



Fachtraining

Weiterbildung Holotropes Atmen

Das Holotrope Atmen ist eine tiefgreifende Methode, um unbewussten Anteilen (Schattenaspekten) der eigenen Psyche zu begegnen und sie in der Tiefe körperorientiert zu bearbeiten. Die Methode zählt zu den Bedeutendsten der transpersonalen Psychologie und wurde in den 70er Jahren von Stanislav Grof und seiner Frau Christina konzipiert und unter Einbezug der Expertise aus Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie stetig weiterentwickelt. Dieses mehrjährige Fachtraining beinhaltet intensive Selbsterfahrungs- und Kompetenzmodule sowie eine Vertiefung mit theoretischem und fachlichem Praxisbezug.

Gliederung des Fachtrainings

Die Weiterbildung setzt sich aus 3 Blöcken zusammen, die individuell besucht werden können. Nach Abschluss aller 3 Bereiche (Curriculum A: Selbsterfahrung 256 AE, Curriculum B: Fachkompetenz 371 AE, Curriculum C: Vertiefung 254 AE) erhältst Du das Abschlusszertifikat. Die gesamte Weiterbildung dauert 3 bis 4 Jahre mit total 881 AE. 1 AE (Arbeitseinheit) entspricht 45 Minuten Weiterbildung. Die Selbsterfahrung (Curriculum A) sollte vor der Fachkompetenz (Curriculum B) begonnen werden. Die Vertiefung (Curriculum C) kann erst nach Abschluss des Curriculums B vollständig abgeschlossen werden. Es ist jederzeit möglich, zur Selbsterfahrung und zum persönlichen Wachstum nur am Curriculum A teilzunehmen. Dafür brauchst Du keine Vorkenntnisse. Die Module 1-4 der Fachkompetenz können auch einzeln als Fortbildung von Therapeut:Innen oder Interessierten mit thematischem Bezug gebucht werden.

Curriculum A: Selbsterfahrung

Das Curriculum A wird durch die Jahresgruppe absolviert. Es besteht aus 8 Modulen à 4 Tagen (je 32 AE) und kostet CHF 510.00 pro Modul. Das Curriculum A steht jedem Interessierten offen. Es wird in einer gleichbleibenden Gruppe durchgeführt. Dies ermöglicht Selbsterfahrungsschritte auf einer tieferen Ebene. Jedes Modul findet im Abstand von 3 - 4 Monaten statt. Wir starten in der Regel einmal im Jahr eine Jahresgruppe (Curriculum A). Den nächsten Starttermin findest Du unter [Selbsterfahrung](#) oder [Anmeldung](#).

In der Jahresgruppe wird in jedem Modul ein Schwerpunktthema gesetzt, das die biografische Selbsterfahrung im Holotropen Atmen unterstützt und diese vertieft.

- Modul 1: Wege des Bewusst-Seins
- Modul 2: Verzeihen und Mitgefühl
- Modul 3: Scham und Schuld
- Modul 4: Das alte Zentrale
- Modul 5: Lebe Deine Essenz
- Modul 6: Trauer, Loslassen und Wandel
- Modul 7: Vertrauen, Rhythmus und Zeit
- Modul 8: Das innere Leuchten



Curriculum B: Fachkompetenz

Das Curriculum B besteht aus 6 Modulen à 5 Tagen und 1 Abschlussprüfung à 5 Tagen (je 53 AE). Die Seminare folgen der inhaltlichen Grundstruktur von Holotropen Atemsitzungen und sind modular aufgebaut. Neben der Methodenkompetenz, werden jeweils 4 Atemprozesse erlebt, die der Übung, Praxiserfahrung und Vertiefung der Theorie dienen. Dabei übernimmst Du nach und nach Aufgaben in der Seminarleitung und sammelst bereits ab Modul 3 Leitungserfahrung.

