



HOLOTROPES ATMEN

Auf dem Weg zu dir selbst.

7.-9.MÄRZ* // 28.-30.MÄRZ 2025

7.-9.NOVEMBER 2025 // 12.-14.DEZEMBER 2025*



Anmeldungen und weitere Informationen

KONTAKT@HOLOTROPES-SELBST.AT

+43/680/3312313

Holotropes Atmen für Frauen



Holotropes Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine tiefgreifende Methode zur ganzheitlichen Selbsterfahrung in geschützter Atmosphäre und mit professioneller Begleitung.

Vertiefte und beschleunigte Atmung in Kombination mit psychoevokativer Musik und der inneren Erlaubnis, lassen das Denken in den Hintergrund treten und das Fühlen und die Intuition übernehmen.

Die dadurch ermöglichten Erfahrungen können transformierende und heilsame innere Prozesse, sowie den Kontakt zum ureigenen Sein fördern.

Zudem können biographische Wunden, transgenerationale und kollektive Belastungen bewusst gemacht und Stück für Stück geheilt werden, sowie Einblicke in die vielschichtigen Dimensionen des Seins ermöglicht werden.

Prozessorientierte Körperarbeit, intuitives Malen und das Sharing in der Gruppe fördern die Integration des Erlebten.





Seminarzeiten

Freitag	17.00 - 20.30
Samstag	09.00 -18.30
Sonntag	09.00 -13.00

Seminarort

1070 Wien

Kosten

300€

ermäßigt* 260€

zusätzlich 5%

Frühbucher*innen

Rabatt bis 12 Wochen vor
dem Seminar



*ermäßigt für Student*innen <27a, Arbeitssuchende, Pensionist*innen



Seminarleitung

Magdalena Ségur-Cabanac,

Psychotherapeutin für Integrative
Gestalttherapie, Systemische Therapie
mit der inneren Familie (IFS), Sexual- und
Paartherapie,
Holotropes Atmen und Transpersonale
Psychologie (Grof® Legacy Training,
IHTP)

Wir arbeiten immer im Team von 2-5
Trainer*innen, je nach Gruppengröße.

Informationen und Anmeldung

www.holotropes-selbst.at
kontakt@holotropes-selbst.at
+43/680/3312313

