

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



**Markus Stockert**

Seminare - Begleitung & Beratung - Alpine Erlebnisse

www.stockert.cc +43 664 5319513 markus@stockert.cc

# 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.



# 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)



Klares stilles Wasser am 2. Tag  
in der „Lagune“

„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 ihr 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 Abschlussstag 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)



# 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. 25°. 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 ebensole 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, Körperarbeit, Gruppendynamik, humanistisch-existentielle 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.

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

**Zeit:** Montag, 20. Juli (12:00) bis Freitag 24. Juli 2026 (ca. 15:00)

Mit Geld-zurück-Garantie!

**Seminarkosten:** Entscheide bitte, welcher Seminarbeitrag deinen finanziellen Möglichkeiten entspricht:  
790,- € Normalpreis pro Person (exkl. Kost & Logis) – Frühbucherbonus: 90,- € Abzug bei Bezahlung der gesamten Seminarkosten bis 9 Monate vor Seminarbeginn / oder 60,- € bis 6 Monate davor - oder  
640,- € (falls deine finanziellen Möglichkeiten stark eingeschränkt sind) oder 490,- € (Sozialtarif)

**Weitere Kosten pro Person für 2x Campingplatz, Verpflegung und Kanuausrüstung:** Für die Übernachtungen am Campingplatz musst Du mit ca. 30,- € rechnen. Für die gesamte Seminarzeit organisieren wir das Essen (Kosten ca. 60,- €). Bitte teile uns Nahrungsmittelunverträglichkeiten / spezielle Diäten vorab per email mit (Kosten ca. 50,- €). Die Leihkosten für die Kanuausrüstung belaufen sich auf ca. 80,- €. Am Schluss zählen wir alle Ausgaben zusammen und dividieren durch die Gesamtzahl der TN & Guides.

Wir organisieren auch Kanus und Paddel für Euch. Für das persönliche Gepäck solltest Du Dir einen oder mehrere wasserdichte Säcke / Taschen mit einem Fassungsvermögen von ca. 100 Litern organisieren, damit Deine Kleidung und Dein Schlafsack sicher trocken bleibt. Ideal wäre auch ein Rucksack für die tagesaktuellen Dinge mit ca. 30 Litern. Wenn Du welche kaufen möchtest, können wir Dir auch gerne Säcke zu Sonderkonditionen bestellen.



Mag. Markus Stockert

email: markus@stockert.cc

mobil: (+43) 664 – 531 9 513

A-5400 Hallein / Schloßstraße 1a

Website: [www.stockert.cc](http://www.stockert.cc)

Mag. Dr. Stefan Gatt

email: office@challenge of love.at

mobil: (+43) 664-210 50 95

A-4020 Linz / Tummelplatz 15

website: [www.challenge of love.at](http://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:**      **790,-- €**      Normalpreis pro Person (exkl. Kost & Logis) – oder  
                              **640,-- €**      oder  
                              **490,-- €**      (Sozialtarif)

Frühbucherbonus: 90,-- € Abzug bei Bezahlung der gesamten Seminarkosten bis 9 Monate vor Seminarbeginn / oder 60,-- € bis 6 Monate davor

**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 einer Absage von 20 Tagen oder kürzer wird der gesamte Seminarbeitrag fällig. Bei Verhinderung kann gerne ein Ersatzteilnehmer genannt werden. Mit der Unterschrift / Überweisung des Seminarbeitrages werden diese Stornobedingungen akzeptiert.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung läuft über Stefan Gatt und 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**“