

# UTA aktuell

# 2019

OSHO INSTITUT für spirituelle Therapie und Meditation

Januar bis März



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

### INFORMATION UND BERATUNG

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

### ÖFFNUNGSZEITEN

Unsere Rezeption ist täglich (auch Samstag und Sonntag) von 9:00 – 21:00 Uhr geöffnet.

Telefon 0221-57407-0

Die Seminarkoordination ist Montag bis Freitag von 10:00 – 18:00 Uhr geöffnet.

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

### POSTANSCHRIFT

Osho UTA Institut

Venloer Str. 5-7, D-50672 Köln

Telefon: 0221-57407-0

Fax: 0221-57407-36

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

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

## VERANSTALTUNGEN (eine Auswahl)

### ■ Achtsamkeitsbasierte Progressive

#### Muskelentspannung mit Axel

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

8 Abende | Beginn: 07.01. | 19:00 Uhr | € 190,-

### ■ Lebens-Integrations-Prozess (LIP)

Der LIP (nach Wilfried Nelles) ist eine Weiterentwicklung des Familienstellens. Er wendet sich voll und ganz der persönlichen Lebensgeschichte zu und hilft, alles bisher Erlebte zu integrieren.

31.01. mit Kalpa und Markus

29.03. mit Hendrike und Gina

Beginn jeweils: 10:00 Uhr | € 120 pro Aufstellung

### ■ MBSR Abendkurs – achtsam leben, lieben und arbeiten, Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn mit Tatini Petra

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich.

8 Abende und 1 Tag, Beginn 23.1., 19 Uhr, € 380,-

### ■ Vipassana

Wir treffen uns einmal im Monat zur Vipassana, was "Innenschau" bedeutet. Die dreistündige Meditation erlaubt dir, mit Hilfe deines Atems langsamer zu werden und dich entspannt deinem Inneren zuzuwenden.

18.01. und 15.02. mit Tatini Petra

15.03. mit Anurage

Beginn: 14:00 Uhr | € 22 pro Termin



# Einzel Sitzungen

## Übersicht



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

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

### ENTSPANNUNG UND AUFTANKEN

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

### THERAPEUTISCHE SITZUNGEN

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

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

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

### GasttherapeutInnen

RACHANA: 10. - 14. Januar 2019  
Rebalancing, Lomi-Lomi Massage

NAVANITA: 2. - 12. Mai 2019  
The Body Speaks-Somatic Movement & Touch

# Meditationen

alle Meditationen der Woche auf einen Blick

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

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

## Kostenlose Einführung in Meditation

- Donnerstag,  
3. Januar mit Arhat  
7. Februar mit Veeto  
7. März mit Ashni  
jeweils um 20:00 Uhr

## „Dynamische“ für Anfänger

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

- Mittwoch,  
2. Januar mit Satprema  
6. Februar mit Veeto  
6. März mit Arhat  
von 17:15 – 18:15 Uhr, € 5,-

## UTA 10er Karte

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

Preis: 40 €

Zum Kennenlernen:

## Welcome-Card

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

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

## Stilles Sitzen

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

Bleibe leer. Lass passieren was passiert.

**Diese Morgenklasse wird von erfahrenen MeditationsleiterInnen begleitet.**

**ab März 2019: Fr, Sa, 8:15 bis 9:00 Uhr  
kostenlos**

# Meditationen

Montagmeditation | Herzmeditation | 21 Tage Dynamische Meditation|

## Latihan Meditation

mit Yatri

Mo 14. Januar, 20:00 Uhr, 5 €

## Nadabrahma Meditation

mit Satprema

Mo 21. Januar, 20:00 Uhr, 5 €

## Gourishankar Meditation

mit Darsho

Mo 28. Januar, 20:00 Uhr, 5 €

## Chakra Sound Meditation

mit Darsho

Mo, 11. Februar 2018  
20:00 Uhr, 5 €

## Devavani Meditation

mit Satprema

Mo 18. Februar, 20:00 Uhr, 5 €

## Nataraj Meditation

mit Mandana

Mo 25. Februar, 20:00 Uhr, 5 €

## Gourishankar Meditation

mit Arhat

Mo 18. März, 20:00 Uhr, 5 €

## Herzmeditation

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

mit Jayadip

Mo, 7. Januar, 4. Februar, 11. März  
20:00 Uhr, 12 € / Abend

## 21 Tage Dynamische Meditation

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

mit Arhat und Mandana

1. - 21. März 2018

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

## Musik aus der Stille für die Stille

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

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

mit Parijat

Do 3., 17. Januar, 7., 21. Februar,

7., 21. März 2019

17:00 - 18:00 Uhr

kostenlos

# Meditationen

AUM | Social Meditation | No-Mind Meditation

## Kristall-Klang-Meditation Live

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

**Begrenzte Teilnehmerzahl, nur mit  
Vor Anmeldung über unsere Rezeption  
mit Samayaa, Do 7. März  
20:15 – 21:45 Uhr, 12 € / Meditation**

## Dunkelheitsmeditation

Dunkelheit ist der Anfang der Schöpfung und Dunkelheit ist das Göttliche. So sagen die Essener, eine spirituelle Gruppe aus alter Zeit. Wenn du dich der Dunkelheit hingeben kannst, so sagt Oscho, erfährst du dich in deiner ewig währenden Essenz; kannst du den Teil in dir erfahren, der vor diesem Leben existierte und über dieses Leben hinaus reicht. In dieser Meditation reinigt sich dein Unterbewusstsein von Ängsten, auch auf der Ebene des kollektiven Unterbewusstseins. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie, denn Dunkelheit gebiert Leben. Ihre Ressourcen kannst du in dir finden. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen.

