

## „Holy Breath“ (holotropes Atmen) \*\*\* Erfahrungstag

Holotropes Atmen ist eine intensive, hochwirksame Selbsterfahrungs- und Psychotherapiemethode, die mit Zuständen veränderten Bewusstseins arbeitet. „Holotrop“ bedeutet: auf das Ganze ausgerichtet sein.

Im Holotropen Atmen werden Erkenntnisse der modernen Bewusstseinsforschung mit alten spirituellen Techniken verbunden.

Oft wird diese Methode als „Tor zur Trance“ in der Reinkarnations-Therapie genutzt.

Durch Tiefenatmung und eine spezielle, auf den Prozess ausgerichtete, Musik wird ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand ermöglicht, in dem intensive Selbsterfahrung geschieht und der uns tief zur eigenen inneren Weisheit führen kann. Körperarbeit, Mandala-Malen und gemeinsame Reflexion unterstützen den ganz individuellen Erfahrungsprozess.

Holotropes Atmen wird oft in Gruppenform durchgeführt. Dabei bilden die Teilnehmer Zweiergruppen und unterstützen sich dabei untereinander – einer „atmet“ und der sog. „Sitter“ begleitet.

Emotional unverarbeitete Erfahrungen und Prägungen, die tieferer Heilung bedürfen, können hiermit integriert werden. Die Lösung von Körper- und Energieblockaden kann erlebt werden. Die Atmenden erreichen oft transpersonale (über das Persönliche hinausreichende) Bereiche unseres Seins und befördern ihr spirituelles Wachstum.

Ähnlichkeiten bestehen zu den Methoden **Bioenergetik** von Alexander Lowen und **Rebirthing**.

### Laß dich ein auf ein Abenteuer mit dir selbst ☺.

*Termin:* siehe Internetseite 10:00 – 20:00 Uhr

*Ort:* JASA Yogastudio – Konsumhof 1-5 – 14482 Potsdam

*Kosten:* 95€

*Anmeldung:* bis 3 Tage vorher

Mit Eingang des schriftlichen Anmeldebogens bei mir und Überweisung des Teilnahmebetrages bist du verbindlich angemeldet.

(Mindestteilnehmerzahl 4 Personen)

#### **Ablauf:**

Ankommen, Vorstellung, Einführung, Meditation

11:30-14:00 Uhr 1. Atemgruppe

14:00-16:00 Uhr PAUSE

16:00-18:30 Uhr 2. Atemgruppe

19:00-20:00 Uhr Sharing und Abschluss

#### **Ich freue mich auf dich!**

Constanze Contudo

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Reinkarnationstherapeutin

Tel: 0163 8468023

info@contudo.info

www.contudo.info