

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Authentic Movement – Was uns bewegt

Bewegung aus der Stille

Datum: **06.02.2026 - 08.02.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Uta Büchler**

Preis: **295,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Authentic Movement ist eine verkörperte spirituelle Praxis, in der alle Ebenen deines Seins willkommen sind. Sie kann dir – jenseits deiner persönlichen Geschichten und Konzepte – Türen in die direkte Erfahrung des Seins öffnen.

Seminarbeschreibung

Wenn du deinem Körper und seinen intuitiven Impulsen zunehmend vertrauen kannst, öffnen sich immer tiefere und lebendigere Ebenen in dir, jenseits von Idealen und Bewertungen – das ist Authentic Movement. Authentic Movement ist die Hingabe an den Moment in Bewegung und Stille.

Mit meist geschlossenen Augen und unbeeinflusst von Musik oder vorgegebenem Thema können sich in diesem sicheren Raum dein Nervensystem und deine Emotionen regulieren. Auf organische Weise kannst du mit einer größeren Stimmigkeit in Kontakt kommen, die zutiefst befriedigend ist. Was immer auch von Moment zu Moment präsent ist, darf seinen Ausdruck finden: zart oder dynamisch, im Kontakt mit anderen oder nach innen gekehrt, schlicht oder ausdrucksvoll, mal körperlich-sinnlich, mal mehr von Gefühlen geleitet, mal pures stilles Da-Sein. Die Möglichkeiten sind endlos und was sich entfaltet, ist oft überraschend.

Im gemeinsamen Austausch nach dem Bewegen erkunden wir, wie wir beim Sprechen innerlich angebunden sein können. In dieser Anbindung können Worte aus dem ganz unmittelbaren, lebendigen Erleben auftauchen und unsere Bewegungserfahrung noch weiter bereichern.

Authentic Movement vertieft deine Fähigkeit, dich so sein zu lassen, wie du wirklich bist, wenn du nichts forciert oder dich nicht ausbremst für ein bestimmtes Selbstbild. Andere Menschen so zu sehen, wie sie in ihrem Wesen sind und dich der liebevollen Verbindung mit dir selbst und anderen zu öffnen wird zunehmend leichter. Die Praxis lässt dein Vertrauen wachsen, dich dem Leben zu überlassen und auch im Alltag deine ganz eigenen Wege zu gehen.

Menschen jeglicher körperlicher Möglichkeiten sind willkommen. Es reicht der Wunsch, bei dir selbst anzukommen und eine Prise wache Neugier auf das Unbekannte in dir.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Zum Kennenlernen

Offener Abend & Seminarbeginn

Fr., 06.02.2026, 20:30 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!