

uta Aktuell 2019

Abendklassen, Tagesseminare, Konzerte, Infoabende
Oktober bis Dezember



DAS UTA AKTUELL

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

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

Telefon: 0221-57407-0

kontakt@oshouta.de

Osho UTA Institut

Venloer Str. 5-7

50672 Köln

D-50672 Köln



Zum Kennenlernen:

Welcome-Card

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

UTA 10er Karte

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

Preis: 40 €

Probe UTA Friends Card

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

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

Preis: 39 € für 3 Monate

UTA Friends Card

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

Preis: 190 €

Einzel Sitzungen



Am Osho UTA Institut arbeiten erfahrene TherapeutInnen unterschiedlichster Ausrichtung, die eine breite Auswahl an gesprächsorientierten und körpertherapeutischen Einzelsitzungen bieten. Wir haben ein großes Team und Termine lassen sich in der Regel auch kurzfristig realisieren. Neben dem regulären Sitzungsangebot, bieten wir mehrmals wöchentlich die Möglichkeit im Rahmen einer Kurzmassage, verschiedene körpertherapeutische Methoden kennen zu lernen. Die jeweiligen Zeiten findest du unter www.oshouta.de.

Bei Fragen zu unserem Einzelsitzungsangebot steht dir unsere Rezeption gerne zur Verfügung. Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Methoden sowie nähere Informationen zu unseren TherapeutInnen findest du ebenfalls auf unserer Website.

Hier ein Auszug aus unserem Angebot:

KÖRPERORIENTIERTE SITZUNGEN

- Aroma-/ Marmatherapie
- Ayurveda Massagen
- CranioSacrale Biodynamik
- Fußreflexzonenmassage
- Hara Awareness® Massage
- Hawaiianische Energiemassage
- Intuitive Massage
- Japanische Gesichtsmassage
- Psychic Massage
- Rebalancing
- Reiki-Heilarbeit
- Shiatsu
- Tibetan Pulsing

THERAPEUTISCHE SITZUNGEN

- Atemtherapie
- Coaching
- Gestalttherapie
- Paar-Beratung
- Primärarbeit
- Psychologische Beratung
- Supervision
- Star Sapphire
- Systemische Aufstellungsarbeit
- Traumaheilung durch Somatic Experiencing (SE)®
- Traumatherapie durch E.M.D.R®

GasttherapeutInnen

NAVANITA: ?2019

The Body Speaks–Somatic Movement
& Touch

RACHANA: ?

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

Meditationen

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

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

Dynamische Meditation

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

täglich, 7:00 - 8:15 Uhr

Mo, Di zusätzlich 17:15 Uhr

Kundalini Meditation

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

Mo - Fr 18:30 Uhr, Sa, So 17:15 Uhr

Abendmeditation

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

Mo, Di, Fr, Sa, So 19:00 Uhr

Satsang

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

Mi, Do, 19:00 Uhr, So 09:30 Uhr

Kostenlose Einführung in Meditation

Donnerstag, 10.10. mit Mandana, 07.11. mit Ashni, 05.12. mit Arhat
jeweils um 20:00 Uhr

Dynamische „für Anfänger“

Mittwoch, 02.10. mit Mandana 06.11. mit Arhat, 04.12. mit Veeto
17:15 - 18:15 Uhr, € 5,-

No-Mind Meditation

7 Tage, 2 Stunden täglich

Die No-Mind Meditation von Osho besteht in der ersten Hälfte aus "Dschibberish" einer einfachen und sehr effektiven Technik durch die unterdrückte und verdrängte Energien freigesetzt und zum Ausdruck gebracht werden können. In der zweiten Hälfte sinken wir in stille Meditation und werden zum Beobachter, zum Zeugen. Durch das Format von 7 Tagen wird ein erfrischender, nachhaltiger Prozess in Gang gesetzt, der uns tief mit unserem stillen Zentrum verbindet und uns von dort aus einen liebevollen und humorvollen Blick auf unsere Persönlichkeit erlaubt.

mit Mandana

11. - 17. November 2019, 125 €

Offener Abend: 11.11., 18:00 Uhr, 20 €

Meditationen

Nataraj Meditation

Mo 14. Oktober mit Darsho,
Mo 11. November mit Aruna?
20:00 Uhr, € 5 €

No-Dimension Meditation

Mo 21. Oktober mit Ameeta
20:00 Uhr, 5 €

Nadabrahma Meditation

Mo, 28. Oktober mit Satprema
20:00 Uhr, 5 €

Chakra Breathing Meditation

Mo 18. November mit Darsho
20:00 Uhr, 5 €

Gourishankar Meditation

Mo 25. November mit Ameeta
20:00 Uhr, 5 €

Devavani Meditation

Mo 9. Dezember mit Satprema,
20:00 Uhr, 5 €

Latihan Meditation

Mo 16. Dezember mit Satprema,
20:00 Uhr, 5 €

No-Mind Meditation

Mo 23. Dezember mit Ameeta
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. Oktober, 4. November,
2. Dezember, 20:00 Uhr, 12 € / Abend

Musik aus der Stille für die Stille

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

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

mit Parijat

Do 17., 31. Oktober, 7., 21. November,
5., 19. Dezember
17:00 - 18:00 Uhr, kostenlos

Meditationsberatung

offenes Angebot zum Erfahrungsaustausch
Wir begegnen auf dem Weg der Meditation nicht nur Momenten von Raum, Stille und Präsenz, sondern auch Hürden wie unseren inneren Widerständen, Unruhe oder dem scheinbar endlosen Fluss von Gedanken. Um Fragen rund um Meditation und deine persönliche Meditationspraxis Raum zu geben, bieten wir einmal im Monat eine Möglichkeit für Austausch und Reflexion.

