungen im Innen und Außen.

Freude, Stille, ein Gefühl von integrierter Selbstermächtigung sowie die Ressourcen für Akzeptanz sind potenziell in uns vorhanden. Wir können unser Bewusstsein für die Quelle des Lebens und unser spirituelles Selbst wiedererlangen und lernen, uns ein natürliches Sein zu erlauben. Wenn wir den Bewegungen der Haut folgen und ihr wahrhaft zuhören, werden wir der Präsenz unseres Körpers gewahr, können uns ihr anvertrauen und sind in unserer Haut zu Hause.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 17. Juli, 25 €

„Berühren von dem, was mich berührt. Bewegt sein von dem, was mich bewegt. Wissend, dass wir nicht wissen, was sich entfalten wird. Und das zu beobachten.“

– NAVANITA

Der Tanz des Embryos – Grundlagen der Bewegung

27. - 28. Dezember oder

27. - 30. Dezember 2020 mit Navanita

Unser Leben, wie wir es heute in diesem Körper kennen, begann mit dem kreativen Tanz der Zellen, der Vereinigung von zwei verschiedenen Zellen, die in einem Moment innerhalb der Lebensumgebung ausgewählt wurden. Wenn unser gegenwärtiges Selbst sich in Bewegung, bewusster Berührung und der Verfolgung dieser frühen Muster mit Phantasie und den folgenden anatomischen Landmarken befindet, können wir unser sich entfaltendes Wesen von einem Ort des Raumes aus wieder wahrnehmen und verstehen.

Durch das Tanzen mit unserem embryonalen Prozess laden wir die Möglichkeit ein, mehr über das Inhärente, Natürliche, Mysteriöse zu erfahren – das Unsichtbare sichtbar zu machen. Dadurch können wir uns wieder mit den ursprünglichen Wurzeln unserer Struktur, Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit und Präsenz verbinden. Dies kann als Unterstützung dienen, um sich zu erholen und sich mit unserem heutigen Lebenspotenzial auseinanderzusetzen.

Indem wir uns bewusst auf dieser embryonalen Reise bewegen, werden wir durch unsere Bewegung neu informiert. Die Bewegung selbst wird zum Botschafter, wo wir uns wieder mit unseren einfallsreichen und angeborenen Qualitäten verbinden. Wir verstehen diesen Ort der Präsenz erfahrungsmäßig durch Bewegung. In der Bewegung ist unsere Ganzheit immer präsent, verfügbar und wie im Embryo in einem Zustand der Entfaltung. Indem wir unsere embryonalen Grundlagen der Bewegung erforschen, können wir Phantasie, Bewegung und Ausdruck zulassen, um sowohl unser Sein in der Welt als auch unser Bewusstsein für verkörperte Präsenz zu unterstützen..

Preis:

250 € (27. - 28. Dezember)

500 € (27. - 30. Dezember)

Beginn: 11:00 Uhr





Dance This – Ecstatic Dance

14. März 2020 mit Subhi

An diesem Tanztage kannst du in einen Raum eintauchen, in dem du loslassen und dich öffnen kannst, dich tanzend hingeben und dich vom Tanz tragen lassen kannst. Freies Tanzen, barfuß, ekstatisch und meditativ. Allein und mit uns allen.

Fühle und tanze deine Gefühle, leidenschaftlich, tief, wild, zart, still – alles ist willkommen. Lass los und bleibe offen, sodass die Lebensenergie wieder durch dich fließen kann. Dieses Tanzen, von innen heraus, kann Selbstheilungskräfte wecken und transformieren. Es kann dich wieder mit dir selbst und der ganzen Existenz verbinden. Erfreue dich daran, wie es durch dich tanzt, ekstatisch, meditativ, rhythmisch, pulsierend, in deiner einzigartigen Weise und in purer Lebensfreude.

Preis: 90 € inkl. Kundalini

Beginn: 09:30 Uhr

Energy Ecstasy: Tanzmeditation

03. - 05. Juli 2020 mit Rachana

Bewegung ist Leben, Atmung ist Energie, Ausdruck ist Kreativität. Wir werden an diesem Wochenende über verschiedene Tanzmeditationen unsere Wahrnehmung für Musik und Rhythmus erweitern. Bewegung und individueller Ausdruck begleiten diese Reise nach

Innen. Du kannst deinen subtilen, inneren Impulsen vertrauen und dich dem Tanz überlassen. Dein System darf Entschleunigung erfahren und Stress abbauen. Ein Gefühl von Freiheit und tiefer Zufriedenheit breiten sich aus und es entsteht mehr Raum in dir für Präsenz und Stille. Dieses Wochenende schenkt dir Erholung vom Alltag, Freude an der Bewegung und viel Spaß.

Preis: 170 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 03. Juli, 20 €

Healing Rhythms und Chant Workshop

24. - 26. Juli 2020 mit Ranvita

Wir spielen mit Native Drums – einfachen Rahmentrommeln, die in vielen Kulturen traditionell bei Ritualen eingesetzt werden, um Geist und Körper in Einklang zu bringen.

Wir beginnen mit der archaischen Spielweise, dem gleichmäßigen Pulsieren. So kannst du dich einfach mit Rhythmus verbinden und bei dir ankommen. Schrittweise erlernst du grundlegende Fingerspieltechniken für ein variantenreiches Klangspektrum und Rhythmus-Repertoire. Das gemeinsame Trommeln und Chanten gibt viel Kraft und führt in die Stille.

Instrumente werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Preis: 250 €

Beginn: 19:00 Uhr · Offener Abend: 26. Juli, 25 €

Singen und Stille – wenn die Seele singt

21. Mai 2020 mit **Markus Stockhausen**

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.

Preis: 80 €

Beginn: 11:00 Uhr

Modern Mystic Chant & Meditationstag mit Livemusik

10. Oktober 2020 mit **Abha und Basera (Splendor Project)**

Dieser Tag ist eine Einladung, durch gemeinsames Chanten uralter Mantren und Songs aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen mit deiner Stimme zu experimentieren und in die Freude des Singens einzutauchen. Mit Livemusik begleitete Meditationen öffnen den inneren Raum der Stille und unterstützen dich dabei, mit der Kraft des Moments in Kontakt zu kommen.

Preis: 90 €

Beginn: 09:30 Uhr

Handpan Workshop

08. März, 16. August 2020 mit **Ranvita**

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

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

Preis: jeweils 160 €

jeweils 140 € (mit eigener Handpan in D Moll)

Beginn: 11:00 Uhr

Hatha Yoga Workshops

01. Januar, 01. Mai, 26. Dezember 2020 mit **Isabell**

Altes Loslassen, Herz öffnen für Neues (01. Januar)

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

Frühjahr-Detox-Yoga (01. Mai)

Begrüße den Frühling in Körper, Geist und Seele mit aktivierenden und entschlackenden Yoga-Übungen. Mit erfrischenden Detox-Tees unterstützen wir unseren Körper beim Frühjahrsputz und gehen gestärkt und voller Energie unseren weiteren Weg.

Integration und zur Ruhe kommen (26. Dezember)

Das Jahr geht zu Ende und die besinnliche Zeit möchten wir an diesem Tag ganz für uns gestalten. Du gibst dir die Möglichkeit, Dinge zu reflektieren, Innenschau zu halten, Offenes zu Ende zu bringen und in deinem Inneren anzukommen und Frieden zu schließen. Die Asanas, Atemtechniken und Meditationen helfen dir dabei, das alles nicht nur im Geiste zu erfassen, sondern in seiner Ganzheit und Tiefe zu spüren und zu integrieren.

Preis: jeweils 40 €

Zeiten: 14:00 - 17:00 Uhr

Ground & Play

5 Rhythmen® Waves Workshop

16. - 18. Oktober 2020 mit **Julia Knežević**

Ein Wochenende mit der 5 Rhythmen® Tanz- und Bewegungs-Meditation, in dem wir erspüren, wie und wo wir in uns selbst Sicherheit, Stabilität und Halt finden und in dem wir alten Ballast abwerfen, um in der Lage zu sein, den Sprung in die Fülle des Lebens mit mehr Lebendigkeit und Leichtigkeit zu wagen – unabhängig von Alter, Statur, Kondition und Vorerfahrung.

Preis: 250 €

Beginn: 20:30 Uhr · Offener Abend: 16. Oktober, 25 €

Dies ist ein Auszug unseres Angebots an Tagesworkshops und Wochenendgruppen. Das Angebot wächst ganzjährig. Den aktuellen Stand findest du auf unserer Webseite und im Quartalsheft „UTA aktuell“.

Weitere Orte für Meditation & mehr

Diese Plätze in Europa könnten dich auch interessieren. Sie gehen wie das UTA Institut auf Meditation, Humanistische und Spirituelle Therapie und die ursprüngliche Inspiration von Osho zurück.



OSHO NEW DAWN ZENTRUM für Meditation, Gesundheit und Lebensfreude

01277 Dresden, Grunaer Weg 27
Tel. 0351-8013887

newdawn-dresden@web.de
www.osho-meditation-dresden.de

Meditationen, Selbsterfahrungs-WE und -Abende. Bio-Gourmet Club, Praxen für Körperarbeit, Präventionsmedizin, Massagen, Tantra, Wirkstätte von Einklang e.V., Raum zum Malen u. v. m. Große und kleine Veranstaltungsräume mit guter Ausstattung, für vielfältige Angebote, Küche und Gästezimmer zu vermieten, 900 qm traumhafter Garten, verkehrsgünstig und zentrumsnah

SAMANA – Seminarhaus und Oshoplatz

01744 Dippoldiswalde, OT Schmiedeberg
Niederpöbel 27

Tel. 035052-224-56, Fax -57
info@samana-erzgebirge.de

www.samana-erzgebirge.de

Vermietung von Seminarräumen. Einfühlsame Betreuung von unterschiedlichen Seminaren. Meditationen, Retreats und Urlaub. Ovale Meditationshalle, Seminarräume: 110 qm, 70 qm, 30 qm, schöne Gästezimmer, Einzelsitzungen, Bazar, schöne Natur im Naturschutzgebiet mit Wald, Wiesen und Seen

OSHO STADT

07368 Remptendorf, Zschachenmühle 1
Tel. 036652-28028

info@oshostadt.de
www.oshostadt.de

Regelmäßige Veranstaltungen: täglich Dynamische, Kundalini und Osho Abendmeditation in Weiß. Seminare & Sessions: Massage, Reiki, Heilingsessions mit Steinen, Pendeln, Tarot, Atemtherapie, Malen und Bildhauern, Bogenschießen, Zenwandern, Figuren schweißen, Schwitzhütte, Zischzennis, Billard, Mineralienmuseum, Skulpturenpark, Verkauf von Heil- & Edelsteinen, Schmuck & Büchern. Das Leben in einer lebendigen Kommune kennenlernen

RAUM für natürliche Geburt und Meditation

Tel. 04671-6865

info@seminarhaus-nordfriesland.de
www.seminarhaus-nordfriesland.de

Ganzheitlich familienorientierte Geburtsvorbereitung an Wochenenden, Entspannung und Meditation an der Nordsee

DHANANJAYA – Yoga- und Therapiezentrum & Galerie

Dhanya Rößger & Jaya Magdalena Rößger
09113 Chemnitz, Schönherrstraße 8

Tel. 0371-4505800, Dhanya: 0171-5448679,
Jaya: 0176-71205227

www.dhananjaya.de

Dhanya bietet an: Yoga und Therapie, regelmäßig Dynamische und Kundalini Meditation, Reiki-Ausbildungen, Familienstellen, spirituelle Lebensberatung, Atemtherapie, Einzelsitzungen, Seminare, ZEN-Klangkonzerte. Ausbildung in spiritueller Kinesiologie und Familienstellen. Gästewohnung im Haus: 40 qm
Jaya bietet an: Tantra Yoga, Meditations-Retreats, Tantra Workshops, Sexological Bodywork, Somatische Sexualberatung und Coachings, Thai Yoga Massage

FINDHOF

51789 Lindlar, An der Sülz 61

Tel. 02266-470671, Mobil 0176-24969794
info@findhof.de

www.findhof.de

Der besondere Ort für Ihre spirituellen Veranstaltungen im Bergischen Land, 30 km östlich von Köln. Historische Gebäude kombiniert mit natürlichen Neubauten. 4 helle Gruppenräume 36 bis 120 qm mit moderner Seminartechnik, extra Meditationsraum mit Feuerstelle. 50 Betten in Einzel- bis Mehrbettzimmern, Zeltmöglichkeit, Wohnmobil-Stellplatz. Dach- und Gartenterrassen, großer Innenhof, Wald, Wiese und Bach, Lagerfeuerstelle. Selbstversorgung vegetarisch/vegan, auf Wunsch auch Teil- und Vollverpflegung. Das Team des FindHof freut sich auf Ihre Anfrage!

