# CITY ATMEN

WORKSHOP
HOLOTROPES ATMEN

**Termine Wien**

17. – 18. April 2027
18. – 19. September 2027
04. – 05. Dezember 2027

2027

# CITY ATMEN

WORKSHOP
HOLOTROPES ATMEN

## Die Methode

Das Holotrope Atmen wurde von Stanislav Grof begründet und im deutschsprachigen Raum von Sylvester Walch weiterentwickelt. ‚Holotrop' bedeutet, sich zum Ganzen hinwendend. In den Atemsitzungen werden durch intensiveres Atmen, unterstützende Musik und prozessorientierte Körperinterventionen erweiterte Bewusstseinszustände induziert. Dadurch kann sich ein Zugang zu tiefliegenden Aspekten unserer Seele eröffnen, wie etwa lebensgeschichtlichen Themen, Erfahrungen rund um die Geburt und Aspekten des Bewusstseins, die über die gewöhnlichen Raum-Zeit-Grenzen hinausgehen. Die TeilnehmerInnen kommen auf diese Weise in Kontakt mit verborgenen Entwicklungspotenzialen in persönlichen, sozialen und existenziellen Bereichen. Durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe und in Kleingruppen können die in der Atemarbeit gemachten Erfahrungen in einem sinnvollen Zusammenhang mit der derzeitigen Lebenssituation gebracht werden.

## 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-Kreislauferkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, nach Operationen, schwere Knochen- und Gelenksprobleme, schwere Infektionen.

## Mitzubringen sind

Decke, Sitzkissen, Wachsmalkreiden, Zeichenblock, lockere Kleidung, evtl. Augenbinde, Snacks für Zwischendurch

## Termine 2027

17. – 18. April 2027
18. – 19. September 2027
04. – 05. Dezember 2027



www.holotrop.at

### Hans Peter Weidinger

Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Neurologie, Psychotherapeut, Ausbildung und Lehrtätigkeit in Gestalttherapie, Supervisor, Trainer für Holotropes Atmen (IHTP), Lektor an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, Brainspotting-Traumatherapeut, Vortrags-, Seminar- und Workshoptätigkeit



www.karinmichalek.at

### Karin Michalek

Psychotherapeutin in freier Praxis, Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie (IG-Wien); Friedens- und Konfliktforschung (Universität Innsbruck); Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Holotropen Atmen (IHTP und Sylvester Walch), Grof Transpersonal Training (GTT); Seminar- und Workshoptätigkeiten in den Bereichen (Körper-)Selbsterfahrung und Holotropes Atmen



www.uwe-schlegel.at

### Uwe Schlegel

Psychotherapeut in freier Praxis, Supervisor, Körpertherapeut, Trainer für Holotropes Atmen (IHTP), Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie (ÖAGG), in Integrativer Gestalt Massage/IGM-Körpertherapie bei Anna Maurer, in Transpersonaler Psychotherapie und Holotropen Atmen bei Sylvester Walch, Fortbildung in Brainspotting/Traumatherapie

## Seminarzeiten

Einführung & 1. Atemsitzung:
**Tag 1** 9:00 bis ca. 14.00 Uhr

2. Atemsitzung:
**Tag 1** 16:00 bis ca. 19.00 Uhr

Aufarbeitung:
**Tag 2** 9:30 bis 13.00 Uhr

## Seminargebühr

€ 280,- I € 190,- für Studierende
(mit gültigem Ausweis)

Bankverbindung:
IHTP Verein
IBAN: AT78 2011 1284 3778 8102
BIC: GIBAATWWXXX

VORSCHAU

## Termine 2028

06. – 07. Mai 2028
23. – 24. September 2028
09. – 10. Dezember 2028

## Infos & Anmeldung


Dr. Hans Peter Weidinger
T 0664 463 2707
hp.weidinger@holotrop.at
www.holotrop.at

Mag.a Karin Michalek M.A.
T 0681 20 22 92 82
praxis@karinmichalek.at
www.karinmichalek.at

Mag. Uwe Schlegel
T 0699 123 19 184
kontakt@uwe-schlegel.at
www.uwe-schlegel.at