



MINDFUL WARRIOR TRAINING

DAS ATEM MODUL

16. - 18. Januar 2026

oder 8. Mai - 10. Mai 2026

Waldviertel (Österreich)

WISSENSCHAFT & GRUNDPRINZIPIEN DER ATMUNG

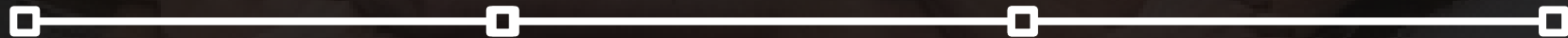
Erforsche die Verbindung zwischen **Atmung** und **Vibration**.

Kultiviere ein **gesundes, funktionales Atemmuster**.

Regulation des **Nervensystems** - die **Kunst**, den **inneren Zustand** an die **äußeren Anforderungen abzustimmen** zu können.

Erforsche **erweiterte Bewusstseinszustände** auf sichere **Weise** durch die **Atmung**

*Inspiriert von 7+ Jahren Erfahrung mit der Wim Hof Methode, Laird Hamiltons XPT Training, umfangreicher psychedelischer Forschung, einer Initiation durch den native american Sonnentanz und einem dreijährigen Studium bei einem buddhistischen Mönch.



**FUNKTIONALE
ATMUNG**

**ATMUNG &
VIBRATION**

**NERVEN SYSTEM
REGULATION**

**ERWEITERTE
BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE**



1

FUNKTIONALE ATMUNG

**Dein Atem spiegelt deine innere Welt, er zeigt, wo
Anspannung, Emotion und Stress deine Energie blockieren.**

Indem du dir der Bewegung deines Atems immer bewusster wirst und diesen in verschiedenen Situationen & Umgebungen erforschst, findet er zu seinem natürlichen Rhythmus zurück und erweckt ein ausgeglichenes, funktionales Atemmuster.

Durch bewusstes Atmen lernen wir, Energie und Emotionen zu lenken, unsere Physiologie und Wahrnehmung in Echtzeit zu verändern. Atemkontrolle wird zur Brücke zwischen Körper und Bewusstsein, zwischen Gedanke, Instinkt und Intuition.

[ANMELDEN](#)



2

ATMUNG, VIBRATION UND RHYTHMUS

**Atem und Vibration sind der Rhythmus unseres inneren Lebens,
doch die meisten Menschen haben die Verbindung dazu verloren.**

Alles hat einen Rhythmus - im Inneren wie im Äußeren.
Alles hat eine Vibration, und alles wird von Energie durchströmt - das
Symbol unserer Atmung.

Wenn wir verstehen, wie diese fundamentalen Kräfte auf uns wirken und
zusammenspielen öffnen sich neue Dimensionen des Fühlens, des Denkens
und des Seins.

Diese Kräfte formen unsere innere Schwingung, die wir als Lebendigkeit und
Lebensfreude wahrnehmen können. Gleichzeitig sind sie universelle
Erscheinungen und kraftvolle Werkzeuge, mit denen wir unser Bewusstsein
und unsere Anbindung vertiefen können.

[ANMELDEN](#)



3

NERVENSYSTEM-REGULATION

DIE GRUNDLAGE FÜR SELF-MASTERY & SELBSTERMÄCHTIGUNG

Funktionale Atmung, Rhythmus und Vibration sind wesentliche Bestandteile um die Fähigkeit der Selbstregulation zu beherrschen.

Selbstregulation bedeutet, den inneren Zustand auf die äußeren Gegebenheiten abzustimmen - zentriert, ruhig und fokussiert zu bleiben, selbst in Momenten von Druck oder Unsicherheit.

Wahre Selbstmeisterschaft beginnt dort, wo wir aus Bewusstheit statt aus Reaktion handeln - denn erst dann können wir alte Muster durchbrechen und jenem Weg folgen, welchen wir uns wahrhaftig wünschen.

