

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

### Zeitraum

Sa., 09.03.2024

ab 09:00 Uhr

So., 10.03.2024

bis 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

#### **Mario Knappe**

Arzt, Therapeut, Akupunktur, Aus- und Weiterbildungen in Atemarbeit, Meditation und Selbsterfahrung

#### **Ingrid Mair**

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

### Kursbeitrag

95,00 € pro Person

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 freiwerdende 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 ist eine normale psychische und körperliche Belastbarkeit.