UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

Hara – Die stille Kraft aus der Mitte

Ein Neustart für Körper, Geist und Seele

Datum:	**03.12.2026 - 06.12.2026**
Dauer:	4 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**645,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer
Tel. 0221-57407-28
n.pelzer@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

Dieses 4-tägige Intensivseminar verbindet Hara-Atmung, achtsame Körperarbeit, Meditation und energetische Übungen zur Stressregulation über den Nervus Vagus. Es stärkt deine innere Mitte, löst emotionale Spannungen und öffnet den Zugang zu Lebenskraft, Bauchgefühl und Klarheit – zugleich der Einstieg in die Ausbildung zur*zum Hara-Awareness-Massagepraktiker*in.

Seminarbeschreibung

Der Bauch als Spiegel deiner inneren Balance

Die Energieverteilung im Bauch und der Fluss der Bauchatmung sind ein Spiegel für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden und eine Basis, um Stress über den Nervus Vagus zu regulieren. Spannungsmuster entstehen durch mangelnde emotionale Verarbeitung und Konditionierungen, die uns von unserem natürlichen Bauchgefühl abschneiden. Der Bauch, das Hara, so sagt man in Japan, ist unsere eigentliche Mitte und nicht der denkende Verstand. Hier liegt die Quelle unserer Vitalität und Lebenskraft.

Leben aus der Mitte: Vertrauen, Klarheit und innere Stille

Im Hara vereinen sich die entspannte Lebendigkeit und das Selbstvertrauen eines Tigers mit der Bewusstheit eines Buddhas. Dies gibt uns Klarheit, um aus der Mitte heraus zu leben und zu handeln. Durch bewusste Berührung und Energiearbeit klären wir im ganzen Körper und in der Psyche das, was uns auf dem Weg zu unserer natürlichen Quelle behindert. Wenn wir wieder in Kontakt mit unserem Bauch sind, spüren wir uns und unsere Bedürfnisse besser und können uns so annehmen wie wir sind.

Hara-Meditation und Berührung: Zentrierung für Körper und Seele

Diese Reise wird begleitet von zentrierenden Meditationen, Hara-Atmung, Hara Awareness Massage und energetischen Hara-Übungen aus dem Zen-Bogenschießen. Sie kräftigen unsere Mitte, zentrieren und erden uns. Dieser 4-tägige Prozess ist wie ein Neustart für unseren gesamten Organismus.

Das Seminar ist gleichzeitig der Beginn der Weiterbildung zur*zum Hara-Awareness-Massagepraktiker*in.

Seminarzeiten

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

Video

In diesem Video stellt Anando die Hara Awareness Massage vor.



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.