Zu diesen Abenden sind AnfängerInnen genauso eingeladen wie erfahrene MeditierInnen.

mit Mandana, Mojud oder Veeto

Di, 8. Oktober, 12. November,
10. Dezember, 19:00 - 20:00 Uhr, kostenlos

Meditationen

Kristall-Klang-Meditation Live

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

**Begrenzte Teilnehmerzahl, nur mit
Vor Anmeldung über unsere Rezeption
mit Samayaa, Di, 8. Oktober,
Do, 19. Dezember,
20:15 – 21:45 Uhr, 12 € / Meditation**

Dunkelheitsmeditation

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

**mit Anando
Sa 23., So 24., Mo 25 November,
19:00 Uhr, 10 € / Abend
3-er Paket, 25 €**

AUM-Meditation

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

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

**mit Yaari und Team
Di 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember
20:00 Uhr, 20 € / Meditation**

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 30. Oktober, 27. November,
Do 12. Dezember
20:30 Uhr, 10 € / Abend**

Meditationen

I AM - Social Meditations

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

mit Salima und Pranesh

Dienstags, 15. Oktober, Love Meditation

22. Oktober, Our Sacred Earth Meditation

19. November, Love Meditation

26. November, Samasati Meditation

17. Dezember, Love Meditation

20:15 Uhr, 15 € / Meditation

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 Oktober, 17. November,

08. Dezember mit Veeto und Yatri

19:00 Uhr, 20 € / Abend

Anmeldung bis spätestens drei Tage vor Beginn über die UTA Rezeption

Neo-Vipassana

Was ist Neo-Vipassana ?

Unsere Neo Vipassana ist inspiriert von Osho. In seiner Erfahrung des westlichen Menschen, muss der moderne Mensch erst einmal durch aktive Meditationen zu dem Zustand gelangen, in welchem er die stille Vipassana Meditation erlauben kann. Aus diesem Grunde wird die Neo Vipassana nach einer kurzen Einführung mit einer 15minütigen „aktiven Meditation“ oder Musik eingeleitet, welche uns hilft, schneller aus dem Kopf ins Herz zu gelangen.

Danach folgen jeweils 30-40 minütige Sitzungen in Stille statt, die sich mit 10 minütigen Gehmeditationen abwechseln, wie wir es aus der traditionellen Vipassana Meditation kennen.

„In Stille entspannen“

Der Atem ist unser Anker, zu dem wir immer wieder entspannt zurückkehren, wenn Gedanken, Gefühle, Geräusche unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, auf das Hier und Jetzt, stellen. Einfach da sein, so wie du bist, so wie du jeden Moment bist.

Beendet wird der Neo-Vipassana Nachmittag mit der Metta-Meditation, einer Meditation, in welcher wir uns selbst, anderen und der Welt, Liebe geben.

mit Anurage

Fr 25. Oktober, 22. November,

13. Dezember

14:00 - 17:00 Uhr, 22 € / Termin

Abendklassen

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 oder Mojud

**Mi, 16., 23. Oktober, 13., 27. November,
4., 18. Dezember**

19:00 Uhr, 16 € / Abend

Ayurveda-Abende

Ayurveda: eine traditionelle, natürliche und ganzheitliche indische Heilkunst, die auf dem Verständnis basiert, dass Mensch und Natur eine Einheit bilden. Komala und Jina widmen sich dem zeitlosen Ansatz in einer Abend-Reihe. Jeder Abend hat einen thematischen Schwerpunkt und beinhaltet eine kleine ayurvedische Verköstigung.

mit Komala und Jina

**Fr 4. Oktober, Do 14. November,
Mo, 9. Dezember**

19:00 Uhr, 14 € / Abend

TaKeTiNa

Abendseminar mit Live-Drums

TaKeTiNa® ist ein Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung - in der Mitte eine Basstrommel, die wie ein Herzschlag gleichmäßig pulsiert. Der Körper selbst ist das Instrument: Basisrhythmen in den Füßen, kontrastierende Klatschrhythmen in den Händen und variierende Stimmrhythmen führen uns ohne Zwang und im eigenen Zeitmass allmählich raus aus der linearen Wahrnehmung hinein in einen Zustand gleichzeitiger Wahrnehmung - in eine entspannte, wache Präsenz. 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 14., 21., 28. Oktober
4., 11., 18., 25. November,
2. Dezember**

19:00 Uhr, 27 € / Abend (die Abende sind offen, Einstieg jederzeit möglich)

8 Abende als Paket: 180 €

Slow Dance Jam

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

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

mit Subhi

**Mi 16. Oktober, 6. November, 18. Dezember
20:30 Uhr, 12 €**

Abendklassen

Hatha/Vinyasa Yoga

Im Hatha-Yoga öffnen wir durch präzise ausgeführte Dehnungen unseren Körper und fördern die Durchblutung und Lebendigkeit all unserer Glieder und Organe. Wir entwickeln Kraft und Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Vitalität. Wir lernen bewusst in den Körper zu entspannen, tiefer zu atmen und Alltagsstress abfließen zu lassen. Sanfte Vinyasa-Yoga Elemente verbinden Atem mit Bewegung und fügen Yoga-Positionen in fließende Sequenzen zusammen. Diese Kurse sind offen für alle, AnfängerInnen oder länger Übende, die sich für Yoga interessieren.

