

Seminarzeiten

Freitag, 11. September 2026 | 16:30 - 20:00 Uhr

Samstag, 12. September 2026 | 9:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 13. September 2026 | 9:00 - 12:30 Uhr

Seminarort

Schloss Raitenbuch

Vilsgasse 10 | 93183 Kallmünz

Bitte buche das Hotelzimmer direkt beim
Schloss Raitenbuch:

www.oans-kallmuenz.com/schloss-raitenbuch

>> Es existiert ein Kontingent an verschiedenen
Zimmern.

Kosten

Seminargebühr: 330 €

Frühbucher (bis 15.07.2026): 280 €

Ermäßigung: 200 € für Studierende
>> *limitierte Plätze*

>> zzgl. Unterkunft & Verpflegung

Anmeldung

>> info@atemraum-regensburg.de
oder

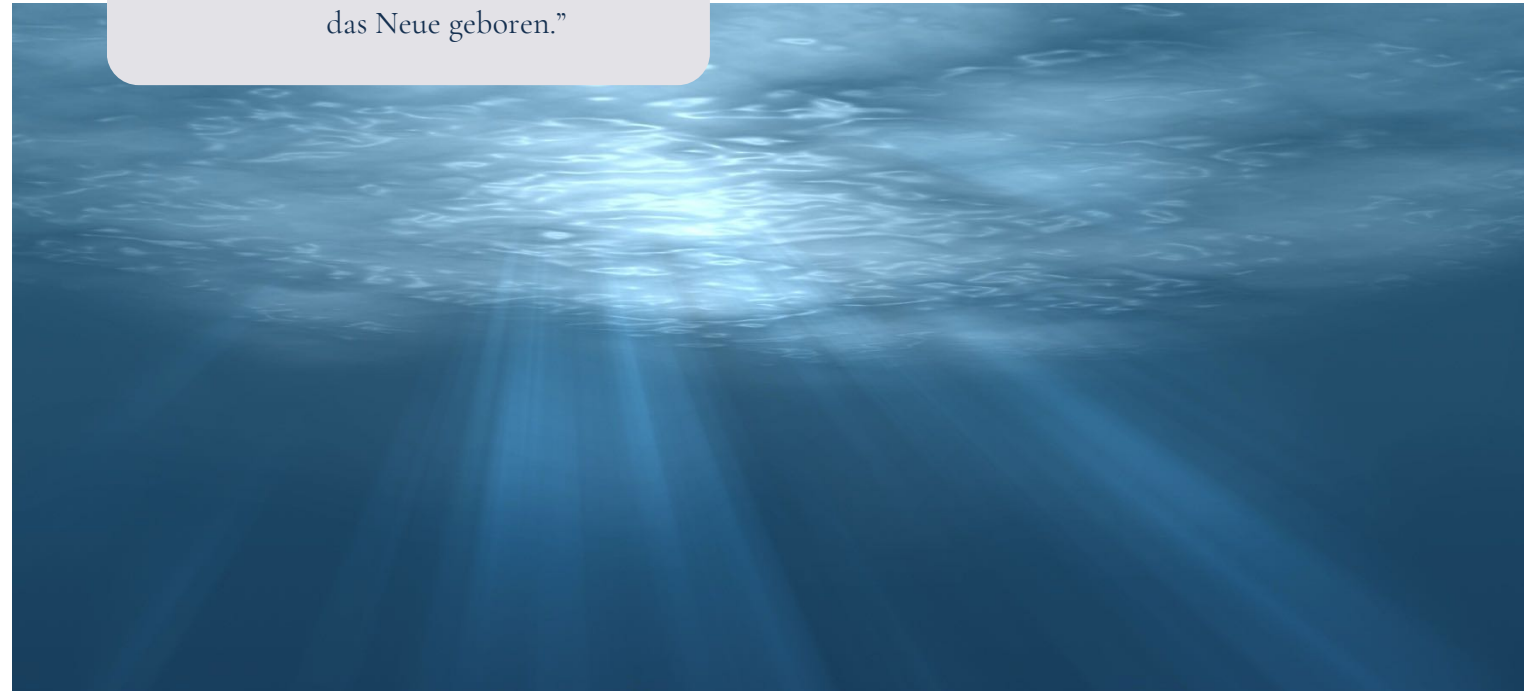
>> dieter@tatz.de

HOLOTROPES ATMEN



C. G. Jung

“Fürchte nicht das Chaos,
denn im Chaos wird
das Neue geboren.”



Schloss Raitenbuch Kallmünz

11. – 13. September 2026



Ken Wilber

“Persönliches Wachstum bedeutet eine Ausdehnung und Erweiterung des eigenen Blickfelds, ein Weiterwerden der eigenen Grenzen – nach Außen in Bezug auf den Weitblick, nach Innen in Bezug auf die Tiefe.”

