

## Holotropes Atmen und spirituelle Praxis

Atemwochenende im Kientalerhof

Termin: 6. - 8. August 2021

DANA als Kursgebühr: freies Geben nach eigenen Mitteln. Richtpreis 100.00 pro Tag.

Anmeldung und weitere Informationen:

[www.holotrop-atmen.ch](http://www.holotrop-atmen.ch)

[www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)



Wir laden Dich ein, mit dem holotropen Atmen auf eine tiefe Reise ins eigene Bewusstsein zu gehen. Dort kannst Du Elementen Deiner Kindheit oder Lebensgeschichte sowie transpersonalen oder spirituellen Dimensionen Deiner Psyche begegnen. Eine Möglichkeit, eigene Verhaltens- und Reaktionsmuster besser zu durchschauen und blockierte Energien zu befreien. Diese Erfahrungen eröffnen eine neue Sicht und führen zu heilender Veränderung. Eine tiefe Erkenntnis, dass die Fähigkeit zur Ganzwerdung in uns selbst liegt. Die inneren Prozesse und deren Integration in den Alltag werden gefördert durch gezielte Körperarbeit, Mandala-Malen, angeleitetem Gruppenaustausch und Meditation. Die Seminare richten sich an Menschen, die sich auf einen tiefgreifenden Selbsterfahrungsprozess einlassen möchten.



**Kalyan Lensch:** [kalyan@holotrop-atmen.ch](mailto:kalyan@holotrop-atmen.ch)  
Facilitator in transpersonalem Atmen IIBP, Coach,  
Heilpraktiker Psych., Diplompädagoge und Supervisor

**Susanne Straub:** [susanne@holotrop-atmen.ch](mailto:susanne@holotrop-atmen.ch)  
ZEN-Schülerin, Ausbildung in Palliative Care, in Ausbildung  
IHTP Holotropes Atmen und transpersonale Psychologie



## Holotropes Atmen und spirituelle Praxis

Intensiv Atemwoche im ZEN Zentrum Felsentor

Termin: 5. - 11. Juli 2021

DANA als Kursgebühr: freies Geben nach eigenen Mitteln. Richtpreis 50.00 - 100.00 pro Tag.

Anmeldung und weitere Informationen:

[www.holotrop-atmen.ch](http://www.holotrop-atmen.ch)

[www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch)



In dieser Woche bringen wir zwei Dinge zusammen, die sich gegenseitig sehr befruchten: tiefe Prozessarbeit im holotropen Atmen und stille meditative Praxis. Die Atemarbeit ermöglicht inspirierende biografische und mystische Erfahrungen. Für Praktizierende kann sich so eine neue Tiefe für die Meditationspraxis ergeben oder die Möglichkeit, Widerstände auf dem spirituellen Weg zu verstehen und zu überwinden. Die spirituelle Praxis ist gleichzeitig ein wesentlicher Teil der Integrationsarbeit für die Atemprozesse. Diese Woche bietet Dir die Möglichkeit, zwei Atemprozesse selbst zu erleben (und zwei weitere zu begleiten). Wir werden an der täglichen ZEN-Praxis im Felsentor teilnehmen in Form der morgendlichen und abendlichen Sitzperioden und der Arbeitsmeditation. Den Mitteltag zwischen dem ersten und dem zweiten Teil der Atemprozesse werden wir im Schweigen verbringen und im stillen Gewahrsein ein Übergangsritual vollziehen. Wir sind eingebunden in die spirituelle Kraft dieses besonderen Ortes, der Hausgemeinschaft und der heilenden Kraft der Umgebung. Zur Integration der Prozesse gibt es Gruppenaustausch und Anregungen zur spirituellen Praxis.

## Jahresgruppe Holotropes Atmen und spirituelle Praxis

Kursgebühr 350.00 pro Modul  
Ü/V: gemäss Preisliste Kientalerhof

Anmeldung und weitere Informationen:  
[www.holotrop-atmen.ch](http://www.holotrop-atmen.ch)  
[www.chienuus.ch](http://www.chienuus.ch)

Wir werden uns in einer festen Gruppe in 6 Modulen den eigenen Lebensthemen stellen und Heilungsschritte in der Tiefe erfahren. Eine gleichbleibende Gruppe unterstützt dabei die individuelle Entwicklung und lässt Erfahrungen auf einer tieferen Ebene zu. Gleichzeitig befassen wir uns mit schwierigen Gefühlen, und lernen einen heilsamen Umgang damit. In angeleiteten und stillen Meditationen nähern wir uns dem grossen Geheimnis.

**Modul 1: Wege des Bewusst-Seins**

**Modul 2: Scham und Schuld**

**Modul 3: Verzeihen und Mitgefühl**

**Modul 4: Von alten Strukturen zur Essenz**

**Modul 5: Trauer, Loslassen und Wandel**

**Modul 6: Das innere Leuchten**

Start einer neuen Jahresgruppe:  
12. - 15. November 2020

**Weitere Termine & Gruppen: [holotrop-atmen.ch](http://holotrop-atmen.ch)**



## Weiterbildung für Fach- und Führungskräfte Teambildungsprozesse



Anmeldung und weitere Informationen:  
[www.breath-essence.ch](http://www.breath-essence.ch)

Eine gute Fach- und Führungskraft zu sein bedeutet heute neben fachlichen Skills auch, mit unterschiedlichsten Menschen, Persönlichkeitsstrukturen und Vorgaben zurecht zu kommen, und dabei gleichzeitig in Stresssituationen gute Entscheidungen zu treffen. Eine starke Persönlichkeit wird dabei vorausgesetzt. Wenn wir aus unseren alten, in der Kindheit erworbenen Mustern heraus agieren, wird dies oft destruktiv für das Team und unsere Aufgabe.

In dieser Seminarreihe bieten wir Dir die Möglichkeit, anhand praxisbezogenen Themen aus Deinem Alltag, Deine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Wir verbinden dazu theoretische Fachthemen mit der vertiefenden Technik des holotropen Atmens, um so alte Muster zu erkennen und Deiner Essenz näher zu kommen.

Ziel ist, in betrieblicher und privater Kommunikation lösungsorientiert und verantwortlich zu agieren, Konflikte zu erkennen und sie durch persönliches Verhalten für andere und sich selbst zu einer gewinnbringenden Ressource werden zu lassen.

Breath Essence eignet sich für Einzelpersonen,  
Kleingruppen und Teams.

**Termine auf Anfrage: [breath-essence.ch](http://breath-essence.ch)**