

**uta**

AKTUELL

2017

OSHO INSTITUT

für spirituelle Therapie und Meditation

Oktober bis Dezember



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



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

### **INFORMATION UND BERATUNG**

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

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

Unsere Rezeption ist täglich (auch Samstag und Sonntag) von 9.00 – 21.00 Uhr geöffnet. Telefon 0221/57407-0  
Die Seminarkoordination ist Montag bis Freitag von 10.00 – 18.00 Uhr geöffnet. Telefon 0221/57407-0, [buchung@oshouta.de](mailto:buchung@oshouta.de)

### **POSTANSCHRIFT**

Osho UTA Institut  
Venloer Str. 5-7, D-50672 Köln  
Telefon: 0221-574 07-0  
Fax: 0221-574 07-36  
[kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)  
[www.oshouta.de](http://www.oshouta.de)

## **VERANSTALTUNGEN** (eine Auswahl)

### ■ **Aroma Freestyle**

Alles beginnt mit einem Tropfen ätherischen Öls auf deiner Hand. Der Aroma Freestyle bringt tiefe Harmonie und der Körper kommt ins Gleichgewicht. **So 15.10. | Do 9.11. | Di 12.12.**  
Beginn 19.00 Uhr, € 15,-

### ■ **Dunkelheitsmeditation**

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. **11.-13.11. | 3 Abende € 25,- oder € 10,- pro Abend | Beginn 19.00 Uhr**

### ■ **Im Kreis der Männer**

Raum für die Begegnung unter Männern, in dem Platz ist für Gefühl, Humor, Kraft, Angst, Zweifel, Lachen, Weinen, Stille, Verletzlichkeit, Schwäche, Stärke und vieles mehr. **Do, 26.10. | Do 16.11. | Mi 13.12.**  
€ 15,- pro Abend

### ■ **MSC – Selbstmitgefühl lernen**

Ein Trainingskurs in Mitgefühl mit Tatini Petra  
Selbstmitgefühl gibt uns die Kraft, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen und uns zu verzeihen. **8 Abende und 1 Tag | Beginn 11.10. | 18.30 Uhr**  
€ 380,-



# Einzel Sitzungen

## ÜBERSICHT



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

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

### ENTSPANNUNG UND AUFTANKEN

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

### THERAPEUTISCHE SITZUNGEN

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

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

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

## Gasttherapeuten

### NAVANITA

04. Dezember 2017 – 03. Januar 2018  
The Body Speaks – Somatic Movement & Touch

Gesonderte Öffnungszeiten Weihnachten  
Heilig Abend, 24. Dezember: ganztägig geschlossen

Am 25. Dezember öffnen wir ab 16.00 Uhr

# Meditationen

ALLE MEDITATIONEN DER WOCHE AUF EINEN BLICK

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7.00	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE
9.30							SATSANG <small>Live-Musik!</small>
17.15	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE				KUNDALINI	KUNDALINI
18.30	KUNDALINI	KUNDALINI	KUNDALINI	KUNDALINI	KUNDALINI		
19.00	ABEND-MEDITATION	ABEND-MEDITATION	SATSANG <small>Live-Musik!</small>	AUDIO-DISKURS <small>Special</small>	ABEND-MEDITATION	ABEND-MEDITATION	ABEND-MEDITATION <small>Live-Musik!</small>

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

## Kostenlose Einführung in Meditation

Donnerstag,  
05. Oktober mit Mandana  
02. November mit Yatri  
07. Dezember mit Arhat  
jeweils um 20.30 Uhr

## „Dynamische“ für Anfänger

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

Mittwoch,  
11. Oktober mit Arhat  
08. November mit Satprema  
13. Dezember mit Mandana  
von 17.15 – 18.45 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.

## Meditation mit Kindern

### Der kleine Samurai findet seine Mitte

Mit Meditationen von Osho, die speziell für Kinder entwickelt wurden, mit Techniken aus dem Shiatsu sowie Techniken aus östlichen Kampfkünsten finden wir auf spielerische Art die stille Kraft, die aus der Mitte kommt. Durch Achtsamkeit in Bewegung, Stille und Berührung möchten wir auch das Mitgefühl des Herzens stärken.

### mit Anando

€ 36,- / 3 Nachmittage im Paket  
22. u. 29. November und 06. Dezember  
Beginn jeweils 16.00 Uhr | € 36,-

# Meditationen

MONTAGMEDITATION | HERZMEDITATION | UND MEHR

## Nataraj Meditation

Montag, 09. Oktober 2017  
20.30 Uhr, € 5,- mit Mandana

## No-Dimension Meditation

Montag, 16. Oktober 2017  
20.30 Uhr, € 5,- mit Mandana

## Karunesh Herzmeditation

Montag, 30. Oktober 2017  
20.30 Uhr, € 5,- mit Yatri

## Devavani Meditation

Montag, 13. November 2017  
20.30 Uhr, € 5,- Mandana

## Gourishankar Meditation

Montag, 20. November 2017  
20.30 Uhr, € 5,- Arhat

## Latihan Meditation

Montag, 27. November 2017  
20.30 Uhr, € 5,- Satprema

## Herzmeditation

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

**mit Jayadip**

Montag, 02. Oktober, 06. November,  
04. Dezember 2017  
jeweils 20.30 Uhr, € 12,- / Abend

## Talking to your body and mind

Diese geführte Meditation ist ein tiefer Entspannungsprozess in dem du lernst, den Körper und seine Botschaften wahrzunehmen. So wirst du erfahren, wie deine Psyche sich mit all ihren Gedanken und Gefühlen im Körper ausdrückt.

**mit Deva Madita**

02. – 08. Oktober 2017, € 125,-  
Beginn: 02. Oktober 18.30 Uhr  
Offener Abend: € 20,-

## 3 Abende Dunkelheitsmeditation

Dunkelheit ist der Anfang der Schöpfung und Dunkelheit ist das Göttliche. So sagen die Essener, eine spirituelle Gruppe aus alter Zeit. Licht kommt und geht, aber Dunkelheit währt.

