#### Termin:

9. - 11./13. April 2021

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 <u>direkt im</u> <u>Seminarhotel</u> bis 22. März 2021

Seminargebühr (exklusive

Übernachtung): early bird (bis 5. 3. 2021): 5 Tage 500 Euro; 2,5 Tage: 300 Euro; nach dem 5. 3. 2021: 550 bzw. 330 Euro, Anmeldeschluss 22. 3. 2021 (Achtung: je nach Coronasituation ist eine kurzfristige Stornierung möglich)

### Infos und Anmeldung:

Dr. Caroline Kunz, Wien, Tel: 01/369 49 17 caroline@ckunz.at

Bank Austria; BIC: BKAUATWW IBAN: AT64 1200 0004 7357 8532

Dr. Mag. Elisabeth Pellegrini, Wien,

Tel: 0664/53 121 32 praxis.pellegrini@aon.at

Bank Austria; BIC: BKAUATWW IBAN: AT37 1100 0119 2650 0700

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, Decke, Zeichenblock, Wachsmalkreiden, Spannleintuch, ev. Augenbinde

### Voraussetzungen zur Teilnahme:

Normale körperliche und psychische Belastbarkeit, persönliches Vorgespräch.

### Gegenanzeigen:

Schwangerschaft, Epilepsie, schwere Herz-/Kreislauferkrankungen, 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.

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

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:



Von links: Pellegrini, Kunz, Sulyok

### **Caroline Kunz:**

Dr. med.; Ärztin für Allgemein- u. Psychotherapeutische Medizin; Supervisorin, Psychotherapeutin: Integrative Gestalttherapie, Traumatherapie (klinisches Brainspotting), Systemische Therapie, Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (Sylvester Walch); Certified for Holotropic Breathwork (Stan Grof)

### Elisabeth Pellegrini:

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

unter der Assistenz von

### **Christoph Sulyok:**

Mag. rer. nat.; Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut: Katathym Imaginative Psychotherapie; Supervisor und Dozent an der Wiener Akademie für Klinische Psychologie