



Holotropes Atmen und spirituelle Praxis

Unser Angebot im Überblick

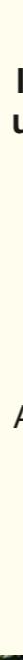
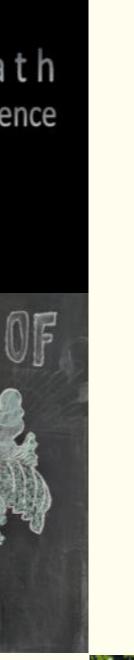
Atemwochenenden
In einem Atemwochenende kannst Du einen Atemprozess selbst erleben und einen weiteren Atemprozess begleiten. Die Tage beginnen und enden mit Meditation. Prozessbilder und Sharing helfen, den Atemprozess in den Alltag zu integrieren.

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.

Einzelsessions
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.

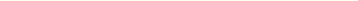
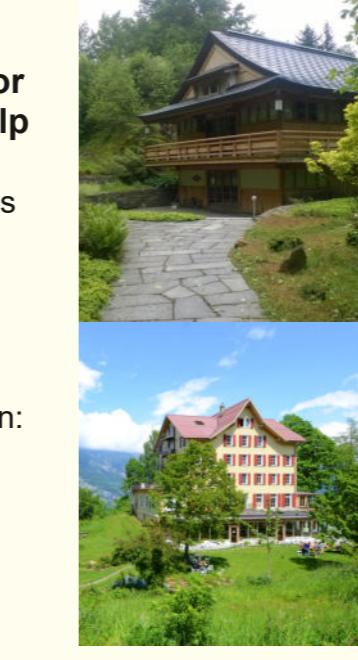
Coaching für Fach- und Führungskräfte
Brauchst Du als Führungskraft Unterstützung auf Deinem Weg? Möchtest Du mit Deinem Team tiefgreifende Entwicklungs- und Veränderungsschritte einleiten? Wir arbeiten mit Passion an der individuellen Problemstellung.



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 Woche
Du bestimmst den Preis nach Deinen Möglichkeiten.

Anmeldung, Termine und weitere Informationen:

www.holotrop-atmen.ch
www.kientalerhof.ch



Wir laden Dich ein, mit dem holotropen Atmen auf eine tiefe Reise in Deine eigene Bewusstsein zu gehen. Dort kannst Du Erinnerungen Deiner Kindheit oder Lebensgeschichte sowie transpersonale oder spirituelle Dimensionen Deiner Psyche begegnen. Eine Möglichkeit, eigene Verhaltens- und Reaktionsmuster besser zu durchschauen und blockierte Energien zu befreien. Diese Erfahrungen öffnen eine neue Sicht und führen zu tiefen Veränderungen. Eine tiefe Erkenntnis, dass die Fähigkeit zu Ganzwerdung in uns selbst liegt. Die inneren Prozesse und deren Integration in den Alltag werden gefördert durch gezielte Körperarbeit, Mandala-Malen, angeleiteten 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., Diplompädagog, 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 Atemsitzen. 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) oder die 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 Wohle in nur am Curriculum A teilzunehmen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Die Fachkompetenz Module 1 bis 4 können auch einzeln als Fortbildung von Therapeuten oder Interessierten mit thematischer Bezug getroffen 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 ILM/ACAK zertifiziert. Die Methode "Holotropes Atmen" ist derzeit noch nicht krankenkassen anerkannt. Wir sind darum bemüht, die Methoden in den nächsten Jahren zertifizieren zu lassen.

Kosten

Curriculum A:	8 Module à CHF 5100, Total CHF 40800.00
Curriculum B:	6 Module à CHF 6800, Total CHF 40800.00
Curriculum C:	- Intensivwochen: Richtpreis à CHF 9000.00, Total CHF 18000.00 - Supervision: 2 Module à CHF 6800, Total CHF 13600.00

Gesamtkosten Fachtraining Holotropes Atmen : Total CHF 11320.00

Preis gültig ab 2026

Alle Module sind exklusive Kosten und Logistikkosten Fachliteratur.