**mit Anando  
Sa 23., So, 24., Mo 25. Februar  
19:00 - 20:00 Uhr, 25 € als Paket  
10 € pro Abend**

## AUM-Meditation

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

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

**mit Yaari und Team  
Di 8. Januar, 5. Februar, 5. März  
20:15 Uhr, 18 € / Meditation**

# Meditationen

Vipassana | Kristall-Klang-Meditation | Dunkelheitsmeditation

## I AM - Social Meditations

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

**mit Salima und Pranesh**

**Dienstags,**

**15. Januar, Love Meditation**

**19. Februar, Samasati Meditation**

**19. März, Our Sacred Earth Meditation**

**20:00 Uhr, 12 € / Meditation**

## Vipassana Meditation

### Eine liebevolle Entschleunigung

Diese zweieinhalbstündige Meditation erlaubt dir, mit Hilfe deines Atems langsamer zu werden und dich entspannt deinem Inneren zuzuwenden. Es erschafft den Raum, wo Einsichten kommen dürfen und du mehr darüber lernst, wer du bist dich so, wie du bist anzunehmen. Während der Vipassana, wechseln sich Phasen des „Sitzen in Stille – beobachten“, mit dem „Zenwalk – langsames, bewusstes Gehen“ ab. Der Abend endet mit einer geführten Entspannung und der Metta – (lieben-Güte) Meditation. Wenn Vipassana neu für dich ist, bist du herzlich eingeladen, in der Zeit von 14.00 – 14.30 Uhr eine detaillierte Einführung zu erhalten um danach an ihr teilzunehmen. Nach der Meditation hast du Gelegenheit, dich mitzuteilen und Unterstützung zu bekommen.

Wenn du die Vipassana Meditation schon kennst, bist du eingeladen, um 14.30 Uhr ohne Einführung an ihr teilzunehmen und dir einen Raum der Stille zu schenken.

**Fr 18. Januar, 15. Februar, mit Tatini**

**15. März mit Anurage**

**14:00 - 14:30 Uhr: Einführung**

**14:30 - 17:00 Uhr: Vipassana**

**22 € / Termin**

# Abendseminare

Holy Seven | DKT | 5Rhythmen

## Holy Seven

**Fühle dich, erforsche dich, lebe dich**

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

**mit Ashni**

**So 20. Januar, 17. Februar,**

**19:00 Uhr, 18 € / Abend**

## Dynamische Körpertherapie

Dynamische Körpertherapie ist eine lebendige und vielgestaltige Entdeckungsreise für Körper, Seele und Verstand. Unser Körper weiß viel und manchmal hält er viel fest. Eine Gelegenheit, selbst zu spüren und Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu entdecken oder besser zu verstehen. Alleine und in der Gruppe, jeder in seinem oder ihrem Tempo, achtsam und spielerisch. Mit und durch den Körper Erfahrungen machen, lebendiger werden, Energien freisetzen, Blockaden abschütteln. Es gibt jedesmal die Gelegenheit und den Raum, das Erlebte zu reflektieren.

Wir empfehlen lockere Sportbekleidung.

**mit Katrin und Mojud**

**Mi, 16., 30. Januar, 20., 27. Februar, 13. März**

**20:00 Uhr, 16 € / Abend,**

## Path of Love Burn Meditation

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

An diesem Abend werden wir in einer liebevollen Atmosphäre durch die inneren Schichten unserer Identifikationen, Konzepte, Urteile und Verteidigungsmechanismen "brennen", um uns wieder mit unserer inneren Wahrheit zu verbinden.

Voraussetzung: Teilnahme am Path of Love oder am Miracle of Love Prozess.

**So 20 Januar mit Yatri**

**So 17. Februar, 24. März mit Veeto**

**19:00 Uhr, 20 € / Abend**

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

## Magic Mantras

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

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

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

**mit Martin & friends**

**Mi 16. Januar, 20. Februar**

**20:30 Uhr, 10 € / Abend**

# Abendseminare

Yoga | Yin Yoga | Female Flow

## Hatha/Vinyasa Yoga

Im Hatha-Yoga öffnen wir durch präzise ausgeführte Dehnungen unseren Körper und fördern die Durchblutung und Lebendigkeit all unserer Glieder und Organe. Wir entwickeln Kraft und Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Vitalität. Wir lernen bewusst in den Körper zu entspannen, tiefer zu atmen und Alltagsstress abfließen zu lassen. Sanfte Vinyasa-Yoga Elemente verbinden Atem mit Bewegung und fügen Yogapositionen in fließende Sequenzen zusammen.

