UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

7 Tage Meditationsretreat – Selbsterfahrung und Anleitung

Stille erfahren und dem Leben begegnen

Datum:	**22.03.2027 - 28.03.2027**
Dauer:	7 Tage
Umfang:	56 Unterrichtsstunden
Leitung:	**Ramateertha Doetsch , Subodhi Schweizer**
Anzahlung	300,00 €
Preis:	**1.050,00 €**

» 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

Das Retreat ist eine grundlegende Erfahrung für jeden, der sich auf dem Weg der Meditation befindet und Meditation vermitteln will. Dazu wird in einer Teachingsequenz vermittelt, was zur Durchführung eines mehrtägigen Retreats notwendig und hilfreich ist.

Seminarbeschreibung

Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation – dem Sitzen in Stille. Diese einfache Technik hat eine jahrhundertealte Tradition. Der kraftvolle Prozess erlaubt uns, Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu gewinnen.

Unsere Achtsamkeit wächst – wir finden einen Weg in die wahre Freiheit und haben die Möglichkeit, wieder bei uns, in unserer Mitte, unserem ursprünglichen Sein anzukommen und zu entspannen. Wir erlauben uns, einfach nur präsent und aufmerksam zu sein. Wir lassen uns und die Welt so, wie sie ist, ohne einzugreifen oder zu handeln.

Das hört sich zunächst sehr einfach an und doch stellen wir häufig fest, dass wir in der Stille mit vielen Themen konfrontiert werden. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unsere Muster und Gewohnheiten und die damit einhergehenden Spannungen sind.

Während des Retreats gibt es die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit der Seminarleitung. Manchmal beginnen sich die Gedanken und Gefühle um ein bestimmtes Thema zu drehen. Dann ist es hilfreich, mit einer Person des Vertrauens darüber zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und dadurch den Knoten zu lösen.

Die Teilnahme am Retreat ist Voraussetzung für die Zertifizierung als Meditations- und Entspannungstherapeut*in.

Inhalte

- Anleitung zum stillen Sitzen
- Vermittlung tiefer Meditationserfahrung
- Aufbau eines Retreats
- Erfassen der Psychodynamik eines Retreats
- Meditation und Trauma

Seminarzeiten

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

Info

Dieser Teil der Weiterbildung **Meditations- und Entspannungstherapeut*in** ist einzeln buchbar und in sich abgeschlossen.

Video

Subodhi Schweizer über das Meditationsretreat

Dozent*innen

Ramateertha Doetsch

Arzt und Therapeut, seit 1976 Schüler von Osho. Anerkannter Lehrtherapeut/-trainer der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen. Ausbildung in Massage, Atem- und Körperarbeit, psychologischer Beratung, Psychic Massage, Primärtherapie, Familientherapie nach Bert Hellinger und Traumaheilung nach P. Levine. Gründer des Osho UTA Instituts. Ramateertha gehört zum festen Therapeutenteam der UTA Akademie.

Subodhi Schweizer

Heilpraktikerin Psychotherapie. Ausgebildet in Massage, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra und Somatic Experiencing nach Peter Levine. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie ist seit 1981 Sannyasin und seitdem ist Meditation ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens. Sie gehört zum Therapeutenteam des UTA, gibt Einzelsitzungen und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien. Zusammen mit Samarona Buunk entwickelte sie die Tantra Energetics Arbeit.