

UTA Akademie

Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Hara Awareness® Masterclass

Hara, Herz und das "Tor des Himmels" öffnen und verbinden

Datum: **17.10.2024 - 05.01.2025**

Dauer: 8 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **1.220,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In dieser Fortbildung vertiefen wir die Inhalte des Hara Awareness® Massage Trainings, indem wir die kraftvolle Verbindung zwischen Hara, Herz und Spiritualität erforschen und Zugang zu unserem existenziellen Sein finden.

Seminarbeschreibung

Der Mensch hat drei energetische Hauptzentren:

1. Das Hara im Bauchraum zusammen mit dem "Tor des Lebens" im unteren Rücken, der Raum des Seins und die Quelle des Lebens
2. Das energetische Herz mit dem "Tor des Feuers", der Raum des Fühlens im Brustkorb
3. Das "Tor des Himmels" im Nacken und an der Schädelbasis

In der Hara Awareness® Masterclass wird die bisherige Arbeit mit dem Hara und der Bauchmassage erweitert und vertieft. Um unser Herz von alten Wunden zu heilen und zu öffnen, benötigen wir ein geerdetes Hara und ein offenes "Tor des Lebens". Mit einem offenen Herzen können wir uns dem dritten Zentrum widmen. Wenn der Energiefluss zum "Tor des Himmels" einmal frei ist, zeigt sich unsere Verbundenheit mit dem Sein in der Manifestation des spirituellen Lebens.

Wenn unsere Spiritualität in der Kraft des Haras wurzelt, kann sie sich in unserem natürlichen Menschsein und all unseren dazugehörigen Gefühlen ausdrücken. Unser Herzraum ist dann frei. Eine in unserem Menschsein verwurzelte Spiritualität nimmt uns an und bringt eine natürliche Ordnung mit sich. Sie integriert Gefühle und Gedanken, ohne sie abzulehnen. Es ist ein natürliches Loslassen in unsere menschliche Natur und unser Sein.

Inhalte

- Die klassische Hara-Diagnose
- Energieverteilung in den fünf Elementen und Organen des Haras und des Bauchraums
- Akupressur-Punkte am Bauch und Brustkorb sowie Punkte zur Integration und Regulation von Gefühlen an Schultern, Nacken, Kopf und Gesicht
- Yu-ki: die Bedeutung und energetische Arbeit mit den fünf Punkten am Bauch und dem Hara nach Haruchika Noguchi
- Der Vagusnerv im Bauch und Brustkorb in seiner Bedeutung für unser Bindungs- und Beziehungserleben nach Stephen Porges
- Arbeit mit dem "Tor des Lebens" im unteren Rücken, dem Tor zu einem regulierten Hara/Bauch
- Arbeit mit dem "Tor des Feuers" in den Brustwirbeln und der Integration und Regulation von Gefühlen wie Liebe, Freude, Trauer sowie gesunder Aggression und Wut
- Arbeit mit dem "Tor des Himmels" und der Regulation von Gefühlen wie Angst
- Praxis zur Stärkung der Achtsamkeit und des präfrontalen Cortex zur Regulation unseres Angstzentrums, der Amygdala

Übungen und Meditationen der Hara Awareness® Masterclass

- Übungen zur Regulation des Vagusnervs
- Angeleitete Meditationen zur Verbindung von Hara, Herz und dem dritten Auge
- Hara-Herz-Atmung: Erweiterung der Atmung im Bauch und Brustkorb zur Regulierung des Nervensystems
- Die selbstregulierenden Bewegungen des Katsugen Undo und ihre Auswirkungen auf die Atmung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzung für die Hara Awareness® Masterclass ist die vorherige Teilnahme am Hara Awareness® Massage Training. Wir empfehlen eine rechtzeitige Buchung, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist. Die Fortbildung findet nur einmalig statt und ist in zwei Termine unterteilt.

Termine und Seminarzeiten

Teil 1

17. - 20.10.2024

Teil 2

02. - 05.01.2025

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

Ratenzahlung

Für diese Fortbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehmen Sie bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir Ihnen rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.240 €

2 Raten à 470 €

zzgl. der Anzahlung von 300 €

Infoveranstaltung

Kostenloser Infoabend

21.08.2024, 19:00 Uhr