

## **Hara Awareness® Massagepraktiker\*in – Modul 1**

### **Fortbildung zur Stärkung der Mitte**

Datum:	<b>16.01.2025 - 18.05.2025</b>
Dauer:	12 Tage
Leitung:	<b>Anando Würzburger</b>
Anzahlung	500,00 €
Preis:	<b>1.865,00 €</b>

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

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[l.szarafinski@uta-akademie.de](mailto:l.szarafinski@uta-akademie.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

### **Seminarbeschreibung**

Wir brauchen ein gutes Bauchgefühl. Unsere Mitte zu spüren und zu wissen, wer wir im Innersten sind, hilft uns, auf unseren eigenen Füßen zu stehen und dem Leben selbstbewusst und offen zu begegnen. Die besten Entscheidungen sind oft die, die wir intuitiv aus dem Bauch heraus treffen. Unser Bauchgefühl gibt uns klare Botschaften über unsere Bedürfnisse, über das, was stimmig für uns ist und darüber, was zu tun ist.

Durch übermäßige Anpassung haben wir verlernt, diese innere Stimme wahrzunehmen und nach ihr zu handeln. So entsteht ein innerer Konflikt, der sich körperlich als Anspannung und energetische Blockaden im Bauch und in der Wirbelsäule äußert. Es fällt uns schwer, tief und entspannt in den Bauch zu atmen. Dadurch verlieren wir die Verbindung zu unserer eigenen Kraft und orientieren uns zu sehr im Außen.

Wenn wir in unserer Mitte sind, können wir in Begegnung mit unserem Gegenüber treten, einer Begegnung von Zentrum zu Zentrum – ohne uns selbst dabei zu verlieren. Wir müssen uns nicht verleugnen, es nicht „richtig“ machen oder uns im übermäßigen Helfen verausgaben. Der Name „Hara Awareness Massage“ und die Instruktionen für diese Arbeit kamen von

Osho: „Hara“ bedeutet Bauch, die Quelle des Lebens, unsere Mitte. „Awareness“ bedeutet Achtsamkeit.

## **Inhalte**

Eine Weisheit aus dem Kung Fu sagt: „Weich überwindet hart, schwach überwindet stark.“ In Modul 1 erforschen wir den scheinbaren Widerspruch von Verletzlichkeit und Stärke und entdecken eine sanfte Kraft, die, wie Laotse es nennt, aus der Weichheit des fließenden Wassers entsteht.

- Wiederherstellung des Gleichgewichts in den Ebenen von Denken, Fühlen und Sein, die sich in der energetischen Verteilung im Bauch widerspiegeln
- Hara Awareness Massage an Bauch, Rücken, Becken, Füßen und Wirbelsäule
- Katsugen Undo nach Haruchika Noguchi – spontane Bewegung aus der Mitte: Lösung tiefliegender Spannungen im Nervensystem, den Muskeln und Faszien
- Achtsame Berührung und Bewusstseinslenkung durch Kommunikation
- Öffnung der Bauchatmung und Aktivierung des Vagus Nervs
- Erdende und zentrierende Achtsamkeitsübungen und Meditationen aus dem Qi Gong und Tai Chi für den Alltag

## **Terminübersicht und Module**

### **Hara – Die stille Kraft aus der Mitte**

**16. - 19.01.2025**

Wir stellen den Kontakt zu unserer Mitte her, der Ebene des Seins, in der wir uns wieder mit der universellen Lebensenergie verbinden. Körper und Geist können sich neu ausrichten. Wir lernen, einen gesunden Energiefluss im Bauch herzustellen und den Bauch in seiner natürlichen Selbstregulierung zu unterstützen. Dieses Wochenende ist zum Kennenlernen der Arbeit einzeln buchbar.

### **Lösung energetischer Blockaden im Bauch**

**13. - 16.03.2025**

Energetische Blockaden im Bauchraum und Becken verhindern den freien Fluss der Lebensenergie. Können wir die von „unverdauten Emotionen“ oder „abgespaltenen Bedürfnissen“ herrührenden Blockaden sanft lösen, steht uns wieder Kraft zur Verfügung, die vorher gebunden war.

### **Hara – Der Sitz des Willens**

**15. - 18.05.2025**

Eine Weisheit aus dem Kung Fu sagt: „Weich überwindet hart, schwach überwindet stark.“ In diesem Abschnitt erforschen wir den scheinbaren Widerspruch von Verletzlichkeit und Stärke und entdecken eine sanfte Kraft, die, wie Laotse es nennt, aus der Weichheit des fließenden Wassers entsteht.

## **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende 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: 1.895 €

3 Raten à 465 €

zzgl. der Anzahlung von 500 €

## **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 Supervisionssitzungen (nicht im Trainingspreis enthalten) sowie das Protokollieren von Sitzungsserien mit eigenen Klient\*innen.

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

## **Zum Kennenlernen**

### **Hara Awareness® Massage Einführungstag**

06.10.2024

### **Kostenloser Infoabend**

15.10.2024

### **Hara – Die stille Kraft aus der Mitte**

16. - 19.01.2025

## **Zugehörige Angebote**

### **Hara Awareness® Massagepraktiker\*in – Modul 2**

21.08.2025 - 15.03.2026

## **Video**

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness Massage vor.