

25 - 27. SEPTEMBER 2026 - FAAK AM SEE

HOLOTROPES ATMEN

HOLOTROPIC BREATHWORK NACH STANISLAW GROF UND TRANSPERSONALE PSYCHOTHERAPIE

*Ein therapeutisches Spezialseminar für Ärztinnen und Physiotherapeutinnen
außerhalb des Curriculums für Funktionelle Myodiagnostik.*

BESCHREIBUNG

Holotropes Atmen ist eine therapeutische Methode aus dem Pranayama Yoga zur Selbstsorge, zum Abbau innerer Spannungen und chronischer Stressbelastungen. Für uns als ÄrztInnen und Therapeutinnen ist es wichtig, die Belastungen der täglichen Arbeit abzubauen. Wenn wir uns immer wieder in Ordnung bringen und die innere Balance halten, können wir therapeutisch wirksam sein.

Holotropes Atmen und transpersonale Psychologie nutzen die Fähigkeit des Bewusstseins sich selbst erforschen zu können. Holotrope Bewusstseinszustände aktivieren heilende Ressourcen und verborgene Potenziale, die uns helfen, besser durch die Schwankungen des Lebens zu kommen.

Holotropic Breathwork hilft uns seelische Konflikte zu lösen, einengende Lebensmuster zu überwinden, das Bewusstsein zu erweitern und zu vertiefen. Dadurch können wir durchlässiger und empfänglicher für Dimensionen der Wirklichkeit werden.

SETTING

Beginn: Freitag, 25. September 2026 – 13:00 Uhr

Ende: Sonntag, 27. September 2026 – 13:00 Uhr

Ort: BSFZ Faaker See, A-9583 Faak am See

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Holotropes Atmen wird **in der Gruppe** durchgeführt, da sich durch die Energie der Gruppe ein holotropes Gesamtfeld besser installieren lässt. Die Sitzungen finden paarweise statt, jeder Teilnehmende ist 1x in der Atemposition und 1x in der Betreuerposition. Beide Rollen sind erfahrungsintensiv und können tiefe Prozesse auslösen.

Die Atemsitzung findet in einem abgedunkelten Raum statt, dauert **2 ½ bis 3h** und wird von einem Musikbogen begleitet.

Die Erfahrungen oder Ausschnitte daraus werden anschließend bildhaft zu Papier gebracht. Meditative Übungen und Aufarbeitung in Kleingruppen runden das Geschehen ab. Das Lebensgefühl nach einer gelungenen Atemsitzung ist meist lebendiger und freier.

VORAUSSETZUNG

normale psychische und körperliche Belastbarkeit.

BITTE WENDEN

Gegenanzeigen

akute Infektionen, akute Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Asthma, akutes Glaukom, Psychose, kurze Zeit nach Operationen, Aneurysma, Osteoporose, Schwangerschaft

Sollten weitergehende Prozesse ausgelöst werden empfiehlt es sich, eine psychotherapeutische Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Kosten

- Seminarbeitrag 350 €
- zuzüglich Hotelkosten im BSFZ Faaker See - bitte Zimmer separat buchen
- <https://faakersee.bsfz.at>

Therapeutische Begleitung



Dr. Caroline Kunz

Ärztin für Allgemein-und
Psychotherapeutische Medizin,
Psychotherapeutin für integrative
Gestalttherapie, Traumatherapie,
certified holotropic breathworker



Dr. Stephan Domenig

Arzt für Allgemeinmedizin,
holotropic breathworker

Anmeldung unter: office@fmd.co.at

Bei Einzahlung des Seminarbetrages ist die Anmeldung gesichert.

Zimmerbuchung bitte direkt im BSFZ Faaker See: <https://faakersee.bsfz.at/>