

**Termin:**

Beginn: Freitag, 3. November 2017, 17 Uhr

Ende: Sonntag, 5. November 2017, 13 Uhr

**Ort:**

Wahrnehmungsräume,  
Westbahnstraße 56 - 58, 1070 Wien

**Kosten: Euro 280.- (USt. frei)**

Ihr Seminarplatz ist gesichert, wenn die Anmeldung schriftlich bis 20.10.2016 erfolgt und der Seminarbeitrag auf folgendes Konto überwiesen wurde:  
Bank Austria IBAN AT44 1200 0007 0136 4283, ltd. auf Mag. Schlegel

**Leitung und Anmeldung:****Mag.<sup>a</sup> Christine Prilhofer,**

Tel: 01/522 71 05, [www.praxis-prilhofer.at](http://www.praxis-prilhofer.at)

**Mag. Uwe Schlegel,**

Tel: 0699/123 19 184, [www.uwe-schlegel.at](http://www.uwe-schlegel.at)

**Teilnahmebedingungen:**

**Storno:** Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 20.10.2017 fällt eine Bearbeitungsgebühr von 50,-€ an. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss (20.10.2017) wird der gesamte Seminarbeitrag einbehalten (außer bei Nennung eines/r ErsatzteilnehmerIn). Die Teilnahme am Seminar erfolgt in Eigenverantwortung.

**Kontraindikationen:** Schwere Herz- und Kreislaufprobleme, schweres Asthma bronchiale, postoperative Zustände, Epilepsie, Glaukom, akut psychiatrische Erkrankungen, Schwangerschaft, noch nicht ausgeheilte Wunden, schwere Gelenks- und Knochenprobleme

***Wir freuen uns Sie begleiten zu dürfen.***

# Transpersonale Atemarbeit

## Selbsterfahrung Holotropes Atmen 3. – 5. November 2017

*Mag.<sup>a</sup> Christine Prilhofer  
Mag. Uwe Schlegel*



Das Große ist nicht dies oder das zu sein,  
sondern man selbst zu sein  
(Sören Kierkegaard)

## Die Methode des Holotropen Atmens

Bewusstheit, Entwicklung, Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände

Existenzielle Fragen haben die Menschen seit jeher beschäftigt.

Woher komme ich?

Wozu bin ich da?

Wohin gehe ich?

Ebenso haben Menschen nach Wegen gesucht, ihr Bewusstsein zu erweitern, um es für ihre Entwicklung zu nutzen.

Der Atem als verbindendes Element zwischen dem/der Einzelnen und dem „größeren Ganzen“ hat in verschiedenen spirituellen Traditionen eine bedeutende Rolle und dient auch in der holotropen Atemarbeit als Spannung in veränderte Bewusstseinszustände.

Diese Methode, von Stanislov Grof entwickelt und von Sylvester Walsh weitergeführt, ist ein intensiver Weg, sich selbst zu erfahren.

auf dem Weg sein - den nächsten Schritt wagen – dem inneren Prozess folgen

## Das Abenteuer der Selbst-Entdeckung

Selbsterfahrung 3. – 5. November 2017

Eingebettet in einen sicheren Rahmen und umsichtige Begleitung, unterstützt durch Musik und prozessuale Körperarbeit, eröffnet vertieftes und schnelleres Atmen einen intensiven inneren Kontakt mit sich selbst.

Erfahrungen, die sehr still sein können, manchmal einen heftigen Ausdruck verlangen und manchmal ein nährendes Gehaltenwerden brauchen, weisen den Weg zum nächsten Schritt, den dein Innerstes zum jetzigen Zeitpunkt für dich bereithält.

Im anschließenden Malen wirkt das Erlebte weiter und findet einen verdichteten symbolischen Ausdruck.

Gemeinsamer Austausch und Übungen dienen der Integration und der Klärung der Bedeutsamkeit der Erfahrung für den Alltag - die sich manchmal ganz deutlich zeigt und sich manchmal erst Schritt für Schritt entbirgt.

Dies wollen wir an diesem Wochenende wagen.