

## **Erfahrungen Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinschulung von Cyrill Hofer**

Oktober 2021	Waldtherapie, Manuela Peschmann, Formatrice et guide en Thérapie Forestière, Vogesen, Frankreich (2 Tage)
August 2021	YANTRA YOGA – Breathing for Presence and Wellness mit Fabio Andrico, Landguet Ried (3 Tage)
2019-2021	Grundausbildung Sophrologie, Ecole de Sophrologie Caycédiennne Suisse, Lausanne (28 Tage)
März 2016	Holotropes Atmen – Integrative Psychotherapie bei Dr. Sylvester Walch, Franking, Österreich (4 Tage)
Okt./Nov. 2014	MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction), Stressbewältigung durch Achtsamkeit, bei Dr. Phil. Roman von Wartburg, Bern (8 Abende und einen Tag)
Seit 2014	Mitglied einer offenen Meditationsgruppe, Biel (verschiedene buddhistische Traditionen)
Mai 2013	Spiritual Regression & Ethik im Alltag bei Ursula Demarmels und Dr. Gerhard Hacker, Seeham, Österreich (3 Tage)
Dez. 2010	Transpersonale Selbsterfahrung und Holotropes Atmen (gruppentherapeutisches Seminar) bei Dr. Phil. Sylvester Walch, Franking, Österreich (4 Tage)
2010 - 2014	Mitglied einer Meditationsgruppe, Biel (tibetischer Buddhismus, Karma Kagyü)
Nov. 2005 und 2008	PcE Hypnose- und Mindmorphing Seminar bei G.H. Eggetsberger, Wien (4 Tage)
Herbst 2004	Parapsychologie-Kurs bei Dr. Theo Locher (mehrere Abende)
Seit 2004	Hatha-Yoga (2 Jahre, wöchentlich, ab und zu Seminare) und seitdem regelmässige Praxis von Yogaübungen
Seit 2002	Qigong-Kurs (1 Jahr, wöchentlich) und regelmässige Praxis

- Seit 2010 regelmässige Meditationspraxis (Meditation auf den Geist, Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation) und Retreats; teilweise mit Lehrer (u.a. Loten Dahortsang, Fred von Allmen, Barbara Märtens)
- Langjährige Selbsterfahrung in Shiatsu- und Cranio-Sakraltherapie
- Interessen in den Bereichen Psychologie, Philosophie, Spiritualität und Mind-Body-Medicine

Biel, Februar 2022