Happy Now Here 2026/27

Das Leben feiern und über das Feiern das eigene Zentrum entdecken

Grundgedanke und Ziel

Happy Now Here lädt uns ein, über Meditation das eigene Leben wieder unmittelbar zu erfahren und zu feiern. Aus dem Stress und Trubel des Alltags führt der gemeinsame Prozess zunächst in Entspannung, dann in Lebendigkeit und Freude und weiter in einen stilleren Kontakt mit dem eigenen Sein. Die Feier wird dabei zu einem Weg nach innen.

Der Weg von außen nach innen

Oshos Vision von Zorba the Buddha verbindet die Freude am Leben mit Bewusstheit. In diesem Sinn wechseln sich intensive Aktive Meditationen, entspannende Einheiten, Begegnung und stilles Nachspüren ab. Wir vertiefen die Erfahrung schrittweise: von äußerem Ausdruck zu innerer Freude, von der Freude zur bewussten Erfahrung des eigenen Zentrums.

Tägliche Verbindung von Praxis und Verständnis

Das Buddhafeld am Vormittag verbindet Mantrasingen und freien Tanz. Anschließend erschließen ein kurzer thematischer Impuls und Arbeit als Meditation den Tag. Eine neue Technik aus dem Buch der Geheimnisse wird erklärt, gemeinsam erprobt und später im Alltag des Hauses wieder aufgenommen. Nach dem Mittagessen bleibt täglich der RELAX Block. Kundalini am späten Nachmittag führt die Tagesenergie ins Beobachten und in Stille. Am Abend vertieft bewusstes Zuhören und stilles Sitzen den jeweiligen Schwerpunkt.

Einladung statt Leistung

Alle Programmpunkte sind Einladungen. Wer eine Pause benötigt, kann sich gerne zurückziehen. Entscheidend sind nicht Leistung, Durchhalten oder das Erzeugen einer bestimmten Erfahrung, sondern Achtsamkeit, Ehrlichkeit und ein respektvoller Umgang mit den eigenen Grenzen.

Dienstag 29. Dezember 2026

Ankommen und loslassen

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
16:00–17:00	**Ankunft und Check in**	Zimmer beziehen, ankommen und einander begrüßen.
17:00–17:20	**THEORIE Willkommen und A closer look**	Begrüßung und Einführung in die Praxis der Aktiven Meditationen.
17:20–18:20	**PRAXIS OSHO Kundalini Meditation**	Vollständige Meditation mit Schütteln, Tanz, Beobachten und Stille.
19:00–20:15	**Abendessen**	
20:15–20:45	**Sharing Kennenlernen**	Vorstellungsrunde, Konzeption und Ziel.
	Gemeinsamer Tagesabschluss	

Mittwoch 30. Dezember 2026

Loswerden. In die Freude kommen

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
07:30–08:45	**THEORIE UND PRAXIS OSHO Dynamische Meditation**	
08:45–09:00	**Pause**	
09:00–10:15	**Frühstück**	
10:15	**PRAXIS Gemeinsames Buddhafeld**	Chanten, singen, lachen, tanzen
11:15	**THEORIE UND PRAXIS Meditationstechnik Buch der Geheimnisse B1**	Freude von innen erfahren. Einführung, Erkundung und Integration.
	Pause	
12:00–13:00	**PRAXIS Aktive Meditation Osho Drum Celebration**	
13:00–14:15	**Mittagessen**	
14:15–15:00	**PRAXIS RELAX Meditation**	
15:00–15:15	**Pause**	
15:15–16:30	**THEORIE UND PRAXIS OSHO Nataraj Tanz Meditation**	
16:30–16:45	**Tee Kaffee Pause**	Erholung und kurzer Austausch.
16:45–17:45	**PRAXIS OSHO Kundalini Meditation**	
18:30–20:00	**Abendessen**	
20:00–20:55	**THEORIE UND PRAXIS Osho Audio Talk A1**	Ich feiere mich selbst. Thematischer Ausschnitt aus Talk 4.
21:15–21:30	**Pause**	
21:30–22:15	**PRAXIS Freier Ecstatic Dance**	Gemeinsame Tanzzeit mit Sumitra
	Tagesabschluss	

