



HOLOTROPION

HOLO TROPES ATMIEN

- GANZ DU SELBST SEIN -

TERMINE WIEN 2026:

20.-22. FEBRUAR, ZeiTraum, 1070 Wien

29.-31. MAI, ZeiTraum, 1070 Wien

25.-27. SEPTEMBER, Bewusst Sein im Fokus, 1070 Wien

20.-22. NOVEMBER, ZeiTraum, 1070 Wien

SEMINARZEITEN:

Freitag 16:00-20:00
Samstag 09:30-19:30
Sonntag 09:00-13:00

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

PREIS:

300€, Sozialtarif und Frühbucherrabatt
auf Anfrage möglich

ANMELDUNG:

info@holotropion.at

WEITERE INFORMATIONEN:

www.holotropion.at

HOLOTROPES ATMEN

Holotropes Atmen ist eine ganzheitliche 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

