

# Curriculum Holotropes Atmen

(Grof® Legacy Training)

## Rahmen

Das Curriculum „Holotropes Atmen“ in einer festen Gruppe, über einen längeren Zeitraum, eröffnet einen kontinuierlichen, intensiven Selbsterfahrungsprozess mit veränderten Bewusstseinszuständen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglicht es eine längere Reise ins Innere mit einer Selbsterforschung, die im Alltag nicht in dieser Tiefe und Weite praktiziert werden kann.

Eine feste Gruppe ermöglicht die Erfahrung von Veränderungsprozessen bei den anderen Teilnehmenden und damit auch eine Unterstützung, sich den eigenen Prozessen zu öffnen und Heilung zuzulassen.

## Für wen

Das Curriculum ist für Menschen geeignet, die die Erkundung in ihr Bewusstsein fortführen oder beginnen wollen, um darin Erfahrungen für Heilung- und Entwicklungserfahrungen nutzen zu können.

Lebensgeschichtliche Themen, Geburtserlebnisse, transpersonale Erfahrungen, die ohne das Zutun psychedelischer Substanzen, nur durch den intensiven Atemvorgang und evokative Musik gewohnte Raum- und Zeitgrenzen weiten, ermöglichen tiefere Zugänge zum eigenen Bewusstsein. Das Resultat können Erkenntnisse über mögliche rigide Lebensmuster und Glaubenssätze sein, die sich nicht mehr stimmig anfühlen, einengend sind, die Entwicklung bisher blockierten und nun losgelassen werden können.

## Methoden der intensiven Selbsterfahrung

Eine intensive Selbsterfahrung mit Hilfe von veränderten Bewusstseinszuständen kann erreicht werden über:

- **I.** die beschleunigte Atmung (Holotropes Atmen nach Stanislaw Grof)
- **II.** psycho-evokative Musik
- **III.** prozessuale Körperarbeit
- **IV.** intuitives Malen

Durch persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Meditation wird die Aufarbeitung, Integration und Vertiefung der Erfahrung möglich – ausgerichtet am individuellen Alltags selbst und Alltagskontext sowie einem gelingenden Leben.

## Aufbau des Curriculums (primär Freitag bis Sonntag)

8 Wochenenden jährlich

Freitag	Samstag	Sonntag
14:00 Uhr – Einführung / Vorbereitung	09:00 Uhr – Einführung / Vorbereitung	09:00 Uhr – Einführung / Vorbereitung
16:00 Uhr – Erste Atemsitzung	10:00 Uhr – Zweite Atemsitzung und	10:00 Uhr – Vierte Atemsitzung

und Integration ca. Ende 20:00 Uhr	Integration 14:00 Uhr – Pause 16:00 Uhr – Dritte Atemsitzung und Integration ca. Ende 20:00 Uhr	14:00 Uhr – Pause 15:00 Uhr – Austausch ca. Ende 17:00 Uhr
---------------------------------------	---	--

## Teilnahmevoraussetzungen

---

- 1. Teilnahme an einer Atemsitzung
- 2. Vorgespräch (online oder präsent) zu Motivation / Intention und möglichen Kontraindikationen
- 3. Teilnahmevertragsabschluss

## Gesundheitliche Hinweise und Kontraindikationen

---

### Absolute Kontraindikationen – Ausschluss von der Teilnahme

- **Epilepsie** – Hyperventilation kann Anfälle provozieren
- **Akute Psychose** – insb. paranoider Formenkreis, Schizophrenie, akute Manie
- **Schwangerschaft**
- **Glaukom (grüner Star)** – Druckanstieg im Auge gefährlich
- **Aneurysma (Hirn oder Bauch)** – Rupturrisiko
- **Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen** – Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfallgefahr
- **Nicht ausreichend eingestellter Bluthochdruck**
- **Frische Operationen, nicht abgeheilte Wunden**
- **Ansteckende Erkrankungen**
- **Abgelöste Netzhaut (Ablatio retinae)**

### Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich

- **Schweres Asthma bronchiale**
- **Schwere Osteoporose / Knochenbrüchigkeit** – intensive körperliche Entladungen möglich
- **Einnahme von Psychopharmaka** – mögliche Interferenzen
- **Bipolare Störung (außerhalb akuter Phase)** – individuelle Einschätzung notwendig
- **Borderline-Persönlichkeitsstörung** – erfordert begleitende Einzelarbeit
- **Schwere akute PTSD mit dissoziativen Zügen oder Flashbacks**
- **Nierenkrankheiten**
- **Unkontrollierter Diabetes**
- **Psychiatrische Hospitalisierung in der Vergangenheit (letzte 10 Jahre)**

**Wichtiger Hinweis:** Bei Unsicherheiten bezüglich gesundheitlicher Themen bitte ich ausdrücklich um ein persönliches Vorgespräch vor der Anmeldung. Holotropes Atmen ist keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung im klinischen Sinne und keine Kassenleistung.

## Zeitdauer und Kosten

Dauer	3-Tage-Seminar (Freitag–Sonntag)
Kosten	410 € pro Wochenende
Orte	Berlin-Karlshorst · Dresden
Atemsitzungen	4 Atemsitzungen/ pro Wochenende/ davon
Rolle	2x Erfahrende/ 2x Sittende
Nicht inkludiert	Übernachtung, Verpflegung, Hin- und Rückfahrt

## Praktisches

### Vorhanden

- Matten
- Meditationskissen

### Mitzubringen

- Bequeme, leichte Kleidung
- Augenbinde (wenn gewünscht)
- Getränke und Verpflegung
- Decke, persönliches Kissen (ggf.)
- Malpapier (A3) und Wachsmal- oder Buntstifte

### Selbstorganisation (nicht im Seminarbeitrag enthalten)

- Übernachtung
- Verpflegung
- Hin- und Rückfahrt

## Anmeldung und Gruppengrößen

Anmeldung über das Kontaktformular auf der Homepage.

Termine werden bei ausreichender, noch unverbindlicher Anmeldung bekanntgegeben.

<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	8 Personen
<b>Maximale Teilnehmerzahl</b>	12 Personen

*Holotropes Atmen ist keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung im klinischen Sinne und keine Kassenleistung.*