

Termin:

25. – 27./29. März 2022

Beginn: 18 Uhr mit dem Abendessen,
Ende: Sonntag bzw. Dienstag mit
gemeinsamem Mittagessen etwa um
13 Uhr

Seminarort:

Kunst&Kultur Seminarhotel Geras,
Vorstadt 11, 2093 Geras
Tel: 02912 300

Bitte Zimmerreservierung direkt im Seminarhotel bis 1. März 2022

Seminargebühr (exklusive

Übernachtung):

5 Tage 500 Euro; 2,5 Tage: 300 Euro;
Anmeldeschluss 1. 3. 2022
Platzreservierung nach Eingang der
Kursgebühr. Limitierte Plätze!

Infos und Anmeldung:

Dr. Mag. Elisabeth Pellegrini, Wien,
Tel: 0664/53 121 32
praxis.pellegrini@aon.at
Bank Austria; BIC: BKAUATWW
IBAN: AT37 1100 0119 2650 0700

MMag. Ines Krencioch, Wien,
Tel.: 0676/61 250 87
ines.krencioch@chello.at
BAWAG; BIC: BAWAATWW
IBAN: AT13 1400 0031 1001 8974

Mag. Christoph Sulyok, Wien,
Tel: 0681/202 65 600
christoph.sulyok@outlook.com
Bank Austria; BIC: BKAUATWW
IBAN: AT97 1200 0521 1955 7501

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Zeichenblock,
Wachsmalkreiden, optional: Sitzkissen,
Spannleintuch, Decke, Augenbinde

Voraussetzungen zur Teilnahme:

Normale körperliche und psychische
Belastbarkeit, persönliches Vorge-
spräch. COVID-Impfung, PCR-Test.

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Epilepsie, schwere
Herz-/Kreislaufkrankungen, schwere
Infektionen, schweres Asthma,
Glaukom, psychotische Erkrankungen,
frische Operationen.

Holotropes Atmen

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die Möglichkeiten zur Erweiterung ihres Bewusstseins ausprobieren und nutzen möchten, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen wollen.

Eine tiefere Begegnung mit versteckten Ressourcen und vergessenen Bedürfnissen, hindernden Lebensmustern, (traumatischen) Lebenserfahrungen und chronischem Leid, vorgeburtlichen und spirituellen Dimensionen ist möglich.

Der Prozess des Holotropen Atmens (nach Stanislav Grof und Sylvester Walch) wird durchgängig therapeutisch begleitet.

Einstimmung/Vorbereitung: gemeinsame Entspannungsübungen, Meditation
Atemsitzung: beschleunigte, intensive Atmung, begleitet durch evokative Musik und Körperarbeit

Aufarbeitung: durch intuitives Malen und Nachbesprechung in der Gruppe

Die Teilnahme am Seminar erfolgt eigenverantwortlich.

Als Gruppenselbsterfahrung für das Propädeutikum anrechenbar.

Seminarleitung/TherapeutInnen:



Elisabeth Pellegrini:

Dr. med. Mag. phil.; Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapeutische Medizin, Kinder- u. Jugendpsychiatrie, Allgemeinmedizin; Psychotherapeutin: Psychoanalyse (WKPS), Traumatherapie (EMDR, Brainspotting, Integral Somatic Psychology), Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (S. Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof)



Ines Krencioch:

MMag. rer. nat.; Supervisorin, Psychotherapeutin: Psychodrama, Traumatherapie (Somatic Experiencing, Integral Somatic Psychology), Integrative Gestalt Massage (Anna Maurer). Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (S. Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof); Weiterbildung in Körperpsychotherapie.



Christoph Sulyok:

Mag. rer. nat.; Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut: Katathym Imaginative Psychotherapie; Traumatherapie, Supervisor; Weiterbildung in Psychoanalyse und Körperpsychotherapie

Achtung: diesmal nur mit aktuellem PCR-Test und COVID-19-Impfnachweis!