Donnerstag 31. Dezember 2026

Das Leben bewusst feiern

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
07:30–08:45	**PRAXIS OSHO Dynamische Meditation**	
08:45–09:00	**Pause**	
09:00–10:15	**Frühstück**	
10:15	**PRAXIS Gemeinsames Buddhafeld**	15 Minuten Mantrasingen und 15 Minuten freier Tanz.
	THEORIE UND PRAXIS BoS B2	Essen und Trinken bewusst genießen. Einführung, Erkundung und Integration.
11:45–12:00	**Pause**	
12:00–13:00	**PRAXIS OSHO Chakra Sound Meditation**	Einführung in der Vormittagseinstimmung; vollständige Meditation mit Klang und Stille.
13:00–14:15	**Mittagessen**	
14:15–15:00	**PRAXIS RELAX**	Einführung, geführte Osho Tiefenentspannung und Nachruhen.
15:00–15:15	**Pause**	
15:15–16:30	**THEORIE UND PRAXIS OSHO Devavani Meditation**	15 Minuten Einführung und 60 Minuten vollständige Meditation mit spontanem Ausdruck und Stille.
16:30–16:45	**Tee Kaffee Pause**	
16:45–17:45	**PRAXIS OSHO Kundalini Meditation**	
	THEORIE UND PRAXIS Osho Audio Talk A2	Echtes Feiern richtet sich nicht nach dem Kalender. Thematischer Ausschnitt aus Talk 28.
	PRAXIS Sitzen in Stille	Das Gehörte nachklingen lassen und bewusst bei sich bleiben.
18:30–20:00	**Abendessen**	
22:00–22:30	**Freiwillige Sannyas Celebration**	Bei konkretem Wunsch; sonst beginnt bereits die Tanz Celebration.
21:30–22:00	**PRAXIS Loslassritual**	Bewusst verabschieden, was wir nicht weitertragen möchten. Papier und symbolische Form.
	PRAXIS Bewusster Jahreswechsel	

Freitag 1. Januar 2027

Im eigenen Sein ankommen

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
07:45–08:45	**PRAXIS POWER SHAKING**	

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
09:00–10:15	**Frühstück**	Unveränderte Frühstückspause.
10:15	**PRAXIS gemeinsames Buddhafeld**	Chanten, Singen, lachen, tanzen.
	THEORIE UND PRAXIS BoS B3	Beim Singen und Wahrnehmen das eigene Sein spüren. Einführung, Erkundung und Integration.
11:45–12:00	**Pause**	
12:00–13:00	**PRAXIS Aktive Meditation Lachmeditation**	
13:00–14:15	**Mittagessen**	
14:15–15:00	**PRAXIS RELAX MEDITATION**	
15:00–15:15	**Pause**	
15:15–16:30	**THEORIE UND PRAXIS OSHO Breathing Meditation**	
16:30–16:45	**Tee Kaffee Pause**	
16:45	**PRAXIS OSHO Kundalini Meditation**	
	THEORIE UND PRAXIS Osho Audio Talk A3	Stille und Lachen gehören zusammen. Thematischer Ausschnitt aus Talk 10.
	PRAXIS Sitzen in Stille	Das Gehörte nachklingen lassen und bewusst bei sich bleiben.
18:30–20:00	**Abendessen**	
	Klangreise	Mit Rolf bei bestätigter Mitwirkung; alternativ ruhige musikalische Klangzeit.
	Tagesabschluss	

Samstag 2. Januar 2027

Feiern im Alltag leben

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
07:45–08:45	**PRAXIS OSHO Dynamische Meditation**	
09:00–10:15	**Frühstück**	
10:15	**PRAXIS GEMEINSAMES Buddhafeld**	Chanten, singen, lachen, tanzen
	THEORIE UND PRAXIS Buch der Geheimnisse B4	
11:45–12:00	**Pause**	Tee und stilles Nachspüren.
12:00–13:00	**PRAXIS OSHO No Dimensions Meditation**	Einführung in der Vormittagseinstimmung; vollständige Zentrierung durch Bewegung und Stille.
13:00–14:15	**Mittagessen**	
14:15–15:00	**PRAXIS RELAX Meditation**	

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
15:00–15:15	**Pause**	
15:15–16:30	**THEORIE UND PRAXIS OSHO Aktive Nadabrahma Meditation**	
16:30–16:45	**Tee Kaffee Pause**	
16:45–17:45	**PRAXIS OSHO Kundalini Meditation**	
18:30–20:00	**Abendessen**	
20:00–20:20	**PRAXIS Einstimmung zum Zuhören**	Bewegung und Sammlung; kurze deutsche Orientierung zum Talk.
20:20–20:55	**THEORIE UND PRAXIS Osho Audio Talk A4**	Das Leben total leben und feiern. Thematischer Ausschnitt aus Talk 11.
20:55–21:15	**PRAXIS Sitzen in Stille**	Das Gehörte nachklingen lassen und bewusst bei sich bleiben.
21:15–21:30	**Pause**	Nachspüren und Übergang zum Sharing.
21:30–22:00	**SHARING Persönliche Praxis**	
22:00–22:10	**Gemeinsamer Tagesabschluss**	

Sonntag 3. Januar 2027

Die Erfahrung mitnehmen

ZEIT	PROGRAMM	INHALT UND AUSRICHTUNG
07:30–08:45	**PRAXIS Power Shaking Meditation**	Einführung, vorhandene Power Shaking Fassung und stille Integration. Wie gewünscht nur am letzten Tag.
09:00–10:15	**Frühstück**	Unveränderte Frühstückspause.
10:15	**PRAXIS Gemeinsames Buddhafeld**	Chanten, singen, lachen, tanzen
11:15	**Pause und Feedbackbogen**	Rückmeldung schriftlich festhalten.
11:30	**AUSTAUSCH Feedback und Sharing**	Erfahrungen teilen und eine konkrete Praxis für zu Hause benennen.
	Gemeinsamer Abschluss	
ab 13:00	**Mittagessen und Rolling Home**	

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN. Copyright 2026 Osho Center Konstanz