11. – 13. November 2017

mit Anando täglich von 19.00 – 20.15 Uhr  
€ 25,- (3 Abende) oder € 10,- pro Abend

## Osho No-Mind Meditation

Oshos No-Mind Meditation stammt aus der Tradition des Sufi-Mystikers Jabbar. „Dschibberisch“ bedeutet, sinnloses Zeug zu reden. So entsteht eine Dynamik, die uns aus dem logischen Verstand heraus und in die Mysterien des Nicht-Verstandes hineinbringt, in die No-Mind Meditation.

**mit Mandana**

27. November – 03. Dezember 2017,  
€ 125,-  
Beginn: 27. November 18.00 Uhr  
Offener Abend: € 20,-

# Meditationen

AUM | DYNAMIC FLOW

## AUM-Meditation

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

Wir tauchen ein in Gefühle von Hass, Vergebung, Liebe, Verrücktsein, Trauer, Lachen, Sinnlichkeit und in Stille. Sei es in Bewegung und im Kontakt nach außen oder ganz für dich mit geschlossenen Augen: Der stetige Wechsel und der intensive Ausdruck deiner Gefühle schärft das Bewusstsein für den Beobachter in dir, der jenseits aller Emotionen und Begegnungen existiert.

Die Kraft der Gruppe und das wohlwollende Miteinander während der Meditation macht es möglich, deine Begrenzungen in der Begegnung zu erspüren und zu erleben und sie im achtsamen Kontakt zu überwinden. Dein Herz kann sich öffnen, der Weg für Liebe wird frei.

Du lernst, alle Gefühle als Ausdruck deiner Lebensenergie willkommen zu heißen, ohne dich mit ihnen zu identifizieren, dein Geist wird klar und dein Ausdruck authentischer.

Ein Sharing rundet den Prozess ab.

Bitte extra T-Shirt und Duschsachen mitbringen

**mit Yaari und Team**

Dienstag, 10. Oktober, 07. November,  
05. Dezember 2017

20.15 Uhr € 18,- / Abend

## Social Meditation

Die Sozialen Meditationen wurden von Veeresh D. Yuson und der Osho Humaniversity in Egmond entwickelt.

Dabei handelt es sich jeweils um aus verschiedenen Phasen bestehende Meditationen, die Techniken wie tanzen, schütteln und Atemübungen anwenden. Ihre Besonderheit liegt darin, dass eine Begegnung mit den anderen Teilnehmern stattfindet.

In Zeiten der Individualisierung, in denen sich die Menschen nach liebevollem Kontakt sehnen, schaffen Soziale Meditationen den Raum für Herzensbegegnung und achtsamen Körperkontakt. Sie vermitteln die Erfahrung, den anderen anzunehmen und selbst angenommen zu sein.

**mit Salima und Pranesh**

Mittwoch, 18. Oktober und Dienstags,  
21. November und 19. Dezember 2017

Beginn: 20:00 Uhr | € 10,-/Meditation

## Dynamic flow

### Tanzmeditation mit Livemusik

Dynamic flow ist eine Tanzmeditation, in der Tänzer und Musiker aus dem Moment heraus agieren. Die Teilnehmer erleben gemeinsam mit den Musikern die unterschiedlichsten Energiewellen. Aus dem Augenblick heraus entstehen Klang und Bewegung.

Lasse dich von der Musik tragen – lebendig, sanft, wild, still, feurig... !

**mit Abodha und Livemusik**

Mittwoch,  
15. November 2017  
20:30 Uhr € 12,-

# Meditationen

VIPASSANA | KRISTALL-KLANG-MEDITATION

## Vipassana Meditation

### EINE LIEBEVOLLE ENTSCHEUNIGUNG

Diese dreistündige Meditation erlaubt dir, mit Hilfe deines Atems langsamer zu werden und dich entspannt deinem Inneren zuzuwenden. Es erschafft den Raum, wo Einsichten kommen dürfen und du mehr darüber lernst, wer du bist und wer du nicht bist und dich so, wie du bist anzunehmen... um dir selbst ein besserer Freund zu werden. Während der 3-stündigen Vipassana, wechseln sich Phasen des „Sitzen in Stille – beobachten“, mit dem „Zenwalk – langsames, bewusstes Gehen“ ab. Der Abend endet mit einer geführten Entspannung und der Metta Meditation – (liebenden-Güte), einer alten buddhistischen Meditation, an der und der Welt Liebe zu geben.

**Wenn diese Meditation neu für dich ist**, bist du herzlich eingeladen, in der Zeit von 14.00 – 15.00 Uhr eine detaillierte Einführung in Neo-Vipassana zu erhalten, um danach für 3 Stunden an ihr teilzunehmen. Nach der Meditation hast du dann Gelegenheit, dich in einer gemeinsamen Runde mitzuteilen und Unterstützung zu bekommen.

**Wenn du die Vipassana Meditation schon kennst**, bist du eingeladen, um 15.00 Uhr ohne Einführung an ihr teilzunehmen und dir für 3 Stunden einen Raum der Stille zu schenken.

#### mit Anurage

Freitag, 06. Oktober; 10. November;  
01. Dezember 2017

14.00 - 15.00 Uhr: Einführung

15.00 - 18.00 Uhr: Vipassana

€ 25,-

## Kristall-Klang-Meditation Live

Die Kristallschalen sind Musikinstrumente aus Quarz, die Töne und Vibrationen von großer Reinheit erzeugen. Die von den Kristallen erzeugten Klangwellen strömen durch unseren physischen Körper und unsere Aura und erzeugen Ausgeglichenheit und Harmonie in den Bereichen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Auf sanfter Art nimmst du mit deiner Essenz Kontakt auf, 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, eine Reise zu unserem Selbst, um uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind.

