



**uta** | OSHO  
INSTITUT

**Spirituelle Therapie  
und Meditation**

**uta** | AKADEMIE

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



” Don’t leave the world just the way you found it. Make it a little better, make it a little more beautiful.“ - OSHO





## Herzlich willkommen!

**M**it dieser Broschüre möchten wir euch das Osho UTA Institut und die UTA Akademie vorstellen.

Das **Osho UTA Institut** existiert seit 40 Jahren und bietet ein breites Spektrum für die persönliche Weiterentwicklung an. Meditationen und therapeutische Seminare stehen dabei im Mittelpunkt.

Meditation ist unsere Passion und wird hier verstanden als das jedem Menschen innewohnende Bedürfnis, mit sich selbst und seiner wahren Natur in Verbindung zu treten – ungeachtet der religiösen Herkunft und ethnischen Zugehörigkeit. Inmitten der hektischen Großstadt Köln bieten wir eine stille Oase mit einer Atmosphäre von Toleranz und Offenheit und einen geschützten Rahmen für persönliche Entwicklung.

Die zugehörige **UTA Akademie** bietet Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen der Entwicklungs- und Körperpsychologie, der Systemischen, Humanistischen und Spirituellen Therapie sowie körpertherapeutische Ansätze, Stress- und Gesundheitsmanagement. Hier stehen Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt. Die Ausbildungen fördern gleichermaßen fachliche wie persönliche Kompetenzen und helfen, das eigene Potenzial zu entdecken, zu leben und weiterzugeben.

Unsere DozentInnen, TherapeutInnen und MeditationslehrerInnen blicken auf eine langjährige und internationale Tätigkeit in ihren Fachgebieten. Sie alle eint ein positives, humanistisches Menschenbild sowie eine offene, wertschätzende, meditative Lebenshaltung. Unsere Angebote sind praxis- und ressourcenorientiert.

Wir verstehen Meditation als wertvolle Grundlage und Ergänzung in der therapeutischen Arbeit und der persönlichen Entwicklung. Unser tägliches Meditationsprogramm und der „Raum der Stille“ bieten zahlreiche Möglichkeiten zu entschleunigen und nach innen zu gehen.

Inspiriert ist dieser Platz von den Lehren Oshos – ein indischer Mystiker, der den Ansatz der aktiven Meditationen sowie tiefgreifende Therapiemethoden für den westlichen Menschen entwickelte und so eine Synthese aus westlichen Therapieformen und östlicher Weisheit schuf.

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

Das UTA-Team

# DIE SAMMASATI STIFTUNG



## Liebe Leserinnen und Leser, liebe UTA-Community,

Ende 2017 wurde die gemeinnützige Sammasati Stiftung gegründet. Die Absicht der GründerInnen bestand darin, das Osho UTA Institut und die UTA Akademie als inspirierenden Ort für Meditation, inneres Wachstum, des Lernens, der Bildung und Persönlichkeitsentwicklung zu erhalten.

Die Stiftung engagiert sich vor allem für Bildung, Kultur und Gesundheitspflege sowie die Förderung von Toleranz und Völkerverständigung. Ein ganz besonderes Anliegen ist uns die Unterstützung der Meditationsforschung. Dies drückt sich durch diverse Projekte aus, die seit der Gründung umgesetzt werden.

Hier zwei Beispiele unserer Aktivitäten:

- In Kooperation mit der Theodor-Heuss-Realschule in Köln haben wir ein Schülerprojekt realisiert, an dem knapp 30 SchülerInnen drei Tage lang gefördert durch die Sammasati Stiftung, im Osho UTA Institut Yoga, Meditation und Übungen zur emotionalen Kompetenz ausprobieren und erlernen konnten.

- In Zusammenarbeit mit der Universität Chemnitz unterstützen wir mehrere Forschungsarbeiten zu Meditation, insbesondere über die aktiven Meditationen. Zur Qualitätssicherheit und Koordination der Forschung gibt es einen Wissenschaftlichen Beirat, vertreten durch Dr. Dwariko Pfeifer.

Die Stiftungssatzung sowie nähere Informationen zu unserer Arbeit und aktuelle Veranstaltungstermine findet ihr auf der Webseite [www.sammasati-stiftung.org](http://www.sammasati-stiftung.org)

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr Teil dieser Projekte sein wollt. Bei Fragen wendet euch bitte an:



**Surabhi Milena Messerschmidt-Mount**  
Vorstandsvorsitzende



**Ramateertha Robert Doetsch**  
Vorsitzender des Stiftungsrates



## Informieren & Kennenlernen

### Das UTA Cologne

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

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

### Kontakt und Beratung

Bei Fragen rund um unser Seminar- und Ausbildungsprogramm stehen dir unsere MitarbeiterInnen gerne für Informationsgespräche zur Verfügung. Wir freuen uns auf deinen Anruf.

#### Rezeption

Di. – Mi. 16:00 – 20:30 Uhr  
Do. – So. 09:00 – 20:30 Uhr

Telefon 0221-574070

#### Buchungsbüro

Mo. – Fr. 11:00 – 16:00 Uhr

Telefon siehe Seminarbeschreibung auf unseren Webseiten

E-Mail kontakt@oshouta.de  
info@uta-akademie.de

Web [www.oshouta.de](http://www.oshouta.de)  
[www.uta-akademie.de](http://www.uta-akademie.de)

### Tag der offenen Tür

Zweimal im Jahr bieten wir einen Tag der offenen Tür zum Kennenlernen an. Programm und Termine unter

[www.oshouta.de/de/angebot/tag-der-offenen-tuer](http://www.oshouta.de/de/angebot/tag-der-offenen-tuer)

### Informations- und Einführungsveranstaltungen

Zu unseren Aus- und Fortbildungen sowie Intensivseminaren bieten wir kostenlose Informationsveranstaltungen und -videos an. Die Videos findest du auf unserer Webseite sowie auf unserem YouTube-Kanal: UTA Cologne

Zum Kennenlernen und Reinschnuppern gibt es verschiedene halb- und eintägige Workshops und Klassen mit diversen Themen und Schwerpunkten.

Zudem haben wir jeden Monat diverse kostenlose Einführungsveranstaltungen für die aktiven Meditationen im Angebot.

### Weiterführende Informationen

Aus- und Weiterbildungen sowie Seminare und die meisten anderen Veranstaltungen können online gebucht werden.

Unser gesamtes Angebot und weitere Informationen findest du unter

[www.oshouta.de](http://www.oshouta.de) und  
[www.uta-akademie.de](http://www.uta-akademie.de)



## Meditation & Stress- management

Meditation unterstützt uns dabei, bei uns selbst anzukommen und aus unserer Mitte heraus zu arbeiten. Wir verstehen Meditation als wertvolle Kompetenz und wichtige Ergänzung in der therapeutischen Arbeit. Wenn wir zentriert sind, können wir unseren KlientInnen auf Augenhöhe begegnen, ohne uns von ihren und unseren Themen mitreißen zu lassen.

Menschen, die Meditation und weitere Methoden des Stressmanagements in ihre therapeutische, beratende oder coachende Tätigkeiten oder auch in die eigene Lebensgestaltung integrieren möchten, finden hier eine Fülle von Möglichkeiten.

» [www.uta-akademie.de/de/thema/meditation-stressmanagement](http://www.uta-akademie.de/de/thema/meditation-stressmanagement)

### **Ausbildung zum/zur MeditationslehrerIn** Meditation erfahren, anleiten und begleiten

mit Anando Würzburger, Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Stress, Reizüberflutung, Unruhe, Hektik, körperliche Verspannungen und innere Verunsicherung wecken die Sehnsucht nach Entspannung, Stille und einfachem Sein. So ist Meditation mehr als nur Stressbewältigung. Es bedeutet ein tiefes Loslassen von der Peripherie und ein Nachhausekommen zu sich selbst, in der eigenen Mitte. Es ist das besondere Anliegen der TrainerInnen, dass die Teilnehmenden ihre Erfahrung mit Meditation vertiefen und dadurch mehr Bewusstheit für die Fragestellungen und Schwierigkeiten von Meditierenden erlangen. Das ermöglicht es ihnen, andere Meditierende zu begleiten und zu beraten.

Die Ausbildung richtet sich an alle, die in medizinisch-therapeutischen, beratenden oder sozialen Berufen tätig sind. Außerdem sind alle eingeladen, die einfach einen tiefen Meditationsprozess durchlaufen wollen oder Meditation in ihr Leben integrieren möchten.

Trainingsinhalte:

- Aktive Meditationen wie Kundalini, Dynamische, Devavani, Chakra-Breathing sowie Nataraj Meditation erfahren und anleiten
- Begleitung bei Fragen und Schwierigkeiten in der Meditationspraxis
- Daten und Fakten zur Wirksamkeit von Meditation
- Erfolgreiche Anwendung von Meditation in der Prävention und Gesundheitsförderung

### **Weiterbildung zum/zur Meditations- und EntspannungstherapeutIn** Meditation erfahren, anleiten, begleiten und verstehen

mit Anando Würzburger, Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Aufbauend auf die Ausbildung zum/zur MeditationslehrerIn bietet die UTA Akademie die Weiterbildung zum/zur Meditations- und EntspannungstherapeutenIn an.

Die Weiterbildung verfolgt das Ziel, die bereits erfahrene Meditationspraxis weiter zu vertiefen und damit auch ein tieferes und weiteres Verständnis für das, was in den Meditierenden geschieht bzw. geschehen kann, zu erlangen. Zertifizierte Meditations- und EntspannungstherapeutInnen können die Breite und Tiefe der Ausbildung in eine Reihe von Tätigkeitsfeldern einbringen.

So finden sich Kurse und Unterstützung im Bereich Meditation und Entspannung zum Beispiel in psychosomatischen Kliniken, an Volkshochschulen und als Element zahlreicher Seminare und Trainings im privaten Umfeld, in Unternehmen sowie in den Praxen von TherapeutInnen, TrainerInnen, Coaches und HeilpraktikerInnen.

**Die Weiterbildung besteht aus folgenden fünf Modulen, die auch einzeln gebucht werden können:**

## I. Atmung, Erdung und Hara-Zentrierung

### Stille in den Stürmen des Alltags

mit Anando Würzburger

Die hohen Anforderungen des Alltags und ein erlerntes inneres Anspannungsverhalten führen zu Ungleichgewicht und Stress. Fernöstliche Techniken der Körperarbeit und Meditation helfen Körper, Geist und Seele, wieder zu einem optimalen gesunden Gleichgewicht zu gelangen. In diesem Training lernen wir mit der Anwendung von zentrierenden und erdenden Körper- und Meditations-techniken, wie die Energieverteilung und der Energiefluss im Körper wieder zu einem gesunden Miteinander der selbstheilenden und selbstregulativen Kräfte kommen können.

## II. 7-Tage-Meditationsretreat

### Stille erfahren und dem Leben begegnen

mit Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Teilnehmende lernen den Aufbau und die Psychodynamik eines Retreats sowie die Begleitung der Meditierenden in Einzelgesprächen. Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation: das Sitzen in Stille. Das Retreat ist eine grundlegende Erfahrung für alle, die sich auf dem Weg der Meditation befinden und Meditation vermitteln wollen.

## III. Die Psychologie der Buddhas

mit Ramateertha Doetsch

Während die westliche Psychologie sich immer mit den Inhalten des Denkens und der daraus resultierenden Persönlichkeit befasst, geht die Psychologie der Buddhas an die Wurzel des Denkens. In diesem erfahrungsorientierten Seminar gilt es das Netz der Gedanken zu verlassen, indem wir es einfach nur beobachten; dann verliert es seine Macht.

## IV. Gesprächstechniken und Präsenz im Klientenkontakt

### Raum halten für das, was ist

mit Subodhi Schweizer

Dieses Seminar vermittelt eine therapeutische Haltung sowie Grundtechniken, die KlientInnen in Momenten von Widerstand, Problemen, Unruhe oder Gedankenfülle im Prozess unterstützen. Der Schlüssel liegt darin, einen Raum bedingungsloser Akzeptanz dessen, was gerade ist, zu halten und eine offene Kommunikation vom Herzen einzuladen.

## V. Anleiten von geführten Meditationen und Herzmeditationen

mit Anando Würzburger

Die Kunst des Anleitens von Meditation besteht darin, den Verstand zu einer offenen, annehmenden, mitfühlenden und bejahenden Haltung uns selbst gegenüber zu führen. Trainingsinhalte sind u. a. das Anleiten von geführten Achtsamkeits-Meditationen und Herzmeditationen, Sprachwahl und Ausdruck von Stimme und Körper sowie ein neurowissenschaftliches Verständnis zur Meditationspraxis des Mitgefühls.

.....  
 „Ich bin tief berührt von der Einfühlbarkeit, Kompetenz und Stille, die die Seminarleiter eingebracht haben. Ich habe viel über das Meditationsleiten gelernt, aber vor allem auch über mich selbst. Etwas Besseres kann ich mir kaum vorstellen.“ – VERONIKA S.

## Ausbildung zum/r MBSR-LehrerIn (Mindfulness-Based Stress Reduction)

### Das weltweit gelehrte Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

mit Tatini Petra Schmidt, Martina Holfelder-Kammlander und Michael Kammlander

Die Ausbildung vermittelt die Kompetenzen, einen 8-wöchigen MBSR Kurs zu organisieren und zu leiten. Teilnehmende erlernen eine wissenschaftlich validierte und effektive achtsamkeitsbasierte Methode im Umgang mit Stress, herausfordernden Emotionen, körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen. Ein wesentlicher Schwerpunkt der Ausbildung liegt in der authentischen Verkörperung der vermittelten Kursinhalte. Spezielle achtsamkeitsbasierte Kursformate für die Arbeit in Unternehmen und Schulen werden ebenfalls vorgestellt. Auch aktuellste Ergebnisse aus der Meditationsforschung und die buddhistischen Wurzeln des MBSR sind relevante Inhalte der Ausbildung.

## Anleiten von Meditation und Stressregulation für Kinder

### Fortbildung für PädagogInnen und interessierte Eltern

mit Anando Würzburger

Im Mittelpunkt stehen spielerische Wege, Kinder die stille Kraft, die aus der Mitte kommt, entdecken zu lassen. Dazu zählen für Kinder angepasste aktive Meditationstechniken, die über Bewegung in die Stille führen. Durch vorbereitende Übungen lernen sie Stress über den Körper zu regulieren und Verständnis für einen guten Umgang mit Gefühlen wie Angst oder Wut zu finden.



## Humanistische & Spirituelle Therapie

Was all unsere Angebote eint, ist ein humanistisches positives Menschenbild. Wir alle tragen bereits alles in uns, was es braucht. Es gilt lediglich (wieder-) entdeckt zu werden. Unser Therapie- und Beratungsansatz verbindet professionelle Techniken und Methoden der humanistischen Psychotherapie mit Meditation und Bewusstsein. Eine absichtslose Haltung und Stille, in der Transformation geschehen kann, ist eine Grundvoraussetzung, damit echte Entwicklung möglich ist.

