



Unser Angebot im Überblick

Atemwochenenden

In einem Atemwochenende kannst Du einen Atemprozess selbst erleben und einen weiteren Atemprozess begleiten. Die Tage beginnen und enden mit Meditation. Prozessbilder und Sharing helfen, den Atemprozess in den Alltag zu integrieren.

Intensivwoche

In einer Intensivwoche wirst Du zwei Atemprozesse selbst erleben und zwei weitere begleiten. Geführte und stille Meditationen und Phasen der Stille wechseln sich ab mit tiefer Prozessarbeit. Ein Tag im Schweigen und ein kraftvolles Übergangsritual runden die Woche ab.

Jahresgruppe und Fachtraining

Möchtest Du die Technik des Holotropen Atmens erlernen, um es selbst therapeutisch anwenden zu können? Im Fachtraining wirst Du durch intensive Selbsterfahrung, Fachkompetenz und Vertiefung professionell ausgebildet. Die Jahresgruppe dient der Selbsterfahrung und kann unabhängig davon ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Einzel-sessions

Wir begleiten Dich bei einem Atemprozess und nehmen uns genügend Zeit für Deine Themen. Eine Vorbesprechung und ein Austausch nach dem Atmen sind Teil des Settings. Es ist mit einem Zeitbedarf von ca. 6 Stunden zu rechnen. Eine Einzel-Atemsitzung kostet CHF 580.00 inkl. Verpflegung.

Coaching für Fach- und Führungskräfte

Brauchst Du als Führungskraft Unterstützung auf Deinem Weg? Möchtest Du mit Deinem Team tiefgreifende Entwicklungs- und Veränderungsschritte einleiten? Wir arbeiten mit Passion an der individuellen Problemstellung.



breath-essence.ch



Intensivwoche im ZEN Zentrum Felsentor und im Zentrum der Einheit Schweibenalp

7 Tage Holotropes Atmen und spirituelle Praxis

Richtpreis 580.00 - 950.00 pro Woche.
Du bestimmst den Preis nach Deinen Möglichkeiten.

Anmeldung, Termine und weitere Informationen:

www.holotrop-atmen.ch
www.felsentor.ch
www.schweibenalp.ch



Atemwochenende im Kientalerhof

3 Tage Holotropes Atmen und spirituelle Praxis

Richtpreis 280.00 - 450.00 pro Wochenende
Du bestimmst den Preis nach Deinen Möglichkeiten.

Anmeldung, Termine und weitere Informationen:

www.holotrop-atmen.ch
www.kientalerhof.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. Die Tage beginnen und enden jeweils mit Meditation und kraftvollen Rezitationen. Im Felsentor ist auch die Arbeitsmeditation (Samu) ein wichtiger Bestandteil der spirituellen Praxis. Wir verbringen zusammen einen Integrationstag im Schweigen und werden im stillen Gewahrsein ein intensives Übergangsritual vollziehen. Wir sind eingebunden in die spirituelle Kraft dieser besonderen Orte, der Hausgemeinschaft und der heilenden Kraft der Umgebung. Zur Integration der Prozesse gibt es Gruppenaustausch, geführte Meditationen und Anregungen zur spirituellen Praxis.

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
Facilitator in transpersonalem Atmen IIBP, Heilpraktiker Psych.
Diplompädagoge, Supervisor und Coach

Susanne ZenHo Straub: susanne@holotrop-atmen.ch
Facilitator Holotropes Atmen und transpersonale Psychologie
IHTP, ZEN-Schülerin, Weiterbildung in Palliative Care



Selbsterfahrung (Curriculum A)

Jahresgruppe Holotropes Atmen
und spirituelle Praxis

Anmeldung, Termine und weitere Informationen:
www.holotrop-atmen.ch
www.kientalerhof.ch

Die Selbsterfahrung besteht aus 8 Modulen à 4 Tagen (je 32 AE) und wird in einer festen Gruppe geführt, da dies für die Entwicklung des Einzelnen und die Entfaltung des Gruppenprozesses eine wesentliche Rolle spielt. Die Jahresgruppe steht allen Interessierten offen, die sich ihren eigenen Lebensthemen stellen möchten. Vor- oder Fachkenntnisse sind nicht nötig. Eine feste Gruppe ermöglicht eine Vertrauensbasis und lässt Erfahrungen auf einer tieferen Ebene zu. Transformation und Heilung werden möglich.

In der Jahresgruppe wird in jedem Modul ein Schwerpunktthema gesetzt, das die biografische Selbsterfahrung im Holotropen Atmen unterstützt und diese vertieft. Gleichzeitig befassen wir uns mit schwierigen Gefühlen, und lernen einen heilsamen Umgang damit. In angeleiteten und stillen Meditationen nähern wir uns dem grossen Geheimnis. Die Theorieblöcke in den Seminaren dienen dem Kompetenzerwerb anhand eigener Prozesse in der Transpersonalen Psychologie und im Holotropen Atmen.

Modul 1: Wege des Bewusst-Seins

Modul 2: Verzeihen und Mitgefühl

Modul 3: Scham und Schuld

Modul 4: Das alte Zentrale

Modul 5: Lebe Deine Essenz

Modul 6: Trauer, Loslassen und Wandel

Modul 7: Vertrauen, Rhythmus und Zeit

Modul 8: Das innere Leuchten

Fachkompetenz (Curriculum B)

Modularer Kompetenzerwerb

Anmeldung, Termine und weitere Informationen:
www.breath-essence.ch
www.kientalerhof.ch

Die Fachkompetenz Seminare bestehen aus 6 Modulen à 5 Tagen (je 48 AE). Die Seminare folgen der inhaltlichen Grundstruktur von Holotropen Atemsitzungen. Neben der Methodenkompetenz werden jeweils 4 Atemprozesse erlebt, die der Übung, Praxiserfahrung und Vertiefung der Theorie dienen. Die Fachkompetenzmodule können vor, während oder nach der Selbsterfahrung (Curriculum A) besucht werden.