#### mit Samayaa

Montag, 23. Oktober;

Samstag, 18. November ;

Donnerstag, 07. Dezember und

Donnerstag, 21. Dezember 2017

20.15 – 21.45 Uhr

€ 12,- / Abend

# Abendseminare

DANCE THIS | SLOW DANCE JAM | 5RHYTHMEN

## Dance This!

### TANZMEDITATION

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

„Dance This“ ist eine Tanzmeditation, in der du den Fokus nach innen richtest. Lass den Tanz von dort geschehen - wild oder sanft. Tanze Folge deinen eigenen Bewegungen. Du kannst dich der Musik hingeben oder mit ihr spielen. Bleibe offen. Das kann Körper- und Gedanken- (body-mind) Blockaden lösen und dich wieder mit der Quelle verbinden: pure Lebensfreude und universelle Schöpfungskraft.

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

**mit Subhi**

Sonntags,

08., 15. und 29. Oktober;

19. und 26. November;

10. und 17. Dezember 2017

20.30 Uhr, € 10,-/Abend

## Slow Dance Jam

Bewusstes langsames freies Tanzen mit wechselnden Partnern.

Mit exakt der Nähe, die dich sinnlich freudig tanzen lässt.

Sinnliches Verschmelzen durch Tanzen, im natürlichem Fluss andere treffen, kreatives Spielen im Moment.

Liebe und erfreue dich an deinem Tänzer in dir.

**mit Subhi**

Di., 31. Oktober und Mi., 29 November;

Do., 21. Dezember 2017

20:30 Uhr € 10,-/Abend

## 5Rhythmen

### TANZ- UND BEWEGUNGSMEDITATION

Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Bewegungsform, die entworfen wurde, den Tänzer, der in jedem Körper wohnt, zu befreien, unabhängig von Statur, Größe, Alter, Erfahrung oder Einschränkungen. Deinen Tanz zu finden heißt dich selber zu finden; dort wo du am meisten fließt und am kreativsten bist. Das Wesentliche ist die Einfachheit der Ausübung, und dennoch hat sie die Kraft, tiefe Heilung und kreativen Ausdruck anzuregen. Die grundsätzliche Lehre dieser Methode ist:

„Wenn du die Psyche in Bewegung bringst, wird sie sich selber heilen“.

Die 5 Rhythmen sind Fließen, Staccato, Chaos, Lyrik und Stille. Zusammen ergeben sie die WAVE (Welle), eine Bewegungsmeditation. Ohne bestimmten Schritten zu folgen, hat jeder Rhythmus ein anderes Energiefeld und du folgst deiner Energie im Tanz. Darin findest du deinen eigenen Ausdruck und deine eigene Choreographie und weitest damit deine Vorstellungskraft ebenso wie deinen Körper. Jeder Rhythmus ist ein Lehrer, und du kannst davon ausgehen verschiedene und manchmal unbekannte Aspekte von dir kennen zu lernen.

**mit Julia Knezevic**

Mittwoch, 18. Oktober, 08. November und 13. Dezember 2017 (jeweils Body Party)

20.30 – ca. 22.30 Uhr

€ 15,- / Abend



# Abendseminare

YOGA | YIN YOGA

## Hatha/Vinyasa Yoga

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

**mit Vira oder Nathalie oder Elke**

**Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr**

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

NEU!

ab 17. Oktober zusätzlich:

**Dienstags, 20.15 – 21.45 Uhr**

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

und ab 19. Oktober einen Morgenkurs

**Donnerstags, 08.30 – 09.30 Uhr**

€ 10,- pro Klasse

**Die neuen Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt, daher bitte telefonisch oder per Mail anmelden!**

## Yin Yoga

### WUNDERBARE ACHTSAMKEITSPRAXIS

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

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

**mit Vira**

Sonntags, 29. Oktober; 26. November,

17. Dezember 2017 18.30 – 20.30 Uhr

€ 22,-/Abend (5er Pass für 100,-)

# Abendseminare

TRANCE DANCE | DKT | FRAUEN UND MÄNNER

## 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**

Mittwochs, 04. Oktober, 22. November,  
20. Dezember 2017

20.30 Uhr € 14,- / Abend

## Dynamische Körpertherapie

Dynamische Körpertherapie ist eine lebendige und vielgestaltige Entdeckungsreise für Körper, Seele und Verstand.

Unser Körper weiß viel und manchmal hält er viel fest. Eine Gelegenheit, sich durch Stimme, intensives Atmen, Bewegung, Tanz und Kontakt selbst zu spüren und Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu entdecken oder besser zu verstehen.

**mit Katrin und Mojud**

**Mittwochs**, 25. Oktober und 20. Dezember  
und 01., 08., 15., 22. und 29. Nov. 2017

Beginn: 20.00 Uhr

€ 16,- pro Abend (5er Paket Nov.: € 65,-)

## 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**

Donnerstags, 26. Oktober und 16. November; Mittwoch, 13. Dezember 2017

Beginn: 19.00 Uhr

€ 15,-/Abend

## Unter Frauen - Offene Abendgruppe

Mir selbst und anderen Frauen begegnen.

In einem Raum mit Frauen sein.

Mir Zeit für mich nehmen.

Mich entdecken, mich finden.

Mein Tempo, mein Raum, meine Wahrnehmung.

Mich ausdehnen, mit anderen Frauen austauschen.

Tanzen, spüren, meditieren, lebendig sein!

Was macht mich aus? Wer bin ich?

**mit Yoko | Katharina | Ashni**

Mittwochs, 25. Oktober; 22. November;  
20. Dezember 2017

Beginn: 18.30 Uhr

€ 15,-/Abend

## MSC – Ein Trainingskurs in Mitgefühl

### MINDFUL SELF-COMPASSION

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

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

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

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

Mitfühlen gibt uns Energie und Freude.

**mit Tatini P. Schmidt**

**8 Abende und ein Mitgefühltag  
am 19.11.17**

Beginn: 11. Oktober 2017, 18.30 Uhr

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

Anmeldung erforderlich !

