

Zeitplan Wochenendseminar Holotropes Atmen nach Grof

mit Kati Wortelkamp und Meinolf Schnier



Freitag 18:30 Essen

19:30 Vorstellungsrunde, Einführung ins Holotrope Atmen

Kurze Pause

Paarbildung

Tanzen und/ oder Meditation

Samstag 7:30 Meditation

8:00 Frühstück

9:00 bis ca. 13:00 erste Atemsitzung

13:00 bis 15:00 Pause

15:00 bis ca. 19:00 zweite Atemsitzung

19:00 Abendessen

20:00 Vortrag oder Film

Sonntag 8:00 Meditation

8:30 – 9:30 Frühstück

9:30 – ca. 12:00 Sharing

Danach: Mantrasingen

Bitte kommt pünktlich, damit wir pünktlich anfangen und dafür am Ende zeitlich flexibel bleiben können.