UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

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

Hara Awareness® Massagepraktiker*in – Modul 1

Ausbildung zur Stärkung der Mitte

Datum:	**03.12.2026 - 18.04.2027**
Dauer:	12 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**1.925,00 €**

» 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

Wir brauchen ein gutes Bauchgefühl. Unsere Mitte zu spüren und zu wissen, wer wir im Innersten sind, hilft uns, auf unseren eigenen Füßen zu stehen und dem Leben selbstbewusst und offen zu begegnen. Die besten Entscheidungen sind oft die, die wir intuitiv aus dem Bauch heraus treffen.

Seminarbeschreibung

Die Sprache des Bauchgefühls und der innere Konflikt

Unser Bauchgefühl gibt uns klare Botschaften über unsere Bedürfnisse, über das, was stimmig für uns ist und darüber, was zu tun ist.

Durch übermäßige Anpassung haben wir verlernt, diese innere Stimme wahrzunehmen und nach ihr zu handeln. So entsteht ein innerer Konflikt, der sich körperlich als Anspannung und energetische Blockaden im Bauch und in der Wirbelsäule äußert. Es fällt uns schwer, tief und entspannt in den Bauch zu atmen. Dadurch verlieren wir die Verbindung zu unserer eigenen Kraft

und orientieren uns zu sehr im Außen.

In unserer Mitte begegnen wir uns selbst und anderen

Wenn wir in unserer Mitte sind, können wir in Begegnung mit unserem Gegenüber treten, einer Begegnung von Zentrum zu Zentrum – ohne uns selbst dabei zu verlieren. Wir müssen uns nicht verleugnen, es nicht richtig machen oder uns im übermäßigen Helfen verausgaben.

Der Name "Hara Awareness Massage" und die Instruktionen für diese Arbeit kamen von Osho: "Hara" bedeutet Bauch, die Quelle des Lebens, unsere Mitte. "Awareness" bedeutet Achtsamkeit.

"Weich überwindet hart, schwach überwindet stark."

Eine Weisheit aus dem Kung Fu sagt: "Weich überwindet hart, schwach überwindet stark." In Modul 1 erforschen wir den scheinbaren Widerspruch von Verletzlichkeit und Stärke und entdecken eine sanfte Kraft, die, wie Laotse es nennt, aus der Weichheit des fließenden Wassers entsteht.

- Wiederherstellung des Gleichgewichts in den Ebenen von Denken, Fühlen und Sein, die sich in der energetischen Verteilung im Bauch widerspiegeln
- Hara Awareness Massage an Bauch, Rücken, Becken, Füssen und Wirbelsäule
- Katsugen Undo nach Haruchika Noguchi – spontane Bewegung aus der Mitte: Lösung tiefliegender Spannungen im Nervensystem, den Muskeln und Faszien
- Achtsame Berührung und Bewusstseinslenkung durch Kommunikation
- Öffnung der Bauchatmung und Aktivierung des Vagus Nervs
- Erdende und zentrierende Achtsamkeitsübungen und Meditationen aus dem Qi Gong und Tai Chi für den Alltag

Termine & Inhalte

Hara – Die stille Kraft aus der Mitte

03. - 06. Dezember 2026 (Do -So, 4 Tage)

Wir stellen den Kontakt zu unserer Mitte her, der Ebene des Seins, in der wir uns wieder mit der universellen Lebensenergie verbinden. Körper und Geist können sich neu ausrichten. Wir lernen, einen gesunden Energiefluss im Bauch herzustellen und den Bauch in seiner natürlichen Selbstregulierung zu unterstützen. Dieses Wochenende ist zum Kennenlernen der Arbeit einzeln buchbar.

Lösung energetischer Blockaden im Bauch

11. - 14. Februar 2027 (Do -So, 4 Tage)

Energetische Blockaden im Bauchraum und Becken verhindern den freien Fluss der Lebensenergie. Können wir die von unverdauten Emotionen oder abgespaltenen Bedürfnissen herrührenden Blockaden sanft lösen, steht uns wieder Kraft zur Verfügung, die vorher gebunden war.

Hara – Der Sitz des Willens

15. - 18. April 2027 (Do -So, 4 Tage)

Eine Weisheit aus dem Kung Fu sagt: "Weich überwindet hart, schwach überwindet stark." In diesem Abschnitt erforschen wir

den scheinbaren Widerspruch von Verletzlichkeit und Stärke und entdecken eine sanfte Kraft, die, wie Laotse es nennt, aus der Weichheit des fließenden Wassers entsteht.

Seminarzeiten

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

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten stehen im Ratenzahlungsvertrag, den wir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.955 €
3 Raten à 485 €
zzgl. der Anzahlung von 500 €

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.