Osho RISK, Dänemark

DK-8740 Brødstrup, Bøgballevej 3

Tel. +45-75752500

oshorisk@oshorisk.dk

www.oshorisk.com

Osho Risk is a countryside Buddhafield Centre for meditation and self-development programs. We have a dynamic program with trainings and groups. There is also a worker's program, individual retreats and healing stay. Osho's Vision is to make meditation accessible to everyone. Our daily meditations include Dynamic Meditation, Kundalini and Evening Meeting which includes a discourse from Osho. We offer ecological food & friendly, comfortable accommodation.

Shangri La OMC

CZ-36452 Zlutice, Lazany 49

Tel. +420-353-395310

shangrilaomc@gmail.com

www.shangrila.cz

Das Shangri La, ein lebendiges und wachsendes Sannyasdorf mit Erwachsenen und Kindern auf über 8 ha großem Areal, angelegt als essbarer Wald, bietet Seminare, Ausbildungen, Einzelsitzungen, Meditation, Stille, Kreativität und Urlaub in einer wildromantischen Landschaft. Warmer Salzwasserpool, Schwimmteich, Sauna, Einzel-/Doppelzimmer

DIMA – Centre for Conscious Living, Mallorca

info@dimamallorca.com

www.dimamallorca.com

Experience an alternative time out in a small community in beautiful Mallorca. Our 300 year old Finca in the heart of the island's country side is the perfect place to relax, rejuvenate and re-connect to yourself and others. This is a place to enjoy some time away from daily life whilst experiencing community. Together we live, creating meals, hosting events, enjoying meditations and hanging out. Ever changing DIMA has times of silence and times of celebration, times of introspection and times of connection. You are very welcome to come and taste the Spirit.

1. Januar 2020

Das neue Jahr willkommen heißen

Hara-Herz-Meditations-Event mit Anando
14:00 Uhr, 40 €
Hatha Yoga Workshop mit Isabell
14:00 Uhr, 40 €

19. Januar 2020

Osho Never Born Never Died Celebration

Abendmeditation mit Livemusik und anschließend Dance-This-Tanzevent mit Rajaka
19:00 Uhr

20. Februar 2020

Karneval in Kölle

Weiberfastnacht, Kölsche Lieder & Tanz, im Osho's Place Restaurant mit DJ Arhat und DJ Tom
ab 18:00 Uhr

21. März 2020

Osho Enlightenment Celebration

Abendmeditation mit Livemusik und anschließend Dance-This-Tanzevent mit Subhi
19:00 Uhr

30. April 2020

Tanz in den Mai

Party in Osho's Place Restaurant mit DJ Arhat und DJ Tom
ab 21:00Uhr

17. Mai 2020

Konzert mit Kevin James

Chanting Heartsongs, Mantra & Kirtan.
A powerful way to reconnect to the heart.
19:30 Uhr, VVK 20 €, AK 22 €



05. Juli 2020

Osho Fullmoon Celebration – Gurupurnima

Abendmeditation mit Livemusik,
„Easy is right“-Event mit Navanita
19:00 Uhr

16. August 2020

UTA Sommerfest

Unser alljährliches UTA-Sommerfest für Freundinnen und Freunde und alle, die Lust haben vorbei zu kommen, an unserem Programm teilzunehmen, ein bisschen Atmosphäre schnuppern oder auf unserem Hofflohmarkt bummeln möchten. Wir freuen uns auf euch!

31. Oktober 2020

Halloween Party

in Osho's Place Restaurant mit DJ Arhat und DJ Tom
ab 21:00Uhr

06. November 2020

The Love Keys

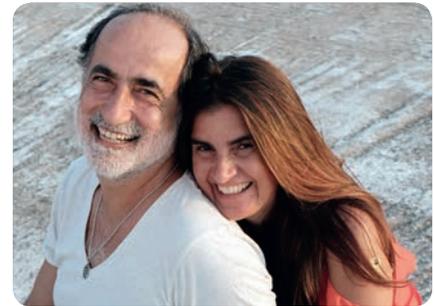
Glückstränen. Gänsehaut. Herzensweite. Herzöffnend. Euphorisierend. Und am Ende ganz beseelt.
20:00 Uhr, VVK 20 €, AK 25 €



06 Dezember 2020

Mantrakonzert mit Satyaa und Pari

Ihre Musik in Live-Auftritten hat diesen Funken, der das innere Feuer entfacht: das Feuer der Sehnsucht nach Verschmelzung mit unserer Essenz und Wahrheit.
20:00 Uhr, VVK 27 €, AK 30 €



11. Dezember

Osho's Birthday Celebration

Abendmeditation mit Livemusik,
„Be a Light Unto Yourself“-Event mit Navanita, 19:00 Uhr

31. Dezember

Große UTA Silvesterparty

19:00 Uhr

Herbst 2020

Ein Abend mit Deva Premal, Miten & Manose

Ihre Konzerte sind mehr als Musik – sie sind Einladungen zu gemeinsamen tiefen Momenten von Stille und Meditation. ZuhörerInnen auf der ganzen Welt haben durch das wohl berühmteste Paar der Weltmusik die transformierende Magie des Mantrasingsens entdeckt.



alle zwei Monate

Good Morning Cologne

Die Party zum Wachwerden – Tanzen, Feiern, Yoga, Meditationen & mehr
12.02., 29.04., 10.06., 19.08., 28.10. und 16. Dezember 2020, ab 07:00 Uhr, je 10 €

Weitere Events und Konzerte sind in Planung. Bitte informiere dich auf unserer Webseite über den aktuellen Stand oder abonniere unseren Newsletter.

Einzelsitzungen

Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, ist für viele nicht leicht. Körperorientierte Einzelsitzungen können uns dabei unterstützen, in Kontakt mit unserem Körper und unseren Gefühlen zu kommen und vom Alltagsstress zu entspannen. Wenn wir uns auf den Weg machen, setzen wir einiges in Gang und fördern zu Tage, was unbewusst war oder nicht angesehen wurde. Gesprächsorientierte Einzelsitzungen können uns dabei unterstützen, mit dem, was sich zeigt, umzugehen. Bei Bedarf auch via Skype, Telefon sowie in englischer Sprache. Für Buchungen stehen wir dir täglich von 09:00 - 21:00 Uhr persönlich oder telefonisch unter 0221-57407-0 gerne zur Verfügung.

Massage & Energiearbeit

Diese Behandlungen sind eine Einladung, sich bewusst und achtsam berühren zu lassen und auf sanfte Art über den Körper zur eigenen Mitte zurückzufinden. Du kannst täglich Einzelsitzungen in unterschiedlichen Massagetechniken buchen. Neben 60- oder 90-minütigen Behandlungen bieten wir zum Kennenlernen bei vielen Methoden auch 30-minütige Sitzungen an. Hier eine Auswahl unseres Massageangebots:

Ayurveda Massage – Abhyanga

ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebsmassage, die den ganzen Körper umfasst. Wir verwenden ausgesuchte Öle, um Gifte, die sich in Muskeln und Gewebe angesammelt haben, zu lösen, sowie das ayurvedische Kalmuspulver, das den Blutkreislauf stimuliert, die Haut reinigt und entschlackend wirkt.

CranioSacrale Biodynamik

für Erwachsene und Kinder ist ein Ansatz, bei dem mit „wissenden Händen“ und den subtilen Körperrhythmen Unbeweglichkeiten im Gewebe sowie Stauungen in den Flüssigkeiten bearbeitet werden. Die Arbeit ist sanft und nicht-invasiv.

Fußreflexzonenmassage

ist eine ganzheitliche Methode, in der Druck auf die Reflexzonen der Füße ausgeübt wird. Dies vermindert Stress und bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht.

Hara Awareness® Massage

beinhaltet einfühlsame Massage, Dehnungen der Energiebahnen sowie Energiearbeit, um den freien Energiefluss durch den Bauch, das Hara, die Beine, das Becken und die Wirbelsäule zu ermöglichen.

Hawaiianische Energiemassage (Lomi-Lomi)

ist eine Massage, in der langsame sanfte Berührungen in tiefe, dynamische Streichungen übergehen. Sie belebt die Haut, bringt Flexibilität in die Gelenke und stellt den Energiefluss des Körpers wieder her.

Indische Kopfmassage

fördert die Blutzirkulation und löst Stress, der sich im Gewebe, in den Muskeln und Gelenken von Kopf, Gesicht, Nacken und Schultern angesammelt hat.

Intuitive Massage

ist eine Technik, die aus dem Moment auf deine aktuelle Befindlichkeit und deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Sie beinhaltet u. a. Tiefengewebsmassage, Gelenklockerung, die Arbeit mit Schmerzpunkten sowie Atem- und Energiearbeit.

Japanische Gesichtsmassage

dient der Revitalisierung, Regenerierung und Verjüngung der Gesichtshaut. Die Behandlung ist sehr sanft und äußerst wirksam.

Rebalancing/Tiefengewebsmassage

ist eine tiefe und präzise Technik, die gezielt an der Körperstruktur arbeitet, insbesondere an Bindegewebe, Muskeln und Gelenken.

Shiatsu

basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Energetisches Ungleichgewicht wird durch sanften Druck mit Fingern und Handballen entlang der Meridiane aufgespürt und ausgeglichen.

Psychologische Beratung

In beratender Einzeltherapie kannst du herausfinden, was zurzeit deine Themen sind und wie sie sich in deinem Leben und deinen Beziehungen spiegeln. Du erfährst Unterstützung auf dem Weg von der anerzogenen Persönlichkeit hin zu deiner Individualität und von einer beladenen Vergangenheit in die Offenheit des Augenblicks.

Essenzarbeit

Durch ein tiefes Verständnis unserer Kindheitsprägungen und Persönlichkeitsstruktur finden wir zurück zu unserer wahren Natur, zu unserer Essenz.

Paarberatung

Über die Beratung zu aktuellen Konflikten und Beziehungsfragen erhalten Paare Einblick in die emotionalen Hintergründe ihrer Beziehung. Wenn wir uns unserer festgefahrenen Beziehungsstrukturen bewusst werden, hilft uns dies, kreative Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Primärarbeit

Traumatische Erfahrungen und Ereignisse aus den ersten Lebensjahren sind oft aus unserer bewussten Erinnerung verdrängt, bestimmen aber immer noch unser jetziges Leben. Primärarbeit geht mithilfe verschiedener Regressionsprozesse zu diesen Erlebnissen zurück und löst die alten, unbewussten Konditionierungen auf.

Supervision

Beratung und Supervision für Menschen, die mit Menschen arbeiten – in Heil-, Lehr- und Sozialberufen oder als TherapeutInnen.

Systemisches Coaching

unterstützt dich dabei, zu erfahren, was dich im Beruf wie auch im Privatleben daran hindert, erfolgreich und glücklich zu sein. Das, was ist, erhält Würdigung, und so eröffnen sich neue Perspektiven.

Traumaheilung durch SE®

Somatic Experiencing (SE®) ist eine psycho-physiologische Methode und ein kraftvolles Instrument zur Prävention und Heilung von Traumata. Sie unterstützt auf behutsame Art die schrittweise Entladung und Befreiung der im Nervensystem gebundenen Lebensenergien.

Abendklassen

Abendklassen bieten dir die Möglichkeit, Abstand von deinem Alltag zu gewinnen und neue Energie und Kraft zu schöpfen.

Wir laden regelmäßig zu Yoga, Tanz, Meditieren und Singen ein und bieten darüber hinaus Abendgruppen an, die sich einem speziellen Themenkomplex oder einer Methodik widmen, die dich dabei unterstützen, wieder mit deinem Körper, deinem Herzen und deiner Seele in Verbindung zu kommen.

Hier ist ein Auszug aus unserem Angebot an Abendklassen. Das vollständige, aktuelle Programm samt Terminen, Zeiten und Preisen findest du auf unserer Website www.oshouta.de sowie in unserer vierteljährlichen Informationsbroschüre „UTA aktuell“, die an der Rezeption ausliegt.

