Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Shake & Shine Meditationstag

Schütteln. Loslassen. Aufblühen.

Datum:	**31.01.2027**
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

Manchmal braucht es Bewegung, um in die Stille zu finden. Ein Tag, der dich einlädt, loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und dein inneres Strahlen wiederzuentdecken.

Seminarbeschreibung

An diesem Meditationstag laden wir dich ein, den Alltag hinter dir zu lassen und ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen. Durch aktive Meditationen bringen wir Körper und Geist in Bewegung, lösen Spannungen und schaffen Raum für neue Lebendigkeit.

Im bewussten Schütteln, Atmen und Bewegen darf alles, was nicht mehr gebraucht wird, sanft losgelassen werden. Aus dieser Befreiung entstehen Leichtigkeit, Freude und eine tiefe Verbindung mit dir selbst.

Zwischen kraftvollen, aktiven Phasen und stillen Momenten entfaltet sich ein Raum der Präsenz – ein Ort, an dem du einfach sein darfst.

Was dich erwartet

- Aktive Meditationen zur Aktivierung und Klärung
- Loslassen von Anspannung und Ballast
- Momente der Stille und inneren Einkehr
- Mehr Präsenz, Lebendigkeit und Achtsamkeit
- Leichtigkeit, Freude und neue Energie
- Zeit für dich – zum Ankommen und Auftanken

Shake what no longer serves you. Shine from within.

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.