UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

Hara Awareness® Masterclass

Dein ursprüngliches Gesicht wiederfinden

Datum:	**07.01.2027 - 10.01.2027**
Dauer:	4 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**640,00 €**

» 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

In dieser Hara Awareness® Masterclass arbeiten wir mit dem Zusammenhang von emotionalen Spannungen in Gesicht, Nacken und Kopf, dem Loslassen in die Stille des Seins und der Zentrierung im Hara. Über Akupressur, Faszienarbeit, Hara Awareness® Massage, Qigong und bewusste Körperausrichtung öffnest du den Energiefluss, löst emotionale Spannungsmuster und kommst tiefer in Kontakt mit deiner Mitte.

Seminarbeschreibung

Spannungen im Gesicht als Spiegel deiner Gefühlswelt

In Gesicht, Hals und Nacken zeigt sich viel von unserer inneren Gefühlswelt. Wenn Gefühle und Emotionen aktiv werden, reagiert besonders die Muskulatur in Gesicht, Kopf und Nacken. Je nachdem, welche Emotionen uns über längere Zeit prägen, können sich bestimmte Muskeln verhärten. So entstehen Spannungen, Linien und Falten, die sich wie eine Maske in unser Gesicht einschreiben.

Im Zen-Buddhismus steht das "ursprüngliche Gesicht – The Original Face" für die Erfahrung unseres wahren Wesens – jenseits der Rollen, Muster und Masken, mit denen wir uns im Leben identifizieren.

Dein ursprüngliches Gesicht wiederfinden

Das Wort "Persona" bezeichnete ursprünglich die Maske, die Schauspieler im altgriechischen Drama trugen, um eine bestimmte Rolle darzustellen. Auch unsere Persönlichkeit zeigt sich im Gesichtsausdruck und in der Spannung der Gesichtsmuskulatur. Sie entwickelt sich als Antwort auf Erfahrungen, Erwartungen und Begegnungen mit anderen Menschen.

Doch wer sind wir, wenn wir diese Maske nicht tragen?

Wenn sich Spannungen in Gesicht, Kiefer, Nacken und Körper lösen, kann ein anderer Raum erfahrbar werden: mehr Stille, mehr Sein, mehr Essenz. Die Arbeit mit Akupressur- und Shiatsu-Punkten unterstützt den Energiefluss und hilft, emotionale Muster loszulassen. So kann sich das Gesicht von festgehaltenen Spannungen befreien – und du kommst wieder in Verbindung mit deiner Mitte, deinem Hara und deinem ursprünglichen Gesicht.

Inhalte & Methoden

Inhalte

- Energiefluss in Akupressurpunkten und Faszien öffnen
- Emotionale Spannungsmuster lösen und im Hara ankommen
- Verbindung zwischen Spannungen in Kiefer, Zunge, Nacken und Becken verstehen
- Hara Awareness® Massage zur Vertiefung von Körperwahrnehmung und Zentrierung
- Traditionelle Qigong-Übungen zur Stärkung und Lösung von Zunge, Beckenboden und Muskulatur
- Entspannte Ausrichtung und Aufrichtung im Körper entwickeln
- Balance in den Faszien von den Füßen bis zum Scheitel finden
- Gesichtslinien und Falten als Ausdruck emotionaler Muster verstehen
- Dominanzen von Gefühlen wie Angst, Wut, Sorge, Kummer und Freude erkennen
- Zusammenhang zwischen den fünf Elementen, Gefühlen, Organen, Meridianen und Energiefluss nach der Traditionellen Chinesischen Medizin kennenlernen

Methoden

- Akupressurpunkte an Gesicht, Kopf, Nacken und Schultern
- Hara Awareness® Massage am Bauch
- Faszienarbeit an Gesicht, Kopf, Nacken und Schultern
- Qigong-Übungen zum kleinen und großen Energiekreislauf
- Tiefe, entspannte Bauchatmung
- Seitai nach Haruchika Noguchi: der wohlgestimmte Körper in seiner Aufrichtung
- Yu-ki: Energiearbeit nach Haruchika Noguchi
- Katsugen Undo – Moving from the Source

Voraussetzung

Hara Awareness® Massage Praktiker – Modul 1

Seminarzeiten

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

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.