

# CITY ATMEN

WORKSHOP  
HOLOTROPES ATMEN

## Die Methode

Das Holotrope Atmen wurde von Stanislav Grof begründet und im deutschsprachigen Raum von Sylvester Walch weiterentwickelt. ‚Holotrop‘ bedeutet ‚sich zum Ganzen hinwenden‘. In den Atemsitzungen werden durch intensiveres Atmen, unterstützende Musik und prozessorientierte Körperinterventionen erweiterte Bewusstseinszustände induziert. Dadurch kann sich ein Zugang zu tiefliegenden Aspekten unserer Seele eröffnen, wie etwa frühe Lebenserfahrungen, Erlebnisse rund um die Geburt, archetypische (C.G. Jung) und überbewusste (Christian Scharfetter) Erfahrungen. Die TeilnehmerInnen können auf diese Weise in Kontakt mit verborgenen Entwicklungspotenzialen in persönlichen, sozialen und existenziellen Bereichen kommen. Die in der Atemarbeit gemachten Erfahrungen können in einem sinnvollen Zusammenhang mit der derzeitigen Lebenssituation stehen.

## Anna Maurer



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

Ausbildung in Gestalttherapie und Bioenergetik, Supervisorin & Persönlichkeitscoach, Lektorin an der Sigmund Freud Privat Universität Wien (SFU), Begründerin der IGM-Körpertherapie (Integrative Gestalt Massage), Trainerin für Holotropes Atmen (IHTP), Buchautorin: „Auf der Suche nach dem Selbst“ und „Feuer und Flamme“; Vortrags-, Seminar- & Workshoptätigkeit.

## Hans Peter Weidinger



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

Dr. med., Facharzt für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapeutische Medizin, Ausbildung in Gestalttherapie, Supervisor, Trainer für Holotropes Atmen (IHTP), Lektor an der Sigmund Freud Privat Universität Wien (SFU), Vortrags-, Seminar- und Workshoptätigkeit; Veröffentlichungen.

## Termine 2022

21. – 22. Mai 2022

8. – 9. Oktober 2022

Einführung & 1. Atemsitzung:

Sa, 9:00 bis ca. 14:00

2. Atemsitzung:

Sa, ca. 16:00 bis 19:00

Aufarbeitung

So, 9:30 bis ca. 13:00

## Seminargebühr

240 € | 150 € Studierende

(mit gültigem Ausweis)

## Seminarort

Zeitraum

Bandgasse 34 / 29 c

A -1070 Wien

## Infos & Anmeldung

Anna Maurer

T 01 513 72 98 | 0664 260 5884

[anna.maurer@chello.at](mailto:anna.maurer@chello.at)

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

Dr. Hans Peter Weidinger

T 01 310 88 00 | 0664 463 27 07

[hp.weidinger@holotrop.at](mailto:hp.weidinger@holotrop.at)

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

## Mitzubringen sind

Decke, Sitzkissen, nach Möglichkeit eine dünne Matte, Wachsmalkreiden, Zeichenblock, lockere Kleidung, eventuell eine Augenbinde

## Voraussetzungen zur Teilnahme

ist normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Der Workshop ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt nicht eine psychotherapeutische Behandlung. Kontraindikationen sind Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, nach Operationen, schwere Knochen- und Gelenksprobleme, schwere Infektionen.