

Holotropes Atmen

Selbsterfahrungsseminar holotropes Atmen
im Institut Hara, 1060 Wien, **19.-21.6.2026**

Seminarzeiten & Ablauf

Freitag, 19. Juni · 17:00–20:00

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

Samstag, 20. Juni · 9:30–19:00

Zwei Atemsitzungen – jeweils eine als Erfahrender und eine als Begleiter

Sonntag, 21. Juni · 9:30–13:00

Integration und gemeinsamer Erfahrungsaustausch

Institut Hara

Magdalenenstrasse 4, 1060 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

www.michaelstockert.at

Ilse Wieshuber, MSc

T: +43 699 1909 3804

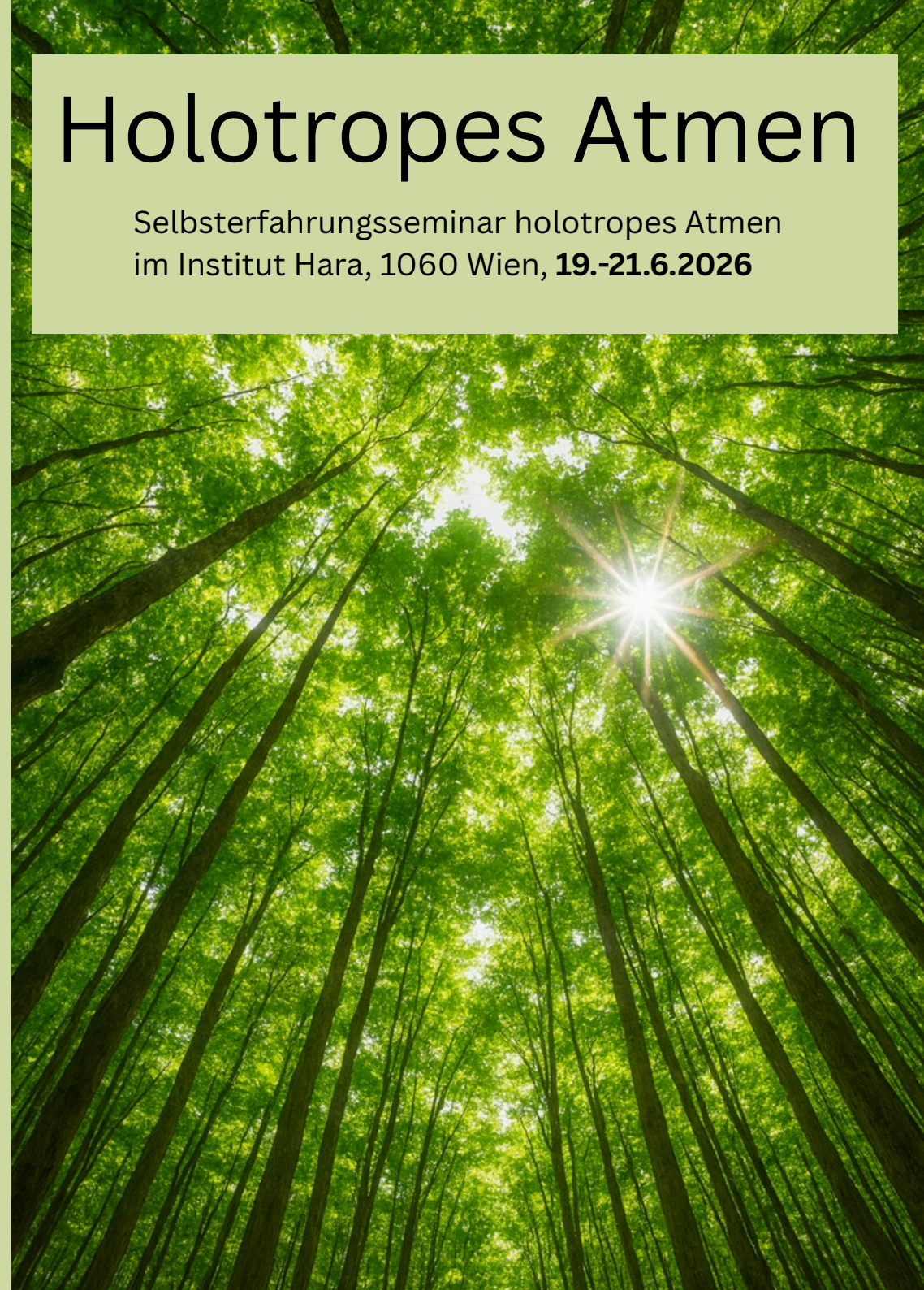
ilse.wieshuber@chello.at

Mag. Zuzana Djokic, MSc

T: +43 699 151 38 295

contact@psychotherapie-schikaneder.at

www.psychotherapie-schikaneder.at



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 alle 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 Menschen, die bereit sind sich selbst zu begegnen**.

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.

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

Kontraindikationen sind u. a.: Schwangerschaft, 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



Ilse Wieshuber MSc

Yoga/Pilatesstrainerin, LSB Hypnosystemische Beratung und Intervention, Holotropes Atmen IHTP zertifiziert



Mag. Zuzana Djokic, Msc.

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Integrative Psychotherapeutin, Traumatherapeutin. Fortbildungen Curriculum Holotropes Atmen (IHTP), Körperorientiertes Vorgehen in der Psychotherapie, SE - Somatic Experiencing - Traumabearbeitung nach P. Levine, EMDR - Traumatherapie nach Shapiro.