Körper- und Energiearbeit

AUM-Meditation

ist eine interaktive Meditation in 13 Phasen. Wir tauchen u. a. ein in Gefühle von Wut, Ärger, Vergebung, Liebe, Trauer, Lachen, Verrücktsein, Sinnlichkeit und in die Stille.

Dynamische Körpertherapie

Neo-Reichianische Körperarbeit, die Raum gibt, deine Lebensenergien zu befreien.

Hatha/Vinyasa Yoga

Eine der ältesten Entspannungsmethoden zur Herstellung eines Gleichgewichts zwischen den Polaritäten von Aktivität und Ruhe.

Herz-Meditation

Durch das Verbinden mit unserem Herzen können wir lernen, uns weniger von unserem Kopf steuern und mehr von unserem Herzen leiten zu lassen. Dabei helfen uns unsere fünf Sinne, sie weisen uns den Weg.

I AM – die sozialen Meditationen

Selbsterfahrung durch Nähe! Die sozialen Meditationen führen durch die Nähe zu anderen in dein eigenes Zentrum. Themen der sozialen Meditationen sind vertraute menschliche Werte, Zustände und Emotionen. Wir üben uns gemeinsam in Liebe, Freundschaft, Achtsamkeit, Zentriertheit und respektvollem Miteinander.

Katsugen Undo

lädt dich ein, durch sanfte Bewegungen in Kontakt mit deiner Mitte und deiner kreativen Kraft zu kommen.

Kristallklang-Meditation

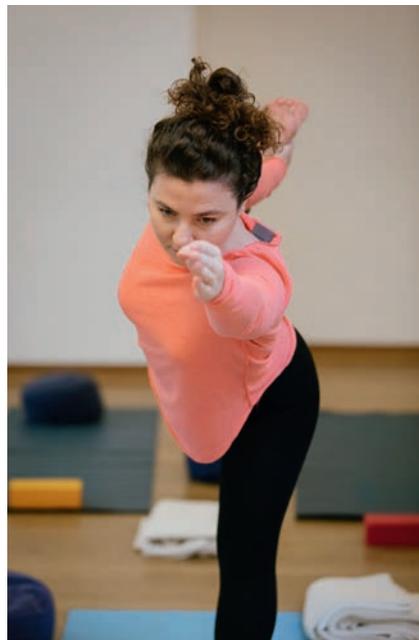
Kristallschalen aus Quarz erzeugen Töne und Vibrationen von großer Reinheit. Getragen von den Klängen begeben wir uns auf eine Reise nach innen zu unserem wahren Selbst.

Remember the Body

Über somatische Bewegung, experimentelles Erkunden der eigenen Anatomie, Dehnübungen sowie viel Spaß und Bewegung entdecken und lernen wir die vergessene Sprache unseres Körpers.

Yin Yoga

ist eine wunderbare Achtsamkeitspraxis, in der Positionen lange und passiv gehalten werden. Du gehst nach innen und übst dich im Loslassen.



Kreativität

Dance This

ist eine Tanzmeditation, in der du den Fokus nach innen richtest. Lass den Tanz von dort geschehen – wild oder sanft.

5Rhythmen®-Tanz- und Bewegungsmeditation

Deinen Tanz zu finden heißt, dich selbst zu finden, den Platz in dir zu entdecken, an dem du fließt und kreativ bist, und der tiefe Heilung und kreativen Ausdruck anregt.

Magic Mantras

Das Singen der Mantras verbindet dich mit deinem Seelenraum und lässt dich deine Freude und Lebendigkeit spüren, es trägt dich über die Grenze zwischen dir, der Welt und deinem Herzen hinaus.

Move Dance Be

ist eine Tanzmeditation, in der wir unseren Körper mit Achtsamkeit erkunden und ihm erlauben, sich frei zu bewegen und mit Freude und Leichtigkeit zu tanzen.

Sing mit – Circlesongs & More

Ein Abend, um die kreative Kraft und die Freude des spontanen, gemeinsamen Singens zu erfahren. Ganz ohne Noten, einfach mitmachen.

Slow Dance Jam

Bewusstes langsames freies Tanzen mit wechselnden Partnern. Für alle, die Spaß daran haben, sich im langsamen Tanzen miteinander zu erforschen, auszuprobieren und mit jedem Partner Neues an sich zu entdecken.

TaKeTiNa® – im Rhythmus sein

ist ein musikalischer Gruppenprozess, in dem der Körper selbst das Instrument ist. Elementare rhythmische Schritte werden vom Puls einer Basstrommel getragen, während sich allmählich in der Stimme und im Klatschen unterschiedliche Gleichklänge entfalten.

Trance Dance

Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen ist diese Art des Tanzes ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung zugleich.



Kostenlose Probe Soli-Öl
erhältlich direkt vom Hersteller gegen
Einsendung dieses Original-Coupons

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren
in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 80 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich
in jeder Apotheke unter der
Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21



Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorophyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine energetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit
führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de

NARM™

Heilung von Entwicklungs- traumata



Praxis für Psychotherapie (HPG) – Najakat Ute Kalinke

Mitglied des Lehrteams in den Trainings: Therap. Arbeit mit Bindungsverletzungen, NARM™, Traumaheilung Somatic Experiencing® nach Peter Levine, Integrale Somatische Psychotherapie; anerkannte Sitzungen, Einzel- & Gruppensupervision (Deutsch, Englisch) Köln, Tel. 01577-6610176, Ute.Kalinke@t-online.de



Uwe Kemper – Heilpraktiker (Psychotherapie) & Coach

NARM™, Somatic Experiencing (SE)®, Selbstregulation Einzelsitzungen, Gruppen & Seminare in Köln, Nümbrecht und in der Nähe von Aachen Tel. 0221-50075940, Mobil 0163-3004308 info@uwe-kemper.de, www.uwe-kemper.de



Psychologische Praxis

Dipl.-Psychologin Adina J. Steinrücke Steinberger Str. 26, 50733 Köln Tel. 0221-5893609, Fax 0221-5893610 adinasteinruecke@aol.com



Ärztliche Psychotherapeutin – Dr. Petra Broicher

VT, Traumakörperarbeit, NARM™ und SE® Erstattungsfähig über Beihilfe und PKV Köln, Tel. 0221-99878628 www.psychotherapie-broicher.de



Praxis für Psychosomatik & Traumatherapie

Cornelia Papsch M.A. phil., HP Psychotherapie Sitzungen mit NARM™, SE®, SATE und systemischer Aufstellungsarbeit unterstützt durch psychotherapeutische Homöopathie 51503 Rösrath (+ Videotelefonie), Tel. 02205-8919219



Yahaan Chr. Hasenstab, Heilpraktiker für Psychotherapie

Traumatherapie, Psychotherapie, DeepFieldRelaxation & Coaching Einzelsitzungen, Paarberatung, Supervision für soziale Berufe Praxis Köln: Wormser Str. 45, 50677 Köln Praxis Seelscheid: Zeithstr. 138, 53819 Neunkirchen-Seelscheid Tel. 02247-971597, Mobil 0151-46400747 www.psychotherapie-hasenstab.de



Veeto Charlotte Eitel – HP Psychotherapie

Dipl.-Sozialpädagogin Einzelsitzungen in NARM™, Primärtherapie und Traumaheilung (Deutsch, Englisch), Köln Tel. 0221-5699352, Mobil 0157-32708312 veeto.eitel@gmail.com



Martina Tiemann, HP

Praxis für Körper-, Psycho- und Traumatherapie NARM™ Entwicklungstraumatherapie, Somatic Experiencing (SE)® Beziehungs- und Bindungsarbeit SATE, ISP Werkstattstr. 68, 50733 Köln, Tel. 0221-5800662 lebensfluss@martina-tiemann.de, www.martina-tiemann.de



Devamani A. Küppers, HP

Traumaheilung (NARM™, SE®, ISP), Geburtstraumaaarbeit, Sitzungen & Ausbildung in biodynamischer Craniosacraltherapie Oberhausen & Köln, Tel. 0208-6099678 www.craniosacral-seminare.de



Sandra Woolf – Waldhaus Wahlscheid

Trauma-Arbeit (NARM™, SE®, ISP), Gestalttherapie System- & Naturaufstellungen Natur- / Tiergestützte Therapie Tel. 0171-5265563



Elisabeth Küppers – Heilpraktikerin (Psychotherapie) & Coach

NARM™, Selbstregulation, Bewusstheitsarbeit, Einzelsitzungen, Gruppen & Seminare in Köln und in Geilenkirchen Tel. 02453-383452, Mobil 0163-3004309 info@elisabeth-kueppers.de, www.elisabeth-kueppers.de



Richa Doris Görg, Heilpraktikerin

Traumaheilung, Coaching, Psychotherapie Anerkannte Einzelsitzungen und Supervision für NARM™ und Somatic Experiencing (SE)® Köln, Tel. 0179-7836521, dorisgoerg@t-online.de

Körper- *und* Energiearbeit *Massagen*



Ganzheitliche Schmerztherapie – Ilke Haasper, Heilpraktikerin

Liebscher & Bracht Schmerztherapie, NPSO Lichtfrequenztherapie, Strukturelle Osteopathie, Faszientherapie, Gesundheitscoaching
Bismarckstraße 34, 50672 Köln, Tel. 0221-17062798
kontakt@schmerztherapie-haasper.de
www.schmerztherapie-haasper.de



Seelenraum – Raum für tiefe Berührung

Satya Kerstin Thesing
Hawaiianische Lomi Nui & ganzheitliche Massagen, Craniosacrale Psychodynamik, körperorientierte Traumalösung
Einzelsitzungen in Köln-Nippes & im UTA Institut
Tel. 0221-16852049, info@seelen-raum.net, www.seelen-raum.net



Arhat Herder-Brandner, Gesundheitspraktiker

Intuitive Massage, Lomi Lomi Massage, Japanische Gesichtsmassage
UTA Institut, Köln, Tel. 0221-574070
www.arhat-gesundheitspraktiker.de



Santosh Weber, HP, Anerkannte Schule CSVD e.V.

Ausbildung zum/zur Master-Praktizierenden CSVD e.V. in CranioSacraler & Viszeraler Therapie
Einzelsitzungen auch in Somatic-Experiencing
40210 Düsseldorf, Tel. 0177-7847699, www.santosh.de



IN-SOMA® Institut Rachana Wolff

Treatmentroom München
Massage Ausbildungen, Yoga & Meditation Retreats, Tantra-Seminare für Paare & Coaching
Tel. +49-(0)89-44370295
kontakt@in-soma.de, www.in-soma.de



Chetan Karla Bosák – Tanz-Kreativität-Therapie

Künstlerischer Tanz, Tanztherapie, Traumaheilung SE®
Achtsamkeit und Körpererfahrung, Gruppen und Einzelarbeit
Fortbildungen für Tanzpädagogen und Tanztherapeuten
www.tanzstudio-ammersee.de, www.innerdance.de
Tel. 08144-989918



Stefanie Lensing, HP (Psych) – Praxis für Körperpsychotherapie

Einzelsitzungen in Craniosacraler Körperpsychotherapie, Craniosacraler Biodynamik und Conscious Touch, Tanztherapeutische Einzelsitzungen, Workshops und Kurse
50678 Köln, Tel. 0221-7326074, www.stefanielensing.de



Nicole Giefer (Arpana), HP

Einzelsitzungen in Craniosacraler Biodynamik & Traumaheilung (SE)® für Erwachsene, Kinder und Babys, NARM™, ISP, Systemische Traumalösung für Babys
Köln, Tel. 0177-4884192, www.cranio-se.de



Holistische Beratung & berührende Körperarbeit

Einzelsitzungen mit Rani Bossot
Ganzheitliche & Intuitive Massage, auch für Schwangere
Fußreflexzonen- und Hot Stone Massage, Reiki
Tel. 0221-574070 (UTA Institut), rani@justmail.de



Heilpraktiker Rolf Lieske

ARUN Conscious Touch, Rebalancing
Pfarrer-Kenntemich-Platz 19, 53840 Troisdorf
Tel. 02241-9995577



Devamani A. Küppers, HP

Traumaheilung (SE®, NARM™, ISP), Geburtstraumarbeit, Sitzungen & Ausbildung in biodynamischer Craniosacraltherapie
Oberhausen & Köln, Tel. 0208-6099678
www.craniosacral-seminare.de



Praxis für Chinesische Medizin/TCM und Ernährungsberatung

Sabine Kakizaki, Heilpraktikerin
Mit Wissen und Weisheit der TCM die Symptome deines Körpers verstehen und ursächlich behandeln
Akupunktur, Kräuter, 5-Elemente Ernährung und Psychotherapie
Köln-Bayenthal, www.praxis-kakizaki.de, Tel. 0221-99758467

sanfte Körpertherapie für Schädel (Cranium), Wirbelsäule und Kreuzbein (Sacrum)

CranioSacrale Therapie

Ausbildung zum Master-Praktizierenden



Anerkannte Schule des CSVD e.V.