Holotropes Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine von Stanislaw Grof in den 1970er Jahren entwickelte Methode, die beschleunigte Atmung, evokative Musik, prozessorientierte Körperarbeit und intuitives Malen kombiniert. Ziel ist es, einen erweiterten Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem unverarbeitete Emotionen und Erfahrungen an die Oberfläche gelangen und integriert werden können. Diese Praxis eignet sich sowohl für die Bewältigung seelischer Herausforderungen als auch für die persönliche Weiterentwicklung.

Ein heilsamer Prozess

Der Atem ist eine Brücke zwischen Körper und Geist, zwischen dem bewussten Erleben und den verborgenen inneren Räumen. Wenn wir den Atem bewusst vertiefen und intensivieren, können sich neue Erfahrungsräume öffnen. Holotropes Atmen ist eine effektive Methode, um tiefer in das eigene Sein einzutauchen, Blockaden zu lösen und heilsame Prozesse zu ermöglichen.

Seminarablauf

Unser Seminar bietet dir einen geschützten, sicheren Raum und eine wertschätzende Atmosphäre, in der du unterstützt deinen inneren Prozess geschehen lassen kannst. **Am ersten Tag** lernst du uns und die anderen Teilnehmer*innen kennen, bevor wir eine ausführliche Einführung in das Holotrope Atmen geben, und die Paare für die Atemprozesse bilden.

Am zweiten Tag wird geatmet. Die Erfahrenden begehen sich auf eine tiefgehende innere Reise, die Sitter*innen bezeugen die Prozesse liebevoll. Wir halten für euch den Raum und unterstützen bei Bedarf mit körperorientierter Prozessarbeit, etwa um Spannungen zu lösen oder verborgene Gefühle in Bewegung zu bringen. Am Ende des Atemprozesses entsteht ein intuitives Bild, das zur Verankerung der Erlebnisse dient. Ein besonderer Fokus liegt auf der Integration der Erfahrungen im persönlichen Lebenskontext. Dafür nutzen wir **den dritten Tag**. Wir werden in Kleingruppen und in der großen Runde die Erfahrungen reflektieren, aufarbeiten und integrieren.

Deine Wegbegleiter

Dieter Tatz

www.tatz.de

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Dipl. Soz. Päd. (FH)
- Master of Arts (Psychotraumatologie und Resilienz),
- Traumatherapeut (Somatic Experiencing, EMDR, TRE)
- Atemtherapie, körperorientierte Trauma- und Psychotherapie

Judith Baumgarten

www.atemraum-regensburg.de

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Transpersonale Psychologie, transpersonale Psychotherapie und holotropes Atmen (IHTP)
- Buteyko-Atemtherapie auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems®
- Entspannungstherapie (PMR, AT, Meditation)
- Hatha-Yogalehrerin

Seminarzeiten

Freitag, 10. April 2026 | 16:30 - 20:00 Uhr

Samstag, 11. April 2026 | 9:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 12. April 2026 | 9:00 - 12:30 Uhr

Seminarort

Schloss Raitenbuch

Vilsgasse 10 | 93183 Kallmünz

Bitte buche das Hotelzimmer direkt beim
Schloss Raitenbuch:

www.oans-kallmuenz.com/schloss-raitenbuch

>> Es existiert ein Kontingent an verschiedenen
Zimmern.

