

# INTENSIVSEMINAR HOLOTROPES ATMEN PROZESSORIENTIERTE ATEM- UND KÖRPERARBEIT

Das Holotrope Atmen wurde von Stanislav und Christina Grof im Esalen Institut in Kalifornien Mitte der 70er Jahre entwickelt. 'Holotrop' bedeutet sich 'zum Ganzen hinwendend'. In den Atemsitzungen werden durch intensiveres Atmen, unterstützende Musik und prozessorientierte Körper-interventionen erweiterte Bewusstseinszustände induziert.



Das therapeutische Potenzial erweiterter Bewusstseinszustände wurde seit jeher in vielen Kulturen zu Heilzwecken genutzt und mittlerweile durch die moderne Bewusstseinsforschung bestätigt. Durch den Zugang zu tiefliegenden und existenziellen Aspekten unserer Seele werden transformative Entwicklungs- und Heilungsprozesse angestoßen und unterstützt.

Die Erfahrenden werden von einem "Sitter" = Erfahrungspartner und ausgebildeten Trainer\*innen begleitet. In einer geschützten, achtsamen, respektvollen und annehmenden Atmosphäre können sich die Teilnehmer\*innen ihren inneren Prozessen voll anvertrauen und der "Weisheit" ihres Körpers und ihrer Seele folgen.

## **Thema des Seminars: „Die Weisheit des Körpers“**

Der Körper ist unser Gefährt und der Ort der Beheimatung in dieser Welt. Dort werden auch unsere Lebens-Erfahrungen gespeichert, welche in die Struktur unseres Körpers einfließen (Leibgedächtnis). Abgespaltenes, nicht Ausgedrücktes, Blockiertes, etc. kann durch verstärkte Atmung und Körper-interventionen wieder wahrgenommen werden und in Fluss kommen. Dadurch wird Heilung auf einer tiefen Ebene unterstützt.



## **Leitung:**

### **Dr. Hans Peter Weidinger**

geb. 1958, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Neurologie, Psychotherapeut, Ausbilder für Integrative Gestalttherapie, Lektor Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, Supervisor, Trainer für Holotropes Atmen und Körperarbeit, Vorsitzender des IHTP (Internat. Institut f. Holotropes Atmen), Seminar- und Workshoptätigkeit, private Praxis in 1090 Wien

**Termin: 19. bis 23. Oktober 2022** (19.10. 17:00 bis 23.10. 13:00)

**Seminarort:** Flackl-Wirt, Hinterleiten 12, A-2651 Reichenau an der Rax, [www.flackl.at](http://www.flackl.at)

**Seminargebühr:** € 590,- (USt.frei) plus Unterkunft und Verpflegung

## **Anmeldung:**

Dr. Hans Peter Weidinger  
Porzellangasse 56/2/10, A-1090 Wien  
Mobil: +43 664 4632707, Mail: [hp.weidinger@holotrop.at](mailto:hp.weidinger@holotrop.at)

**Anrechenbarkeit:** 40 AE als Selbsterfahrung und Fortbildung

**Teilnahmevoraussetzungen:** normale seelische und körperliche Belastbarkeit; Kontraindikationen: Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Glaukom, akute Infektionen

## **Weitere Seminar-Termine:**

29.03. bis 02.04.2023 | 18.10. bis 22.10.2023 | 10.04. bis 14.04.2024 | 02.10. bis 06.10.2024