

Holotropes Atmen

Innere Reise zu dir selbst

Das Holotrope Atmen kann uns dabei helfen uns selbst tiefer zu verstehen und zu erleben. Das Alltagsbewusstsein rückt ein wenig in den Hintergrund um in unterschiedliche (holotrope = ganzheitliche) Bewusstseins Ebenen unseres Seins eintauchen zu können. Dabei hilft vertiefte und schnellere Atmung, Musik, wohlwollende bedarfsorientierte Begleitung, um uns für die inneren Prozesse öffnen zu können. Intuitives Malen und die anschließende Aufarbeitung unterstützen dabei die Erfahrungen besser verstehen zu können. Dadurch kann das Bearbeiten von unterschiedlichen (belastenden) Themen und inneren Blockaden auf verschiedenen Bewusstseins Ebenen begünstigt werden, um das persönliche Wachstum (Selbstheilungskräfte) zu fördern. Da es keine Anweisungen von außen gibt, sind die Erfahrungen sehr individuell, auftauchen können Alltagssituationen, (belastende/wohltuende) Erfahrungen aus der persönlichen Lebensgeschichte, Verbundenheit, Themenfelder der inneren Einkehr, sowie kulturelle und kollektive Inhaltsbereiche, alle Aspekte, die unser Leben berühren.

14.-16.11.2025 Stuhlfelden
Geigerhaus, Innerdorf 2, 5724 Stuhlfelden
Mag.a Anita Obersamer MSc und Mag. Rainer Dirnberger

Dieses Seminar ist für Personen gedacht, die ihre persönliche Entwicklung durch die Unterstützung des holotropen Atmens intensivieren möchten. Voraussetzung dafür: normale körperliche und seelische Belastbarkeit, das Holotrope Atmen wird als alternative Methode in der Psychotherapie angesehen und ersetzt keine gängige und regelmäßige Psychotherapie.

Zeiten: Fr: 17:00 - 21:00

Sa 8:30 - 20:00

So 8:30 - 12:30

Kosten: € 320,00 plus Tagungspauschale/
pro Tag im Geigerhaus € 62,00 (inkl.
Pausenverpflegung und Essen am Abend).
Übernachtung im Geigerhaus möglich.

**Mag. Rainer Dirnberger und
Mag.a Anita Obersamer, MSc**

Wir verfügen beide über umfangreiche Erfahrung in der Psychotherapie und haben das Curriculum für Holotropes Atmen bei Dr. Sylvester Walch (IHTP und International Grof Legacy Training) absolviert, zudem assistieren wir regelmäßig bei Sylvester Walch.

Kontraindikationen: Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, nach Operationen, schwere Knochen- & Gelenksprobleme, schwere Infektionen, Neigung zu Blutungen, Menschen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen (Psychose, Manie, schwere Depression).

**"Alles Wirkliche im Leben ist
Begegnung, wenn wir aufhören,
uns zu begegnen, ist es, als
hörten wir auf zu atmen."
(Martin Buber)**

Anmeldung:

Anita Obersamer
info@psychotherapie-pinzgau.com,
www.psychotherapie-pinzgau.com,
Tel.: 0650/28 178 99

weitere Info's:

Rainer Dirnberger ist Lehrtherapeut
und Sachbuch-Autor,
www.dirnberger.co.at.