Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Moving from the Healing Source – Tag

Nach der japanischen Körperarbeit "Katsugen Undo"

Datum:	**18.07.2027**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Prasuna Rüscher**
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

Katsugen Undo lädt dich ein, die spontanen und selbstregulierenden Bewegungen deines Körpers zu entdecken.
Katsugen Undo ist japanisch für "das Leben erneuert sich aus seiner Quelle" oder "Bewegung von innen".

Seminarbeschreibung

An diesem Tag lernst du, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Psyche wiederherzustellen – eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe. Dich erwarten kleine Übungen, die eine große Wirkung erzielen und im Alltag sehr hilfreich sein können.

Die Methoden und Techniken, die eigene Quelle wieder zum Sprudeln zu bringen und ihre selbstheilenden Kräfte einzuladen, wurden von Sensei Haruchika Noguchi (1911-1976) entwickelt. Sie basieren auf Körper- und Atemübungen sowie energetischer Berührung, die tiefliegende Spannungen im Nervensystem und in den Faszien lösen. Durch dieses Zusammenspiel wird der Fluss von "Ki" (japanisch: Lebensenergie) geöffnet. Auf diese Weise können sich die selbstregulierenden Kräfte des Körpers neu ordnen und sich unser Energiesystem von innen heraus erneuern.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr

Dozent*innen

Prasuna Rüscher

Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2005 arbeitet sie als körperorientierte Therapeutin in eigener Praxis. Sie ist in Irland geboren und aufgewachsen und lebt seit über 30 Jahren in Deutschland. Sie bietet ihre Arbeit in englisch und deutsch an. Ausgebildet in Humanistischer Psychotherapie, Atemtherapie und Hara Awareness Massage. SE® Praktiker (Trauma-Arbeit nach Peter Levine), SATE® Praktiker (Heilung von Bindungsverletzungen) und ISP® Praktiker. Meditation ist seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens und ein integraler Teil ihrer Arbeit. Sie leitet Seminare in Hara Awareness Massage und Katsugen Undo.

Einzelsitzung online buchen