

UTA Akademie

Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Hara Awareness® Massagepraktiker*in – Modul 2

Ausbildung zur Stärkung der Mitte

Datum: **21.08.2025 - 15.03.2026**

Dauer: 14 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **2.175,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Seminarbeschreibung

In diesem Modul geht es darum, die in der Hara Awareness Massage genutzte 9er-Sitzungsreihe kennen- und anwenden zu lernen. Sie besteht aus jeweils drei Sitzungen zu den Themen: Erdung, Klärung des Nabels, entspanntes Sein im Hara. Wir lernen, die Körperstruktur und den Energiefluss der Klient*innen wahrzunehmen und ihnen speziell abgestimmte Übungen zur Vertiefung der Arbeit zu Hause und im Alltag mitzugeben.

- Hara-Meditationen, Bauchatmung und erdendes Qigong
- Erdungspunkte an Beinen und Becken
- Hara Awareness Massage am Nabel
- Öffnung des Energieflusses in der Wirbelsäule
- Hara-Übungen und umgekehrte Atmung nach Hida Harumichi
- Hara Awareness Massage
- energetische Narbenentstörung

Terminübersicht und Inhalte

Erdung – eine tiefe Verwurzelung

21. - 24.08.2025

Um die Spiritualität entfalten zu können, bedarf es starker Wurzeln. Es ist das Gefühl von „Hier bin ich und hier stehe ich“, das uns die Kraft gibt, unser Leben zu meistern. Wir wachsen in einem Spagat zwischen Selbstentfaltung und Anpassung auf. Wie gut uns dies gelungen ist, spiegelt sich im energetischen Zustand unseres Bauches und im Energiefluss der Beine wieder. Eine gute Erdung gibt uns das Gefühl von Kraft und Sicherheit.

Der Nabel – unsere Verbindung mit dem Vorgeburtlichen

30.10. - 02.11.2025

Spannungen aus pränatalen Erfahrungen können sich um den Nabel herum festigen. Verbinden wir uns mit dem vorgeburtlichen Ki (Lebensenergie), können wir hier mit sanfter Energie- und Bewusstseinsarbeit den Schleier pränataler Prägungen lüften. Wir lösen Identifikationen auf, die durch Gefühle der Mutter und energetische Stimmungen der Umgebung, in die wir hineingeboren wurden, entstanden waren. Das vorgeburtliche Ki ist ein großes Energiepotential, an das wir uns wieder anschließen können.

Hara – der Platz des Seins

08. - 11.01.2026

Osho hat das Hara auch als „center of being“ bezeichnet oder als Sitz des „no minds“, des Nicht-Verstandes. In diesem Trainingsabschnitt erforschen wir die Dimensionen von Yin und Yang, von männlicher und weiblicher Energie und den Polaritäten des Lebens. Das Hara ist der Raum hinter den Polaritäten: Hier können wir nicht-identifizierter Beobachter sein.

Zertifizierung

13. - 15.03.2026

Zertifizierung

Voraussetzung für die Zertifizierung als Hara Awareness® Massagepraktiker*in ist, neben der Teilnahme an Modul 1 und 2, der Besuch von 4 Einzel- und 5 Supervisionsitzungen (nicht im Trainingspreis enthalten) sowie das Protokollieren von Sitzungsserien mit eigenen Klient*innen.

Im Anschluss an das Training besteht die Möglichkeit einer Lehrassistenten. Sie ist hilfreich zur Vertiefung der Arbeit und der eigenen Hara Erfahrung. Mehr Informationen über die Seminarkoordination.

Seminarzeiten

Beginn der Abschnitte 1-3 jeweils um 10:00 Uhr,
Beginn im letzten Abschnitt um 20:30 Uhr.
Seminarende jeweils am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Ratenzahlung

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

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 2.216 €

4 Raten à 429 €

zzgl. der Anzahlung von 500 €

Zugehörige Angebote

Hara Awareness® Massagepraktiker*in – Modul 1

16.01. - 18.05.2025

Video

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness Massage vor.