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

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

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

**14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €**

**(Termine für die Yogaklasse am Donnerstag 8:30 - 10:00 Uhr standen bei Druck noch nicht fest und folgen in Kürze)**

## Yin Yoga

### Wunderbare Achtsamkeitspraxis

Yin Yoga ist eine wunderbare Achtsamkeitspraxis, in der Positionen lange und passiv gehalten werden. Hier geht es nicht um Muskelkraft und Dynamik, sondern um das bewussteerspüren von Empfindungen, die während der Praxis auftauchen.

Du hast hier Gelegenheit völlig nach Innen zu gehen und dich im Loslassen zu üben. Geeignet besonders in Zeiten von Erschöpfung, Überbelastung und nervlicher Unruhe.

**mit Vira**

**Di 20:15 - 21:45 Uhr**

**14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €**

## Female Flow - natürlich Frau sein

### Ein Abend für Frauen

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

**mit Ashni und Khumal**

**Mi 16. Januar, 20. Februar, 27. März**

**19:00 Uhr, 12 € / Abend**

## Global Meditation - 7 Tage Gayatri Mantra

Deva Premal und Miten laden ihre Fans weltweit dazu ein, das neue Jahr gemeinsam mit der Gayatri Mantra Global Meditation zu beginnen.

Wir machen mit und freuen uns sehr, wenn du dabei bist! Basera und Abba (Splendor Project) sowie Raji von der UTA Band sind mit dabei und unterstützen beim Mantrasingen.

Sei Teil von etwas Größerem und chante mit uns das Gayatri Mantra zeitgleich mit Deva Premal und Miten und ihren Fans weltweit.

wir freuen uns auf euch!

**Di 1. - Mo 7. Januar 2019**

**22:00 - ca. 22:15 Uhr**

**kostenlos**

# Abendseminare

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

## Trance Dance

Tanzen in Trance ist einer der ältesten und einfachsten Wege unser Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen ist diese Art des Tanzes ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung zugleich und bietet die Möglichkeit, das Bewusstsein zu erweitern, Körper und Geist zu erfrischen, Inspiration und Intuition zu schärfen und uns mit Naturkräften zu verbinden.

An diesen Abenden werden wir die kreative Kraft des Trance Dance kennenlernen und dabei Schritt für Schritt tiefer in den natürlichen erweiterten Bewusstseinszustand der Trance eintauchen. Atemübungen, Erdungs- und Chakraarbeit bereiten uns vor und stimmen uns ein.

mit **Mandana**

**Mi 9. Januar, 20:00 Uhr, 14 € / Abend**

## Dynamic Flow Music

Tanzmeditation mit Livemusik

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

mit **Abodha und Livemusik**

**Do, 14. Februar, 20:30 Uhr, 12 €**

## Sing mit - Circlesongs & More

Ein Abend um die kreative Kraft und famose Freude des spontanen, gemeinsamen Singens zu erfahren. Ganz ohne Noten, einfach mitmachen. Circlesongs sind angeleitete, mehrstimmige improvisierte Chorstücke, die im Kreis gesun-

gen werden. Kurze wiederholende Phrasen bilden schichtartig die Grundlage. Aus dem Moment heraus entwickelt sich diese stilistisch abwechslungsreiche Musik, die meditativ, experimentell, groovig, jazzig, popig, oder nach Liedern fremder Ländern klingt. Mit weiteren Formen der Chorimprovisation wie Soundcollagen oder Instant-Composing machen wir mit unserer Stimme und unserem Körper Musik. Für alle, die das Singen in der Gruppe genießen oder ausprobieren wollen. Keine Vorkenntnisse nötig.

mit **Vanessa Vieto**

**Do 17. Januar, 21. Februar, 28. März 2019**

**19:00 Uhr, 15 € / Abend**

## TaKeTiNa

Abendseminar mit Live-Drums

TaKeTiNa® ist ein Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung - in der Mitte eine Basstrommel, die wie ein Herzschlag gleichmäßig pulsiert. Der Körper selbst ist das Instrument: Basisrhythmen in den Füßen, kontrastierende Klatschrhythmen in den Händen und variierende Stimmrhythmen führen uns ohne Zwang und im eigenen Zeitmass allmählich raus aus der linearen Wahrnehmung hin ein in einen Zustand gleichzeitiger Wahrnehmung - in eine entspannte, wache Präsenz. Die fortlaufende Abendgruppe kann ein wöchentliches Ritual für dich sein, um vom Alltag abzuschalten und dich zu „re-synchronisieren“. Du kannst so sein wie du gerade bist und dich non-verbal mit anderen Menschen verbinden.

mit **Ranvita**

**Mo 25. März, 1., 8., 29. April,**

**6., 13., 20. Mai, 3. Juni**

**19:00 Uhr, 27 € / Abend**

**180 € für 8 Abende im Paket**

**Buchbar über die Rezeption.**

# Abendseminare

MBSR | Progressive Muskelentspannung

## MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

### Mindfulness Based Stress Reduction

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

**mit Tatini P. Schmidt**

**8 Abende (montags) und ein Achtsamkeitstag am 23. März 2019**  
**Beginn: 23. Januar 2019, 19:00 Uhr**  
**Preis: 380 € inkl. Handbuch, CDs, Vorgespräch und Achtsamkeitstag**  
**Anmeldung erforderlich !**

## Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

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

**mit Axel Kammer**

**8 Abende**  
**Beginn: 07. Januar 2019, 19.00 Uhr**  
**Preis: 190 € inkl. Übungs-CD**  
**Anmeldung erforderlich !**

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

# Übersicht Januar 2019

	Di 1.1.	Mi 2.1.	Do 3.1.	Fr 4.1.	Sa 5.1.	So 6.1.
	14.00 Neujahrs Yoga				9:30 Hara Awareness Tag	9:30 Massagetag
		17.15 Dynamische für Anfänger				
	14.00 Hara-Herz Meditation	19.00 Katsugen Undo	20.00 Einführung in Meditation			18.30 Hatha Yoga
	22.00 Beginn: 7 Tage Gayatri Mantra	19:00 Infoabend: Men's Liberation		20.30 Off. Abend Essenz u. Trauma		

Mo 7.1..	Di 8.1.	Mi 9.1.	Do 10.1.	Fr 11.1.	Sa 12.1.	So 13.1.
	10.00 Familienauf- stellungstag				9:30 Emotionen- Tor zur Freiheit	9:30 Meditationstag
	18.30 Hatha Yoga					
19:00 Beginn: Prog. Muskelent.		19:00 Infoabend: MBSR				18.30 Hatha Yoga
20.00 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation	20.00 Trance Dance		20.30 Off. Abend Energy Ecstasy		20:30 Disco

Mo 14.1.	Di 15.1.	Mi 16.1.	Do 17.1.	Fr 18.1.	Sa 19.1.	So 20.1.
		10.00 Familienauf- stellungstag		14.00 Vipassana		
	18.30 Hatha Yoga	19.00 female flow				18.30 Hatha Yoga
	20:00 I AM Love Meditation	20.00 DKT	19.00 Circle Songs		19.00 Never Born- Never Died	19:00 POL Burn Meditation
20:00 Latihan Meditation	20.15 Yin Yoga	20:30 Magic Mantras			20.30 Dance This	19.00 holy 7

Mo 21.1.	Di 22.1.	Mi 23.1.	Do 24.1.	Fr 25.1.	Sa 26.1.	So 27.1.
						9:30 Loverthon
	18.30 Hatha Yoga	19:00 Beginn: MBSR	10.00 Familienauf- stellungstag			18.30 Hatha Yoga
19.00 Tibetan Pulsing		19:00 Infoabend: 7-Tage Retreat				
20:00 Nadabrah- ma Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Slow Dance Jam				20.00 Dance This

Mo 28.1.	Di 29.1.	Mi 30.1.	Do 31.1.			
	18.30 Hatha Yoga		10.00 LIP Tag			
20:00 Gourishan- kar Meditation	20.15 Yin Yoga	20.00 DKT	20.30 Off. Abend Vollblutfrauen			

# Übersicht Februar 2019

				Fr 1.2.	Sa 2.2.	So 3.2.
						9:30 Herzmeditation
						9:30 Mediation und Klang Tag
						18.30 Hatha Yoga
						20:30 Disco

Mo 4.2.	Di 5.2.	Mi 6.2.	Do 7.2.	Fr 8.2.	Sa 9.2.	So 10.2.
		7.00 Good Morning Cologne				
		10.00 Familienaufstellungstag				
	18.30 Hatha Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger				18.30 Hatha Yoga
			20.00 Einführung in Meditation			
20.00 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation	19.00 Katsugen Undo				20.00 Dance This

Mo 11.2.	Di 12.2.	Mi 13.2.	Do 14.2.	Fr 15.2.	Sa 16.2.	So 17.2.
						9:30 Digital Detox
				14.00 Vipassana		18.30 Hatha Yoga
	18.30 Hatha Yoga					19.00 POL Burn Meditation
						19.00 holy 7
20:00 Chakra Sound Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Slow Dance Jam	20.30 Dynamic Flow	20.30 Off. Abend Einführung Primär		20.00 Dance This

Mo 18.2.	Di 19.2.	Mi 20.2.	Do 21.2.	Fr 22.2.	Sa 23.2.	So 24.2.
			10.00 Familienaufstellungstag			
19.00 Tibetan Pulsing	18.30 Hatha Yoga	19.00 female flow				18.30 Hatha Yoga
	20:00 I AM-Samasati Meditation	20.00 DKT	19.00 Circle Songs		19:00 Dunkelheits Mediation	19:00 Dunkelheits Mediation
20:00 Devavani Meditation	20.15 Yin Yoga	20:30 Magic Mantras				

Mo 25.2.	Di 26.2.	Mi 27.2.	Do 28.2.			
	18.30 Hatha Yoga					
19:00 Dunkelheits Mediation			18.00 Karneval in Osho's Place			
20.00 Nataraj Meditation	20.15 Yin Yoga	20.00 DKT				

