



Seminar Transpersonales Atmen



Transpersonales Atmen ist eine tiefe, intensive Form der **Selbsterfahrung**, welche **spirituelles Wachstum** fördert und zu mehr Fülle im Alltag führt. Transpersonales Atmen ist eine Methode aus der transpersonalen Psychologie, welche von Stanislav und Christina Grof entwickelt wurde (holotropes Atmen).

Durch schnelle Atmung und Musik gelangt man in einen **Trancezustand**. Dieser **erweiterte Bewusstseinszustand** fördert den Zugang zur eigenen Weisheit und Ganzheit, wodurch sich **Selbtheilungskräfte** potenzieren. Die Erfahrungen reichen von der Aufarbeitung belastender Ereignisse und Muster bis hin zu **transpersonalen Erfahrungen** wie Lichterfahrungen, schamanischen Erlebnisse oder Tod- und Wiedergeburtserfahrungen. Die Erfahrungen werden anschliessend in einem Sharing (gemeinsames Gespräch) reflektiert, damit sie in den Alltag integriert werden können.

Wer: Christina Grieshaber, Heilpraktikerin für Psychotherapie (DE), zert. in transpersonaler Therapie; www.praxis-inside.ch
Katharina Lehmann, Psychologin Dr.phil., zert. in transpersonaler Therapie;
Shiatsutherapeutin, www.katharina-lehmann.ch

Wo: jK Studio, Dialogweg 7, 8050 Zürich

Wann: 11.11. 2018, von 9:30- 17:00

Kosten: Ab 120.- bis 220.- (je nach Möglichkeit)

Anmeldung: info@katharina-lehmann.ch oder 078 809 87 83