

Holotropes Atmen - Auf dem Weg zu mir

Data / Ora

sab., 26.03.2022

dalle ore 09:00

dom., 27.03.2022

alle ore 17:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Ingrid Mair

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

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.