

*Männer-Auszeit*  
*INTENSIV*  
*„Zurück zu mir*  
*Selbst und*  
*zur Natur“*



Termin: Sonntag 3. Mai 2026 bis Freitag 8. Mai 2026

Leitung: Florian Huber und Thorsten Mühlbayer

Intensive MÄNNER-Auszeit für Selbstfindung, Achtsamkeit und Entschleunigung

Du funktionierst – Tag für Tag.

Du gibst, Du leitest, Du erfüllst (fremde) Erwartungen.

Doch tief in Dir spürst Du: DA ist MEHR – MEHR von MIR – MEHR vom LEBEN!

Was wäre, wenn Du einfach mal die STOP-Taste drückst?

Wenn Du loslässt, was Du glaubst, sein zu müssen – Um zu entdecken, wer DU WIRKLICH bist!

Wenn Du Dich selbst neu spürst – ohne Masken. Ohne Erwartungen, NUR DU!

Hierbei geht es NICHT darum, BESSER zu werden.

Hier geht es DARUM, wieder DU selbst zu SEIN.

Wir schaffen einen Raum für Dich, einen Ort, an dem du aufatmen kannst. Wo Du nicht mehr leisten musst. Wo Du Dich einfach nur spüren darfst – in allen Deinen Facetten.

Finde Dich wieder selbst und komm in Deine Wahrheit, deine Kraft, deine Freiheit.

Es erwartet Dich eine Erfahrung voller Tiefe, Transformation und männlicher Kraft!

Hauptinhalte:

- Für den Körper: Morgengruß, Baden im Bergbach, leichtes Wandern, Scheinkampf, Sauna
- Für den Verstand: Lebendige Theorieeinheiten zu Lebensgesetzen, Selbstverständnis und -verantwortung, Inneres Kind und Antreiber, Einzelgespräch mit Coaches
- Für die Seele: geführte Gedankenreisen, viel Zeit in der Natur und in der Ruhe
- Für alles: Atemmeditationen, Übernachtung inmitten der Natur unter freiem Sternenhimmel und tiefgründigen Erlebnissen am Feuer
- Die männliche Kraft spüren, allein und als Gruppe.
- Als Gruppe zusammenwachsen und auch Erleben was andere belastet und antreibt.

Freue Dich auf fünf intensive Tage unter Männern und die Chance etwas heiler und viel klarer zu werden.

#### Ziele:

Finde durch dieses BEWUSSTE Auszeit wieder zu Deinen Wurzeln, spüre Dich und Deine Gefühle. Erlebe was Dir Freude macht und wie Du Dich wieder leicht fühlen kannst. Reflektiere Dich und Deine Situation und gib Deinem Leben wieder mehr Klarheit und Sinn.

Diese Auszeit wird nicht nur ein schönes Erlebnis sein. Es wird etwas in Dir bewegen, Dich verändern. Und Du wirst mit kraftvollen Strategien und Tools nach Hause gehen, die Du sofort in Deinen Alltag integrieren und umsetzen kannst.

#### Warum mit uns?

In dieser spezifischen MÄNNER-Auszeit geht es darum, tiefe innere Prozesse und (automatisierte) Muster zu verstehen und seine eigenen zu erkennen. Wir sind diese Schritte alle selbst gegangen und beschäftigen uns schon viele Jahre damit. Daher hat sich einiges an Erfahrung und Beispielen aufgebaut, was wir sehr gerne einbringen.

Wir erklären es mit vielen (eigenen) Beispielen so, dass es einfach zu verstehen und auch zu „erfühlen“ und „begreifen“ ist. Wir (Flo & Thorsten) waren viele Jahre in der freien Wirtschaft, in unterschiedlichen Unternehmen und (Führungs-)Positionen tätig und verfügen dadurch über sehr viel Praxiserfahrung im Bereich der persönlichen Entwicklung von Mitarbeitern und Teams und kennen daher auch sämtliche Spannungsfelder im beruflichen und privaten Umfeld.

#### Ort:

Heil- und Seminarzentrum Chiemgau,  
Dalsenstr. 7, 83259 Schleching



#### Unterkunft und Verpflegung:

Zimmer und Vollpension können direkt über uns gebucht werden.

Preise pro Nacht und Person, inklusive Vollpension, exklusive Getränke:

EZ 120,- €, DZ 100,- €, DZ zur Einzelnutzung 130,- €, Viererzimmer mit 2 Doppelbetten 85,- €

Gerne kannst Du auch schon früher anreisen, oder später abreisen, als das Seminar beginnt bzw. endet.

#### Beginn und Ende:

Beginn am Sonntag um 18:00 Uhr mit Begrüßungsdrink

Ende Freitag ca. 14:30 Uhr

Teilnehmeranzahl:

Ca. 10

Investition in Dich:

700,- Euro Seminargebühr

Frühbucher bis 18. März 2026: nur 650,- Euro

Anmeldung

bis zum 22. April 2026

Interesse?

Schreib uns eine E-Mail: [info@bewusst-leben.de](mailto:info@bewusst-leben.de)

Oder ruf uns an, Telefon: +49152 2854 8222