

# Selbsterfahrungsseminar mit holotroper Atemarbeit

26. bis 28.10.2012

Selbst-Erkenntnis  
Selbst-Bewusstsein  
Selbst-Entwicklung  
Selbst-Vertrauen



## Die Methode des holotropen Atmens

Das holotrope Atmen (holo=ganzheitlich) ist eine Methode tiefer und umfassender Selbsterfahrung.

Nach einer angeleiteten Tiefenentspannung wird durch Intensivierung der Atmung und Unterstützung durch Musik unser Bewusstsein verändert. Es tritt unser Alltagsbewusstsein in den Hintergrund und unser innerstes Selbst kann aktiv werden. Wir können mit verborgenen Potentialen in uns in Kontakt kommen. Alte ungelöste Konflikte und Lebensmuster können einer heilenden Veränderung zugeführt werden.

## Ablauf des Seminars

Nachdem am ersten Tag das Kennenlernen der TeilnehmerInnen, das Vertrautmachen mit der Methode des Atmens sowie das Schaffen eines sicheren Rahmens im Mittelpunkt stehen, gilt der zweite Tag ganz den Atemsitzungen. Zu Beginn der insgesamt zwei Atemsitzungen werden Paare gebildet, welche sich während des Atmens gegenseitig begleiten. Mit Unterstützung der TherapeutInnen, spezieller Musik und Körperarbeit kann sich die Erfahrung entfalten. Reflexion und Austausch in der Gruppe helfen die Atemerfahrung bestmöglich ins eigene Leben zu integrieren.

## **Das Team**

Mag.<sup>a</sup> Karin Winkler  
Transaktionsanalytische Psycho-  
therapeutin, Lehrtherapeutin,  
Supervisorin, Psychologin,  
Weiterbildung in Transpersonaler  
Atemarbeit

Mag. Rainer Dirnberger  
Transaktionsanalytischer Psycho-  
therapeut, Lehrtherapeut,  
Supervisor, Klinischer Psychologe,  
Weiterbildung in Transpersonaler  
Atemarbeit

MMag.<sup>a</sup> Sandra Kern  
Integrative Gestalttherapeutin in  
Ausbildung unter Supervision,  
Klinische- und Gesundheits-  
psychologin, Erziehungs-  
wissenschaftlerin, Weiterbildung in  
Transpersonaler Atemarbeit

## **Termin:**

26.10. bis 28.10.2012  
Beginn: Freitag 16.00 Uhr  
Voraussichtliches Ende: Sonntag  
14.00 Uhr

## **Ort:**

Seminarzentrum San Anton  
Oberjahring 20  
8505 St. Nikolai im Sausal

## **Seminargebühr: € 280,-**

**Unterkunft:** Vollpension, ca. € 150,-  
(vor Ort zu bezahlen)

## **Fragen und Anmeldung:**

sandrakern@gmx.at  
Tel: 0664 - 44 33 822

Maximale TeilnehmerInnenzahl:  
14 Personen

Die Anmeldung gilt als verbindlich,  
bei Überweisung des Seminar-  
beitrags.

Für Interessierte wird ein  
unverbindlicher, kostenloser Infor-  
mationsabend veranstaltet. Dieser  
soll dazu dienen die TherapeutInnen  
sowie die Methode des holotropen  
Atmens ein wenig kennen zu lernen  
sowie diverse Fragen zu klären.  
Termin: 23.4.2012 und 25.6.2012  
abends im Raum Graz

## **Teilnahmebedingung:**

Eine stabile Gesundheit und  
psychische Belastbarkeit werden  
vorausgesetzt.

## **Kontraindikationen:**

Schwere Herz-Kreislaufprobleme,  
schweres Asthma Bronchiale,  
postoperative Zustände, Epilepsie,  
Glaukom, infektiöse Erkrankungen,  
schwere Gelenks- und Knochen-  
probleme, noch nicht ausgeheilte  
Wunden, akut psychiatrische  
Erkrankungen und Schwanger-  
schaft.