Kosten

Seminargebühr: 330 €

Frühbucher (bis 15.01.2026): 300 €

Ermäßigung: 20% für Studierende

>> zzgl. Unterkunft & Verpflegung

Anmeldung

>> info@atemraum-regensburg.de
oder

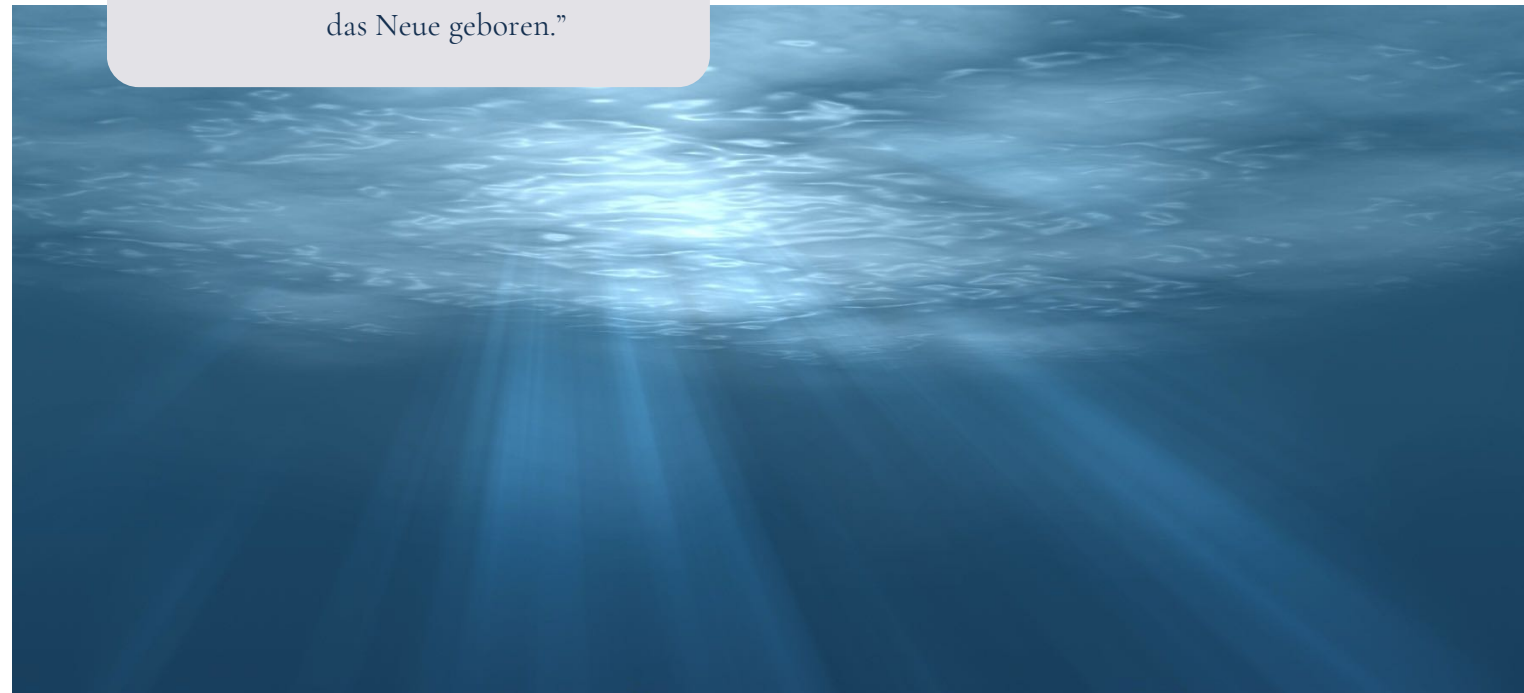
>> dieter@tatz.de

HOLOTROPES ATMEN



C. G. Jung

“Fürchte nicht das Chaos,
denn im Chaos wird
das Neue geboren.”



Schloss Raitenbuch Kallmünz

10. – 12. April 2026



Ken Wilber

“Persönliches Wachstum bedeutet eine Ausdehnung und Erweiterung des eigenen Blickfelds, ein Weiterwerden der eigenen Grenzen – nach Außen in Bezug auf den Weitblick, nach Innen in Bezug auf die Tiefe.”

Holotropes Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine von Stanislaw Grof in den 1970er Jahren entwickelte Methode, die beschleunigte Atmung, evokative Musik, prozessorientierte Körperarbeit und intuitives Malen kombiniert. Ziel ist es, einen erweiterten Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem unverarbeitete Emotionen und Erfahrungen an die Oberfläche gelangen und integriert werden können. Diese Praxis eignet sich sowohl für die Bewältigung seelischer Herausforderungen als auch für die persönliche Weiterentwicklung.

Ein heilsamer Prozess

Der Atem ist eine Brücke zwischen Körper und Geist, zwischen dem bewussten Erleben und den verborgenen inneren Räumen. Wenn wir den Atem bewusst vertiefen und intensivieren, können sich neue Erfahrungsräume öffnen. Holotropes Atmen ist eine effektive Methode, um tiefer in das eigene Sein einzutauchen, Blockaden zu lösen und heilsame Prozesse zu ermöglichen.

Seminarablauf

Unser Seminar bietet dir einen geschützten, sicheren Raum und eine wertschätzende Atmosphäre, in der du unterstützt deinen inneren Prozess geschehen lassen kannst. **Am ersten Tag** lernst du uns und die anderen Teilnehmer*innen kennen, bevor wir eine ausführliche Einführung in das Holotrope Atmen geben, und die Paare für die Atemprozesse bilden.

Am zweiten Tag wird geatmet. Die Erfahrenden begehen sich auf eine tiefgehende innere Reise, die Sitter*innen bezeugen die Prozesse liebevoll. Wir halten für euch den Raum und unterstützen bei Bedarf mit körperorientierter Prozessarbeit, etwa um Spannungen zu lösen oder verborgene Gefühle in Bewegung zu bringen. Am Ende des Atemprozesses entsteht ein intuitives Bild, das zur Verankerung der Erlebnisse dient. Ein besonderer Fokus liegt auf der Integration der Erfahrungen im persönlichen Lebenskontext. Dafür nutzen wir **den dritten Tag**. Wir werden in Kleingruppen und in der großen Runde die Erfahrungen reflektieren, aufarbeiten und integrieren.

Deine Wegbegleiter

Dieter Tatz

www.tatz.de

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Dipl. Soz. Päd. (FH)
- Master of Arts (Psychotraumatologie und Resilienz),
- Traumatherapeut (Somatic Experiencing, EMDR, TRE)
- Atemtherapie, körperorientierte Trauma- und Psychotherapie

Judith Baumgarten

www.atemraum-regensburg.de

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Transpersonale Psychologie, transpersonale Psychotherapie und holotropes Atmen (IHTP)
- Buteyko-Atemtherapie auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems®
- Entspannungstherapie (PMR, AT, Meditation)
- Hatha-Yogalehrerin