Dienstags 18:30 - 20:00 Uhr mit Vira

Donnerstags 8:30 - 10:00 Uhr mit Isabell

Sonntags 18:30 - 20:00 Uhr mit Marcel

14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €

Dance This!

Tanzmeditation

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

mit Subhi

So 13., 20., 27. Oktober,

10., 17., 24. November,

8., 15., 22. Dezember

20:00 Uhr, 12 € / Abend

Yin Yoga

Wunderbare Achtsamkeitspraxis

Yin Yoga ist eine wunderbare Achtsamkeitspraxis, in der Positionen lange und passiv gehalten werden. Hier geht es nicht um Muskelkraft und Dynamik, sondern um das 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 (jeden 1. Dienstag im Monat fällt diese Klasse aus)

14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €

Hatha Yoga zum Neu- und Wiederentdecken

Für Menschen die ihren Körper neu- oder wiederentdecken möchten. Unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten werden schrittweise Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit gestärkt und Vitalität, Wohlbefinden und innere Gelassenheit aufgebaut. Leichte Atem-, Entspannung- und Meditationsübungen verhelfen uns zu mehr Innerer Gelassenheit und Frieden. Diese Yoga Klasse ist besonders für Ungeübte, Einsteiger und Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

mit Aruna

Mo 10:00 - 11:30 Uhr

14 € / Klasse, 10-er Pass: 125 €

Abendklassen

Trance Dance

Tanzen in Trance ist einer der ältesten und einfachsten Wege unser Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen ist diese Art des Tanzes ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung zugleich und bietet die Möglichkeit, das Bewusstsein zu erweitern, Körper und Geist zu erfrischen, Inspiration und Intuition zu schärfen und uns mit Naturkräften zu verbinden. An diesen Abenden werden wir die kreative Kraft des Trance Dance kennenlernen und dabei Schritt für Schritt tiefer in den natürlichen erweiterten Bewusstseinszustand der Trance eintauchen.

mit Mandana

Mi 27. November

20:00 Uhr, 14 € / Abend

Sing mit - Circlesongs & More

Ein Abend um die kreative Kraft und famose Freude des spontanen, gemeinsamen Singens zu erfahren. Ganz ohne Noten, einfach mitmachen. Circlesongs sind angeleitete, mehrstimmige improvisierte Chorstücke, die im Kreis gesungen werden. Aus dem Moment heraus entwickelt sich diese abwechslungsreiche Musik, die meditativ, experimentell, groovig, jazzig, popig, oder nach Liedern fremder Ländern klingt. Mit weiteren Formen der Chorimprovisation wie Soundcollagen oder Instant-Composing machen wir mit unserer Stimme und unserem Körper Musik. Für alle, die das Singen in der Gruppe genießen oder ausprobieren wollen. Keine Vorkenntnisse nötig.

mit Vanessa Vieto

Do 31. Oktober, 21. November,

Di 17. Dezember

19:00 Uhr, 15 € / 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

Sa 9. November, Do 5. Dezember

20:30 Uhr, 12 €

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 Frausein 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 30. Oktober, 20. November

11. Dezember

19:00 Uhr, 12 € / Abend

Abendklassen

MSC – Selbstmitgefühl lernen

Ein Trainingskurs in Mitgefühl nach

Dr.Kristin Neff und Dr. Christopher Germer

Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl inneres Glück und Zufriedenheit fördert und Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen vermindert. Es unterstützt unser emotionales Wohlbefinden und schützt vor Empathiemüdigkeit in der Arbeit mit Menschen.

Selbstmitgefühl hilft uns, Trägheit und Widerstände zu überwinden, unser Potenzial, Energie und Freude zu entfalten und uns selbst der beste Freund zu werden. Es gibt uns die Resilienz, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, mit unseren Defiziten warmherziger umzugehen und uns zu verzeihen.

Wir begegnen uns und anderen selbstverständlich mit Fürsorge und Achtsamkeit, haben die Kraft, mit unserem Stress und dem Leiden anderer freundlich und nachhaltig umzugehen.

**8 Abende, Start am Dienstag, alle anderen termine mittwochs und ein Achtsamkeitstag am 1. Dezember
Beginn: 22. Oktober, 18:30 Uhr
Preis: 380 € inkl. Handbuch, CDs,
Vorgespräch und Achtsamkeitstag
Anmeldung erforderlich !**

Freies Qi Gong

Starte mit Energie in die Woche

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

Jeden Montag morgen widmen wir uns der chinesischen Meditations- und Bewegungsform, um uns in Harmonie mit dem Lebensfluss zu bringen. Der Kurs vermittelt leicht zu

erlernende Übungen, die Du zu Hause wiederholen kannst. Schriftliche Anleitungen zum mitnehmen werden bereitgestellt.

mit Nico

Montags. 8:30 - 9:30 Uhr, 12 €

Reiki-Heilabende

Für Reiki-Erfahrene und für Neulinge zum Kennenlernen

Reiki ist eine sanfte und zugleich äußerst wirkungsvolle Heiltechnik die uns ermöglicht, mehr vitale Lebensenergie aufzunehmen und weiterzuleiten. Reiki stärkt unsere Lebenskraft und gleicht Energien im Körper aus. Diese natürliche Heilungsenergie strömt in kraftvoller und konzentrierter Form durch die Hände des Gebenden in den Körper der zu behandelnden Person. Somit bringt die Reiki-Kraft Harmonie und körperliches Wohlbefinden in unser Leben. An diesen offenen Abenden zeigt Tanmaya erweiterte Möglichkeiten der Anwendung von Reiki: zur Entspannung, zum Stressabbau, zum Ausgleich der Chakren, zur Stärkung des Immunsystems, zur Heilung von Emotionen, zur Aktivierung der Heilkraft des Herzens.

