

Reise nach Innen- (neue) innere Räume entdecken

Wir reisen nach innen mit der Selbsterfahrungs-Methode „**Holotropes Atmen**“ und dadurch können wir uns selbst auf eine sehr tiefe und umfassende Art und Weise begegnen. Das Alltagsbewusstsein wird ein wenig hintangestellt um in unterschiedliche (holotrope = ganzheitliche) Bewusstseinschichten unseres Seins einzutauchen. Dabei hilft vertiefte und schnellere Atmung, Musik, wohlwollende bedarfsorientierte Begleitung um uns für die inneren Prozesse öffnen zu können. Intuitives Malen und die anschließende Aufarbeitung unterstützen dabei die Erfahrung besser verstehen zu können.

Dies kann helfen unterschiedliche (belastende) Themen auf verschiedenen Bewusstseinssebenen zu bearbeiten, innere Blockaden zu lockern und das persönliche Wachstum (Selbsteilungskräfte) zu fördern.

Da es keinerlei Instruktionen von außen gibt, können die Erfahrungen nicht vorherbestimmt werden, auftauchen können Alltagssituationen, (belastende) Erfahrungen aus der persönlichen Lebensgeschichte, Verbundenheit, spirituelle Themen, alles was uns im menschlichen Dasein beschäftigen kann oder eine Mischung aus mehreren.

**„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.
Wenn wir aufhören, uns zu begegnen, ist es als hörten wir auf zu atmen.“
(Martin Buber)**

Mag.^a Anita Obersamer, MSc

geb. 1981, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie), Supervisorin, Holotropes Atmen (Sylvester Walch - IHTP), MBSR und MBCL in Ausbildung

www.psychotherapie-pinzgau.com



Mag. Rainer Dirnberger

geb. 1964, Psychotherapeut (Transaktionsanalyse), Lehrtherapeut, Holotropes Atmen (Sylvester Walch - IHTP und Stanislaw Grof - GTT) Sachbuchautor

www.dirnberger.co.at



Wir freuen uns auf Deine Anmeldung und dich in deiner Reise begleiten zu dürfen!

Termin:

4.-6.10.2024

Beginn und Einführung:

Freitag 4.10.2024 um 17:00

Samstag: Erste und zweite Atemsitzung

Sonntag: Aufarbeitung

Seminargebühr:

€ 320,00 plus Unterkunft, Verpflegung und Tagungspauschale vom Geigerhaus

Seminarort:

Geigerhaus, 5723 Stuhlfelden

www.geigerhaus.at

Übernachtungen im Geigerhaus begrenzt möglich, sowie in den anliegenden Pensionen/Hotels

Infos und Anmeldung:

info@psychotherapie-pinzgau.com

Bitte mitbringen:

Decke, Wachsmalkreiden, Zeichenblock, bequeme Kleidung, evtl. eine Augenbinde

Voraussetzung zur Teilnahme

ist normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Der Workshop ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

Kontraindikationen:

Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, nach Operationen, schwere Knochen- & Gelenksprobleme, schwere Infektionen, Neigung zu Blutungen, Menschen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen (Psychose, Manie, schwere Depression).. Im Zweifelsfall bitten wir um Rücksprache mit dem Leitungsteam bzw. mit einem Arzt.