



HOLOTROPION

# HOLO TROPES ATMIEN

- GANZ DU SELBST SEIN -

## TERMINE WIEN:

11. – 13. Oktober 2024

23. – 25. Mai 2025

26. – 28. September 2025

## SEMINARORT:

Seminarzentrum ZeiTraum  
Bandgasse 34/29c,  
1070 Wien  
[www.zeitraum.one](http://www.zeitraum.one)

## PREIS:

300€, Sozialtarif und Frühbucherrabatt  
auf Anfrage möglich

## ANMELDUNG:

[info@holotropion.at](mailto:info@holotropion.at)

## SEMINARZEITEN:

Freitag 16:00-20:00  
Samstag 09:30-19:30  
Sonntag 09:00-13:00

## HOLOTROPES ATMEN

Holotropes Atmen ist eine umfassende und kraftvolle Methode zur Selbsterforschung. Es nutzt das heilsame Potential außergewöhnlicher und erweiterter Bewusstseinszustände, um in tiefere Schichten des Seins vorzudringen, brachliegendes Potential zu aktivieren sowie persönliche als auch transgenerationale problematische Muster, Blockaden und seelische Konflikte zu bearbeiten.

Vertiefte Atmung, evokative Musik und prozessorientierte Körperarbeit setzen ganzheitliche Transformationsprozesse in Gang. Intuitives Ausdrucks malen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe unterstützen die Integration der Atemerfahrung in den Alltag. Holotropes Atmen führt zu einer Zunahme an Lebensfreude, Vitalität, Vertrauen und Gelassenheit und kann einen wertvollen Beitrag zur Friedensarbeit auf persönlicher und kollektiver Ebene leisten.

## WEITERE INFORMATIONEN:

[www.holotropion.at](http://www.holotropion.at)

## SEMINARLEITUNG:



### Dr. Johannes Simon Donat

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin –  
Systemische Familientherapie, Arzt für Allgemeinmedizin, Osteopath  
Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie:  
IHTP, Grof® Legacy Training

### Nina Donat-Langmeier

Shiatsu-Praktikerin, Do-In-Trainerin  
Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie:  
IHTP, Grof® Transpersonal Training

### Mag.a Dr.in Elisabeth Frankus

Soziologin, Trainerin und Coach  
Holotropes Atmen und Transpersonale Psychologie: IHTP

