

# WORKSHOP HOLOTROPES ATMEN

## CITY ATMEN

### Termin 2011

03. - 04. Dezember 2011

Einführung & 1. Atemsitzung:

Sa, 03. 12. | 9:00 bis ca 14:00

2. Atemsitzung:

Sa, 03. 12. | ca. 16:00 bis 19:00

Aufarbeitung

So, 04. 12. | 9:30 bis 13:00

### Termine 2012

19. - 20. Mai 2012

08. - 09. Dezember 2012

### Seminargebühr

180 Euro | 90 Euro Studierende  
(mit gültigem Ausweis)

### Seminarort

Zeitraum

Bandgasse 34 / 29 c

A-1070 Wien

### Infos & Anmeldung

#### Anna Maurer

T 01 513 72 98 | 0664 260 5884

anna.maurer@chello.at

www.annamaurer.at

#### Dr. Hans Peter Weidinger

T 01 310 88 00 | 0664 463 27 07

hp.weidinger@holotrop.at

www.holotrop.at

### Mitzubringen sind

Decke, Sitzkissen, nach Möglichkeit eine dünne Matte, Wachsmalkreiden, Zeichenblock, lockere Kleidung, eventuell eine Augenbinde

### Die Methode

Das Holotrope Atmen wurde von Stanislaw Grof begründet und im deutschsprachigen Raum von Sylvester Walch weiterentwickelt. ‚Holotrop‘ bedeutet ‚sich zum Ganzen hinwendend‘. In den Atemsitzungen werden durch intensiveres Atmen, psychoaktive Musik und prozessorientierte Körperinterventionen veränderte Bewusstseinszustände induziert. Dadurch kann sich ein Zugang zu tiefliegenden Aspekten unserer Seele eröffnen, wie etwa frühe Lebenserfahrungen, Erlebnisse rund um die Geburt, archetypische und mystische Erfahrungen. Die TeilnehmerInnen können auf diese Weise in Kontakt mit verborgenen Entwicklungspotenzialen in persönlichen, sozialen und spirituellen Bereichen kommen. Die in der Atemarbeit gemachten personalen und transpersonalen Erfahrungen stehen in einem sinnvollen Zusammenhang mit der derzeitigen Lebenssituation.

### Anna Maurer



www.annamaurer.at

Psychotherapeutin (Gestalttherapie, Bioenergetik), Supervisorin und Persönlichkeitscoach, Lehrtherapeutin und Lehrsupervisorin für Integrative Gestalttherapie (IGWien und SFU), Begründerin der IGM-Körpertherapie, Trainerin für Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP), Lektorin an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU), Buchautorin: „Auf der Suche nach dem Selbst“ und „Feuer und Flamme“; Vortrags-, Seminar- und Workshopstätigkeit.

### Hans Peter Weidinger



www.holotrop.at

Dr. med., Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Neurologie, Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie/ÖAGG), Lehrtherapeut, Lehrsupervisor und Ausbilder für Integrative Gestalttherapie (IGWien und SFU), Supervisor (ÖBVP), Trainer für Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP), Lektor an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU), Vortrags-, Seminar- und Workshopstätigkeit; Veröffentlichungen.

### Voraussetzungen zur Teilnahme

ist normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Der Workshop ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt nicht eine psychotherapeutische Behandlung. Kontraindikationen sind Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, nach Operationen, schwere Knochen- & Gelenksprobleme, schwere Infektionen.