

Termin: 6. - 8. November 2026

Freitag: 14:30 - ca. 21:00 Uhr

Samstag: 09:00 - ca. 20:00 Uhr

Sonntag: 09:00 - ca. 18:00 Uhr

Ort: Seminarzentrum „flourish“

Strebersdorfer Straße 163/2 1210 Wien

Autobus 32A ca. 2 Minuten

Für Autos gebührenpflichtig am Freitag bis 22 Uhr

Seminarkosten: € 430,- exklusive Nächtigung und Verpflegung

Frühbuche Preis: € 380,- bis 5 Wochen vor Seminarbeginn

Anmeldung:

Per E-Mail und Anzahlung von € 150,- auf das Konto von

Dr. Christian Sator IBAN: AT72 2027 2028 0000 4331

unter Angabe von Namen und Verwendungszweck

Stornierung:

Eine Stornierung ist bis 5 Wochen vor Seminarbeginn möglich,
danach verfällt die Anzahlung

Information:

Kathrin: Tel: 066475174949 Mail: praxis@kathrinviklicky.at

Christian: Tel: 0676 7460101 Mail: christian.sator@gmx.net

Etwa 4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten die Teilnehmer einen Fragebogen zu den näheren Umständen von Schwangerschaft und Geburt. Wir bitten, diesen ausgefüllt bis wenige Tage vor dem Seminar per Mail an christian.sator@gmx.net und praxis@kathrinviklicky.at zu senden, und zum Seminar mitzubringen.

WARUM BIN ICH WIE ICH BIN?

Atem-Selbsterfahrungs-Retreat



Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt,
die eigene Entstehungsgeschichte neu erleben
und als Ressource integrieren

Die Pränatal-Wissenschaft hat bewiesen, dass wir schon im Mutterleib bewusste und verletzbare Wesen sind. Fühlen wir uns von der Mutter liebevoll angenommen, entwickelt sich Vertrauen in das Leben. Fehlen in dieser Lebensphase liebevolle Zuwendung und achtsame Präsenz, oder erzeugen die Lebensbedingungen bei der Mutter Ängste und Stress, können bei dem noch ungeborenen Kind Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Ohnmacht und Einsamkeit entstehen. Die Geburt selbst ist ein Übergang der nicht selten traumatisierend erlebt wird.

All Erlebnisse rund um Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt hinterlassen einen formenden Eindruck auf das sich entwickelnde Nervensystem und die kindliche Psyche. Diese Prägungen beeinflussen im späteren Leben die Einstellung zu uns selbst, die Bindungsfähigkeit und wie wir das Sein in der Welt erleben. Unbewusst wiederholen oder vermeiden wir dabei immer wieder die ersten zentralen Erfahrungen.

In Ermangelung anderer eigener Erfahrungen können bei Müttern, die ihr Kind gebären, und bei den anwesenden Personen (Väter, Hebammen, Ärzte ...) die als Baby gespeicherten Erinnerungen an die eigene Geburt und die damit verbundenen Gefühle wieder auftauchen. Diese Erinnerungen werden unbewusst als Leitfaden für das Gebären verwendet bzw. steuern die Gefühle und das Verhalten der anwesenden Personen. So ähnelt die Geburt des ersten Kindes häufig der eigenen Geburt. Ein möglichst frühes Nacherleben und Aufarbeiten der Ereignisse rund um die eigene Geburt bringt Bewusstheit in das damals Erlebte, führt so zu einer Entkoppelung von Automatismen und damit zu einer davon unbelasteten Geburt.

Im Seminar erforschen wir mit achtsamen Körperübungen die kindlichen Gefühle und die Atmosphäre am Lebensanfang. Damals waren wir überwiegend den Lebensumständen der Mutter ausgeliefert, konnten weder fliehen noch kämpfen, sondern schmerzhaft Erfahrungen nur unbewusst speichern. Durch das Nacherleben entsteht Verständnis. Das ermöglicht es die ursprünglichen Erfahrungen anzunehmen. Unter idealisierten Bedingungen kann in analogen Situationen Wohltuendes erlebt, und so die ursprünglichen Erfahrungen überschrieben werden. Auf diese Weise gestärkt, gelingt es leichter, das Leben optimistisch zu gestalten. Kraft und Lebensenergie werden frei für ein JA zum Leben.

Seminarthemen

- * Psychische und körperliche Entwicklung des Ungeborenen
- * Prägende Erfahrungen der Empfängnis und der Pränatal-Zeit
- * Verlorener Zwilling
- * Geburtserfahrungen und ihre Auswirkungen
- * Meditatives Erforschen des Klimas im Mutterleib
- * Kontakt mit dem Inneren Kind
- * Geburtsritual zur Heilung der eigenen Geburtserfahrung

Leitung

Kathrin Viklicky

Psychosoziale Beraterin, Integrative Atem- und Atemgymnastiklehrerin, Leiterin von Geburts- und Zwillingsseminaren
Doula, Weiterbildungen zur Trauma-Lösung von Säuglingen und Kleinkindern



Dr. Christian Sator

Integrativer Atem- und Atemgymnastiklehrer, Leiter von Atem- und Meditationsgruppen und Geburts-, Zwillings- und Tantra-Seminaren
Weiterbildungen zur Trauma-Lösung von Säuglingen und Kleinkindern, Tierarzt



HINWEIS: Dieses Seminar dient der Selbsterfahrung und kann eine notwendige medizinische und/oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen.
Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung. Die Seminarleitung übernimmt keine Haftung.