Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

Grenzen für dich und andere erspüren, setzen und erhalten

Datum:	**26.03.2027 - 28.03.2027**
Dauer:	3 Tage
Leitung:	**Yatri van Maren**
Preis:	**445,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Wiederherstellung gesunder Grenzen im zwischenmenschlichen Kontakt. Sie ermöglichen authentische Beziehungen zu anderen, schützen uns vor psychischen oder physischen Verletzungen und fördern, dass unser Körper zu kreativer Selbstregulation und Resilienz zurückfinden kann.

Das Seminar ist Teil der Reihe "Heilende Kraft der Selbstregulation".

Seminarbeschreibung

Gesunde Grenzen als Voraussetzung für authentischen Kontakt

Eine wesentliche Voraussetzung für authentischen Kontakt im persönlichen wie professionellen Kontext mit anderen Menschen ist unsere Fähigkeit, stimmige Grenzen wahrzunehmen, zu gestalten und zu respektieren.

Grenzverletzungen infolge von überwältigenden Erlebnissen oder chronischem Nicht-Eingestimmt-Sein früher Bezugspersonen führen zu einem tiefgreifenden Verlust des Gefühls von Sicherheit und Vertrauen zu uns selbst, zu anderen und zur Welt.

Wiederherstellung gesunder Grenzen für Resilienz und Selbstregulation

Die Wiederherstellung gesunder Grenzen ist eine Voraussetzung dafür, dass unser Körper wieder zu kreativer Selbstregulation und Resilienz zurückfinden kann. Flexible Grenzen bieten Schutz und Sicherheit, geben Orientierung, reduzieren Stress, ermöglichen tragfähige Beziehungen und ein Gefühl des Wohlbefindens. Sie sind flexibel und verändern sich der Situation entsprechend von Augenblick zu Augenblick. Wir können mit ganzem Herzen Ja oder Nein sagen und verfügen über all die vielfältigen Möglichkeiten dazwischen. Wir können uns empfänglich öffnen und in Beziehung treten und uns auch schützend verschließen, um psychische oder physische Verletzung fernzuhalten.

Für Menschen in therapeutischen oder pädagogischen Berufen schützt die Fähigkeit eines achtsamen Umgangs mit gesunden Grenzen vor Burnout und sekundärer Traumatisierung.

Erfahrungsorientiertes Lernen durch Übungen und Achtsamkeit

Vorträge, erfahrungsbezogene dialogische Partner*innenübungen, achtsamkeitsbasierte Selbsterforschung sowie Körperübungen geben uns die Möglichkeit, den Umgang mit unseren Grenzen im eigenen Erleben und im Kontakt mit anderen zu erforschen und neu zu gestalten.

Online-Abend zur Integration der Seminarerfahrungen

Ein Online-Abend zur Nachbesprechung und Integration ist Bestandteil des Seminars.

Seminarzeiten

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

Online-Abend

20.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Abend

20.04.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Dozent*innen

Yatri van Maren

Seit 1999 in der „Path of Love“- Arbeit als Staff und Assistent tätig und als „Awakening of Love“- Facilitator geschult.
Ausgebildet in Essenzarbeit nach Faisal,
Intuitiver Massage und Körperarbeit. Yatri ist seit 1988 Schüler Oshos, Meditation ist fester Bestandteil seines Lebens und seiner Arbeit.