



HOLOTROPES ATMEN

Auf dem Weg zu dir selbst.

HA 17.-19.APRIL// 9.-11.OKTOBER 26

HA FRAUEN* 6.-8.MÄRZ// 06.-08.NOVEMBER 26

QUEER HA 19.-21.JUNI 2026

HA PAARE 04.-05.JULI 26



Anmeldungen und weitere Informationen

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



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

1060 oder 1070 Wien

Kosten

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



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



Seminarleitung

Magdalena Ségur-Cabanac,

Holotropes Atmen und Transpersonale
Psychologie (Grof® Legacy Training,
IHTP)

Psychotherapeutin für Integrative
Gestalttherapie, Systemische Therapie
mit der inneren Familie (IFS), Sexual-und
Paartherapie,

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

