

**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)

---

## Men's Liberation

### Entdecke deine Essenz

Datum: **28.03.2026 - 03.04.2026**

Dauer: 7 Tage

Leitung: **Sudhir Seyboth**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **1.825,00 €**

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

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

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

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Das 7-tägige Men's Liberation Retreat ist ein transformierender und inspirierender 3-Schritte-Prozess, der Männern hilft, die Vielfalt ihrer Maskulinität zu ergründen, ihre weiblichen Qualitäten zu entdecken und zu schätzen und eine harmonische Integration beider Aspekte in sich selbst zu erreichen.**

### Seminarbeschreibung

Das Men's Liberation Retreat ist mehr als ein Seminar – es ist eine transformierende Reise in die Tiefen deiner Persönlichkeit. In einem kraftvollen 3-Schritte-Prozess erkundest du die Vielfalt deiner Maskulinität, entdeckst und würdigst deine femininen Qualitäten und schaffst eine harmonische Integration beider Aspekte. Es ist deine Einladung, die Balance zu finden, die dich authentisch, stark und erfüllt macht.

### Schritt 1: Feiere deine Maskulinität

Die neue Maskulinität lädt dich ein, deine Einzigartigkeit zu feiern. Stärke, Mut, Klarheit, Kreativität und Abenteuerlust sind Eigenschaften, die dich als Mann ausmachen – und sie verdienen es, geschätzt und stolz gelebt zu werden. Doch das ist nur der Anfang: Gemeinsam befreien wir die Maskulinität von überholten Schattenseiten wie Egoismus, Gewalt und Konkurrenzdenken. Es ist Zeit, dein wahres Potenzial als Mann zu entfalten – kraftvoll, aber nicht destruktiv; klar, aber nicht kontrollierend.

### **Schritt 2: Entdecke deine Weiblichkeit**

Wahre Stärke liegt in der Verbindung mit deinem Herzen. In diesem Schritt tauchst du tief in die femininen Aspekte deiner Psyche ein – Sensibilität, Intuition, Fürsorge und Empathie. Diese Qualitäten sind keine Schwäche, sondern der Schlüssel zu authentischen Beziehungen voller Respekt, Tiefe und Mitgefühl. Wenn du dich mit deiner Verletzlichkeit verbindest, schaffst du Raum für echte zwischenmenschliche Verbindungen – und für dich selbst.

### **Schritt 3: Finde deine Balance**

Das Ziel dieser Reise ist die Integration. Die Trennung zwischen maskulinen und femininen Energien existiert nur in unseren Köpfen – und dennoch prägt sie unser Leben, unsere Beziehungen und unseren Umgang mit der Welt. Bei der Men's Liberation geht es darum, diese Trennung zu überwinden und ein neues Gleichgewicht zu schaffen. Erlebe, wie das Zusammenspiel beider Energien nicht als Kampf, sondern als harmonisches, kosmisches Spiel dein Leben bereichern kann.

### **Was du mitnehmen wirst:**

- Eine tiefere Verbundenheit mit dir selbst und anderen Männern
- Wertschätzung für deine positiven maskulinen Qualitäten
- Konstruktive Wege, um Stärke, Klarheit und Entschlossenheit zu leben
- Verantwortung für die Schattenseiten deiner Maskulinität
- Heilung alter Wunden, z. B. in der Beziehung zu deinem Vater
- Befreiung von Schuld und alten Mustern
- Zugang zu deiner intuitiven, femininen Seite
- Die Balance aus Maskulinität und Femininität als Quelle deiner Kraft
- Klarheit über deine Berufung und Lebensaufgabe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die bereit sind, ihr Herz und ihren Geist zu öffnen, um die Dynamik von Maskulinität und Femininität in ihrem Leben neu zu entdecken. Inspiriert von Oshos Vision ist dieses Retreat ein Experiment, das Mut und Begeisterung für das Unbekannte erfordert. Denn die Befreiung des Mannes ist immer auch die Befreiung der Frau – und umgekehrt.

Bist du bereit, dich selbst neu zu entdecken?

Werde Teil einer einzigartigen Reise, die dich nicht nur verändert, sondern auch inspiriert. Entdecke die Kraft, die in der Balance liegt – und finde deinen authentischen Weg als Mann.

### **Praktische Hinweise**

Die Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses und ermöglicht dir, ganz in die Erfahrung einzutauchen.

## **Was du entdecken kannst:**

- Verbundenheit, Vertrauen und Brüderlichkeit unter Freunden
- Wertschätzung für deine positiven maskulinen Qualitäten
- Konstruktiver Ausdruck deiner maskulinen Kraft, Klarheit und Entschlossenheit
- Verantwortung für die Schattenseiten deiner Maskulinität
- Erkundung deiner Sohn-Vater-Beziehung
- Befreiung von Schuld und den Sünden unserer Väter
- Tieferer Kontakt mit deinen femininen Energien
- Integration deiner Maskulinität und Femininität
- Tieferes Verständnis von deiner Berufung und Lebensaufgabe

Die Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses.

## **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

## **Seminarsprache**

Bei Bedarf wird eine Übersetzung auf Englisch bereitgestellt.

English translation will be available if required.

## **Artikel**

**Männerfreundschaften – Eine Geschichte aus der Men's Liberation**

von Sudhir

## **Video**