## MBSR – achtsam leben, lieben & arbeiten

### MINDFULNESS BASED STRESS

### REDUCTION – DAS ACHTSAMKEITS- TRAINING NACH JON KABAT ZINN

Mindfulness Based Stress Reduction ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren und mit der eigenen Weisheit und Vitalität in Kontakt zu sein. Denn Gegenwärtigkeit fördert Reichtum und Tiefe unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern. Wenn wir lernen, auf offene Weise aufmerksam zu sein, erhalten wir die Chance, uns aus der Enge unserer Vorlieben und Abneigungen, Meinungen und Vorurteile, Projektionen und Erwartungen zu befreien.

Achtsamkeit reduziert Stress, fördert die Gesundheit und verbessert die Lebensqualität entscheidend.

Mit Achtsamkeit entwickeln wir ein stabiles inneres Gleichgewicht und erhalten Zugang zu unseren Ressourcen. Achtsamkeit ist heilsam und nährend – Leben, Lieben und Arbeiten aus dem Herzen.

**mit Tatini P. Schmidt**

**8 Abende und ein Achtsamkeitstag  
am 02.12.2017**

Beginn: 30. Oktober 2017, 19.00 Uhr

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

Anmeldung erforderlich !

# Übersicht Oktober 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>30.10.</b>	<b>31.10.</b>					<b>01.10.</b>
19.00 Beginn: MBSR-Kurs	18.30 Yoga					
20.30 Karunsh- Herz-Meditation	20.15 Yoga					21:00 Disco
	20.30 Slow Dance Jam					

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>02.10.</b>	<b>03.10.</b>	<b>04.10.</b>	<b>05.10.</b>	<b>06.10.</b>	<b>07.10.</b>	<b>08.10.</b>
18.30 Talking to your body	11-18 Tag der offenen Tür	10.00 Familienauf- stellungstag				
19.00 TaKeTiNa	18.30 Talking to your body	18.30 Talking to your body	18.30 Talking to your body	14.00 Vipassana		18.30 Talking to your body
20.30 Herzmeditation	18.30 Yoga	19.00 Katsugen Undo	20.30 Einführung in Meditation	18.30 Talking to your body	18.30 Talking to your body	20.30 Dance This
	20.30 Heartdance	20.30 Trance Dance		20.30 Off. Abend: TFL-Orientierung		

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>09.10.</b>	<b>10.10.</b>	<b>11.10.</b>	<b>12.10.</b>	<b>13.10.</b>	<b>14.10.</b>	<b>15.10.</b>
		17.15 Dynamische für Anfänger				
20.00 Path of Love Burn Meditation	18.30 Yoga	18.30Beginn: MSC-Kurs				19.00 Aroma Freestyle
20.30 Nataraj Meditation	20.15 AUM Meditation	20.30 Infoabend: Frauen Stream	19.00 Osho Voices	20.30 Off. Abend: Liebe & Loslassen		20.30 Dance This
	20.30 Magic Mantras					

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>16.10.</b>	<b>17.10.</b>	<b>18.10.</b>	<b>19.10.</b>	<b>20.10.</b>	<b>21.10.</b>	<b>22.10.</b>
10.00 Lebens-Inte- grations-Prozess		10.00 Familienauf- stellungstag	8:30 Yoga			
19.00 Circlesongs	18.30 Yoga	20.00 Social Meditation				
20.30 No-Dimension	20.15 Yoga	20.30 5Rhythmen	19.00 Osho Voices			
	20.30 Osho Times Filmabend: Kumare					

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>23.10.</b>	<b>24.10.</b>	<b>25.10.</b>	<b>26.10.</b>	<b>27.10.</b>	<b>28.10.</b>	<b>29.10.</b>
		10.00 Familienauf- stellungstag	8:30 Yoga			
19.30 Konzert Premal & Mitlen	18.30 Yoga	18.30 Unter Frauen				18.30 Yin Yoga
20.15 Kristall- Klangmeditation	19.30 Online Infoab- end: Selbstregul.	19.00 Tibetan Pulsing	19.00 Im Kreis der Männer	20.30 Off. Abend: 5Rhythmen		20.30 Dance This
	20.15 Yoga	20.00 DKT				

# Übersicht November 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		<b>01.11.</b>	<b>02.11.</b>	<b>03.11.</b>	<b>04.11.</b>	<b>05.11.</b>
		10.00 Who is in ?	8:30 Yoga			
		10.00 Trance dance	20.30 Einführung in Meditation			19.00 Singende Stille
		20.00 DKT	20.30 Off. Abend: Tantric Woman	20.30 Konzert: Red & Orange		21.00 Disco

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>06.11.</b>	<b>07.11.</b>	<b>08.11.</b>	<b>09.11.</b>	<b>10.11.</b>	<b>11.11.</b>	<b>12.11.</b>
	18.30 Yoga	7.00 Good Morning Cologne Party	8:30 Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag		
19.00 Tibetan Pulsing	19.00 Circlesongs	17.15 Dynamische für Anfänger	19.00 Osho Voices	14.00 Vipassana		
20.00 Path of Love Burn Meditation	20.15 Yoga	19.00 Katsugen 20.00 DKT	19.00 Aroma Freestyle	20.30 Off. Abend Tantra Vision	19.00 Dunkelheits- meditation	19.00 Dunkelheits- meditation
20.30 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation	20.30 5Rhythmen		20.30 Off. Abend Einfach so Sein		20.30 Dance This

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>13.11.</b>	<b>14.11.</b>	<b>15.11.</b>	<b>16.11.</b>	<b>17.11.</b>	<b>18.11.</b>	<b>19.11.</b>
			8:30 Yoga			11.00 Singen & Stille
	18.30 Yoga	20.00 DKT				
19.00 Dunkelheits- meditation	20.15 Yoga	20.30 dynamic flow music	19.00 Im Kreis der Männer	20.15 Osho Times Lesung: Am Ende ..	20.15 Kristall- Klangmeditation	20.30 Dance This
20.30 Devavani				20.30 Off. Abend: Yoga Wochenende		

