



Lebenselixier ATEM

6. – 8. Oktober 2023

im Bildungshaus Greisinghof | Tragwein

Holotropes Atmen & Atemübungen für den Weg in ein lebendiges Sein.

- » Den Herausforderungen des Alltags mit mehr Mut, Vertrauen, innerer Ruhe & Gelassenheit begegnen.
- » Einschränkende Denk- und Handlungsmuster erkennen und in positive Kraft verwandeln.
- » Das Vertrauen in sich selbst und das Leben an sich stärken.

“Wir sollten bewusstes Atmen üben, damit wir lernen,
in schwierigen Momenten mit heftigen Emotionen umzugehen.”

– Thich Nhat Hanh

Worum es geht.

Im Zentrum dieses Seminars steht die Übung des Holotropen Atmens nach Stanislav Grof.

Diese transpersonale Erfahrungsmethode ermöglicht mittels beschleunigter, vertiefter Atmung und unterstützender, evokativer Musik das Erleben erweiterter Bewusstseinszustände und die Initiierung bzw. Vertiefung Spiritueller Entwicklungs- und Transformationsprozesse.

Die Atmung als Erfahrungsbrücke hin zum Wesenskern – unserem wahren Selbst. Getragen werden die Prozesse von vorbereitenden und integrierenden Teachings, Meditationen, Atemübungen & Körperarbeit.

Holotropes Atmen begünstigt unter anderem:

- » Heilende und in Richtung Ganzheit ausgerichtete Entwicklungsprozesse.
- » Das Erleben von innerem Frieden und Verbundenheit mit allem, was ist.
- » Zunehmende Freiheit von einschränkenden Lebensmustern.
- » Klarheit über den eigenen Lebensweg finden.
- » Bearbeitung und Integration bisher unzureichend integrierter Persönlichkeitsanteile.
- » Aktivierung von und Zugang finden zu brachliegenden Potentialen.
- » Stärkung des Vertrauens in die Innere Weisheit und den eigenen Wesenskern.

“Beim Holotropen Atmen geht es darum,
dass wir dem Inneren Prozess – der Inneren Weisheit –
vertrauen und nicht mit unseren Konzepten im Weg stehen.”
– Stanislav Grof



Unser Kompass.

Offenheit & wertschätzende Akzeptanz, Klarheit & Integration von Polaritäten, Ganzheitlichkeit & Nachhaltigkeit sind Werte, an denen wir unser Denken und Handeln ausrichten.

Unser Zugang zu Persönlicher Entwicklung.

- » Praktizieren & Erfahren stehen im Vordergrund – praktische Theorie und Erkenntnisprozesse runden Themen & Inhalte ab und verstärken die Alltagsintegration.
- » Einbeziehen aller Bewusstseinssebenen – rational, emotional, körperlich & spirituell.
- » Als Begleiter haben wir Persönlichkeitsstrukturen mit entsprechend verschiedenen und sich ergänzenden Erfahrungen, Sichtweisen & Zugängen. – Dies spiegelt sich auch in der hohen Heterogenität unserer Teilnehmer wider.
- » Selbst-Reflexion und Austausch mit anderen ermöglichen somit eine Erweiterung der eigenen Perspektiven und Erhöhung der Handlungsalternativen und Flexibilität.

Kontraindikationen.

Für Menschen mit folgenden Umständen ist dieses Seminar nicht geeignet:
Schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Schwangerschaft, Epilepsie, Glaukom,
Schwere Atemwegs-Erkrankungen / schweres Asthma, Neigung zu Schlaganfall und Blutungen, Postoperative Zustände, schwere Osteoporose, ansteckende Krankheiten, schwere neurologische & psychische Erkrankungen.



Termin & Ort.

6. – 8. Oktober 2023

im Bildungshaus Greisinghof | Tragwein.

Beginn: Freitag, 10.00 im Seminarraum.

Ende: Sonntag, 13.00 mit abschließendem Mittagessen.

Investition.

» Normaltarif € 360, -

» Spezialtarife für Privat-Zahler!

Die angegebenen Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.

Unterbringung im Bildungshaus Greisinghof | Tragwein.

Mistlberg 20 | 4284 Tragwein.

Vollpension von Freitag Vormittag bis Sonntag Mittag: € ca. 180,-

<https://www.greisinghof.at>

Begleitung.

Wolfgang Hackl & Evi Schwarz.

Detailinformation & Anmeldung.

wolfgang.hackl@sein.ac | +43 664 83 94 752

Bitte Info an uns, wer Mitfahrgelegenheit sucht bzw. anbietet.

