

# Holotropes Atmen

Wochenendworkshop  
exklusiv für Heldinnen und Helden

8. – 10. April 2022

Seminarhaus Windschnur im Chiemgau



Leitung: Lilian Gscheidel, Andreas Demmel und Katharina Geith

Mit diesem Angebot möchten wir allen Heldinnen und Helden die Möglichkeit geben, ihre Erfahrungen in der „Großen Prüfung“ der Heldenreise, genauer im Holotropen Atmen nach Stan Grof zu vertiefen.

Das holotrope Atmen ist ein dynamischer und existentieller Transformations- und Erkenntnisprozess, der durch veränderte Bewusstseinszustände initiiert wird. Ausgelöst durch die Verbindung von Musik und tiefem Atmen, getragen von der Gruppe und unterstützt durch Körperarbeit.

Der Bogen des Atemprozesses beschreibt den inneren transformativen Vorgang, den sowohl die Heldenreise, als auch der ganzheitliche Veränderungsprozess von Frank Stämmeler und Werner Bock beschreibt. Dies ist insofern nicht verwunderlich, da alle drei aus den tiefen Schichten des Menschseins schöpfen, es birgt aber für Gestalttherapeuten und Heldenreiseleiter daher eine besondere Vertrautheit.

Das holotrope Atmen geht auf Stanislav Grof zurück, vom griechischen holos und tripein, „der Ganzheit entgegenstrebend“. Bei seiner psychedelischen Forschung in den 60er Jahren entdeckte er, dass Menschen in veränderten Bewusstseinszuständen Erfahrungen machen, die weit über das klassisch wissenschaftliche, biografische Modell der Psyche hinausgehen. Erfahrungen von Geburt, Tod und Wiedergeburt sowie dem Erleben der archetypischen und spirituellen Ebenen, die denen der alten Mystiker\*innen gleichen. Gleichzeitig beinhaltet er natürlich auch das zutiefst Personale. Die eigene Lebensgeschichte, die eigenen Beziehungen, die eigenen Sehnsüchte, Ängste, Traumata und wiederkehrenden Muster.

Veränderter Atem, Musik und Rhythmus werden seit Jahrtausenden in allen Teilen der Welt von Schaman\*innen und Mystiker\*innen verwendet, um Trancezustände herbeizuführen. In der Trance ist es möglich, Heilung zu erfahren, die Beschaffenheit der Existenz zu ergründen und sich mit den spirituellen Dimensionen des Seins zu verbinden.

Konkretes: Es wird in Paaren geatmet. Eine Person taucht auf der Matte in ihren Atemprozess, die andere „sittet“ und versorgt die atmende Person mit allem, was sie braucht. Ein Atemprozess dauert 3 – 5 h, danach wird gewechselt. Die Erfahrungen werden zuerst nonverbal durch Malen eines Bildes ausgedrückt und später durch ein therapeutisch geleitetes Sharing weiterverarbeitet und integriert.

Kosten: 290 € mehrwertsteuerfrei, Ü/V ca. 180 € - 200 € incl. vegetarischer Vollverpflegung