

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Die heilende Kraft der Selbstregulation I-IV

Resilienz und sanfte Trauma-Lösung

Datum: **10.01.2025 - 09.11.2025**

Dauer: 12 Tage

Leitung: **Anando Würzburger , Arpana Giefer , Yatri van Maren**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **1.770,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In dieser Seminarreihe wird aufgezeigt, wie die regulativen Kräfte von Körper und Psyche wirken und wie sie im Alltag besser genutzt und gefördert werden können, um angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens reagieren zu können.

Seminarbeschreibung

Lang andauernder Stress, nicht aufgelöste Traumata oder einschränkende Verhaltensmuster behindern die intelligenten, selbstregulativen Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche. In Situationen von übermäßiger Angst- oder Stress- Reaktion, liegt oft ein unbewusster Trauma-Trigger zu Grunde. Die Reaktions-Muster lassen sich lösen, wenn wir den Trigger erkennen. Dann können wir neue Wege des Handelns finden.

Körperbezogene Achtsamkeit und ein angemessener Kontakt mit sich und anderen stärken unsere Resilienz. Ebenso wichtig ist das Verstehen des wechselseitigen Zusammenspiels von körperlichem, emotionalem Erleben und Denken...von

unbewussten Bewertungen und Glaubenssätzen.

Wir werden verschiedene Themen untersuchen, die unsere Fähigkeit zur Selbstheilung entwickeln, sodass Körper und Geist wieder zu unserem Besten zusammenarbeiten können. Dann kann sich im Fühlen und Denken ein Gleichgewicht einstellen, das uns ermöglicht schädigende Verhaltensmuster zu transformieren. Statt uns z.B. über das zuträgliche Maß hinaus abzulenken, wird es uns wieder möglich, uns selbst nahe zu sein und uns wohlwollend anzunehmen. Im Fluss sein zu können mit dem, was ist, bringt mehr Leichtigkeit und Mitgefühl in unser Leben. Die Inhalte bieten wir in Form von Vorträgen, erfahrungsbezogenen dialogischen Partnerübungen, angeleiteten Meditationen, Selbsterforschung und körperbezogenen Übungen an.

Die Teilnehmer bekommen Werkzeuge und Unterlagen an die Hand, die es ihnen ermöglichen, auf die neu erlernten Fähigkeiten im Umgang mit persönlichen Erfahrungen zurückzugreifen. Sie lernen, den eigenen Verlauf der Stressregulation und der Integration von Emotionen selbst in die Hand zu nehmen.

Für die Kontinuität des Prozesses ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten. Diese Seminarreihe wurde von Anando Würzburger und Michael Mokus entwickelt.

Seminar- und Terminübersicht

Regulation und Resilienz

10. - 12. Januar 2025

mit Yatri van Maren

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

21. - 23. März 2025

mit Arpana Giefer

Angst als Freund

06. - 08. Juni 2025

mit Anando Würzburger

Beziehungsdynamiken

07. - 09. November 2025

mit Anando Würzburger

Voraussetzungen

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Teilnahmevoraussetzung für die Seminare "Angst als Freund*in" und "Beziehungsdynamiken" ist die Teilnahme an einem Seminar der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Seminarzeiten

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

Ratenzahlung

Für diese Weiterbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.780 €

4 Raten à 370 €

zzgl. der Anzahlung von 300 €

Info

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Zugehörige Angebote

Regulation und Resilienz

10. - 12.01.2025

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

21. - 23.03.2025

Angst als Freund

06. - 08.06.2025

Beziehungsdynamiken

07. - 09.11.2025

Ergänzendes Seminar

Sich Erden und Zentrieren

03. - 05.10.2025