

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **Moving from the Healing Source – Wochenende**

### **Nach der japanischen Körperarbeit Katsugen Undo**

Datum: **11.12.2026 - 13.12.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **295,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**"Katsugen Undo" ist japanisch für "das Leben erneuert sich aus seiner Quelle" oder für "Bewegung von innen".**

### **Seminarbeschreibung**

Die Methoden und Techniken, diese Quelle zum Sprudeln zu bringen und die selbstheilenden Kräfte einzuladen, wurden von Sensei Haruchika Noguchi (1911-1976) entwickelt. Sie öffnen den Fluss von "Ki" (japanisch für Lebensenergie) durch ein Zusammenpiel von energetischer Berührung sowie Körper- und Atemübungen, die tiefliegende Spannungen im Nervensystem und in den Faszien lösen. So können sich die selbstregulierenden Kräfte des Körpers neu ordnen und unser Energiesystem von innen heraus erneuern.

Wir lernen wieder, ein Gleichgewicht in Körper, Geist und Psyche, zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe herzustellen. Es sind kleine Übungen mit großer Wirkung, die auch für den Alltag sehr hilfreich sind.

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

## **Zum Kennenlernen**

### **Offener Abend & Seminarbeginn**

Fr., 11.12.2026, 20:30 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!

## **Video**

Anando Würzburger über Katsugen Undo.