- Viszerale Therapie
- Säuglings- & Kinderbehandlung
- Geburtsvorbereitung
- Craniale Nerven & Rückenmark
- Das Gehirn

Aus- & Fortbildung

www.santosh.de

Santosh Claudia Weber
Heilpraktikerin
Praxis: Alexanderstr. 25
40210 Düsseldorf
0 21 33 - 97 79 07
01 77 - 7 84 76 99
cranio@santosh.de

SHANGRI LA

Seminare
Ausbildungen
Meditation
Urlaub

Shangri La OMC
www.shangrila.cz
shangrilaomc@gmail.com
00420 353 395310

EINFACH LIEBE

Entspannte Sexualität leben



Das Einfach Liebe Retreat mit Ela und Volker Buchwald.
Kommende Termine für den fünftägigen Prozess:
www.einfach-liebe.de

**Wir unterstützen Paare,
ihre Liebe warm, lebendig und
herzerfüllend zu erfahren.**

EIN PLATZ DER RUHE,
MITTEN IN DER STADT

TREATMENT ROOM MÜNCHEN

BY RACHANA
WOLFF

Ganzheitliche
Massage

Yoga & Meditation

Detox Tage



Tel. 089/443 702 95
kontakt@in-soma.de
www.in-soma.de

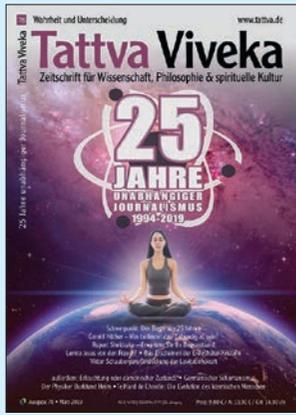
**Bei uns findest du ein reichhaltiges Angebot
an Seminaren und Ausbildungen mit international bekannten
und erfahrenen Lehrern und Therapeuten.**

**Unser Haus zeichnet sich durch eine liebevolle Atmosphäre,
eine köstliche vegetarische Küche
und die schöne Emmentaler Umgebung aus.**

**Wir freuen uns,
dich bei uns willkommen zu heissen!**

WALDHAUS ZENTRUM LÜTZELFLÜH

Internationales Seminarhaus
CH-3432 Lützelflüh
0041 (0)34 461 07 05
www.waldhaus.ch



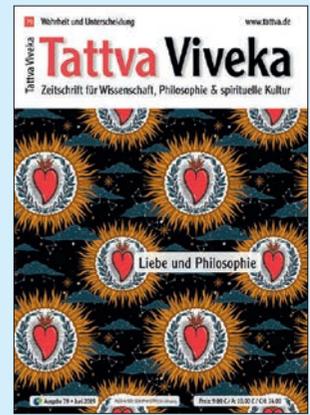
Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Tattva Viveka verbindet Wissenschaft und Spiritualität. Für uns sind alle spirituellen Kulturen und Wissenschaften gleichberechtigt und wir zeigen sie in ihrer Essenz und mit ihrem besten Gehalt. Unsere Themen dienen der spirituellen Bereicherung der Gesellschaft und einer Welt, in der Liebe und Weisheit von Bedeutung sind. Die Zeitschrift für die Essenz – zeitloses Wissen mit Herz.

www.tattva.de

Kostenloses Probeheft als ePaper (Pdf): bit.ly/gratisheft



Welcome to DIMA
..a small community centre for conscious living
in the heart of Mallorca..

These are some of our upcoming events:

- MAN IN - A WORKSHOP FOR MEN
- OSHO NO-MIND MEDITATION RETREAT
- CELLULAR TRANSFORMATION
- LOVE CONSCIOUSNESS
- TONGLEN MEDITATION RETREAT
- DIMA CELEBRATION FESTIVAL
- & more...

for more information on the schedule or our

Volunteer Program go to:
www.dimamallorca.com



DEIN SHOP FÜR
YOGA
MEDITATION
& WELLNESS

bodynova
STORE & STUDIO



BODYNOVA STUDIO
VERSCHIEDENE STILE | KURSE & WORKSHOPS
bodynova-studio.de

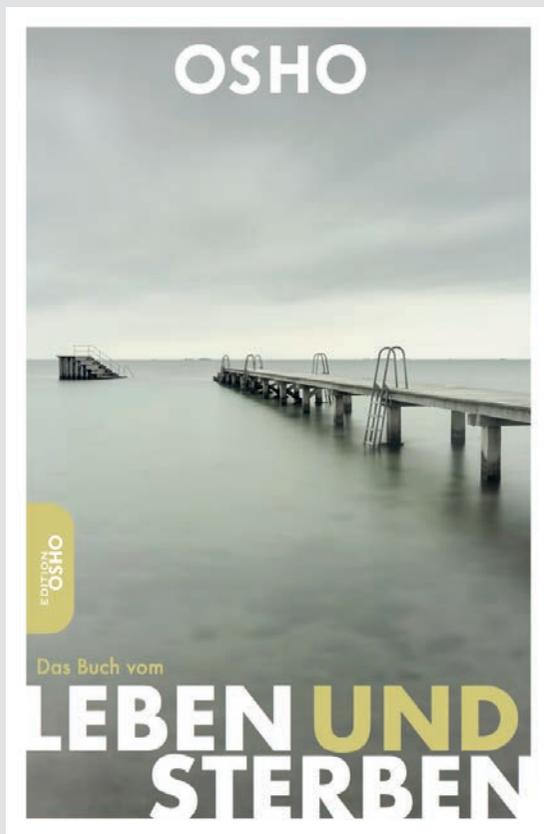
BODYNOVA STORE
AACHENER STR. 326-328 | 50933 KÖLN
MO-FR 10⁰⁰-18⁰⁰ UHR | SA 10⁰⁰-15⁰⁰ UHR
Online-Shop: bodynova.de

innenwelt verlag

*Hilfreich für alle,
die Sterbende begleiten
und für Hinterbliebene*

*Techniken für den
Umgang mit Schmerzen*

*Antworten auf die
großen Fragen um den Tod*

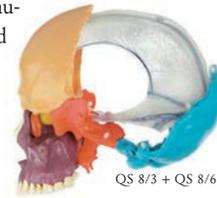
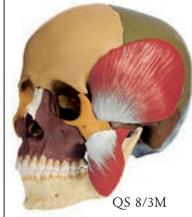


Osho
Das Buch vom Leben und Sterben
296 Seiten . Broschur . € 19,50
ISBN 978-3-947508-36-5
Neu im September 2019

UNSER NAME IST PROGRAMM
www.innenwelt-verlag.de

SCHÄDEL - ANATOMIE

nach Professor Dr. Dr. J. W. Rohen. Schritt für Schritt
in bis zu 18 Einzelteile zerlegbar. Auf Wunsch sind
alle 14- und 18-teiligen ORIGINAL SOMSO-
Schädelmodelle auch mit Kau-
muskulatur, Falx Cerebri und
Halswirbelsäule lieferbar.



MARCUS SOMMER SOMSO MODELLE GmbH
Friedrich-Rückert-Straße 54 • 96450 Coburg
Telefon (0 95 61) 8 57 40 • Telefax (0 95 61) 85 74 11
somso@somso.de • www.somso.de

Hulc[®]
BIO-TRADITION SEIT 1990

**BESTER BIOLADEN
DEUTSCHLANDS
2011+2017**

Venloer Straße 30
50672 Köln
oder im Internet:
www.hulc.de



**Frausein ist
wunderbar.
Wenn du dich
lässt.**

Im dreitägigen **Ganz Einfach Frau
Workshop** erfährst du, was den
Körper der Frau so besonders macht.
Tauche entspannt, unaufgeregt
und selbst-bewusst in deine neue
Weiblichkeit ein. Mehr unter

einfach-liebe.de

EINFACH LIEBE
Entspannte Sexualität leben

**Musik
von Raji
LOVETRUST
& FRESH**
www.silenzio.com

*Die wundervolle Stimme von Raji ist
der ideale Begleiter für die Reise nach innen.*



Seit
1977
Yogamatten
Pioniere

www.bausinger.de

42 Jahre

1 Jahr

Seit 2018
Pioniere der
Gemeinwohl
Ökonomie

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell
mit Zukunft

OSHO'S
PLACE
CAFE & RESTAURANT

**vegetarische & vegane
Küche im Herzen von Köln**

täglich wechselnde Gerichte •
Salatbuffet • vegane Kuchen &
Cookies • rohvegane Sweets &
veganes Eis • Kaffee-Bar • frische
Säfte, Smoothies & Biogetränke

Täglich ab 8 Uhr geöffnet.
Alles auch zum Mitnehmen!



Venloer Str. 5-7 · 50672 Köln
Tel. 0221-800 05 81
www.oshosplace.de



Europas größte Osho Kommune, eingerahmt von der wunderschönen Natur der Toskana

Ein reichhaltiges Programm an Gruppen, Trainings und
Meditationen auch im Warmwasserbecken **Miasto Sagar**.
Das Programm "Living the Commune" gibt die Gelegenheit
das tägliche Leben in der Kommune zu erfahren.

"And if you have explored nature totally, you have come
home. Nature is your home." OSHO



OSHOMIASTO.IT



Ashni Berghoff
Sexualtherapie
Einzel- und Paarsitzungen

#sexlivesmatter
#letlustrule

ashniberghoff@web.de

ZorbasTravel

NEUE HORIZONTE



Zorbas-Travel · Tel.: 089/649 622 828 · www.zorbas-travel.de

Institut für Orgodynamik



Dr. Gabrielle St. Clair & Frithjof Paulig

- Ausbildung: Orgodynamik®
- Weiterbildung: Essenzielles LebensCoaching

... dem Leben gewidmet

www.orgodynamik.de
info@orgodynamik.de
Tel. 09733 - 783 55 26



www.meditationandmore.de

Dein Esoterik-Laden in Köln!

- Aura-Soma
- Back Jack Chairs
- Spirituelle Bestseller und Ratgeber
- Heil- und Edelsteine
- edle Schmuck-Unikate
- Räucherwerk
- Yogamatten und Meditationskissen
- CDs und DVDs
- Buddha-Figuren aus Bali u.v.m.



MEDITATION & more

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag von 10 Uhr bis 19 Uhr

Venloer Straße 5-7, 50672 Köln
Tel. 0221-8238575-6



VISIONEN
SPIRIT & SOUL
AUGUST/SEPTEMBER 2014

Der Geist des Dienens

...immer im Dienst der Seele.

MERKOLAUS DRANTSCHEN
A real Mantra

GEMEINSAM UND OHNE GRENZEN
Interkulturelles Gärtnern

SISTERHOOD
ZUSAMMEN FINDEN WIR STÄRKE

Aus: wahre, weise, WISDOM, WISDOM, HOCH SENSIBEL

Besuchen Sie uns auf
www.visionen.com

Abos und Einzelhefte über
www.visionen-shop.com
info@visionen.com

VISIONEN
Sägestraße 37
79737 Herrischried
Tel. 07764/93 970

Das beliebte Vegetarische Kochbuch ganz NEU !!



jetzt auch VEGANE Rezepte

Elvira Glöckner
Vegetarisches Kochbuch
Hardcover, Format 22 x 17 cm;
476 Seiten, mit vielen Fotos,
Drahtbindung, € 24,50
ISBN 978-3-926696-51-9

€ 24,50

- komplett überarbeitet
- praktische Spiralbindung
- 476 Seiten vegetarisch pur
- viele vegane Rezepte
- ein Augen- und Gaumenschmaus für alle Gesunderer!!!

