

## **Seminarzeiten & Ablauf**

**Freitag, 30. Jänner · 17:00–20:00**

Einführung in das holotrope Atmen, Kennenlernen der Gruppe, Bildung der Atempaare

**Samstag, 31. Jänner · 9:30–19:00**

Zwei Atemsitzungen – jeweils eine als Erfahrender und eine als Begleiter

**Sonntag, 1. Februar · 9:30–13:00**

Integration und gemeinsamer Erfahrungsaustausch

## **Werkstatt Krähe**

Westbahnstraße 7, 1070 Wien

## **Seminargebühr €290**

Ermäßigt €260 für Studierende unter 27, Arbeitssuchende und PensionistInnen

Bankverbindung:

Mag. Michael Stockert

IBAN: AT74 3243 8000 0241 8069

BIC: RLNWATW1438

## **Mitzubringen sind**

Decke, Polster, Leintuch, Ölkreiden, Zeichenblock, Augenbinde, bequeme Kleidung, Trinkflasche

## **Information & Anmeldung**

**Mag. Michael Stockert**

T: +43699 10719392

[psychotherapie@michaelstockert.at](mailto:psychotherapie@michaelstockert.at)

**Mag. Dennis Johnson**

T: +43664 1342223

[office@dennis-johnson.com](mailto:office@dennis-johnson.com)

**Christian Weber**

T: +43699 12609799

[office@breathwork-wien.at](mailto:office@breathwork-wien.at)

<https://www.breathwork-wien.at/>

# **holotropes atMEN**

Selbsterfahrungsseminar holotropes Atmen für Männer  
in der Werkstatt Krähe, 1070 Wien, **30.1.-1.2.2026**



## Über das holotrope Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine von Stanislav Grof in den 1970er-Jahren entwickelte Methode zur tiefgehenden Selbsterfahrung. Holotrop stammt aus dem Griechischen (όλον = das Ganze, τρέπειν = sich hinwenden) und bedeutet sinngemäß „**auf Ganzheit ausgerichtet**“. Im Zentrum steht das Zurücktreten des kontrollierenden Verstandes zugunsten einer intuitiven, innergeleiteten Prozessdynamik.

Der **veränderte Bewusstseinszustand** entsteht durch intensive, beschleunigte Atmung. In diesem Zustand können biografische Erfahrungen samt den zugehörigen Emotionen bewusst durchlebt werden. Häufig treten auch Themen rund um die Geburt auf sowie Erfahrungen, die über Raum, Zeit und das persönliche Ich hinausweisen.

Eine **sichere und geschützte Umgebung** ist für diesen Prozess essenziell. Diese wird durch das Team und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe gewährleistet.

Wir empfinden die Vertrautheit, die sich in einer Atemsitzung entfaltet, als etwas ganz Besonderes.

Ein solcher **Raum für Wahrhaftigkeit** ist für uns Männer besonders wertvoll – gerade in Zeiten, in denen essentielle Fragen oft durch Funktionieren, Rückzug oder Oberflächlichkeit verdrängt werden. Das holotrope Atmen wird so zu einem Ort innerer Klärung, persönlicher Friedensarbeit und einer tiefen, **existenziellen Begegnung mit sich selbst und anderen Männern**.

Ein besonderer Fokus liegt auf der **Integration der Erfahrungen** im persönlichen Lebenskontext. Dafür nehmen wir uns am Sonntag Zeit, begleitet durch Austausch und gemeinsames Reflektieren in der Gruppe.

## Voraussetzungen zur Teilnahme

Teilnahmevoraussetzung ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Bei diesbezüglichen Unklarheiten bitte Michael Stockert kontaktieren.

Der Workshop ist als **Selbsterfahrung** gedacht und ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

**Kontraindikationen** sind u. a.: Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, kürzlich durchgeführte Operationen, schwere orthopädische Einschränkungen, akute Infektionen, akute manische oder psychotische Zustände.



### Mag. Michael Stockert

Psychologe und Psychotherapeut Integrative Gestalttherapie, Supervisor, Fortbildungen in Brainspotting & Traumafokus, Curriculum Holotropes Atmen (IHTP), Zhineng Qigong Lehrer, Psychotherapeut in freier Praxis, Seminartätigkeit



### Mag. Dennis Johnson

Kursleiter für achtsamkeitsbasierte Formate, Dozent im Hochschullehrgang für Achtsamkeit (KPH Wien/NÖ), sozialtherapeutischer Begleiter, Curriculum Holotropes Atmen (IHTP), Fortbildungen in traumasensibler und körperorientierter Begleitung, wissenschaftlicher Hintergrund in Tibet- und Buddhismuskunde



### Christian Weber

Psychotherapeut für Hypnosepsychotherapie Fortbildungen in IBT Integrativ Bewegte Traumatherapie, Brainspotting, EMDR und NARM, Ausbildung Holotropes Atmen bei Grof Transpersonal Training (GTT), Veranstalter und Facilitator von Seminaren für Holotropes Atmen