

Termin:

Beginn: Freitag, 15. November 2019, 17 Uhr

Ende: Sonntag, 17. November 2019, 13 Uhr

Ort:

Psychotherapeutische Praxis Felix Hohenau,
Neubaugasse 40A/1, 1070 Wien

Kosten: Euro 280.- (USt. frei)

Ihr Seminarplatz ist gesichert, wenn die Anmeldung schriftlich bis 8.11.2019 erfolgt und der Seminarbeitrag auf folgendes Konto überwiesen wurde:
PSK IBAN: AT44 1200 0007 0136 4283 lt. auf Mag. Uwe Schlegel

Leitung und Anmeldung:**Mag.^a Christine Prilhofer,**

Tel: 01/522 71 05, www.praxis-prilhofer.at

Mag. Uwe Schlegel,

Tel: 0699/123 19 184, www.uwe-schlegel.at

Teilnahmebedingungen:

Storno: Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 8.11.2019 fällt eine Bearbeitungsgebühr von 50,-€ an. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss (8.11.2019) wird der gesamte Seminarbeitrag einbehalten (außer bei Nennung eines/r ErsatzteilnehmerIn). Die Teilnahme am Seminar erfolgt in Eigenverantwortung.

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

Wir freuen uns Sie begleiten zu dürfen.

Transpersonale Atemarbeit

Selbsterfahrung Holotropes Atmen

15. – 17. November 2019

Mag.^a Christine Prilhofer

Mag. Uwe Schlegel



Das Große ist nicht dies oder das zu sein,
sondern man selbst zu sein
(Sören Kierkegaard)

Die Methode des Holotropen Atmens

Bewusstheit, Entwicklung, Heilung durch veränderte
Bewusstseinszustände

Existenzielle Fragen haben die Menschen seit jeher beschäftigt.
Woher komme ich?
Wozu bin ich da?
Wohin gehe ich?

Ebenso haben Menschen nach Wegen gesucht, ihr Bewusstsein
zu erweitern, um es für ihre Entwicklung zu nutzen.

Der Atem als verbindendes Element zwischen dem/der
Einzelnen und dem „größeren Ganzen“ hat in verschiedenen
spirituellen Traditionen eine bedeutende Rolle und dient auch
in der holotropen Atemarbeit als Gespann in veränderte
Bewusstseinszustände.

Diese Methode, von Stanislav Grof entwickelt und von
Sylvester Walsh weitergeführt, ist ein intensiver Weg, sich
selbst zu erfahren.

auf dem Weg sein - den nächsten Schritt wagen –
dem inneren Prozess folgen

Das Abenteuer der Selbst-Entdeckung

Selbsterfahrung 15. – 17. November 2019

Eingebettet in einen sicheren Rahmen und umsichtige
Begleitung, unterstützt durch Musik und prozessuale
Körperarbeit, eröffnet vertieftes und schnelleres Atmen einen
intensiven inneren Kontakt mit sich selbst.

Erfahrungen, die sehr still sein können, manchmal einen
heftigen Ausdruck verlangen und manchmal ein nährendes
Gehaltenwerden brauchen, weisen den Weg zum nächsten
Schritt, den dein Innerstes zum jetzigen Zeitpunkt für dich
bereithält.

Im anschließenden Malen wirkt das Erlebte weiter und findet
einen verdichteten symbolischen Ausdruck.

Gemeinsamer Austausch und Übungen dienen der Integration
und der Klärung der Bedeutsamkeit der Erfahrung für den
Alltag - die sich manchmal ganz deutlich zeigt und sich
manchmal erst Schritt für Schritt entbirgt.

Dies wollen wir an diesem Wochenende wagen.