» [www.uta-akademie.de/de/thema/humanistische-spirituelle-therapie](http://www.uta-akademie.de/de/thema/humanistische-spirituelle-therapie)

### **Sammasati**

#### 2-jährige Ausbildung in Humanistischer und Spiritueller Therapie

mit Samarona Buunk, Ramateertha Doetsch, Subodhi Schweizer und Anando Würzburger

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen zwei wesentliche Aspekte der therapeutischen Arbeit: Das ist zum einen das Erfahren und Erlernen therapeutischer Werkzeuge aus dem Bereich der Humanistischen Psychologie (u. a. Gesprächstechniken, körperorientiertes Arbeiten wie Atem- und Bioenergetik, Primär- und entwicklungspsychologische Aspekte und Systemisches Arbeiten). Der zweite wesentliche Aspekt besteht in der Entwicklung einer therapeutischen Haltung von Liebe, Akzeptanz, Offenheit und Präsenz. Das Verständnis des indischen Mystikers Osho, der östliche spirituelle Praxis (Meditation) mit westlicher Psychotherapie verbunden hat, ist grundlegender Bestandteil der Ausbildung und fördert die Teilnehmenden durch ihre eigenen Erfahrungen während der Ausbildung in ihrer ganz persönlichen Entwicklung.

Teilnehmende bekommen alle therapeutischen Techniken an die Hand, mit denen sie nach Abschluss des Trainings Einzelsitzungen geben können.

### **Living the Gestalt**

#### 2-jährige Fachausbildung zur/zum GestalttherapeutIn

mit Dr. Rajan Roth und Deva Prem A. Kreidler-Roth

Dieses Training macht TeilnehmerInnen mit der gestalttherapeutischen Arbeitsweise von Fritz und Lore Perls vertraut. Die angewandten Lehrmethoden sind immer praxisnah. Es geht um den Erwerb des Handwerkszeuges, mit dem AbsolventInnen später in eigener Praxis therapeutisch arbeiten können. Sie lernen, Menschen in Krisensituationen, in Entscheidungsprozessen und auf dem Weg des persönlichen Wachstums zu begleiten. Perls nannte sie auch die Hier-und-Jetzt-Therapie.

### **Raum für innere Transformation** Desidentifikation und Freiheit

mit Michael Mokrus

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, mit uns selbst und unserem Erleben in Kontakt zu sein. Dazu zählt, den Körper zu spüren, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen, Verhaltensmuster zu bemerken und diese reflektierend zu erkunden. Uns selbst zu erforschen und herauszufinden, was stimmig ist, wird in erster Linie durch Identifikationen mit alten Überzeugungen eingeschränkt.

Ziel des Seminars ist es, den Kontakt zu deiner Lebendigkeit und Würde wiederherzustellen und dich deinem Potenzial auf eine frische Weise zu stellen. Inhalte und Struktur des Seminars eignen sich sowohl für Psycho- und KörpertherapeutInnen als Fortbildung wie auch als Selbsterfahrungsseminar.



## Berufsbilder

Wir bieten Menschen, die mit Menschen arbeiten, die Möglichkeit, ihre berufliche Kompetenz durch weithin anerkannte Berufsqualifikationen auf einer soliden und rechtlich sicheren Basis zu begründen. Als HeilpraktikerIn für Psychotherapie können sie die Heilerlaubnis erlangen. GesundheitspraktikerIn zu werden ist für alle interessant, die im Bereich Prävention, Gesundheitsaufklärung und -beratung, Wellness, Entspannung und Persönlichkeitsbildung arbeiten möchten – dies ist auch ohne Heilerlaubnis möglich.

» [www.uta-akademie.de/de/thema/berufsbilder](http://www.uta-akademie.de/de/thema/berufsbilder)

### HeilpraktikerIn (Psychotherapie) Prüfungsvorbereitung zur staatlichen Anerkennung

mit **Stefanie Book**

Dieser Ausbildungskurs bereitet umfassend und in einer lebendigen Lernatmosphäre auf die staatliche Überprüfung vor dem Gesundheitsamt vor. Im Mittelpunkt stehen die prüfungsrelevanten Kenntnisse der psychiatrischen/psychologischen Krankheiten und deren Befunderhebung. Lerninhalte sind auch das Praktizieren eines verantwortungsvollen Umgangs mit Klienten und eine sichere Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen.

### Fit für die Prüfung Crashkurs zur Prüfungsvorbereitung HeilpraktikerIn (Psychotherapie)

mit **Stefanie Book**

2-tägiger Crashkurs, um auf die schriftliche und mündliche Prüfung vorzubereiten und wichtige Dos und Dents im Prüfungsgeschehen anzuschauen, offene Fragen zu klären und mit evtl. Prüfungsängsten umgehen zu lernen.

### GesundheitspraktikerIn Anerkennung durch die Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

mit **Dr. phil. Georg Klaus (Veetgyan)**

Das 3-tägige Seminar richtet sich an alle, die im Bereich Prävention, Gesundheitsberatung, Wellness, Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung, klinische Seelsorge, Trauerbegleitung u. a. arbeiten. Teilnehmende lernen die Rechtsgrundlagen für ein sicheres Arbeiten mit den jeweiligen Methoden in Deutschland sowie Beratung beim Aufbau einer Praxis. Der Kurs schließt mit der Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) ab.

### Praxisgründung Mit Freude zum Erfolg

mit **Stefanie Book**

Du träumst von einer eigenen Praxis? Damit dies nicht nur ein Traum bleibt, benötigst du spezielles Wissen zum Beispiel darüber, wie die allgemeinen Richtlinien aussehen. In diesen Tagen lernst du die Grundlagen der Gründung, der Rechnungsstellung nach Gebührenverordnung, steuerliche Besonderheiten, Vorschriften bezüglich des Raumes, allgemeine Marketingstrategien und vieles mehr, um deinen Traum in die Tat umzusetzen.



## Entwicklungs- & Körperpsychologie

In unserer Anlage streben wir alle natürlicherweise nach Gesundheit und Heilsein, im Falle von Traumata oder Krankheit nach Gesundung und Heilwerden. Vielleicht haben wir im Laufe unserer Entwicklungsgeschichte den Zugang zu diesen immensen, uns inhärenten Kräften verloren. Es ist möglich, diese Kräfte in uns zu (re-)aktivieren. Hier lernst du, wie du Entwicklungs- und Körperpsychologische Traumata beim Klienten erkennst und ihn dabei unterstützt, wieder Zugang zu seinem inhärentem Heilungspotenzial zu finden.

» [www.uta-akademie.de/de/thema/entwicklungspsychologie](http://www.uta-akademie.de/de/thema/entwicklungspsychologie)

### **Einführung in das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM™)** Einführungsworkshop für die Weiterbildung

mit Michael Mokrus

Die 2-tägige Einführung richtet sich an psychologische und körperorientierte PsychotherapeutInnen, die sich für NARM™ interessieren und das konzeptionelle und methodische Verständnis von NARM™ näher kennenlernen und erleben wollen.

### **Heilung von Entwicklungstraumata (NARM™)** 2-jährige Weiterbildung für TherapeutInnen

mit Laurence Heller, PhD

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM™) ist ein umfassender psychodynamischer und körperorientierter Ansatz für die Behandlung von Entwicklungstraumata. Mit dem der Konzeption und der Methodik innewohnenden Verständnis der funktionalen Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung arbeitet NARM™ mit frühen Mustern von Verbindungsverlust, die unsere Identität, unsere Emotionen, unsere Physiologie, unsere Beziehungen und unser Verhalten tief beeinflussen. Die Vorgehensweise ist ressourcenorientiert, nicht regressiv, nicht kathartisch und nicht pathologisierend. TeilnehmerInnen erlernen den Einsatz sinnvoller klinischer Interventionen, die auf achtsamer Beobachtung somatischer Phänomene und auf Ressourcenorientierung basieren.

### **NARM™ Meisterklasse** Annäherung an die allerfrühesten Schichten unseres Erlebens

mit Laurence Heller, PhD

In dieser NARM™ Meisterkursserie tasten wir uns an den Rand primitiver Entstehungsschichten unseres heutigen Erlebens heran und untersuchen, wie sich diese auf die Arbeit mit unseren schwierigsten KlientInnen auswirken: solchen, die sich mit frühen und komplexen Traumata herumschlagen sowie Menschen mit Persönlichkeitsstörungen.

In diesem Rahmen untersuchen wir, worin die Basis unserer Identität besteht, wobei verzerrende frühe Identifikationen und Objektbeziehungen sowie die somatischen Entsprechungen hierzu im Mittelpunkt stehen. Wir befassen uns mit maßgeblichen neuen Interventionen auf dieser Grundlage. Zudem geht es um eine Vertiefung unseres Verständnisses im Hinblick darauf, welche Vorteile ein somatisch orientierter Erkundungsprozess für die Arbeit mit den frühesten und tiefsten Traumata mit sich bringt.

Die NARM™ Meisterklasse steht allen offen, die das 2-jährige NARM™ Training abgeschlossen haben.

## **NARM™-Touch – Neuroaffektive Regulation und Berührung** AufbauSeminar für NARM™-Praktizierende

mit Michael Mokrus

Die Fortbildung ermöglicht Psycho- und KörpertherapeutInnen eine Weiterentwicklung ihrer therapeutischen Werkzeuge durch die Integration von achtsamer Berührung in das NARM™-Verfahren. So lassen sich vorsprachliche Zustände und unbewusste, implizite Erinnerungen in der Folge von frühen Entwicklungsdefiziten effektiver erforschen und neu verhandeln. Basierend auf dem polyvagalen Verständnis von Neurozeption, dem Anerkennen von Bindungsbedürfnissen, der Orientierung zur Mittellinie und der Verankerung in der Lebenskraft als Grundlage von Heilung, eröffnen sich im psychodynamischen Verständnis neue Perspektiven im Umgang mit identitätsstiftenden Kräften.

## **Der Embryo in uns – der Körper als Bewegung**

mit Dr. Jaap van der Wal

Ziel des Seminars ist es, die Werdeprozesse des Embryos nicht nur analytisch zu betrachten, sondern auch mit dem Herzen mitzerleben. Mithilfe der sogenannten „Embryosophie“ wird es möglich, das Verhältnis zwischen Geist, Seele und Körper ans Licht zu bringen. Jaap van der Wal, Anatom-Embryologe und Philosoph, hat eine einzigartige Synthese von Wissenschaft und spirituellen Prinzipien entwickelt, die ganz neue Perspektiven bezüglich der Polarität von Geist und Körper eröffnen. Die phänomenologische Sichtweise auf die Embryologie empfiehlt sich für CranioSacral-TherapeutInnen, Polarity-TherapeutInnen, VertreterInnen anderer psychosomatischer oder spiritueller Therapieformen oder Heilberufe sowie interessierte Laien.

## **Die therapeutische Arbeit mit Bindungsverletzungen**

mit Elisabeth Schneider-Kaiser

Diese somatisch orientierte modulare Weiterbildung zum Thema Bindungsdynamiken bei Erwachsenen vermittelt den Teilnehmenden essenzielle Fähigkeiten, um KlientInnen zu helfen, tragfähige und sichere Bindungen und damit glücklichere Erwachsenenbeziehungen zu entwickeln. Die Arbeit mit dem Nervensystem als neue Dimension der Aufarbeitung von Bindungsverletzungen und -traumata ist wesentlicher Bestandteil des Trainings.

- Bindungsverletzungen und die daraus resultierenden Dynamiken
- Aufbau gesunder Beziehungen im Erwachsenenalter
- Die Neurobiologie liebevoller Beziehungen
- Von der Verletzung zur Heilung – die Arbeit mit Missbrauch

## **Integrale Somatische Psychologie (ISP)** 12-tägige therapeutische Weiterbildung

mit Raja Selvam, PhD

ISP bietet therapeutisch Tätigen jeder Art Methoden an, um durch stärkere Verkörperung von Emotionen kognitive, emotionale, verhaltensmäßige, körperliche, energetische, spirituelle und auf der Beziehungsebene angesiedelte Therapieerfolge zu fördern. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein umfassenderes körperliches Erleben von Emotionen bessere Therapieerfolge verspricht. Dies gilt nicht nur in emotionaler Hinsicht, sondern auch für die kognitive und die Verhaltensebene.

## **Trauma, Entwicklung und Bindung** Weiterbildung für TherapeutInnen und ISP-AbsolventInnen

mit Raja Selvam, PhD

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich die Effizienz der therapeutischen Bearbeitung von Beziehungsproblemen erhöhen lässt durch ein differenziertes Verständnis, wie sich Entwicklungs- und Schocktraumen auf verschiedene Phasen der frühkindlichen Entwicklung auswirken.

Teilnehmende lernen in dieser an Demo-Sitzungen reichen Weiterbildung, wie die Arbeit mit den vermeidenden, ambivalenten und desorganisierten Bindungsstilen über emotionale Verkörperung in interpersoneller Resonanz gestaltet werden kann.

## **Einjährige Bodydynamic Basisausbildung** Körperbasiertes Arbeiten mit Entwicklungstraumata

mit Hadi Marcher, Kristina V. Marcher,  
Michael Rupp und Wolfgang Brandt

Bodydynamic ist ein neuer somatischer Psychotherapie-Ansatz, der aktuelle Erkenntnisse aus der psychomotorischen Entwicklung von Kindern, der Kognitiven- und Tiefenpsychologie sowie der Neurobiologie verbindet. Eine besondere Betonung liegt auf der therapeutischen Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn.

Teilnehmenden wird die Fähigkeit vermittelt, die verkörperten Charakterstrukturen der KlientInnen zu erkennen und die jeweiligen Ressourcen optimal in den Heilungsprozess einzubeziehen. Im Mittelpunkt steht das Verständnis, wie und wann sich diese Charakterstrukturen entwickelt haben, und die Auseinandersetzung mit den spezifischen Bedürfnissen und Herausforderungen in den einzelnen Entwicklungsphasen des Menschen.

**Weitere Workshops in Bodydynamic zu spezifischen Themen  
findest du auf [www.uta-akademie.de](http://www.uta-akademie.de)**



## Traumatherapie

Traumata und traumatische Erfahrungen bedingen oftmals eine Vielzahl von psychischen und physischen Symptomen. Wir verstehen die Heilung von Traumata als einen natürlichen Prozess, der durch ein Gewahrwerden des Körpers initiiert und aktiviert werden kann. Hier lernst du in schulübergreifenden Aus- und Weiterbildungen, Traumata bei KlientInnen zu erkennen und wie du sie dabei unterstützen kannst, den traumatischen Erlebnissen mit ressourcenorientierten und stabilisierenden Methoden zu begegnen.

» [www.uta-akademie.de/de/thema/traumatherapie](http://www.uta-akademie.de/de/thema/traumatherapie)

### Einführung in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>

mit Doris Rothbauer oder Michael Mokrus

Diese zwei Tage sind eine theoretische und praktische Einführung in die Arbeit „Traumaheilung durch Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>“. Du lernst, mit dem ganzheitlichen inneren Empfinden (felt sense) zu arbeiten, und entwickelst ein Verständnis für die Arbeitsweise der „Biologischen Vervollständigung“. Die Einführung ist Voraussetzung für die Teilnahme an der 3-jährigen Weiterbildung in Somatic Experiencing.

### Traumaheilung durch Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> 3-jährige therapeutische Weiterbildung

mit Doris Rothbauer, Raja Selvam PhD, Sonia Gomes PhD

Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> ist eine kraftvolle, psycho-physiologische Methode zur Traumabewältigung und Auflösung von post-traumatischen Stressreaktionen. SE lässt sich sehr gut in andere therapeutische Ansätze integrieren.