SANDILA Verlag - 79737 Herrischried
info@sandila.de - www.visionen-shop.com
Tel. 07764/93 970 - Fax 07764/93 97 39



Abha und Basera (Splendor Project)

Die klassisch ausgebildete Pianistin und Sängerin Abha und der Multiinstrumentalist und Sänger Basera geben als „Splendor Project“ europaweit Konzerte und leiten Musik- und Meditationsworkshops. Abha studierte Kunstgeschichte in St. Petersburg. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Körpertherapeutin. Meditation ist Teil ihres Lebens und ihrer Arbeit. Basera arbeitet als Musiktherapeut und Lehrer für Musik und Pädagogik und gibt seit 15 Jahren internationale Konzerte. Im Osho UTA Institut bereichern Abha und Basera mit ihrer Live-Musik seit vielen Jahren einmal wöchentlich die Abendmeditation.



Ameeta Leowsky

Ameeta ist seit über 20 Jahren Schülerin von Osho und Körpertherapeutin. Ausgebildet in vielen Massage-richtungen wie Intuitive Massage, Rebalancing, Fußreflexzonen Behandlung, Ayurvedische Ölmassagen, Indische Kopfmassage, Arun Conscious Touch, Lomi Lomi. Meditationslehrerin & Meditative Therapien von Osho, Spirituelle Therapie-Ausbildung (Samasati), Weiterbildung in Traumalösung im Kontext körpertherapeutischer Arbeit. Leitet Meditationen im Osho UTA mit viel Herz, Freude und Präsenz. Meditationen und Yoga sind ihre tägliche Begleitung.



Anando Würzburger

Seit 1982 Mitglied des UTA Therapeutenteams. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus.



Andreas Pranesh Thome

„Inspiriert von Veeresh D. Yuson, begann ich vor einigen Jahren an der Humaniversity in Egmond aan Zee (NL) mit den Social Meditations. Sie haben mich sofort fasziniert. Sie sind interaktiv, was vielen mehr entspricht, als Meditationen in Stille. Bedeutender für mich jedoch ist die Nähe, die zwischen den Teilnehmenden entsteht. Nähe empfinde ich als herausfordernd und befriedigend zugleich. Herausfordernd, weil die Möglichkeit entsteht, mich selbst im Gegenüber zu erkennen. Befriedigend, weil mir Nähe zu anderen ein essentielles Bedürfnis ist.“



Anja Yaari Laudowicz-Bodi

Diplompädagogin, Systematische Therapeutin (DGFS), Leitung der AUM Meditation in Köln seit 1995. Seit 25 Jahren hauptberuflich in der Suchtberatung- und Therapie. Yogalehrerin mit langjähriger Unterrichtspraxis, Fortbildung in verschiedenen Arten der Humanistischen Psychologie, Körperarbeit, Entspannungstechniken und Essenzarbeit. Langjährige Mitarbeit in einer Hebammenpraxis, Mutter von zwei jungen Erwachsenen.



Arpana Giefer

Heilpraktikerin und ausgebildet in Atemtherapie, Tiefengewebsmassage, CranioSacral Balancing und biodynamischer Craniosacraltherapie sowie in traditioneller chinesischer Medizin, Somatic Experiencing (SE)®, systematischer Traumatherapie für Kinder und Babys, NARM™ und ISP.



Ashni Berghoff

ist ausgebildete Sexualtherapeutin und arbeitet mit Einzelpersonen und Paaren. Der Ansatz, mit dem sie KlientInnen unterstützt, basiert auf den Grundbedürfnissen des Menschen, gemäß dem Blickwinkel der syndyastischen Therapie, sowie auf einer systemischen Herangehensweise. Ihre Arbeit wird untermauert durch Ausbildungen in Gestalttherapie, Familienstellen, Gesprächstherapie, Dynamische Körperarbeit und Bioenergetik. Mediation ist in ihrem Alltag und ihrer Arbeit fest integriert. Die Lust am Leben ist ihr zentrales Thema sowie die damit verbundene sexuelle Lust.



Axel Kammer

Jahrgang 1962, studierte Tanz. Seit 1993 arbeitet er mit Rebalancing und CranioSacral Therapie. Er ist staatlich geprüfter Physiotherapeut, zertifizierter MBSR Lehrer, systemischer Coach und Trainer für Progressive Muskelentspannung.



Dirk Schulte, M.A.

Arbeitet als Trainer, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie mit Praxis in Hamburg. Praxisschwerpunkte: Männercoaching, Paarberatung, Psychotherapie. Trainingsschwerpunkte: Flexibilität und innere Haltung, Achtsamkeit, Improvisation, Selbststeuerung, Teamentwicklung. Bei allen Themen steht Spaß, Lebendigkeit und erfahrungsbasiertes Lernen im Vordergrund. Ausbildungen: Betrieblicher Gesundheitsmanager, Geprüfter Trainer, NLP Master, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in humanistischer Therapie und systemischer Aufstellungsarbeit, Praxis & Anwendung von Meditation, Ausbildungen in Improvisationstheater.



Dwari Deutsch

Arbeitet seit 1979 weltweit als Atem- und Körpertherapeutin, ausgebildet in Rebirthing, Bioenergetik, Primärtherapie, Systemischem Familienstellen, Tantra und Energiearbeit sowie Somatic Experiencing (SE)®. 5-jährige Lehrtätigkeit in Berlin. Ausbildung in Atem- und Körpertherapie im Ateminstitut von Prof. Ilse Middendorf. Als Organisatorin und Trainerin begleitete sie über 15 Jahre das Osho Atem- und Therapeutentraining in Pune.



Firdouz Thies Unger

Berater/Trainer für Burnout und Männergruppen. Leitet seit 2003 Aufstellungsgruppen, ausgebildet in Familien- und Organisationsstellen, Psycho-Physiognomik, Spiritueller Therapie, Einzel- und Paarberatung, Atem- und Trauma-Arbeit (Somatic Experiencing®) sowie Reiki und Massage.

**Frank Hildebrandt**

ist studierter Kommunikationsdesigner und seit 2013 selbstständig tätig. Seit 2015 hält er als Redner Vorträge und bietet Workshops zu den Themen Demenz und Design an. 2019 schloss er die Ausbildung zum Meditationslehrer ab und leitet seither im Osho UTA Institut aktive Meditationen an.

**Gina Götz**

Jahrgang 1994, ist Sozialarbeiterin und Mediatorin. Sie ist die jüngste Therapeutin im Osho UTA Institut und ausgebildet in phänomenologischer Psychologie, Aufstellungsarbeit und dem Lebensintegrationsprozess (LIP) nach Wilfried Nelles. Gina arbeitet hauptberuflich in der Suchthilfe und lebt mit ihrem kleinen Sohn in der Eifel.

**Halima Hane**

Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit über 30 Jahre therapeutisch tätig. Ihr Hintergrundwissen in Primärtherapie, sexueller Dekonditionierung, Tantra, Bioenergetik, Somatic Experiencing (SE)® nach P. Levine und Rebalancing, verbunden mit ihrer liebevollen Haltung, kreieren ein unterstützendes Umfeld für Transformation und Wachstum.

**Heath Milarepa Wilson**

Dipl.-Psychologe, Rolf-Practitioner und CranioSacral-Therapeut mit über 20 Jahren Erfahrung in der Körperarbeit. Er ist ausgebildet im Bereich des Somatic Experiencing (SE)®, der Organic Intelligence und qualifiziert in der Arbeit mit dem Enneagramm. Im Osho UTA Institut war er Assistent im „Dimensionen des Seins“-Team. Er leitet Trainings zur persönlichen Weiterentwicklung in der Männerarbeit, Selbstverteidigungsgruppen für Frauen sowie Achtsamkeits- und Meditationskreise.

**Hendrike Berners**

Jahrgang 1963, ist Diplompädagogin, Entspannungspädagogin, Coach und von den Krankenkassen zertifizierte MBSR Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction). Sie ist ausgebildet in Systemaufstellungen, phänomenologischer Psychologie sowie im Lebensintegrationsprozess LIP nach Wilfried Nelles.

**Jan Bily**

Geboren und aufgewachsen in der Tschechoslowakei, verbrachte viele Jahre in unterschiedlichsten Berufen und mit Reisen an spirituelle Orte. Er lebte 27 Jahre in Deutschland. 2002 ist er nach Prag zurückgekehrt. Jan ist ausgebildet in Systemischer Aufstellungsarbeit und seit vielen Jahren als Therapeut und Autor tätig. Einer seiner Schwerpunkte, sind Glaubenssätze zum Thema Geld.

**Jayadip F. Sieber**

Heilpraktiker und Schüler von Osho seit 33 Jahren. Ausbildungen und Fortbildungen in Somatic Experiencing, Essenzarbeit, Atemtherapie, Meditation, spiritueller Therapie, Taroteratung, Mikrokosmoswork und De-Hypno-Therapie.

**Jayant Hertlein**

Seit 35 Jahren Schüler von Osho. Mehrjährige Lehrtätigkeit an Gymnasien. Ausbildung in Humanistischer Psychologie, Körper- und Energiearbeit und der Diamond-Logos-Arbeit. Zertifizierter Coach mit Spezialisierung in Team- und Beziehungs-Coaching. Gehört seit 1996 zum Team von Path of Love und ist weltweit als Therapeut und Coach tätig.

**Julia Knežević**

Von Gabrielle Roth autorisierte 5 Rhythmen®-Lehrerin und Mitglied im 5Rhythms® Global Dachverband. Sie ist ausgebildet in alternativen Heilmethoden und Yoga, war 15 Jahre auf dem schamanischen Sonnentanzweg und ist Mutter von vier Kindern.

**Ken Bardowicks**

Heilpraktiker für Psychotherapie, verfügt über langjährige Meditationserfahrung und ist seit mehr als 10 Jahren psychotherapeutisch tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Paarberatung, Systemische Aufstellungsarbeit und Einzeltherapie. Bilingual aufgewachsen, bietet er seine Arbeit auf Deutsch und Englisch an.

**Khirad Jyrki Tuhkanen**

Heilpraktiker für Psychotherapie, Schüler von Osho seit 1985. Langjährige Meditations- und Therapie-Praxis. Ausgebildet in NARM™ (Neuroaffektives Relationales Modell), Primärtherapie, Körper- und Energiearbeit, Klopfakupressur, Bioenergetik und Meditation. „Hauptanliegen meiner Arbeit ist es, eine entspannte und vertrauensvolle Atmosphäre zu kreieren, in der Heilung und Wachstum stattfinden können.“

**Krishnananda T. Trobe und Amana G. Trobe**

Leiten seit 1995 gemeinsam Seminare und sind die Begründer des „The Learning Love Institute“, das in Seminaren und Einzel-/Paarsitzungen, Menschen dabei unterstützt, sich selbst und andere lieben zu lernen und die Voraussetzungen für tiefe, verbindliche Beziehungen zu entwickeln. Krishnananda ist Psychiater und hat an der Harvard University und der University of California studiert. Amana ist in CranioSacral Balancing, Counseling und der Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet.

**Laila Bardowicks**

Ausgebildet in spiritueller Therapie, Einzel- und Paarberatung. Sie ist langjährige Hebamme und Mitgründerin der Fachgruppe „traumasensible Haltung in Gesundheitsberufen“. Meditation und Spiritualität sind ein fester Teil ihres Lebens.

**Mandana Majchrzak**

Zertifizierte Meditationslehrerin und ausgebildet in Osho Mystic Rose Meditative Therapie. Sie studierte Grafik-Design, Kunstgeschichte und Germanistik, arbeitete einige Jahre als DJ und spezialisierte sich dann auf Trance Dance.

**Markus Stockhausen**

Freischaffender Musiker, gibt international Konzerte mit vorwiegend eigener Musik. Er komponierte für das Metropol Orchestra, die Hamburger Symphoniker und die 12 Cellisten der Berliner Philharmoniker. Er bietet Kurse und Seminare zu den Themen intuitive Musik, Singen und Stille sowie heilende Klänge an.



