

KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit

Veranstaltungswoche in Kooperation mit der Sammasati Stiftung

Datum: **13.10.2023 - 20.10.2023**

Leitung: **Anando Würzburger** , **Mandana Majchrzak**

Anzahlung 0,00 €

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

Rezeption

Tel. 0221-57407-0

kontakt@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Die Veranstaltungen finden vom 10. bis 20. Oktober 2023 statt und sind kostenlos. Komm einfach ohne Voranmeldung vorbei.

Beschreibung

Die KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit leistet einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen.

Im zweijährigen Rhythmus wird die KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit organisiert und es finden während der Veranstaltungswoche zahlreiche abwechslungsreiche Einzelveranstaltungen zu dem Thema „Seelische Gesundheit“ für Bürger*innen statt.

Der Welttag für Seelische Gesundheit findet jährlich am 10. Oktober statt und bietet willkommenen Anlass, regionale Aktivitäten umzusetzen und öffentlich zu machen. Daher ist die KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit alle 2 Jahre um den 10. Oktober herum angesiedelt.

Programm in der UTA-Akademie

Aktive Meditation in stürmischen Zeiten

Event der Sammasati Stiftung

13.10.2023 ab 19:00 Uhr

mit Dr. Dwariko Pfeiffer

Mit seinen aktiven Meditationen hat der indische Mystiker Osho neue Formen der Meditation geschaffen, die aus der Bewegung in die Stille führen. Viele Menschen haben so einen Zugang zur Meditation gefunden und konnten erstmalig Stille erfahren. Aufgrund ihrer wohltuenden Wirkung werden Oshos aktive Meditationen zunehmend auch in psychosomatischen Kliniken eingesetzt.

Dr. Dwariko Pfeiffer ist Meditationswissenschaftlerin und hat mehrere Studien über die Wirkweise von Oshos Meditationen durchgeführt. Insbesondere konnte sie belegen, dass die karthartische Phase in der Dynamischen Meditation zu einer positiven Entlastung im Nervensystem führt. Mit praktischen Übungen und Interaktionen wird sie an diesem Abend darüber berichten.

Lesung: "Der kleine Samurai findet seine Mitte"

17.10.2023 ab 17:00 Uhr

mit Anando Würzburger und Christoher End

Ein Buch über den Zugang zur Mitte für Kinder und für Erwachsene gleichermaßen. Christoher End erzählt die Geschichte eines kleinen Samurai, der den Mut und die Kraft in seiner Mitte entdeckt. Angeleitete Meditationen, Übungen und erklärende Theorie von Anando Würzburger machen dies zu einer erlebbaren und begreifbaren Erfahrung.

Einführung in Meditation

20.10.2023 ab 18.00 Uhr

mit Mandana Majchrzak

Wir widmen uns der Erfahrung, was passiert, wenn wir unsere Aufmerksamkeit von Außen nach Innen richten. Wenn wir Wertungen und Beurteilungen unseres Verstandes loslassen, einfach nur präsent sind und beobachten. Es entsteht eine Pause, ein Moment, in dem vorher und nachher, wenn und aber unwichtig werden und wir eine Erfahrung von ursprünglicher Freude und Da-Sein machen können.

Oshos aktive Meditationen sind dabei von besonderer Bedeutung: Über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille, einem Ort der Besinnung und des Nach-Hause-Kommens.

Eine kurze Austauschrunde rundet den Abend ab.

Zugehörige Angebote

» [KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit](#)

» [Sammāsati-Stiftung](#)

Termine

Aktive Meditation in stürmischen Zeiten

13.10. 2023 ab 19:00 Uhr

mit Dr. Dwariko Pfeiffer

Lesung: "Der kleine Samurai findet seine Mitte"

17.10.2023 ab 17:00 Uhr

mit Anando Würzburger und Christoher End

Einführung in Meditation

20.10.2023 ab 18:00 Uhr

mit Mandana Majchrzak

Die Teilnahme ist kostenlos.

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.

Christopher End

begleitet Eltern im achtsamen Leben mit ihren Kindern. Er ist ausgebildet unter anderem in systemischem Coaching (INeKO / Uni Köln), Arbeit mit Bindungsverletzungen, Frey Spiel®, Meditation sowie spiritueller und humanistischer Therapie (UTA Akademie). Christopher ist selbst Vater zweier Kinder, arbeitet als Therapeut (Heilpraktiker Psychotherapie) und Autor mit

eigener Praxis in Köln und gibt den wöchentlichen Podcast Eltern-Gedöns heraus. Er hat das Buch „Elternsein als Weg“ geschrieben sowie zusammen mit Anando Würzburger das Buch „Der kleine Samurai findet seine Mitte“.

Dr. rer. pol. Dwariko Pfeiffer

hat Soziologie, Gesundheits- und Arbeitswissenschaft studiert, meditiert seit 30 Jahren, erforscht Transformationsprozesse durch Meditation, hat mehrere sozial-psychologisch angelegte Studien zur aktiven Meditation von Osho vorgelegt, unterrichtet Gesundheitsmanagement, Achtsamkeit und Meditation an der Gezeiten Haus Akademie, hält Vorträge, berät Unternehmen, coacht Führungskräfte, hat das Konzept Meditation & Management MeMa® und das Living-Meditation-Programm entwickelt.

Mandana Majchrzak

studierte Grafik-Design, Kunstgeschichte und Germanistik und begegnete 1988 Osho. Sie ist zertifizierte Meditationslehrerin und ausgebildet in Osho Mystic Rose Meditative Therapie. Sie leitet Tagesevents und Abendgruppen in Meditation und Trance Dance, begleitet meditative Prozesse wie 21-Tage Dynamische Meditation, 7-Tage No-Mind Meditation und ist seit vielen Jahren im Leitungsteam für die täglichen Meditationen im UTA Institut.