



MINDFUL WARRIOR TRAINING

Special Forces Modul

28. - 30. November 2025

oder 10. April - 12. April 2026

Waldviertel (Österreich)

VOM CHAOS IN DIE KLARHEIT*

Wie du **Angst** und **Stress** durch reale Herausforderungen **meisterst** – nicht in der Theorie, sondern in der Praxis.

Wie du deine natürliche **Lebens-** und **Willenskraft** zum Leben aktivierst und entdeckst was in dir steckt.

Wie du unbekannte **mentale** & **physische Grenzen** sicher und bewusst **erforschst**.

Durch gezielte **Resilienz-Drills** und die **Konfrontation** mit den **Elementen** entwickelst du **Anpassungsfähigkeit** - **Bewusstsein** – und lernst, im **Chaos** zentriert zu bleiben.

*Dieses Training wurde aus meiner eigenen Erfahrung in der Spezialeinheit entwickelt und auf die Herausforderungen des täglichen Lebens übertragen.

WASSER TRAINING

KÄLTE. HITZE.
HÖHE. EXPOSITION

TAKTISCHE SZENARIEN

ORDNUNG & CHAOS



1

SPECIAL FORCES WASSER TRAINING

**Das Wasser lehrt uns, den Geist durch die Kontrolle des
Atems zu beherrschen.**

Das Wasser spiegelt deinen Zustand – es zeigt dir, wo Spannung und Fluchtreflexe liegen. Wir trainieren Präsenz im Unbekannten: die Fähigkeit, im Sturm ruhig zu bleiben.

Im Wasser lernen wir, den Atem zu kontrollieren. Atemkontrolle wird zur Brücke zwischen Körper und Bewusstsein, zwischen Instinkt und Klarheit.

Die besten Spezialeinheiten und Athleten der Welt nutzen das Potenzial des Trainings im Wasser, weil es lehrt, Ruhe unter Druck, Fokus im Chaos und Balance zwischen Spannung und Hingabe zu finden.

[ANMELDEN](#)



2

KÄLTE. HITZE. HÖHE. EXPOSITION.

Die widerstandsfähigsten Krieger werden in den lebensfeindlichsten Umgebungen geformt.

Kälte, Hitze und Höhe sind Tore zur Selbsterkenntnis. Sie konfrontieren uns mit den Grenzen von Körper und Geist – und offenbaren, was darunter liegt: reine Präsenz.

Diese Elemente sind keine Gegner, sondern Lehrer. Sie schärfen Wahrnehmung, Willen und Selbstführung. Je tiefer du dich ihnen öffnest, desto klarer wirst du in dir selbst.

Der Atem bleibt der Anker, wenn Kälte, Hitze oder Höhe uns herausfordern. Diese herausfordernden Umgebungen schenken uns tiefe Einblicke in die Verbindung von Atmung, Körper, Geist und Emotion.

[ANMELDEN](#)



3

PARTNER-DRILLS & TAKTISCHE SZENARIEN

SCHÄRFE DICH SELBST IM KONTAKT MIT DEM ANDEREN

Wie du strategische Wahrnehmung, Anpassungsfähigkeit, Fokus und deine Sinne entwickelst.

Wie du Partnerübungen und Taktische-Szenarien als Realitätstest für Körper & Geist nutzt.

Wie du durch Kontakt, Widerstand und Kooperation dein Bewusstsein wachsen lässt:

Allein gehst du schneller. Gemeinsam gehst du tiefer. In Beziehung entdecken wir unsere Grenzen, unsere Schatten – und lernen die Kunst der inneren und äußeren Alchemie.

[ANMELDEN](#)



4

Ordnung und Chaos

Bringe Struktur und Klarheit in dein Leben.

Wie du deine Energie gezielt einsetzt, ohne auszubrennen.

Wie du Prinzipien aus dem Training in Alltag, Beziehung und Beruf überträgst.

Wie du von Prokrastination und Überforderung in Umsetzung und Selbstverwirklichung kommst.

Vorbereiten. Ausführen. Integrieren. Das ist der Rhythmus des Mindful – Warrior, der Weg vom Reagieren zum bewussten Handeln.

[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 Special Forces **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 Oktober



Der Pfad der Mindful Warrior*

Modul 1: **Special Forces Training**

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

Modul 3: **Verkörpertes Bewusstsein** (Infos & Termine).

Modul 4: **Emotionale Meisterschaft** (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 SPECIAL FORCES MODUL

Datum & Ablauf

28. - 30. November 2025
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 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: 10. April - 12. April 2026



BIST DU DABEI?

Mindful Warrior Training:
Special Forces Modul

[ANMELDEN](#)

[EARLY BIRD*](#)

Klicke auf den Anmelde-Link um teilzunehmen.

*verfügbar bis Ende Oktober