



Samstag 5. Dezember | 10 – 14 Uhr | € 80,-

»Yoholo« | Yoga und holotropes Atmen

mit Dieter Tatz (www.tatz.de) und Isabelle Bartmann

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«.** Holotropes Atmen wirkt sowohl auf der **körperlichen** als auch auf **geistig-emotionaler** und **energetischer Ebene**. Durch den tiefen verbundenen Atem, können Blockaden gelöst, neue Lebensenergien eingeatmet und der Körper energetisch gereinigt und aufgeladen werden. Es kann auch den Weg bereiten für bewusstseinsverweiterte Zustände, sowie für spirituelles und transzendentes Erleben.

Inhalte

- **Yogapraxis** mit Isabelle Bartmann zum Ankommen
- **Holotropes Atmen** mit Dieter Tatz
Über einen längeren Zeitraum wird im Liegen tief ein- und ausgeatmet. Intensive unterstützende Musik und achtsame Körperarbeit im geschützten Raum ermöglichen es Dir, Dich vertrauensvoll auf den inneren Prozess einzulassen.
- **Austausch und Nachbesprechung** Deiner Erfahrungen

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.**

Dieter Tatz

Während meiner mehrjährigen Tätigkeit als Therapeut an diversen ayurvedischen Kliniken im In- und Ausland begann ich mit der Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Seit 2001 bin ich selbständig in eigener psychotherapeutischer Praxis in Regensburg tätig. Schon seit Beginn meiner therapeutischen Arbeit sind die körper- und erlebnisorientierten Verfahren mein hauptsächlichster Zugang für den therapeutischen Prozess. Seit mehreren Jahren ist nun die Traumaaarbeit der Schwerpunkt und meine große Leidenschaft in der therapeutischen Arbeit mit Menschen. Atemtherapie, Tiefenatmung und verschiedene Lehren über den Atem (u.a. Pranayama) begleiten mich von Beginn meiner therapeutischen Tätigkeit an. Seit über 15 Jahren biete ich Holotropes Atmen in Gruppen, sowie in der Einzelbegleitung an.



**Anmeldungen zu sämtlichen Workshops ganz einfach unter
E-Mail: info@isayoga.de oder Telefon: 0171 - 83 13 490**

Die Anmeldung ist sofort verbindlich. Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, kann der Platz erst nach Zahlungseingang gesichert werden. Bei Frühbucherpreisen muss der Tarif bis zum genannten Datum auf dem Konto eingegangen sein, ansonsten wird der reguläre Preis berechnet. Bereits gezahlte Kurskosten können bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Eine Stornierung muss vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder telefonisch erfolgen. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 10% des Kursbeitrages, mindestens jedoch € 15,-. Bei Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der Kurskosten einbehalten, danach wird der gesamte Betrag einbehalten und es können keine Kurskosten mehr zurückerstattet werden. Es kann jedoch selbstverständlich ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Bei Nichterscheinen, Krankheit oder vorzeitigem Abbrechen eines Kurses aus anderen Gründen, können keine Kosten zurückerstattet werden.