Die Teilnehmer lernen, wie man Reiki in den Alltag integriert und somit sein Leben positiv bereichert. Zusätzlich erteilt Tanmaya einen Heilsegen, der eine Energie-Übertragung mit der Reikikraft bewirkt.

mit Tanmaya

Fr, 4., Do 17. Oktober

19.00 Uhr, 18 € / Abend

Übersicht Abendveranstaltungen & Tagesevents Oktober 2019

	Di 1.10.	Mi 2.10.	Do 3.10.	Fr 4.10.	Sa 5.10.	So 6.10.
		7.00 Good Morning Cologne	8.30 Hatha Yoga			9.30 Path of Love Meditationstag
	18.30 Hatha Yoga		9.30 Wege zu dir selbst			
		10.00 Familienaufstellungstag				
	20.00 AUM Meditation	17.15 Dynamische für Anfänger		19.00 Ayurveda Abend		18.30 Hatha Yoga
		19:00 Katsugen Undo		19.00 Reiki-Heilabende		20:30 Disco

Mo 7.10.	Di 8.10.	Mi 9.10.	Do 10.10.	Fr 11.10.	Sa 12.10.	So 13.10.
8.30 Qi Gong			8.30 Hatha Yoga			
10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga					
10.00 Familienaufstellungstag	19.00 Meditationsberatung	19.00 Im Kreis der Männer				
19:00 Infoabend: Selbstregulation	20.15 Yin Yoga		20.00 Einführung in Meditation			18.30 Hatha Yoga
20.00 Herzmeditation	20.15 Kristall Klang Meditation	20.30 5 Rhythmen (BP)	20.30 Off. Abend: Tantric Woman			20.00 Dance This

Mo 14.10.	Di 15.10.	Mi 16.10.	Do 17.10.	Fr 18.10.	Sa 19.10.	So 20.10.
8.30 Qi Gong	10.00 Familienaufstellungstag		8.30 Hatha Yoga			
10.00 Hatha Yoga						
	18.30 Hatha Yoga		17.00 Musik aus der Stille			
19.00 TakeTiNa	20:15 I AM Love Meditation	20.00 DKT	19.00 Reiki-Heilabende			18.30 Hatha Yoga
20:00 Nataraj Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Slow Dance Jam				20.00 Dance This

Mo 21.10.	Di 22.10.	Mi 23.10.	Do 24.10.	Fr 25.10.	Sa 26.10.	So 27.10.
8.30 Qi Gong	18:30 Beginn: MSC		8.30 Hatha Yoga	10.00 LIP Tag		
10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga			14.00 Neo Vipassana		
	20:15 I AM-Our Sacred Earth	20.00 DKT				
19.00 TakeTiNa	20.15 Yin Yoga	19:00 Infoabend: DKT Training				18.30 Hatha Yoga
20:00 No-Dimension Meditation				20.30 Off. Abend: Einführung Primär		20.00 Dance This

Mo 28.10.	Di 29.10.	Mi 30.10.	Do 31.10.			
8.30 Qi Gong	10.00 Familienaufstellungstag		8.30 Hatha Yoga			
10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga					
		19.00 Female Flow	17.00 Musik aus der Stille			
19.00 TakeTiNa		19.00 Sinnlichkeit	19.00 Circle Songs			
20:00 Nadabrahma Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Magic Mantras				

November 2019

				Fr 1.11.	Sa 2.11.	So 3.11.
				9.30 Yin Yoga, Präsenz u. Trauma		
						18.30 Hatha Yoga
				20.30 Off. Abend Einführung Hara		20:30 Disco

Mo 4.11.	Di 5.11.	Mi 6.11.	Do 7.11.	Fr 8.11.	Sa 9.11.	So 10.11.
8.30 Qi Gong	10.00 Familienauf- stellungstag					9.30 Liebe und Lebendigkeit
10.00 Hatha Yoga			8.30 Hatha Yoga			9.30 Massagetag
	18.30 Hatha Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger	17.00 Musik aus der Stille	20.00 Konzert: Splendor Project		
19.00 TaKeTiNa			19:00 Infoabend: Living Touch	20.30 Off. Abend: Zurück z. d.Wurzeln		18.30 Hatha Yoga
20.00 Herzmeditation	20.00 AUM Meditation	20.30 Slow Dance Jam	20.00 Einführung in Meditation	20.30 Off. Abend: Der innere Heiler	20.30 Dynamic Flow	20.00 Dance This

Mo 11.11.	Di 12.11.	Mi 13.11.	Do 14.11.	Fr 15.11.	Sa 16.11.	So 17.11.
8.30 Qi Gong	10.00 Familienauf- stellungstag		8.30 Hatha Yoga			9.30 DKT Tag
10.00 Hatha Yoga						
18.00 Beginn: 7 Tage No-Mind	18.30 Hatha Yoga					
19.00 TaKeTiNa	19.00 Meditations- beratung	20.00 DKT	19.00 Ayurveda Abend	20.30 Off. Abend: Präsenz u.Stille		18.30 Hatha Yoga
20:00 Nataraj Meditation	20.15 Yin Yoga		20:00 Infoabend: Som. Resilienz	20.30 Off. Abend: Dramafreie Zeit		20.00 Dance This

