Holotropes Atmen

Termin:
13.-15./17.11. 2026

Beginn: 18 Uhr mit dem Abendessen,
Ende: Sonntag bzw. Dienstag mit einem gemeinsamen Mittagessen um etwa 13 Uhr

Seminarort:
Kunst&Kultur Seminarhotel Geras,
Vorstadt 11, 2093 Geras
Tel: 02912 300
rezeption@schuettkasten-geras.at

Bitte Zimmerreservierung direkt im Seminarhotel bis 05.Oktober 2026 !

Seminargebühr
(exklusive Übernachtung):
5 Tage 550 Euro; 2,5 Tage: 330 Euro;
Anmeldeschluss 5. Oktober 2026

Early Bird: 500 bzw. 300 Euro bei Einzahlung bis zum 1. Sept. 2026

Platzreservierung nach Eingang der Kursgebühr. Limitierte Plätze!

Infos und Anmeldung:
Mag. Dr. Elisabeth Pellegrini, Wien,
Tel: 0664/53 121 32
praxis.pellegrini@aon.at

MMag. Ines Krencioch, Wien
Tel: 0676/612 50 87
ines.krencioch@chello.at

Dr. Karl Heinz Grassegger
Tel: 0660/326 80 10
karlheinz.grassegger@gmail.com

Einzahlung
Mag. Dr. Elisabeth Pellegrini,
Geras Herbst 26
Bank Austria; BIC: BKAUATWW
IBAN: AT37 1100 0119 2650 0700

Mitzubringen sind:
Bequeme Kleidung, Zeichenblock, Wachsmalkreiden,
optional: Sitzkissen, Spannleintuch, Decke, Augenbinde

In diesem Seminar arbeiten wir mit erweiterten und veränderten Bewusstseinszuständen, die durch intensiveres Atmen begleitet von evokativer Musik hervorgerufen werden. Durch prozessorientierte Körperinterventionen ist eine tiefere Begegnung mit versteckten Ressourcen und vergessenen Bedürfnissen möglich, hindernde Lebensmuster, traumatische und sehr frühe vorsprachliche Lebenserfahrungen sowie spirituelle Dimensionen werden zugänglich.

Intuitives Malen und Austausch in Kleingruppen dienen nach der Atemreise der Integration. So kann das Erlebte in einen sinnvollen Bezug zum Lebensalltag gesetzt werden.

Der Prozess des Holotropen Atmens (nach Stanislav Grof und Sylvester Walch) wird durchgehend therapeutisch begleitet.
Die Teilnahme am Seminar erfolgt eigenverantwortlich.

Seminarleitung/Therapeut:innen



Elisabeth Pellegrini
Dr. med. Mag. phil.
Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapeutische Medizin, Kinder- u. Jugendpsychiatrie, Allgemeinmedizin;
Psychotherapeutin: Psychoanalyse (WKPS), Traumatherapie (EMDR, Brainspotting, Integral Somatic Psychology), Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (S. Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof)



Ines Krencioch
MMag. rer. nat.
Psychotherapeutin: Psychodrama, Traumatherapie (S.E., Integral Somatic Psychology), Integrative Gestalt Massage und IGM-Körpertherapie (Anna Maurer).
Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (S. Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof);



Karl Heinz Grassegger
Dr. med.
Arzt f. Allgemeinmedizin,
Psychotherapeut: Systemische Therapie, Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (Sylvester Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof);

Voraussetzungen zur Teilnahme: Normale körperliche und psychische Belastbarkeit (bei Zweifel bitte den Hausarzt kontaktieren), persönliches Vorgespräch mit einer der Seminarleiter:innen bei erstmaliger Teilnahme.
Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Epilepsie, schwere Herz-/Kreislauferkrankungen, schwere Infektionen, schweres Asthma, Glaukom (grüner Star), psychotische Erkrankungen, frische Operationen. Teilnahme in eigener Verantwortung.