

Termin:

17. – 19./21. März 2023

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
rezeption@schuettkasten-geras.at

Bitte Zimmerreservierung direkt im Seminarhotel bis 10. Februar 2023

Seminargebühr (exklusive Übernachtung):

5 Tage 550 Euro; 2,5 Tage: 330 Euro;
Anmeldeschluss 10. 2. 2023

Early Bird: 500 bzw. 300 Euro bei
Einzahlung bis zum 27. Jänner 2023.

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

Mitzubringen sind:

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

Voraussetzungen zur Teilnahme:

Normale körperliche und psychische
Belastbarkeit (bei Zweifel bitte den
Hausarzt kontaktieren), persönliches
Vorgespräch. Aktueller PCR-Test.

Gegenanzeigen:

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

Teilnahme in eigener Verantwortung

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: um ein sicheres Miteinander zu gewährleisten, bitte mit aktuellem PCR-Test kommen!