Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Training in Dynamischer Körpertherapie

Körperarbeit, Breathwork & Embodiment

Datum:	**08.10.2027 - 05.11.2028**
Dauer:	23 Tage
Leitung:	**Subodhi Schweizer**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**3.690,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Das Jahres-Training in Dynamischer Körpertherapie lädt dich ein, dich neu zu entdecken. Über zwölf Monate befreist du Atem, Körper und Gefühle – und öffnest den Raum für mehr Lebendigkeit und innere Freiheit.

Es richtet sich sowohl an Menschen, die einen intensiven Selbsterfahrungsprozess durchlaufen möchten, als auch an Fachkräfte aus therapeutischen, sozialen oder heilenden Berufen, die diese Methode in ihre Arbeit integrieren wollen.

Seminarbeschreibung

Wenn Gefühle im Körper fest sitzen

Im hektischen Alltag verlieren wir oft den Zugang zu unseren natürlichen Impulsen. Wut, Angst, Freude oder Trauer werden nicht ausgedrückt und werden im Körper festgehalten. Diese unterdrückte Energie zeigt sich als Verspannung, innere Unruhe oder Krankheit – und hindert uns daran, unser volles Potenzial zu leben.

Vom Körperpanzer zur Lebendigkeit

Der Psychotherapeut Wilhelm Reich entdeckte, dass unverarbeitete Gefühle nicht nur unsere Psyche, sondern auch unseren Körper prägen – oft in Form von Spannungen und Blockaden. Mit seinem Konzept des Körperpanzers legte er den Grundstein für moderne Methoden wie Bioenergetik, Embodiment-Arbeit und die Dynamische Körpertherapie. Seine Vision: Körper, Atem und Gefühle gehören untrennbar zusammen – und wahre Heilung geschieht, wenn sie wieder miteinander in Einklang kommen.

So arbeiten wir

In diesem Training verbinden wir Körperarbeit, Atemtechniken (Breathwork), Bioenergetik und Embodiment mit der Dimension der Meditation. Du erfährst, wie sich Blockaden lösen, wie neue Energie ins Fließen kommt und wie du dich in deinem Körper wieder zu Hause fühlen kannst. Meditation schafft den Raum, in dem du alles, was sich zeigt, mit Präsenz, Akzeptanz und Achtsamkeit begleiten kannst.Gleichzeitig bekommst du ein fundiertes Verständnis, das du in der therapeutischen Arbeit einsetzen kannst.

Warum ein Jahres-Training?

Tiefe Veränderung braucht Zeit und Wiederholung. Dieses Training begleitet dich zwölf Monate lang in einem geschützten Rahmen. Mit jedem Modul vertiefst du deine Erfahrungen und integrierst sie Schritt für Schritt in dein Leben. Die kontinuierliche Begleitung sorgt dafür, dass du dran bleibst, alte Muster wirklich verstehst und veränderst und Neues nachhaltig in deinem Alltag verankerst.

Wer war Wilhelm Reich?

Wilhelm Reich (1897–1957) war ein Schüler von Sigmund Freud und gilt als Pionier der Körperpsychotherapie. Er stellte fest, dass auch unser Körper durch unsere Konditionierung geformt wird. Unsere Art zu fühlen, zu denken und zu handeln findet man in den fünf Körper- und Charaktertypen. In der Dynamischen Körpertherapie lernen wir, diese Muster der unterschiedlichen Typen zu erkennen und anzunehmen. Dadurch können sich Schritt für Schritt alte Verhaltensmuster lösen, sodass sich Kraft, Sensibilität und Freude wieder frei entfalten können.

Inhalte

Gefühle befreien

Du lernst, Gefühle wie Wut, Angst, Schmerz, Freude, Sinnlichkeit und Liebe bewusst wahrzunehmen, zuzulassen und gesund auszudrücken. Aufgestaute Emotionen können sich so lösen und wieder frei fließen.

Breathwork & Atemtherapie

Mit gezielten Atemtechniken erforschst du, wie sich Energie im Körper bewegt. Der Atem wird zu einem Schlüssel, um Blockaden zu lösen, Gefühle durch Ausdruck und Bewegung zu entladen und unmittelbares Erleben zu vertiefen.

