

Holotrope Atemarbeit

23. bis 25. Oktober 2015

mit der Möglichkeit zur Verlängerung bis
27. Oktober (ab 6 TeilnehmerInnen)

Beginn: Freitag, 23. Oktober, 16.00 Uhr

Voraussichtliches Ende: Sonntag, 25. Oktober 14.00 Uhr

Ende bei Verlängerung: Dienstag, 27. Oktober, 14.00 Uhr

Seminarort, Unterkunft

Haus der Frauen – Erholungs- und Bildungszentrum

Offen für alle Menschen

8222 St. Johann bei Herberstein 7

Tel. 03113/22 07, Mail: kontakt@hausderfrauen.at

www.hausderfrauen.at

Zimmerreservierungen sind eigenverantwortlich durchzuführen. Die Zimmerpreise richten sich nach der Zahl der TeilnehmerInnen.

Kosten

3-tägiges Seminar: € 280,-

5-tägiges Seminar: € 400,-

Bankverbindung: Mag.^a Karin Winkler

IBAN: AT53 1400 0860 1086 8531, BIC: BAWAATWW

Fragen und Anmeldung

Per Mail: sandrakern@gmx.at

Telefonisch: 0664 44 33 822

Mit der Überweisung des Seminarbetrages gilt die Anmeldung als verbindlich.

Stornobedingungen: bis 30 Tage vor Seminarbeginn

20 % der Seminargebühr, bis 15 Tage 50 %, bis 7 Tage 80 %.

Ab 6 Tage vor Seminarbeginn 100% .

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 12

Für Interessierte wird ein unverbindlicher, kostenloser Informationsabend veranstaltet um die Methode des Holotropen Atmens und die GruppenleiterInnen kennenzulernen.

Teilnahmebedingung

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Eine stabile Gesundheit und psychische Belastbarkeit werden vorausgesetzt.

Kontraindikationen: Schwere Herz-Kreislaufprobleme, schweres Asthma Bronchiale, postoperative Zustände, Epilepsie, Glaukom, infektiöse Erkrankungen, schwere Gelenks- und Knochenprobleme, noch nicht ausgeheilte Wunden, akut psychiatrische Erkrankungen und Schwangerschaft.

*Habe Geduld gegen alles Ungelöste
In deinem Herzen und versuche
die Fragen selbst lieb zu haben
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,
die in einer fremden Sprache geschrieben sind.*

*Forsche jetzt nicht nach Antworten,
die dir nicht gegeben werden können,
weil du sie nicht leben kannst,
denn es handelt sich darum alles zu leben.*

*Lebe jetzt die Fragen,
vielleicht lebst du dann allmählich
ohne es zu merken eines fernen Tages
in die Antwort hinein.*

Rainer Maria Rilke

Holotrope Atemarbeit

Selbst-Erkenntnis

Selbst-Bewusstsein

Selbst-Entwicklung

Selbst-Vertrauen



Selbsterfahrungsseminar

23. bis 25. Oktober 2015

bzw. 23. bis 27. Oktober 2015

Methode



Die Methode des holotropen Atmens

Das holotrope Atmen (holo=ganz-heitlich) ist eine Methode tiefer und umfassender Selbsterfahrung. Nach einer angeleiteten Tiefenentspannung wird durch Intensivierung der Atmung und durch Unterstützung mit Musik unser Bewusstsein verändert. Unser Alltagsbewusstsein tritt in den Hintergrund und unser innerstes Selbst kann aktiv werden. Wir können mit verborgenen Potenzialen 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, die sich während des Atmens gegenseitig begleiten. Mit Unterstützung der GruppenleiterInnen, spezieller Musik und Körperarbeit kann sich die Erfahrung entfalten. Reflexion und Austausch in der Gruppe helfen, die Atemerfahrung bestmöglich ins eigene Leben zu integrieren.

Ablauf

Team

Das Team

Mag.^a Karin Winkler

Ausbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Psychologie mit holotroper Atemarbeit nach Sylvester Walch und Stan Grof

Mag. Rainer Dirnberger

Ausbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Psychologie mit holotroper Atemarbeit nach Sylvester Walch und Stan Grof

MMag.^a Sandra Kern MSc

Ausbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Psychologie mit holotroper Atemarbeit nach Sylvester Walch und Stan Grof

