

## Termin:

25. – 27./29. März 2022

Beginn: 18 Uhr mit dem Abendessen,  
Ende: Sonntag bzw. Dienstag mit  
gemeinsamem Mittagessen etwa um  
13 Uhr

## Seminarort:

Kunst&Kultur Seminarhotel Geras,  
Vorstadt 11, 2093 Geras  
Tel: 02912 300

Bitte Zimmerreservierung direkt im  
Seminarhotel bis 1. März 2022

## Seminargebühr (exklusive

Übernachtung):

5 Tage 500 Euro; 2,5 Tage: 300 Euro;  
Anmeldeschluss 1. 3. 2022  
Platzreservierung nach Eingang der  
Kursgebühr. Limitierte Plätze!

## Infos und Anmeldung:

Dr. Mag. Elisabeth Pellegrini, Wien,  
Tel: 0664/53 121 32  
praxis.pellegrini@aon.at  
Bank Austria; BIC: BKAUATWW  
IBAN: AT37 1100 0119 2650 0700

MMag. Ines Krencioch, Wien,  
Tel.: 0676/61 250 87  
ines.krencioch@chello.at  
BAWAG; BIC: BAWAATWW  
IBAN: AT13 1400 0031 1001 8974

Mag. Christoph Sulyok, Wien,  
Tel: 0681/202 65 600  
christoph.sulyok@outlook.com  
Bank Austria; BIC: BKAUATWW  
IBAN: AT97 1200 0521 1955 7501

## Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Zeichenblock,  
Wachsmalkreiden, optional: Sitzkissen,  
Spannleintuch, Decke, Augenbinde

## Voraussetzungen zur Teilnahme:

Normale körperliche und psychische  
Belastbarkeit, persönliches Vorge-  
spräch. COVID-Impfung, PCR-Test.

## Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Epilepsie, schwere  
Herz-/Kreislaufkrankungen, schwere  
Infektionen, schweres Asthma,  
Glaukom, psychotische Erkrankungen,  
frische Operationen.

# Holotropes Atmen

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die Möglichkeiten zur Erweiterung ihres Bewusstseins ausprobieren und nutzen möchten, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen wollen.

Eine tiefere Begegnung mit versteckten Ressourcen und vergessenen Bedürfnissen, hindernden Lebensmustern, (traumatischen) Lebenserfahrungen und chronischem Leid, vorgeburtlichen und spirituellen Dimensionen ist möglich.

Der Prozess des Holotropen Atmens (nach Stanislav Grof und Sylvester Walch) wird durchgängig therapeutisch begleitet.

Einstimmung/Vorbereitung: gemeinsame Entspannungsübungen, Meditation  
Atemsitzung: beschleunigte, intensive Atmung, begleitet durch evokative Musik und Körperarbeit

Aufarbeitung: durch intuitives Malen und Nachbesprechung in der Gruppe

Die Teilnahme am Seminar erfolgt eigenverantwortlich.

Als Gruppenselbsterfahrung für das Propädeutikum anrechenbar.

## Seminarleitung/TherapeutInnen:



### Elisabeth Pellegrini:

Dr. med. Mag. phil.; Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapeutische Medizin, Kinder- u. Jugendpsychiatrie, Allgemeinmedizin; Psychotherapeutin: Psychoanalyse (WKPS), Traumatherapie (EMDR, Brainspotting, Integral Somatic Psychology), Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (S. Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof)



### Ines Krencioch:

MMag. rer. nat.; Supervisorin, Psychotherapeutin: Psychodrama, Traumatherapie (Somatic Experiencing, Integral Somatic Psychology), Integrative Gestalt Massage (Anna Maurer). Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (S. Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof); Weiterbildung in Körperpsychotherapie.



### Christoph Sulyok:

Mag. rer. nat.; Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut: Katathym Imaginative Psychotherapie; Traumatherapie, Supervisor; Weiterbildung in Psychoanalyse und Körperpsychotherapie

**Achtung: diesmal nur mit aktuellem PCR-Test und COVID-19-Impfnachweis!**