Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Spielerisch dein Leben gestalten

Entdecke die Kraft des Spiels für persönliche Veränderung

Datum:	**05.07.2025**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Christopher End**
Preis:	**110,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartner

tagesevents@oshouta.de

Wie wäre es, wenn Veränderung nicht anstrengend, sondern leicht und spielerisch geschieht? Wenn du deine Themen nicht nur verstehst, sondern sie erlebst und aktiv verwandelst? Genau dazu lädt dieser Tagesworkshop ein. Du lernst eine kreative Methode kennen, mit der du innere Blockaden erkunden, neue Handlungsspielräume entdecken und bewusste Veränderungen in dein Leben bringen kannst – in deinem Tempo und auf deine Weise.

Seminarbeschreibung

Was hält dich (noch) zurück?

Oft sind es unbewusste Muster, Prägungen und Glaubenssätze, die uns daran hindern, wirklich frei zu entscheiden. Selbst wenn wir bewusst etwas ändern wollen, stoßen wir immer wieder an unsichtbare Grenzen. Es fühlt sich an, als ob wir in einer Endlosschleife feststecken.
Hier setzt die Methode an: Sie hilft dir, das sichtbar zu machen, was bisher unbewusst in dir wirkt – und es aktiv zu verändern. Du lernst, deine Stolpersteine nicht als Hindernisse zu erleben, sondern als Trittsteine zu nutzen.

Veränderung geschieht im Erleben

Jede*r kennt diese Momente, in denen wir zweifeln, nicht weiterwissen oder uns unsicher fühlen. Meist versuchen wir, solche Gefühle zu verdrängen oder „wegzumachen“. Doch was, wenn genau hier dein nächster Schritt liegt?
In diesem Workshop geht es darum, dich bewusst in deine innere Bewegung hineinzugeben, sie zu erforschen und auszudrücken – so, wie Kinder es intuitiv tun. Wenn wir unsere inneren Impulse ernst nehmen, anstatt sie zu unterdrücken,

entsteht ein neuer Handlungsspielraum. Unser Gehirn macht ständig Annahmen über die Welt – basierend auf vergangenen Erfahrungen. Diese Erwartungen steuern unser Denken, Fühlen und Handeln. Spielerisch kannst du eine neue Erfahrung machen – z.B. wie sich Selbstbewusstsein anfühlt. Und diese neue Erfahrung kannst du mit in deinen Alltag nehmen.

Darum funktioniert spielerisches Lernen

Wir alle haben spielerisch gelernt – als Kinder! Kinder erfahren die Welt mit ihrem ganzen Körper, ihren Emotionen und ihrer Neugier. Sie durchleben hell und dunkel, Angst und Freude, ohne etwas zu unterdrücken. Genau darin liegt ihr Geheimnis: Lebendigkeit und echte Veränderung geschehen nicht durch Nachdenken, sondern durch ganzheitliches Erleben.

Diese Kraft des Spiels kannst du für dich nutzen:

- Deine inneren Blockaden erkennen und lösen
- Neue Perspektiven einnehmen und Handlungsspielräume entdecken
- Veränderung leicht und mit Freude erleben

Bist du bereit, dein Leben spielerisch zu gestalten? Dann sei dabei!

Seminarzeiten

10:00 -17:00 Uhr

optional
Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 Uhr