Mo 18.11.	Di 19.11.	Mi 20.11.	Do 21.11.	Fr 22.11.	Sa 23.11.	So 24.11.
8.30 Qi Gong		10.00 Familienauf- stellungstag	8.30 Hatha Yoga			
10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga			14.00 Neo Vipassana		
19.00 Authentic Movement	19.00 Im Kreis der Männer	19.00 Female Flow	17.00 Musik aus der Stille			19.00 Dunkel- heitsmeditation
19.00 TaKeTiNa	20:15 I AM-Love- Meditation	19.00 Katsugen Undo	19.00 Circle Songs		19.00 Dunkel- heitsmeditation	18.30 Hatha Yoga
20:00 Chakra-Brea- thing Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 5 Rhythmen (BP)				20.00 Dance This

Mo 25.11.	Di 26.11.	Mi 27.11.	Do 28.11.	Fr 29.11.	Sa 30.11.	
8.30 Qi Gong			8.30 Hatha Yoga			
10.00 Hatha Yoga			10.00 Familien- aufstellungstag			
19.00 Dunkel- heitsmeditation	18.30 Hatha Yoga	20.00 Trance Dance				
19.00 TaKeTiNa	20:15 I AM-Sama- sati Meditation	20.00 DKT	19.00 Sinnlichkeit			18.30 Hatha Yoga
20.00 Gourishankar Meditation	20.15 Yin Yoga	20.30 Magic Mantras				

Übersicht Abendveranstaltungen & Tagesevents Dezember 2019

So 1.12.	Mo 2.12.	Di 3.12.	Mi 4.12.	Do 5.12.	Fr 6.12.	Sa 7.12.
9.30 Meditationstag	8.30 Qi Gong		10.00 LIP Tag	8.30 Hatha Yoga		
	10.00 Hatha Yoga			10.00 Remember the Body		
		18.30 Hatha Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger	17.00 Musik aus der Stille		
18.30 Hatha Yoga	19.00 TaKeTiNa	20.00 AUM Meditation	19.00 Katsugen Undo	20.00 Einführung in Meditation	19.30 Karma Comedy	
20.30 Disco	20.00 Herzmeditation	20.30 Move, Dance, Be	20.00 DKT	20.30 Dynamic Flow		20.00 Konzert: Satyaa u. Pari

So 8.12.	Mo 9.12.	Di 10.12.	Mi 11.12.	Do 12.12.	Fr 13.12.	Sa 14.12.
9.30 Vipassana Tag	8.30 Qi Gong		10.00 Familienauf- stellungstag	8.30 Hatha Yoga		
10.00 Waldbaden	10.00 Hatha Yoga	18.30 Hatha Yoga		10.00 Remember the Body	14.00 Neo Vipassana	
		19.00 Meditations- beratung	19.00 Female Flow			
18.30 Hatha Yoga	19.00 Ayurveda Abend	20.15 Yin Yoga				
20.00 Dance This	20.00 Devavani Meditation	20.30 Move, Dance, Be	20.30 5 Rhythmen (BP)	20.30 Magic Mantras	20.30 Off. Abend: Meditation, Weg d.	

So 15.12.	Mo 16.12.	Di 17.12.	Mi 18.12.	Do 19.12.	Fr 20.12.	Sa 21.12.
	8.30 Qi Gong	18.30 Hatha Yoga	7.00 Good Morn- ing Cologne	8.30 Hatha Yoga		
	10.00 Hatha Yoga	19.00 Circle Songs		10.00 Remember the Body		
		20:15 I AM-Love- Meditation		17.00 Musik aus der Stille		
18.30 Hatha Yoga		20.15 Yin Yoga	20.00 DKT	20.15 Kristall Klang Meditation		
20.00 Dance This	20.00 Latihan Meditation	20.30 Move, Dance, Be	20.30 Slow Dance Jam			

So 22.12.	Mo 23.12.	Di 24.12.	Mi 25.12.	Do 26.12.	Fr 27.12.	Sa 28.12.
	8.30 Qi Gong					
		18.30 Hatha Yoga				
18.30 Hatha Yoga						
20.00 Dance This	20.00 No-Mind Meditation	20.15 Yin Yoga				

So 29.12.	Mo 30.12.	Di 31.12.				
	8.30 Qi Gong					
		18.30 Hatha Yoga	19.00 Silvesterparty			
18.30 Hatha Yoga	20:15 I AM-Love- Meditation					
	20.15 Yin Yoga					

Musik & Events

Osho's Birthday Celebration

Mi 11. Dezember

19:00 Uhr Abendmeditation

mit Livemusik

Dancing Buddhas Disco

mit Kiri und Subhi

So 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember

20:30 – 23:30 Uhr, 7 € / Abend

Good Morning Cologne

Die Party zum wachwerden

Tue etwas Verrücktes: Feiern vor der Arbeit!

Good Morning, Cologne! Die Party am frühen

Morgen. Von 7.00 bis 10.00 Uhr erwarten dich

Disco-Sounds in der Buddha-Hall. Parallel bieten

wir in weiteren Räumen halbstündige Yoga-Ses-

sions und Kurzmeditationen u.v.m. an.

mit Arhat & friends

Mi 2. Oktober, 18. Dezember

07:00 Uhr, 10 €

Konzert: Splendor Projekt

Modern Mystic Chant mit Abha und Basera

Support: Hendrik Zahn (bass),

Ojas (percussion)

Fr 8. November

Einlass: 19:45 Uhr, 12 € / Vorverkauf,

14€ / Abendkasse

Tickets unter www.oshouta.de oder über die

UTA Rezeption

Konzert: Satyaa und Pari

Mantra Konzert

Support: Manish Vyas (tablas),

Praful (Bansuri Flöte, Saxophone, Ukulele)

