Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Hara – Die stille Kraft aus der Mitte

Ein Neustart für Körper, Geist und Seele

Datum:	**03.12.2026 - 06.12.2026**
Dauer:	4 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**645,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Dieses 4-tägige Intensivseminar verbindet Hara-Atmung, achtsame Körperarbeit, Meditation und energetische Übungen zur Stressregulation über den Nervus Vagus. Es stärkt deine innere Mitte, löst emotionale Spannungen und öffnet den Zugang zu Lebenskraft, Bauchgefühl und Klarheit – zugleich der Einstieg in die Ausbildung zur*zum Hara-Awareness-Massagepraktiker*in.

Seminarbeschreibung

Der Bauch als Spiegel deiner inneren Balance

Die Energieverteilung im Bauch und der Fluss der Bauchatmung sind ein Spiegel für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden und eine Basis, um Stress über den Nervus Vagus zu regulieren. Spannungsmuster entstehen durch mangelnde emotionale Verarbeitung und Konditionierungen, die uns von unserem natürlichen Bauchgefühl abschneiden. Der Bauch, das Hara, so sagt man in Japan, ist unsere eigentliche Mitte und nicht der denkende Verstand. Hier liegt die Quelle unserer Vitalität und Lebenskraft.

Leben aus der Mitte: Vertrauen, Klarheit und innere Stille

Im Hara vereinen sich die entspannte Lebendigkeit und das Selbstvertrauen eines Tigers mit der Bewusstheit eines Buddhas. Dies gibt uns Klarheit, um aus der Mitte heraus zu leben und zu handeln. Durch bewusste Berührung und Energiearbeit klären wir im ganzen Körper und in der Psyche das, was uns auf dem Weg zu unserer natürlichen Quelle behindert. Wenn wir wieder in Kontakt mit unserem Bauch sind, spüren wir uns und unsere Bedürfnisse besser und können uns so annehmen wie wir sind.

Hara-Meditation und Berührung: Zentrierung für Körper und Seele

Diese Reise wird begleitet von zentrierenden Meditationen, Hara-Atmung, Hara Awareness Massage und energetischen Hara-Übungen aus dem Zen-Bogenschießen. Sie kräftigen unsere Mitte, zentrieren und erden uns. Dieser 4-tägige Prozess ist wie ein Neustart für unseren gesamten Organismus.

Das Seminar ist gleichzeitig der Beginn der Weiterbildung zur*zum Hara-Awareness-Massagepraktiker*in.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Zugehörige Angebote

Hara Awareness® Massagepraktiker*in – Modul 1

03.12. 2026 - 18.04.2027

Hara Awareness® Massagepraktiker*in – Modul 2

09.09.2027 - 05.03.2028

Video

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness Massage vor.

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeutenteams. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus.

Die von Anando Würzburger entwickelte Hara-Herz-Meditation "Dem Herzen Kraft geben" beruht auf traditionellen fernöstlichen Meditations- und Körper-Übungen, die durch die Lehre von Osho inspiriert wurden und von ihr zusammengestellt und angeleitet werden.


Dem Herzen Kraft geben
Hara Herz Meditation - angeleitet von Anando Würzburger
innenwelt verlag


Christopher End
Anando Würzburger
Der kleine Samurai findet seine Mitte
Die Hara-Meditation macht Mut und begleitet Kinder von der Bewegung in die Stille
Mit einer spannenden Abenteuer-geschichte
+ Meditation auf CD
WINDPFERD