Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

ZEN: Die Kunst zu sein – Die Kunst zu lieben

Meditationswochenende

Datum:	**09.10.2026 - 11.10.2026**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**225,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

"'Ich weiß nichts …' – das ist ein guter Anfang, es gibt keinen seligeren Anfang – denn nichts zu wissen beweist, dass dein Geist beiseite getan wurde; nichts zu wissen beweist, dass dein Ego fallen gelassen wurde; nichts zu wissen beweist, dass deine Augen wieder frisch, unschuldig, voller Staunen sind." – Osho

Seminarbeschreibung

Die Kunst des Loslassens im Zen ermöglicht es uns, präsent zu sein und uns für das Sein und für die Liebe zu öffnen. Finden wir eine stabile Mitte in uns, die im Augenblick verwurzelt ist, können wir loslassen von den Schatten der Vergangenheit und Befürchtungen in Bezug auf die Zukunft. Es öffnet sich der momentane Augenblick in seiner Tiefe und wir können die Fülle des Lebens erfahren.

Mit Hara- und Herz-Meditationen, Zentrierung in unserer Mitte, erforschen wir, wie Liebe und Tod als das Loslassen vom Ego – unserer Gedankenmuster und Prägungen – zusammenhängen. Herz-Meditationen öffnen neue Dimensionen des Herzens und der Begegnung.

Seminarzeiten

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

Zum Kennenlernen

Offener Abend & Seminarbeginn

Fr., 09.10.2026, 20:30 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeutenteams. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus.

Die von Anando Würzburger entwickelte Hara-Herz-Meditation "Dem Herzen Kraft geben" beruht auf traditionellen fernöstlichen Meditations- und Körper-Übungen, die durch die Lehre von Osho inspiriert wurden und von ihr