Sa 7. Dezember

Einlass: 19:45 Uhr, 25 € / Vorverkauf,

28€ / Abendkasse

Tickets unter www.oshouta.de oder über die

UTA Rezeption

Große Silvesterparty

Di 31. Dezember, ab 19:00 Uhr

Paket A:

19.00 Uhr Abendmeditation mit Livemusik

21.30 bis 00.00 Uhr Tanzevent

"Happy Cells – Stille trifft Bewegung"

mit Navanita

ab 00.00 Uhr Dancing Buddha Disco

mit DJane Kiri

1 Glas Sekt

Gesamtpreis: 45 €

Paket B:

19.00 Uhr Abendmeditation mit Livemusik

22.55 bis 23.55 Uhr Silent Celebration

mit Ramateertha

ab 00.00 Uhr Dancing Buddha Disco

mit DJane Kiri

1 Glas Sekt

Gesamtpreis: 35 €

Ausführliche Infos und Tickets unter

www.oshouta.de oder über die UTA Rezeption

Abendklassen

Katsugen Undo

Selbsterneuerung aus der Quelle
des Lebens

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

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

mit Anando, Prasuna und Ruho

Mi 2. Oktober, 20. November, 4. Dezember

19:00 - 21:00 Uhr, 15 € / Abend

Im Kreis der Männer

Wir wollen einen vertrauensvollen Raum bieten für die Begegnung der Männern in dem Platz ist für: Gefühl, Humor, Angst, Zweifel, Lachen, Weinen, Stille, Verletzlichkeit, Schwäche, Stärke und vieles mehr. In der unterstützenden Männer-Runde wollen wir miteinander und in uns Verbindung und Offenheit erfahren, uns austauschen und auch gemeinsam in Stille gehen. Diese Abendgruppe ist eine Einladung zu intensiver Erfahrung von Gemeinschaft mit Männern jenseits vorgegebener Männer-Rollen und -Bilder.

mit Yatri und Veeraj

Mi 9. Oktober, Di 19. November

19.00 Uhr, 18 € / Abend

Authentic Movement

Authentic Movement ist eine Praxis in der wir nach innen lauschen und dem, was gerade in uns lebendig ist, erlauben, sich über Bewegung oder Stille auszudrücken. Mit geschlossenen Augen, meist ohne Musik oder vorgegebene Themen, zeigt sich in jedem Moment das, was sich aus uns heraus entfalten will – allein oder in Begleitung. Wenn wir auf diese achtsame Weise unseren zarten oder wilden, unseren kleinen oder raumgreifenden Körperimpulsen folgen, kommen wir häufig mit großer Stimmigkeit, Tiefe und innerer Präsenz in Kontakt.

mit Uta

Mo 18. November

19:00 Uhr, 18 €

5Rhythmen®

Tanz- und Bewegungsmeditation

Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Bewegungsform, die entworfen wurde, den Tänzer, in uns zu befreien. Die grundsätzliche Lehre dieser Methode ist: „Wenn du die Psyche in Bewegung bringst, wird sie sich selber heilen“. Die 5 Rhythmen sind Fließen, Staccato, Chaos, Lyrik und Stille. Zusammen ergeben sie die WAVE (Welle), eine Bewegungsmeditation. Jeder Rhythmus hat ein anderes Energiefeld und du folgst deiner Energie im Tanz. Jeder Rhythmus ist ein Lehrer, und du kannst davon ausgehen verschiedene und manchmal unbekannte Aspekte von dir kennen zu lernen.

mit Julia

Mi, 9. Oktober, 20. November,

11. Dezember (Body Party)

20:30 Uhr, 18 €

Tageevents

Ein Tag in Dynamischer Körpertherapie

Neo-Reichianische Körperarbeit

Dynamische Körpertherapie ist eine Gelegenheit, anders als gewohnt mit sich in Kontakt zu kommen. Gemeinsam laden wir wieder Lebendigkeit und die Lust am Leben ein. Bringe dich selbst zum Ausdruck. Lerne dich selbst wieder besser verstehen. Wut, Angst, Schmerz, Trauer und Scham können sich zeigen und lösen. Freude, Sinnlichkeit und Liebe dürfen wieder frei fließen.

Bewegung, Stimme, Atmung, Kontakt und Berührung unterstützt dich. Eingefahrenes und Blockaden können in Bewegung kommen, ohne dass man viel dafür tun muss – es tut sich von selbst etwas! Spielerisch oder wild. Gefühlsgeladen oder ganz wachsam und langsam. Das Erlebte wird in der Gruppe gehalten und kann reflektiert werden.

mit Katrin und Mojud

So, 17. November, 10:00 Uhr,

90 € inkl. Kundalini Meditation

Path of Love Meditationstag

für alle, die bereits am „Path of Love“ teilgenommen haben

Dieser Tag dient dem „Sich-Erinnern“. Er bietet eine große Unterstützung dabei, wieder mit dem in Kontakt zu kommen, was du für dich im Path of Love erfahren und erleben konntest.

mit Veeto und Yatri

So, 6. Oktober, 9:30 Uhr (mit Satsang)

90 €

Wege zu dir selbst

Meditationstag

Dieser Tag wird dich mit einfachen, aber kraftvollen Techniken direkt zu dir selbst führen. Wir nehmen uns spielerisch über den Körper, die Sinne, die Gedanken und die Gefühle wahr und finden heraus, was es heißt, ein Beobachter zu sein. Die Erfahrung des Zeuge-Seins kann dein ganzes Leben berühren und verändern.

mit Vira

Do 3. Oktober, 9:30 Uhr (mit Satsang)

75 € inkl. Kundalini und Abendmeditation

Sinnlichkeit – Verspielt Forschen

I open my heart, my body, my soul

Rund um Liebe, Sexualität und Berührung gibt es so viele Hemmungen und Baustellen, dass wir dem gar nicht genug Schönes und Spannantes entgegensetzen können. Deshalb: Begegne deiner Sinnlichkeit verspielt! Entspannung, Begegnung, Berührung, Spaß, Fantasie-reisen, für deine Wünsche und Grenzen eintreten (dein Ja & Nein) und Austausch, wie es dir und anderen mit Nähe geht.

