

Atmung, Erdung und Hara-Zentrierung

Stille in den Stürmen des Alltags

Datum: **23.10.2026 - 25.10.2026**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **450,00 €**

[» 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

Die hohen Anforderungen des Alltags und ein erlerntes inneres Anspannungsverhalten führen zu Ungleichgewicht und Stress, der sich langfristig in Form von geistigen oder körperlichen Krankheiten auswirken kann. In den fernöstlichen Traditionen in China und Japan wurden Techniken der Körperarbeit und Meditation so weiterentwickelt, dass Körper, Seele und Geist zu einem optimalen gesunden Gleichgewicht gelangen können. In diesem Training lernen wir, wie die Energieverteilung und der Energiefluss im Körper wieder zu einem gesunden Miteinander der selbstheilenden und selbstregulativen Kräfte kommen können.

Der **Atem** verbindet den Körper mit dem Geist und trägt das Prana, die kosmische Lebensenergie, durch den Körper. Über die Bauchatmung können wir die Psyche ins Gleichgewicht bringen und den Geist beruhigen.

Erdung ist die Basis für einen gesunden Energiefluss. Erleben wir Stress oder starke Angst, verlieren wir im wahrsten Sinne "den Boden unter den Füßen". So ist Erdung ein Weg zu lernen, "auf dem Teppich zu bleiben". Wir nehmen Kraft auf und können Spannung und Stress ableiten.

Im **Hara** (japanisch für: Bauch) befindet sich unser physisches, spirituelles, mentales und emotionales Gleichgewicht. Zentrieren wir uns im Hara, schließen wir uns einer inneren Kraftquelle an. Sie wurzelt in der Ruhe und Stille unseres Zentrums. Der Mystiker Osho bezeichnete das Hara als "die Quelle des Lebens". Ist das Hara in einem guten energetischen Fluss, funktioniert die Selbstregulation des Körpers optimal.

Inhalte und Lernziel

Wir erlernen Hara-Bewegungs- und Atemtechniken sowie das Zentrieren im Hara. Dadurch wird es möglich, emotionalen Zuständen im Körper Raum zu geben und als Ergebnis Entspannung zu finden. Die emotionale Energie transformiert sich und bereichert unseren Körper. Zentrierung im Hara gibt uns so im Alltag eine innere Kraft, die in der Stille ruht.

- Die Mitte – Verbindung zu Himmel und Erde
- Eisernes-Hemd-Qigong und spontane Bewegung
- Erdende und zentrierende Bewegungen aus dem Tai Chi und Qigong
- Hara-Atmung, Achtsamkeitsübungen zum Hara
- No-Dimensions-, Mandala- und Hara-Meditation

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die in medizinisch-therapeutischen, sozialen oder beratenden Berufen tätig sind und mit der Anleitung von Meditationen ihr Angebot erweitern möchten. So sind auch alle angesprochen, die mehr Erdung und Zentrierung in ihrem (Arbeits-)Alltag erfahren und integrieren möchten. Es kann einzeln gebucht werden und ist zudem Modul der Ausbildung Meditations- und Entspannungstherapeut*in.

Seminarzeiten

Beginn 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

Anando Würzburger spricht über Atmung, Erdung und Hara Zentrierung