

innehalten – in den flow kommen - reflektieren – austauschen – transformieren – ins fließen kommen



flow

Seminar „flow – im Fluss des Lebens“

Heraklit wird der Spruch „alles fließt“ zugeschrieben. Sich diesem **Fluss des Lebens** hinzugeben ist nicht immer leicht, und vieles oder gar alles anzunehmen, was uns das Leben an Herausforderungen, Geschenken oder Problemen bringt, ist eine hohe Kunst. Nicht gegen die Strömung anzukämpfen und reaktiv zu werden, sondern sich hinzugeben und anzunehmen was ist, wollen wir auf unserer Reise stromabwärts bei unserer Lehrerin, der Donau, beobachten und versuchen in unseren Alltag zu integrieren.

In diesen fünf Tagen werden wir gemeinsam in die ungezähmte Flussnatur der Donau eintauchen und uns mit ihr (wieder)verbinden. Dabei dient uns die lebendige, sich ständig verändernde Natur als Spiegel für unser Leben und unsere derzeitige Lebenssituation. Wenn wir begreifen und spüren, dass wir selbst ein Teil des großen Ganzen sind, haben wir die Gelegenheit, uns innerlich auszurichten und mit unseren persönlichen Qualitäten und unserer Bestimmung wieder in Kontakt zu kommen, neue Wege zu entdecken und diese zu beschreiten.

„Du kannst Dein Spiegelbild nur im stehenden Wasser erkennen!“ altes chinesisches Sprichwort

Ganz konkret werden wir uns am ersten Tag in der Nähe von Čunovo gleich hinter der Österreichischen Grenze treffen und am fünften Tag ca. 50km weiter südöstlich das Seminar beenden. Die Logistik und das Lagerleben organisieren wir als Team. Die erste und die letzte Nacht verbringen wir auf einem Campingplatz. In den Nächten zwei und drei beziehen wir ein Wildniscamp.

Das Seminar richtet sich an Männer, die ...

- gerne draußen sind, die Natur & Wasser lieben, dem großen Geheimnis des Lebens ein Stück näher kommen wollen und sich nach einer essenziellen Rückverbindung mit der Natur sehnen,
- ihren Horizont erweitern möchten, in dem sie sich auf eine Reise zu sich selbst machen,
- ihr gewohntes Denken & Handeln reflektieren und dadurch neue innere & äußere Freiheiten gewinnen wollen.



Flow-2024 - gleich geht es los ...

Rückmeldungen zum Seminar „flow – im Fluss des Lebens“

„Dieses Seminar hat alle meine Erwartungen erfüllt und übertroffen. Das Paddeln mit den anderen Männern in den ungarischen Donauauen und das Campen in der Natur (wo ich sonst kein Camper bin) hat mir das Gefühl gegeben, eins mit der Natur zu sein und hat mir ermöglicht, ganz zu mir zu kommen und mich und meine Kraft zu spüren – körperlich und seelisch. Der Austausch mit euch als Coaches und auch mit den anderen Männern in der Gruppe war sehr offen und ehrlich, und ihr habt eine sehr wertschätzende und behutsame Umgebung geschaffen, die das ermöglicht hat. Wir haben gemerkt, dass wir vielfach ähnliche Herausforderungen haben, wir konnten aber auch von unseren gegenseitigen Lebenserfahrungen lernen. Und ich hatte Spaß wie ein kleiner Bub, beim Paddeln, beim ins Wasser springen, beim Schwimmen, beim Roden für die Zeltplätze, beim Feuermachen und bei den kleinen „Bootsgefechten“ 😊. Kurz gesagt: Es hat alle Saiten in mir zum Schwingen gebracht. Ich bin jetzt wieder voller Energie, und habe nun auch schon viele Ideen für meine Fragestellung, mit der ich aufs Seminar gekommen bin, wie ich mich beruflich in den nächsten Jahren entwickeln will. Ich habe diese Erfahrung von mir als Mann unter anderen Männern, die in der Natur auf sich selbst gestellt sind, sehr genossen, ein Erlebnis, das man im normalen Alltag nicht erleben kann. Ich kann es nur jedem Mann empfehlen, das ist ein einmaliges Erlebnis!“ (Andy, Juli 24)



„Die Reise war ein Game-Changer für mich - mich mit dem Flow des Lebens zu verbinden brachte mir Lebensfreude zurück. Zum ersten mal in meinem Leben durfte ich einfach ich sein mit all meinen Themen und sie erhielten einen Platz ohne dass ich etwas dafür geben musste. Ich wurde mit offenen Armen aufgenommen.“ (Thomas, Juli 24)

„Die Teilnahme beim Männerseminar "flow - im Fluss des Lebens" war ein unvergessliches Erlebnis, wodurch ich nach langer Zeit das Gefühl der puren Glückseligkeit wieder verspüren durfte. Das Verlassen der Komfortzone und dabei Teil einer solch tollen Männergruppe zu sein und diese besondere "Männerenergie" zu spüren, hat bei mir zu einem Umdenken im Bezug auf die Schwierigkeit von so manch einem Problem geführt. Vielen Dank an Stefan und Markus, die durch ihre ruhiges Wesen eine Art "Schutzraum" geschaffen haben, in dem alle Gefühle und Gedanken existieren durften.“ (Andreas, Juli 24)