Wir verfeinern das Körpergefühl, üben Ehrlichkeit und kommen einfach ins Spielen. Diese wunderbaren Sinnlichkeits-Abende variieren inhaltlich jedes Mal. Es gibt keine nackten Berührungsübungen.

Wenn du merkst, in diesen Dingen möchtest du lockerer werden, unbeschwert genießen, genauer hinspüren, üben für dich einzustehen oder auf liebevolle Art forschen, was dir gefällt, dann bist du hier genau richtig!

mit Liisa

Mi 30. Oktober, Do, 28. November,

19:00 Uhr, 20 €

Systemische Arbeit

Systemische Aufstellungsarbeit

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

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

Mi 2. Oktober mit Subodhi

Mo 7. Oktober mit Subodhi

Di 15. Oktober mit Firdouz

Di 29. Oktober mit Ken

Di 05. November mit Yoko

Di 12. November mit Firdouz

Mi 20. November mit Subodhi

Do 28. November mit Subodhi

Mi 11. Dezember mit Ken

jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

120 € / Aufstellung

**StatistInnen 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, „wirklich im gegenwärtigen (Erwachsen-) Sein anzukommen. Anerkennen, was ist, heilt.

Fr 25. Oktober mit Gina und Henrike

Mi 4. Dezember mit Kalpa und Markus

10:00 - 17:00 Uhr

120 € / Aufstellung

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

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

Tanzen mit Navanita

Remember the Body

Morgenkurs

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

Do 5., 12., 19. Dezember

10:00 - 12:30 Uhr, 20 € / Kurs

Move Dance Be

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

Di 3., 10., 17. Dezember

20:30 Uhr, 14 € / Abend

Happy Cells

Presence in Movement

Zellen sind die Quelle des Lebens, sie sind intelligent und ganz natürlich auf Gesundheit ausgerichtet. In diesem Seminar wollen wir uns an die Weisheit der Zellen erinnern und uns bewusst machen, dass unser Körper unser bester Freund ist. Dazu nutzen wir die Sprache der Sinne, Bewegung, Berührung und Stille.

Wenn wir einen Gang runter schalten, bekommen wir auch ein Gefühl für die einfallreiche Kreativität der Zellen. Wir erkunden den Plan, den Zellen als physische und psychosomatische Ressource anwenden. Das ist mehr eine spannende Entdeckungsreise als ein kognitiver Prozess, auf der wir unsere angeborenen Qualitäten erspüren und ein Gehalten- und Verbundensein erfahren.

Das zelluläre Bewusstsein wirkt sich darauf aus, wie wir uns bewegen, unsere Umgebung, uns selbst und andere wahrnehmen. Unsere Zellen wurden von der Umgebung, in der wir leben, programmiert (Epigenetik). Manches davon ist hilfreich und manches ist ungesund. Sobald wir uns mit dem zellulären Bewusstsein und unseren angeborenen Ressourcen verbinden, entstehen Alternativen und wir haben die Wahl, unbrauchbar gewordene Verhaltensmuster durch passendere zu ersetzen. Die pure Freude, sich zu bewegen, erwacht und wir erfreuen uns an den tanzenden Zellen – wie sie den Körper von innen heraus bewegen. Wir nehmen wieder Teil am Tanz des Lebens.

Du kannst an diesem Seminar für 2 Tage oder 4 Tage teilnehmen

27. - 28. Dezember, 240 €

27. - 30. Dezember, 480 €

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr

Tagevents

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, deine Gefühle 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

**So 10. November, 9:30 Uhr (mit Satsang),
90 € inkl. Kundalini Meditation**

Massagetag für dich und euch

Eine Einladung an Frauen, Männer und Paare

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 10. November, 9:30 Uhr (mit Satsang),
90 € inkl. Kundalini Meditation**

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 Meditierer.

mit Arhat

**So 1. Dezember, 9:30 Uhr (mit Satsang)
65 € inkl. Kundalini und Abendmeditation**

Herzmeditation

Tagevent

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

**Sa 5. Oktober, Beginn 9:30 Uhr
75 € inkl. Kundalini - und Abendmeditation**

Tagesevents

Vipassana-Tag

Einsichtsmeditation

Was ist Vipassana?

Vipassana ist eine alte Meditationstechnik aus der buddhistischen Tradition. Es wird gesagt, dass es die Meditation ist, durch welche Buddha zur Erleuchtung fand. In ihr übst du Achtsamkeit und beobachtest, was im Körper, in den Gefühlen, im Verstand und im Bewusstsein geschieht, ohne sich darauf einzulassen, es zu beurteilen oder sich darin zu verstricken.

Dein Atem ist dir dabei ein Anker und hilft dir immer wieder in den jetzigen Moment zurückzukommen.

Ein Vipassana-Tag beginnt mit einer einstündigen Meditation, dem Satsang, in welcher sich Stille und Musik abwechseln. Anschließend stimmen wir uns mit einer geführten Atemmeditation auf den Tag der Stille ein. Es folgen dann jeweils 45-minütige Sitzmeditationen, die sich mit 15-minütigen Gehmeditationen abwechseln. Die letzte Phase ist eine geführte Berg-Meditation, in welcher du dich am Ende in Stille verankern kannst, um diese mit in deinen Alltag zu nehmen.