Die Heilung eines Traumas ist ein natürlicher Prozess, der durch ein inneres Gewahrsein des Körpers initiiert werden kann. Durch Nutzung unserer eigenen Ressourcen, durch Erdung und Nachspüren von Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken oder Bildern „verhandeln“ wir das Trauma neu.

Der Schlüssel zur Heilung liegt darin, in kleinen Schritten die im Nervensystem gebundene Energie zu lösen und unsere eigene natürliche Fähigkeit zu entfalten, unser Gleichgewicht auch bei weit zurückliegenden extremen Ereignissen wiederzufinden. Oft wird es dann möglich, die infolge des Traumas entstandenen körperlichen und psychischen Symptome erfolgreich aufzulösen. Das gilt zum Beispiel für Symptome wie Übererregbarkeit, Ängste, Panik, existenzielle Hilflosigkeit und Verzweiflung, Depression, Verleugnung, tiefgreifende Gefühle von Entfremdung, Dissoziation, Überaktivität, Bindungsunfähigkeit, Überempfindlichkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Fibromyalgie, Migräne, Nacken- und Rückenbeschwerden.

Die Weiterbildung vermittelt fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten des Somatic Experiencing Ansatzes. Einzel- und Supervisionsitzungen sind Bestandteil der Weiterbildung.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Einführungskurs in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> und eine therapeutische bzw. körpertherapeutische Ausbildung und/oder Zugehörigkeit zu einer der folgenden Berufsgruppen: ÄrztInnen, PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen, SozialarbeitInnen, HeilpraktikerInnen, MasseurInnen, ErgotherapeutInnen, LogopädInnen, ErzieherInnen, PädagogInnen, LehrerInnen und TrainerInnen.

## **Somatische Resilienz und Regulation** Traumalösung für KörpertherapeutInnen und körperorientierte PsychotherapeutInnen

mit Michael Mokrus

Diese Weiterbildung vermittelt ein grundlegendes Verständnis der Folgen von Schock- und Entwicklungstrauma sowie die praktischen therapeutischen Fertigkeiten, die im Umgang damit eine Rolle spielen. Die Teilnehmenden werden in ihrem Vertrauen und ihren Fähigkeiten unterstützt, das ermutigende Verständnis, die somatische Achtsamkeit und die Behandlungsfertigkeiten in ihr jeweiliges Arbeitsfeld zu integrieren.

## **Verwundete Kinderseelen heilen** Weiterbildung für TherapeutInnen und alle, die mit Kindern arbeiten

mit Maggie Kline

Diese Weiterbildung vermittelt Wege, Traumata aufzulösen oder ihnen vorzubeugen. Die Teilnehmenden lernen außerdem, wie die therapeutische Arbeit mit Kindern verschiedener Alters- und Entwicklungsstufen – vom Säugling bis zum/zur Heranwachsenden – gestaltet werden kann. Im Zentrum steht eine Kombination der Prinzipien des Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> mit Spiel, künstlerischem Selbsta Ausdruck und sensomotorischen Aktivitäten. Während des Seminars gibt es praktische Übungen sowie Fallbeispiele, Vorträge und Videos.

## **Traumalösung bei Neugeborenen und Säuglingen** Weiterbildung für die Arbeit mit Säuglingen

mit Sarito M. Fuhrmann-Bailes

Die Weiterbildung vermittelt ein Verständnis von prä-, peri- und postnatalem Stress und Trauma bei Neugeborenen und Säuglingen sowie ressourcenorientierte Fertigkeiten der Traumalösung. Der Ansatz ist, dem Baby genau zuzuhören, damit es seine eigene Geschichte des Erlebten erzählen kann. Er hat sich aus dem Verständnis systemischer Traumaarbeit mit Babys und deren Eltern, der Arbeit mit Kindern nach den Prinzipien des Somatic Experiencing und Erkenntnissen der pränatalen Psychologie entwickelt. Demositzungen mit Säuglingen und deren Familien mit ausführlicher Besprechung bereichern das Lernfeld.

.....

**„Diese Fortbildung war für mich eine der eindrucklichsten, sie war fachlich auf hohem Niveau und gleichzeitig so berührend, wie ich es selten vorher erleben durfte. Bei den Demobehandlungen hat Sarito die Kinder, die Eltern und uns alle in einen Prozess eintauchen lassen, wo durch ihre sichere Art und Kompetenz und Feinfühligkeit ein Rahmen entstand, in dem so viel passieren durfte.“ – MIRJAM M.**





## Systemische Therapie & Coaching

Diese Methoden entsprechen den zunehmend komplexen Anliegen der gegenwärtigen Zeit und finden sowohl in der Einzelarbeit als auch in Unternehmen, Gruppen oder in therapeutischen Einrichtungen Anwendung. Coaching begleitet Menschen nicht nur in beruflichen und persönlichen, sondern auch in spirituellen Kontexten. Allgemeine und spezifische Fragen können dadurch kreativ angeschaut werden. Systemaufstellungen sind effektive Diagnose- und Beratungstools, die sich nicht nur auf Einzelne und die sie umgebenden Systeme anwenden lassen, sondern auch auf komplexe Strukturen und Organisationen.

» [www.uta-akademie.de/de/thema/systemische-therapie-coaching](http://www.uta-akademie.de/de/thema/systemische-therapie-coaching)

### Systemische Aufstellungsarbeit 2-jährige Ausbildung in Familienstellen

mit Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Das von Bert Hellinger entwickelte Familienstellen bzw. Systemstellen hat sich über die therapeutische Anwendung hinaus zu einem effektiven Diagnose- und Beratungsinstrument entwickelt, das sich auf Einzelne und Familien anwenden lässt. Das Training vermittelt den Teilnehmenden die Grundprinzipien der Aufstellungsarbeit. Eine offene innere Haltung sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, den Puls des Lebens wahrzunehmen, sich ihm anzuvertrauen und so Heilung zu bewirken, erfasst die KlientInnen und TherapeutInnen.

Das Training schließt mit der Zertifizierung durch die Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen ab.

### Systemstellen Supervision Angebot für ausgebildete SystemstellerInnen

mit Ramateertha Doetsch

In der 2-tägigen Supervision wird es Raum geben für Besprechung und Supervision eigener Fälle aus der Praxis und zum Bearbeiten von eigenen, persönlichen Themen. Vorrangig richtet sich das Angebot zur Supervision an die TeilnehmerInnen der Ausbildungen im Familien- und Systemstellen, die seit vielen Jahren in der UTA Akademie angeboten werden. Sie bildet auch einen Rahmen für Erfahrungsaustausch unter KollegInnen und AufstellerInnen über Entwicklungen des systemischen Arbeitens. Ebenso sind AufstellerInnen willkommen, die ihre Ausbildung andernorts gemacht haben.

### What is my Work?

Der Zukunft Raum geben und neue Wege entstehen lassen

mit Kailash von Unruh und Anke Loose

Wir arbeiten mit Methoden der von Otto Scharmer entwickelten „Theorie U“, die Menschen und Organisationen unterstützen kann, sich von vergangenheitsorientierten Mustern zu lösen und neue Impulse in die Welt zu setzen. Otto Scharmer nennt das „von der im Entstehen begriffenen Zukunft zu lernen“. Um dies möglich zu machen, verbinden wir uns mit unseren ureigenen Potenzialen, unseren „inneren Quellen“. Wir öffnen unser Denken, unser Herz und unseren Willen, indem wir mit allen Sinnen in den Prozess eintauchen, neue Erfahrungen machen und eine Idee für die nächsten konkreten Schritte bekommen. Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die sich beruflich in Veränderungen befinden oder sich neu orientieren wollen.

## Spirituelles Coaching Training Verbindung von professionellen systemischen Coachingmethoden mit Bewusstheit und Meditation

mit Dr. Klaus Horn

In dieser Ausbildung lernst du, Menschen in beruflichen, persönlichen und spirituellen Fragen kompetent und verantwortungsvoll zu begleiten.

Als Coach unterstützt du deine KlientInnen dabei, Ziele zu erreichen oder Probleme zu lösen. Viele Menschen suchen darüber hinaus nach Sinn und Vollständigkeit. Spirituelles Coaching ermöglicht es dir, auf praktische Alltagsprobleme ebenso einzugehen wie auf tiefe existenzielle Fragen. Neben methodischem Know-how übst du dazu Coaching Be-how. Beim Know-how geht es um Wissen und Werkzeuge, beim Be-how um den inneren Raum, aus dem du coachst. Mit der praktischen Anwendung von Prinzipien der Meditation im Coachingprozess arbeitest du zentriert, entspannt und empathisch.

## Power of Silence – Resonanzcoaching Aufbautraining für Coaches

mit Dr. Klaus Horn

Das wichtigste Coaching-Tool bist du selbst!

Der innere Raum, aus dem du coachst, kann über Resonanz einen ähnlichen Zustand in deinem Gegenüber auslösen. Je mehr entspannte Präsenz du ausstrahlst, umso mehr fühlen sich deine KlientInnen gesehen und angenommen. In Verbindung mit professionellen Gesprächswerkzeugen kannst du so führen und begleiten, ohne dich zu verlieren.

Die Weiterbildung richtet sich an AbsolventInnen der Spirituellen Coaching Ausbildung und Coaches und TherapeutInnen mit anderer Ausbildung.

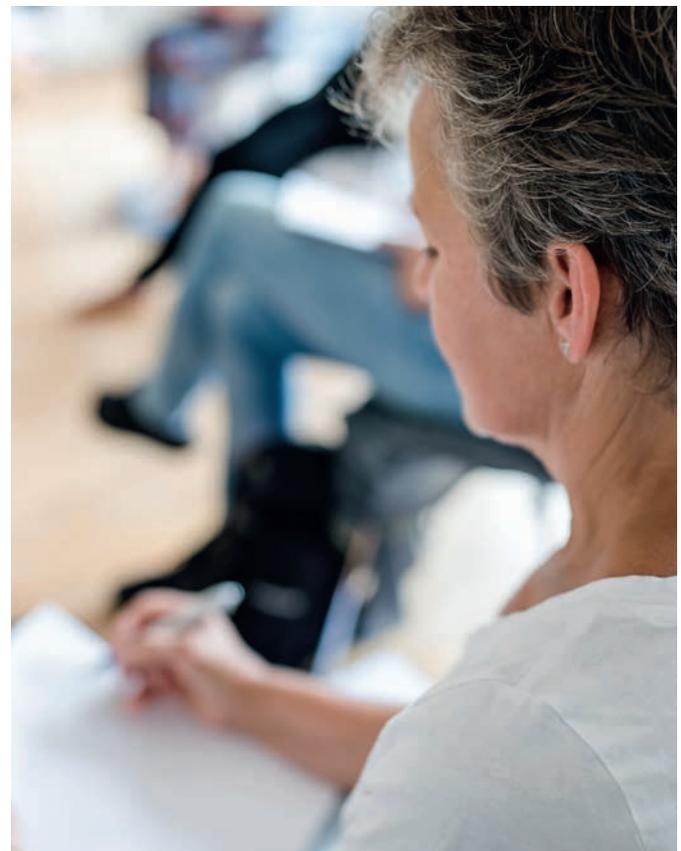
.....  
**„Mir ist im Next Leadership Training klar geworden, dass viele der Probleme an meiner Universität nicht deshalb auftreten, weil die Kollegen und die Verwaltung etwa doof sind. Sondern vielmehr, dass es häufig nicht rund läuft – obwohl sich alle redlich bemühen –, weil das System selbst überholt ist. Einige Lösungsansätze versuchen wir nun im direkten Umfeld umzusetzen bzw. bewusst zuzulassen.“ – ANNE U.**

## Next Leadership Training Training in Führung für ein ganzheitliches Leben und Arbeiten

mit Markus Widera, Kailash von Unruh, Sudhir Seyboth,  
Anke Loose und Ramateertha Doetsch

Das Training widmet sich folgenden Themen, wo es gilt, etwas Neues zu lernen und Altes loszulassen. Es vermittelt grundlegende Erkenntnisse, neue Denkwelten und konkrete Werkzeuge.

- Was bedeutet Führung von Menschen heute und was gilt es zu ändern?
- Wie kann ich in einer volatilen und komplexen Zeit eine Organisation führen, wenn ich selbst den Weg nicht kenne?
- Wie kann ich mit Unsicherheit und einem enormen Entwicklungstempo persönlich zurechtkommen?
- Wie gestalte ich den tiefgreifenden Struktur- und Wertewandel aktiv in meiner Umwelt mit, sei es persönlich, beruflich oder gesellschaftlich?
- Was ist es, das mich leiten kann – wir nennen es „Führung von innen“?





## Körper-orientierte Therapie & Massage

All unseren körpertherapeutischen Aus- und Weiterbildungen liegt die Annahme zugrunde, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden, die es ganzheitlich zu betrachten gilt. Eingebettet in eine Atmosphäre von Offenheit und zugewandter Präsenz vermitteln wir professionelle Fertigkeiten, die dabei unterstützen, mit der uns innewohnenden natürlichen Intelligenz und den eigenen Selbstheilungskräften wieder in Kontakt und damit zu uns selbst zu kommen.

» [www.uta-akademie.de/de/thema/koerperorientierte-therapie-massage](http://www.uta-akademie.de/de/thema/koerperorientierte-therapie-massage)

### Hara Awareness® MassagepraktikerIn Ausbildung zur Stärkung der Mitte

mit Anando Würzburger

Haben wir die Verbindung zu unserer Mitte verloren, verlieren wir uns in der Anpassung an das Außen durch Kontrolle gegen uns selbst. Dies führt zu einem hohen Spannungslevel innerhalb des Körpers und im Besonderen im Bauchraum und verhindert das natürliche Entspannen in die Selbstregulation von Gefühlen und den Erholungsmodus von Körper und Psyche. Im Training lernst du, Spannungsmuster in Gedanken und im Umgang mit Gefühlen zu lösen sowie die Verbindung zur Mitte wiederherzustellen. Themen: Lösung energetischer Blockaden im Bauch, Becken, Rücken und Beinen; Hara – der Sitz des Willens; Erdung – eine tiefe Verwurzelung; der Nabel – Lösung vorgeburtlicher Prägungen; Hara – der Platz des Seins; Einladung tiefer entspannter Bauchatmung.

### CranioSacrale Biodynamik 2-jährige Ausbildung

mit Sarito M. Fuhrmann-Bailes und Arpana Giefer

Craniosacrale Biodynamik (CSB) ist ein körpertherapeutischer Ansatz. CSB lehrt einen sanften, nicht-invasiven und ganzheitlichen Zugang, um so die Bedingungen herzustellen, die eine effektive Zusammenarbeit mit dem Körper und seinen inneren Regulationsmechanismen ermöglichen. Die Ausbildung vermittelt die grundlegenden Kenntnisse über Anatomie, Physiologie, Embryologie, Neurobiologie, Prozessbegleitung sowie craniosacrale Fähigkeiten und Fertigkeiten.

### Arbeit mit pränatalen Prägungen bei Erwachsenen

Weiterbildung für KörpertherapeutInnen

mit Sarito M. Fuhrmann-Bailes

Die Weiterbildung vermittelt ressourcenorientierte Erfahrungen, ein Verständnis von pränatalem Stress und Traumata sowie den therapeutischen Umgang damit. Ziel ist es, pränatale Spuren erkennen und in die therapeutische Arbeit mit einbeziehen zu können.

### CranioSacral Arbeit mit Säuglingen und Kindern

Weiterbildung für Craniosacral-TherapeutInnen

mit Sarito M. Fuhrmann-Bailes

In diesem Kurs gehen wir auf die Besonderheiten der craniosacralen Arbeit mit Kindern und die daraus resultierenden spezifischen Fertigkeiten ein. Die Teilnehmenden lernen, ihre Kompetenzen in der craniosacralen Arbeit auszubauen und die Behandlung von Säuglingen und Kindern zu erweitern. Der Kurs beinhaltet Demo-Sitzungen mit Säuglingen und Kindern zu bestimmten Thematiken.

## **Jenseits der Fulkren – Der Natürliche Zustand** Weiterbildung für Craniosacral- TherapeutInnen

mit Sarito M. Fuhrmann-Bailes

In dieser Weiterbildung werden wir den therapeutischen Nutzen von Stille untersuchen und effektive Möglichkeiten kennenlernen, in und mit diesem Zustand zu arbeiten. Wir werden über die innere Ausrichtung zu Fulkren und Mid-Tide/Long-Tide hinausgehen. Wir beschäftigen uns nicht mit Fertigkeiten, Knochen, Membranen, Gewebe und Flüssigkeiten, sondern mit essentiellen Zuständen während der Arbeit. In dieser Fortbildung wirst du lernen, diese inneren Räume bewusst betreten und darin verweilen zu können. Du wirst Erfahrungen von inneren Zuständen machen, in denen präsent zu sein, dem Körper zuzuhören und ihn in der Selbstregulation zu unterstützen, einfach ist.

## **Das soziale Nervensystem** Neuroaffektive Regulation durch Berührung und Kontakt

mit Michael Mokrus

In dieser Weiterbildung werden Ansätze der osteopathischen (Berührungs-)Arbeit vorgestellt und mit den somatischen und affektiven Grundlagen sozialer Kommunikation verbunden. Das tiefere Verständnis für Beziehungsdynamiken auf Grundlage der Polyvagal-Theorie und das Einüben geeigneter Berührungsansätze erhöhen die Wirksamkeit von Sitzungen und zeigt sowohl für Körper- wie auch für PsychotherapeutInnen neue Perspektiven für die Arbeit mit Menschen auf.

## **Dynamische Körpertherapie** Ausbildung in Neo-Reichianischer Körperarbeit

mit Samarona Buunk und Subodhi Schweizer

Diese 1-jährige Ausbildung richtet sich an Menschen, die tiefe innere Entwicklungsprozesse über den Körper für sich persönlich erfahren oder die lernen möchten, andere Menschen dabei therapeutisch zu begleiten. Des weiteren wird die Lehre über die Gefühlspaare, Segmente, die Theorie der Körper- und Charaktertypen nach Wilhelm Reich u.v.m. vermittelt und wie sie Anwendung zur Diagnose und in der Therapie finden.

## **Yoga und Körpertherapie** Training für YogalehrerInnen, Körper- therapeutInnen und Interessierte

mit Subodhi Schweizer und Vira Drotbohm

Im Yoga braucht es eine stärkere Integration von Körpertherapie, Psychologie und Charaktertypologie. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Körper- und Charaktertypen führt zu

einer besseren Selbsteinschätzung. YogalehrerInnen und andere KörpertherapeutInnen lernen, ihren eigenen und den Körper ihrer SchülerInnen besser zu lesen, und können so genauere Empfehlungen aussprechen, um eine körperliche Praxis wie zum Beispiel Yoga persönlich und individuell gestalten zu können.

## **Living Touch Massage** Ausbildung in ganzheitlich-intuitiver Massage

mit Rachana Wolff und Vira Drotbohm

Living Touch ist eine tiefgehende Grundausbildung, um Massagebehandlungen im Wellnessbereich professionell anzubieten. Elemente aus der Lomi-Lomi-, ganzheitlich-intuitiver- und Tiefengewebsarbeit machen diese wundervolle Körperarbeit aus. Neben Massage-techniken erlernen die Teilnehmenden, den eigenen intuitiven Impulsen in der Berührung zu folgen, KlientInnen professionell im Rahmen einer Wellnessbehandlung zu begleiten und das Vertrauen in die innere Präsenz zu nähren. Diese Form der Massage kann bei erfolgreichem Abschluss in Spas, Kosmetikstudios oder auch in einer Wellnesspraxis angewandt werden und für eine tiefgehende Regeneration bei KlientInnen sorgen.

## **Indische Kopfmassage** Weiterbildung für KörpertherapeutInnen und interessierte Laien

mit Devapria Gokani

Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Massagetechniken der Indischen Kopfmassage und erhalten einen Einblick in traditionelles, indisches und ayurvedisches Heilwissen. Nach der Ausbildung sind die Teilnehmenden in der Lage, eine 30- bis 45-minütige Einzelsitzung zu geben.

## **Rhythmuswelten Training** Rhythmische Gruppenprozesse leiten und begleiten mit Stimme, Körper & Instrument in der Therapie, Pädagogik & Erwachsenenbildung

mit Ranvita S. Hahn

Rhythmisches Lernen mit Trommeln und Perkussion mit Stimme, Körper und Instrument stiftet Gemeinschaft und fördert spielerisch Selbstvertrauen, Kommunikation, Sensomotorik und Konzentration. Die Teilnehmenden erlernen das Grundhandwerkszeug, um Rhythmus als Medium in der Arbeit mit Menschen kompetent und kreativ einsetzen zu können. Die Weiterbildungsinhalte sind praxisbezogen und praxiserprobt. Sie lassen sich sowohl im Kinder- und Jugendbereich als auch in der Arbeit mit Erwachsenen und älteren Menschen anwenden.


  
**ENERGETIC WORK**
  
 Chakra Healing &
 Ganzheitliches Coaching
   
 Energiekreise & Meditation
   
 Yin & Yang Healing


  
**Yvonne Rausch**
  
 Energetic Coach

+ 49 1772634522
   
 info@energetic-work.de
   
 www.energetic-work.de

**Julia M. Tsyganova**
  

  
 Einzel- & Paarberatung (on- & offline)
   
 Energiearbeit • Aufstellungen • Counseling
   
 ★ Künstlercoaching für Profis, Laien &
 Interessierte in Einzelarbeit & Gruppen
   
 julia@tsyganova.de +49 (0) 176 99865619

**Lecker Essen Lernen**
  

  
 Venloer Straße 59 | 50672 Köln
   
 Tel. +49 (0) 221/95 29 96 22
   
 info@biogourmetclub.de
   
 www.biogourmetclub.de

KOCHSCHULE | AKADEMIE | EVENTS
   
**BioGourmetClub**

**innenwelt verlag**



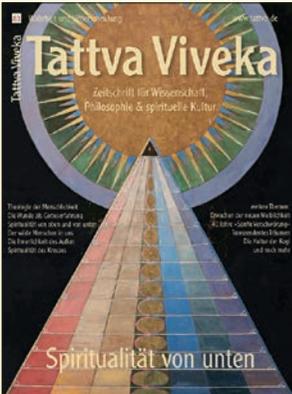
- Zeitlose Weisheit für eine sich radikal verändernde Welt
- Texte wie Leuchttürme, die Orientierung geben können, wenn alles unsicher erscheint

Große Auswahl an deutschsprachigen Osho-Büchern
   
[www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de)



**FÜR MEHR LIEBE IM SEX – UND MEHR SEX IN DER LIEBE.**

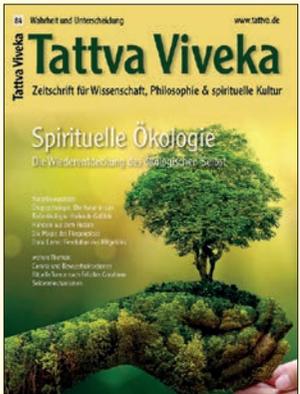
**Der Onlinekurs zum Buch ab Herbst 2020.**
  
[einfach-liebe.de](http://einfach-liebe.de)




**Tattva Viveka**
  
 Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

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

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



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





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

## Dein Esoterik-Laden in Köln!

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



## MEDITATION & more

Öffnungszeiten:  
Montag bis Samstag von 10 Uhr bis 19 Uhr

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

## OSHO'S PLACE CAFE & RESTAURANT

### vegetarische & vegane Küche im Herzen von Köln

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

Täglich geöffnet.  
Alles auch zum Mitnehmen!

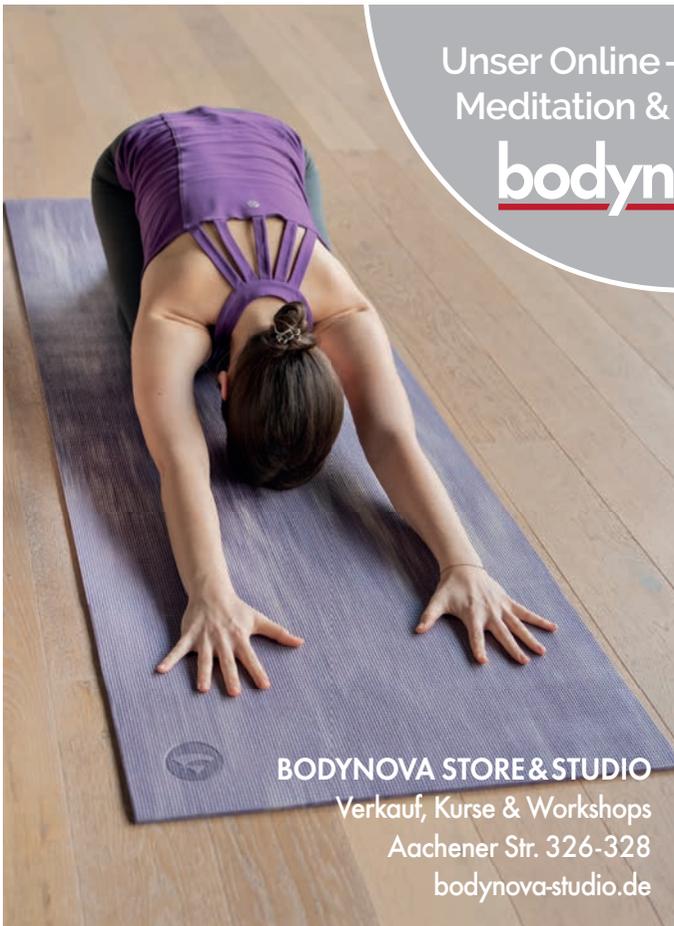


Venloer Str. 5-7 · 50672 Köln  
Tel. 0221-800 05 81

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

Unser Online - Shop für Yoga,  
Meditation & Entspannung:

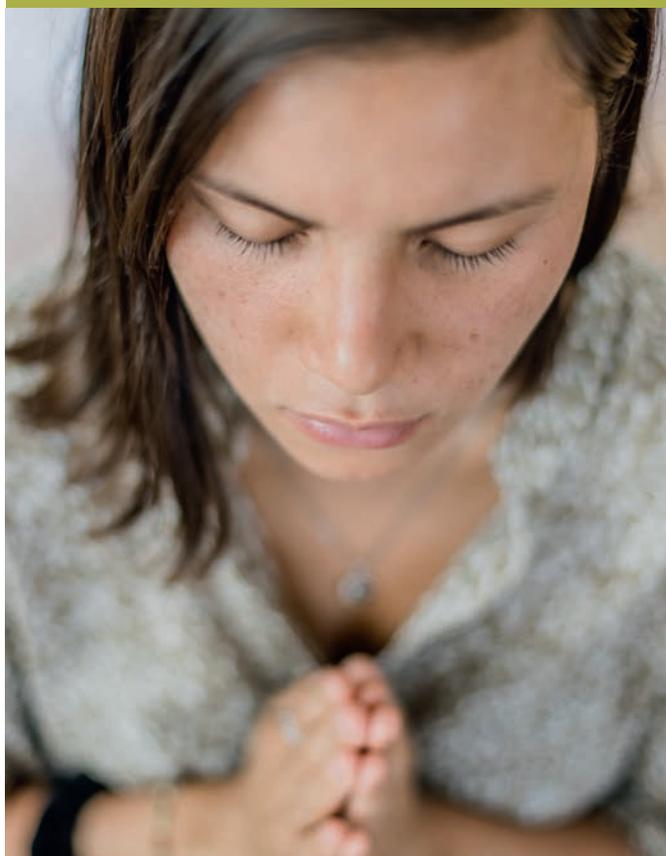
[bodynova.de](http://bodynova.de)



**BODYNOVA STORE & STUDIO**  
Verkauf, Kurse & Workshops  
Aachener Str. 326-328  
[bodynova-studio.de](http://bodynova-studio.de)



**FACHHANDEL FÜR**  
Massageliegen | Praxisbedarf  
Aromatherapie | Shiatsu | Akupunktur  
Yoga | Meditation | Pilates  
Service-Telefon: 0221-356 635-0



## Meditation & Achtsamkeit

Je stressiger die Zeiten, desto stärker wird unser Bedürfnis nach Ruhe. Gleichzeitig erschweren körperliche Anspannung, innere Unruhe und Unsicherheit es uns, abzuschalten und Entspannung zu finden. Meditation unterstützt dabei, zur Ruhe zu kommen und ermöglicht ein tiefes Loslassen und ein Nachhausekommen zu sich selbst.

Sie führt dich gleichermaßen in Stille und Entspannung wie in deine Kraft, Lebendigkeit und Kreativität. Meditation fördert unsere emotionale Stabilität, Gelassenheit, Konzentration und Zufriedenheit. Hier findest du viele verschiedene Möglichkeiten, es einmal auszuprobieren.

» [www.oshouta.de/de/thema/meditation-achtsamkeit](http://www.oshouta.de/de/thema/meditation-achtsamkeit)

### Lebendiges Zen – die Kunst, zu leben und zu sterben Intensiv-Seminarserie

mit Ramateertha Doetsch und Anando Würzburger

Osho hat dem Begriff Zen eine völlig neue, absolut lebensbejahende Vision eingehaucht. Diese Vision bezieht in der Meditation den Körper aktiv mit ein und führt auf einzigartige Weise spielerisch in die Werte des Zen. Dazu gehören eine Frische und Unbekümmertheit, die mit Logik nicht zu erfassen sind. Im Akzeptieren dessen, was ist, kann man es mit ganzem Herzen und tiefer Hingabe feiern. Wichtige Themen wie Liebe, Hingabe, Tod und die Begegnung mit dir selbst sind eine gute Möglichkeit in die Tiefe des Zen einzutauchen.

**Die Intensiv-Seminarserie besteht aus folgenden drei Seminaren, die auch einzeln gebucht werden können:**

#### I. Zen: The Art of Being – The Art of Loving Lebendiges Zen

mit Anando Würzburger

Die Kunst des Loslassens im Zen ermöglicht es uns, ganz präsent zu sein und uns für die Fülle des Seins und für die Liebe zu öffnen. Mit Hara-Herz-Meditationen und Zentrierung unserer Mitte erforschen wir, wie Liebe und Tod mit dem Loslassen vom Ego – unserer Gedankenmuster und Prägungen – zusammenhängen. Herz-Meditationen öffnen neue Dimensionen des Herzens und der Begegnung.

#### II. The Art of Dying Lebendiges Zen

mit Ramateertha Doetsch

Alle unsere Ängste haben eine einzige Wurzel: die Angst vor dem Tod. Es ist die Konfrontation mit dem Sterben, die uns zurückwirft auf existenzielle Fragen: Lebe ich wirklich das Leben, das mir entspricht oder folge ich den Vorstellungen und Wünschen anderer?

