



Regensburg, den 11.09.2017

Liebe Freunde, Kunden und Klienten von Ambra,  
der Sommer neigt sich dem Ende zu. Ich hoffe, er war auch für Euch gefüllt mit  
vielen sonnigen und nährenden Momenten.

Nährend soll auch das Herbstangebot von Ambra sein und ich hoffe, es ist für  
die eine oder den anderen etwas Ansprechendes dabei. Neben mehreren  
Möglichkeiten, sich dem **Holotropen Atmen** zu widmen, ob an dem  
bewährten Freitagabend oder in einem ausführlicheren Setting in unserem  
anderthalbtägigen Kurs **Holotropes Atmen und intuitives Malen**, beginnt im  
Oktober eine neue Übungsreihe mit **TRE**.

Seit meiner TRE-Ausbildung 2014 bei dem Entdecker und Entwickler David  
Berceli fasziniert mich die Effektivität dieses gleichzeitig so einfachen  
Ansatzes zunehmend mehr. Neben dem Einsatz in meiner Arbeit in der  
Traumatherapie profitiere ich auch ganz persönlich vom regelmäßigen "Zittern"  
und kann euch diese Technik nur wärmstens ans Herz legen.

Nähere Einzelheiten zu den Angeboten finden sich im Anschluß. Ich freue  
mich schon darauf, die eine oder den anderen im Herbst bei Ambra zu  
begrüßen.



## Das Gruppenangebot im September und Oktober 2017

- Holotropes Atmen am 22.09
- TRE (Trauma- & Tensionreleasing Exercises) sechsteilige Übungsgruppe ab dem 10. Oktober
- Holotropes Atmen und Intuitives Malen am 27. und 28. Oktober

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

### Holotropes Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine intensive Selbsterfahrungsmethode, die über eine bestimmte Form der Atmung, speziell ausgewählte Musik und Körperarbeit veränderte Bewusstseinszustände hervorruft. In diesen Trancezuständen ist Reinigung und Heilung auf vielen Ebenen möglich.

Der nächste Termin: **22. September**

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

Mit Assistenz.

Ich bitte um Anmeldung.

[Nähere Infos](#)

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

## **Trauma- & Tension Release Exercises TRE - Übungsgruppe**

Jedes Trauma oder jeder Stress, ob körperlicher, kognitiver oder emotionaler Natur, schlägt sich auch in körperlichen Prozessen nieder und wird durch diese aufrechterhalten.

Die von David Berzeli entwickelte Übungsreihe TRE®– Tension & Trauma Release Exercises - ist eine einfach zu erlernende Methode, die es Körper und Psyche ermöglicht, zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzufinden.

Spezielle Körperübungen motivieren den Organismus dazu, mit dem so genannten neurogenen Zittern zu reagieren, welches als Lösungsmechanismus von Stress und Trauma dient. Über lange Zeit angestaute Spannungen in tiefsitzenden Muskelgruppen, welche bei Stress und jeglicher Form von Trauma eine zentrale Rolle spielen, können sich lösen. In der Übungsreihe wird über das Zittern eine gezielte Tiefenentspannung mit natürlicher Neubelebung verbunden.

An sechs Abenden werden die einzelnen Elemente der Übungsreihe unter fachkundiger Anleitung kennengelernt und eingeübt. Zusätzlich gibt es ausreichend Raum zum Erfahrungsaustausch. Nach diesem Kurs kann TRE® ohne weiteres selbstständig zu Hause durchgeführt werden.

### **Beginn 10. Oktober**

Immer Dienstag Abend 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr. Am 31. Oktober findet kein Abend statt. Der letzte Kursabend ist somit am 21. November

Seminargebühr: 90,-- €

Es besteht die Möglichkeit den Kurs zu wiederholen um die Übungen aufzufrischen und in der Gruppe zu üben. Die Seminargebühr verringert sich dann auf 60,--€ (die reduzierte Gebühr wird bei freien Plätzen 14 Tage vor Seminarbeginn gewährt)

[Nähere Infos](#)

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

## **Holotropen Atmen und intuitiven Malen**

Das Malen ist seit jeher ein integraler und nützlicher Weg die zum Teil transpersonalen und vorsprachlichen Erfahrungen, die bei der Tiefenatmung gemacht werden, zu integrieren. Selbstverständlich hat auch das intuitive Malen eine lange und eigenständige therapeutische Geschichte.

In diesem Seminar, das ich zusammen mit Petra Obermeier vom [Heilzentrum](#)

[Regensburg](#) durchführe, werden die beiden Ansätze und Techniken zu einer intensiven Reise zu sich selbst verbunden.

**Seminarort und -zeiten:**

HeilZentrum Regensburg, Hemauerstr. 6, Regensburg

**27. - 28. Oktober**

Freitag 18.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Samstag 09.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

135,--€ / incl. Material

Für weitere Informationen bitte dem [Link](#) folgen.

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

**Vorschau für die weiteren Kurse bis Ende 2017:**

- [Intensivseminar Holotropes Atmen im DaSein Haus vom 10. bis 12. November](#)
- [Der letzte Abend mit Holotropes Atmen in diesem Jahr findet am 01. Dezember statt.](#)

Soweit alle wichtigen Neuigkeiten von Ambra Praxis Dieter Tatz.  
Ich wünsche Euch, wo immer Ihr Euch befindet, eine wundervolle Zeit

Alles Liebe

Dieter Tatz

(Newsletter unerwünscht? – Dann einfach eine Mail an [dieter@tatz.de](mailto:dieter@tatz.de) mit einer kurzen Nachricht. Ich nehme die Adresse aus meinem Verteiler wieder heraus)

---

Ambra - Praxis Dieter Tatz  
Untere Bachgasse 12 - 14  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 504 78 77  
[www.tatz.de](http://www.tatz.de)