Beendet wird der Vipassana-Tag mit der Meta-Meditation, durch welche wir uns selbst und anderen Liebe geben.

mit Anurage

So 8. Dezember, 9:30 Uhr (mit Satsang)

75 €

Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten

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

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

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

Tagesevent am 8.12.:

Thema: Die winterliche Jahreszeit: Rückzug, Ruhe und Kräftesammeln.

Ort: Königsforst bei Köln. Genaue Ortsangabe wird kurzfristig und nach Anmeldung bekanntgegeben.

Anmeldung:

bis spätestens Donnerstag, 5. Dezember

mit Dinah und Hermann

So 8. Dezember, 10:00 - 17:00 Uhr, 90 €

Informationsabende

Kostenlose Informationsveranstaltungen

Montag, 7. Oktober 2019, 19:00 Uhr

Die heilende Kraft der Selbstregulation

Anando Würzburger

Mittwoch, 23. Oktober 2019, 19:00 Uhr

Training in Dynamischer Körpertherapie

Tatini Petra Schmidt

Donnerstag, 7. November 2019, 19:00 Uhr

Living Touch Massage

Rachana Wolff, Vira Drotbohm

Donnerstag, 14. November 2019

Somatische Resilienz und Regulation

Michael Mokus

Übersicht Tagesevents & Wochenendseminare

Oktober

03. **Wege zu dir selbst**
mit *Vira Drotbohm*
10. **Tantric Woman - der weibliche Körper und Sexualität**
10. - 13. Oktober mit *Halima Hane*
14. **Satori - A Glimpse of Enlightenment**
14. - 20. Oktober mit *Ramatertha Doetsch* und *Veeto C. Eitel*
22. **Beginn: MSC - Selbstmitgefühl lernen und arbeiten** mit *Tatini Petra Schmidt*
24. **Die Renaissance der Encountergruppe**
24. - 27. Oktober mit *Deva Prem A. Kreidler-Roth* und *Dr. Rajan L. Roth*
25. **Einführung in die Primärtherapie**
25. - 27. Oktober mit *Samarona Buunk*
26. **Heilen mit Reiki - Erster Grad**
26. - 27. Oktober mit *Tanmaya Honervogt*
31. **The Art of Dying**
31. Oktober - 03. November mit *Ramateertha Doetsch*

November

01. **Hara Awareness® Massage Einführungseminar**
01. - 03. November mit *Prasuna Rüscher* und *Ruho N. Lösel*
Yin Yoga, Präsenz und Trauma
01. - 03. November mit *Vira Drotbohm*,
Gastdozentin: *Richa Görg*
08. **Der innere Heiler - Katsugen Undo**
08. - 10. November mit *Anando Würzburger*
Zurück zu deinen Wurzeln
08. - 10. November mit *Rachana Wolff*
10. **Massagetag für dich und euch**
mit *Satya K. Thesing*
Liebe und Lebendigkeit
mit *Praphulla Wilhelm*
12. **Liebe machen - Concious Sex**
12. - 17. November mit *Ken* und *Laila Bardowicks*
15. **Präsenz und Stille**
15. - 17. November mit *Vira Drotbohm*
Peace, Love & Harmony – Dramafreie Zeit
15. - 16. November mit *Monika Salima Mazur*
17. **Ein Tag in Dynamischer Körpertherapie**
mit *Katrin Mai* und *Mojud Zander*
22. **Deinen Platz finden**
22. - 24. November mit *Subodhi Schweizer*
Beginn: Primärtherapie Intensiv
22. November 2019 - 27. Februar 2020
mit *Samarona Buunk* und *Veeto C. Eitel*
29. **Regulation und Resilienz - Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln**
29. November - 01. Dezember
mit *Anando Würzburger* und *Michael Mokrus*

Dezember

01. **Klassische Osho-Meditationen**
mit *Arhat Herder-Brandner*
08. **Vipassana Tag**
mit *Anurage Tychota*
Waldbaden im Wandel der Jahreszeiten
mit *Dinah Jung* und *Hermann Schmidt*
12. **Awareness Intensiv "Who is in?"**
12. - 15. Dezember mit *Anando Würzburger* und *Ramateertha Doetsch*
13. **Meditation - der Weg des Herzens**
13. - 15. Dezember
mit *Paramhans Tostado Moreno*
26. **Sitting Silently**
26. - 30. Dezember mit *Ramateertha Doetsch* und *Subodhi Schweizer*
27. **Happy Cells**
27. - 30. Dezember mit *Navanita Harris*
31. **Dunkelheitsmeditation und Erdung**
27. - 30. Dezember mit *Anando Würzburger*
(auch als 2-tägiges Seminar buchbar)
Große Silvesterparty
ab 19:00 Uhr



KONZERT: SATYAA UND PARI - MANTRA KONZERT

Support: Manish Yvas (Tablas), Praful (Bansuri Flöte, Saxophon, Ukulele)

SAMSTAG, 07. DEZEMBER 2019, BEGINN: 20:00 UHR

Tickets über www.oshouta.de oder an der Uta Rezeption

KONZERT: SPLENDOR PROJEKT - MODERN MYSTIC CHANT

Support: Hendrik Zahn (Bass), Ojas (Percussion)

FREITAG, 08. NOVEMBER 2019, BEGINN: 20:00 UHR

Tickets über www.oshouta.de oder an der Uta Rezeption