#### III. Awareness Intensive „Who is In?“ Lebendiges Zen

mit Ramateertha Doetsch und Anando Würzburger oder Veeto Eitel und Arpana Giefer

„Wer bin ich?“ ist die zentrale Frage jedes Menschen, der sich auf den Weg gemacht hat, das Wesentliche zu suchen. Die Struktur des Retreats gibt dir die Möglichkeit, die Antworten in jeder Faser deines Körpers zu fühlen, sie zu sehen und zu hören. Schicht um Schicht dringen wir zu unserer Lebenskraft und zu unserem Wesenskern vor.

## **Sitting Silently** Meditationsseminar

mit Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Vielleicht kennst du das: Heute Therapie und morgen bist du wieder die/der Alte. Trotz vieler tiefer Einsichten holt dich das Netz der Gedanken und Muster ein und nimmt dich wieder gefangen. In „Sitting Silently“ geht es einfach darum, nichts zu tun. Alles sein zu lassen, wie es ist. Du sitzt entspannt und beobachtest, ohne einzugreifen. Zwischen den Sitzungen erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte Bewegungen zu entladen und wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu finden. Einzelgespräche mit den Seminarleitern können dich in deinem Prozess des Loslassens unterstützen.

## **Dunkelheitsmeditation und Erdung** Meditationsretreat

mit Anando Würzburger

Dunkelheit bringt uns in Kontakt mit der ewig währenden Essenz in uns und in der Existenz. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie und gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen. Erdungsübungen unterstützen deine Erfahrung. Es gibt die Möglichkeit, diese Tage als Meditationretreat in Stille zu gestalten.

## **Yoga, Selbsterforschung und Stille** Ein frischer und bewusster Anfang für das neue Jahr

mit Vira Drotbohm

Dieses Wochenende möchte dich darin unterstützen, einen frischen und bewussten Anfangspunkt für das neue Jahr zu setzen. Wir nutzen die Stunden des Tages, um uns zu sammeln, Impulse wahrzunehmen und eine innere bewusste Ausrichtung zu bekommen. Wir werden mal ruhiger, mal dynamischer in Bewegung sein, aktive und stille Meditationstechniken aus der Welt Oshos nutzen und in den direkten Austausch mit anderen gehen.

## **Einfach So-Sein** Meditationswochenende

mit Anando Würzburger

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir damit, anders sein zu wollen, als wir oder auch unsere Umstände gerade sind. Meditationstechniken unterstützen dich dabei, zu deinem natürlichen Zustand von So-Sein zu finden. So-Sein lässt uns entspannen, loslassen und vertrauen.

## **7-Tage-Meditationsretreat** Stille erfahren und dem Leben begegnen

mit Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Das Retreat ist eine grundlegende Erfahrung für alle, die sich auf dem Weg der Meditation befinden. Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation: das Sitzen in Stille. Während des Retreats gibt es die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit der Seminarleitung.

## **MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten** Abendgruppe in Mindfulness Based Stress Reduction

mit Tatini Petra Schmidt

Ob gelassener im Arbeitsalltag, kraftvoller durch Krisenzeiten oder glücklicher in Beziehungen – die Lebenshaltung der Achtsamkeit macht es möglich. Das 8-wöchige Aufmerksamkeitstraining vermittelt wissenschaftlich validierte Umgangsweisen, Haltungen und Übungen im Umgang mit Stress, Emotionen, körperlichen Einschränkungen und Kommunikationssituationen.

## **MSC – Selbstmitgefühl lernen** Ein Trainingskurs in Mitgefühl nach Dr. K. Neff und Dr. C. Germer

mit Tatini Petra Schmidt

Das 8-wöchige Verhaltenstraining lehrt uns, wohlwillender und verständnisvoller mit uns selbst umzugehen, wenn wir leiden oder schwierige Lebensumstände haben. Aktives Selbstmitgefühl fördert unser Glücksempfinden und unsere Lebenszufriedenheit und mindert Stress, selbstkritisches Denken, Angstgefühle und depressive Stimmungen. Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl die Empathie-Müdigkeit in der Arbeit mit Menschen mindert.

## **Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung (PME)**

mit Axel Kammer

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

**Das UTA bietet ein wechselndes Programm an Meditations-Tagen, -Nachmittagen, Online-, und Abendkursen sowie sozialen Meditationen. Das Programm und die Zeiten findest du auf [www.oshouta.de](http://www.oshouta.de)**



## Ressourcen & Stress- bewältigung

Selbstregulation und Resilienz sind die Fähigkeiten, unsere Gefühle und Impulse zu regulieren und nach Anspannung wieder in die Entspannung zu finden.

Unsere Psyche und unser Körper verfügen naturgegeben über selbstregulierende Kräfte. Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen sowie körperbasiertes Arbeiten können uns dabei unterstützen, wieder Zugang zu unseren Ressourcen und so zu einem gesunden Gleichgewicht zu finden. In diesen Seminaren bekommst du Anleitung und viele Werkzeuge, um deine Balance wiederherzustellen.

» [www.oshouta.de/de/thema/ressourcen-stressbewaeltigung](http://www.oshouta.de/de/thema/ressourcen-stressbewaeltigung)

### **Training for Life**

#### Die Kunst, zu leben und zu lieben

mit Anando Würzburger und Samarona Buunk

Leben ist mehr als Funktionieren und den Alltag Bewältigen. Der Mut, du selbst zu sein, Vertrauen als ein tiefes Gefühl der Geborgenheit, Selbstwert und Liebe als innerem Schatz zu begegnen, sind einige der Themen dieser Seminarreihe. An jedem der fünf Wochenenden bekommst du bestimmte Werkzeuge an die Hand, die du in deinem Privat- und Berufsleben praktisch anwenden kannst. Das Training ist eine gute Begleitung, um in Zeiten der Veränderung eine neue Orientierung zu finden.

**Die Seminarreihe besteht aus folgenden fünf Modulen, die auch einzeln gebucht werden können:**

#### **I. Freiheit – Der Mut, du selbst zu sein**

mit Anando Würzburger

Dir deine Freiheit einzugestehen heißt, dir im Klaren darüber zu sein, dass dein Leben in deinen eigenen Händen liegt. Verantwortung für dein Leben zu übernehmen heißt, den Mut zu haben, auf deine innere Führung zu hören, statt dich vom inneren Kritiker (ver-)führen zu lassen.

#### **II. Vertrauen – Ein tiefes Gefühl von Geborgenheit**

mit Samarona Buunk

Zu Beginn unseres Lebens sind wir im Urvertrauen, dass das Leben es gut mit uns meint und wir gut und liebenswert sind. Verlieren wir das Urvertrauen, streben wir übermäßig nach äußerer Sicherheit und Perfektion von uns selbst. Urvertrauen erlaubt dir zu entspannen, den Moment zu genießen, der Liebe und dem Leben auch in schwierigen Zeiten mit Zuversicht zu begegnen.

#### **III. Selbstwert – Wenn dein Leben dir lieb ist**

mit Samarona Buunk

Leider halten wir zu oft an der Überzeugung fest, unzulänglich oder minderwertig zu sein. Wenn uns der Kontakt zu unserem Selbstwert fehlt, machen wir unseren Wert an Äußerlichkeiten wie Leistung, Geld oder Ansehen fest. Wenn du erkennst, dass das Gefühl von Minderwertigkeit ein Missverständnis ist, spürst du, dass dein Leben dir lieb ist.

#### **IV. Einfach So-Sein**

mit Anando Würzburger

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir damit, anders sein zu wollen, als wir oder auch unsere Umstände gerade sind. Meditationstechniken unterstützen dich dabei, zu deinem natürlichen Zustand von So-Sein zu finden. So-Sein lässt uns entspannen, loslassen und vertrauen.

## V. Liebe – deinem inneren Schatz begegnen

mit Samarona Buunk

Ist es dir möglich, deine Liebe zu teilen und auch dich für die Liebe anderer zu öffnen? In deinem Herz kannst du die Liebe spüren, ein tiefes Verlangen, dein Wesen mit anderen zu teilen. Liebe ist die Erfahrung, dass du nicht getrennt bist von der Existenz.

### Die heilende Kraft der Selbstregulation Resilienz und Kontaktfähigkeit stärken

mit Anando Würzburger und Michael Mokrus

In dieser Seminarreihe werden wir ein tieferes Verständnis für die intelligenten, selbstregulierenden Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche erlangen und neue Möglichkeiten erkunden, sie im Alltag besser integrieren und fördern zu können. So können wir gesündere, uns heute entsprechende Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten für unser Leben entwickeln.

**Die Seminarreihe besteht aus folgenden sechs Modulen, die auch einzeln gebucht werden können:**

#### I. Regulation und Resilienz Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

mit Anando Würzburger oder Michael Mokrus

Chronischer Stress beeinträchtigt die Wechselwirkung von Empfinden und Fühlen, während gleichzeitig unser Gehirn zunehmend die Kapazität zu integrierendem Denken, zu bewusstem Handeln und Mitgefühl verliert. Das Seminar zeigt neue Wege der Selbst- und Co-Regulierung auf und vermittelt Werkzeuge, um die biologischen Mechanismen der Stressreaktion besser zu verstehen und für unser Wohlbefinden und größere Resilienz zu nutzen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt zu unserem Erleben herzustellen, Ressourcen entwickeln und Halt spüren, lassen uns eine authentische Erfahrung unserer Fähigkeit der Stressregulation machen.

#### II. Gesunde Grenzen. Kontakt und Beziehung

mit Anando Würzburger oder Michael Mokrus

Eine Voraussetzung für authentischen Kontakt im persönlichen wie professionellen Kontext ist unsere Fähigkeit, Grenzen zu gestalten und zu respektieren. Grenzverletzungen führen zu einem Verlust des Gefühls von Sicherheit und Vertrauen. Durch das Wiederherstellen gesunder Grenzen fühlen wir uns geschützt und sicher. Flexible Grenzen machen uns ausgeglichener und ermöglichen uns tragfähige Beziehungen. Partnerübungen, Selbsterforschung und Körperübungen geben uns die Möglichkeit, unsere Grenzen im eigenen Erleben und im Kontakt zu erforschen und neu zu gestalten.

#### III. Erden und Zentrieren Gefühlen Halt geben und sie regulieren

mit Anando Würzburger oder Michael Mokrus

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit dem Konflikt einhergehende hohe Ladung wie ein Gefäß in sich enthalten und sie regulieren kann.

#### IV. Bewegen und Berühren Die heilende Kraft der Selbstregulation

mit Anando Würzburger oder Michael Mokrus

Durch Traumata bedingte Spannungsmuster in Psyche und Körper können sich über eingestimmte Bewegung und Berührung lösen. Wir bringen uns über Bewegung ins Gleichgewicht, bauen Spannungen ab, bringen die Produktion wichtiger Hormone in Schwung und regen das Wachstum unseres Gehirns an. Untersuchungen zeigen, dass Berührung, noch bevor sich die Fähigkeit zur Sprache entwickelt, eine wesentliche Grundlage unserer frühesten Beziehungserfahrungen ist. Durch eingestimmte und unterstützende Berührung können wir ein gesundes Bild unseres Körpers und seiner Grenzen entwickeln und alte Wunden heilen.

#### V. Angst als Freund Sich aufregen und beruhigen

mit Anando Würzburger oder Michael Mokrus

In diesem Seminar werden wir der Angst als Freund begegnen, sie erforschen und integrieren, sodass die negativen Wertungen den Umgang mit unserer Angst nicht mehr behindern und einem authentischen Kontakt zu uns selbst und anderen nicht im Wege stehen.

#### VI. Beziehungsdynamiken Von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander

mit Anando Würzburger und Michael Mokrus

Vergangene schwierige Bindungserfahrungen können heute noch unser Verhalten bestimmen und wir verstricken uns dadurch in leidvolle Beziehungen. In diesem Seminar untersuchen wir mit Mitgefühl und Verständnis die Dynamiken und Trigger, die dabei eine Rolle spielen. Wir lernen uns selbst treu zu bleiben, ohne die Verbindung zu anderen zu verlieren und weder uns selbst noch andere zu verletzen. Wir werden neue Handlungsmöglichkeiten kennenlernen, die einen respektvollen Umgang miteinander ermöglichen. Hierzu werden wir kindliche Anpassungs- und Überlebensstrategien im Jetzt auf ihre Wahrheit hin untersuchen und den Umgang mit Bedürfniskonflikten in Beziehungen einüben. Das Seminar eignet sich für Menschen in Beziehungen, persönlich wie professionell sowie für Paare.



## Inneres Erwachen & Transformation

Inneres Erwachen heißt Zurückfinden zu unserer Natur, zu unserer Essenz; ein Erwachen aus der Trennung zu unserem wahren Selbst.

Wenn wir erkennen und es wagen, uns dem zu stellen, was wirklich ist, egal wie es sich gerade zeigt, es willkommen heißen und annehmen, kann Transformation geschehen.

» [www.oshouta.de/de/thema/inneres-erwachen-transformation](http://www.oshouta.de/de/thema/inneres-erwachen-transformation)

### Satori A Glimpse of Enlightenment

mit Ramateertha Doetsch, Veeto Eitel und Team

Dieses 7-tägige Retreat widmet sich voll und ganz der tiefen Suche nach unserem innersten Sein und ist so strukturiert, dass eine direkte Erfahrung dieser Qualität – auch Satori genannt – möglich wird. Es geht weder um Therapie, noch wird eine Veränderung der Persönlichkeit angestrebt.

Du nimmst die Frage „Wer bin ich?“, „Was ist das Leben?“ oder eine andere Frage mit nach innen und beobachtest und kommunist, was du in diesem Moment erfährst. Mit jedem Schritt löst du dich mehr und mehr aus der Identifikation mit dem Verstand, den Gefühlen und dem Körper.

### Das Enneagramm des Herzens The Art of Inquiry

mit Samarona Buunk

Mit dem Enneagramm ist traditionell eine Einteilung in neun verschiedene Persönlichkeitstypen und deren Ego-Fixierungen gemeint. In diesem zweiteiligen Retreat setzen wir uns mit einem anderen Enneagramm auseinander, dem Enneagramm des Herzens. Es wird auch das Enneagramm der Leidenschaften und der Tugenden genannt. Während das Enneagramm der Ego-Fixierungen beschreibt, wie wir den Weg ins innere Zuhause verloren haben, beschreibt das Enneagramm des Herzens, wie wir den Weg dorthin zurückfinden können. Dieses Seminar ist weit mehr als ein Workshop über das Enneagramm, es ist vielmehr ein Retreat, ein Raum für eine Praxis in innerer Transformation.

### Intimität und „The Living Daylight“ Aufbauseminar in Essenz-Arbeit

mit Vasumati Hancock

Wenn wir in Kontakt sind mit unserer Essenz, fühlen wir uns verbunden mit den anderen und haben Vertrauen und Zugang zu der Liebe in und um uns herum. Wir kennen diesen Platz in uns und sehen uns danach, wieder mit ihm in Verbindung zu treten. In diesem Seminar untersuchen wir unsere Strategien, die uns in Misstrauen, Einsamkeit und Trennung festhalten, anstatt in der Erfahrung des „Living Daylight“ zu leben. Dieses Seminar ist für alle geeignet, die Grundkenntnisse in der Essenzarbeit haben.