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>20.11.</b>	<b>21.11.</b>	<b>22.11.</b>	<b>23.11.</b>	<b>24.11.</b>	<b>25.11.</b>	<b>26.11.</b>
	10.00 Familienauf- stellungstag	16.00 Meditaion mit Kindern	8:30 Yoga			
	18.30 / 20.15 Yoga	18.30 Unter Frauen				18.30 Yin Yoga
20.30 Gourishankar	20.00 Social Meditation	20.00 DKT	19.00 Osho Voices	19.00 Infoabend: Coaching		20.30 Dance This
	20.30 Magic Mantras	20.30 Trance Dance				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>27.11.</b>	<b>28.11.</b>	<b>29.11.</b>	<b>30.11.</b>			
	18.00 Osho No-MInd		8:30 Yoga			
18.00 Osho No-MInd	18.30 Yoga	18.00 Osho No-MInd	18.00 Osho No-MInd			
20.30 Latihan	20.15 Yoga	20.00 DKT				
		20.30 Slow Dance Jam				

# Übersicht Dezember 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>01.01.18</b>				<b>01.12.</b>	<b>02.12.</b>	<b>03.12.</b>
12.00 Satsang						9.30 Yogatag
14.00 Yoga Event				14.00 Vipassana	18.00 Osho No-MInd	18.00 Osho No-MInd
14.00 Hara-Herz-Event				18.00 Osho No-MInd		19.00 Singende Stille
				20.30 Konzert Satyaa & Pari		21:00 Disco

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>04.12.</b>	<b>05.12.</b>	<b>06.12.</b>	<b>07.12.</b>	<b>08.12.</b>	<b>09.12.</b>	<b>10.12.</b>
	18.30 Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag	8:30 Yoga		9.30 Osho Meditationstag	9.30 Herzmeditation
19.00 Tibetan Pulsing	19.00Circlesongs 20.15 Yoga		10.00 Rember the Body			
20.30 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation		19.00 Osho Voices 20.15 Kristall Medi			20.30 Dance This
	20.30 Move Dance Be		20.30 Einführung in Meditation			

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>11.12.</b>	<b>12.12.</b>	<b>13.12.</b>	<b>14.12.</b>	<b>15.12.</b>	<b>16.12.</b>	<b>17.12.</b>
19.00 Osho Birth- day Celebration		7.00 Good Morning Cologne Party	8:30 Yoga	10.00 Familienauf- stellungstag		
20.00 Path of Love Burn Meditation	18.30 Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger	10.00 Rember the Body	20.30 Latihan		18.30 Yin Yoga
20.30 Magic Mantras	20.15 Yoga	19.00 Im Kreis der Männer		20.30 Off.Aband: Weg des Herzens		19.00 Aroma Freestyle
	20.30 Move Dance Be	20.30 5Rhythmen				20.30 Dance This

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>18.12.</b>	<b>19.12.</b>	<b>20.12.</b>	<b>21.12.</b>	<b>22.12.</b>	<b>23.12.</b>	<b>24.12.</b>
	18.30 Yoga	18.30 Unter Frauen	8:30 Yoga			keine 7.00 Uhr Dynamische
	20.00 Social Meditation	19.00 Katsugen Undo	10.00 Rember the Body			Das Osho UTA bleibt
	20.15 Yoga	20.00 Dynamische Körpertherapie	20.15 Kristall- Klangmeditation		20.30 Global Heart	ganztägig geschlossen
	20.30 Move Dance Be	20.30 Trance Dance	20.30 Slow Dance Jam			

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>25.12.</b>	<b>26.12.</b>	<b>27.12.</b>	<b>28.12.</b>	<b>29.12.</b>	<b>30.12.</b>	<b>31.12.</b>
keine 7.00 Uhr Dynamische	10.00 Liebe & Lebendig.					ab 18.00 Große
Wir öffnen wieder ab 16.00 Uhr						UTA
17.15 Kundalini						Silvester
						Party

# Abendseminare

CIRCLESONGS & MORE | TAKETINA | MAGIC MANTRAS

## Sing mit - Circlesongs & More

Ein Abend um die kreative Kraft und famose Freude des spontanen, gemeinsamen Singens zu erfahren. Ganz ohne Noten, einfach mitmachen. Circlesongs sind angeleitete, mehrstimmige improvisierte Chorstücke, die im Kreis gesungen werden. Kurze wiederholende Phrasen bilden schichtartig die Grundlage. Zusätzlich flechtet die Leiterin improvisierte Soli oder Call and Response Parts während oder nach dem Entstehen des Circlesongs ein. Aus dem Moment heraus entwickelt sich diese stilistisch abwechslungsreiche Musik, die meditativ, experimentell, groovig, jazzig, popig, oder nach Liedern fremder Ländern klingt. Mit weiteren Formen der Chorimprovisation wie Soundcollagen oder Instant-Composing machen wir mit unserer Stimme und unserem Körper Musik. Für alle, die das Singen in der Gruppe genießen oder ausprobieren wollen. Keine Vorkenntnisse nötig. Spaß und Freude gemeinsam zu musizieren stehen im Mittelpunkt.

**mit Vanessa Vieto**

Montag, 16. Oktober;

Dienstag, 07. November;

Dienstag, 05. Dezember 2017

Beginn: 19.00 Uhr

€ 15,- pro Abend

## TaKeTiNa Im Rhythmus sein 5 Abende

TaKeTiNa® ist ein musikalischer Gruppenprozess, in dem der Körper selbst das Instrument ist. Elementare Rhythmen in den Schritten werden vom Puls einer Bass-trommel getragen, während sich allmählich in der Stimme und im Klatschen unterschiedliche Rhythmen entfalten.

Durch die Weite, die in uns entsteht, verliert der innere Kritiker an Gewicht. Du kannst erleben was es heißt, ohne "richtig" oder "falsch" zu lernen.

Du kannst so sein wie du gerade bist und dich non-verbal mit anderen Menschen verbinden. Die Abendklasse ist sowohl für erfahrene Musiker, als auch für musikalisch „Unbedarfte“ gleichermaßen geeignet.