Rückmeldungen zum Seminar „flow – im Fluss des Lebens“

„Tausend Dank für die Dokumentation, die wunderschönen Bilder und diese besondere Reise. Gerne werde ich Dir in den nächsten Tagen noch ein paar Worte dazu schreiben. Derzeit lasse ich die vielen Eindrücke noch auf mich wirken – das darf etwas dauern – ich genieße dieses Wirken lassen. Definitiv habe ich ca. 3% meines Körpergewichtes in den Donauauen gelassen. Das soll auch so bleiben. Die Ernährung wird dazu ein wesentlicher, für mich vielleicht fordernder Teil sein.

Am Abschlusstag hatte ich auf die Frage, was ich brauche, um im Flow zu bleiben, gesagt: „Mich“. In dem Moment, als ich das ausgesprochen hatte, wurde mir bewusst wie mächtig dies ist. Es fühlt sich gut an. Danke auch für die Songauswahl für den Abschluss unserer geführten Meditationen – starke Worte. Meine Segel sind neu gesetzt! Schon jetzt kann ich sagen, dass ich es nicht ausschließe, wieder mal in einem Kanu zu sitzen 😊!“ (Wolfgang, September 25)

„Von Männern für Männer - ein inspirierendes Outdoor-Adventure der besonderen Art. Eingebettet in der wunderschönen Natur der Donauauen gab es neben bereichernden Gesprächen auch viel Raum für sich allein. Das optimal aufeinander eingespielte und authentische Seminarleiter-Duo Stefan & Markus, hat uns alle mit viel Gespür und Authentizität bei unseren Themen begleitet und so manchen Wachstumsschritt möglich gemacht. Ich habe das achtsame „Hingeführt-Werden“ sehr geschätzt und konnte in meinem eigenen Tempo wichtige SELBST-Erfahrungen machen. Das Paddeln und Verweilen am Fluss hatte zudem etwas sehr Beruhigendes an sich. Ich habe es jeden Tag mehr genossen und mich in der offenen Atmosphäre unserer kleinen Männergemeinschaft sehr wohlgefühlt. Bei den allabendlichen Männergesprächen am Lagerfeuer war spürbar, wie wohltuend es ist, sich mit (auf)-richtigen Männern auszutauschen. Ein Danke an alle Männer, die mit mir gemeinsam in den Donauauen unterwegs waren.“ (Günther, September 25)

„Das Flowseminar hat mich wieder geerdet, zu mir gebracht und mein Vertrauen ins Leben zurückgebracht. Durch die professionelle Leitung und die Gemeinschaft mit den anderen Männern, lernte ich mich wieder zu spüren und zu beruhigen. Ich bin wieder im Jetzt angekommen – das Leben ist schön! DANKE!“ (Anonymus, September 25)



5-Milliardensternehotel ...



Spiegelungen ...

Seminar „flow – im Fluss des Lebens“

Hier noch ein paar Punkte, die Dir vielleicht Bedenken oder Sorgen bereiten könnten:

1. **Temperatur:** Mitte Juli 2024 waren wir bei Temperaturen um die 34° unterwegs. Mitte September 2025 waren es um die 25°. Die Wassertemperatur der Donau liegen im Juli bei ca. 24°. Durch die intelligente Wahl unserer Wildniscamps (unter Bäumen und nahe am Wasser) hatten wir immer eine angenehme Brise und spürten die kühlende Temperatur des Flusses in der Nacht.
2. **Moskitos / Gelsen:** Die Donauauen sind die natürlichen Brutstätten von Gelsen. Dementsprechend wollen diese kleinen Lebewesen vor allem in der Dämmerung ihren Durst nach menschlichem Blut decken. Gegen die Mücken helfen lange Ärmel, lange Hosen und Socken bzw. zu späterer Stunde ein Zelt bzw. noch besser ein Moskitozelt. Letzteres ist die beste Wahl, weil dadurch die nächtliche Kühle rascher spürbar wird und Du im 5-Milliarden-Sternezelt schlafen kannst, ohne von den kleinen Insekten gestört zu werden!
3. **Verpflegung:** Unsere 40-jährige Erfahrung im Kochen am offenen Feuer ermöglicht uns, vielfältige, wohlschmeckende Mahlzeiten am Abend und ebensolche Jausen zu Mittag zubereiten zu können, sodass Du wie schon viele andere Männer satt & begeistert sind.



Eckdaten für das Seminar „flow – im Fluss des Lebens“

Methoden: Erlebnisorientierte Lernmethoden am Wasser und an Land, geführte Meditationen, Körperarbeit, Gruppendynamik, humanistisch-existenzielle Methoden, schamanische Elemente, Meditation, Symbol- und Visionsarbeit, sowie kollegialer Austausch

Zielgruppe / Gruppengröße: Männer, die an Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung in der Natur im Rahmen eines Kanuabenteuers interessiert sind. Das Seminar ist für eine Gruppengröße von 6-12 Männern konzipiert.