### Scham, Schuld und Identität

mit Michael Mokrus

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt darauf, ein tieferes Verständnis aus neuroaffektiver Perspektive für die persönlichen und zwischenmenschlichen Dynamiken von Scham- und Schuldgefühlen zu erlangen und diese Gefühle zu integrieren. Wir werden untersuchen, wie diese Gefühle in der Kindheit entstehen, welche wichtigen Funktionen sie haben und was wir tun können, wenn sie uns überwältigen. Wir werden uns sowohl theoretisch wie praktisch

mit der Thematik auseinandersetzen, sodass die Teilnehmer ihre eigenen authentischen Erfahrungen erkunden können. Körper- und PsychotherapeutInnen werden für die zentrale Bedeutung dieser Dynamik in der Arbeit mit Menschen sensibilisiert und erhalten zusätzliche Werkzeuge im Umgang damit.

## **Path of Love auf Deutsch** Eine Entdeckungsreise zu unserer wahren Natur

mit **Veeto Eitel, Halime Hane, Sudhir Seyboth und Team**

Dieses 7-tägige Retreat ist ein intensiver, liebevoller und befreiender Prozess, der dich darin unterstützt, deine Leidenschaft zu wecken und dein volles menschliches und spirituelles Potenzial zu verwirklichen. Die Sehnsucht in unserem Herzen nach Wahrheit ist eine positive und heilende Kraft, die viele Schichten von Urteilen, negativen Glaubenssätzen und alten Mustern durchdringt, und die uns so wieder in Kontakt mit unserer wahren Natur bringen kann. Indem wir uns mit diesen Schichten ehrlich und mitfühlend auseinandersetzen, findet eine tiefgreifende Öffnung in unseren Herzen statt. In dieser Offenheit kann sich uns ein tieferer Sinn unseres Lebens offenbaren. Wir können unsere Verbundenheit mit dem Göttlichen wieder spüren.

## **Awakening of Love** Eine Einführung in die Path Retreats

mit **Veeto Eitel und Yatri van Maren oder Jayant Hertlein**

Hast du dich jemals gefragt, wer bin ich, unter den Ablenkungen des täglichen Lebens? Was ist die tiefste Sehnsucht in meinem Herzen? Was ist dieses Gefühl der Unzufriedenheit? Das Seminar untersucht diese tiefen Fragen und gibt Antworten darauf, wie wir ehrlicher und authentischer leben können. Indem wir unsere Gefühle zulassen und unserem Herzen vertrauen, lernen wir mit Aufrichtigkeit, Vertrauen und Mut zu leben.

.....  
„Stell dir vor, du fühlst dich ganz roh und verletztlich, und wirst in diesem Zustand auf eine Art und Weise unterstützt, die du dir nie hättest vorstellen können. Der Path of Love bietet die größte Heilung, die ich je erlebt habe. Es ist ein Raum und eine Zeit, wo es nur noch deine Suche nach Wahrheit gibt ... Folge ihr und dein Leben wird nie mehr dasselbe sein.“

– KATINKA N.

## **Relating on the Path** Ein weiterführendes Retreat für Path of Love AbsolventInnen

mit **Veeto Eitel, Halima Hane und Sudhir Seyboth**

Die Ausrichtung des 5-tägigen Retreats ist die Heilung alter Wunden und die Möglichkeit, uns als Mann oder Frau auf einer Ebene von Respekt und Ehrlichkeit zu begegnen, zu lernen sich gegenseitig zu unterstützen, unser volles Potenzial zu realisieren, statt in negativen Mustern sich unzulänglich zu fühlen und in Scham, Konkurrenz und Neid gefangen zu sein.

## **Deepening of Love** 3-tägiges Integrationsseminar für Path of Love AbsolventInnen

mit **Veeto Eitel und Team**

Path of Love ist nur der Anfang. Der nächste Schritt ist es, totaler zu leben und deinen eigenen Weg zu finden. Wenn wir uns an das tiefe Versprechen an uns selbst erinnern und auf unsere Sehnsucht hören, entdecken wir die Bereitschaft, unsere Wahrheit auszusprechen, unsere Verletzlichkeit zu spüren und unsere Menschlichkeit zu akzeptieren, und finden den Mut, authentischer zu leben.





## Frauen

Wie selten haben wir im Alltag die Gelegenheiten, uns jenseits von beruflichen und familiären Kontexten offen und frei unter Frauen auszutauschen und ohne Absicht und Ziel einfach zu sein. Was bedeutet Weiblichkeit und wie (er-)leben wir sie? Im Tagesgeschäft jonglieren wir mit unterschiedlichsten Rollen. Die Begegnung unter Frauen bietet unterstützende Spiegel, deine individuelle Weiblichkeit zu erkunden und sich dem zu widmen, was gerade ist. Diese Frauenseminare sind ein sicherer Rahmen für eine Entdeckungsreise zu dir selbst als Frau und geben Raum für Entfaltung und Wachstum.

» [www.oshouta.de/de/thema/frauen](http://www.oshouta.de/de/thema/frauen)

### Begegnung mit außergewöhnlichen Frauen Jahresgruppe für Frauen

mit Dwari Deutsch und Halima Hane

Immer mehr Frauen wird bewusst, dass sie die Verbindung zu ihren weiblichen Qualitäten verloren haben und es für sie wichtig und notwendig ist, eine neue Art des Frauseins zu entdecken und ihre eigene Weiblichkeit wiederzufinden.

**Diese Seminarreihe für Frauen besteht aus drei Seminaren, die auch einzeln gebucht werden können:**

#### I. Tantric Women Der weibliche Körper und die Sexualität

mit Halima Hane

Ein liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper, dem Tempel unserer weiblichen Energie und Essenz zu entwickeln, ihn zu akzeptieren, zu spüren und zu genießen, stellt für viele Frauen eine große und oft unerfüllte Sehnsucht dar. Urteile und Ideen über den eigenen Körper und die Sexualität stehen im Wege. Unterstützt durch den Kreis der anderen Frauen, entdecken wir, was es für jede von uns bedeutet, eine sinnliche und sexuelle Frau zu sein.

#### II. Vollblutfrauen – Essenz weiblicher Kreativität Versöhnung mit und Abschied von der Mutter

mit Dwari Deutsch

Jede Frau trägt die Möglichkeit in sich, ihrer lebendigen und schöpferischen weiblichen Urkraft Ausdruck zu geben – sei es durch eigene Kinder oder kreative Unternehmungen oder Projekte, in denen sie sich verwirklicht. Dieses neue weibliche Selbstverständnis und Bewusstsein benötigt eine tiefe Auseinandersetzung mit der Mutter und den unbewussten Bindungen an die weiblichen Vorfahren. In der Akzeptanz dieser urweiblichen Verbundenheit können wir das Alte loslassen – das, was wir unbewusst und unnötigerweise für die Mutter festgehalten haben.

#### III. Beyond Women

mit Dwari Deutsch und Halima Hane

Das Seminar ist eine Entdeckungsreise durch die verschiedenen Schichten weiblicher Konditionierung hin zu den verschütteten Quellen der ureigenen weiblichen Kraft, die jede Frau in sich trägt. Uns geht es darum, eine neue innere Einstellung zur eigenen Weiblichkeit zu finden. Wir lassen uns darauf ein, aufzudecken, warum wir immer wieder auf den gleichen Typ Mann fliegen und/oder in schmerzhaften und unerfüllten Beziehungsstrukturen landen. Und warum wir fast alles tun, um gebraucht statt geliebt zu werden.

## Women's Liberation

mit Veeto Eitel, Udgita Wagner und Team

Dies ist eine Einladung zu einem spannenden und tiefgehenden Prozess für Frauen, bei dem es um die Natur und die Geschenke deiner weiblichen und männlichen Seite geht. Unsere weiblichen und männlichen Qualitäten zu erforschen ermöglicht uns, sowohl unsere Stärke als auch unsere Verletzlichkeit leben zu können. In dieser Ganzheit begegnen wir gemeinsam unseren Verletzungen zwischen Frauen und Männern und zwischen Frauen und Frauen mit Verständnis und Mitgefühl. Es entwickelt sich eine neue Beziehung zu deinem Körper, zu dir selbst und zu anderen. Dich selbst in deiner einzigartigen Weiblichkeit zu feiern, ist der rote Faden, der sich durch diese 7-tägige Reise zieht.

„Das ist die außergewöhnlichste Gruppe, die ich je gemacht habe. Es ist eher wie eine Einweihung ins autarke Frauensein. Ich lege die Women's Liberation jeder Frau ans Herz. Sie verändert uns auf Zellebene.“ – DEVA PREM

## Men's Liberation

mit Ramateertha Doetsch, Sudhir Seyboth und Team

Dieses 8-tägige Intensivseminar ist ein Abenteuer und eine Herausforderung für Männer, die sich mit ihrer ganzen Kraft und Verletzlichkeit offen und ehrlich begegnen wollen. Ein wichtiges Verständnis der Befreiung des Mannes beginnt dann, wenn wir die Verantwortung dafür übernehmen, wie wir in unseren Beziehungen die Power weggeben, unsere Verletzlichkeit verbergen, Kompromisse eingehen oder unsere Kraft und Sexualität nicht leben. Die Befreiung geht tiefer, wenn wir Männer das weibliche Prinzip in uns verstehen, anerkennen und achten.

## Unter Männern

Erlebnisseminar in der Eifel

mit Dirk Schulte und Volker Neumann

In diesem Erlebnisseminar geht es darum, die eigene Männlichkeit im Kontakt zu dir selbst und zu anderen Männern zu erleben. Wir nutzen die wunderbare Natur der Eifel (Balesfeld bei Prüm) und bieten einen Mix aus Action und Meditation. Wir werden gemeinsam Themen rund um unsere Männlichkeit ansprechen. Das Seminar ist für Männer aller Altersstufen geeignet.



## Männer

Zu den tiefsten Sehnsüchten im Herzen der Männer gehören Freiheit, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und die Lust auf Abenteuer – also Expansion und Wachstum. Gleichzeitig gibt es das tiefe Verlangen nach Bindung und Verbundenheit. In diesen scheinbaren Widersprüchen verlieren viele Männer ihre Kraft und Lebensenergie. In unseren Seminaren geht es darum, gemeinsam herauszufinden, dass beides existenziell wichtig ist und das eine nicht für das andere geopfert werden muss, sondern sich ergänzende Pole sind.

» [www.oshouta.de/de/thema/maenner](http://www.oshouta.de/de/thema/maenner)



## Kindheit & Jugend

Die Ursachen unserer Verhaltensmuster liegen meist in unserer Kindheit und Jugend. Einst waren diese Strategien hilfreich oder sogar lebensrettend. In unserem Erwachsenenleben stehen wir uns damit jedoch häufig selbst im Weg. Durch die Auseinandersetzung mit unserer Kindheit, Jugend und der Entstehungsgeschichte können sich diese Blockaden wieder lösen und so unsere Potenziale freisetzen. Wir gewinnen mehr Freiheit und Selbstermächtigung und gleichzeitig ein Verständnis für die Umstände, in die wir hineingeboren wurden.

» [www.oshouta.de/de/thema/kindheit-jugend](http://www.oshouta.de/de/thema/kindheit-jugend)

### Primärtherapie Intensiv Ein Neubeginn

mit Veeto Eitel und Samarona Buunk oder  
Anando Würzburger und Samarona Buunk oder  
Halima Hane und Sudhir Seyboth

Dieses Intensivseminar führt dich zurück in deine Kindheit. Es gilt, bewusst wieder zu erleben, was das Kind erfahren, gelernt und verinnerlicht hat. Wir erkennen Überlebensstrategien und Verhaltensmuster, die in der Familie hilfreich waren, aber jetzt im Leben als Erwachsene unangemessen sind. Im emotionalen Ausdruck können sich unterdrückte Gefühle wie Wut, Trauer und Schmerz lösen, sodass dein Körper und dein Nervensystem sich wieder entspannen können.

- Teil 1: Frühkindliche Konditionierungen – Verstehen, Wiederentdecken und Wiedererleben des Inneren Kindes
- Teil 2: Konditionierung in der Pubertät und Teenagerzeit

Es ist heilend, die Erfahrungen aus dieser Zeit miteinander zu teilen und sich selbst und die anderen – gleichen wie anderen Geschlechts – mit all der Unsicherheit und Ungewissheit anzunehmen. Durch spielerisches Ausprobieren lernst du, deine Empfindungen wahrzunehmen und dich dem Strömen der Energie deines Körpers anzuvertrauen. Du kannst dich öffnen, mehr Nähe zulassen und letztendlich die Wunden und alten Rollen hinter dir lassen und das finden, was wirklich deines ist.

### Einführung in die Primärtherapie

mit Halima Hane oder Samarona Buunk

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

„Für mich war es wie eine Befreiung, meine Geschichte nicht nur über den Kopf, sondern auch emotional anzuschauen und aufzuräumen. Ich bin jetzt wieder mit meiner Energie und Kreativität verbunden und fühle mich zum ersten Mal in meinem Leben richtig frei.“ – THOMAS R.



## Beziehung & Sexualität

Beziehungen halten uns nicht selten deutlicher einen Spiegel vor, als uns lieb ist. Warum funktionieren meine Beziehungen nicht? Oder was macht es immer so schwierig, mit dem anderen zu sein. Sich den Dynamiken, den eigenen Mustern und den Themen Nähe, Distanz, Autonomie und Sexualität zu stellen und hier ein Bewusstsein zu entwickeln, kann den Weg für eine neue Tiefe und Verbundenheit in deinen Beziehungen und zu dir selbst ebnen.

» [www.oshouta.de/de/thema/beziehung-sexualitaet](http://www.oshouta.de/de/thema/beziehung-sexualitaet)

### Learning Love Wenn Sex intim wird

mit Krishnananda und Amana Trobe

Dieser 5-tägige Workshop gibt ein grundlegendes Verständnis und Werkzeuge, die helfen, mehr Sensibilität, Verbindung und Sicherheit in deine Beziehung und deine Sexualität zu bringen. Wenn sich die Intimität vertieft, verändert sich die Sexualität natürlicherweise. Im Zentrum steht die innere Erforschung der Wunden, die eine natürliche, fließende Sexualität stören.

### #sexlivesmatter – für Frauen

mit Ashni Berghoff

Das Wochenende richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die in einem sicheren Rahmen eine lebendige und intensive Female Empowerment Erfahrung mit dem Schwerpunkt Sexualität erleben möchten. Zu dem Wochenende gehören Vulvina Realtalk, Gruppenarbeit und Meditation. Der Workshop steht jeder Frau offen, völlig unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung. Es gibt keine unbedeckten Sequenzen.

### Tantra Jahrestraining

mit Subodhi Schweizer und Samarona Buunk

Es ist eine spannende Reise, auf der du dich selbst in der Begegnung mit anderen entdecken und erforschen kannst. Wir vermitteln mit unterschiedlichen praktischen Übungen ein Verständnis der tantrischen Lehre. Es ist eine einzigartige Möglichkeit, Nähe und Intimität mit sich selbst und anderen in einer geschützten Atmosphäre zu erfahren. Die Seminarreihe umfasst 5 Abschnitte:

- Einführung in Tantra
- Hingabe und Leidenschaft
- Männliche und weibliche Sexualität
- Anima und Animus – die unsichtbaren Partner
- Tantrische Alchemie

### Die Tantra Vision Ein Seminar in Tantra Energetics

mit Samarona Buunk

Tantra ist keine Technik, keine Methode, sondern eine innere Haltung der Offenheit. Es nimmt alles, was ihm begegnet, in Liebe an und lehnt nichts ab. Vermeintliche Konflikte können sich durch ein tieferes Verständnis auflösen. Mann und Frau, Leidenschaft und Hingabe, Nähe und Distanz, Beziehung und Alleinsein – die Polaritäten, die uns unsere Muster aufzeigen, werden durch die Tantra Vision sichtbar. Tantra zeigt uns, dass uns gerade die Haltung der Offenheit und Akzeptanz mit Freude erfüllt und findet Wege, diese Erkenntnisse im täglichen Leben umzusetzen.



