Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Heart Path Writing – Folge deinem Herzpfad

Tagesseminar – Journaling für innere Klarheit und Orientierung

Datum:	**08.11.2026**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Claudia Satory**
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

Heart Path Writing ist ein Einführungstag für Menschen, die an einem Wendepunkt stehen und sich mehr innere Klarheit wünschen. Durch Meditation, Focusing und Journaling gewinnst du Zugang zu dem, was in dir wesentlich ist, und findest erste Orientierung für deinen weiteren Weg.

Seminarbeschreibung

Kennst du das Gefühl, dass etwas in deinem Leben nicht mehr stimmt, ohne dass du genau benennen kannst, was es ist? Vielleicht spürst du Unruhe, stehst vor einer Entscheidung oder bemerkst, dass Lebensthemen an die Oberfläche kommen, die gesehen und verstanden werden wollen.

Von innerer Wahrnehmung zu neuer Orientierung

Heart Path Writing öffnet einen Raum, in dem du zur Ruhe kommst, Klarheit gewinnst und erkennst, was dir wirklich wichtig ist. Im Seminar verbinden wir Meditation, Elemente aus dem Focusing und Journaling – das persönliche Schreiben. Meditation öffnet den Raum für Wahrnehmung, Focusing hilft dir, das Spürbare in dir genauer zu erfassen, und Journaling bringt deine

Erfahrungen in eine klare Form.

Journaling – intuitives Schreiben über Gefühle und Erfahrungen – wird dabei zu einem einfachen und wirkungsvollen Werkzeug, um biografische Themen bewusster zu betrachten, Zusammenhänge zu erkennen, die für deinen Lebensweg entscheidend sein können – über das reine Verstehen hinaus.

Du brauchst keine Schreiberfahrung. Es geht nicht um perfekte Texte, sondern um einen ehrlichen Zugang zu dir selbst. Du schaust auf deine Lebensgeschichte und auf aktuelle Fragestellungen.

Meditation, Focusing und Journaling

Durch angeleitete Meditationen, Focusing und gezielte Journaling-Impulse näherst du dich deinen inneren Prozessen achtsam an. Das Schreiben hilft dir, Erlebtes zu ordnen und Wesentliches klarer zu benennen. Freiwilliges Teilen in der Gruppe, Reflexion, Nachspüren und Bewegung zur Regulation unterstützen die Integration.

An diesem Einführungstag findest du einen ersten Zugang zu deinen Lebensthemen und kannst innere Zusammenhänge klarer erkennen. Du gewinnst Orientierung aus deiner eigenen Wahrnehmung und nimmst Texte mit, die dir als persönlicher Kompass für nächste Schritte dienen.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr

Dozent*innen

Claudia Satory

Claudia begleitet Menschen in vielfältigen Lebenssituationen – schreibend, ledernd und im Einzelkontakt. Ihr Weg verbindet Ausbildungen im Coaching- und Beratungsbereich, darunter Life Script- und Job-Coaching, mit intensiver Weiterbildung im literarischen Schreiben. Hinzu kommen Ausbildungen zur Meditationslehrerin und Entspannungstherapeutin sowie ein Fernstudium in Literatur.

Im Zentrum ihrer Arbeit steht die Verbindung von innerer Wahrnehmung, Sprache und Handlung. Daraus entwickelte sie eigene Formate wie „Schreiben als Lebenskompass“ und Heart Path Writing, in denen Schreiben als Zugang zu Klarheit, Orientierung und Entscheidung genutzt wird. Ergänzend bietet sie Einzelbegleitung im Schreib- und Coachingkontext sowie psychologische Beratung im Heart-Path-Stil an. Ihre Arbeit verbindet Meditation, Schreiben und Integration mit dem Fokus, Menschen darin zu unterstützen, ihren eigenen Weg bewusst und verantwortungsvoll zu gehen.