**mit Ranvita**

Montag, 02. Oktober 2017

19.00 – 21.30 Uhr

€ 25,-

## Magic Mantras

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

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

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

**mit Martin und Raji**

Dienstags, 10. Oktober und 21. November  
und Montag, 11. Dezember 2017

Beginn: 20.30 Uhr | € 10,- pro Abend

# Seminare

FAMILIENSTELLEN | TRANCE DANCE | WHO IS IN ?

## 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.

Mittwoch, 04. Oktober **mit Subodhi**

Mittwoch, 18. Oktober **mit Firdouz**

Mittwoch, 25. Oktober **mit Ken**

Freitag, 10. November **mit Chandramani**

Dienstag, 21. November **mit Ken**

Mittwoch, 06. Dezember **mit Subodhi**

Freitag, 15. Dezember **mit Chandramani**

jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

€ 120,- pro Aufstellung

Statisten sind herzlich willkommen und können kostenfrei teilnehmen.

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

## Trance Dance

Tanzen in Trance ist einer der ältesten Wege, unser Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen ist diese Art des Tanzes spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung zugleich. Wir schließen die Augen, vertrauen uns den intuitiven Bewegungen unseres Körpers an: Unser Bewusstsein weitet sich, unsere Wahrnehmung kommt mehr aus dem Herzen.

**Mittwoch, 01. November 2017**

**mit Mandana**

€ 90,- inkl. Kundalini Meditation

Beginn 09.30 Uhr

## Awareness Intensive: "Who is in?"

Es ist eine Gelegenheit, der Frage „Wer ist innen?“ oder „Wer bin ich?“ auf intensive Art nachzugehen. Sie ist die zentrale Frage jedes Meditierenden, jedes Menschen, der sich auf den Weg gemacht

hat, das Wesentliche zu suchen. Was macht dich aus? Was ist das, was in dir lebt?

Der Prozess ist immer ein Abenteuer, eine Suche und gibt einen frischen Blick auf den Moment, so wie er ist.

Dieses Tagesseminar gibt einen Vorgesmack auf die 3-tägige Gruppe „Awareness Intensive: Who is in?“ (14. – 17. 12.)

**Mittwoch, 01. November 2017**

**mit Vira und Arpana**

€ 90,-

Beginn 10.00 Uhr



### Singen und Stille

Singen als Weg zum Selbst. Der Klang unserer Stimmen als Medium, um ganz bei uns selbst anzukommen, inneren Frieden zu finden. Für alle, die Lust am Singen und Experimentieren haben und sich auf Neues einlassen möchten, und die auch spirituell interessiert sind. Nach jeder Gesangssequenz üben wir die Stille, lassen die Töne nachwirken. Einfache Meditationsanleitungen helfen, den Weg zur Quelle in uns zu finden.

**Sonntag, 19. November 2017**

**mit Markus Stockhausen**

€ 75,-

Beginn 11.00 Uhr



### Ein Yogatag zum Entschleunigen, Auftanken und Regenerieren

Wer kennt das nicht: Man rennt bis zum Umfallen oder liegt lethargisch auf dem Sofa. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit sind Impulse nötig, um die gesunde Balance zwischen dynamischer Bewegung und bewusster Entspannung zu finden.

In den Yogastunden am Vormittag werden wir uns Zeit nehmen, im Körper anzukommen, um dann Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse durch dynamischeres Üben anzuregen. Altes und Verbrauchtes, das schwer im Körper und in der Seele hängt, kann bewusst losgelassen und herausbewegt werden.

Am Nachmittag werden Yogapositionen langsam eingenommen und gehalten oder im entspannten Vinyasa-Flow aneinandergereiht. Anleitungen zu Atemübungen und stillem Sitzen beruhigen das Nervensystem und stärken die Selbstregulierung des Körpers. .

**Sonntag, 03. Dezember 2017**

**mit Vira**

€ 75,- inkl. Kundalini und Abendmeditation

Beginn: 9.30 Uhr mit Satsang

# Seminare

## MEDITATIONSTAG | HERZMEDITATION | LIEBE & LEBENDIGKEIT

### 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.

**Samstag, 09. Dezember 2017**

**mit Arhat**

€ 60,- inkl. Kundalini- und Abendmeditation

Beginn 09.30 Uhr

### Herzmeditation

Die angebotenen Herzmeditationen führen uns vom Kopf zum Herzen und geben uns die Möglichkeit, die Wärme und Einsichten des Herzens und die Liebe für uns selbst wieder mehr in unseren Alltag und unser Leben fließen zu lassen. Das Herz hat viele Qualitäten: Es verurteilt nicht, es lehnt nicht ab und bevorzugt nicht. Es hat Platz für das Gegensätzliche in unserem Leben: für Freude und Schmerz, für Leichtigkeit und Schwere, für Neues und Unbekanntes.

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. Wenn wir unser Herz öffnen, bringt es Entspannung in Körper, Geist und Seele.

**Sonntag, 10. Dezember 2017**

**mit Jayadip**

€ 75,- inkl. Kundalini- und Abendmeditation

Beginn: 09.30 mit Satsang

### Liebe & Lebendigkeit

An diesem Tag kannst du wieder mit deiner Lebensfreude und deiner Liebe in Kontakt kommen. Wenn wir für längere Zeit allein, ohne Partner leben oder wenn der Alltag uns allzu viel „Vernunft“ abverlangt, schneiden wir uns oft von der eigenen Lebendigkeit, unseren Gefühlen und unserer Sinnlichkeit ab.

Durch Kontakt mit den anderen Teilnehmern, durch sanfte Körperarbeit, Tanzen und Atmen entsteht ein liebevoller und intimer Raum, der dich darin unterstützt, dich zu öffnen, dich mitzuteilen und deine Lebendigkeit, deinen „juice“ wiederzufinden.

**Dienstag, 26. Dezember 2017**

**mit Praphulla**

€ 90,- inkl. Kundalini

Beginn 10.00 Uhr

# 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 kreiерst du einen Raum, in dem Entspannung und Ausdehnung passiert.

