

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Tanz der Befreiung

Einführung in die Rituelle Tanzpädagogik mit afrikanischer Musik

Datum: **26.07.2026**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Stephanie Bangoura**

Preis: **110,00 €**

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

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Tauche ein in ein intensives Tanzerlebnis, das Körper, Musik und Gemeinschaft verbindet. In der Begegnung mit westafrikanischen Rhythmen öffnet sich ein Raum, in dem du dich frei bewegen, neue Kraft schöpfen und deinen eigenen Ausdruck entfalten kannst.

Seminarbeschreibung

Freue dich auf ein Tanzerlebnis, in dem du von der Gruppe getragen wirst. Erlebe deinen Tanz im Dialog mit der Live-Musik.

Bei diesem Erlebnis kannst du dich spüren, ausdrücken und loslassen. Die Rituelle Tanzpädagogik eröffnet einen Safer Space, in dem Tanz zu einer heilenden Erfahrung wird. Du lernst einfache Bewegungen aus dem westafrikanischen Tanz, mit denen du mehr in deine Aufrichtung und deinen ganz eigenen Ausdruck kommst. Live gespielte Rhythmen geben dir Erdung und Halt. Tanztherapie und Gestalttherapie bilden das Fundament echter Begegnungen im geschützten Raum.

Komm in deine Kraft mit einem schonenden und effektiven Körpertraining. Lerne eine gesunde Tanztechnik für jeden Körper. Wir verstehen Tanz als gemeinschaftsbildendes und empowerndes Ritual für alle Beteiligten. Ritual – weil alles eine Frage des Fokus und der inneren Bilder ist.

Zusammen. Ganz bei dir. Animist Tradition for Today!
Radikal undogmatisch, transkulturell und post-spirituell.
Zutiefst persönlich als auch hochgradig politisch.

Seminarzeiten

11:00 - 17:00 Uhr

Optional

Beginn mit Satsang Meditation, 9:30 -10:30 Uhr