

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Ein Tag in Dunkelheitsmeditation**

**Zum Kennenlernen und zur praktischen Erfahrung**

Datum: **03.10.2025**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Prasuna Rüscher**

Preis: **100,00 €**

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

### **Ansprechpartner**

[tageevents@oshouta.de](mailto:tageevents@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 Technik der Meditation in Dunkelheit konfrontiert dich mit der Dimension des Formlosen, deinem Sein. Das stille Sitzen in Dunkelheit wird mit erdenden Übungen und Bewegungs-Meditationen unterstützt.

Die Meditationstage des Osho UTA Instituts geben die Möglichkeit, 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, was deine eigene Wahrheit und Bestimmung ausmacht.

Es werden dabei verschiedene Wege aufgezeigt, wie das geschehen kann. Die aktiven Meditationen von Osho 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 Da-Sein zu empfinden.

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

## **Seminarzeiten**

09:30 - 17:00 Uhr

## **Weitere Termine**

### **Was ist Meditation?**

**29.05.2025**

mit Subodhi Schweizer

### **Was ist Meditation?**

**31.08.2025**

mit Ramateertha Doetsch

### **Was ist Meditation?**

**21.12.2025**

mit Mandana Majchrzak

## **Ausbildung**

### **Meditationslehrer\*in Ausbildung**

19.03. - 28.06.2026

## **Interview**

### **Macht Meditation glücklich?**

mit Anando Würzburger