



HOLOTROPION

HOLO TROPES ATMEN

- GANZ DU SELBST SEIN -

TERMINE 2025:

WIEN:

21. - 23. MÄRZ, Bewusst Sein im Fokus, 1070 Wien

23. - 25. MAI, ZeiTraum, 1070 Wien

26. - 28. SEPTEMBER, ZeiTraum, 1070 Wien

12. - 14. DEZEMBER, Bewusst Sein im Fokus, 1070 Wien

KÄRNTEN:

21. - 23. FEBRUAR, Heilraum Lunaris, Villach

17. - 19. OKTOBER, Heilraum Lunaris, Villach

In Zusammenarbeit mit:

mind.set
Verein für Lebenskunst
und Denkwaisen

SEMINARZEITEN:

Freitag 16:00-20:00

Samstag 09:30-19:30

Sonntag 09:00-13:00

PREIS:

300€, Sozialtarif und Frühbucherrabatt
auf Anfrage möglich

ANMELDUNG:

info@holotropion.at

WEITERE INFORMATIONEN:

www.holotropion.at

SEMINARORTE:

Seminarzentrum ZeiTraum,
Bandgasse 34/29c, 1070 Wien
www.zeitraum.one

Bewusst Sein im Fokus,
Neubaugasse 44/Stiege 2/
Tür 12, 1070 Wien
www.bewusst-sein-im-fokus.at

Heilraum Lunaris
St.Martinerstr. 38,
9500 Villach

HOLOTROPES ATMEN

Holotropes Atmen ist eine umfassende und kraftvolle Methode zur Selbsterforschung. Es nutzt das heilsame Potential außergewöhnlicher und erweiterter Bewusstseinszustände, um in tiefere Schichten des Seins vorzudringen, brachliegendes Potential zu aktivieren sowie persönliche als auch transgenerationale problematische Muster, Blockaden und seelische Konflikte zu bearbeiten.

Vertiefte Atmung, evokative Musik und prozessorientierte Körperarbeit setzen ganzheitliche Transformationsprozesse in Gang. Intuitives Ausdrucks malen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe unterstützen die Integration der Atemerfahrung in den Alltag. Holotropes Atmen führt zu einer Zunahme an Lebensfreude, Vitalität, Vertrauen und Gelassenheit und kann einen wertvollen Beitrag zur Friedensarbeit auf persönlicher und kollektiver Ebene leisten.

SEMINARLEITUNG:



Dr. Johannes Simon Donat

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin –
Systemische Familientherapie, Arzt für Allgemeinmedizin, Osteopath
Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie:
IHTP, Grof® Legacy Training

Nina Donat-Langmeier

Shiatsu-Praktikerin, Do-In-Trainerin
Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie:
IHTP, Grof® Transpersonal Training

Mag.a Dr.in Elisabeth Frankus

Soziologin, Trainerin und Coach
Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie:
IHTP, Grof® Legacy Training

