

## Seminar Holotropes Atmen und gongbegleitetes Atmen

**In diesem besonderen Seminar** können zwei besondere Formen der Atemarbeit erlebt werden: Die gongbeleitete Tiefenatmung und das Holotrope Atmen.

Thilo Hinterberger wird mit dem Gong die erste Runde der Tiefenatmung begleiten. Im Anschluss daran führt die Reise auf den „Schwingen des Atems“ weiter mit dem Holotropen Atem. Zwei Atemprozesse, die sich auf besondere Weise ergänzen und eine tiefe Form der Selbsterkundung und Transformation ermöglichen. Fachkundig begleitet von Dieter Tatz.

**Die gongbegleitete Tiefenatmung** ist eine neuartige Entwicklung des Forschungsbereichs für Angewandte Bewusstseinswissenschaften am Universitätsklinikum Regensburg. In einem bestimmten Rhythmus wird die Atmung mit einem Gong klanglich begleitet. Dieser Atemprozess ermöglicht ein tiefes Eintauchen in die eigenen Seinsbereiche.

**Das Holotrope Atmen** ist eine wunderbare Form der Selbsterkundung. Durch den tiefen, verbundenen Atem, gefördert von speziell ausgewählter Musik, können Blockaden gelöst, neue Lebensenergien eingeatmet werden und der Körper energetisch gereinigt und aufgeladen werden. Auch kann es den Weg bereiten für bewusstseinsweiterterte Zustände, sowie für spirituelles und transzendentes Erleben.

**Termin:** 29.07.2023 | 15.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

**Kosten:** 80 Euro / Studierende 50 Euro

**Ort:** Hesperidengarten; Schnaitterhof 1; 93173 Wenzenbach

**Anmeldung und weitere Infos:** [dieter@tatz.de](mailto:dieter@tatz.de) oder 0941 / 504 78 77

**Der Kurs findet unter freiem Himmel statt.**

**Bitte bringen Sie Sonnen- und Insektenschutz, eine Yoga- / Isomatte und eine Decke mit.**

**Bei schlechten Wetterbedingungen muss das Event entfallen**