

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Reise zu mir selbst

Dein Weg zu einem erfüllten, glücklichen und zufriedenen Leben – Seminarreihe in 2 Modulen

Datum: **27.03.2026 - 10.05.2026**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Pragyan Zähr**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **570,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Bodhigita Marion Bohr

Tel. 0221-57407-23

bodhigita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Die Seminarreihe "Reise zu mir selbst" eröffnet dir die Chance, in einen echten und authentischen Kontakt mit dir selbst zu kommen. Sie zeigt dir dabei wichtige Schritte hin zu einem erfüllten und glücklichen Leben. Die Reihe ist in die beiden Module "Wer bin ich?" und "Frei und selbstbestimmt leben" unterteilt.

Beschreibung

In dieser Seminarreihe erhältst du die Möglichkeit, herauszufinden, wer du wirklich bist und was es bedeutet, authentisch zu sein. Gemeinsam erkunden wir Hindernisse, die dich daran hindern, dich in dieser Welt glücklich, lebendig, erwachsen, kraftvoll und verbunden zu fühlen.

Durch die Wiederaufnahme dieses tiefen Kontakts zu dir und deinem wahren Selbst eröffnet sich dir ein Weg, dein Leben neu auszurichten und dich auf eine grundlegend neue Weise zu erfahren. Du bekommst Werkzeuge an die Hand, die dir auch nach Abschluss der Module helfen können, deinen eigenen Weg zu beschreiten.

Die Seminarwochenenden sind für alle geeignet, die sich nach mehr Erfüllung und Zufriedenheit in ihrem Leben sehnen – unabhängig von Alter, Beziehungsstatus oder Lebensphase. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, eigene Themen einzubringen und dadurch seinem eigenen Prozess Raum zu geben.

Beide Module können auch einzeln gebucht werden.

Inhalte

Modul 1

Wer bin ich?

Vielleicht kennst du auch Phasen in deinem Leben, in denen du dich orientierungslos, kraftlos und verloren gefühlt hast. Oder das Gefühl, wie in einem Hamsterrad ständig zu rennen und zu funktionieren. Möglicherweise ist dein Leben eingetrübt von Angst, Trauer oder Wut, und es gibt nur wenige Momente von echter Zufriedenheit oder sogar Freude.

All dies sind Anzeichen, dass du den Kontakt zu dir und zu dem, was dich wirklich glücklich und zufrieden durch das Leben gehen lässt, verloren hast.

Dieses Wochenende ist eine Einladung an dich, wieder mit dir und deinen Qualitäten wie Freude, Verbundenheit, Liebe, Kraft und Vertrauen in Kontakt zu kommen. Über körperorientierte Übungen, Meditationen, Selbsterforschung und konkrete Anleitungen für den Alltag, ergründen und erfahren wir dieses wichtige Thema und stärken unser Fundament hin zu mehr Authentizität und Erfüllung.

Modul 2

Frei und selbstbestimmt leben

Kennst du das? Du findest dich immer wieder in den gleichen ungesunden Verhaltensmustern oder Konflikten mit anderen Menschen, sei es in Partnerschaften, mit Eltern, Freunden oder deinen Kindern wieder. Wahrscheinlich bist du dir bereits bewusst, dass diese Muster nicht gesund sind. Und trotzdem steckst du in ihnen fest, weil du nicht weißt, wie du anders mit diesen Situationen umgehen sollst. Das führt zu Überforderung, Frustration, Ängsten oder einem allgemeinen Gefühl der Unzufriedenheit und Leere im Leben.

In genau solchen Momenten handeln wir meist unbewusst aus kindlichen Anteilen heraus und versuchen, mit den Werkzeugen eines Kindes den Anforderungen der Erwachsenenwelt gerecht zu werden. Dieser unbefriedigende Kreislauf endet oft in Frustration, Enttäuschung und möglicherweise Rückzug, was das Problem nur weiter verstärkt. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir in dem kindlichen Bewusstsein keine Lösungen oder Erfüllung in unserem Leben finden können.

Im ersten Teil der "Reise zu mir selbst" haben wir uns bereits mit unseren Qualitäten und unserer wahren Natur, dem was wir wirklich sind, auseinandergesetzt. In diesem zweiten Teil geht es darum, zu erkennen, wie kindliche Muster unser Denken und Handeln beeinflussen und uns daran hindern, unsere wahren Qualitäten wie Freude, Lebendigkeit, Liebe und Kraft zum Ausdruck zu bringen und authentisch mit uns selbst und anderen in Kontakt zu treten.

Darüber hinaus möchten wir den Unterschied zwischen dem kindlichen und erwachsenen Bewusstsein erforschen und das erwachsene Selbst erfahrbar machen und es stärken. Dies ist der entscheidende Schlüssel für mehr Glück und Zufriedenheit in

unserem Leben. Dadurch eröffnet sich ein Raum, in dem wir uns handlungsfähig, klar, kraftvoll und verbunden mit uns selbst und unseren Gefühlen erleben können.

Indem wir die Zusammenhänge und Hintergründe psychologisch verstehen, uns auf angeleitete Übungen, Selbsterforschung und Meditation einlassen, unterstützen wir den Prozess der Transformation vom kindlichen Bewusstsein zu einem erwachsenen Selbst, hin zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben.

Termine und Seminarzeiten

Modul 1: "Wer bin ich?"

27. - 29.03.2026

Modul 2: "Frei und selbstbestimmt leben"

08. - 10.05.2026

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

Ratenzahlung

Für diese Seminarreihe bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 590 €

2 Raten à 220 €

zzgl. der Anzahlung von 150 €

Zum Kennenlernen

Offener Abend & Seminarbeginn

Fr. 27.03.2026, 20:30 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!

Zugehörige Angebote

Beide Module können auch einzeln gebucht werden:

Wer bin ich?

27.- 29.03.2026

Frei und selbstbestimmt leben

08. - 10.05.2026