Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Stille, Präsenz und Yoga

Tages-Retreat

Datum:	**14.11.2026**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Vira Drotbohm**
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

An diesem Tag können dein Körper und deine Seele auftanken – durch sanfte, tiefe Körperarbeit, Yoga und Meditation.

Seminarbeschreibung

Wir üben die Kunst des Beobachtens in Yoga-Dehnungen und -Atemübungen, im stillen Sitzen sowie in freier, spontaner Bewegung. Die Strukturen geben uns einen Anker und Halt im Körper. Dies erlaubt ein tiefes Loslassen.

Du bist eingeladen, verschiedene aktive und stille Meditationstechniken zu entdecken, um deinen Körper und Geist auszudehnen, dich innerlich zu erfrischen und gleichzeitig zu entspannen.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse nötig, aber es hilft, wenn du dich gesund fühlst und dich gerne bewegst.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr

Dozent*innen

Vira Drotbohm

Studium der Sportwissenschaft und Pädagogik. Fortbildung in körperorientierter Psychotherapie. Ausgebildet in Ganzheitlicher Massage, Traditioneller Thailändischer Massage, Ayurveda-Massage, Tiefengewebsmasssage, Arun, Hatha-, Vinyasa- und Yin Yoga. Sie leitet Meditations- und Yogakurse, Massagetrainings und Weiterbildungen. Eigene Massagepraxis seit 2001.