Alle Module sind ausführlich unter www.breath-essence.ch beschrieben. Neben der Methodenkompetenz erlernst Du psychotherapeutische Grundlagen und den Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen. Therapeut:Innen oder Interessierte mit fachlichem Bezug können einzelne Fachkompetenzmodule (M1 - M4) individuell als Fortbildung buchen (EMR/ASCA konform). Für den Besuch der Fachkompetenz ist genügend Selbsterfahrung oder die Teilnahme an Curriculum A Voraussetzung.

- Modul 1: Therapeutische Grundlagen
- Modul 2: Körperarbeit und Körpernahe Interventionen
- Modul 3: Musik in der Prozessarbeit
- Modul 4: Prozessbilder und Sharing
- Modul 5: Gruppenphänomene und Setting
- Modul 6: Seminarleitung
- Modul 7: Abschlussprüfung



Aktuelle Daten findest Du unter [Fachkompetenz Seminare](#) oder [Anmeldung](#).

Curriculum C: Vertiefung mit Intensivwochen, Supervision & Praxis

Intensivwochen

Curriculum C besteht aus 2 Intensivwochen à 7 Tagen (je 74 AE), 2 Supervisionen à 5 Tagen (je 53 AE) und 2 Assistenzeinsätzen. Umso mehr Selbsterfahrung man in verschiedenen Settings gesammelt hat, desto hilfreicher kann man andere Menschen in ihren Prozessen begleiten.

In der Intensivwoche erfährt man die Dimension der spirituellen Praxis, die eine Brücke zum transpersonalen Erfahrungshorizont baut. Aktuell bieten wir Intensivwochen einmal im Jahr im Zentrum der Einheit Schweibenalp ob Brienz oder im ZEN Zentrum Felsentor auf der Rigi an.

In der Intensivwoche bringen wir zwei Dingen zusammen, die sich gegenseitig sehr befruchten: tiefe Prozessarbeit im holotropen Atmen und stille meditative Praxis. Die Atemarbeit ermöglicht inspirierende, biografische und mystische Erfahrungen. In der Meditationspraxis kann sich so eine neue Tiefe ergeben oder die Möglichkeit, Widerstände auf dem spirituellen Weg zu verstehen und zu überwinden. Die spirituelle Praxis ist gleichzeitig ein wesentlicher Teil der Integrationsarbeit für die Atemprozesse.

Diese Woche bietet Dir die Möglichkeit, zwei Atemprozesse selbst zu erleben und zwei weitere zu begleiten. Die Tage beginnen und enden jeweils mit Meditation und kraftvollen Rezitationen. Im Felsentor ist auch die Arbeitsmeditation (Samu) ein wichtiger Bestandteil der spirituellen Praxis. Wir verbringen zusammen einen Integrationstag im Schweigen und werden im stillen Gewahrsein ein intensives Übergangsritual vollziehen. Wir sind eingebunden in die spirituelle Kraft dieser besonderen Orte, der Hausgemeinschaft und der heilenden Kraft der Umgebung. Zur Integration der Prozesse gibt es Gruppenaustausch und Anregungen zur spirituellen Praxis.

Supervision

Ziel der Supervision ist es, nach etwas Praxiserfahrung Rückmeldungen und lessons learned zu sammeln. Du kannst die gelernte Körperarbeit vertiefen und mit echten Fällen aus der Praxis Dein Fachwissen erweitern. Die Supervisions-Seminare können besucht werden, sobald man selbst Seminare anleitet oder assistiert und etwas Praxiserfahrung gesammelt hat.

Supervision 1: mit fallbezogenen Themen (Theorie)

In der Supervision bearbeiten wir konkrete Fallbeispiele und reflektieren schwierige Situationen, die Du in der Leitung von Gruppen erfahren hast. Wir stellen konkrete Situationen nach und erarbeiten in der Gruppe gemeinsam neue Lösungswege. Dadurch ist ein nachhaltiges Lernen für den gesamten Gruppencontainer gewährleistet.

