

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Wut-Initiation

Sei klar! Sei echt! Sei da!

Datum: **04.09.2026 - 06.09.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Monika Salima Mazur**

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

In dieser kraftvollen Wut-Initiation öffnest du den Raum, deine Wut neu zu entdecken: als klare, lebendige Energie, die dich in Bewegung bringt, dir erlaubt, für dein Herzensanliegen einzustehen, lehrt, Grenzen zu setzen und dabei authentisch in Beziehung gegenüber deinen Mitmenschen zu bleiben. Nutze dieses Seminar, um deine Autorität zurückzuholen – bewusst, präsent und verbunden.

Seminarbeschreibung

Wut verstehen – jenseits von Tabu und Missverständnissen

In unserer modernen, westlich geprägten Gesellschaft gilt Wut oft als gefährlich, unprofessionell oder destruktiv. Wir lernen früh, starke Gefühle wie Wut zu unterdrücken – dabei ist Wut kein "schlechtes" Gefühl. Im Gegenteil: Wut ist eine kraftvolle und natürliche Energie, die dir wichtige Informationen über deine Werte, Bedürfnisse und Grenzen liefert.

Wut als Kraftquelle – zurück zu deiner inneren Klarheit

Wut ist weit mehr als Aggression. Sie ist eine Quelle von Klarheit, Ehrlichkeit und Selbstermächtigung. In diesem Wut-Seminar lernst du, Wut nicht länger als Bedrohung, sondern als deine Verbündete zu begreifen. Du wirst erfahren, wie du die Kraft

deiner Wut bewusst und produktiv in dein Leben integrierst.

Lerne, deine Wut bewusst zu nutzen

- Sag Ja! Sag Nein!
- Sprich lauter, sei sichtbar!
- Setze Grenzen.
- Bewahre deine Integrität.
- Lerne für das zu gehen, wofür du brennst.
- Bleibe dabei authentisch in Beziehung gegenüber deinen Mitmenschen.

Ein sicherer Raum für Transformation und Heilung

Unsere Wut-Initiation ist ein geschützter Erfahrungsraum, in dem du eingeladen bist, Wut bewusst zu erforschen, zu fühlen und konstruktiv zu nutzen. Der Fokus liegt auf Präsenz, Klarheit und persönlicher Verantwortung. Du darfst dich zeigen, dich berühren lassen und dich in deinem Ausdruck erfahren. Dieser Raum verbindet Sicherheit mit Herausforderung. Er lädt dazu ein, gewohnte innere Grenzen zu erkunden und neue Handlungsspielräume zu entdecken.

Was dich im Wut-Seminar erwartet

In vielfältigen Übungen, Reflexionen und Gruppenprozessen wirst du

- den Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen erkennen,
- Wut als bewusste, erwachsene Energie erleben und einordnen,
- Wut in unterschiedlichen Formen (z.B. Stimme, Körper, Haltung) ausdrücken,
- erleben, wie es ist, mit deiner Wut gesehen und bezeugt zu werden,
- deine Kraft und Präsenz in Verbindung mit anderen erleben,
- lernen, aus der Wut heraus klare und authentische Entscheidungen zu treffen,
- erleben, dass Wut dich mit deiner Lebendigkeit und Wahrheit verbindet.

Dieses Seminar ist erfahrungsorientiert. Es geht weniger um theoretische Konzepte und mehr um unmittelbares Erleben. Wut wird hier nicht analysiert oder "wegreguliert", sondern erfahren, gehalten und integriert. Dabei geht es nicht um das Ausleben destruktiver Impulse, sondern die Lebenskraft, die dem Gefühl Wut zugrunde liegt, zu spüren – sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen und Präsenzebene.

Hinweis

In diesem Angebot können Gefühle und Erinnerungen angeregt werden, die dich tief berühren. Es ist wichtig, dass du dich innerlich stabil fühlst, bereit bist, innere Grenzen bewusst zu erforschen und Verantwortung für dich und dein Erleben zu übernehmen. Wenn du Fragen hast oder dir unsicher bist, ob dieses Seminar für dich stimmig ist, nimm gerne Kontakt mit uns auf. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit eines klärenden Vorgesprächs mit der Dozentin.

Nachbereitung im Online-Format

Die Integration der Seminarerfahrungen wird im Anschluss über einen Zeitraum von vier Wochen von der Dozentin im Online-Format begleitet und unterstützt. Die Online-Termine werden im Seminar abgesprochen.

Seminarzeiten

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