

Holotroper Atemzirkel

3 Samstag Nachmittage mit einer fixen Kleingruppe



Das holotrope Atmen ist eine Methode der psycho-spirituellen Entwicklung und Selbstheilung. Der intime Atemzirkel schafft Vertrauen in die Methode, die immer gleiche Atemgruppe von 8 Personen erlaubt es dir, tiefer loszulassen und dich hinzugeben.

Die Seminare folgen einem gleichbleibenden Ritual. Wir starten mit einer kurzen Körperpraxis mit Übungen aus dem Yoga, der Middendorf Atemschule und freier Bewegung, 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 Atempfahrung bringen die Teilnehmenden ihre Erfahrung in einem Bild zum Ausdruck. Danach tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen in 4er Gruppen 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

Ort: Ankeryoga, Dienerstrasse 12, 8004 Zürich

Termine:

22. August, 14.00 – 18.00h
19. September, 31. Oktober, jeweils 14.00 – 17.30h

Kosten: 190 CHF

Maximum 8 Teilnehmer*innen.