

Zeitplan Wochenendseminar Holotropes Atmen nach Grof

mit Kati Wortelkamp und Co-Leitung



Freitag 18:30 Essen

19:30 Vorstellungsrunde, Einführung ins Holotrope Atmen

Paarbildung

Kurze Meditation

Samstag 7:30 Meditation/ Übung oder Tanzen

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 Blitzlicht

Vortrag/ Film oder Relaxen

Sonntag 8:00 Meditation oder Tanzen

8:30 – 9:30 Frühstück

9:30 – ca. 12:00 Sharing

Mantrasingen

Wer will: Mittagessen

Pünktlichkeit ist für einen sicheren Rahmen wichtig. 😊