UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

Ein Tag in Dunkelheitsmeditation

Zum Kennenlernen und zur praktischen Erfahrung

Datum:	**19.09.2026**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**100,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Tagesevents

Tel. 0221-57407-0
tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr
Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr
So: 08:30 - 18:30 Uhr

Die Meditationstage im Osho UTA Institut ermöglichen eine Erfahrung darüber, was geschieht, wenn du deine Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen richtest. Du nimmst Kontakt auf mit deiner inneren Welt und lernst, was es heißt, dich darauf einzulassen.

Die Technik der Meditation in Dunkelheit konfrontiert dich mit der Dimension des Formlosen, deinem Sein. Das stille Sitzen in Dunkelheit wird mit erdenden Übungen und Bewegungs-Meditationen unterstützt.

Seminarbeschreibung

Was ist Meditation? Ein Tag zum Kennenlernen und Erleben

Meditation ist heute in aller Munde – doch was bedeutet sie wirklich? Viele verbinden damit Entspannung, doch wie kann Entspannung gelingen, wenn der Alltag erfüllt ist mit Stress, Sorge um Zukunft und Karriere und einer Unklarheit darüber, was dir wirklich hilft und was deine wirklichen Bedürfnisse sind?

Dieses Tagesseminar ermöglicht dir eine direkte Erfahrung von Meditation – jenseits von Vorstellungen und Erwartungen, die du über dich hast oder andere über dich hatten oder immer noch haben.

Die Kraft der aktiven Meditation

Es werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie das geschehen kann. Oshos aktive Meditationen sind dabei von besonderer Bedeutung: Über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille in uns, einem Ort der Besinnung und des Nach-Hause-Kommens. Dort kannst du entdecken – ganz für dich allein – was es bedeutet, ja zu dir selbst zu sagen und Freude über dein Dasein zu empfinden.

Seminarleitung

Die Seminarleiter*innen blicken auf eine Meditationserfahrung von über 40 Jahren. Sie sind auch die Trainer*innen der Meditationslehrer*in-Ausbildung, einem Herzstück der Weiterbildungen, die das Osho UTA Institut und die UTA Akademie anbieten.

Praktische Hinweise

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Komme in bequemer Kleidung und mit der Bereitschaft, dich auf neue Erfahrungen einzulassen. Die Teilnahme an einem der Meditationstage erfüllt die Voraussetzung für die Meditationslehrer*in-Ausbildung.

Seminarzeiten

09:30 - 17:00 Uhr

optional:
Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 Uhr

Weitere Termine

12.09.2026
mit Ramateertha Doetsch

03.10.2026
mit Anando Würzburger

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeut*innenteams. Sie verbindet östliche Körpertherapie und Meditations-methoden mit den Erkenntnissen westlicher Psychologie und Traumaarbeit. Anando ist ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing® (Traumaarbeit nach P. Levine), Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet darin und in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus. Sie leitet Seminare weltweit.