# Übersicht März 2019

				Fr 1.3.	Sa 2.3.	So 3.3.
				7.00 Beginn: 21 T. Dynamische		
				08.15 Stilles Sitzen	08.15 Stilles Sitzen	
						18.30 Hatha Yoga
				20.30 Off. Abend Geldaufstellung		20.30 Disco

Mo 4.3.	Di 5.3.	Mi 6.3.	Do 7.3.	Fr 8.3.	Sa 9.3.	So 10.3.
				08.15 Stilles Sitzen	08.15 Stilles Sitzen	
		10.00 Familienauf- stellungstag				
	18.30 Hatha Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger				18.30 Hatha Yoga
	20.15 Yin Yoga		20.00 Einführung in Meditation	20.30 Off. Abend Die Tantra Vision		
	20.15 AUM Meditation	19.00 Katsugen Undo	20.15 Kristall- Klangmeditation	20.30 Off. Abend Healing Rhythms		20.00 Dance This

Mo 11.3.	Di 12.3.	Mi 13.3.	Do 14.3.	Fr 15.3.	Sa 16.3.	So 17.3.
			08.30 Yoga	08.15 Stilles Sitzen	08.15 Stilles Sitzen	
		10.00 Familienauf- stellungstag				
	18.30 Hatha Yoga			14.00 Vipassana		18.30 Hatha Yoga
		20.00 DKT		20.30 Off. Abend Simply Love		19.30 Erleuchtung für Anfänger
20:00 Herzmeditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Slow Dance Jam		20.30 Off. Abend Intuitive Massage		20.00 Dance This

Mo 18.3.	Di 19.3.	Mi 20.3.	Do 21.3.	Fr 22.3.	Sa 23.3.	So 24.3.
				08.15 Stilles Sitzen	08.15 Stilles Sitzen	
						18.30 Hatha Yoga
	18.30 Hatha Yoga					19.00 POL Burn Meditation
	20:00 I AM-Sacred Earth Meditation	19.00 Tibetan Pulsing	19.00 Osho Enlightenment			
20.00 Gourishan- kar Meditation	20.15 Yin Yoga		20.00 Dance This	20.30 Off. Abend Einf. Primärther.		

Mo 25.3.	Di 26.3.	Mi 27.3.	Do 28.3.	Fr 29.3.	Sa 30.3.	So 31.3.
				08.15 Stilles Sitzen	08.15 Stilles Sitzen	11.00 Tag
	10.00 Familienauf- stellungstag			10.00 LIP Tag	9:30 Liebe und Lebendigkeit	der offenen Tür
	18.30 Hatha Yoga					
19:00 TakeTiNa		19.00 female flow	19.00 Circle Songs			18.30 Hatha Yoga
	20.15 Yin Yoga					

# Abendseminare / Musik & Events

Dance This! | Slow Dance Jam | Celebrations & more

## Dance This!

### Tanzmeditation

„Dance This“ befreit deinen Körper, öffnet dein Herz und beseelt deinen Tanz.

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

**Sa 19. Januar mit Rajaka**

**So 27. Januar, 17. Februar**

**mit Rajaka**

**So 10., 17. und Do 21. März mit Subhi**

**20:00 Uhr, 10 € / Abend**

## Slow Dance Jam

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

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

**Mi 23. Januar mit Vibha**

**Mi, 13. Februar mit Vibha**

**Mi, 13. März mit Subhi**

**20:30 Uhr, 10 €**

## Dancing Buddhas Disco

**So 13. Januar mit Kiri und Arhat**

**3. Februar, 3. März mit Arhat**

**20:30 – 23:30 Uhr, 7 € / Abend**

## Erleuchtung für Anfänger

Karma Comedy mit Silvia Doberenz

**So 17. März, 19:30 Uhr**

**VV: 16 €, Abendkasse: 18 €**

## Good Morning Cologne

Die Party zum wachwerden

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

**Mi 6. Februar**

**07:00 Uhr, 10 €**

## Osho Never Born – Never Died

Abendmeditation mit Livemusik

Im Anschluss: Dance This mit Rajaka

**Sa 19. Januar, 19:00 Uhr, 5 €**

**Preis inkl. Dance This: 15 €**

## Osho Enlightenment Celebration

Abendmeditation mit Livemusik

Im Anschluss: Dance This mit Subhi

**Do 21. März, 19:00 Uhr, 5 €**

**Preis inkl. Dance This: 15 €**

## Karnevalsparty in Osho's Place

Wieverfastelovend, Kölsche Lieder & Tanz mit DJ Arhat

**Do 28. Februar, ab 18:00 Uhr**

**kostenlos**

## Tag der offenen Tür

Haustouren, Mitmach-Events, Vorträge

**So 31. März, 11:00 - 18:00 Uhr**

# Abendseminare/Seminare

Katsugen Undo | Tibetan Pulsing | Loverthon

## Katsugen Undo

### Selbsterneuerung aus der Quelle des Lebens

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

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

**mit Anando, Prasuna und Ruho**

**Mi 2. Januar, 6. Februar, 6. März**

**19:00 - 21:00 Uhr, 15 € / Abend**

## Tibetan Pulsing

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

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

Mit speziell auf jedes Organ konzipierten Übungen können sich Anspannungen im Körper-Seelen-System lösen und durch die transformierende Kraft des Herzens ein neuer Raum des Seins öffnen.

