

## Termin:

17. – 19./21. März 2023

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  
rezeption@schuettkasten-geras.at

Bitte Zimmerreservierung direkt im Seminarhotel bis 10. Februar 2023

## Seminargebühr (exklusive

Übernachtung):

5 Tage 550 Euro; 2,5 Tage: 330 Euro;  
Anmeldeschluss 10. 2. 2023

Early Bird: 500 bzw. 300 Euro bei  
Einzahlung bis zum 27. Jänner 2023.

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

## Mitzubringen sind:

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

## Voraussetzungen zur Teilnahme:

Normale körperliche und psychische  
Belastbarkeit (bei Zweifel bitte den  
Hausarzt kontaktieren), persönliches  
Vorgespräch. Aktueller PCR-Test.

## Gegenanzeigen:

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

Teilnahme in eigener Verantwortung

# 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: um ein sicheres Miteinander zu gewährleisten, bitte mit aktuellem PCR-Test kommen!**