Mach mal ein Wochenende was anderes und drücke kurz die „STOP-Taste“. Steige bewusst aus Deinem Alltag und Hamsterrad aus.

Spüre Dich, Deine Kraft und Deine Verbundenheit mit der Natur wieder. Löse angestaute Wut und innere Blockaden und erlebe Dich!

Mit unserer gemeinsamen Männerauszeit „Wochenende“ bieten wir Dir diese außergewöhnliche Möglichkeit und Chance, in einem wunderbaren und achtsamen Umfeld mit sehr lebenserfahrenen Coaches und Gleichgesinnten.

Beginn und Ende	Beginn Freitag um 16:00 Uhr Ende Sonntag ca. 16:00 Uhr
Investition in Dich	300,- Euro
Anmeldung	bis zum 24. August 2025
Interesse?	Schreib uns eine E-Mail oder ruf uns an

Unterkunft und Verpflegung können direkt bei uns gebucht werden.

QR-Code scannen oder unter
bewusst-leben.de

Heil- und Seminarzentrum Chiemgau

Dalsenstr. 7, 83259 Schleching
info@bewusst-leben.de | +49 152 2854 8222
@bewusst.leben.chiemgau

MÄNNER-AUSZEIT

SPÜRE DICH SELBST UND DIE NATUR WIEDER

MÄNNER-Auszeit „Wochenende“ für Natur erleben, Selbstfindung und Achtsamkeit

5. September 2025 - 7. September 2025
Seminarleitung - Florian Huber und Thorsten Mühlbayer

Inhalte

- **Gemeinsam am Lagerfeuer sitzen, kochen und tiefgründig und ehrlich über das Leben sprechen**
- **Achtsam die Natur erkunden, erleben und bewusst wahrnehmen**
- **„Eisbaden“ im Bergbach / Gumpe**
- **Wieder Ruhe und Kraft finden inmitten der Natur**
- **Körper, Geist und Seele** – Verständnis für Zusammenhänge zwischen physisch und psychisch bekommen und sich dem ganzheitlichen Zusammenhang bewusst werden
- **Angestaute negative Energien und Wut loslassen** – Energielevel steigern
- **Innere Kraft und gesunde Balance (wieder) finden**
- **Meditations- und Gedankenreisen**
- **Gesunder Umgang mit Emotionen, Gefühlen Erwartungen und Bedürfnissen**

Ziele

Nimm Dir mal eine kleine bewusste Auszeit und mach mal was ganz anderes. Finde und erkenne wieder bewusst Deine Bedürfnisse in Zeiten von enormer äußerer Erwartungshaltung.
Kehre mal wieder in Dich und zu Deinen Wurzeln zurück und spüre Dich und Deine Gefühle, inmitten der Natur, Ruhe und einer traumhaften Bergwelt.
Erlebe was Dir (wirklich) Freude macht und wie Du Dich wieder leicht fühlen kannst. Reflektiere Dich und Deine aktuelle Situation und schöpfe neue Energie und Kraft.

Warum mit uns?

In dieser MÄNNER-Auszeit „Wochenende“ geht es darum, innere Prozesse und (automatisierte) Muster zu verstehen und seine eigenen Bedürfnisse 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.

Freue Dich auf ein buntes, abwechslungsreiches Programm unter uns Männern.

Stelle Dich bewusst und mutig Deinen Themen, um wieder näher zu Dir selbst zu finden. Du wirst von uns angeleitet, unterstützt und aufgefangen. Damit Du nach diesem Wochenende bereits erste spürbare Veränderungen und wieder mehr Klarheit für Deinen weiteren (Lebens-)Weg hast.