UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Ein Tag in Dunkelheitsmeditation

Ein Tag zum Kennenlernen und zur praktischen Erfahrung

Datum:	**03.10.2025**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Prasuna Rüscher**
Preis:	**100,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Tagesevents

tagesevents@oshouta.de

Das Wort "Meditation" ist in aller Munde und dennoch weiß niemand, was genau damit gemeint ist. Klar ist, dass es sich dabei um Entspannung handeln soll. Aber wie kann Entspannung geschehen, wenn der Alltag erfüllt ist mit Stress, Sorge um Zukunft und Karriere und auch einer Unklarheit darüber, was eigentlich meine Bestimmung ist – jenseits von Vorstellungen, die andere über mich hatten oder immer noch haben?

Seminarbeschreibung

Die Technik der Meditation in Dunkelheit konfrontiert dich mit der Dimension des Formlosen, deinem Sein. Das stille Sitzen in Dunkelheit wird mit erdenden Übungen und Bewegungs-Meditationen unterstützt.

Die Meditationstage des Osho UTA Instituts geben die Möglichkeit, eine Erfahrung darüber zu bekommen, was geschieht, wenn du deine Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen richtest und das mit der Absicht tust, zu entdecken, wer du eigentlich bist, was deine eigene Wahrheit und Bestimmung ausmacht.

Es werden dabei verschiedene Wege aufgezeigt, wie das geschehen kann. Die aktiven Meditationen von Osho sind dabei von besonderer Bedeutung: über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille, einem Ort der Besinnung und des "nach Hause Kommens". Dort kannst du entdecken – ganz für dich allein – was es bedeutet, Freude über dein Da-Sein zu empfinden.

Die Teilnahme an einem der Meditationstage erfüllt die Vorraussetzungen für die Ausbildung zum*zur Meditationslehrer*in.

Seminarzeiten

9:30 - 17:00 Uhr

Weitere Termine

Was ist Meditation?

29.05.2025

mit Subodhi Schweizer

Was ist Meditation?

31.08.2025

mit Ramateertha Doetsch

Was ist Meditation?

21.12.2025

mit Mandana Majchrzak

Ausbildung

Meditationslehrer*in

19.03. - 28.06.2026

Interview

Macht Meditation glücklich?

mit Anando Würzburger