



WERDE WAS DU BIST.

KOMPAKT  
FORTBILDUNGEN

**APRIL BIS OKTOBER 2025**

Absolviere von **April bis Oktober 2025** unsere kompakt Fortbildungen für mentale, körperliche und tiefe **Transformationsprozesse**.

In **4 geballten Wochenendmodulen** wirst du dir in einer kleinen Gruppe mit jeweils nur **6 Teilnehmern**, in intensiver **Selbsterfahrung**, einen **ganzheitlichen Werkzeugkasten** für innere **Transformationsprozesse** aneignen.

Dabei ist es egal, ob du damit dich Selbst tiefer kennenlernen willst, oder damit Menschen auf ihrem Weg durch **innere Blockaden** und **persönlicher Entwicklung** begleiten willst.

Durch **100 % Hands On Mentalität** wirst du danach nicht nur Wissen im Kopf haben, sondern ein **tiefes Vertrauen** in dich und deine Fähigkeiten, andere Menschen **sicher** und **authentisch** begleiten zu können.

In dem du **lernst den Anderen zu begleiten**, lernst du auch dich **Selbst zu begleiten** und kannst dadurch eigene Themen erkennen, aufarbeiten und integrieren.

Wir werden uns also nicht lange, bloß mit spannenden Theorien beschäftigen, sondern in einem „**Learning by Doing**“ System Kompetenzen stärken und durch **radikales Feedback** einen Nährboden für **ehrliches Wachstum** schaffen.

Abgerundet wird das Programm mit **Wanderungen** in der Natur, Yoga, viel Zeit zum Nachspüren bei entspannten Abenden in der **Sauna** oder am **Kaminfeuer** auf unseren **Bio Retreat Hof**.

Am Ende jedes Moduls bekommst du ein **Teilnahmezertifikat** über die gelernten Methoden.

## **4 Wochenend-Module voller Know How, Praktiken und Methoden aus:**

### **1. MENTALTRAINING**

- Wie Gedanken deine Wirklichkeit schalten
- Angst und Depression: Innen Dynamiken verstehen
- Störende Egos und Überzeugungen transformieren
- Ziele- und Wünsche lebendig manifestieren
- Das Meta Modell der Sprache
- Sinnfindung von der Natur inspiriert

### **2. BEWUSSTSEINSARBEIT**

- Arbeit mit inneren Anteilen (Konflikte, Entscheidungsprozesse,...)
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Lebendige Schattenarbeit
- Wie leite ich intuitiv eine Meditation?
- Tiefgreifende Bewusstseinsübungen

### **3. ATEMARBEIT**

- Autonomes Nervensystem und Polyvagal Theorie
- Atemphysiologie & Anatomie
- Emotionen und Atmung (Wut, Freude, Liebe, Angst, Trauer, ...)
- Verbundenes Atmen nach Dr. Phil Leland Johnson
- Stimme und Tonalität
- Vielseitige Atemtechniken
- Atem als Schlüssel zur Spiritualität

### **4. KÖRPERARBEIT**

- Körperpsychologische Grundlagen (Alexander Lowen, Wilhelm Reich)
- Theorie von Wechselwirkung Körper und Ich Bewusstsein (Embodiment)
- Somatische Muster verstehen, transformieren und loslassen
- Arbeit mit Emotionen im Körper (Wut, Freude, Liebe, Angst, Trauer, ...)
- Arbeit mit Embodiment & Berührung

**MODUL 1 MENTALTRAINING: 4-6 APRIL**

**MODUL 2 BEWUSSTSEINSARBEIT: 30 MAI - 1 JUNI**

**MODUL 3 ATEMARBEIT: 5 - 7 SEPTEMBER**

**MODUL 4 KÖRPERARBEIT: 3 - 5 OKTOBER**

**PROGRAMM START:** Freitags 15 Uhr

**PROGRAMM ENDE:** Sonntag 15 Uhr

## **INVESTITION:**

Einzelnes Modul: 650 €

Zwei Module: 1200€

Drei Module: 1750 €

**Komplette Fortbildungsreihe: 1990 € (kann auf 4 Raten gezahlt werden)**

**! Early Bird Preis bis 30 Februar: 1900€ !**

## **NÄCHTIGUNG:**

Am Hof im Doppelzimmer: 20 € / Nacht

Am Hof im Meditationsraum auf einer Matratze: Kostenlos

In einem benachbartem Heurigen im Doppelzimmer: 40 € / Nacht

Beste **VERPFLEGUNG** vom unserem Bio-Hof  
pro Modul: 50€ (Frühstück, Mittag & Abendessen)

---

Anmeldung unter: [florian@werdewasdu bist.com](mailto:florian@werdewasdu bist.com)

Du kannst dich gerne einfach telefonisch bei mir melden wenn du noch Fragen hast:

**+436605472204**

Ich freue mich auf eine kleine Gruppe voller **Commitment** und **Offenheit**.

*Florian*

