

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Zeitraum

Sa., 26.03.2022

ab 09:00 Uhr

So., 27.03.2022

bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Ingrid Mair

Psychologin, Psychotherapeutin, Aus- und Weiterbildungen in Atemarbeit, Meditation und Selbsterfahrung

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Wir nutzen für unsere Entwicklung die Kraft veränderter Bewusstseinszustände und arbeiten mit dem Holotropen Atmen und mit Meditation. Im geschützten Rahmen und durch vertiefte Atmung entsteht ein Raum der Heilung, in dem tiefe Begegnung mit uns selbst möglich wird. Einengende Lebensmuster werden uns bewusst und Blockaden gelöst. Die frei werdende Lebensenergie kann für ein tieferes Verständnis des eigenen Weges oder für eine Neuausrichtung genutzt werden. Der Prozess wird durch integrierende Gespräche und Meditation unterstützt.

Voraussetzung: normale psychische und körperliche Belastbarkeit.