**mit Jivani und Prabodhi**

**Mo 21. Januar, 18. Februar,**

**Mi 20. März, 19:00 Uhr, 30 €**

## Loverthon

### I AM - InterAktiveMeditation

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 Humanity Love Meditation, Herzensfeedback, liebevolle, sanfte Körpernähe und zahlreiche Umrarmungen machen dich wieder weich, verbinden dich mit dem Archetypus des Liebenden in dir und geben dir vor allem ganz viel Nähe zu dir selbst – daraus entsteht Klarheit und Mut zur Liebe. Wir legen viel Wert auf Spaß und Freude.

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

**mit Salima und Pranesh**

**So 27. Januar 2019,**

**Beginn 9:30 Uhr, 90 €**

### Herzmeditation

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

**mit Jayadip**

**So 3. Februar, Beginn 9:30 Uhr mit Satsang  
75 € inkl. Kundalini -und Abendmeditation**

### Liebe und Lebendigkeit

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

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

**mit Praphulla**

**Sa, 30. März, 9:30 Uhr, 90 €**

### Offline – Digital Detox

Ein Leben ohne Smartphone und Tablet ist für viele längst undenkbar und das ständige Checken von Mails, Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp & Co. zur selbstverständlichen Routine geworden. Wir sind online und erreichbar, beinahe immer und überall.

Wir leben in einer digitalisierten Welt. Auf der einen Seite ist dies ein Segen und erleichtert und ermöglicht uns vieles, auf der anderen Seite bindet diese Entwicklung zunehmend einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit. Unsere Smartphone, Tablets und Laptops nicht zu beachten, uns eine Pause vom digitalen Alltagswahnsinn zu gönnen, fällt vielen schwer oder erscheint gar unmöglich.

Nur noch mal eben etwas auf dieser Webseite nachschauen, die SMS beantworten und noch schnell etwas posten – und zack sind schon wieder zwei, drei Stunden unserer Zeit vergangen, voller Reize. Durch die ständige Ablenkung verlieren wir häufig den Blick für das Wesentliche. Sich wirkliche Auszeiten zu nehmen und sich zu fokussieren, fällt uns zunehmend schwer.

In diesem Tagesworkshop geht es nicht um richtig oder falsch, um entweder oder, sondern vielmehr um ein Hinterfragen und Überprüfen von Gewohnheiten und dem Auffinden von neuen Wegen zu weniger Stress und Druck im Umgang mit der digitalen Welt.

**mit Arhat**

**So 17. Februar, 9:30 Uhr,  
90 € inkl. Kundalini Meditation**

# Systemische Arbeit

## Familienstellen | Lebens-Integrations-Prozess

### Systemisches Familienstellen nach Bert Hellinger

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

Das Lösen dieser Verstrickungen lässt eine natürliche Ordnung entstehen, in der jeder seinen richtigen, d.h. ihm gemäßen Platz findet, und die tiefe Liebe kann wieder fließen. Während der Aufstellungstage finden in der Regel vier Aufstellungen mit unterschiedlichen Anliegen statt. Die aufstellenden Teilnehmer werden dabei von einem größeren Kreis von Menschen unterstützt.

**Di 8. Januar mit Firdouz**

**Mi 16. Januar mit Subodhi**

**Do 24. Januar mit Yoko**

**Mi 6. Februar mit Subodhi**

**Do 21. Februar mit Ken**

**Mi 6. März mit Subodhi**

**Mi 13. März mit Firdouz**

**Di 26. März mit Ken**

**jeweils 10:00 - 17:00 Uhr**

**120 € / Aufstellung**

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

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

### Lebens-Integrations-Prozess nach Wilfried Nelles

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

**Do 31. Januar mit Kalpa und Markus**

**Fr 29. März mit Henrike und Gina**

**10:00 - 17:00 Uhr**

**120 € / Aufstellung**

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

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

# Tanzen mit Navanita

Natural Dance and Somatic Movement

## Remember the Body

Morgenkurs

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

**Do 2., 9., 16. Mai**

**10:00 - 12:30 Uhr, 18 € / Kurs**

## Move Dance Be

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

**Di 7., 14., 21. Mai**

**20:30 Uhr, 14 € / Abend**

## Moving for Being- Dance in Meditation

Wir werden uns bewegen, tanzen und aus der dem Körper innewohnenden Intelligenz schöpfen. Dieses Ein-tauchen in die Bewegung ist eine experimentelle Gelegenheit, durch den Körper zu lernen und meditative Ansätze zu vertiefen.

Wir lernen, ganz im Körper zu bleiben, seinen Impulsen, Instinkten und unserer unschuldig gebliebenen Natur zu vertrauen. Wir setzen dieses spielerische und staunende Herangehen als Gegenpol zu Technik und Konsum unserer Zeit, in der wir unsere natürliche Intelligenz oftmals übergehen. Unser Fokus wird sein, eine gesündere, respektvollere und freundlichere Beziehung zu unserem Körper und zu uns als Mensch aufzubauen.

