

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Yoga und die Kraft des Herzens

Ein Wochenende voller Yoga

Datum: **02.08.2025 - 03.08.2025**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Vira Drotbohm**

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

Erlebe mit Hilfe von Yoga, was es bedeutet, im Herzen zentriert zu sein.

Seminarbeschreibung

Dieser Workshop lädt dich dazu ein, die Bedeutung deines Herzens zu erkunden. Dabei geht es nicht um eine idealisierte Vorstellung von Liebe, sondern um die Fähigkeit, mit Kraft, Entschlossenheit und Klarheit in deinem Leben zu handeln.

Yoga ist nicht nur eine achtsame Körperarbeit, sondern auch eine Einladung, sich gerne ins Alleinsein zu begeben, um die eigene Wahrnehmung zu schärfen und selbst in unangenehmen Momenten Entspannung zu finden.

Wir praktizieren Techniken aus Hatha, Kundalini und Yin Yoga, um in den verschiedenen Schichten des Körpers zu Hause zu sein. Ein gewisses Maß an Yogavorerfahrung ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Wochenende.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.