

## Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

### Zeitraum

Sa., 15.03.2025

ab 09:00 Uhr

So., 16.03.2025

bis 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent:innen

#### **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

160,00 € 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. Wir werden uns einengender Lebensmuster bewusst, Blockaden lösen sich. 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: normale psychische und körperliche Belastbarkeit