Voraussetzungen: Wir setzen durchschnittliche Schwimmkenntnisse voraus. Keine Vorkenntnisse zu Paddel- / Kanutechnik, weil wir Dich am 1. Tag hinsichtlich Paddeltechnik mit dem Kanu und Material instruieren werden und die Donau einfaches Wasser bietet.

Ort: Ungarischer Bereich Schüttinsel- Donauauen gleich nach der Grenze – Startpunkt ist Čunovo.

Zeit: Montag 20. Juli (12:00) bis Freitag 24. Juli 2025 (ca. 15:00). Wenn es Dir zeitlich möglich ist, empfehlen wir Dir, dass Du Dir nach unserem Seminar noch Zeit nimmst, die Erlebnisse in Ruhe zu verdauen.

Seminarkosten: Bitte wähle je nach Deinen finanziellen Möglichkeiten eine der drei Preiskategorien: 490,- oder 640,- oder 790,-€ (excl. Kost & Logis) Frühbucherbonus: 90,- Abzug bei Einzahlung der gesamten Seminarkosten bis 9 Monate vor dem Seminartermin oder 60,- bis 6 Monate vor dem Seminartermin - ein Sozialtarif ist natürlich auch möglich!

Weitere Kosten pro Person für 2x Campingplatz, Verpflegung und Kanuausrüstung: Für die Übernachtungen am Campingplatz musst Du mit ca. 25,- € rechnen. Für die gesamte Seminarzeit organisieren wir das Essen (Kosten ca. 60,- €). Bitte teile uns Nahrungsmittelunverträglichkeiten / spezielle Diäten vorab per E-Mail mit. Die Leihkosten für die Kanuausrüstung beliefen sich im September 2025 auf 80,- €. Am Schluss zählen wir alle Ausgaben zusammen und dividieren durch die Gesamtzahl der TN & Guides. Im Juli 2024 waren dies 135,- pro Person / im September 2025 165,- pro Person

Kosten für die Kanus / Material: Wir organisieren Kanus, Paddel und wasserdichte Tonnen für Euch. Wenn Du für das persönliche Gepäck einen oder mehrere wasserdichte Säcke / Taschen hast oder organisieren kannst, ist das natürlich perfekt. Wichtig ist, dass Deine Kleidung und Dein Schlafsack sicher trocken bleiben. Beim Kauf von wasserdichten Säcken können wir Dich gerne mit Sonderkonditionen unterstützen.

Mag. Markus Stockert
e-mail: markus@stockert.cc
mobil: (+43) 664 – 531 9 513
A-5400 Hallein / Schloßstraße 1a
Website: www.stockert.cc



Mag. Dr. Stefan Gatt
e-mail: office@challengeoflove.at
mobil: (+43) 664-210 50 95
A-4020 Linz / Tummelplatz 15
website: www.challenge of love.at

Anmeldung zum Seminar „flow – im Fluss des Lebens“

Ich melde mich verbindlich zu obigem Seminar an.

Name, Geb.dat.: _____

Adresse: _____

Tel.Nummer: _____

Email: _____

Ich gebe mein Einverständnis, dass meine e-mail-Adresse und mein Wohnort ca. vier Wochen vor dem Seminar an die TN für die Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden darf. Für Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung! Stefan: 0664 – 2105095 office@challengeoflove.at

Seminarkosten: Bitte wähle je nach Deinen finanziellen Möglichkeiten eine der drei Preiskategorien: **490,- 640,- oder 790,-€** (excl. Kost & Logis) Frühbucherbonus: **90,-** Abzug bei Einzahlung der gesamten Seminarkosten bis **9 Monate vor** dem Seminartermin oder **60,- bis 6 Monate vor** dem Seminartermin - ein Sozialtarif ist natürlich auch möglich!

Stornoregelung: Eine Absage oder Verschiebung ist bis 50 Tage vor dem Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Absage ab 49 Tagen oder kürzer vor dem Seminarbeginn werden 200€ einbehalten.

Bei kurzfristiger Verhinderung kann gerne ein Ersatzteilnehmer genannt werden. Mit der Unterschrift / Überweisung des Seminarbeitrages werden diese Stornobedingungen akzeptiert.

Auch bei diesem Seminar gilt die „Geld-zurück-Garantie“ - d.h. wenn du uns während des Seminars mitteilst, dass du keinen Nutzen für dich erkennen kannst und wir dies nicht ändern können, kannst du die Gruppe verlassen und wir zahlen dir den gesamten Seminarbeitrag ganz einfach zurück!

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist möglich per e-mail (Scan / Foto des Anmeldeformulars) oder durch Zusendung dieses ausgefüllten Abschnittes per Post. Sie wird nach dem Zeitpunkt des Eintreffens berücksichtigt. Mit der Überweisung von **400,- €** pro Person ist der Seminarplatz reserviert. Bankverbindung: Erste Bank, IBAN: AT25 2011 1000 3763 4356 lautend auf: Dr. Stefan Gatt mit dem Vermerk: „flow 2026“