

# Holotroper Atemzirkel 2027

4 Samstag Nachmittage mit einer fixen Gruppe



Das holotrope Atmen ist eine Methode der psycho-spirituellen Entwicklung und Selbstheilung. Der Atemzirkel in der immer gleichen Atemgruppe schafft Vertrauen und erlaubt es dir, tiefer loszulassen.

Die Seminare folgen einem gleichbleibenden Ritual. Wir starten nach einer Willkommensrunde mit Bewegung und Körperpraxis, gefolgt von einer liegenden Entspannungs-Meditation als Übergang ins holotrope Atmen. Die 75-minütige holotrope Atemsitzung im Liegen wird von durchkomponierter Musik begleitet, welche die Teilnehmenden in ihrem Atemprozess unterstützt und das individuelle Erleben verstärkt. Die Atem Gruppe ist ein wichtiges Element, welches dich energetisch mitträgt und dir Impulse für deinen Prozess verleihen kann. Nach der Atemerfahrung bringen die Teilnehmenden ihre Erfahrung in einem Bild zum Ausdruck. Danach tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen in Kleingruppen und dann im Plenum aus, um so die Integration des Erlebten zu fördern. Das Seminar wird mit einer gemeinsamen Kontemplation und Meditation zu einem ausgewählten Thema abgeschlossen.

Leitung: Stefan Faust und Sibylle Menzi

Ort: Raum für Yoga, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich

Termine:

6. Februar, 17. April, 19. Juni und 25. September, jeweils 14.00 – 18.00h

Kosten: 320 CHF

Minimum 12, maximum 16 Teilnehmer\*innen.