



31.7. - 1.8.26 Tagesworkshop

Baby- und Elternzentrum Bamberg

Holotropes Atmen

"Jede existentielle Erfahrung des Menschen nährt die menschliche Sehnsucht, allseitige Verbundenheit im Herzen zu realisieren." I. Jahrsetz



Vorbesprechung: Freitag, 31.7.26 19-21 Uhr
Atemtag: Samstag, 1.8.26 8-21 Uhr
Seminargebühr 150,-€
Gemeinsames Mitbring-Bufferet
Melde Dich gerne an oder frage nach. Wir freuen uns auf Dich!
c.kiltz@gmx.net mail@leasemen.de

Holotropes Atmen

GROF BREATHWORK

ist eine erprobte und bewährte Form der Selbsterfahrung. Sie wurde in den 1970er Jahren von dem Psychiater Stan Grof und seiner Frau Christina Grof entwickelt. Die mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angekommene und in der Psychotherapie und Psychiatrie diskutierte "Psychedelische Renaissance" ist in Deutschland bisweilen nur in der Forschung zugelassen. Dabei bewirkt das Holotrope Atmen vergleichbare Effekte, nur mit dem eigenen Atem als "Motor" der Erfahrung - legal und in einem sicheren Setting. Durch die Kombination aus Gruppenerlebnis, auf den Prozess abgestimmte Musik und vertiefter Atmung lässt sich ein natürlicher Trancezustand erzielen.

Häufig können neue Selbst-Erkenntnisse gewonnen, Erfahrungen der Ganzheit und tiefer Entspannung gemacht werden, ganz im Sinne von *holos*=ganz und *trepein*=auf etwas zu bewegen. Wir legen besonderen Wert darauf, das was sich in Dir zeigen will, zu unterstützen und Dich kompetent und einfühlsam bis zum Ende Deiner Erfahrung zu begleiten.

Es begleiten Dich:



- Lea Semen
- GROF breathwork Facilitator (3-jährige Ausbildung) GLT
- Gestalttherapeutin IGE
- www.leasemen.de



- Christoph Kiltz
- GROF breathwork Facilitator (3-jährige Ausbildung) GLT
- Gestalttherapeut IGE i.A.
- www.daslebenfuehlen.de