Gefühlspaare erkennen

Viele Gefühle treten in komplementären Paaren auf, z.B. Wut und Liebe, Angst und Vertrauen, Schmerz und Lust. Im Training lernst du, diese Dynamiken zu verstehen und hinderliche Barrieren im Lebensfluss aufzulösen.

Sexualität und Sinnlichkeit

Wir befassen uns mit Scham und Tabus, die natürliche Lebendigkeit unterdrücken. Du erforschst, wie du deine Sexualität,

Sinnlichkeit und Selbstliebe frei und in Würde leben kannst.

Theorie & Praxis nach Reich und Lowen
Du erhältst eine Einführung in Reichs Konzepte wie Pulsation, Counterpulsation und die Orgasmusformel sowie in Weiterentwicklungen von Alexander Lowen. Diese Theorien werden praxisnah mit Übungen verbunden.

Meditation
Meditation begleitet das gesamte Training. Sie schafft den Raum, in dem du mit Präsenz, Akzeptanz und Entspannung in die Tiefe gehen kannst – und alles, was sich zeigt, willkommen heißt.

Körper- und Charaktertypologie
Du erforschst die fünf Körper- und Charaktertypen nach Reich, ihre Verbindung zu Körperstruktur, Gefühlen, Denken und Verhalten. Dadurch erkennst du eigene Muster und lernst, neue Handlungsspielräume zu öffnen.

Zielgruppe

Besonders angesprochen sind Menschen, die:

- einen intensiven Selbsterfahrungsprozess machen wollen,
- eine körperorientierte Weiterbildung suchen,
- oder beruflich mit Menschen arbeiten – z.B. als Psycholog*in, Coach, Sozialarbeiter*in, Ärzt*in, Pflegekraft oder Heilpraktiker*in.

Abschluss

Zum Ende des Trainings erhältst du ein Zertifikat, das deine Teilnahme und die erworbenen Kompetenzen bestätigt.

Termine & Seminarzeiten

Das Jahrestraining besteht aus 8 Teilen und umfasst 23 Tage.

TEIL 1
Gefühle befreien
08. - 10. Oktober 2027 (Fr-Abend - So, 2 Tage)
Beginn: 20:30 Uhr
Dieses Wochenende ist zum Kennenlernen auch einzeln buchbar.

TEIL 2
Die Einteilung der Segmente im Körper
16. - 19. Dezember 2027 (Do - So, 4 Tage)
Beginn: 10:00 Uhr

TEIL 3
Bioenergetik
14. - 16. Januar 2028 (Fr-Abend - So, 2 Tage)
Beginn: 20:30 Uhr

TEIL 4

Gefühlspaare

24. - 26. März 2028 (Fr - So, 3 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

TEIL 5

Eye Release – Augenarbeit

05. - 07. Mai 2028 (Fr-Abend - So, 2 Tage)

Beginn: 20:30 Uhr

TEIL 6

Körper- und Charaktertypologie

21. - 25. Juni 2028 (Mi - So, 5 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

TEIL 7

Sensibilitätskreis & Barrieren

01. - 03. September 2028 (Fr - So, 3 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

TEIL 8

Energiearbeit & Abschluss

04. - 05. November 2028 (Sa - So, 2 Tage)

Beginn: 10:00 Uhr

Seminarende jeweils am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Ratenzahlung

Für dieses Training bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 3.772 €

8 Raten à 409 €

zzgl. der Anzahlung von 500 €

Zum Kennenlernen

Das 1. Wochenende auch einzeln buchbar.

Video

Dozent*innen

Subodhi Schweizer

Heilpraktikerin Psychotherapie. Ausgebildet in Massage, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra, Somatic Experiencing® (SE) nach Peter Levine und Systemischer Arbeit. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie ist seit 1981 Sannyasin und seitdem ist Meditation ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens. Sie gehört zum Therapeutenteam des UTA, gibt Einzelsitzungen und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien.