

Das Seminar ist gedacht...

...für Menschen, die in einem therapeutischen Prozess stehen (z.B. Einzel- oder Gruppentherapie) und diesen durch eine intensive Selbsterfahrung mit veränderten Bewusstseinszuständen unterstützen wollen.

...als Fortbildung für TherapeutInnen und in helfenden Berufen Tätige, die Grundlagen in der Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen und prozessorientierter Körperarbeit kennenlernen möchten.

...als Einführungsseminar für das Kompaktcurriculum Transpersonale Psychologie, Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP - www.transpersonal.at).

Teilnahmebedingungen:

- Voraussetzung für die Teilnahme ist normale körperliche Belastbarkeit.
Kontraindikationen: schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Glaukom, Epilepsie, Schwangerschaft, nach Operationen
- Bei erstmaliger Teilnahme ist ein kostenloses Vorgespräch möglich.

Termin:

10. bis 14. Februar 2010
(Beginn 16h, Ende 12h)

Seminargebühr:

€ 480,- (USt.frei)
plus Unterkunft und Verpflegung

Seminarort:

Gasthof/Pension Flackl, Hinterleiten 12
A-2651 Reichenau/Rax, Tel. 02666/52291
Zimmer + VP in mehreren Preiskategorien
(ab € 28,- bis € 77,- pro Tag)
www.flackl.at

Leitung:

Dr. Hans Peter Weidinger

Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie/ÖAGG), FA f. Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Neurologie, Lehrtherapeut und Ausbilder für Integrative Gestalttherapie im IGWien und an der SFU, Lehrtherapeut für Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP), langjährige Assistenz und Mitarbeit bei Dr. Sylvester Walch, internationale Vortrags- Seminar- und Workshoptätigkeit, Veröffentlichungen



Assistenz:
Gabriele Olle

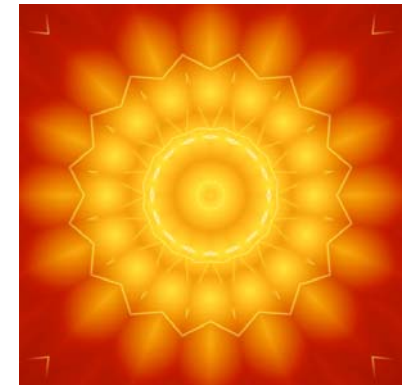
Information und Anmeldung:

Dr. Hans Peter Weidinger
A-1090 Wien, Porzellangasse 56/2/10
T/F: 01/310 88 00, mobil 0664/463 27 07
E-Mail: hp.weidinger@holotrop.at

www.holotrop.at www.transpersonal.at

**„Wege zum Selbst“
Die Quelle des Wissens
liegt in uns**

Transpersonale Selbsterfahrung
und Holotropes Atmen
Intensivseminar

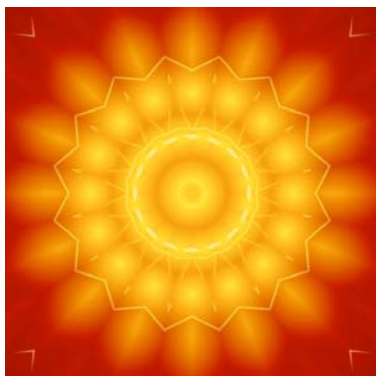


Hans Peter Weidinger

10. bis 14. Februar 2010
Reichenau/Rax, NÖ

„Wege zum Selbst“ Die Quelle des Wissens liegt in uns

Transpersonale Selbsterfahrung und Holotropes Atmen Intensivseminar



Für *Muktananda* ist das „Selbst“ kleiner als das Kleinste und größer als das Größte und wohnt für immer im Herzen aller Wesen.

Auf dem Weg zu unserem „Selbst“, dem Innersten unseres Seins, müssen wir uns immer wieder von erstarrten und vertrauten Mustern lösen, um uns entwickeln und weiten zu können. Dieses Loslassen geht oft mit Angst und Widerstand einher, da es bekannte Bezüge in Frage stellt und wir nicht wissen, was Neues und Unbekanntes auf uns zukommt. Dieser Schritt

erfordert Mut und Vertrauen in unsere innere Weisheit, der wissenden Quelle im Inneren unseres Seins. Mit ihr verbinden wir uns, wenn wir nach innen gehen. Gelingt dieser Schritt immer wieder aufs Neue, dann können wir uns mehr und mehr dem Fluss des Lebens anvertrauen.

Die Verbindung von vertiefter und beschleunigter Atmung, Musik und Körperarbeit (**Holotropes Atmen nach Stan Grof**) induziert veränderte Bewusstseinszustände und eröffnet den Zugang zu tiefer liegenden Schichten unseres Seins. Erfahrungen aus **personalen** (lebensgeschichtliche Themen, Erfahrungen rund um die Geburt), **transpersonalen** (Raum- und Zeitgrenzen überschreitend) und **spirituellen** Dimensionen unseres Bewusstseins können gegenwärtig werden.

Die Grundannahme ist, dass sich im Innersten unseres Wesens eine formgebende Entwicklungskraft befindet. Dieser **„Inneren Weisheit“** vertrauen wir uns während der Atemarbeit an. Ihr übergeben wir die Regie für den Erfahrungsprozess, der sich während des Seminars entfaltet. Dadurch können sich Erfahrungsinhalte zeigen, die in einem sinnvollen Zusammenhang mit der Lebenssituation stehen. Die in den Sitzungen gemachten Erfahrungen unterstützen auf diese Weise einen möglichen bzw. notwendigen nächsten Entwicklungsschritt.

Barrieren werden gelockert, Widerstände abgebaut und Transformationsschritte in Richtung Heilung und Ganzwerdung eingeleitet.

Der Erfahrende wird vom „Sitter“, dem Erfahrungspartner, begleitet. Evokative Musik unterstützt die Erfahrung indem sie Bewusstseinsinhalte unterstützt und hilft, die Aufmerksamkeit auf den inneren Vorgang zu richten. Nährende und lösende Körperarbeit wird eingesetzt, um Blockaden zu überwinden bzw. den Erfahrungsprozess abzuschließen. Am Ende der Atemsitzung werden die TeilnehmerInnen gebeten, intuitiv ein Bild zu malen, das die Erfahrung in verdichteter Form symbolisiert.

Während des Seminars finden vier Atemsitzungen statt. Die Zeit dazwischen wird verwendet, um das in der Atemsitzung Erlebte mittels Methoden der Humanistischen Psychologie (Gestalttherapie, Austausch in Kleingruppen und in der großen Gruppe), intuitiven Malens, ritueller Übungen und Meditation zu vertiefen und in das Alltagsbewusstsein zu integrieren.

Einführungsliteratur:

Dr. Sylvester Walch, Dimensionen der menschlichen Seele – Transpersonale Psychologie und Holotropes Atmen, 3. Auflage, 2007, Patmos
www.transpersonal.at