

JAHRESGRUPPE • ZÜRICH 2027

Holotropes Atmen

Ein kontinuierlicher Prozess.

Eine Gruppe. Eine Reise zu dir selbst.

„Die menschliche Psyche zeigt, dass jedes
Individuum eine Erweiterung der gesamten
Existenz ist.“

STANISLAV GROF

Sandra Mahr & Helena Aicher

Zürich
2027

Was ist Holotropes Atmen?

Holotropes Atmen ist Bewusstseinsarbeit – eine Form der Selbsterfahrung. In einem klaren und geschützten Setting erhältst du die Möglichkeit, veränderte Bewusstseinszustände zu erleben. Durch intensives Atmen begegnen wir unserem Selbst mit dem, was ist. An jedem Modul erlebst du dich sowohl in der Rolle als Atmende:r als auch als Begleiter:in. Der Atemprozess wird von Musik begleitet und bei Bedarf durch Körperarbeit unterstützt; freies Malen und ein Gruppen-Sharing helfen, das Erlebte zu integrieren.

Selbsterfahrungsangebot, ersetzt keine Psychotherapie. Gute körperliche und psychische Gesundheit sind Voraussetzung.

Mehr erfahren: holotropes-atmen.ch

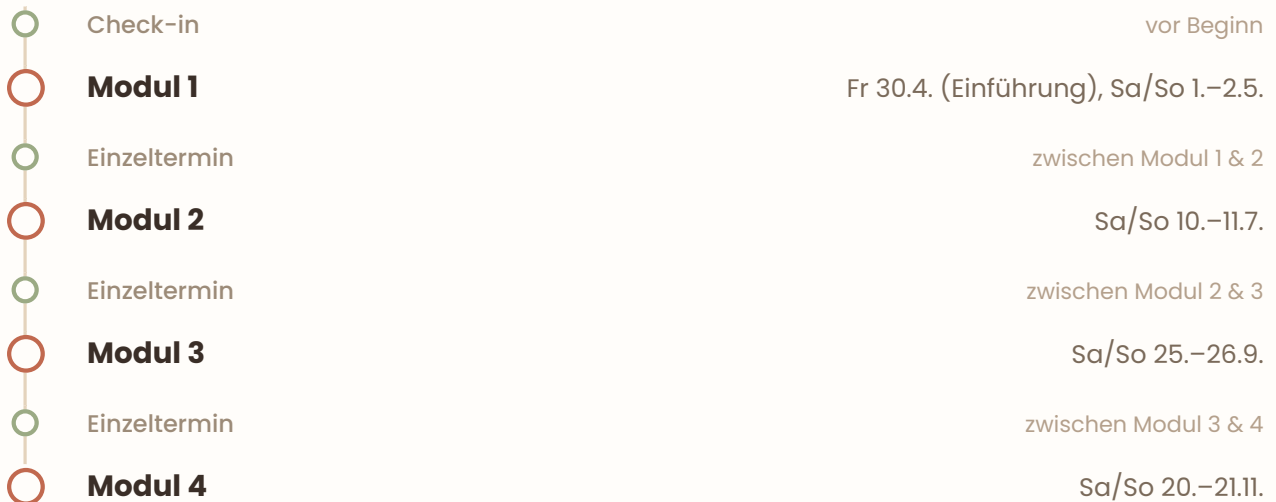
Ein kontinuierlicher Prozess

In der Jahresgruppe begegnen wir uns über ein Jahr verteilt in derselben Zusammensetzung. Diese Kontinuität schafft Vertrauen und ermöglicht es, tiefer in den eigenen Prozess einzutauchen.

NEU BEI UNS?

Am Wochenendworkshop vom 11.–13. Dezember 2026 auf der Schweibenalp (bei Brienz) kannst du uns und unsere Arbeit unverbindlich kennenlernen (Infos auf Anfrage).

Begleitung & Termine



Module: Gruppenraum, Obere Zäune 14, 8001 Zürich.

Einzeltermine: Zoom oder vor Ort.

Gruppengrösse: min. 8, max. 16 Personen.

GESAMTPREIS (SLIDING SCALE)

CHF 2'050.- bis 2'970.-

Für den gesamten Prozess: vier Module (inkl. einfacher Mahlzeiten) plus drei Einzeltermine zwischen den Modulen, nach eigenem Ermessen.

Check-in: CHF 150.- (1 Std., vor Beginn); wird bei Teilnahme angerechnet, bei Nichtteilnahme separat zu zahlen – entfällt bei medizinisch bedingter Nichtteilnahme oder wenn wir (Leitung) zum Schluss kommen, dass es nicht passt. **Zahlung:** Gesamtbetrag (abzgl. CHF 150.- Check-in) bei definitiver Anmeldung fällig. **Verbindlichkeit:** gilt für den gesamten Prozess, Module nicht einzeln buchbar. **Rückerstattung:** keine. **Versicherung:** (inkl. ggf. Annullationsversicherung) ist Sache der Teilnehmer:innen. **Durchführung:** wir bestätigen bis Ende Januar 2027 (abhängig von genügend Anmeldungen). **Sprache/Language:** grundsätzlich Deutsch; bei Bedarf Übersetzung ins Englische, Sharing auf Englisch möglich. / Generally in German; English translation available on request, sharing in English possible.

Holotropes Atmen

„Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort – dort treffen wir uns.“

RUMI

Begleitet von

Sandra Mahr

MAS Systemische Beratung, Diplom-Sozialpädagogin, Yoga-Lehrerin.
Ausbildung in transpersonalem Atmen, Grof Legacy Training.
Ausbildnerin in Grof Legacy Training, grof-legacy.de

Helena Aicher

Psychologin Dr. phil., Psychotherapeutin und Wissenschaftlerin.
Ausbildung in transpersonalem Atmen, Grof Legacy Training.
Ausbildnerin Psychedelika-assistierte Therapie.
psycho-therapie-aicher.ch

**Seit über 10 Jahren bieten wir gemeinsam Wochenend-Seminare und
Selbsterfahrungsmodule im Rahmen von Weiterbildungen an.**

KONTAKT & ANMELDUNG

holotropes@gmail.com

ORT

Gruppenraum, Obere Zäune 14, 8001 Zürich