UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

Hara Awareness® Massage Einführungstag

Die Quelle des Lebens

Datum:	**13.09.2026**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Prasuna Rüscher**
Preis:	**120,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Tagesevents

tagesevents@oshouta.de

In diesem Tagesseminar erlernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage zur Aktivierung deiner Lebensenergie (Chi), zur Lösung von Bauchspannungen und zur Rückverbindung mit deiner inneren Mitte – begleitet von Hara-Meditation und Atmung.

Seminarbeschreibung

Durch das Hara (japanisch: „Quelle des Lebens“) tritt die kosmische Lebensenergie Chi in unseren Körper ein. Es verbindet uns mit unserer ursprünglichen Kraft und Stille im Zentrum. Verlieren wir diese Verbindung, fühlen wir uns wurzellos und ohne eigene Richtung im Leben.

Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen.

In diesem Seminar lernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage, die du zu Hause mit deinen Freund*innen austauschen kannst.

Hara- Meditationen und Hara-Atmung begleiten dich auf deiner Reise nach innen.

Seminarzeiten

09:30 - 17:00 Uhr

optional

Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 Uhr

Alternativer Termin

Hara Awareness® Massage Einführungstag

08.03.2026

Video

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness® Massage vor.