Indem wir Stille kultivieren und auch die Pausen umarmen, werden wir fähig, wahrzunehmen, unsere Vertikalität wieder zu bewohnen und sie auszurichten und auszubalancieren. Das offenbart uns einen neuen Überblick, weitet unser Bewusstsein und versetzt uns in die Lage, weniger hart zu uns sein und mehr auf uns acht zu geben.

Auf diese Weise mit dem Körper zu meditieren, hilft dabei, unsere Aufmerksamkeit umzuschulen. So kann der Körper als Quelle für Kreativität, Inspiration und unser Sein in der Welt gesehen werden.

**11. - 12. Mai, 125 €**

**Offener Abend: 11. Mai, 20:30 Uhr, 25 €**

# Seminare

Neujahrs-Events | Massagetag | Meditationstag

## Neujahrs Yoga

**Das neue Jahr willkommen heißen**

Dieser Yoganachmittag ist eine wunderbare Gelegenheit, sich bewusst mit unserem Körper und unserer Seele zu verbinden. Wir kommen in unserem Körper an, öffnen unser Herz und erfreuen uns an der ruhigen Wachheit unseres Geistes und der unterstützenden Kraft der Gruppe. Mit Hilfe von Atemübungen (Pranayama), einfachen dynamischen Yogasequenzen, freier Bewegung, Dialogen und bewusster Stille kommen wir im Sein an und stellen die Weichen für unsere ganzheitliche Ausrichtung in 2019.

Das Seminar ist sowohl für Yoga-Praktizierende als auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet.

**mit Anja Yaari**

**Di 1. Januar, 12:00 Uhr mit Satsang**

**35 € inkl. Satsang und Kundalini Meditation**

**Der Workshop beginnt um 14:00 Uhr**

## Massagetag für dich und euch

Dieser Tag ist eine Einladung für Frauen, Männer und Paare. Wir geben uns Zeit und laden Stille für tiefe Berührungen ein, um verbundener in unserem Körper anzukommen.

An diesem Tag massieren wir uns mit langen Streichungen und sanften präzisen Massageformen. Durch Präsenz vertiefen wir den Kontakt zu unserer eigenen Mitte.

**mit Satya**

**So 6. Januar, 9:30 Uhr , 90 €**

## Hara-Herzmeditations-Event

**Das neue Jahr willkommen heißen**

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

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

**mit Anando**

**Di 1. Januar, 12:00 Uhr mit Satsang**

**35 € inkl. Satsang und Kundalini Meditation**

**Der Workshop beginnt um 14:00 Uhr**

## Klassische Osho-Meditationen

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

Die Nataraj, No Dimension, Nadabrahma, Devavani und die Kundalini Meditation haben eines gemeinsam: dass du experimentieren, dich erden und zu deiner Stille zurückfinden kannst.

Zwischen den einzelnen Meditationen werden wir uns Zeit nehmen, uns über das Erlebte auszutauschen.

Zu diesem Tag sind Anfänger genauso eingeladen wie erfahrene Meditier.

**mit Arhat**

**So 13. Januar, 9:30 Uhr (mit Satsang)**

**65 € inkl. Kundalini und Abendmeditation**

# Seminare

Hara Awareness® Massage | Meditation & Klang | Emotionen, Tor zur Freiheit

## Hara Awareness® Massage Einführungsseminar

Durch das Hara, japanisch „Quelle des Lebens“, tritt die kosmische Lebensenergie Chi 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.

mit Prasuna

Sa 5. Januar, 9:30 Uhr, 90 €

## Ein Tag in Meditation und Klang

Die Klänge der Kristallschalen und ausgewählte Meditationstechniken unterstützen dich, den Alltag hinter dir zu lassen und zu entdecken, wer du wirklich bist.

Sie öffnen die Herzenergie und führen dich tief in die Stille. Tauche mit freundlicher Zugewandtheit in dein Inneres, um dich voll Vitalität, Liebe, Freude und Tiefe zu erfahren und ganz du selbst zu sein.

mit Samayaa

So 3. Februar, 9:30 Uhr mit Satsang

90 € inkl. Kundalini Meditation

## Emotionen als Tor zur Freiheit

Emotionen sind Ausdruck unserer Lebensenergie. Im Laufe unseres persönlichen Lebens haben wir nicht nur gelernt, einige von ihnen zurückzuhalten sondern auch verlernt sie wahrzunehmen. Mitunter macht sich eine Angst vor den eigenen Emotionen breit. So leben wir auf „Sparflamme“ und werden damit immer eingeschränkter in unserem Ausdruck und unserer Lebendigkeit.

Wir können diesen Weg umkehren: Indem wir Stück für Stück unsere Emotionen erkennen, wahrnehmen, ausdrücken, sie von den zudeckenden Geschichten befreien und loslassen, 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 an und bekommen wieder ein Gespür für den wahren, stillen Kern in uns, der jenseits aller Emotionen existiert.

