



HOLOTROPES ATMEN *für Frauen**

06.-08.MÄRZ 2026 // 06.-08.NOVEMBER 2026
WIEN

Anmeldungen und weitere Informationen

KONTAKT@HOLOTROPES-SELBST.AT
+43/680/3312313

Wir betrachten Gender als ein Spektrum. Frauen bezieht Menschen mit ein, die sich als gender fluid/trans identifizieren/intersex sind und sich hiervon angesprochen fühlen.



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.





Frauen*raum

Holotropes Atmen für Frauen* ist speziell für Menschen konzipiert, die von einem Frauen*raum profitieren können und sich unter anderem mit Themen rund um Weiblichkeit, weiblicher Sozialisation der individuellen inneren Balance von weiblicher und männlicher Kraft, Verletzungen, Scham, Schuldgefühle, Trauer, Sexualität, Sinnlichkeit etc. auseinander setzen wollen.

Seminarleitung

Magdalena Ségur-Cabanac,

Holotropes Atmen (Grof® Legacy Training, IHTP)
Psychotherapeutin für Integrative Gestalttherapie,
Systemische Therapie mit der inneren Familie (IFS),
Paar-und Sexualtherapie;

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





Seminarort

Werkstatt Krähe
Westbahnstraße 7/Stiege 2
1070 Wien

Seminarzeiten

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



Seminarkosten

Nach Selbsteinschätzung
400€/350€/300€/250€

Tipps zur Selbsteinschätzung unter:
www.holotropes-selbst.at/Seminarkosten

Informationen und Anmeldung

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

