

Dr. Helena Krivan  
Waidäckergasse 21 A  
1160 Wien



info@namaste.at  
www.tantra.one  
+43 - (0)660 6151 635

Zaubern mit dem Atem



# Tantra Oxygen

Teil 2 der Serie **VIER UNFEHLBARE PFEILE**



**Fr, 1. - So, 3. Mai 2026**

Seminarhaus Kobleder, Nähe Ried, OÖ

Dein **Atem** ist der sanfte - oder auch pulsierend energische - **Rhythmus** deines Lebens.  
Er hält dich auf Tuchfühlung mit deiner Lebendigkeit.  
Er weist dir den Weg ins ersehnte Hier & Jetzt.  
Doch er kann noch mehr!  
Dein Atem ist auch eine Tür zu deiner Energie, zu einem immer tieferen Dich-Spüren, zu bleibender **Lebensfreude**, gesteigerter Lebenskraft und spiritueller Erfahrung.

Wir werden an diesem Wochenende ein faszinierendes Kaleidoskop aus uralten und modernen, sachten und intensiven, beruhigenden und energetisierenden **Atemspielen** ausprobieren: Lauter Dinge, die du 1:1 nach Hause mitnehmen und mühelos in deinen Alltag integrieren kannst.

Wir werden **Achtsamkeit** üben und die **Stille** umarmen, aber auch sprühend und vergnügt, jeder für sich und auch alle zusammen sein.

Dein Atem wird dich in ungeahnte **Erlebnishöhen** katapultieren und in schlichtes, lächelndes Da-Sein sinken lassen.

Dein Atem: Er hält den **Schlüssel** zu einer ganz neuen Sicht der Welt.

Lass dich zaubern.

Lass dich verzaubern!



Wir freuen uns auf dich -

*Helena & Team*

**P.S.:** Erfahrungsgemäß ist ein erfolgreiches Fortschreiten auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung nur dann möglich, wenn die eigene Kindheit und deren individuelle Thematik angesprochen, mit freundlichem Interesse angeschaut und - bei Bedarf - heilsam geordnet worden ist. Als sinnvoll und rasch zum Ziel führend hat sich hier die Teilnahme an einer **Systemischen Familienaufstellung** erwiesen.

Wir leiten mehrmals jährlich Gruppen zur [Aufstellungsarbeit](#) in Wien und bieten auch eine Ausbildung zum/zur Leiter\*in von Systemischen Aufstellungen an; alle Termine findest du auf unserer Webpage.



## ORGANISATORISCHES

### Seminarbeitrag:

- Der Seminarbeitrag beträgt € 348,-. Nutze den Frühbucherbonus!
- Überweist du den Seminarbeitrag bis **spätestens 01.03.2026** (Datum der Überweisung), so kannst du ihn um den **Frühbucherbonus von € 35,-** reduzieren: Du überweist dann statt € 348,- nur € 313,-.
- Teilnehmer\*innen, die dasselbe, bereits einmal voll bezahlte Seminar wiederholen möchten, erhalten einen Rabatt auf den Seminarbeitrag nach Abzug eventueller weiterer Ermäßigungen. Den genauen Betrag erhältst du bei deiner online-Buchung aufgezeigt; alternativ teilt das Institut ihn dir mit.
- Die Buchung und Überweisung erfolgt am bequemsten direkt über unsere Webpage: <https://tantra.one>. Wenn du dir schon deinen eigenen Namasté-Account angelegt hast, kannst du gleich online überweisen und hast so immer einen Überblick über deine Buchungen, Rechnungen und Uploads.
- Sollte das für dich nicht möglich sein, kannst du gerne auf das Konto **IBAN AT71 1400 0050 1034 5415 (BIC: BAWAATWW)** überweisen, lautend auf Institut Namasté, Verwendungszweck "4TO\_2026-05-01".
- Meldet sich ein/e Teilnehmer\*in bis 21 Tage vor Beginn des Seminars ab, wird die Zahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 35,- zurückerstattet. Zu einem späteren Zeitpunkt verfällt die Zahlung unabhängig vom Grund der Absage; wir empfehlen daher den Abschluss einer [Reiserücktrittsversicherung](#).
- **Geld-zurück-Garantie:** Die allererste Teilnahme an einem Seminar des Instituts Namasté kann ganz ohne finanzielles Risiko erfolgen: Wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer vor der Mittagspause des 2. Seminartages das Gefühl hat, hier nicht richtig zu sein, bekommt er/sie den überwiesenen Beitrag ohne Fragen (und nach Möglichkeit direkt vor Ort) zurück.  
Die Geld-zurück-Garantie gilt für Veranstaltungen mit Level zwischen 0 und 3 und kann nur direkt vor Ort beansprucht werden; spätere Reklamationen können nicht berücksichtigt werden.

### Voraussetzungen und Level:

Keine Vorerfahrung erforderlich.

Mit dem Besuch dieses Seminars erreichst du Erfahrungslevel 3. Damit kannst du am Jour Fixe 1 teilnehmen, der an jedem 1. Dienstag im Monat im [zeiTraum](#) stattfindet, sowie an allen Seminaren die L3 als Voraussetzung haben.

Wenn du alle **VIER UNFEHLBAREN PFEILE** absolvierst, erreichst du L4 und kannst direkt zB. den Großen Bogen oder das Silvesterseminar Herzenslust buchen.

### Zeitplan:

Bitte sei rechtzeitig da (spätestens um 15 h), damit du Zeit zum gemütlichen Einchecken hast und wir pünktlich beginnen können. Das Seminar endet am letzten Seminartag mit dem Mittagessen.

### Mitzubringen:

Die Mitbringliste erhältst du zusammen mit deiner Fixplatzbestätigung.

### Veranstaltungsort:

Das Seminar findet im Seminarhaus Kobleder in Großweiffendorf bei Ried (OÖ) statt. Telefon für persönlichen Kontakt: +43-(0)7755-7001. Die Unterkunft inklusive rustikaler Verpflegung kostet je nach Kategorie zwischen € 92,- und € 100,- pro Person/Nacht und ist mit dem Seminarhaus getrennt abzurechnen. Bitte nimm auf jeden Fall wegen deiner Zimmerreservierung direkt Kontakt mit dem Seminarhaus auf.

### Mitfahrgelegenheit:

Zum einfachen Kombinieren von Mitfahrgelegenheiten (MFG) erhältst du einige Zeit vor dem Seminar einen Link zu einer Online-Liste, wo du dich eintragen kannst wenn du eine MFG suchst und/oder bietest. Wir freuen uns, wenn ihr im Sinne der Kostenteilung, des Umweltschutzes, der gegenseitigen Unterstützung und nicht zuletzt des Kennenlernens von dieser Möglichkeit Gebrauch macht!

## Allgemeine Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Unsere AGBs sowie die Datenschutzerklärung liefern dir Transparenz über Regeln und Abläufe.

Du findest unter <https://tantra.one/agb/> alles, was einen reibungslosen Ablauf unserer Seminare und die Zufriedenheit unserer Teilnehmer\*innen sichern hilft.

Bitte lies dir beide aufmerksam durch; **mit deiner Anmeldung zu einer Veranstaltung des Instituts Namasté erklärst du deine Zustimmung sowohl zu den AGBs als auch zur Datenschutzerklärung.**