



Voraussetzungen für die Teilnahme

Normale körperliche und psychische Belastbarkeit.
Da es beim Holotropen Atmen zu intensiven körperlichen Prozessen kommen kann, ist bei folgenden Gegebenheiten keine Teilnahme möglich: Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, akute Infektionen, schwere Gelenks- und Knochenprobleme, akute psychische Belastung (z.B. Psychose, Panikzustände u.a.). In Zweifelsfällen kontaktiere / kontaktieren Sie bitte Hans Peter Weidinger (+43 664 4632707) vor der Anmeldung telefonisch.

Termine:

19. bis 26. September 2026

25. September bis 2. Oktober 2027

Anreise: Samstag

Seminarbeginn: Sonntag 14:30 Uhr

Seminarende: Freitag mittags

Abreise: Samstag

Zielgruppe

An Selbsterfahrung und am Holotropen Atmen Interessierte; für therapeutisch Tätige kann eine Bestätigung als Fortbildung ausgestellt werden.



Anmerkungen zur Teilnahme

Die Teilnahme am Retreat erfolgt eigenverantwortlich und unterliegt der Schweigepflicht bezüglich der von den TeilnehmerInnen geteilten Inhalte.

Das Retreat ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt keine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung.

Anmeldung zum Retreat

Dr. Hans Peter Weidinger

Mobil: +43 664 4632707

Mail: hp.weidinger@holotrop.at, www.holotrop.at

Michael Haid

Mobil-D: +49 170 4433303, Mobil-A: +43 664 3848974

Mail: kontakt@michael-haid.de, www.michael-haid.de

Retreat-Gebühr

EUR 790,- (USt. frei)

zzgl. Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung

Nach der Anmeldung zum Retreat bekommst du / bekommen Sie eine Buchungsbestätigung mit der Bitte um Zahlung der Gebühr. Die Anmeldung ist damit fix und der Platz ist gesichert.

Im Falle einer Stornierung erstatten wir folgende Beträge zurück:

bis 3 Monate vor Seminarbeginn: EUR 600,-
bis 6 Wochen vor Seminarbeginn: EUR 300,-

Bankverbindung:

Dr. Hans Peter Weidinger

IBAN: AT85 2011 1000 0830 8527

BIC: GIBAATWWXXX

Buchung der Unterkunft und Fragen zum Seminarort

Wir bitten um eigenständige Buchung der Unterkunft bei: Eva Neumann,

Mail: info@pelikastri.com

www.pelikastri.com



Einwöchiges Retreat mit Holotropen Atmen

19. bis 26. September 2026

25. September bis 2. Oktober 2027

Griechenland / Kastri am Pelion

Entdecke, was in dir steckt, und begib dich auf eine transformative Reise zu dir selbst. In einer Zeit, in der die Welt um uns herum immer lauter und fordernder wird, lädt dich dieses Retreat zum Innehalten und zur Selbsterforschung ein.

Unter der Leitung von Hans Peter Weidinger, Daniela Weidinger und Michael Haid verbinden sich intensive Selbsterfahrung im Holotropen Atmen mit der kraftvollen Natur des Südpelion in Griechenland. Unterstützt wird der Prozess durch Meditation und Achtsames Wandern. Dadurch kann sich ein Raum für Bewusstwerdung, Wachstum und neuer Lebendigkeit eröffnen.





Holotropes Atmen

Beim Holotropen Atmen, entwickelt von Stanislav Grof, verbinden sich bewusst beschleunigte Atmung, unterstützende Musik, prozessorientierte Körperarbeit und intuitives Malen zu einem intensiven Erfahrungsprozess. „Holotrop“ ist angelehnt an das griechische „holos“ und „trepein“ und bedeutet „auf das Ganze hin ausgerichtet sein“. In einem geschützten und achtsam begleiteten Rahmen wenden die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit auf die inneren Vorgänge und Erfahrungen, die aus einem erweiterten Wahrnehmungsraum ins Bewusstsein strömen. So können verborgene Entwicklungspotenziale in wichtigen Lebensbereichen zugänglich werden. Die Nachbesprechung der Atemerfahrungen in der Gruppe hilft, ihre Bedeutung für die eigene Entwicklung zu erkennen, zu verstehen und in den Alltag zu integrieren.

Um den Tag mit Aufmerksamkeit zu beginnen, bieten wir auch Einheiten mit **stiller und bewegter Meditation** an.

Die Erfahrungsintegration wird auch durch **Achtsames Wandern** unterstützt:

Wir spüren dabei den Boden unter unseren Füßen, lauschen den Klängen der Natur, nehmen Farben, Gerüche und Formen mit wachen Sinnen wahr. Die Natur wird zum Spiegel unseres Inneren. Beim bewussten Gehen finden wir zu unserem eigenen Rhythmus und verbinden uns mit uns selbst und der Welt um uns. Die Erfahrungen aus den Atemsitzungen können sich dabei ordnen und weiterentwickeln.

*„Wenn Du gehst, dann gehe so, dass jeder Schritt dich nach Hause führt – in den gegenwärtigen Moment“
(Thich Nhat Hanh).*



Der Ort

Peli Kastri liegt inmitten des Südpelions mit seinen unberührten Hügeln und kleinen Buchten. Das eigens für Retreats errichtete Zelt und die Meditationsplattform sind umgeben von Jahrhunderte alten Olivenbäumen. Das Peli Kastri Guesthouse und Julia's Taverne befinden sich direkt am abgeschiedenen Strand von Kastri.

www.pelikastri.com

Hans Peter Weidinger, Daniela Weidinger und Michael Haid verbindet die Liebe zu diesem besonderen Ort in Griechenland und die Leidenschaft zur Selbstentdeckung. Ihr Anliegen ist es, Räume des Vertrauens und des Angenommen-Seins zu schaffen, therapeutische Prozesse mit Sensibilität, Klarheit und Herz zu begleiten und ein präsentes, ruhiges und zugewandtes Gegenüber zu sein, damit sich innere Räume öffnen können und Veränderung geschieht.



Seminarleitung

Dr. Hans Peter Weidinger

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut für Integrative Gestalttherapie und Supervisor. Lektor an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien mit Leitungsfunktionen in der psychotherapeutischen Ausbildung. Langjährige Erfahrung in der Arbeit mit erweiterten Bewusstseinszuständen, insbesondere dem Holotropen Atmen, Certified for Holotropic Breathwork™. Lebt in Wien und arbeitet in freier Praxis.



Daniela Weidinger

Holotropic-Breathwork-Facilitator (GTT Grof Transpersonal Training), klinische Psychologin und in Ausbildung zur Gestalt-Psychotherapeutin (ÖAGG Wien). Seit über zehn Jahren begleitet sie Holotrope Atemseminare in Rumänien und Österreich. Sie lebt seit 2017 in Wien und arbeitet in einem privaten Krankenhaus, wo sie vor allem internationale Patient*innen mit chronischen Erkrankungen (v.a. Krebskrankungen) unterstützt.



Michael Haid

Klinischer Gestalttherapeut (IGW/DVG) und Lehrtherapeut (IGW). Weiterbildung im Holotropen Atmen u. a. bei Sylvester Walch. Erfahrener Berg- und Wanderführer. Er begleitet Menschen in Entwicklungs- und Wandlungsprozessen mit Fokus auf Präsenz, feine Wahrnehmung und Meditation. Er unterstützt Familien in Trennungsphasen und achtet dabei besonders auf die Bedürfnisse der Kinder. Er lebt in Schliersee (Bayern) und arbeitet in freier Praxis.