## Gestalttherapie & Systemische Arbeit

Was Gestalttherapie und systemische Arbeit eint, ist, sich dem zuzuwenden, was ist, jetzt, in diesem Moment, ganz ohne Bewertung. Sich der Realität zu stellen und sie mit Neugier und Offenheit zu betrachten. Es geht dabei darum, sich selbst zu erkennen, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, an Schwierigkeiten zu wachsen, Ressourcen freizulegen, die eigenen Kräfte zu wecken und zu stärken, damit du wertvolle neue Impulse bekommst, um dein Leben lebenswerter zu gestalten.

» [www.oshouta.de/de/thema/gestalttherapie-systemische-arbeit](http://www.oshouta.de/de/thema/gestalttherapie-systemische-arbeit)

### Deinen Platz finden Ein Wochenende systemischer Aufstellungsarbeit

mit Subodhi Schweizer

Wir sind durch viele Generationen mit unserem Familiensystem verbunden und oft auch verstrickt. Verstrickungen können sich auf verschiedene Weise zeigen in Form von Krankheiten, Symptomen, Blockaden, Denk- und Verhaltensmustern oder einfach dem Gefühl, nicht am richtigen Platz zu sein.

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

### Geldaufstellung Vom Mangel zum Überfluss

mit Jan Billy

Unser Verhältnis zu Geld wurde durch Glaubenssätze unserer Umgebung geprägt: So haben wir etwa gelernt, Geld zu schätzen oder für unwichtig zu erachten oder ihm zu misstrauen. Die Aufstellung unserer Glaubenssätze zum Thema Geld ermöglichen uns zu erkennen, welche Mythen wir übernommen haben und wie sie sich auf unseren alltäglichen Umgang mit Geld auswirken. Dies eröffnet nicht nur eine neue Sicht aufs Geld und einen anderen Umgang damit, sondern wirkt sich auch auf unser Selbstwertgefühl aus.

### LIP-Wochenende „Begegne dir selbst“ Lebensintegrationsprozess-Aufstellungen

mit Kalpa Riechwald und Markus Maurer

Bei den Aufstellungen mit dem Lebensintegrationsprozess (LIP) geht es um dich und deine innere Haltung zu dir. Du stehst auf dem Platz des Erwachsenen im Hier und Jetzt und wählst Stellvertreter für deine vergangenen Lebens- und Bewusstseinsstufen. Wenn du deine vergangenen Herausforderungen und Abhängigkeiten sehen kannst, wirst du fähig, wirklich erwachsen zu werden und dir selber mit Liebe und Verständnis zu begegnen. An diesem Wochenende kannst du auch als Paar eine LIP-Paarstellung machen.

### Das Lächeln des Wolfes Seminar in Gestalttherapie

mit Deva Prem Kreidler-Roth und Dr. Rajan L. Roth

Teilnehmende können die erstaunlichen Möglichkeiten der Gestalttherapie kennenlernen: ihre Kreativität und ihre transformatorische Kraft im Umgang mit Widersprüchen. Vor allem aber können InteressentInnen Deva Prem und Rajan aus der Nähe und in Aktion erleben.

**Das UTA bietet auch einzelne Tagesevents in LIP und Systemischem Familienstellen nach Bert Hellinger als Einzel- und Paarstellungen an.**



## Ausdruck & Kreativität

„Kreativität hat nichts mit einer bestimmten Tätigkeit zu tun – mit Malen, Dichten, Tanzen, Singen. Sie ist an nichts Bestimmtes gebunden. Alles kann kreativ sein – es ist eine Qualität, die dein Handeln hat. Du kannst auf kreative Weise einen Fußboden sauber machen. du kannst auf kreative Weise kochen. Kreativität ist die Qualität, die du deiner Handlung gibst. Sie ist eine Einstellung, eine innere Haltung, wie du die Dinge betrachtest.“ – OSHO

» [www.oshouta.de/de/thema/ausdruck-kreativitaet](http://www.oshouta.de/de/thema/ausdruck-kreativitaet)

### Handpan Workshop

mit Ranvita Hahn

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

### TaKeTiNa® – Im Rhythmus sein

mit Ranvita Hahn

TaKeTiNa® ist ein Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung – in der Mitte eine Basstrommel, die wie ein Herzschlag gleichmäßig pulsiert. Der Körper selbst ist das Instrument: Basisrhythmen in den Füßen, kontrastierende Klatschrhythmen in den Händen und variierende Stimmrhythmen führen uns ohne Zwang und im eigenen Zeitmaß allmählich raus aus der linearen Wahrnehmung hinein in einen Zustand gleichzeitiger Wahrnehmung – in eine entspannte, wache Präsenz. Durch die Weite, die in uns entsteht, verliert der innere Kritiker an Gewicht. Du kannst erleben, was es heißt, ohne „richtig“ oder „falsch“ zu lernen. TaKeTiNa ist eine Körper- und Bewusstseinsarbeit, die Wissen und Prinzipien aus Musik, Tanz, Kommunikation, Gehirnforschung und Chaostheorie zu einer neuen Form des Lernens und Ent-Lernens verbindet. Was bietet mir TaKeTiNa? Neben dem Benefit des rhythmischen Lernens erleben die Teilnehmenden die „Rhythmusreisen“ als physisch und mental tief entspannend und gleichzeitig belebend.

### Dance This Tagesseminar

mit Subhi Mair

An diesem Tanztage kannst du in einen Raum eintauchen, in dem du loslassen und dich öffnen kannst, dich tanzend hingeben und dich vom Tanz tragen lassen kannst. Freies Tanzen, barfuß, ekstatisch und meditativ. Allein und mit uns allen. Fühle und tanze deine Gefühle, leidenschaftlich, tief, wild, zart, still – alles ist willkommen. Lass los und bleibe offen, sodass die Lebensenergie wieder durch dich fließen kann. Dieses Tanzen, von innen heraus, kann Selbstheilungskräfte wecken und transformieren. Es kann dich wieder mit dir selbst und der ganzen Existenz verbinden. Erfreue dich daran, wie es durch dich tanzt, ekstatisch, meditativ, rhythmisch, pulsierend, in deiner einzigartigen Weise und in purer Lebensfreude.

**Das UTA bietet ein vielfältiges Programm an Abendgruppen und Workshops im Bereich Ausdruck und Kreativität wie 5 Rhythmen, Slow Dance Jam und Tanztempel an. Das Programm und die Zeiten findest du auf [www.oshouta.de](http://www.oshouta.de)**



## Körper- & Energiearbeit

Das einfachste und wirkungsvollste Instrument, um unseres Selbst und des Hier und Jetzt gewahr zu werden, ist unser Körper. Im kopflastigen Alltag vernachlässigen wir unsere Körperempfindungen nicht selten oder verlieren gar den Kontakt zu ihnen.

Wieder Kontakt zu unserem Körper, seinen Energien und seiner Weisheit zu machen, in ihn hineinzuspüren, seine Stimme zu hören, ihm zu vertrauen und entsprechend zu handeln, steht bei dieser Arbeit im Vordergrund.

» [www.oshouta.de/de/thema/koerper-und-energiearbeit](http://www.oshouta.de/de/thema/koerper-und-energiearbeit)

### Wahre Kraft kommt von innen Angewandte Dynamische Körpertherapie

mit Samarona Buunk

Wahre Kraft ist ein Feuer, eine Lebendigkeit, ein Fluss, eine Bewegung. Sie ist Energie, die Risiken eingeht, statt an falschen Sicherheiten festzuhalten. Manche von uns haben sich mit einem Selbstbild identifiziert, in dem sie schwach sind, andere sehen sich eher als jemand voller Wut. Um den Kontakt zu unserer ursprünglichen Kraft wieder zurückzugewinnen, müssen wir lernen, mit den Momenten von Schwäche und Wut umzugehen. In diesem Seminar nutzen wir Methoden der Dynamischen Körpertherapie, um uns körperlich und emotional mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

### Lebenslust Angewandte Dynamische Körpertherapie

mit Subodhi Schweizer

Oft sind wir müde und abgespannt und wir finden keinen Zugang zu unserer Kraft. Dynamische Körpertherapie lädt ein, mit Unterstützung von Tanz, Atem, Berührung, Ausdruck und bioenergetischen Übungen deine Blockaden im Körper bewusst wahrzunehmen und sie loszulassen. Erst wenn dein Körper und deine Gefühle wieder lebendig werden, kehrt die Lust am Leben zurück.

### Der innere Heiler – Katsugen Undo Wochenend-Seminar

mit Anando Würzburger

„Katsugen Undo“ ist japanisch für „das Leben erneuert sich aus seiner Quelle“. Die Methoden und Techniken, diese Quelle zum Sprudeln zu bringen und die selbstheilenden Kräfte einzuladen, wurden von Sensei Haruchika Noguchi entwickelt. Sie öffnen den Fluss der Lebensenergie durch ein Zusammenspiel von energetischer Berührung sowie Körper- und Atemübungen, die tiefliegende Spannungen im Nervensystem und in den Faszien lösen. So kann sich unser Energiesystem von innen heraus erneuern.

### Heilen durch Reiki – Erster Grad Die eigene Heilfähigkeit erschließen

mit Tanmaya Honervogt

Reiki (nach dem traditionellen Usui-System der Natürlichen Heilung) ist eine sanfte, äußerst wirkungsvolle Heiltechnik, die auf körperlicher, geistiger, emotionaler und seelischer Ebene wirkt. Reiki wird durch eine besondere Energieübertragung vermittelt. Durch das Auflegen der Hände fließt die heilende Reiki-Energie zur empfangenden Person, die ein tiefes Gefühl von Frieden, Entspannung, Klarheit und Gelassenheit empfindet. Nach dem Seminar sind die Teilnehmenden in der Lage, sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln.

## Hara – die stille Kraft aus der Mitte

### Hara Awareness® Massage zum Kennenlernen

mit Anando Würzburger

Die Energieverteilung im Bauch und der Fluss der Bauchatmung sind ein Spiegel für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Der Bauch, das Hara, ist unsere eigentliche Mitte. Hier liegt die Quelle unserer Vitalität und Lebenskraft. Im Hara vereinen sich die entspannte Lebendigkeit und das Selbstvertrauen eines Tigers mit der Bewusstheit eines Buddhas. Dies gibt uns Klarheit, um aus der Mitte heraus zu leben und zu handeln. Durch bewusste Berührung und Energiearbeit klären wir das, was uns auf dem Weg zu unserer natürlichen Quelle behindert. Diese Reise wird begleitet von zentrierenden Meditationen, Hara-Atmung, Hara Awareness Massage und energetischen Hara-Übungen. Dieser 4-tägige Prozess ist wie ein Neustart für unseren gesamten Organismus.

## Hara Awareness® Massage Einführungstag

mit Prasuna Rüscher

Durch das Hara, japanisch „Quelle des Lebens“, tritt die kosmische Lebensenergie Ki in unseren Körper ein. Es verbindet uns mit unserer ursprünglichen Kraft und Stille im Zentrum. Verlieren wir diese Verbindung, fühlen wir uns wurzellos und ohne eigene Richtung im Leben. An diesem Tag werden wir durch Massage, Übungen und Hara-Atmung in den Hara-Raum eintauchen. Du wirst die Hara-Massage kennenlernen und auf eine achtsame Weise mit deinem Zentrum in Kontakt kommen.

## Yin Yoga und Trauma Achtsames Yoga-Wochenende

mit Vira Drotbohm und Richa Görg

Fortbildung für YogalehrerInnen, Yin Yoga Interessierte und Menschen, die körperorientiert mit Menschen arbeiten. Yin Yoga ist eine stille und achtsame Yogapraxis, in der wir den Körper langsam von innen her ausdehnen. Diese Technik gibt den Übenden eine Chance, die eigenen Körperwahrnehmungen zu steigern. Neben Entspannung und einem tiefen Gefühl des Loslassens kann durchaus auch eine Erregung, die Erinnerung an physische oder psychische Verletzungen oder ein unverarbeitetes Trauma auftauchen. Yogalehrende werden eingeladen, sich fachlich und persönlich zum Thema Yin Yoga und Trauma und der Arbeit mit dem Nervensystem auseinanderzusetzen und zu lernen, wie wir einem übererregten Nervensystem wieder zu einer gesunden Balance verhelfen können.

## Präsenz & Stille

### Yoga, Bewegung und Meditation

mit Vira Drotbohm

Dein Körper und deine Seele können an diesem Wochenende durch sanfte, tiefe Körperarbeit und Meditation auftanken. Wir üben die Kunst des Beobachtens in Yogadehnungen und Yoga-Atemübungen, im stillen Sitzen sowie in freier, spontaner Bewegung. Die Strukturen geben uns einen Anker und Halt im Körper. Dies erlaubt ein tiefes Loslassen. Du bist eingeladen, verschiedene Meditations-techniken zu entdecken, um deinen Körper auszudehnen, dich innerlich zu erfrischen und gleichzeitig zu entspannen.

„Es fällt mir immer wieder auf, wie gut ich mit den zum Teil herausfordern- den oder beängstigen- den Ereignissen der Corona-Situation zurechtkomme. ... Oft habe ich eine Möglichkeit, aus meinem prall gefüllten Werkzeugkasten heraus zu reagieren. Ich habe viel in den Kursen gelernt, was ich jetzt gut gebrauchen kann und was mir super hilft.“

– SABINE K.



## Online-Angebote

Wir haben ein wechselndes Online- und Live-Streaming-Programm, das dir die Möglichkeit bietet, an Veranstaltungen teilzunehmen, auch wenn du nicht in Köln lebst, gerade nicht zu uns reisen kannst und trotzdem in die UTA-Atmosphäre eintauchen möchtest.

Auf unserem YouTube-Kanal gibt es diverse Veranstaltungen, die dir die Gelegenheit geben, flexibel, wo immer du gerade bist, zum Beispiel am Satsang teilzunehmen. Nähere Informationen hierzu findest du auf unseren Webseiten, auf Facebook und YouTube. Wir freuen uns, dass wir auf diese Art noch besser mit euch in Kontakt bleiben können.

[www.oshouta.de](http://www.oshouta.de) · [www.uta-akademie.de](http://www.uta-akademie.de)

Facebook: UTA Cologne

YouTube-Kanal: UTA Cologne



## Einzel Sitzungen

Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, ist für viele nicht leicht. Einzelsitzungen können uns dabei unterstützen, mit unserem Körper und unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen und vom Alltagsstress zu entspannen. Unser TherapeutInnenteam bietet eine Vielfalt an Körperarbeit, Massage und psychotherapeutischer Einzelarbeit an. Bei Bedarf auch via Skype, Zoom sowie in englischer Sprache. Buchung und Informationen über die Rezeption.

