



MINDFUL WARRIOR TRAINING

EMOTIONALE MEISTERSCHAFT

20. - 22. MÄRZ 2026

oder 19. Juni - 21. Juni 2026

Waldviertel (Österreich)

EMOTIONEN ALS WEG ZU KLARHEIT, WEISHEIT UND LEBENDIGKEIT.

Lerne, deine **Emotionen** präzise zu **navigieren**.

Erfahre, wie du eine **Landkarte** deiner **Innen Welt** erstellst und mit deinem **Inneren Heiler** in Kontakt kommst.

Die **Co-Healing Methode** ist ein **sofort wirksamer Weg**, um aus **Selbstsabotage** und **emotionalen Mustern auszusteigen**.

Lerne **Grenzen** zu setzen, **Bedürfnisse** zu **kommunizieren** und wie du damit Authentizität und Tiefe in Beziehungen aufbaust.



DER EMOTIONALE
KOMPASS

DER INNERE HEILER

DIE CO-HEALING
METHODE

GRENZEN &
BEDÜRFNISSE



1

DER EMOTIONALE KOMPASS

EIN KLARES SYSTEM UM ZU VERSTEHEN WAS DU FÜHLST, WARUM DU ES FÜHLST, UND WIE DU KONSTRUKTIV DAMIT UMGEHEN KANNST.

Wenn du lernst, die Sprache der Emotionen zu verstehen, wird aus Überforderung Orientierung, aus Reaktion Bewusstheit.

Der emotionale Kompass bietet dir ein klares Modell, um zwischen Emotion, Gefühl, Instinkt und Intuition zu unterscheiden. So entsteht Klarheit darüber, welche Reaktionen aus alten Mustern stammen und welche Ausdruck deiner Wahrheit sind.

In dieser Bewusstheit verwandeln sich Emotionen in Wegweiser – sie zeigen dir, was du brauchst, was dir wichtig ist, und führen dich Schritt für Schritt in Richtung innerer Freiheit und Selbstführung.

[ANMELDEN](#)



2

DER INNERE HEILER

In dir lebt ein komplexes System aus Stimmen, Bedürfnissen und Emotionen
- jeder Anteil trägt seine eigene Perspektive, Erinnerung und den Wunsch,
verstanden zu werden.

Der Innere Heiler weiß genau, wie du diese inneren Anteile kartierst,
mit ihnen in Dialog trittst und sie in Kooperation statt Konflikt führst.

Dieser Prozess bedeutet nicht, dich zu reparieren, sondern zu zuhören, zu integrieren und zu führen. Wie der CEO deiner inneren Welt, der Klarheit, Ordnung und Mitgefühl in jedes innere Teammitglied bringt.

Wenn diese Anteile beginnen, sich wieder zu verbinden und zusammenzuwirken, erwachst du zu einem natürlichen Gefühl von Ganzheit, Stärke und Selbstvertrauen. Der Grundlage tiefer emotionaler Heilung und Balance.

[ANMELDEN](#)



3

DIE CO-HEALING METHOD

Ein hochwirksamer Weg, um Selbstsabotage und emotionale Muster zu durchbrechen.

Tiefere Heilung geschieht nicht in Isolation, sondern in Verbindung – durch die Präsenz eines anderen Menschen, der einfach mit uns ist, ohne zu urteilen und ohne zu versuchen, etwas zu reparieren. Diese Fähigkeit tragen alle Menschen in sich.

Wenn wir in einem sicheren und mitfühlenden Raum gesehen und energetisch gehalten werden, beginnt sich etwas von selbst zu verändern. Der Körper entspannt sich, das Herz öffnet sich, und Emotionen verwandeln sich.

Die Co-Healing Methode bringt diese Prinzipien in den Alltag – sie bietet ein klares und praktisches Protokoll, um schwierige Emotionen an ihrer Wurzel zu heilen – durch Verbindung und Präsenz.

[ANMELDEN](#)



4

BEDÜRFNISSE UND GRENZEN

Viele Menschen haben nie gelernt, ihre eigenen Grenzen zu spüren oder ihre Bedürfnisse ehrlich auszusprechen.

Aus Angst vor Ablehnung, Konflikt oder Verlust passen wir uns an – und häufen dabei unbewusst emotionalen Ballast an.

So wie Heilung bedeutet, alte Emotionen zu lösen, bedeutet emotionale Reife, keinen neuen Schmerz anzuhäufen.

Wenn wir lernen, Grenzen zu wahren und Bedürfnisse respektvoll zu äußern, entsteht ein Raum von Klarheit, Vertrauen und Selbstachtung.

In dieser Praxis geht es nicht um Trennung, sondern um Verbindung – denn wahre Nähe entsteht dort, wo wir uns selbst treu bleiben und gleichzeitig offen bleiben für den anderen.

[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 **Emotional Mastery 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** (Infos & Termine).

Modul 4: **Emotionale Meisterschaft**

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)

INFOS ZUM DIESEM MODUL

Datum & Ablauf

20. - 22. März 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: 19. Juni - 21. Juni 2026



BIST DU DABEI?

Mindful Warrior Training:
EMOTIONALE MEISTERSCHAFT

[ANMELDEN](#)

[EARLY BIRD*](#)

Klicke auf den Anmelde-Link um teilzunehmen.

*verfügbar bis Ende Dezember