Michael Mokrus

Seine berufliche Erfahrung umfasst 29 Jahre Lehrtätigkeit in unterschiedlichen körper- und psychotherapeutischen Methoden. Ausgebildet in körpertherapeutischen (CranioSacrale Therapie und Biodynamik, Dr. J. Upledger, F. Sills), traumatherapeutischen (Somatic Experiencing (SE)®, Dr. P. Levine, C. Kain, Dr. L. Heller), psychodynamisch-, bindungs- und entwicklungspsychologisch orientierten Verfahren (NARM™, Dr. L. Heller und ISP, Dr. R. Selvam). Seit 2003 kontinuierlich im Ausbildungs- und Supervisionsteam von Somatic Experiencing (SE)®, seit 2012 im Lehrteam von NARM™ und ISP. Er leitet Trainings in CranioSacraler Biodynamik und Psychodynamik sowie NARM™ in Deutschland, Holland, Polen, Österreich und Griechenland. Langjährige Erfahrung unterschiedlicher Achtsamkeitspraktiken. Eigene Praxis in Köln.



Monika Salima Mazur

Dipl.-Soziologin. Seit 2010 zertifizierte Trainerin und Life Coach. Seitdem Trainerin in den Bereichen Emotionen, Gefühle, Kommunikation, Präsenz und Präsentation. Trainerin Value Emotion® und Value Emotion® for women. Inspiriert von Veeresh, als OSHO Humaniversity Social Meditation Leader leitet sie soziale, interaktive Meditationen im Osho UTA.



Navanita Harris

Somatic Movement Educator, Lehrerin für kreativen und natürlichen Tanz sowie Sport. Ausgebildet in Meditations- und Massagetechniken sowie körper-, bewegungs- und psychotherapeutischer Arbeit, u. a. Integrative Bodywork and Movement Therapy (IBMT), Body-Mind-Centering, „Embodiment“, Embryologie, Traumaarbeit sowie „Talking to the Body/Mind“. Sie unterrichtet und leitet Seminare auf der ganzen Welt.



Paramhans Tostado

Seit 1982 Schüler von Osho. Ausgebildet in NLP, spiritueller Therapie, Counseling, Osho Mystic Rose Meditative Therapie und Gurdjieff Movements. Mitglied der Geschäftsleitung des Osho UTA Instituts und der UTA Akademie. Paramhans ist bekannt für seine leichte und spielerische Art, Workshops zu leiten.



Praphulla Wilhelm

Ausgebildet in Psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, NARM™, Dynamischer Körpertherapie, Psychic Massage, Innerer Mann/ Innere Frau Energiearbeit und in der Arbeit mit dem Inneren Kind. Leitet Seminare mit den Schwerpunkten Traumaheilung, Unterstützung des Inneren Kindes sowie zur Integration der männlichen und weiblichen Seiten unserer Persönlichkeit.



Prasuna Rüscher

In Irland geboren und lebt seit 1989 in Deutschland. Ausgebildet in Hara Awareness® Massage, Ganzheitlicher und Intuitiver Massage, Dynamischer Körpertherapie und Spiritueller Therapie. Sie hat seit 2005 ihre eigene Massagepraxis. Es ist ihr ein Anliegen, die Menschen dort abzuholen, wo sie gerade sind und durch bewusste Berührung, Achtsamkeit und Präsenz gemeinsam einen Weg in die Entspannung zu erforschen und zu finden.



Rachana L. Wolff

Studium in Tanz, Bewegungslehre und Tanztherapie, u. a. ausgebildet in Ganzheitlicher und Intuitiver Massage, Rebalancing, Shiatsu, Hawaiianischer Körperarbeit, Yoga und Feldenkrais. Seit mehr als 20 Jahren leitet sie weltweit Tanztrainings, Massageausbildungen und Meditationen. In ihrer Arbeit verbindet sie Coaching mit integrativer Körperarbeit, Somatic Healing Movements und Meditation.



Ramateertha Doetsch

Arzt und Therapeut, seit 1976 Schüler von Osho. Anerkannter Lehrtherapeut/-trainer der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen. Ausbildung in Massage, Atem- und Körperarbeit, psychologischer Beratung, Psychic Massage, Primärtherapie, Familientherapie nach Bert Hellinger und Traumaheilung nach P. Levine. Ramateertha ist Gründer und Geschäftsführer des Osho UTA Instituts und der UTA Akademie und gehört zum festen Therapeutenteam.



Ranvita S. Hahn

Dipl.-Päd., Musikerin, Advanced-Ta-KeTiNa-Teacher und Musik- und Tanztherapeutin. Seit 1991 arbeitet sie mit dem Medium Rhythmus und schafft mit der Kraft von Rhythmus, Stimme und Trommeln einen wertfreien Raum, in dem Menschen ihr Potenzial entfalten und Verbundenheit mit sich und anderen jenseits von Worten erfahren können.



Ruho Nina Lösel

Ausgebildet u. a. im Malspiel von Arno Stern in Paris. Arbeitet an mehreren Schulen als Kunstpädagogin und leitet Meditationen und Gruppen für Kinder und Jugendliche und bietet u. a. Seminare in Hara Awareness Massage und Katsugen Undo an.



Samarona Buunk

Studierte Psychologie und Philosophie. Heilpraktiker für Psychotherapie. Ausgebildet in Counseling, DeHypnotherapie, Dynamischer Körpertherapie, Primärtherapie, Tantra, Systemischer Paartherapie und Rebalancing. Schüler Oshos seit 1980. Training in Diamond Work bei A.H. Almaas und Faisal Muquaddam. Er gehört zum Therapeutenteam des UTA.



Satya K. Thesing

Studierte Kunsttherapie, ist Master Lomi Practitioner und ausgebildet in Hawaiianischer Energie- und ganzheitlicher intuitiver Massage, körperorientierter Traumalösung, CranioSacraler Psychodynamik, systemischer Aufstellung, schamanischer Integrationsarbeit und Reiki.



Subhi K. Mair

Dipl.-Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Meditationsleiterin und Performance-Künstlerin. Ausgebildet in Spirituellem Coaching, körperorientierter Psychotherapie und Ericksonischer Hypnose. Seit 1992 leitet sie Tanz- und Meditationsseminare.



Subodhi Schweizer

Gehört zum Therapeutenteam des UTA, ist Heilpraktikerin (Psychotherapie) und ausgebildet in Massage-techniken, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra, Somatic Experiencing (SE)[®] nach Peter Levine und Systemischer Arbeit. Seit 1981 Schülerin Oshos. Meditation ist seither ein fester Bestandteil ihres Lebens. Ihre therapeutische Arbeit verbindet sie mit der Akzeptanz und dem Sein von Meditation. Sie leitet weltweit Trainings und Seminare.



Sudhir Seyboth

Ausgebildet in Primär- und Atemtherapie, Familientherapie nach Hellinger, NLP, Total Quality Management, Teamdynamics. Leitete Seminare in Indien, Europa und den USA und war Direktor der Osho School of Mysticism in Pune, Indien. Arbeitet heute in seiner eigenen Firma als Management-Trainer und Coach.



Dr. Taiya Mikisch

ist Tanzwissenschaftlerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Körper und Bewegung. Ihre Leidenschaft gilt dem Wahrnehmen des Körpers und dem großen Potenzial, das darin steckt, sich wirklich im Körper zu Hause zu fühlen. Sie unterrichtet zu den Themen Resilienz und Kreativität und kombiniert in ihrem Unterricht ganz verschiedene Elemente aus Yoga, Meditation, Tanz und somatischen Praktiken.



Tanmaya Honervogt

Internationale Reiki-Meisterin, Lehrerin, Heilerin und Buchautorin. Gründerin der „School of Usui Reiki“ 1995 in England. Praktiziert Reiki seit 1983. Ihr Anliegen: Menschen helfen, tiefer in Kontakt mit sich zu kommen, um sich wieder mit der eigenen Essenz zu verbinden und so Heilung zu ermöglichen.



Tatini Petra Schmidt

Beraterin, Heilpraktikerin und Dozentin für Naturheilkunde, MBSR-Lehrerin (Zertifizierung MBSR-Verband Deutschland) und MSC-Trainerin (Mindful Self-Compassion, Zertifizierung durch CMSC Kalifornien), ist in eigener Praxis sowie als Beraterin für achtsamkeitsbasierte Konzepte in Unternehmen und an Schulen tätig.



Turiya Hanover

Leitet seit 1973 weltweit Gruppen und Trainings zur persönlichen Weiterentwicklung und hat zahlreiche Prozesse wie Path of Love, The Art of Dying, Primärtherapie, Counselor- und Tantra-Training mitinitiiert und gestaltet. Ausgebildet in Gestalttherapie, Bioenergetik, Psychodrama, NLP, Hypnose, Familientherapie (V. Satir), Traumatherapie, Ich-Psychologie, Familienstellen und Enneagramm.



Udgita Wagner

Arbeitet seit 40 Jahren an sich selbst und seit 32 Jahren mit Menschen in den Bereichen Meditation, körperorientierter Psychotherapie, systemische Therapie, Frauen- und Energiearbeit. Sie ist u. a. Somatic Experiencing (SE)[®] Practitioner und gehörte 17 Jahre zum festen TherapeutInnen-Team im UTA. Heute lebt und arbeitet sie vorwiegend in Sedona und Santa Fe, USA.



Veeto Charlotte Eitel

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dipl. Sozialpädagogin. Seit 38 Jahren Schülerin von Osho. Langjährige Ausbildungen in verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychotherapie wie Atemarbeit, Primärtherapie und Counseling. Ausbildung in Traumheilung (SE)[®] nach Peter Levine und der Arbeit mit Bindungsdynamiken. Sie ist NARM[™] Practitioner (Neuroaffektives Beziehungsmodell), Path of Love Leiterin und Humaniversity Therapist.



Vira Drothbohm

Ausgebildet in Ganzheitlicher Massage, Traditioneller Thaiändischer Massage, Ayurveda- Massage, Tiefengewebsmassage, Arun, Hatha-, Vinyasa- und Yin Yoga sowie körperorientierter Psychotherapie. Sie leitet Meditations- und Yogakurse, Massagetrainings und Weiterbildungen.



Volker Neumann

Studium der Philosophie, Psychologie und Neueren Geschichte (M. A.) in Bonn. Ausbildung in Humanistischer und Spiritueller Therapie, Weiterbildung in Paartherapie. Gesundheitspraktiker bei der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin. Er leitet Vater-Kind-Seminare sowie Geburtsvorbereitungskurse für Männer und betreibt seine „Gesundheitspraxis“ in Köln-Poll mit Schwerpunkten auf Persönlichkeitsthemen, Familien- und Paarberatung. Er ist verheiratet und Vater von vier Kindern.



Yatri van Maren

Seit 1999 in der „Path of Love“- Arbeit als Staff und Assistent tätig und als „Awakening of Love“-Facilitator geschult. Ausgebildet in Essenzarbeit nach Faisal, Intuitiver Massage und Körperarbeit. Yatri ist seit 1988 Schüler Oshos, Meditation ist fester Bestandteil seines Lebens und seiner Arbeit.



Yoko B. Löffler

Heilpraktikerin (Psychotherapie). Ausgebildet u. a. in körperorientierter Psychotherapie, Gestalttherapie, Gesprächstherapie nach Carl Rogers, Systemischer Aufstellungsarbeit und Meditation. Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit Frauen, dem „Inneren Kind“ sowie die Vermittlung von (Körper-)Bewusstsein und Selbstakzeptanz.