Therapeut:Innen oder Interessierte mit fachlichem Bezug können einzelne Fachkompetenzmodule (M1 - M4) individuell als Fortbildung buchen, ohne dass das komplette Fachtraining absolviert werden muss.

Alle Module sind ausführlich unter www.breath-essence.ch beschrieben. Die Modulreihe ist so gestaltet, dass die einzelnen Inhalte aufeinander aufbauen und die Kompetenz der vorherigen Module in den weiteren Modulen angewendet und vertieft wird.

Modul 1: Therapeutische Grundlagen

Modul 2: Körperarbeit und körpernahe Interventionen

Modul 3: Musik in der Prozessarbeit

Modul 4: Prozessbilder und Sharing

Modul 5: Gruppenphänomene und Setting

Modul 6: Seminarleitung mit Abschlussprüfung

Vertiefung (Curriculum C)

Intensivwochen

Anmeldung, Termine und weitere Informationen:
www.holotrop-atmen.ch
www.schweibenalp.ch oder www.felsentor.ch

Je mehr Selbsterfahrung man in verschiedenen Settings gesammelt hat, umso hilfreicher kann man andere Menschen in ihren Prozessen begleiten. Zudem erfährt man in der Intensivwoche die Dimension der spirituellen Praxis, die eine Brücke zum transpersonalen Erfahrungshorizont baut. Daher ist der Besuch zweier Intensivwochen à 7 Tage (je 72 AE) für das Abschlusszertifikat obligatorisch. Aktuell bieten wir Intensivwochen einmal im Jahr im Zentrum der Einheit Schweibenalp ob Brienz oder im ZEN Zentrum Felsentor auf der Rigi an.

Praxis

Zwei begleitete Assistenzeinsätze sind Teil dieser Ausbildung und können nach Besuch aller 6 Fachkompetenzmodule erfolgen. Für die Teilnahme an der Assistenz entstehen Dir keine Kosten bei uns. Du bezahlst lediglich Deine Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus. Vor dem Seminar findet mit uns ein Vorgespräch zu allen Teilnehmern statt. Nach dem Seminar führen wir eine ausführliche Reflektion zu Deiner Arbeit, den Prozessen und den Gruppenphänomenen durch.

Supervision

Anmeldung, Termine und weitere Informationen:
www.breath-essence.ch
www.kientalerhof.ch

Ziel der Supervision ist es, nach etwas Praxiserfahrung Rückmeldungen und lessons learned zu sammeln. Du kannst die gelernte Körperarbeit vertiefen und mit echten Fällen aus der Praxis Dein Fachwissen erweitern.

Supervision 1: mit fallbezogenen Themen (Theorie)

Supervision 2: körperorientiert mit fallbezogenen Themen (Praxis)

Fachtraining Holotropes Atmen

Gliederung des Fachtrainings

Die Weiterbildung setzt sich aus 3 Blöcken zusammen, die individuell besucht werden können. Nach Abschluss aller 3 Bereiche (Curriculum A: Selbsterfahrung 256 AE, Curriculum B: Fachkompetenz 288 AE, Curriculum C: Vertiefung 240 AE) erhältst Du das Abschlusszertifikat. Die gesamte Weiterbildung dauert 3 bis 4 Jahre mit total 784 AE. Die Module können in Deinem eigenen Rhythmus gebucht werden. Es empfiehlt sich, die Selbsterfahrung (Curriculum A) vor der Fachkompetenz (Curriculum B) zu besuchen. Die Vertiefung (Curriculum C) kann erst nach Abschluss des Curriculum B vollständig abgeschlossen werden. Es ist jederzeit möglich, zur Selbsterfahrung und zum persönlichen Wachstum nur am Curriculum A teilzunehmen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Die Fachkompetenz Module 1 bis 4 können auch einzeln als Fortbildung von Therapeut:Innen oder Interessierten mit thematischen Bezug gebucht werden.

Abschlusszertifikat

Nach Abschluss von Curriculum A, Curriculum B und Curriculum C schreibst Du eine Abschlussarbeit und erhältst das Abschlusszertifikat, das Dich zum praktischen und therapeutischen Einsatz dieser Methode befähigt. Alle unsere Weiterbildungsmodule sind EMR/ASCA konform. Die Methode "Holotropes Atmen" ist derzeit noch nicht Krankenkassen anerkannt. Wir sind darum bemüht, die Methode in den nächsten Jahren zertifizieren zu lassen.

Kosten

Curriculum A:	8 Module à CHF 510.00, Total CHF 4'080.00
Curriculum B:	6 Module à CHF 680.00, Total CHF 4'080.00
Curriculum C:	
- Intensivwochen:	Richtpreis à CHF 900.00, Total CHF 1'800.00
- Supervision:	2 Module à CHF 680.00, Total CHF 1'360.00

Gesamtkosten Fachtraining Holotropes Atmen: Total CHF 11'320.00

Preise gültig ab 2026

Alle Module sind exklusive Kost und Logis sowie Fachliteratur.