



HOLOTROPES ATMEN *für Frauen**

7.-9. MÄRZ 2025 // 12.-14. DEZEMBER 2025
WERKSTATT KRÄHE, 1070 WIEN

Anmeldungen und weitere Informationen

KONTAKT@HOLOTROPES-SELBST.AT
+43/680/3312313

Wir betrachten Gender als ein Spektrum. Frauen bezieht Menschen mit ein, die sich als gender fluid/trans identifizieren/intersex sind und sich in Frauen*räumen wohlfühlen



Holotropes Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine tiefgreifende Methode zur ganzheitlichen Selbsterfahrung in geschützter Atmosphäre und mit professioneller Begleitung.

Vertiefte und beschleunigte Atmung in Kombination mit psychoevokativer Musik und der inneren Erlaubnis, lassen das Denken in den Hintergrund treten und das Fühlen und die Intuition übernehmen.

Die dadurch ermöglichten Erfahrungen können transformierende und heilsame innere Prozesse, sowie den Kontakt zum ureigenen Sein fördern.

Zudem können biographische Wunden, transgenerationale und kollektive Belastungen bewusst gemacht und Stück für Stück geheilt werden, sowie Einblicke in die vielschichtigen Dimensionen des Seins ermöglicht werden.

Prozessorientierte Körperarbeit, intuitives Malen und das Sharing in der Gruppe fördern die Integration des Erlebten.



Holotropes Atmen für Frauen* ist speziell für Menschen konzipiert, die von einem Frauen*raum profitieren können und sich unter anderem mit Themen rund um Weiblichkeit, der individuellen inneren Balance von weiblicher und männlicher Kraft, Verletzungen, Scham, Schuldgefühle, Trauer, Sexualität, Sinnlichkeit etc. auseinandersetzen wollen.



Seminarzeiten

Freitag	17.00 - 20.30
Samstag	09.00 - 18.30
Sonntag	09.00 -13.00

Seminarort

Werkstatt Krähe
Westbahnstraße 7/Stiege 2
1070 Wien

Kosten

300€
ermäßigt* 260€
zusätzlich 5% Frühbucher*innen
Rabatt bis 12 Wochen vor dem Seminar



*ermäßigt für Student*innen <27a, Arbeitssuchende, Pensionist*innen

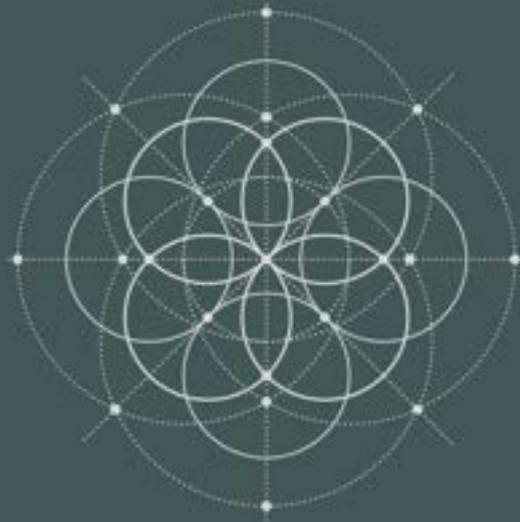


Seminarleitung

Magdalena Ségur-Cabanac,

Psychotherapeutin für Integrative Gestalttherapie,
Systemische Therapie mit der inneren Familie (IFS),
Paar- und Sexualtherapie, Holotropes Atmen und
Transpersonale Psychologie (Grof® Legacy Training,
IHTP)

Wir arbeiten immer im Team von 2-5 Trainer*innen,
je nach Gruppengröße.



Informationen und Anmeldung

www.holotropes-selbst.at
kontakt@holotropes-selbst.at
+43/680/3312313

