

Holotropes Atmen

Seminar mit Transpersonaler Atem- und Körperarbeit

Termin

04. – 06. Juni 2010

Beginn: 04. Juni 2010 um 16.00 Uhr

Ende: 06. Juni 2010 um 13.00 Uhr

Seminarort

Kloster Pernegg, A – 3753 Pernegg

Tel. +43- 2913 6140

www.klosterpernegg.at

Seminargebühr

280,- exklusive Unterkunft und Verpflegung
Ermäßigung nach Rücksprache

Unterkunft im Kloster Pernegg

Einzelzimmer und VP pro Person für den Aufenthalt: 149,00 Euro

Doppelzimmer und VP pro Person für den Aufenthalt: 133,00 Euro

Teilnahmebedingungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine normale körperliche Belastbarkeit.

Kontraindikationen

schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Glaukom, Epilepsie, Schwangerschaft, nach Operationen.

Auf Wunsch ist ein Vorgespräch möglich.

Leitung

Hermann Wegscheider ist Psychotherapeut in freier Praxis (Integrative Gestalttherapie/ÖAGG), Lehrtherapeut und Ausbilder für Gestalttherapie (IGWien), Lehrtherapeut für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (ÖATP), Assistenz und Mitarbeit bei Dr. Sylvester Walch

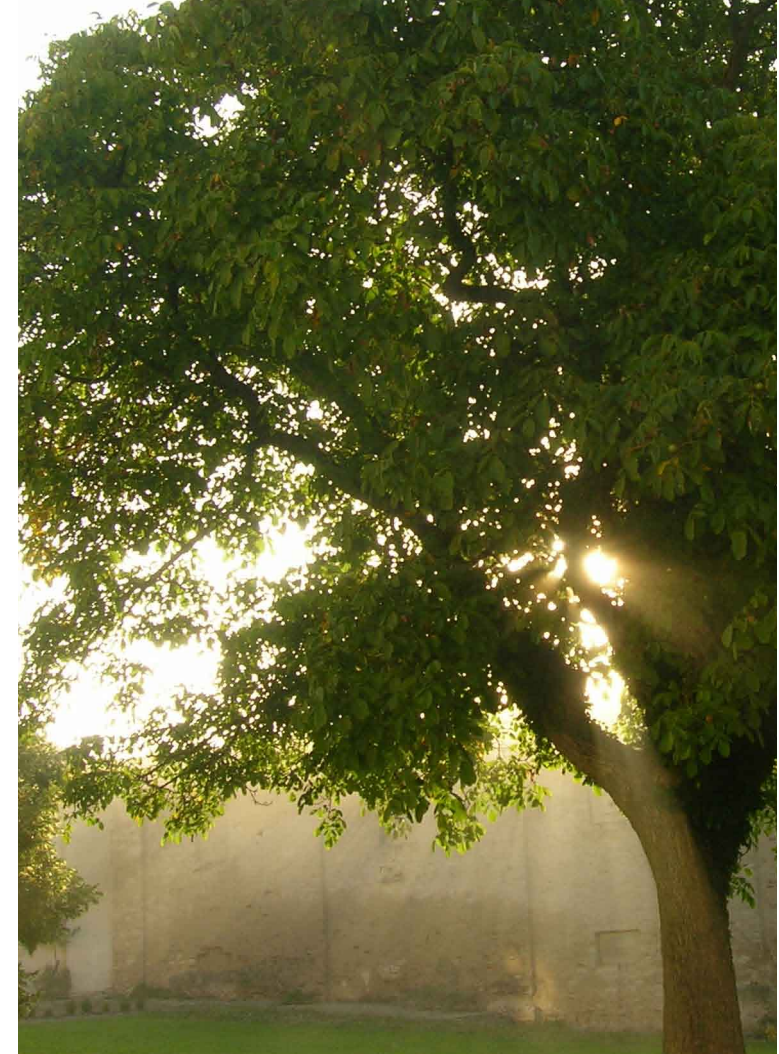


Assistenz

Ilse Zacher ist Psychotherapeutin in freier Praxis (Gestalttheoretische Psychotherapie/ÖAGP), selbständige dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, in Ausbildung zur transpersonalen Psychotherapeutin

Information und Anmeldung

Mag. Hermann Wegscheider
Porzellang. 56/2/9 | A-1090 Wien
T 0043 (0) 664 203 19 09
E-Mail: wegscheider@holotrop.at



Holotropes Atmen

Seminar mit Transpersonaler Atem- und Körperarbeit
04. – 06. Juni 2010



Veränderte Bewusstseinszustände

Mit Hilfe von veränderten Bewusstseinszuständen können wir uns für alle Dimensionen der menschlichen Erfahrung öffnen. Eine derartige Erweiterung des Bewusstseins ermöglicht immer wieder eine neue Antwort auf die alte Frage „Wer bin ich?“ Auf diesem Weg ist es wichtig, sich mit Schatten und Egoaspekten - ungeliebten, verdrängten und erstarrten Persönlichkeitsanteilen - zu konfrontieren und sie zu integrieren. In diesem dynamischen Geschehen geht es darum, Altes loszulassen, durch Engpässe hindurchzugehen, Neues zuzulassen, um schließlich ganz bei sich anzukommen.

Ablauf einer Atemsitzung

Die Verbindung von vertiefter und beschleunigter Atmung, Musik und Körperarbeit (Holotropes Atmen nach Stan Grof) induziert veränderte Bewusstseinszustände und eröffnet den Zugang zu tiefliegenden Aspekten unserer Seele, die über die gewohnte alltägliche Sichtweise hinausführen können (biographische, perinatale, transpersonale und spirituelle Erfahrungen).

Die Grundannahme

ist, dass sich im Innersten unseres Wesens eine formgebende Entwicklungskraft befindet. Dieser „inneren Weisheit“ vertrauen wir uns während der Atemarbeit an. Wir übergeben ihr 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 und einen möglichen Entwicklungsschritt markieren.

Der Erfahrende

wird vom „Sitter“, dem Erfahrungspartner, begleitet. Evokative Musik unterstützt die Erfahrung, indem sie hilft, das Bewusstsein 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 zwei 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.

Das Seminar ist gedacht

- für Menschen, die in einem therapeutischen Prozess stehen (z.B. Einzel- oder Gruppentherapie) und diesen durch eine intensive Selbsterfahrung unterstützen wollen.
- für Menschen, die die heilende Kraft veränderter Bewusstseinszustände für ihre eigene Weiterentwicklung nutzen möchten.
- als Fortbildung für Therapeuten und in helfenden Berufen Tätige, die Grundlagen in prozessorientierter Körperarbeit kennenlernen und anwenden möchten.



Einführungsliteratur

Dr. Sylvester Walch, *Dimensionen der menschlichen Seele – Transpersonale Psychologie und Holotropes Atmen*, 2. Auflage, Düsseldorf 2003, Walter
www.holotrop.at | www.transpersonal.at