

Holotropes Atmen

Termin:

12. – 14./16. April 2024

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. März 2024

Seminargebühr

(exklusive Übernachtung):
5 Tage 550 Euro; 2,5 Tage: 330 Euro;
Anmeldeschluss 10. 03. 2024

Early Bird: 500 bzw. 300 Euro bei
Einzahlung bis zum 5. Februar
2024.

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, schwe-
re 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
Atemsitzung: 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.