



Regensburg, den 07.05.2019

Liebe Freunde, Kunden und Klienten von Ambra,

vielleicht ist es dem einen oder der anderen aufmerksamen Leser*in aufgefallen, dass ich meine Newsletter meist mit ein paar Worten zur Jahreszeit beginne. Das hat den Grund, dass ich schon immer fasziniert bin von den unterschiedlichen



Gesichtern unsere Jahreszeiten. Jede Jahreszeit hat für mich eine eigene Schönheit, eine besondere Atmosphäre, einen eigenen Charme. Es erschließt sich mir hier der Eindruck eines atmenden Organismus: Die Natur atmet ein (von Februar bis Mitte August) und atmet aus (von Mitte August bis Februar) Alles Lebendige atmet - expandiert und kontrahiert. Nicht umsonst ist der Atem, der uns ein Leben lang begleitet, in vielen Traditionen verbunden mit der Lebensenergie. Eine Form der bewussten Atemreise, die ich sehr schätze, ist das **Holotrope Atmen**. Eine ganz besondere Art seine ureigene Lebensenergie zu wecken und (neu) kennen zu lernen. In wenigen Tagen bietet sich wieder eine Möglichkeit holotrop zu atmen. Am **Freitag den 17. Mai** gibt es den nächsten Abend an dem diese besondere Reise erlebt

werden kann. Nähere Infos finden sich gleich weiter unten in diesem Rundbrief.

Hier das Seminarangebot Mai bis Juli im Überblick (Die genaueren Beschreibungen sind anschließend zu lesen):

- **Holotropes Atmen am 17. Mai und 12. Juli**
- **TRE Übungsgruppe (für alle die diese Methode bereits erlernt haben) am 09. Mai, 14. Juni, 11. Juli**

Holotropes Atmen

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang. Er hängt auf das Innigste mit unserer Lebensenergie zusammen. Formen der Tiefenatmung, wie das Holotrope Atmen, können so auf unser gesamtes Wohlbefinden und unser Erleben positiv Einfluss nehmen. Holotrop bedeutet hier „auf das Ganze ausgerichtet sein.“

Diese „Atemreise mit Musik“ ist eine wunderbare Form der Selbsterkundung. Dabei geht es nicht so sehr darum, Dinge und Seiten in sich zu ändern, als diese einfach wahrzunehmen, anzuerkennen und loszulassen. Allein dieses stille Annehmen besitzt größtes Heilpotential.

Holotropes Atmen wirkt sowohl auf der körperlichen als auch auf geistig-emotionaler und energetischer Ebene. Durch den tiefen, verbundenen Atem, gefördert von speziell ausgewählter Musik, können Blockaden gelöst, neue Lebensenergien eingeatmet werden. Der Körper wird energetisch gereinigt und aufgeladen. Auch kann es den Weg bereiten für bewusstseinserweiterte Zustände, sowie für spirituelles und transzendentes Erleben.

Der Ablauf ist dabei sehr einfach: Über einen längeren Zeitraum wird im Liegen tief ein- und ausgeatmet. Der Atem ist hier das Medium auf dem diese Erfahrungen aufbauen können. Intensive, unterstützende Musik, sowie achtsame Körperarbeit in einem geschützten Raum ermöglichen es, sich vertrauensvoll auf den inneren Prozess einzulassen.

An diesem Abend ist das Holotrope Atmen das Herzstück des Seminars. Achtsame Körperwahrnehmung sowie Körper- und Atemübungen unterstützen die Integration der Erlebnisse. Die Gruppengröße beschränkt sich auf 8 Teilnehmer.

Die nächste Termin:

• **Freitag 17. Mai 2019**

• **Freitag 12. Juli 2019**

Beginn ist um 17.00 Uhr. Dauer bis ca. 21.00 Uhr. Kosten 50,-- €.

Mit Assistenz.

Ich bitte um Anmeldung

[Nähere Infos](#)

~~~~~\*\*\*\*~~~~~\*\*\*\*~~~~~\*\*\*\*~~~~~

## Shake it off! Der TRE Übungsabend

Einmal im Monat findet ein offener Abend zum Üben der Trauma-&Tensionreleasing Exercises (TRE) nach David Bercelli statt. **Dieser Übungsabend richtet sich an alle die TRE bereits kennen und mit den Übungen vertraut sind.** (Für alle die TRE kennenlernen möchte, wird es ab Oktober wieder einen Kurs zum Erlernen dieser Methode geben)

An diesen Abenden besteht die Möglichkeit die Vorübungen gemeinsam zu üben. Im Anschluss gibt es ausreichend Zeit zum "zittern" Ich werde wieder einzelne Interventionen anbieten um so den Prozess gegebenenfalls voranzubringen. Im Anschluss wird es genügend Zeit geben, um Fragen zu klären.

Wer schon lange nicht mehr gezittert hat, bekommt in diesem Rahmen die

Möglichkeit, die Freude und die Wohltat dieser Technik wieder zu entdecken. Also, ganz gleich ob und wie oft TRE zu Hause angewandt wird, jede und jeder ist herzlich willkommen.

15,- € Teilnahmegebühr.

Beginn jeweils um 18.00 Uhr (ab Juli 18.30 Uhr)

Die nächsten Termine:

- **Donnerstag 09. Mai 2019 18.00 Uhr**
- **Freitag 14. Juni 2019 18.00 Uhr**
- **Donnerstag 11. Juli 2019 18.30 Uhr**

Bitte bis zwei Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden, da die Gruppengröße sowohl eine Mindest- als auch eine Höchstteilnehmerzahl hat.

[Infos zum TRE Angebot](#)

Soweit alle Neuigkeiten der Praxis Ambra. Ich freue mich den Einen oder die Andere in den Seminaren wieder zu treffen. Wo immer Ihr gerade seid, wünsche ich Euch eine wundervolle Zeit und gute Tage

Alles Liebe

Dieter Tatz

Wenn Sie künftig keine Informationen der Praxis mehr erhalten möchten, senden Sie mir bitte eine Rückantwort mit dem Betreff "**Abmelden**". Dann werde ich Ihre Daten aus unserem Verteiler löschen.

---

Ambra - Praxis Dieter Tatz

Am Römling 14

93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 504 78 77

[www.tatz.de](http://www.tatz.de)