

Termin:

1. – 3./5. November 2019

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. Oktober 2019

Seminargebühr (exklusive

Übernachtung):

5 Tage 500 Euro;

2,5 Tage: 300 Euro

Nach Anmeldeschluss (1. 10. 2019)

nur nach Rücksprache plus 50 Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Platzreservierung nach Einlangen der
Kursgebühr

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

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

Herbstretreat im Waldviertel

Selbstfürsorge – Meditation – 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:**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