

**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)

---

## **Training in Dynamischer Körpertherapie – ab Teil 2**

### **Körperarbeit, Breathwork & Embodiment**

Datum: **20.11.2025 - 13.09.2026**

Dauer: 21 Tage

Leitung: **Subodhi Schweizer**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **3.460,00 €**

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

### **Ansprechpartnerin**

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

[nathalie@oshouta.de](mailto:nathalie@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Das Jahres-Training in Dynamischer Körpertherapie lädt dich ein, dich neu zu entdecken. Über zwölf Monate befreist du Atem, Körper und Gefühle – und öffnest den Raum für mehr Lebendigkeit und innere Freiheit.**

**Es richtet sich sowohl an Menschen, die einen intensiven Selbsterfahrungsprozess durchlaufen möchten, als auch an Fachkräfte aus therapeutischen, sozialen oder heilenden Berufen, die diese Methode in ihre Arbeit integrieren wollen.**

### **Seminarbeschreibung**

#### **Wenn Gefühle im Körper fest sitzen**

Im hektischen Alltag verlieren wir oft den Zugang zu unseren natürlichen Impulsen. Wut, Angst, Freude oder Trauer werden nicht ausgedrückt und werden im Körper festgehalten. Diese unterdrückte Energie zeigt sich als Verspannung, innere Unruhe oder Krankheit – und hindert uns daran, unser volles Potenzial zu leben.

#### **Vom Körperpanzer zur Lebendigkeit**

Der Psychotherapeut Wilhelm Reich entdeckte, dass unverarbeitete Gefühle nicht nur unsere Psyche, sondern auch unseren Körper prägen – oft in Form von Spannungen und Blockaden. Mit seinem Konzept des Körperpanzers legte er den Grundstein für moderne Methoden wie Bioenergetik, Embodiment-Arbeit und die Dynamische Körpertherapie. Seine Vision: Körper, Atem und Gefühle gehören untrennbar zusammen – und wahre Heilung geschieht, wenn sie wieder miteinander in Einklang kommen.

### **So arbeiten wir**

In diesem Training verbinden wir Körperarbeit, Atemtechniken (Breathwork), Bioenergetik und Embodiment mit der Dimension der Meditation. Du erfährst, wie sich Blockaden lösen, wie neue Energie ins Fließen kommt und wie du dich in deinem Körper wieder zu Hause fühlen kannst. Meditation schafft den Raum, in dem du alles, was sich zeigt, mit Präsenz, Akzeptanz und Achtsamkeit begleiten kannst. Gleichzeitig bekommst du ein fundiertes Verständnis, das du in der therapeutischen Arbeit einsetzen kannst.

### **Warum ein Jahres-Training?**

Tiefe Veränderung braucht Zeit und Wiederholung. Dieses Training begleitet dich zwölf Monate lang in einem geschützten Rahmen. Mit jedem Modul vertiefst du deine Erfahrungen und integrierst sie Schritt für Schritt in dein Leben. Die kontinuierliche Begleitung sorgt dafür, dass du dran bleibst, alte Muster wirklich verstehst und veränderst und Neues nachhaltig in deinem Alltag verankerst.

### **Wer war Wilhelm Reich?**

Wilhelm Reich (1897–1957) war ein Schüler von Sigmund Freud und gilt als Pionier der Körperpsychotherapie. Er stellte fest, dass auch unser Körper durch unsere Konditionierung geformt wird. Unsere Art zu fühlen, zu denken und zu handeln findet man in den fünf Körper- und Charaktertypen. In der Dynamischen Körpertherapie lernen wir, diese Muster der unterschiedlichen Typen zu erkennen und anzunehmen. Dadurch können sich Schritt für Schritt alte Verhaltensmuster lösen, sodass sich Kraft, Sensibilität und Freude wieder frei entfalten können.

## **Inhalte**

### **Gefühle befreien**

Du lernst, Gefühle wie Wut, Angst, Schmerz, Freude, Sinnlichkeit und Liebe bewusst wahrzunehmen, zuzulassen und gesund auszudrücken. Aufgestaute Emotionen können sich so lösen und wieder frei fließen.

### **Breathwork & Atemtherapie**

Mit gezielten Atemtechniken erforschst du, wie sich Energie im Körper bewegt. Der Atem wird zu einem Schlüssel, um Blockaden zu lösen, Gefühle durch Ausdruck und Bewegung zu entladen und unmittelbares Erleben zu vertiefen.

### **Gefühlspaare erkennen**

Viele Gefühle treten in komplementären Paaren auf, z.B. Wut und Liebe, Angst und Vertrauen, Schmerz und Lust. Im Training lernst du, diese Dynamiken zu verstehen und hinderliche Barrieren im Lebensfluss aufzulösen.

### **Sexualität und Sinnlichkeit**

Wir befassen uns mit Scham und Tabus, die natürliche Lebendigkeit unterdrücken. Du erforschst, wie du deine Sexualität, Sinnlichkeit und Selbstliebe frei und in Würde leben kannst.

## **Theorie & Praxis nach Reich und Lowen**

Du erhältst eine Einführung in Reichs Konzepte wie Pulsation, Counterpulsation und die Orgasmusformel sowie in Weiterentwicklungen von Alexander Lowen. Diese Theorien werden praxisnah mit Übungen verbunden.

## **Meditation**

Meditation begleitet das gesamte Training. Sie schafft den Raum, in dem du mit Präsenz, Akzeptanz und Entspannung in die Tiefe gehen kannst – und alles, was sich zeigt, willkommen heißt.

## **Körper- und Charaktertypologie**

Du erforschst die fünf Körper- und Charaktertypen nach Reich, ihre Verbindung zu Körperstruktur, Gefühlen, Denken und Verhalten. Dadurch erkennst du eigene Muster und lernst, neue Handlungsspielräume zu öffnen.

## **Termine & Seminarzeiten**

### TEIL 1

#### **Gefühle befreien**

**26. - 28. September 2025** (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

Dieses Wochenende hat bereits stattgefunden.

### TEIL 2

#### **Die Einteilung der Segmente im Körper**

**20. - 23. November 2025** (Do - So, 4 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

### TEIL 3

#### **Bioenergetik**

**09. - 11. Januar 2026** (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

### TEIL 4

#### **Eye Release – Augenarbeit**

**27. Februar - 01. März 2026** (Fr - So, 3 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

### TEIL 5

#### **Gefühlspaare**

**17. - 19. April 2026** (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

### TEIL 6

#### **Sensibilitätskreis & Barrieren**

**29. - 31. Mai 2026** (Fr - So, 3 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

TEIL 7

### **Körper- und Charaktertypologie**

**15. - 19. Juli 2026** (Mi - So, 5 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

TEIL 8

### **Energiearbeit & Abschluss**

**11. - 13. September 2026** (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

Das Training umfasst insgesamt 23 Tage.

Seminarende jeweils am letzten Tag um 17:00 Uhr.

### **Ratenzahlung**

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

**Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 3.265 €**

**7 Raten à 395 €**

**zzgl. der Anzahlung von 500 €**

### **Video**