

# Holotropes Atmen

## Termin:

10. – 12./14. November 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 6. Oktober 2023

## Seminargebühr

(exklusive Übernachtung):  
5 Tage 550 Euro; 2,5 Tage: 330 Euro;  
Anmeldeschluss 6. 10. 2023

Early Bird: 500 bzw. 300 Euro bei  
Einzahlung bis zum 8. September  
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, Spannleintuch,  
Decke, Augenbinde

## Voraussetzungen zur Teilnahme:

Normale körperliche und psychische  
Belastbarkeit (bei Zweifel bitte den  
Hausarzt kontaktieren),  
persönliches Vorgespräch bei erst-  
maliger Teilnahme.

## Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Epilepsie, schwere  
Herz-/Kreislauferkrankungen, schwere  
Infektionen, schweres Asthma,  
Glaukom (grüner Star), psychotische  
Erkrankungen, frische Operationen.  
Teilnahme in eigener Verantwortung

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

Eine tiefere Begegnung mit versteckten Ressourcen und vergessenen Bedürf-  
nissen, 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 durchgehend therapeutisch begleitet.

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

Aufarbeitung: durch intuitives Malen und Besprechung 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. Psychotherapeu-  
tische Medizin, Kinder- u. Jugendpsychiatrie,  
Allgemeinmedizin;  
Psychotherapeutin: Psychoanalyse (WKPS),  
Traumatherapie (EMDR, Brainspotting, Integral  
Somatic Psychology), Transpersonale Psycho-  
therapie 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 Körperpsychothe-  
rapie



### Karl Heinz Grassegger

Dr. Med  
Arzt f. Allgemeinmedizin,  
Psychotherapeut für Systemische Therapie,  
Transpersonale Atemarbeit bei Sylvester Walch.