Holotropes Atmen

2-tägiger Workshop



Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf,
ausatmend gebe der Welt ich mich hin.
(Lama Anagarika Govinda)

Holotropes Atmen

Die Praxis des Holotropen Atmens stützt sich auf das Zusammenspiel von beschleunigter Atmung, psychoevokativer Musik, prozessorientierter Körperarbeit und intuitivem Malen. „Holotrop" bedeutet „auf das Ganze hin ausgerichtet". Die Erfahrenden richten ihre Aufmerksamkeit auf die inneren Vorgänge und lassen jegliche Erfahrung, die aus einem erweiterten Wahrnehmungsraum ins Bewusstsein strömt, zu. Es geht dabei darum, sich dem „inneren Wissen" um seelische Entwicklung und Heilung anzuvertrauen. Auf diese Weise können verborgene Entwicklungspotenziale in existenziellen Lebensbereichen freigesetzt werden. Die Nachbesprechung der in der Atemsitzung gemachten Erfahrungen hilft, die individuelle Bedeutung für die eigene Entwicklung zu erkennen.

Leitung:	Dr. Hans Peter Weidinger www.holotrop.at
Zeitraum:	30. bis 31. Jänner 2027 30.1. Atemsitzungen 31.1. Nachbesprechung
Ort:	ZeiTraum, 1070 Wien Bandgasse 34/29c
Kosten:	€ 280,- (USt.frei)
IBAN:	Dr. Hans Peter Weidinger AT85 2011 1000 0830 8527
Anmeldung:	www.holotrop.at hp.weidinger@holotrop.at mobil: +43 664 4632707
Zielgruppe:	helfende Berufe, therapeutisch Tätige und an Selbsterfahrung Interessierte