

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Was ist Meditation?

Ein Tag zum Kennenlernen und zur praktischen Erfahrung

Datum: **21.12.2025**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Mandana Majchrzak**

Preis: **100,00 €**

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

Ansprechpartner

tagesevents@oshouta.de

Das Wort "Meditation" ist in aller Munde und dennoch weiß niemand, was genau damit gemeint ist. Klar ist, dass es sich dabei um Entspannung handeln soll: Aber wie kann Entspannung geschehen, wenn der Alltag erfüllt ist mit Stress, Sorge um Zukunft und Karriere und auch einer Unklarheit darüber, was eigentlich meine Bestimmung ist – jenseits von Vorstellungen, die andere über mich hatten oder immer noch haben?

Seminarbeschreibung

Die Meditationstage des Osho UTA Instituts ermöglichen eine Erfahrung darüber zu bekommen, was geschieht, wenn du deine Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen richtest und das mit der Absicht tust, zu entdecken, wer du eigentlich bist und was deine eigene Wahrheit und Bestimmung ausmacht.

Es werden dabei verschiedene Wege aufgezeigt, wie das geschehen kann. Oshos aktive Meditationen sind dabei von besonderer Bedeutung: Über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille, einem Ort der Besinnung und des Nach-Hause-Kommens. Dort kannst du entdecken – ganz für dich allein – was es bedeutet, Freude über dein Dasein zu empfinden.

Mandana Majchrzak blickt auf eine Meditationserfahrung von über 30 Jahren zurück. Sie begleitet seit vielen Jahren als Assistentin die Ausbildung zum* zur Meditationslehrer*in, einem Herzstück der Weiterbildungen, die das Osho UTA Institut und die UTA Akademie anbieten.

Die Teilnahme an einem der Meditationstage erfüllt die Voraussetzung für die Ausbildung zum*zur Meditationslehrer*in.

Seminarzeiten

09:30 -17:00 Uhr

Beginn mit Satsang Meditation

09:30 - 10:30 Uhr

Weitere Termine

29.05.2025

mit Subodhi Schweizer

31.08.2025

mit Ramateertha Doetsch

03.10.2025 - Ein Tag in Dunkelheitsmeditation

mit Prasuna Rüscher

Ausbildung

Meditationslehrer*in Ausbildung

19.03. - 28.06.2026

Interview

Macht Meditation glücklich?

mit Anando Würzburger