[ANMELDEN](#)



4

BEWUSSTSEINERWEITERNDE ZUSTÄNDE

Eine tiefere Wahrheit in uns selbst entdecken.

Durch Atmung, Rhythmus und Fokus können wir in veränderte Bewusstseinszustände eintreten – Zustände, in denen sich die Wahrnehmung weitet, der Geist still wird und die Grenzen zwischen Selbst und Leben zu verschwimmen beginnen.

Wenn wir diesen mit Intention und in einem sicheren Rahmen begegnen, sind diese Erfahrungen keine Flucht vor der Realität, sondern eine tiefe Begegnung mit ihr.

Sie helfen uns, das größere Ganze zu sehen und unseren Kurs zu erkennen – oder neu auszurichten.

[ANMELDEN](#)



KLARE PRINZIPIEN FÜR EINEN SICHEREN RAHMEN DES WACHSTUMS

Einer der wichtigsten Aspekte dieses Trainings ist, die eigenen Grenzen klar zu spüren – den Mut zu kultivieren, ohne in Dummheit oder Ego zu verfallen.

Es geht darum, zu lernen, auf sich selbst zu hören und dem eigenen Körper, Atem und Instinkt zu vertrauen.

Hier geht es um Bewusstsein, nicht um leeres „Pushen“ oder Wettkampf.

Das Training ist grundsätzlich für jeden Menschen möglich, es bedarf keiner besonderen körperlichen Verfassung.



YES, DAS IST ALLES DABEI!

- **Teilnahme am Special Forces Training***
- **Gesunde, biologische Ernährung**

*Begrenzt auf 8 Teilnehmer, um eine intime, tiefgehende und sichere Erfahrung zu gewährleisten.

FREE EXTRAS:

- Der Mindful Warrior **Breathwork Integrations-Onlinekurs** (Wert 500€)
- Ein **Coaching- & Integrations-Call** nach dem Retreat (Wert 150€)

Das alles bekommst du für nur: €750 Early Bird** (€850 Normalpreis)

**FÜR ALLE MOTIVierten, DIE WIRKLICH TIEF GEHEN WOLLEN
WARTEN RIESIGE RABATTE** - siehe nächste Seite

**verfügbar bis Ende November



Der Pfad der Mindful Warrior*

Modul 1: **Special Forces Training** (Infos & Termine).

Modul 2: **Das Atem Modul**

Modul 3: **Embodiment** (Infos & Termine).

Modul 4: **Emotional Mastery** (Infos & Termine).

Die Module können einzeln besucht werden, die Reihenfolge ist sekundär.

COMITTMENT RABATT:

Preis für ein Modul: **750€ Early Bird** (850€ Normalpreis)

Preis für zwei Module: **1500€** (**200€ Ersparnis**)

Preis für drei Module: **2000€** (**550€ Ersparnis**)

Preis für vier Module: **2550€** (**850€ Ersparnis, 1 gratis Modul**)



*(optional mit Abschluss Zertifizierung & Prüfung)

MINDFUL WARRIOR TRAINING

INFOS ZUM ATEM MODUL

Datum & Ablauf

16. - 18. Jänner 2026
Ankunft: Freitag 18:00
Enden: Sonntag 16:00

ORT

Schloss Rosenau im Waldviertel
Mitten in der Natur,
ca. 1 Std. 15 min von Wien entfernt.

ÜBERNACHTUNG

Es kann direkt vor Ort übernachtet werden (begrenzte Verfügbarkeit):

3-Bettzimmer: 30€ / Nacht

2-Bettzimmer: 40€ / Nacht

Einzelzimmer: 80€ / Nacht

Anmeldung (für die Übernachtung)
per Mail: info@mindfulstrength.at

Alternativ Termin: 08. Mai - 10. Mai 2026



BIST DU DABEI?

Mindful Warrior Training:
Das ATEM Modul

[ANMELDEN](#)

[EARLY BIRD*](#)

Klicke auf den Anmelde-Link um teilzunehmen.

*verfügbar bis Ende November