JANUAR

01.01.	Hara-Herz-Meditations-Event mit Anando	49
01.01.	Hatha Yoga Workshop mit Isabell	47
03.-05.01.	In der Essenz Trauma überwinden mit Khirad und Milarepa	24
03.-05.01.	Yoga, Selbsterforschung und Stille mit Vira	42
03.-05.01.	Einführung in Primärtherapie mit Anando	29
10.-12.01.	Simply Love mit Ken und Laila	34
15.01.	Beginn: MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten mit Tatini Petra	9
16.-19.01.	Scham, Schuld und Identität mit Michael	26
19.01.	Osho Never Born – Never Died	49
24.-26.01.	Der Weg des Tantra mit Subodhi	34
27.01.	Beginn: Achtsamkeitsbasierte progressive Muskelentspannung mit Axel	9

FEBRUAR

09.02.	Tag der offenen Tür	
14.-16.02.	Beginn: Training for Live mit Anando und Samarona	20
14.-16.02.	Freiheit – der Mut, zu selbst zu sein mit Samarona	20
27.02.-01.03.	Vollblutfrauen – Essenz weiblicher Kreativität mit Dwari	33
28.02.-01.03.	Beginn: Die heilende Kraft der Selbstregulation mit Anando und Michael	16
28.02.-01.03.	Resilienz und Regulation mit Anando	16

MÄRZ

01.03.	Meditationstag mit Ameeta	10
01.03.	21 Tage Dynamische Meditation mit Mandana und Ameeta	9
06.-08.03.	Beginn: Primärtherapie Intensiv mit Samarona und Anando	28
08.03.	Handpan Workshop mit Ranvita	47
08.03.	Loverthon mit Salima und Pranesh	15
13.-15.03.	#sexlivesmatter mit Ashni	39
14.03.	Dance This – Ecstatic Dance mit Subhi	46
20.-22.03.	Vertrauen – ein tiefes Gefühl von Geborgenheit mit Anando	21
21.03.	Osho Enlightenment Celebration	49
25.03.	Beginn: MSC – Selbstmitgefühl lernen mit Tatini Petra	9

APRIL

03.-05.04.	Awakening on the Path mit Veeto und Jayant	23
09.-13.04.	Walking the Path mit Veeto und Sudhir	23
10.-16.04.	7-Tage-Meditationsretreat mit Ramateertha und Subodhi	14
10.-12.04.	Deinen Platz finden – Systemisches Familienstellen mit Ken	40

17.-19.04.	Gesunde Grenzen mit Anando	17
17.-19.04.	Selbstwert – wenn dein Leben dir lieb ist mit Samarona	21
24.-26.04.	Der innere Heiler – Katsugen Undo mit Anando	42
24.-26.04.	Geldaufstellung – vom Mangel zum Überfluss mit Jan	24
29.04.-03.05.	Beyond Woman mit Dwari und Halima	33

MAI

01.05.	Meditation für Groß und Klein mit Anando und Nina Ruho	11
01.05.	Hatha Yoga Workshop mit Isabell	47
15.-17.05.	Einfach So-Sein – Meditationswochenende mit Anando	21
17.05.	Konzert: Kevin James Heartsongs	49
16.-23.05.	Path of Love auf Deutsch mit Halima, Veeto und Sudhir	22
21.05.	Singen und Stille mit Markus Stockhausen	47
21.-24.05.	Beginn: The Art of Inquiry – Das Enneagramm des Herzens mit Samarona	26
22.-24.05.	Ressourcen schaffen durch Bewegung mit Navanita	44
30.05.-01.06.	Sitting Silently mit Ramateertha	10

JUNI

01.06.	Herzmeditationen mit Jayadip	10
04.-07.06.	Awareness Intensive – „Who is in?“ mit Veeto, Arpana und Vira	24
05.-07.06.	Erden und Zentrieren mit Michael	17
07.06.	AUM Meditationstag mit Yaari	15
11.06.	Hara Awareness Massage – Einführungstag mit Prasuna	42
12.-14.06.	Unter Männern mit Dirk und Volker	30
16.-21.06.	Learning Love – Leben und Lieben in Wahrheit mit Krishnananda und Amana	35
27.06.-03.07.	Women's Liberation mit Udgita und Veeto	31

JULI

03.-05.07.	Energy Ecstasy mit Rachana	11
03.-05.07.	Liebe – deinem inneren Schatz begegnen mit Samarona	21
03.-05.07.	Achtsamkeit im Körper mit Taiya	42
05.07.	Osho Fullmoon Celebration – Gurupurnima	47
10.-12.07.	Deinen Platz finden – Systemisches Familienstellen mit Subodhi	40
10.-12.07.	Deinem inneren Kind begegnen mit Praphulla	29
16.-19.07.	Die Psychologie der Buddhas mit Ramateertha	24
17.-19.07.	Bequem in der eigenen Haut mit Navanita	45

21.-26.07.	Men and Women on the Path of Love mit Halima, Veeto und Sudhir	23
24.-26.07.	Healing Rhythms & Chant Workshop mit Ranvita	46
24.-26.07.	Celebrate Yourself mit Paramhans	11

AUGUST

01.-02.08.	Heilen mit Reiki – Erster Grad mit Tanmaya	43
14.-16.08.	Orientierung – deinen Weg finden mit Anando	21
16.08.	UTA Sommerfest	49
16.08.	Handpan Workshop mit Ranvita	47
21.-23.08.	Bewegen und Berühren mit Michael	17
24.08.	Beginn: Beginn: MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten mit Tatini Petra	9
30.08.	Loverthon mit Salima und Pranesh	15

SEPTEMBER

01.09.	21 Tage Dynamische Meditation mit Mandana und Frank	9
05.09.	Meditation für Groß und Klein mit Anando und Nina Ruho	11
06.09.	Tag der offenen Tür	
07.09.	Beginn: Achtsamkeitsbasierte progressive Muskelentspannung mit Axel	9
18.-20.09.	Angst als Freund mit Michael	18
18.-20.09.	Awakening on the Path mit Veeto und Yatri	23
25.-27.09.	Beginn: Lebendiges Zen – die Kunst, zu leben und zu sterben mit Anando und Ramateertha	12
25.-27.09.	Art of Being – der Weg des lebendigen Zen mit Anando	13
25.-27.09.	Lebenslust – angewandte Dynamische Körpertherapie mit Subodhi	43

OKTOBER

01.-04.10.	Beginn: Begegnung mit außergewöhnlichen Frauen mit Dwari und Halima	32
01.-04.10.	Tantric Women – der weibliche Körper und die Sexualität mit Halima	33
09.-11.10.	Tantra Vision mit Samarona	34
10.10.	AUM Meditationstag mit Yaari	15
10.10.	Modern Mystic Chant und Meditationstag mit Live-Music mit Abha und Basera	47
10.-16.10.	Satori – A Glimpse of Enlightenment mit Ramateertha und Veeto	25
16.-18.10.	Ground & Play mit Julia	47
21.-25.10.	Die Zitadelle – Aufbauseminar in Essenzarbeit mit Turya	27
21.-26.10.	Liebe machen – Conscious Sex mit Laila und Ken	39
23.-25.10.	Einführung in Primärtherapie mit Sudhir	29
23.-25.10.	Einführung in die Hara Awareness® Massage mit Anando	42

28.10.	Beginn: MSC – Selbstmitgefühl lernen mit Tatini Petra	9
29.10.-01.11.	Liebe und Alleinsein – von Isolation zur wahren Begegnung mit Turya	39
31.10.	Meditationstag mit Mandana	10
31.10.-07.11.	Path of Love auf Deutsch mit Halima, Veeto und Sudhir	22

NOVEMBER

01.11.	Ein Tag mit Yoga, Meditation und Chanting mit Vira, Abha und Basera	43
06.11.	Konzert: The Love Keys	49
07.11.	Der innere Heiler – Katsugen Undo mit Ruho	42
08.11.	Zum Fühlen zurückkehren mit Satya	43
12.-15.11.	Missbrauch, sexueller Missbrauch, Gewalt mit Elisabeth	19
14.11.	Herzmeditationen mit Jayadip	10
15.11.	Liebe und Lebendigkeit mit Praphulla	34
19.-22.11.	The Art of Dying mit Ramateertha	13
20.-22.11.	Beziehungsdynamiken mit Anando und Michael	18
20.-27.11.	Beginn: Primärtherapie Intensive mit Halima und Sudhir	28
27.-29.11.	Beginn: Die heilende Kraft der Selbstregulation mit Anando und Michael	16
27.-29.11.	Resilienz und Regulation mit Anando	16
27.-29.11.	Awakening on the Path mit Veeto und Jayant	23
27.-29.11.	Beginn: Tantra Jahrestrastaining mit Subodhi und Samarona	36

DEZEMBER

06.12.	Konzert: Satyaa und Pari	49
11.12.	Osho's Birthday Celebration	49
11.-13.12.	Deinen Platz finden – Systemisches Familienstellen mit Subodhi	40
17.-20.12.	Awareness Intensive – „Who is in?“ mit Anando und Ramateertha	13
26.12.	Hatha Yoga Workshop mit Isabell	47
26.-30.12.	Sitting Silently mit Ramateertha und Subodhi	10
27.-29.12.	Deepening on the Path mit Veeto	23
27.-30.12.	Der Tanz des Embryos – Grundlagen der Bewegung mit Navanita	45
27.-30.12.	Dunkelheitsmeditation und Erdung mit Anando	11
31.12.	Große Silvesterparty	49

JANUAR

23.01.-26.01. Beginn: CranioSacrale Biodynamik – Modul 1

FEBRUAR

07.-09.02. Spirituelles Coaching
 14.-19.02. Beginn: Traumaheilung durch Somatic Experiencing (SE)[®]
 20.-23.02. Beginn: MeditationslehrerIn
 20.-24.02. Bodydynamic Practitioner Training
 27.02.-01.03. Der Embryo in uns – Der Körper als Bewegung

MÄRZ

05.-08.03. Beginn: Somatische Resilienz und Regulation
 28.-29.03. Workshop in Bodydynamic – Kontakt und Bindungsfähigkeit
 28.-29.03. Einführung in das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM™)

APRIL

02.-05.04. Beginn: CranioSacrale Biodynamik – Modul 2
 10.-16.04. 7-Tage-Meditationsretreat

MAI

01.-03.05. GesundheitspraktikerIn
 01.-03.05. Lach-Yoga Nidra
 06.-10.05. Traumalösungen bei Neugeborenen und Säuglingen
 13.-17.05. NARM™ Touch – Neuroaffektive Regulation und Berührung
 28.-31.05. Beginn: Integrale Somatische Psychologie (ISP)
 28.-31.05. Physiologie der Emotionen

JUNI

11.06. Hara Awareness[®] Massage Einführungstag

JULI

10.-12.07. Indische Kopfmassage
 16.-19.07. Die Psychologie der Buddhas

AUGUST

06.-09.08. Das soziale Nervensystem
 30.08. Orientierungstag: MBSR-Lehrerausbildung

SEPTEMBER

08.-13.09. Yoga und Körpertherapie
 15.-16.09. Einführung in Somatic Experiencing (SE)[®]
 17.-19.09. Beginn: Bodydynamics Basistraining
 21.-24.09. Beginn: HeilpraktikerIn (Psychotherapie)
 24.-27.09. Verwundete Kinderseelen heilen

OKTOBER

02.-04.10. GesundheitspraktikerIn
 05.-09.10. Beginn: Heilung von Entwicklungs Traumata
 23.-25.10. Hara Awareness[®] Massage Einführungswochenende
 31.10.-01.11. Workshop in Bodydynamic – Selbsta Ausdruck und Durchsetzungsvermögen

NOVEMBER

04.-08.11. CranioSacrale Arbeit mit Säuglingen und Kindern
 12.-15.11. Systemisches Familienstellen und Traumalösung
 12.-15.11. Beginn: Hara Awareness[®] Massagepraktiker
 19.-22.11. Beginn: Samasati Ausbildung in humanistischer und spiritueller Therapie
 26.-29.11. Beginn: CranioSacrale Biodynamik – Modul 3
 30.11.-01.12. Einführung in Somatic Experiencing (SE)[®]

DEZEMBER

03.-06.12. Arbeit mit pränatalen Prägungen bei Erwachsenen
 11.-13.12. Desidentifikation und Freiheit
 11.-13.12. Beginn: Living Touch Massage

uta | AKADEMIE

**Aus- und Weiterbildung
für Körper, Geist und Seele**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

info@uta-akademie.de

www.uta-akademie.de

Montag - Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr

Telefon 0221-9333340

So findest du uns

Das Osho UTA Institut liegt in der Kölner Innenstadt, nahe des Friesenplatzes, drei Gehminuten von der gleichnamigen U-Bahn-Station entfernt. Vom Kölner Hbf mit der U-Bahnlinie 5 in fünf Minuten erreichbar. Zur Rezeption gelangst du von der Venloer Straße aus durch ein großes Tor über den begrünten Innenhof.

