

Workshop

HOLOTROPES ATMEN

8./9. Dezember 2018 in Innsbruck

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die intensive Selbsterfahrung durch Anwendung des Holotropen Atmens (holotrop = auf Ganzheitlichkeit gerichtet) machen möchten (Stanislaw Grof / Sylvester Walch).

Methode:

Beschleunigtes und vertieftes Atmen in Verbindung mit evokativer Musik sowie unterstützender Körperarbeit hilft uns Bewusstseinschichten zu erreichen, die dem Alltagsbewusstsein gewöhnlich nicht zugänglich sind. Dabei können lebensgeschichtliche Themen berührt werden (z.B. verdrängte Konflikte, traumatische Erfahrungen, nicht integrierte Persönlichkeitsanteile). Darüber hinaus sind auch Erfahrungen möglich, die über gewohnte Raum- und Zeitgrenzen hinausgehen (z.B. Erfahrungen rund um die Geburt). Auch spirituelle Dimensionen unseres Daseins können sich eröffnen. Die TeilnehmerInnen kommen auf diese Weise in Kontakt mit verborgenen Entwicklungs- und Heilungspotenzialen.

Im Anschluss an eine Atemsitzung bietet intuitives Malen und Aufarbeitung der Erfahrung in der Gruppe die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen zu vertiefen und zu integrieren.



Hans Peter Weidinger

geb. 1958, Dr.med., Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Neurologie, Ausbildung in Gestalttherapie, Lehrtherapeut und Ausbilder an der Sigmund Freud Privat Universität Wien, Supervisor (ÖBVP), Trainer für Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP), Clinical Brainspotting Therapeut



Herbert Reichart

geb. 1958, Mag.phil., Psychologin, Psychotherapeut (Klientenzentrierte Psychotherapie), Diplompädagoge/Beratungslehrer.
Weiterbildungen: Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP), Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie (ÖGWG), Clinical Brainspotting Therapeut

Termin:

8. bis 9. Dezember 2017

Einführung und 1. Atemsitzung
Sa., 8.12. / 9.00 bis 14.00

2. Atemsitzung
Sa., 8.12. / 16.00 bis 19.00

Aufarbeitung:
So., 9.12. / 9.00 bis 12.30

Seminargebühr:

200 Euro / 130 Euro Studierende
(mit gültigem Studentenausweis)

Seminarort:

Yoga Loft Innsbruck
Sebastian-Kneipp-Weg 17
6020 Innsbruck
<http://www.yoga-loft.at/anfahrt>

Infos und Anmeldung:

Mag. Herbert Reichart
herbert.reichart@chello.at
0664 / 91 23 022

Mitzubringen sind

Decke, Wachsmalkreiden,
Zeichenblock, lockere Kleidung,
evtl. eine Augenbinde

Voraussetzung zur Teilnahme

ist normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Der Workshop ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt nicht eine psychotherapeutische Behandlung.

Kontraindikationen: Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, nach Operationen, schwere Knochen- & Gelenksprobleme, schwere Infektionen, Neigung zu Blutungen, Menschen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen (Psychose, Manie, schwere Depression).

Im Zweifelsfall bitten wir um Rücksprache mit dem Leitungsteam bzw. mit einem Arzt.