



MINDFUL WARRIOR TRAINING

VERKÖRPERTES BEWUSSTSEIN

13. - 15. Februar 2026

oder 29. Mai - 31. Mai 2026

Waldviertel (Österreich)

VERBINDE DICH MIT DER INTELLIGENZ DEINES KÖRPERS

DIE BASIS FÜR MOTIVATION, LEBENSFREUDE, GESUNDHEIT & TRANSFORMATION

Lerne, **subtile Veränderungen** im **Körper zu spüren** und **zu lenken**. Hier öffnet sich das **Tor** zur **Wandlung**, wo **innere Wahrnehmung** beginnt, **äußere Realität** zu **formen**.

Lerne, zwischen **Instinkt**, **Intuition**, **Körperempfindungen**, **Emotion**, **Gefühlen** und **Gedanken** zu unterscheiden, um mit Klarheit und innerer Ausrichtung zu handeln.

*Geprägt durch viele Jahre intensiver Praxis mit Ido Portal, in Mixed Martial Arts, der Feldenkrais-Methode und somatischer Körperarbeit.

DIE SPRACHE DES
KÖRPERS

DIE INNERE
KAMPFKUNST

SOMATISCHE PRAXIS

DER INNERE KOMPASS



1

DIE SPRACHE DES KÖRPERS

**DER KÖRPER EXISTIERT NUR IM JETZT. EIN ZUSTAND
JENSEITS VON GEDANKEN, RAUM UND ZEIT.**

Der Körper ist Teil eines größeren Rhythmus - verwoben mit den Prinzipien, Zyklen und Kräften des Universums. Er trägt in sich die Intelligenz der Natur, die sich in jeder Bewegung, jeder Atmung, jedem Herzschlag ausdrückt.

Wenn wir lernen, dem Körper zuzuhören, führt er uns aus dem Lärm des Geistes zurück in die Ehrlichkeit des Augenblicks.

Denn der Körper kann nur im Jetzt existieren und durch ihn finden wir Präsenz, Erdung und Wahrheit.

[ANMELDEN](#)



2

DIE INNERE KAMPFKUNST

LERNE, MIT DEN KRÄFTEN IN UND UM DICH ZU FLIESSEN

Wenn wir beginnen den Körper wieder zuhören, nehmen wir die feinen Energien wahr, die in und um ihm wirken - die Strömung der Schwerkraft, der Atem, Emotionen und Intention, die jede Bewegung und jede Erfahrung formen.

Die innere Kampfkunst lehrt uns, mit diesen Energien zu arbeiten - sie zu lenken, auszugleichen und zu harmonisieren - nicht durch Kontrolle, sondern durch das Mitfließen.

So wird der Körper zu einem Instrument der Energie und Harmonie - ein Bindeglied zwischen inneren und äußeren Kräften, Bewusstsein und Bewegung.

[ANMELDEN](#)



3

SOMATISCHE PRAXIS

Die Kunst, durch feine Bewegungen zu heilen und den Körper neu zu programmieren.

Die somatische Praxis lädt dich ein, die feinsten Bewegungen im Körper wahrzunehmen – Impulse, die oft unter der Oberfläche liegen und doch der Ursprung all unserer Bewegungen sind.

Dort, im Ursprung, liegt der Schlüssel: Indem wir uns dieser feinen Impulse bewusst werden und sie re-organisieren, beginnt der Körper, alte Spannungsmuster zu lösen und erfährt eine völlig neue Bewegungsfreiheit.

Dieser Prozess ist keine Anstrengung, sondern ein Erwachen – das Nervensystem lernt, loszulassen, sich selbst zu organisieren und in seine natürliche Balance zurückzukehren.

[ANMELDEN](#)



4

DER INNERE KOMPASS

Ein klares, praktisches Modell für Innere Führung

Der innere Kompass hilft dir zwischen Instinkt und Intuition, Empfindung und Emotion, Gedanke und Gefühl klar zu differenzieren.

Wenn du lernst, diese Signale zu unterscheiden, entsteht Klarheit, wo vorher Verwirrung herrschte.

Du beginnst zu verstehen, wann du auf deinen Körper hören kannst und wann alte Muster, Angst oder Konditionierungen sprechen.

So entsteht ein tieferes Vertrauen in deine innere Wahrnehmung. Dieser Prozess ist ein Weg zu Selbstführung und Bewusstheit - du lernst, dich von innen heraus zu orientieren, statt dich von äußeren Reizen, Erwartungen oder Gedanken leiten zu lassen.

[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 an diesem Modul***
- **Gesunde, biologische Ernährung**

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

FREE EXTRAS:

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

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

EXTRA MOTIVATION FÜR ALLE DIE WIRKLICH TIEF GEHEN WOLLEN - WARTEN RIESIGE RABATTE - siehe nächste Seite

**verfügbar bis Ende Dezember



Der Pfad der Mindful Warrior

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

Modul 2: **Erweiterte Bewusstseinszustände** (Infos & Termine).

Modul 3: **Verkörpertes Bewusstsein**

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

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

COMMITTMENT RABATTE:

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 DIESEM MODUL

Datum & Ablauf

13. - 15. Februar 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 Übernachtung) per
Mail: info@mindfulstrength.at

Alternativ Termin: 29. Mai - 31. Mai 2026



BIST DU DABEI?

Mindful Warrior Training:
VERKÖRPERTES BEWUSSTSEIN

[ANMELDEN](#)

[EARLY BIRD*](#)

Klicke auf den Anmelde-Link um teilzunehmen.

*verfügbar bis Ende December