



Holotropes Atmen

9D Breathwork · HerzRhythmen in 4 Elementen

Drei Tage Atem, Klang und Herz – eine Reise nach innen, mitten in der Natur der Südsteiermark.

FRÜHLING

19.–21. März 2027

Freitag bis Sonntag

HERBST

15.–17. Oktober 2027

Freitag bis Sonntag

Ankommen Fr ab 12 Uhr · **Start** 15 Uhr · **Ende** So 14 Uhr

Atmen

Holotropes Atmen öffnet einen erweiterten Bewusstseinszustand.

Lauschen

9D Breathwork mit räumlichen Klanglandschaften über Kopfhörer.

Bewegen

HerzRhythmen in 4 Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft.

WIR BEGLEITEN DICH



Drago Anil

Transpersonaler Therapeut,
Bewusstseinsbegleiter



Vicki AnAnDa

Holistische und
transzendente
Therapeutin

ENERGIEAUSGLEICH

399 €

inkl. vegetarischem Frühstück &
Abendessen · max. 12 Personen



Info & Anmeldung

bewusstseinszentrum.at/veranstaltungen

Drago 0676 670 73 77 · Vicki 0676 926 27 47

Casa Lakshmi · Radochen 71 · 8484 Straden

VERANSTALTER



HerzRaum
BALANCE
Vereine für Bewusstseins und Präsenz

Eine Reise nach innen

WAS DICH ERWARTET

1 Holotropes Atmen

Durch bewusst vertiefte Atmung und Musik öffnet sich ein erweiterter Bewusstseinszustand. Emotionale, körperliche und spirituelle Prozesse dürfen in Bewegung kommen und sich lösen.

2 9D Breathwork

Atemarbeit mit Kopfhörern und räumlichen Klanglandschaften. Die Klänge bewegen sich um dich herum und führen dich sanft immer tiefer in deine innere Erfahrung.

3 HerzRhythmen in 4 Elementen

Freie Bewegung und Rhythmus, getragen von Erde, Wasser, Feuer und Luft. Keine Technik – das Erlebte darf im Körper ankommen, das Herz bekommt Raum.

Dazu **Meditation, Körperarbeit und Sharing Circles**, damit sich das Erlebte setzen kann. **Keine Vorerfahrung nötig** – alles wird achtsam angeleitet.

emotionale Befreiung

Regulation des Nervensystems

Selbsterkenntnis

Herzöffnung

Integration & Verkörperung

Freitag

ANKOMMEN & EINTAUCHEN

- **ab 12 Uhr** Ankommen
- **15 Uhr** Start
- Gemeinsames Abendessen

Samstag

ATMEN · LAUSCHEN · BEWEGEN

- Gemeinsames Frühstück
- Atemreisen & HerzRhythmen
- Meditation, Körperarbeit, Sharing
- Gemeinsames Abendessen

Sonntag

INTEGRATION & ABSCHIED

- Gemeinsames Frühstück
- Integration & Abschlusskreis
- **14 Uhr** Ende

UNTERKUNFT

In unseren Gemeinschaftsräumen oder im eigenen Zelt. Bitte bring Schlafsack, Matte und deine persönlichen Dinge mit.

VERPFLEGUNG

Vegetarisches Frühstück und Abendessen sind inklusive, dazwischen Kaffee, Tee, Wasser und kleine Snacks.

WICHTIGER HINWEIS

Nicht geeignet bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, Schwangerschaft oder akuten psychischen Krisen. Wenn du unsicher bist, melde dich vor der Anmeldung gerne bei uns.

19.–21. März 2027 & 15.–17. Oktober 2027

399 € max. 12 Personen



Info & Anmeldung

bewusstseinszentrum.at/veranstaltungen

Drago 0676 670 73 77 · Vicki 0676 926 27 47

Casa Lakshmi · Radochen 71 · 8484 Straden

VERANSTALTER

