Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Wut-Initiation für Frauen

Worüber du wütend bist, ist das, was dir am Herzen liegt

Datum:	**19.03.2027 - 21.03.2027**
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

Dieses Seminar ist eine Einladung, deiner Wut Raum zu geben – jenseits von Anpassung, Schuld oder Zurückhaltung. Wut ist die Energie, die dich aufrichtet, dich klar macht und dir gesunde Grenzen aufzeigt.

Seminarbeschreibung

Als Frau hast du wahrscheinlich gelernt, dass Wut nicht in Ordnung ist. Vielleicht hast du dich für dieses Gefühl geschämt oder dir wurde gesagt, Wut sei gefährlich. Es war dir nicht erlaubt, wütend zu sein – vielleicht selbst dann nicht, wenn jemand deine Grenzen überschritten hat.

Du hast gelernt, deine Wut zu unterdrücken, zu ignorieren oder zu verleugnen. Aber wie sollst du für das einstehen, was dir wirklich wichtig ist, wenn die Kraft, die deine Grenzen schützt und deine Autorität stärkt, nicht frei verfügbar ist?

Deine Wut ist eine kraftvolle innere Ressource, die Hüterin deiner Grenzen. Sie hilft dir "Ja!" und "Nein!" zu sagen. Sie bringt dir Klarheit, schafft Freiräume und ermöglicht dir, das Leben zu erschaffen, das du willst.

Verändere deine Perspektive auf das Gefühl Wut, damit du ihre Energie und Informationen als erwachsene Frau in deinem täglichen Leben bewusst und produktiv nutzen kannst, ohne von ihr kontrolliert oder überwältigt zu sein.

Richte dich neu aus, zeige dich mit dem, was dich ausmacht, und bringe deine Fähigkeiten in eine Form, die dir entspricht. So entsteht etwas Eigenes und Unverwechselbares.

- Sag "Ja!", sag "Nein!", setze klare Grenzen.
- Sprich lauter, sei sichtbar.
- Hole dir deine Autorität und Stimme zurück.
- Lerne für das zu gehen, wofür du brennst.
- Bleibe dabei authentisch in Beziehung gegenüber deinen Mitmenschen.

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 darum, die Lebenskraft, die dem Gefühl Wut zugrunde liegt, zu spüren – in Körper, Emotion und Präsenz.

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 Vorgesprächs mit der Dozentin.

Nachbearbeitung 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.

Dozent*innen

Monika Salima Mazur

Dipl.-Soziologin. Seit 2010 zertifizierte Trainerin und Life Coach. Trainerin in den Bereichen: Emotionen, Gefühle, Kommunikation, Präsenz und Präsentation, Value Emotion® und Value Emotion® for women.

Inspiriert von Veeresh und als OSHO Humaniversity Social Meditation Leader leitet sie soziale, interaktive Meditationen im Osho UTA. Weiterbildungen in Tanz, Theater und diversen Meditationstechniken. Seit 2006 begleitet sie Selbstfindungs- und Meditationsreisen nach Indien. Daneben ist sie in der Organisation von spirituellen und ganzheitlichen Seminaren und Events tätig.