



Wir reisen nicht nur an andere Orte,  
sondern vor allem reisen wir in andere Verfassungen der Seele.

Werner Bergengruen

## Selbsterfahrungsseminar mit der Methode des Holotropen Atmens

**Termine: 19. bis 21. April 2024**

**22. bis 24. November 2024**

im Haus der Frauen in St. Johann bei Herberstein.

Holotrope Atemarbeit ist eine ganzheitliche Methode intensiver Selbsterfahrung. Durch Vertiefung der Atmung und Unterstützung von Musik können wir das Bewusstsein erweitern. In diesem veränderten Bewusstseinszustand haben wir Zugang zu Inhalten unseres Selbst, die uns im Alltag nicht zugänglich sind. Die Freisetzung von tiefen und intensiven Empfindungen können, wenn umsichtig begleitet und in sicherer Umgebung zu einer inneren Reorganisation führen. Diese kann eine Öffnung nach innen und somit transformative Wirkung hervorrufen, tiefe innere Heilungsprozesse können gefördert werden. Noch nicht gefühlte Emotionen können in den Ausdruck gebracht werden. Wir lernen uns zu spüren, indem wir uns spürbar werden lassen und uns berühren lassen.

mit herzlichen Grüßen

Karin Winkler und Rainer Dirnberger

Sie finden genaue Informationen unter: [www.holotropes-atmen-seminar.at](http://www.holotropes-atmen-seminar.at)

Anmeldung per mail an: [praxis.karinwinkler@aon.at](mailto:praxis.karinwinkler@aon.at) oder Tel.:0650/36 89 888

**Kosten: 330,-** mit Einzahlung des Seminarbeitrages ist die Anmeldung fix.

Konto: Mag. Karin Winkler, BAWAG

IBAN: AT53 1400 0860 1086 8531

BIC: BAWAATWW