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

## Gästezimmer

Teilnehmende können an Seminartagen kostenlos im Gruppenraum übernachten. Für mehr Komfort stehen dir unsere Gästezimmer und Apartments in unterschiedlichen Größen zur Verfügung. Das UTA bietet dir die Möglichkeit, unabhängig von Seminaren und Trainings, für eine längere oder kürzere Zeit ein Zimmer zu mieten. In dieser Auszeit kannst du regelmäßig meditieren, eine Massage genießen und vieles mehr.

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

[www.uta-akademie.de/de/gaestezimmer](http://www.uta-akademie.de/de/gaestezimmer)



## Konzerte, Events und Feste

Wir haben ein wechselndes Programm mit Kulturveranstaltungen, Festen, Hofflohmärkten, Osho Celebrations mit der UTA-Band und Tage der offenen Tür sowie Konzerten. Unter anderem

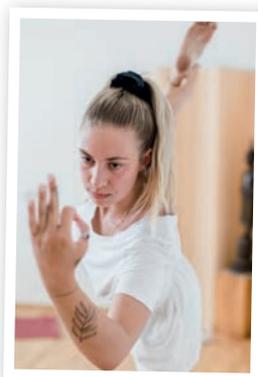
mit Deva Premal & Miten with Manose and the Temple Band, Snatam Kaur, Splendor Project, The Love Keys, Aleah G. & Friends, Satyaa & Pari, Kevin James Heart Songs u. v. a.

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

## Abendklassen

Abendklassen bieten dir die Möglichkeit, Abstand von deinem Alltag zu gewinnen und neue Energie und Kraft zu schöpfen. Wir bieten ein wechselndes Programm zu Yoga, Tanz, Meditieren und Singen sowie speziellen Themenkomplexen oder Methoden an, die dich dabei unterstützen, wieder mit deinem Körper, deinem Herzen und deiner Seele in Verbindung zu kommen.

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



## Verpflegung in Osho's Place

Unser vegetarisch-veganes Restaurant bietet mit einem täglich wechselnden Menü eine leckere Verpflegung und mit dem schönen Innenhof eine angenehme Atmosphäre zum Essen, Treffen oder einfach nur da sein. Ein besonderes Erlebnis: Einmal im Monat findet unser Thali-Abend (traditionelles indisches Menü) statt.

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

## Buchhandlung Meditation & More

Eine große Auswahl an Büchern schenkt Inspiration zu vielen wichtigen Themen des Lebens wie persönliche Entwicklung, Liebe, Beziehung und Spiritualität. Aura-Soma-Produkte, Edelsteine, Musik-CDs für Entspannung, Meditation und sanfte Körperarbeit sowie Massageöle, Augenbinden, bequeme Bodenstühle für den Meditierenden und alles, was es von Osho gibt, runden das Sortiment ab.

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

## So findest du uns

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

## Anschrift

**UTA Cologne GmbH**  
**Venloer Straße 5-7**  
**50672 Köln**  
**Tel. 0221-57407-0**  
**Fax 0221-57407-36**  
**kontakt@oshouta.de**  
**www.oshouta.de**  
**info@uta-akademie.de**  
**www.uta-akademie.de**

## Öffnungszeiten

Rezeption:  
Di. – Mi. 16:00 – 20:30 Uhr  
Do. – So. 08:30 – 20:30 Uhr  
Seminaroordination:  
Mo. – Fr. 11:00 – 16:00 Uhr

## Information und Beratung

Über die Rezeption oder per E-Mail (kontakt@oshouta.de) kannst du ein unverbindliches Informationsgespräch vereinbaren. Zusätzlich kannst du persönlich an angebotsspezifischen Informationsveranstaltungen der UTA Akademie oder des Osho UTA teilnehmen. Die Termine sind neben den jeweiligen Ausbildungen und Seminaren auf den Webseiten aufgeführt. Ausführliche Kursinhalte und weitere Informationen findest du auf [www.uta-akademie.de](http://www.uta-akademie.de) und [www.oshouta.de](http://www.oshouta.de)

## Förderungsmöglichkeiten

Das Land NRW fördert Bildung. Bildungsscheck: Bezuschussung bis 500 € pro Weiterbildung. Näheres unter [www.bildungsscheck.de](http://www.bildungsscheck.de)  
Bildungsprämie: Bezuschussung bis 500 € für Weiterbildungen. Infos unter: [www.bildungsspraemie.info](http://www.bildungsspraemie.info).  
Weitere regionale- bzw. berufsspezifische Fördermaßnahmen: [www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)

## Buchung und Zahlungsfälligkeit

Zur Buchung nutzt du bitte das jeweilige Online-Formular auf [www.uta-akademie.de](http://www.uta-akademie.de) bzw. [www.oshouta.de](http://www.oshouta.de). Gesonderte Teilnahmevoraussetzungen findest du bei der jeweiligen Gruppe oder Aus- und Weiterbildung. Eine Buchung ist für uns nach Eingang der Online-Anmeldung verbindlich. Mit der Buchung ist die sofortige Zahlung fällig. Bei bestimmten Trainings und Seminaren ist eine Ratenzahlung auf Anfrage möglich.

## Zahlungsweise

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

Bitte vermerke auf der Überweisung den Titel und den Termin der Gruppe/Aus- oder Weiterbildung sowie den Namen des Teilnehmenden. Unsere Preise verstehen sich, soweit nicht anders angegeben, inklusive Mehrwertsteuer. Einige Seminare sind von der Mehrwertsteuer befreit, dies ist jeweils ausgewiesen.

## Übernachtung und Verpflegung

Seminarteilnehmende können an Unterrichtstagen kostenlos im Gruppenraum übernachten. Alternativ kannst du eines unserer Gästezimmer oder Apartments buchen (Mehrbettzimmer ab 33 € pro Person, Einzelzimmer ab 38 €). Die Buchung von Gästezimmern ist auch ohne Seminarbesuch möglich. Die Möglichkeit zur Buchungsanfrage sowie weiterführende Informationen zu unseren Gästezimmern findest du auf unseren Webseiten. Im Haus steht dir das vegetarische und vegane Selbstbedienungsrestaurant Osho's Place zur Verfügung. Die Verpflegung ist nicht im Seminarpreis enthalten.

## Kostenlose Meditationen

Wir bieten fast täglich verschiedene aktive und stille Meditationen unter erfahrener Anleitung an. Für Seminarteilnehmende sind diese Meditationen kostenlos.

## Sprache und Übersetzung

Seminare in englischer Sprache erfolgen mit deutscher Übersetzung.

## Bitte mitbringen

Bitte bring bequeme Kleidung und eine Wasserflasche mit. Gefiltertes Wasser sowie Biotees stehen dir kostenlos zur Verfügung. Außerdem empfehlen wir, Handtücher sowie bei Übernachtung im Seminarraum Decke oder Schlafsack mitzubringen. Das Ausleihen von Bettwäsche und Handtüchern ist gegen eine Gebühr möglich.

## Beginn, Check-in und Abreise

Die Seminare beginnen in der Regel am ersten Tag um 10:00 Uhr morgens, sofern nicht anders angekündigt. Nähere Informationen zum Check-in und Seminar (Trainingsvorbereitung) erhältst du vor Beginn per Mail (ausgenommen bei Wochenend- und Tagesseminaren). Bei kurzfristiger Überweisung der Seminargebühr bitte einen Zahlungsbeleg zum Check-in mitbringen (Kopie der Überweisung oder des Kontoauszugs). Die Seminare enden in der Regel am letzten Tag um ca. 17:00 Uhr.

## Rücktritt durch Seminarteilnehmende – Seminarversicherung

Unsere allgemeinen Geschäfts- und Stornobedingungen findest du auf unseren Webseiten [www.uta-akademie.de/agb](http://www.uta-akademie.de/agb) und [www.oshouta.de/agb](http://www.oshouta.de/agb). Wir empfehlen je nach Seminar den Abschluss einer Seminarversicherung. Nach Beginn der Veranstaltung besteht kein Anspruch auf Erstattung der Teilnahmegebühr. Dies gilt auch im Fall des vorzeitigen Verlassens auf eigenen Wunsch. Es besteht kein Erstattungsanspruch auf die Kursgebühr versäumter Abschnitte von fortlaufenden Gruppen bzw. Aus- und Weiterbildungen.

## Absage oder Stornierung durch die UTA Cologne GmbH

Muss die UTA Cologne GmbH ein Seminar oder Training aus einem wichtigen Grund, zum Beispiel Erkrankung der Seminarleitung, absagen, wirst du baldmöglichst darüber informiert und wir erstatten die bereits gezahlte Kursgebühr. Bei Ausfall eines einzelnen Abschnitts erstatten wir die Kursgebühr anteilig für den ausgefallenen Abschnitt. Weitere Ansprüche an die UTA Cologne GmbH (zum Beispiel für Reise und/oder Übernachtungskosten) bestehen nicht. Wir behalten uns vor, eine Buchung nach Rücksprache mit der Seminarleitung zu stornieren, falls eine Veranstaltung sich als ungeeignet für Teilnehmende erweist. In diesem Fall werden etwaige Zahlungen erstattet.

## Haftung

Die UTA Cologne übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Es gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

## Gesundheit

Die/der Teilnehmende erklärt, dass sie/er freiwillig und in voller eigener Verantwortung an den in der UTA Cologne GmbH angebotenen Veranstaltungen teilnimmt. Ihr/ihm ist bewusst, dass die angebotenen Trainings, Seminare und Einzelsitzungen keine ärztliche Hilfe im klassisch-medizinischen Sinne sind, sondern einen Rahmen für die persönliche Entwicklung darstellen. Die/der Teilnehmende verpflichtet sich, die Regeln und Anweisungen der Seminarleitung und des Hauses zu respektieren.

## Datenschutz

Deine persönlichen Daten werden unter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen gespeichert. Anrede, Name und Adresse sind zur Bearbeitung deiner Anmeldung erforderlich. Für organisatorische Zwecke benötigen wir zudem deine Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Unsere Datenschutzerklärung findest du unter [www.uta-akademie.de/datenschutz](http://www.uta-akademie.de/datenschutz) bzw. [www.oshouta.de/datenschutz](http://www.oshouta.de/datenschutz). Alle Veranstaltungen werden von der UTA Cologne GmbH, Venloer Str. 5-7, 50672 Köln, durchgeführt.

## Impressum

**Herausgeber:** UTA Cologne GmbH  
Venloer Str. 5-7, 50672 Köln  
Telefon 0221-57407-0, Fax -36  
info@uta-cologne.de  
[www.oshouta.de](http://www.oshouta.de), [www.uta-akademie.de](http://www.uta-akademie.de)  
**Geschäftsführung:** Robert Doetsch, Catherine Arsaut  
**Redaktion:** Arhat Herder-Brandner (V.i.S.d.P.), Su Milena Messerschmidt-Mount (V.i.S.d.P.), Veeto Charlotte Eitel  
**Lektorat:** Raji Susanne Atorf  
**Anzeigen:** Mradu Zech  
**Fotos:** Katrin Kerschbaumer Photography, Smilla Dankert  
**Layout:** Herrmann Brandner, [www.gabors.de](http://www.gabors.de)  
**Druck:** medienzentrum süd, Köln

# Buddhas in Business

Auch hier begegnest du FreundInnen ...

## Anwaltskanzlei Pierre Gärtner

### Sw. Anand Charna

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

## Arztpraxis

### Devaprem, Nirvesha und das Praxisteam

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

## Arztpraxis

### Jamaal und das Praxisteam

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

## Bodynova Store & Studio

### Verkauf und Yogastudio

Aachener Str. 326-328, 50933 Köln  
Tel. +49-(0)221-356635-0  
Fax +49-(0)221-356635-20  
Di-Fr: 11-18 Uhr, Sa: 10-16 Uhr  
www.bodynova.de, www.bodynova-studio.de

## Jürgen Bursch

### Feldenkrais-Lehrer

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

## Einfach Liebe •

### Entspannte Sexualität leben

#### Online-Kurse, Retreats, Workshops, Coaching

Ela und Volker Buchwald  
office@einfach-liebe.de  
www.einfach-liebe.de

## Friseur Le Salon Komala Janette Meinl

### Betonung Ihres Lebensgefühls & achtsames Arbeiten

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

## Nicole Giefer (Arpana), HP

Einzelsitzungen in Traumaheilung (SE)<sup>®</sup> und  
Craniosacraler Biodynamik für Erwachsene,  
Kinder und Babys, NARM<sup>™</sup>, ISP,  
Systemische Traumalösung für Babies  
Köln, Tel. 0177-4884192, www.nicolegiefer.de

## Yahaan Chr. Hasenstab

### Heilpraktiker für Psychotherapie

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

## JIKO Ayurveda

### Ayurveda – das authentische Gesundheitssystem für das Leben

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

## Kleuren Immobilien Köln IVD

### Keine Kompromisse – wir schätzen Werte!

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

## Meditation & More

### Schönster Esoterikladen in Köln!

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

## Osho's Place

### Vegetarisches & veganes Restaurant & Café

im Herzen von Köln im UTA-Institut  
Venloer Str. 5-7, 50672 Köln  
Tel. 0221-8000581, info@oshosplace.de  
Jeden 1. Freitag im Monat „Indischer Thali-Abend“  
Unsere täglich wechselnde Karte und Infos unter  
www.oshosplace.de

## Praxis für Psychotherapie (HPG)

### Najakat Ute Kalinke

Anerkannte Sitzungen, Einzel- & Gruppensupervision  
(Deutsch, Englisch) in folgenden Trainings: Die Arbeit  
mit Bindungsverletzungen (SATE), NARM, Somatic  
Experiencing, Integrale Somatische Psychotherapie.  
Köln, Tel. 01577-6610176  
Ute.Kalinke@t-online.de

## Psychologische Praxis

### Adina J. Steinrücke, Dipl.-Psychologin

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

## Xenia A. Schlenzig

### Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Naturheilkundliche Therapie, Akupunktur-Behandlung,  
Homöopathie, Ayurvedische Pulsdiagnostik,  
Ernährungsberatung nach den 5 Elementen,  
Holistic Counseling, Syst. Aufstellungsarbeit n. Hellinger  
Schildergasse 53, 50667 Köln, Tel. 0221-64796242  
kontakt@hno-naturheilkunde-koeln.de  
www.hno-naturheilkunde-koeln.de

## Seelenraum – Raum für tiefe Berührung

### Satya Kerstin Thesing

Craniosacrale Psychodynamik, körperorientierte  
Traumalösung, ganzheitliche integrative Massagen &  
Vitalstoffberatung, Einzelsitzungen in Köln-Nippes  
und im UTA Institut, Tel. 0221-16852049  
info@seelen-raum.net, www.seelen-raum.net

## Thome und Dittmann, Stb

### Steuerberatung, Seminare, Gründercoaching

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

## Martina Tiemann, HP

### Praxis für Körper-, Psycho- und Traumatherapie

NARM Entwicklungstraumatherapie, Somatic  
Experiencing SE<sup>®</sup>, Beziehungs- und Bindungsarbeit SATE  
Werkstattstr. 68, 50733 Köln, Tel. 0221-5800662  
lebensfluss@martina-tiemann.de  
www.martina-tiemann.de

## Wasserladen Köln

### pureblue Wasserfilter u. v. m.

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

## Osho UTA Institut

### Spirituelle Therapie & Meditation

kontakt@oshouta.de  
www.oshouta.de

## UTA Akademie

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

info@uta-akademie.de  
www.uta-akademie.de

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln  
Telefon 0221-574070