

## **Atem und Stressabbau**

### **Resilienz und gesund bleiben im Beruf**

#### **Workshop „Holotropes Atmen“ im Rahmen des Intensivseminars vom 08.-13.09.2024 in Faak am See**

Di, 10.09.24 20:15-21:30 Einführung in das holotrope Atmen,  
Mi, 11.09.24 09:00-19:00 WS Holotropes Atmen  
Do 12.09.24 11:00 – 13:00 Aufarbeitung

Dieser Workshop ist für Menschen in Gesundheitsberufen gedacht, die Möglichkeiten zur Erweiterung ihres Bewusstseins ausprobieren und nutzen möchten.

Mit der Methode des holotropen Atmens/ Holotropic Breathwork nutzen wir die Fähigkeit des Bewusstseins, sich selbst erforschen zu können. Holotrope Bewusstseinszustände aktivieren heilende Ressourcen und verborgene Potenziale. Dadurch kommen wir der Inneren Weisheit, die uns sicher durch die Schwankungen des Lebens führt, näher. Mit dieser Methode ist es möglich Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. (holotrop heisst: auf das Ganze ausgerichtet)

Gerade in Zeiten erhöhter Unsicherheit, wie es die Situation in der Welt mit sich bringen kann, ist durch diese Arbeit eine tiefere Begegnung mit versteckten Ressourcen möglich.

Eine Auseinandersetzung mit vergessenen Bedürfnissen, hindernden Lebensmustern, traumatischen oder schwierigen Lebenserfahrungen oder chronischem Leid bis hin zu spirituellen Dimensionen ist möglich.

Der Prozess des Holotropen Atmens (nach Stanislav Grof und Sylvester Walch) dauert 2,5 Stunden und findet zu zweit, paarweise und abwechselnd statt, sodass sich immer eine Person auf der Matte im holotropen Atemprozess befindet, die andere Person als Betreuende dabei ist.

Durch die gesamte Sitzung zieht sich ein Musikbogen mit Musik aus aller Welt. Der Raum ist abgedunkelt und die Teilnehmer durch das sorgfältig vorbereitete Setting sowie die Begleitung geschützt.

Zur gemeinsamen Einstimmung und Vorbereitung gibt es Entspannungsübungen und Meditation.

In der anschließenden Atemsitzung wird eine beschleunigte, intensive Atmung angeleitet, begleitet durch evokative Musik und bei Bedarf durch Körperarbeit vervollständigt. Wenn im Prozess Spannungen oder Schmerzen, Blockaden oder starke Gefühle auftauchen, können diese Phänomene durch gezielte Körperarbeit entweder sanft oder auch provokativ begleitet werden. Regelmäßig berichten Teilnehmer von einem gelösten, angenehmen Körpergefühl und einer seelischen Entspannung nach der Atemsitzung.

Als Abschluss der Sitzung empfiehlt sich intuitives Malen oder Schreiben. Eine Nachbesprechung zur Aufarbeitung der Erfahrungen zu zweit oder in kleinen Gruppen hilft, das Erlebte einzuordnen.

Die Teilnahme am Workshop erfolgt eigenverantwortlich, körperliche und geistige Gesundheit sind Voraussetzung. Kontraindikationen sind akute Entzündungen, Infekte, hoher Blutdruck, Epilepsie, Asthma bronchiale, Schwangerschaft, psychische Erkrankungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Dr. Caroline Kunz

#### Literatur:

Sylvester Walch: Dimensionen der menschlichen Seele, Vom Ego zum Selbst, Die ganze Fülle deines Lebens. [www.walchnet.de](http://www.walchnet.de)

Stanislav Grof: das Abenteuer der Selbstentdeckung, Kosmos und Psyche