

DEINE WEGBEGLEITERINNEN



Magdalena Ségur-Cabanac
(sie/ihr)

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



Judith Baumgarten
(sie/ihr)

Holotropes Atmen und
Transpersonale Psychologie (IHTP),
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Buteyko-Atemtherapie auf der
Grundlage des Erfahrbaren Atems®,
Entspannungstherapie (PMR, AT)

JETZT ANMELDEN



kontakt@holotropes-selbst.at



+43 680 3312313



holotropes-selbst.at/frauengruppe



HOLOTROPES ATMEN FÜR FRAUEN*

2 JAHRE

6 MODULE

3 WOCHENENDEN IM JAHR

AB JANUAR 2026

IN WIEN

MEINE REISE ZU MIR SELBST



ALLE MODULE IM ÜBERBLICK



Meine Reise zu mir Selbst

16.–18. Januar 2026
Einführungsseminar



Mein Atem und ich

15.–17. Mai 2026
Selbstregulation und Atembewusstsein



Mein Körper und ich

18.–20. September 2026
Beziehung zum eigenen Körper



Die Kraft des Nein

15.–17. Januar 2027
Grenzen setzen, Blockaden erkennen



Die Kraft des Ja

14.–16. Mai 2027
Zulassen, Hingabe, Sinnlichkeit und Lust



Balance und Integration

17.–19. September 2027
Rückblick und Abschluss

*Wir betrachten Gender als ein Spektrum.

Das Sternchen steht für die Offenheit dieses Frauen*raums für Menschen, die sich als trans, inter oder genderfluid identifizieren und sich von diesem Raum angesprochen fühlen.



DAS IST UNS WICHTIG

Geschützt

Wir bieten dir einen geschützten und achtsamen Raum für deine Auseinandersetzung mit weiblicher Sozialisation und den damit verbundenen Herausforderungen und Ressourcen. Alles darf sich zeigen. Offen, wertfrei, ohne Tabus.

Intim

Im kleinen Kreis von maximal 11 Frauen* schenken wir persönlichen Themen rund um Körperlichkeit, Sinnlichkeit, eigener Kraft und Selbstverbindung Raum – unterstützt durch Methoden wie Holotropes Atmen, Integrative Gestalttherapie, IFS-Therapie, Atem- und Körperarbeit, Tanz, Malen und Yoga.

ORGANISTORISCHES

Ort

Eggerthgasse 9/6 in 1060 Wien

Seminarzeiten

Fr 14:30–18:30 Uhr | Sa 9:00–18:30 Uhr | So 9:00–13:00 Uhr

Kosten

350 € pro Modul (6 x 350 € = 2.100 €)
1.850 € bei Einmalzahlung bis 31.10.2025

Voraussetzung

Erfahrung mit dem Holotropen Atmen (mind. 1 Seminar)

