

# Holotropes Atmen

Intensivwochenende  
22.-24.03.24

Holotropes Atmen erwächst aus der Verbindung alter spiritueller Techniken mit den Erkenntnissen neuzeitlicher Psychologie und Bewusstseinsforschung.

„Holotrop“, also "sich auf Ganzheit hinbewegend", bedeutet dabei nichts weniger als

- ein erweiterter Bewusstseinszustand, über mehrere Stunden
- tiefe Form der Selbsterfahrung, und
- eine energetische, spirituelle und transpersonale Erfahrung.

Diese Erfahrung, bestenfalls schwer mit Worten zu beschreiben, kann für Dich sein

- erhöhte Sensibilität und Klarheit, für dich selbst und andere
- ein ungeahntes Mehr für archetypische, transpersonale und spirituelle Bereiche des Seins
- authentische, pure Erfahrungen, die ungelöste Konflikte deines Lebens und deiner Biographie klären. Ein in-Kontakt-sein mit deiner eigenen Lebensgeschichte, auch und vor allem deiner Geburt. Erfahrungen, wenn versteinert, Emotionen, wenn verschütteter, Persönlichkeitsanteile, wenn unbekannt, vom Wachbewusstsein abgeschottet, aber als Schatten stark, sind es, die gelöst werden.
- ein spürbares, anhaltendes Plus an Intelligenz, Kreativität und der Kraft des Herzens.

In einem geschützten Rahmen, respektvoll begleitet, unterstützen prozessorientierte Körperarbeit, Mandalamalen, Gruppengespräche und ein gehaltener Raum die Integration deiner Erlebnisse.