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

mit Anja Yaari

Sa 12. Januar, 9:30 Uhr

90 € inkl. Kundalini Meditation

# Informationsabende

zum Kennenlernen

## Kostenlose Informationsveranstaltungen

**Mittwoch, 2. Januar 2019, 19:00 Uhr**

Men's Liberation

Ramateertha Doetsch

**Mittwoch, 9. Januar 2019, 19:00 Uhr**

MBSR - achtsam leben, lieben und arbeiten

Tatini Petra Schmidt

**Mittwoch, 23. Januar 2019, 19:00 Uhr**

7-Tage Meditationsretreat

**Montag, 18. März 2019, 19:00 Uhr**

MSC - Selbstmitgefühl lernen

Tatini Petra Schmidt

**Sonntag, 31. März 2019, 13:00 Uhr**

(Tag der offenen Tür)

MBSR - LehrerIn-Ausbildung

Tatini Petra Schmidt

**Sonntag, 31. März 2019**

(Tag der offenen Tür)

Rhythmuswelten-Training

Ranvita Hahn

**Sonntag, 31. März 2019**

(Tag der offenen Tür)

Path of Love af Deutsch

Veeto Eitel

## Januar

- 01.** Hara-Herz-Meditationsevent  
01.01. mit Anando
- Neujahrs-Yogo-Workshop**  
01.01. mit Yaari
- 04.** In der Essenz Trauma überwinden  
04. – 06.01. mit Khirad und Milarepa
- 05.** Hara Awareness Massage Einführungstag  
05.01. mit Prasuna und Ruho Nina
- 06.** Massagetag für dich und euch  
06.01. mit Satya
- 07.** Beginn: Progressive Muskelentspannung  
07.01. mit Axel
- 08.** Systemisches Familienstellen  
08.01. mit Firdouz
- 11.** Energy Ectasy  
11. – 13.01. mit Rachana
- 12.** Emotionen als Tor zur Freiheit  
12.01. mit Yaari
- 13.** Klassische Osho Meditationen  
13.01. mit Arhat
- 16.** Systemisches Familienstellen  
16.01. mit Subodhi
- 18.** Art of Inquiry - Innere Führung  
Beginn: 18. – 21.01. mit Samarona
- 23.** MBSR - achtsam leben, lieben und arbeiten  
Beginn: 23.01. mit Tatini Petra
- 24.** Systemisches Familienstellen  
24.01. mit Yoko
- 27.** Lovethon  
27.01. mit Salima und Pranesh
- 31.** Vollblutfrauen - Essenz weiblicher Kreativität  
31.01. – 03.02. mit Dwari

## FEBRUAR

- 01.** Regulation und Resilienz  
01. – 03.02. mit Anando und Michael
- 03.** Ein Tag in Meditation und Klang  
03.02. mit Samayaa
- Herzmeditationen**  
03.02. mit Jayadip
- 06.** Systemisches Familienstellen  
06.02. mit Subodhi
- 15.** Einführung in die Primärtherapie  
15. – 17.02. mit Sudhir
- 17.** Offline – Digital Detox  
17.02. mit Arhat
- 21.** Systemisches Familienstellen  
21.02. mit Ken
- 22.** Awakening on the Path  
22. – 24.02. mit Veeto und Jayant
- Lebensintegrationsprozess**  
22. – 24.02. mit Hendrike und

## MÄRZ

- 01.** 21 Tage Dynamische Meditation  
01. – 21.03. mit Mandana und Arhat
- Gesunde Grenzen**  
01. – 03.03. mit Michael
- Geldaufstellung – vom Mangel zum Überfluss**  
01. – 03.03. mit Jan
- 06.** Systemisches Familienstellen  
06.03. mit Subodhi
- 08.** Healing Rhythms & Chant Workshop  
08. – 10.03. mit Ranvita
- Die Tantra Vision**  
08. – 10.03. mit Samarona
- 09.** Path of Love auf Deutsch  
09. – 16.03. mit Veeto, Halima und Sudhir
- 13.** Systemisches Familienstellen  
13.03. mit Firdouz
- 15.** Simply Love  
15. – 17.03. mit Laila und Ken
- Ein WE in intuitiver Massage**  
15. – 17.03. mit Satya
- 21.** Osho Enlightenment Celebration  
21.03. mit Abendmeditation und Dance This!
- 22.** Einführung in die Primärtherapie  
22. – 24.03. mit Halima
- 23.** Men's Liberation  
23. – 30.03. mit Ramateertha und Sudhir + Team
- 26.** Systemisches Familienstellen  
26.03. mit Ken
- 29.** Lebens-Integrations-Prozess (LIP)  
29.03. mit Hendrike und Gina
- 30.** Liebe und Lebendigkeit  
30.03. mit Prahulla
- 31.** Tag der offenen Tür  
31.03. mit dem Dozenten- und UTA-Team  
Das Osho UTA Institut und die UTA Akademie stellen sich vor. Vorträge und Mitmach-Events u.v.m. von 11– 18 Uhr

TAG DER OFFENEN TÜR – HERZLICH WILLKOMMEN



SONNTAG, 31. MÄRZ 2019 VON 11- 18 UHR