

Workshop

HOLOTROPES ATMEN

11./12. Dezember 2021 in Innsbruck

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

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. TeilnehmerInnen bekommen auf diese Weise Zugang zu persönlichen 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.



Mag. Herbert Reichart

geb. 1958, Mag. phil., Psychologin, Psychotherapeut (Personenzentrierte Psychotherapie), Weiterbildungen: Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (IHPT), Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie (ÖGWG), Brainspotting, Traumafokus



Mag.ª Anita Obersamer, MSc

geb. 1981, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie). Weiterbildungen: Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (IHPT), Brainspotting, Traumafokus

Termin:

11. bis 12. Dezember 2021

Einführung und 1. Atemsitzung
Sa., 11.12. / 9.00 bis ca. 14.00

2. Atemsitzung
Sa., 11.12. / ca. 16.00 bis 19.00

Aufarbeitung:
So., 12.12. / 9.00 bis 12.30

Seminargebühr:

230 Euro / 160 Euro Studierende
(mit gültigem Studentenausweis)

Seminarort:

MotionRooms Innsbruck
Bachlechnerstraße 46
6020 Innsbruck
motionrooms.at

Infos und Anmeldung:

Mag. Herbert Reichart
herbert.reichart@chello.at
0664 / 16 97 113

Mitzubringen sind

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

COVID Schutz
**Es gilt die 3G-Regelung +
täglicher Selbsttest**

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.