

Vitalcenter Schwyz  
Rubiswilstr. 11b  
6438 Ibach  
Tel.: 041 811 41 81

*vital*Center SCHWYZ  
[www.vitalcenter-schwyz.ch](http://www.vitalcenter-schwyz.ch)

# Workshop

## primärtherapeutisches Atmen

### am 4. und 5. Januar 2020



## Workshop primärtherapeutisches Atmen am 4. und 5. Januar 2020

### Liebe Freundinnen und Freunde

Mit Freude darf ich Euch mitteilen, dass der Workshop „primärtherapeutisches Atmen“ auch im kommenden Jahr stattfinden wird. Das erste Wochenende des Jahres, der 4. und 5. Januar 2020 steht wieder ganz unter dem Zeichen des Neuanfangs. Um näher zu erfahren, was primärtherapeutisches Atmen ist, findest Du die Informationen anschliessend in dieser Ausschreibung.

Wie die Jahre davor wird uns Othmar Loser-Kalbermatten durch dieses Wochenende führen. Er ist Psychotherapeut ASP/VPZ und arbeitet seit 1985 in seiner eigenen psychotherapeutischen Praxis in Luzern. Weitere Informationen über ihn und seine Arbeit findest Du im Internet auf: [psychotherapieluzern.ch](http://psychotherapieluzern.ch)

Der Workshop wird wieder in Steinen stattfinden. Wir konnten den wunderschönen Raum im Haus Damai reservieren. Gastgeber sind Daniela und Herbert Auf der Maur. Weitere Eindrücke und Infos hierzu im Internet auf: [haus-damai.ch](http://haus-damai.ch)



Wir werden wiederum das Vergnügen haben, die Musik über Naturschallwandler zu hören. Weitere Informationen über Naturschallwandler: <https://naturschallwandler.com/index.php>

Warum gerade dieses Datum?

Vielleicht hast Du schon von den Rauhnächten gehört. Sie sind jedes Jahr vom 21. Dezember bis zum 6. Januar. Es ist eine Zeit, in welcher der „Vorhang“ zur Geistigen Welt, zum Spirit, dünner ist. Aus diesem Grund haben wir dieses Datum gewählt. Es schien uns ein guter Start ins neue Jahr zu sein. Um dieser Kraft am Wochenende noch mehr Raum geben zu können, möchten wir Dich einladen, den intensiven Samstag mit einer geführten Meditation und einem kleinen Abendessen abzuschliessen.

Vitalcenter Schwyz  
Rubiswilstr. 11b  
6438 Ibach  
Tel.: 041 811 41 81



**Daten:**

**Wann: Samstag 4. und Sonntag 5. Januar 2020**

**Zeit: 9.00 Uhr bis ca. 18 Uhr Workshop**

Am Samstag anschliessende Meditation und Abendessen (fakultativ)

**Wo: Haus Damai in Steinen**

Damai - Haus für Körper, Geist und Seele  
Frauholzstrasse 13  
6422 Steinen

**Kosten: CHF 350.--**

**Voraussetzungen:** Der Kurs bedingt einer normalen Belastbarkeit. Er ist nicht geeignet für Schwangere, bei einem Glaukom, bei einem Aneurysma oder schweren Herz-Kreislaufbeschwerden. Bei Fragen über eine mögliche Teilnahme melde Dich bitte bei uns, um die Situation und allfällige Unsicherheiten zu Besprechen.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, freuen Wir uns auf Deine Anmeldung.  
Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Raumgrösse leider begrenzt. Wir berücksichtigen daher die Anmeldung nach Eingangsdatum. Weitere Informationen erhältst Du nach der Anmeldung.

Anmeldung zum Workshop primärtherapeutisches Atmen

---

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Ort/PLZ: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Ich war schon mal bei einem Workshop primärtherapeutisches Atmen:

ja       nein      (bitte ankreuzen)

## **Was ist primärtherapeutisches Atmen?:**

Primärtherapeutisches Atmen ist eine von Arthur Janov und Stanislav Grof entwickelte und von anderen Therapeuten weiterentwickelte Form von Psychotherapie.

Mit Hilfe von vertiefter Atmung und unterstützender Musik ist es möglich, sich auf einen intensiven Prozess einzulassen und Zugang zu tiefen Schichten der Persönlichkeit zu schaffen. Das primärtherapeutische Atmen ist eine kraftvolle Form der Begegnung mit sich selber. Es geht um Integration von Ungelöstem und Unerledigtem auf allen Ebenen und um Transformationsprozesse auf dem Weg zur Ganzheit. In einem Umfeld, das viel Unterstützung anbietet, wirst Du eingeladen, loszulassen und Dich hinzugeben, um dort anzukommen, wo Du ganz werden kannst.

Das primärtherapeutische Atmen besteht aus mehreren Elementen:

Im Zentrum steht das beschleunigte und vertiefte Atmen. Begleitet wird der Prozess durch speziell ausgewählte, unterstützende Musik. Der Prozess, der zwischen 1,5 und 3 Stunden dauert, wird vom Therapeuten stetig begleitet.

Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen und helfen sich gegenseitig. Während eine Person in den Atemprozess geht, begleitet die zweite Person diese und bietet den schützenden Raum. Nach dem Prozess hat man die Möglichkeit, sich der Gruppe mitzuteilen und das Erlebte zu reflektieren. Nach dem Mittagessen werden die Positionen getauscht. Nun geht der Begleiter in den Atemprozess und wird vom Partner / von der Partnerin unterstützt.

Wenn Du dazu noch weitere Fragen hast, wende Dich an uns.  
Wir helfen Dir gerne weiter.

Dein Vitalcenter Schwyz Team

Katrin Göldi, Lucia Heinzer-Gwerder

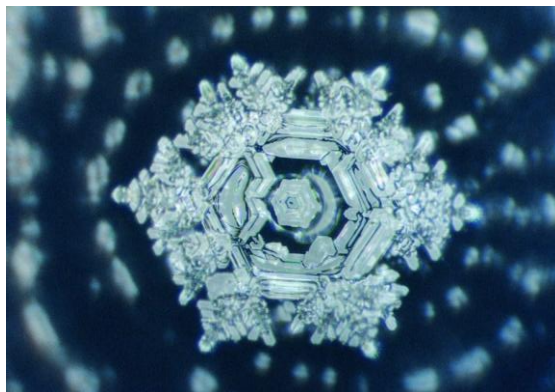


Bild: Masuru Emoto: Inspire