Supervision 2: körperorientiert mit fallbezogenen Themen (Praxis)

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit konkreten Schwierigkeiten in der körpernahen Begleitung und reflektieren herausfordernde Situationen gemeinsam in der Gruppe. Wir üben körpertherapeutische Interventionen und wiederholen Aspekte aus der Körperarbeit. Die optionalen Zusatzmodule eignen sich, wenn man selbst Gruppen anleitet und etwas Praxiserfahrung gesammelt hat. Für das Abschlusszertifikat ist die Teilnahme an den Zusatzmodulen nicht erforderlich. Aktuelle Daten findest Du unter [Kompetenz Seminare](#) oder [Termine](#).

Praxis

Zwei begleitete Assistenzeinsätze sind Teil dieser Ausbildung und können nach Besuch von Curriculum B erfolgen. Für die Teilnahme an der Assistenz entstehen Dir keine Kosten bei uns. Du bezahlst lediglich Deine Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus. Bitte nimm für einen Praxiseinsatz direkt Kontakt mit uns auf.

Ziel der Assistenz ist es, unter Anleitung praxisbezogenes Fachwissen zu sammeln. Du kannst Körperarbeit erlernen und anwenden und das Sharing zusammen mit uns begleiten. Wenn Du möchtest, kannst Du die Musik im Prozess zusammenstellen. Vor dem Seminar findet mit uns ein Vorgespräch zu allen Teilnehmern statt. Nach dem Seminar führen wir eine ausführliche Reflektion zu Deiner Arbeit, den Prozessen und den Gruppenphänomenen durch.

Abschlusszertifikat

Nach Abschluss von Curriculum A, Curriculum B und Curriculum C schreibst Du eine Abschlussarbeit und erhältst anschliessend das Abschlusszertifikat, das Dich zum praktischen und therapeutischen Einsatz dieser Methode befähigt. All unsere Weiterbildungsmodule sind EMR/ASCA konform. Die Methode "Holotropes Atmen" ist derzeit noch nicht Krankenkassen anerkannt. Wir sind darum bemüht, die Methode in den nächsten Jahren zertifizieren zu lassen.

Kosten

Curriculum A: 8 Module à CHF 510.00, Total CHF 4'080.00
Curriculum B: 7 Module à CHF 680.00, Total CHF 4'760.00
Curriculum C: 2 Intensivwochen (Richtpreis CHF 900.00), Total CHF 1'800.00
Curriculum C: 2 Module à CHF 680.00, Total 1'360.00
Gesamtkosten Fachtraining Holotropes Atmen: Total CHF 12'000.00
Preise gültig ab 2026

Alle Module sind exklusive Kost und Logis sowie Fachliteratur. Die Unterkunft und Verpflegung ist beim jeweiligen Seminarhaus direkt zu buchen und zu bezahlen. Die Bezahlung der einzelnen Module erfolgt jeweils 3 Wochen vor Durchführung des Moduls an uns. Bei Abmeldungen aus dem Curriculum A oder B gelten die Stornobedingungen gemäss Weiterbildungsvertrag. Bei Abmeldungen aus einem einzelnen Fachkompetenz Seminaren oder einer Intensivwoche wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.00 erhoben.

Empfohlene Fachliteratur

Der Weg des Psychonauten Band 1, Stanislav Grof, Nachtschatten Verlag, ISBN 978-3-03788-577-2
Der Weg des Psychonauten Band 2, Stanislav Grof, Nachtschatten Verlag, ISBN 978-3-03788-606-9
Das Zentrale, Rainer Pervöltz, tredition, ISBN 978-3-347-59176-9 (auch als E-Book erhältlich)
Vom Ego zum Selbst, Sylvester Walch, O.W. Barth, ISBN 978-3-426-29192-4
Die ganze Fülle deines Lebens, Sylvester Walch, fischer & gann, ISBN 978-3-903072-31-2 (auch als E-Book erhältlich)
Holotropes Atmen, Rainer Dirnberger, Norderstedt, ISBN 978-3-735781352