EINE EINLADUNG

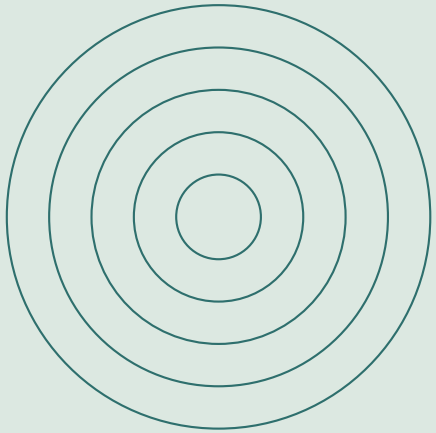
Dir selbst tiefer begegnen

Vielleicht gibt es etwas in dir, das schon lange gesehen werden möchte. Gefühle, für die bisher wenig Raum war. Oder den Wunsch, alte Begrenzungen hinter dir zu lassen und dich wieder lebendiger zu fühlen.

Vielleicht gibt es auch kein konkretes Thema – nur die Bereitschaft, dich für eine Weile dem anzuvertrauen, was in dir entstehen möchte.

Was möchte sich in mir zeigen?
Was möchte gefühlt werden?
Was möchte sich lösen?
Was möchte in meinem Leben mehr Raum bekommen?

Dieses Wochenende bietet einen geschützten Raum für Begegnung mit dir selbst, innere Bewegung und persönliches Wachstum.



22.–24. Januar 2027

Forum Hohenwart bei Pforzheim

SEMINARINFORMATIONEN

Leitung

Dipl.-Psych. Hans-Dieter Bläsing
Dr. Andrea Bührung

Seminargebühr

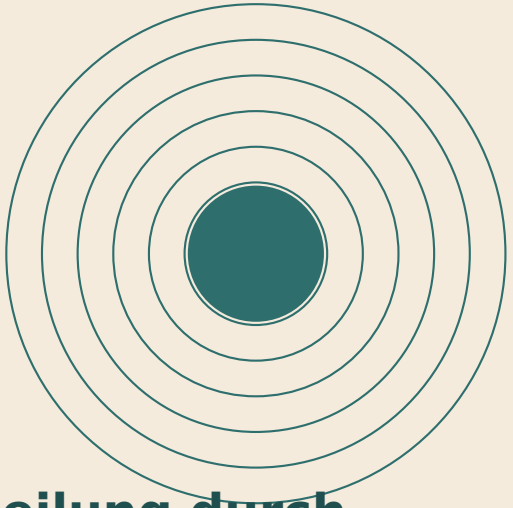
350–420 €
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung

Bitte bis **12. Oktober 2026**

Das Seminar findet im Tagungshaus Forum Hohenwart statt. Einzelzimmer und Vollverpflegung sind vorgesehen.

WOCHENENDSEMINAR



Heilung durch die Kraft des Atems

Holotropes Atmen

Selbsterfahrung
Innere Heilung
Persönliche Entwicklung

DIE METHODE

Was ist Holotropes Atmen?

Manchmal reicht es nicht aus, über unsere Themen nur nachzudenken oder zu sprechen. Manche Erfahrungen, Gefühle und inneren Bewegungen liegen tiefer – jenseits dessen, was unserem bewussten Denken unmittelbar zugänglich ist.

Das Holotrope Atmen ist eine intensive Methode der Selbsterfahrung. Der Begriff holotrop bedeutet sinngemäß: **sich auf Ganzheit hinbewegen**.

Durch eine vertiefte und beschleunigte Atmung, unterstützt durch Musik und einen geschützten äußeren Rahmen, kann sich ein veränderter Bewusstseinszustand entwickeln. Die gewohnte Kontrolle tritt zeitweise in den Hintergrund. So kann Raum entstehen für das, was sich aus tieferen Schichten unseres Erlebens zeigen möchte.

Möglich sind intensive Gefühle, Körperempfindungen, innere Bilder und Erinnerungen, Erfahrungen aus der eigenen Lebensgeschichte oder symbolische und spirituelle Erlebnisräume. Eine Atemreise kann ebenso still, körperlich oder von einem tiefen Gefühl des Loslassens und der Verbundenheit geprägt sein.

Es gibt kein bestimmtes Ziel. Entscheidend ist die Bereitschaft, dem eigenen inneren Prozess zu vertrauen.

MÖGLICHE ERFAHRUNGEN

Was kann eine Atemreise ermöglichen?

Holotropes Atmen kann dazu beitragen …

- einen tieferen Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen zu finden
- wenig bewusste Konflikte und Lebensthemen wahrzunehmen
- zurückgehaltenen Emotionen Raum zu geben
- sich mit verletzlichen oder verdrängten Persönlichkeitsanteilen zu verbinden
- körperliche und emotionale Spannungen bewusster wahrzunehmen und möglicherweise zu lösen
- neue Perspektiven auf die eigene Lebensgeschichte zu gewinnen
- innere Ressourcen, Lebendigkeit und Selbstvertrauen zu erfahren
- sich mit existenziellen oder spirituellen Dimensionen des Lebens auseinanderzusetzen

Wir verstehen die Atemreise nicht als etwas, das wir willentlich ‚machen'. Wir schaffen Bedingungen, unter denen ein innerer Prozess entstehen darf. Was sich zeigt und wie tief eine Erfahrung geht, ist individuell.

DAS WOCHENENDE

Ablauf und Rahmen

Zu Beginn nehmen wir uns ausreichend Zeit, die Methode kennenzulernen und uns gemeinsam auf die Atemarbeit vorzubereiten.

Die Atemreise findet in einem geschützten Gruppenrahmen statt und wird von einem sorgfältig gestalteten musikalischen Prozess begleitet.

Die Teilnehmer:innen arbeiten in Paaren. Sie übernehmen abwechselnd die Rolle des Atmenden und des Begleitenden, des sogenannten Sitters. So besteht während der gesamten Atemreise eine persönliche Begleitung und ein sicherer äußerer Rahmen.

Nach der Atemreise gibt es Zeit zum Nachspüren und zur Integration. Kreative Elemente, Stille, Körperwahrnehmung und gemeinsamer Austausch helfen, das Erlebte in einen größeren Zusammenhang einzuordnen und behutsam wieder in den Alltag mitzunehmen.

Für wen ist das Seminar gedacht?

Für Menschen, die neugierig darauf sind, sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen und sich dem eigenen inneren Prozess anzuvertrauen.