

Retreat holotropes Atmen & Yoga

Donnerstag, 29. Januar bis Sonntag, 1. Februar 2026

Seminarhaus [Hollerbühl](#) im Süd-Schwarzwald

Leitende: [Stefan Faust](#), [Sibylle Menzi](#) & [Katja Thürig](#)



Das holotrope Atmen ist eine Methode der Selbstheilung und der psychospirituellen Prozessarbeit, die das Erforschen des eigenen Bewusstseins möglich macht. Durch die tiefe und schnelle Atmung kann ein erweiterter Bewusstseinszustand herbeigeführt werden, welcher uns in Kontakt mit unserer inneren Weisheit bringt, die uns zeigt was zu schauen, fühlen und erleben ist. Die atmende Person nimmt eine bezeugende Position ein und überlässt sich den spontanen Impulsen des inneren Geschehens. Daraus wird die Tiefe der eigenen Existenz erfahrbar.

Die Erfahrungen im holotropen Atmen werden unterstützt und gefördert durch die Dynamik und Energie einer Gruppe von gleichgesinnten Atmenden. Evokative Musik, individuelle Begleitung sowie Körperarbeit durch die Leitenden, unterstützen den Transformations-Prozess. Dadurch kann ein heilsamer Weg zur Ganzwerdung gefördert und angestossen werden.

Das holotrope Atmen ist eingebettet in eine einfache Yoga- und Meditationspraxis. In den zwei Atemsitzungen, eine als atmende Person und eine als begleitende Person, welche den Prozess der atmenden Person liebevoll bezeugt und unterstützt (Sitter*in genannt), können wir unser Dasein erleben und erforschen. Das Erfahrungsspektrum reicht von biographischen Einsichten, über das Ausagieren körperlich-emotionaler Themen wie Wut, Trauer, Angst oder Liebe bis hin zu spirituellen, transpersonalen und energetischen Erfahrungen. Ausserdem können innere Bilder, visuelle Reisen oder das Spüren einer allumfassenden Verbundenheit mit dem grossen Ganzen auftauchen.

Retreat Programm

Der erste Tag ist dem Ankommen und dem gegenseitigen Kennenlernen gewidmet. Der Morgen des zweiten Tages der Meditations- und Yogapraxis, sowie der Einführung und Einstimmung in die Atemreisen. Die beiden Atemsitzungen, welche meist zwischen zwei bis vier Stunden pro Sitzung dauern, finden am Nachmittag des zweiten Tages und am Morgen des dritten Tages statt. Danach nehmen wir uns ausreichend Zeit, um die gemachte Erfahrung anhand der nach den Atemreisen gemalten Bilder in Kleingruppen auszutauschen. Meditation und Yoga begleiten uns durch alle Tage des Retreats. Das Retreat wird am letzten Tag mit einem Sharing in der Grossgruppe abgeschlossen.



Leitende: [Sibylle Menzi](#), [Stefan Faust](#) & [Katja Thürig](#)

Ort: [Seminarhaus Hollerbühl](#) (1,25h mit Auto ab Zürich)

Teilnehmende: Minimum 12, maximum 18 Teilnehmer*innen

Das Retreat setzt keine Erfahrungen mit Atemarbeit, Yoga oder Meditation voraus.

Retreat Kosten

Unterkunft und Vollpension

- | | |
|--|----------|
| • Einzelzimmer mit Dusche/WC (1 Zimmer, im Nebengebäude) | € 465.00 |
| • Einzelzimmer mit Etagenbad (6 Zimmer, im Haupthaus) | € 405.00 |
| • Doppelzimmer mit Etagenbad (6 Zimmer, im Haupthaus) | € 363.00 |
| • Einzelzimmer im Bauwagen mit Badnutzung im Haus (2 Zimmer) | € 345.00 |
| • Schlafempore mit Etagenbad (3 Schlafplätze, im Haupthaus) | € 282.00 |

Die Zimmer Reservation und Bezahlung (in bar in Euro) bitte direkt im Seminarhaus vornehmen (mail@hollerbuehl.de)

Leitung Retreat

- Leitung Atemsitzungen, Yoga, Meditation & Gruppenaustausch CHF 480*
* Für Teilnehmende mit finanziellen Einschränkungen bieten wir drei Plätze zu reduzierten Preisen an.

Die Anzahlung von 100 CHF dient der Platzreservation und kann bei einer Absage nicht zurückerstattet werden. Der Restbetrag der Leitungskosten von 380 CHF ist bis Ende November 2025 zu entrichten. Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationsversicherung. Wir danken für euer Verständnis.

Anmeldung: stefan@heartmind.ch