Anschrift

Osho UTA Institut
Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. 0221-57407-0
Fax 0221-57407-36
kontakt@oshouta.de
www.oshouta.de

Öffnungszeiten

Rezeption: täglich (auch Sa und So)
von 09:00 bis 21:00 Uhr

Information und Beratung

Termine für ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch können telefonisch über die Rezeption oder per E-Mail über infotalk@oshouta.de vereinbart werden. Unsere erfahrenen MitarbeiterInnen informieren gerne über geeignete Meditationen, Seminare, Intensivseminare und Einzelsitzungen. Zu allen Intensivseminaren und Intensivseminar-Serien bieten wir zudem vorab Informationsveranstaltungen an. Weitere Informationen zu unseren Angeboten findest du auf www.oshouta.de

Förderungsmöglichkeiten

Das Land NRW fördert Bildung. Bildungsscheck: Bezuschussung bis 500 € pro Weiterbildung. Näheres unter www.bildungsscheck.de
Bildungsprämie: Bezuschussung bis 500 € für Weiterbildungen. Infos unter www.bildungspraemie.info. Weitere regionale bzw. berufsspezifische Fördermaßnahmen: www.foerderdatenbank.de

Anmeldung und Buchung

Bei unseren täglichen Meditationen und den meisten Abendgruppen ist keine vorherige Anmeldung nötig, die Bezahlung erfolgt vor Beginn an unserer Rezeption. Für Seminarteilnehmende ist die Teilnahme am täglichen Meditationsprogramm kostenlos. Einzelsitzungen kannst du persönlich oder telefonisch an der Rezeption buchen. Bitte beachte, dass bei Stornierungen ab 24 Stunden vor Beginn der Sitzung 50 % des Preises zu zahlen sind. Erfolgt keine Absage, ist der volle Preis zu zahlen. Die Buchung unserer Seminare erfolgt online. Nutze hierzu bitte das Online-Formular, das du über das jeweilige Angebot auf unserer Webseite www.oshouta.de erreichst. Sollte es spezielle Teilnahmebedingungen für ein Seminar geben, ist dies dort angegeben. Die Buchung ist mit dem Absenden des Online-Formulars verbindlich. Bitte beachte, dass bei mehrtägigen Seminaren mit der Buchung eine Anzahlung fällig ist, der Restbetrag spätestens bei Seminarbeginn. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Zahlungsweise

Banküberweisung bitte an:
UTA Cologne GmbH
Commerzbank Köln
IBAN: DE91 3704 0044 0129 4909 00
BIC: COBADEFFXXX

Bitte vermerke auf der Überweisung den Titel und das Datum der Veranstaltung sowie den Namen des Teilnehmenden. Vor Ort ist eine Zahlung in bar oder mit EC-Karte möglich. Unsere Preise verstehen sich, soweit nicht anders angegeben, inklusive Mehrwertsteuer. Einige Seminare sind von der Mehrwertsteuer befreit, dies ist jeweils ausgewiesen. Bei Fragen rund um Buchungen und Zahlungsmodalitäten hilft unsere Seminarkoordination gerne weiter.

Übernachtung und Verpflegung

Seminarteilnehmende können an Unterrichtstagen kostenlos im Gruppenraum übernachten. Übernachtungen einen Tag vor und nach dem Training sind nach Absprache für jeweils 15 € möglich. Alternativ kannst du eines unserer Gästezimmer oder Apartments buchen (Mehrbettzimmer ab 31 € pro Person, Einzelzimmer ab 34 €). Die Buchung von Gästezimmern ist auch ohne Seminarbesuch möglich. Die Möglichkeit zur Buchungsanfrage und weiterführende Informationen zu unseren Gästezimmern findest du unter www.oshouta.de. Vegetarische und vegane Verpflegung (nicht im Seminarpreis enthalten) gibt es im angeschlossenen Restaurant Osho's Place.

Sprache und Übersetzung

Seminare in englischer Sprache erfolgen mit deutscher Übersetzung.

Bitte mitbringen

Wir arbeiten mit viel Bewegung – bitte bequeme Kleidung und eine Wasserflasche mitbringen. Gefiltertes Wasser sowie Biotees stehen kostenlos zur Verfügung. Außerdem empfehlen wir, Handtücher sowie bei Übernachtung im Seminarraum Decke oder Schlafsack mitzubringen. Das Ausleihen von Bettwäsche und Handtüchern ist gegen Entgelt möglich.

Beginn, Check-in und Abreise

Die Seminare beginnen in der Regel, sofern im Programm nicht anders angekündigt, am ersten Tag um 10:00 Uhr (Check-in: 08:30 - 09:30 Uhr) bzw. 20:30 Uhr (Check-in: 19:00 - 20:00 Uhr) und enden am letzten Tag gegen 17:00 Uhr. Bei kurzfristiger Überweisung der Seminargebühr bitte einen Zahlungsbeleg zum Check-in mitbringen (Kopie der Überweisung oder des Kontoauszugs).

**Rücktritt durch Seminarteilnehmende/
Seminarversicherung**

Unsere Allgemeinen Geschäfts- und Stornobedingungen findest du auf unserer Website www.oshouta.de. Wir empfehlen je nach Seminar den Abschluss einer Seminarversicherung. Nähere Informationen hierzu findest

du ebenfalls auf unserer Website. Nach Beginn der Veranstaltung besteht kein Anspruch auf Erstattung der Teilnahmegebühr. Dies gilt auch im Fall des vorzeitigen Verlassens auf eigenen Wunsch. Es besteht kein Erstattungsanspruch auf die Kursgebühr versäumter Abschnitte von fortlaufenden Seminaren.

**Absage oder Stornierung durch
das Osho UTA Institut**

Muss das Osho UTA Institut eine Veranstaltung aus einem wichtigen Grund, z. B. Erkrankung der Seminarleitung, absagen, wirst du umgehend informiert und wir erstatten die bereits gezahlte Gebühr. Bei Ausfall eines einzelnen Abschnitts erstatten wir die Kursgebühr anteilig für den ausgefallenen Abschnitt. Weitere Ansprüche an das Osho UTA Institut (z. B. für Reise- und/oder Übernachtungskosten) bestehen nicht. Wir behalten uns vor, eine Buchung zu stornieren, falls eine Veranstaltung sich als ungeeignet für Teilnehmende erweist. In diesem Fall werden etwaige Zahlungen erstattet.

Haftung

Das Osho UTA Institut übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Es gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Gesundheit

Wir arbeiten nur mit Personen, die die volle Verantwortung für sich selbst übernehmen können. Sollte ärztliche oder psychiatrische Hilfe benötigt werden, empfehlen wir, sich an einen Arzt zu wenden.

Datenschutz

Deine persönlichen Daten werden unter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen gespeichert. Anrede, Name, Adresse und Geburtsdatum sind zur Bearbeitung deiner Anmeldung dringend erforderlich; für organisatorische Zwecke benötigen wir zudem deine Telefonnummer und, wenn vorhanden, deine E-Mail-Adresse. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz findest du unter www.oshouta.de. Alle Veranstaltungen des Osho UTA Instituts werden von der UTA Cologne GmbH, Venloer Str. 5-7, 50672 Köln, durchgeführt.

Impressum

Herausgeber: UTA Cologne GmbH
Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Telefon 0221-57407-0, Fax -36
kontakt@oshouta.de, www.oshouta.de
Geschäftsführer: Robert Doetsch
Redaktion: Arhat Herder-Brandner (V.i.S.d.P.),
Katharina Feldkamp,
Su Milena Messerschmidt-Mount (V.i.S.d.P.)
Lektorat: Raji Atorf
Anzeigen: Mradu Zech
Fotos: Smilla Dankert
Layout: Hermann Brandner
Druck: medienzentrum süd, Köln

Buddhas in Business

Auch hier begegnest du FreundInnen ...

Anwaltskanzlei Pierre Gärtner

Sw. Anand Charna

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Home Office: Brühler Str. 40, 50374 Erftstadt
Tel. 0221-514081, pierregaertner@t-online.de

Arztpraxis

Devaprem, Nirvesha und das Praxisteam

TCM-Kräuter, -Akupunktur, -Ernährung,
Osteopathie, Farbpunktur, Kirlian,
Colon-Hydrotherapie, Fußreflexzonenmassage
Brabanter Str. 6, 50674 Köln
Tel. 0221-252830, Fax 0221-251944
www.arzt-dr-schmale.de

Arztpraxis

Jamaal, Dwami und das Praxisteam

Trad. chin. Medizin, Kräuter und Akupunktur,
Homöopathie, Appl. Kinesiologie und Osteopathie,
Bioresonanztherapie, Colonyhydrotherapie
Trierer Str. 1, 50676 Köln
Tel. 0221-322083, Fax 0221-9321647
www.praxisnaturheilkunde.de

Bodynova Store & Studio

Verkauf und Yogastudio

Aachener Str. 326-328, 50933 Köln
Tel. +49-(0)221-356635-0
Fax +49-(0)221-356635-20
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr, Sa: 10:00 - 15:00 Uhr
www.bodynova.de, www.bodynova-studio.de

Friseur Le Salon Komala Janette Meinl

Betonung Ihres Lebensgefühls & achtsames Arbeiten

Ehrenstraße 73 (Eingang über Friesenwall)
50672 Köln, Tel. 0221-2806430
www.lesalon-janettemeinl.de
kontakt@LeSalon-JanetteMeinl.de

Kleuren Immobilien Köln IVD

Keine Kompromisse – wir schätzen Werte!

Tel. 0221-2160766, info@kleuren-immobilien.de
www.kleuren-immobilien.de

Ganzheitliche Schmerztherapie

Ilke Haasper, Heilpraktikerin

Liebscher & Bracht Schmerztherapie, NPSO
Lichtfrequenztherapie, Strukturelle Osteopathie,
Faszientherapie, Gesundheitscoaching
Bismarckstr. 34, 50672 Köln, Tel. 0221-17062798
kontakt@schmerztherapie-haasper.de
www.schmerztherapie-haasper.de

Gruschwitz KG

Geschäftsführer H.-J. Gruschwitz (Amritbodhi)

Versicherungsmakler & Finanzanlagenvermittler
Investmentberatung und Vermittlung von
Investmentfonds (auch ökologische Fonds)
Gereonshof 11, 50670 Köln
Postadresse: Postfach 1903 45, 50500 Köln
Tel. 0221-9123483, Fax 0221-9123484
info@gruschwitz-versicherung.de
www.gruschwitz-versicherung.de

JIKO Ayurveda

Ayurveda – das authentische

Gesundheitssystem für das Leben

Konstitution Beratung, ambulante Panchakarma,
Massage-Ausbildungen-Vorträge, Firmenberatung
kontakt@jiko.cologne, www.jiko.cologne
Tel. 0221-82824528

Meditation & More

Schönster Esoterikladen in Köln!

Größter Aura Soma Shop in NRW, Backjack Chair,
Bücher, Heil- und Edelsteine, Postkarten u. v. m.
Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Öffnungszeiten: Mo.- Sa. 10-19 h
Online-Shop: www.meditationandmore.de
Tel. 0221-82385-75

Privatarztpraxis Puri Fey

Craniosacral, Farbpunktur u. a. Naturheilverfahren

Stollwerckstr. 21, 51149 Köln-Westhoven
(Nähe Rodenkirchner Brücke)
Tel. 02203-88358

Osho Times

Das Monatsmagazin

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. 0221-27804-24, Fax 0221-27804-66
redaktion@oshotimes.de, www.oshotimes.de

Osho's Place

Vegetarisches & veganes Restaurant – Café

Jeden 1. Freitag im Monat „Indischer Thali-Abend“
Wechselndes Wochenmenü und weitere Infos
unter www.oshosplace.de
Täglich geöffnet ab 8 Uhr
Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. 0221-8000581, info@oshosplace.de

Psychologische Praxis

Adina J. Steinrücke, Dipl.-Psychologin

Steinberger Str. 26, 50733 Köln
Tel. 0221-5893609, Fax 0221-5893610
adinasteinruecke@aol.com

Rhythmuswelten

Ranvita Hahn

Taketina, Trommel / Handpan WS, Trainings, Events
Tel. 0157-78301458
ranvita@rhythmuswelten.de
www.rhythmuswelten.de

Steuerberaterkanzlei

Thome und Dittmann, Stb

Steuerberatung, Seminare, Gründercoaching

Andreas Pranesh Thome
Kaiser-Wilhelm-Ring 6-8, 50672 Köln
Tel. 0221-9988760
kanzlei@i-stb.de, www.i-stb.de
www.steuern-einfach-machen.de

Wasserladen Köln

pureblue Wasserfilter u.v.m.

Antwerpener Str. 33, 50672 Köln
Tel. 0221-78969183
Di - Fr: 13 - 19 Uhr, Sa: 12 - 15 Uhr
www.wasserladenkoeln.de



uta | OSHO
INSTITUT

**Spirituelle Therapie
und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

kontakt@oshouta.de

www.oshouta.de

Telefon 0221-574070