Donnerstags,

07., 14. und 21. Dezember 2017

10.00 – 12.30 Uhr € 18,- pro Kurs

## Move Dance Be

Dies ist eine Meditation, um das Mysterium des Bewusstseins in unserem sich bewegenden Körper zu tanzen. Sei neugierig und beobachte, wie er sich bewegt, sich anfühlt und uns dabei unterstützt im Moment bewusst zu sein.

Es wird ein sicherer Raum kreiert um Achtsamkeit in den sich bewegenden Körper zu bringen; die Erleichterung und Freude, ihm zu erlauben, frei zu tanzen.

Auf diese Art ist es nicht nur eine körperliche Übung, denn es schließt die Meditation mit ein.

Dienstags,

05., 12. und 19. Dezember 2017

Beginn: 20.30 Uhr

€ 12,- pro Abend

## Latihan Mahamudra

### MEDITATION IN BEWEGUNG

Gehe mit dem, was geschieht. Der Körper wird viele verschiedene Haltungen einnehmen – er wird sich bewegen, tanzen, sich wiegen, beben, sich schütteln; viel kann geschehen.

Freitag, 15. Dezember 2017 um 20.30 Uhr

€ 12,-

## Global Heart Dance Celebration

Samstag, 23. Dezember 2017

um 20.30 Uhr

€ 12,-

## Der Herzschlag des Tao

Bewege dich, fühle, spüre und tanze – im Puls des Herzschlages des Tao. Lass dich vom Rhythmus des Universums leiten, der Rhythmus, der uns alle durchströmt. In Bewegung, Tanz und Meditation entdecken und erfahren wir gemeinsam unser verkörpertes Mitgefühl. Wir erkunden und feiern das Herz als Zentrum unseres verkörperten Mitgefühls. Wir spüren, wie das Herz unsere Bewegung unterstützt und unsere Bewegung das Herz nährt.

26. – 30. Dezember 2017, € 575-

Beginn: 10.00 Uhr

## Bhakti Boogie Dance Celebration

### SPECIAL SILVESTER EVENT

Sonntag, 31. Dezember 2017

21.30 – 00.00 Uhr

€ 25,- (oder im Silvester Paket A enthalten)

# Abendseminare

KATSUGEN UNDO | TIBETAN PULSING | AROMA FREESTYLE

## Katsugen Undo

### SELBSTERNEUERUNG AUS DER QUELLE DES LEBENS

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

**mit Anando und/oder Ruho Nina,**

Mittwochs, 04. Oktober; 08. November;  
20. Dezember 2017

19.00 – 21.00 Uhr | € 15,- pro Abend

## Tibetan Pulsing

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

Wir arbeiten in einem 24-Organ-System.

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

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

**mit Jivani und Prabodhi**

Mittwochs,

06. November; 04. Dezember 2017

Beginn um 19.00 Uhr

€ 30,-/Abend

## Aroma Freestyle

Alles beginnt mit einem Tropfen authentisch-ätherischen Öls auf deiner Hand.

Über das Riechen gelangen die Moleküle des Öls am Verstand vorbei in das limbische System, wo unsere Emotionen und Erinnerungen gespeichert und mit den verschiedenen Teilen unseres Gehirns verknüpft sind. Dort befindet sich der Schlüssel zu unserer inneren Wahrheit, unseren Fähigkeiten, unserer Kraft und unserer Lebendigkeit. Das limbische System kann nicht über gesprochene oder geschriebene Worte erreicht werden; es reagiert nur auf Gerüche. Der AromaFreestyle bringt auch geistig-spirituell und körperlich tiefe Harmonie.

**mit Pragita und Janina**

Sonntag, 15. Oktober; Donnerstag, 09. November; Sonntag, 17. Dezember 2017

Beginn um 19.00 Uhr

€ 15,-/Abend



### Dancing Buddhas Disco

Sonntags,  
01. Oktober (mit DJ Arhat); 05. November;  
03. Dezember 2017  
mit den DJanes Kiri & Subhi  
21.00 – 0.00 Uhr, € 7,-/Abend

### Red & Organge

**Freitag: 03. November 2017**  
Das Ambient Groove Project mit Ishu,  
Volkmar und Frank.  
Beginn: 20.30 Uhr | Eintritt frei

### Singende Stille

Singen ist eine wunderschöne Methode,  
das Herz zu öffnen, innere Gefühle der  
Liebe, Demut und Anbetung zu wecken,  
Freude zu erfahren.  
Sonntags, 05. November und 03. Dezember  
2017 Beginn jeweils um 19.00 Uhr  
mit Nandin, Habib und Jorn  
€ 12,-/Event

### Good Morning Cologne

**Die Party zum wachwerden**  
Tue etwas Verrücktes: Feiern vor der Ar-  
beit! 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 weite-  
ren Räumen halbstündige Yoga-Sessions

und Kurzmeditationen u.v.m. an.  
Mittwochs,  
08. November; 13. Dezember 2017  
Beginn: Ab 7.00 Uhr  
10,-/Event

### Filmabend: Am Ende .....

**Freitag: 17. November 2017**  
Die Osho Times präsentiert eine Erlebnis-  
Lesung mit Maria von Blumcron.  
Beginn: 20.30 Uhr | Eintritt frei

### Satyaa & Pari

**Freitag, 01. Dezember 2017**  
Ihre Musik in Live-Auftritten hat diesen  
göttlichen Funken, der das innere Feuer  
entfacht: das Feuer der Sehnsucht nach  
Verschmelzung mit unserer göttlichen Es-  
senz und Wahrheit.

Tickets im Internet oder direkt an der UTA  
Rezeption.  
Tickets VVK: € 25,- / AK: € 28,-

### Osho's Birthday Celebration

**11. Dezember 2017**  
19.00 Uhr: **Abendmeditation** mit  
Livemusik und Sannyas Celebration,  
€ 5,-  
20.30 Uhr: Magic Mantras  
mit Martin & Raji  
€ 10,-

### Kostenlose Informationsveranstaltungen

**Dienstag, 03. Oktober, Tag der offenen Tür**

# Informationsabende

**11.45 UHR:**

**LEBENDIGES ZEN**

mit Ramateertha Doetsch

**MBSR**

mit Tatini Petra Schmidt

**13.00 UHR:**

**DIE HEILENDE KRAFT DER  
SELBSTREGULATION**

mit Anando Würzburger

**THE ART OF INQUIRY**

mit Samarona Buunk

**DIE THERAPEUTISCHE ARBEIT MIT BIN-  
DUNGSVERLETZUNGEN (SATE)**

mit Elisabeth Schneider-Kaiser

**14.30 UHR:**

**DYNAMISCHE KÖRPERTHERAPIE**

mit Subodhi Schweizer

**SOMATIC EXPERIENCING UND NEUROAFFEK-  
TIVE REGULATION**

mit Michael Mokrus

**16:00 UHR:**

**MEDITATIONSLEHRER & MEDITATIONS- UND  
ENTSPANNUNGSTHERAPEUT**

mit Ramateertha Doetsch

**PAARTHERAPIE - AN DER LIEBE WACHSEN**

mit Samarona Buunk

**CRANIOSACRALE BIODYNAMIK**

mit Michael Mokrus

**Mittwoch, 11. Oktober, 20.30**

**BEGEGNUNG MIT AUSSERGEWÖHNLICHEN  
FRAUEN**

mit Halima Hane

**Dienstag, 24. Oktober, 19.30 online**

**DIE HEILENDE KRAFT DER SELBSTREGULA-  
TION**

mit Anando Würzburger

**Freitag, 24. November, 19.00**

**SPIRITUELLES COACHING**

mit Dr. Klaus Peter Horn

# Seminare

Oktober bis Dezember

## Oktober

3. **Tag der offenen Tür**  
3.10.
4. **Systemisches Familienstellen**  
4.10. mit Subodhi
6. **Orientierung – deinen Weg finden**  
6. – 8.10. mit Samarona
9. **Satori – A Glimpse of Enlightenment**  
9. – 15.10. mit Ramateertha und Veeto
12. **Walking the Path**  
12. – 15.10. mit Rafia und Turiya
13. **Liebe und Loslassen**  
13. – 15.10. mit Anando
18. **Systemisches Familienstellen**  
18.10. mit Firdouz
19. **The Art of Inquiry – nach Hause kommen**  
19.10.17 – 18.2.18 mit Samarona
20. **Beziehungsdynamiken**  
20. – 22.10. mit Anando und Michael
- Agiles Coaching und Führen**  
20. – 22.10. mit Markus Widera
23. **Ein Abend mit Deva Premal & Mitun und Manose**  
23.10.
25. **Systemisches Familienstellen**  
25.10. mit Ken
27. **Gateways to Freedom – 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation**  
27. – 29.10. mit Julia

## November

1. **Trance-Dance**  
1.11. mit Mandana
- Awareness Intensive „Who is in?“**  
1.11. mit Arpana Giefer und Vira Drotbohm
2. **Tantric Woman**  
2. – 5.11. mit Halima
4. **Heilen mit Reiki – Erster Grad**  
4. – 5.11. mit Tanmaya
8. **Good Morning, Cologne!**  
8.11.
9. **The Art of Dying**  
9. – 12.11. mit Ramateertha
10. **Systemisches Familienstellen**  
10.11. mit Chandramani
- Die Tantra Vision**  
10. – 12.11. mit Samarona
10. **Meditationswochenende – Einfach So-Sein**  
10. – 12.11. mit Anando
14. **Path of Love – in Deutscher Sprache**  
14. – 21.11. mit Halima, Sudhir und Veeto
17. **Präsenz & Stille**  
17. – 19.11. mit Vira
19. **Singen und Stille – Wenn die Seele singt**  
19.11. mit Markus Stockhausen
21. **Systemisches Familienstellen**  
21.11. mit Ken
24. **Regulation & Resilienz – Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln**  
24. – 26.11. mit Anando und Michael
- Die heilende Kraft der Selbstregulation**  
24.11.17 – 7.10.18 mit Anando und Michael

## Dezember

1. **Mantra-Konzert mit Satyaa & Pari**  
1.12.
3. **Ein Yogatag zum Entschleunigen, Auftanken und Regenerieren**  
3.12. mit Vira
6. **Systemisches Familienstellen**  
6.12. mit Subodhi
9. **Klassische Osho-Meditationen**  
9.12. mit Arhat
10. **Herzmeditation**  
10.12. mit Jayadip
13. **Good Morning, Cologne!**  
13.12.
14. **Awareness Intensive**  
14. – 17.12. mit Anando und Ramateertha
15. **Systemisches Familienstellen**  
15.12. mit Chandramani
- Meditation – der Weg des Herzens**  
15. – 17.12. mit Paramhans
26. **Liebe und Lebendigkeit**  
26.12. mit Praphulla
- Move 3 – Der Herzschlag des Tao**  
26. – 30.12. mit Navanita
- Sitting Silently**  
26. – 30.12. mit Ramateertha und Subodhi
27. **Dunkelheitsmeditation und Erdung**  
27. – 30.12. (4 Tage) mit Anando
31. **Große UTA Silvesterparty**  
31.12.

ausverkauft!



# Deva Premal Miten with Manose

MONTAG 23. OKTOBER, 19.30 UHR  
in den Sartory-Sälen in Köln  
Tickets ab € 32,- auf [oshouta.de](http://oshouta.de) oder an der Rezeption



# Satyaa & Pari Mantra-Konzert

FREITAG 1. DEZEMBER, 20.30 UHR  
Tickets: VVK € 25,- | AK € 28,- auf [oshouta.de](http://oshouta.de) oder an der Rezeption



# Große UTA Silvester Party

SONNTAG 31. DEZEMBER, AB 18.00 UHR  
Abendmeditation mit Livemusik | Tanzevent mit Navanita  
Zen Lounge | Silent Celebration | Disco u.v.m.  
Candlelight Dinner in Osho's Place | Tickets auf [oshouta.de](http://oshouta.de)