



mbim

Ein Jahr für mehr Ruhe,
Klarheit und innere Verbundenheit

Verstehen • Erleben • Verkörpern



Neue Medizin
der
Seele

VERSTEHEN. ERLEBEN VERKÖRPERN.

Kleine Schritte. Große Wirkung. Ein Jahr für Dich.

Vielleicht kennst Du dieses Gefühl:

Du liest oder hörst etwas und denkst:
„Ja, genau so ist es.“

Für einen Moment entsteht Ruhe,
Klarheit, Verbundenheit.

Doch dann kommt der Alltag zurück:
Termine, Gedanken, alte Muster.
Und langsam wird aus einer Erfahrung
wieder eine Erinnerung.

Was vielen Menschen fehlt, ist nicht noch
ein weiterer Impuls.
Es fehlt ein Weg, auf dem Erfahrungen
bleiben dürfen.

MBLM wurde genau dafür entwickelt.

Nicht als Kurs, den Du möglichst schnell
abschließt. Sondern als Jahresweg, auf
dem sich kleine Schritte nach und nach zu
etwas Größerem in dir verbinden.



VERSTEHEN

Du verstehst, warum
bestimmte Muster
entstehen und was
Körper, Nervensystem
und Geist beeinflusst.

ERLEBEN

Du machst
Erfahrungen - in
Meditation,
Körperpraxis und im
Alltag.

VERKÖRPERN

Durch Wiederholung
entsteht etwas, das
Du nicht mehr nur
verstehst - sondern in
Deinem Leben
verkörperst.



DIE DREI EBENEN VON MBLM

**Nachhaltige Veränderung entsteht dort,
wo verschiedene Ebenen unseres Lebens zusammenwirken.**

Viele Menschen
kommen zu uns und sagen:

**„Ich habe schon
einiges ausprobiert.“**

Meditation.

Yoga.

Achtsamkeit.

Retreats.

Bücher.

Und vieles davon war wertvoll.

**Was oft fehlt, ist nicht die Qualität
einzelner Methoden.**

Sondern ein Rahmen,
der alles miteinander verbindet.



LEBENSETHIK

Werte verstehen
Bewusst handeln



LEBENSSTIL

Gewohnheiten kultivieren
Gesundheit unterstützen



MEDITATION

Still werden
Klarheit erfahren



DEIN WEG DURCH DAS JAHR

Vier Themenfelder - ein Weg tieferer Integration.



DIE QUARTALSREISE

Die gleichen Prinzipien begegnen Dir immer wieder -
jedes Mal auf einer tieferen Ebene.

Dein Weg durch ein Quartal

Die lebensethischen Prinzipien des Yoga sind wie Wegweiser. Sie begleiten Dich im wöchentlichen Rhythmus durch das Jahr, immer wiederkehrend, immer tiefer werdend.

Sie verbinden alte Weisheit mit modernem Leben - und helfen Dir, Schritt für Schritt mehr bei Dir selbst anzukommen.



SO BEGLEITET DICH MBLM IM ALLTAG

**Struktur, Orientierung und gleichzeitig viel Freiheit
für Deinen eigenen Rhythmus.**



MONTAGS

Wochenthema entdecken

- Zugang zur Lernplattform
- Infovideo ansehen |
- erste Impulse aufnehmen



DIENSTAGS 17:30 - 19:30 Uhr

Live-Gruppen-Call per Zoom

- gemeinsame Meditation
- Austausch in Kleingruppen
- Vorbereitung des neuen Themas

*Hast du mal keine Zeit?
Schau dir einfach
die Aufzeichnung an!*



DONNERSTAGS 12:00 - 12:40 Uhr

Persönliche Sprechstunde per Zoom

- Individuelle Unterstützung, wenn Du sie brauchst
- Orientierung und Raum für Fragen
- persönliche Anliegen



TÄGLICH

Impulse & Community

- Achtsamkeitsimpuls jeden Morgen passend zum Wochenthema
- Austausch, Fragen und Inspiration in der Community

DEINE TÄGLICHE PRAXIS

Yoga • Atem • Mantra-Meditation

10 - 20 Minuten flexibel morgens und/oder abends.



WAS DU ERHÄLTST

- ✓ 12 Monate Begleitung
- ✓ Lernplattform mit mobiler App
- ✓ Tägliche Impluse für den Alltag
- ✓ Wöchentliche Live-Calls
- ✓ Meditation mit Sanskrit-Mantras
- ✓ Austausch in der Community
- ✓ Monatliche Vertiefungscalls
- ✓ Videos und Audios
- ✓ Persönliche Begleitung

DU MUSST NICHT
ALLES VERÄNDERN.

**Du brauchst nur einen Weg,
der Dich Schritt für Schritt begleitet.**



mbim

IM HERZEN KLAR
IM LEBEN FREI

MBLM Live-Call-Termine 2026

Termin	Zeit	Kürzel	Thema
Quartalsthema: Ein sicherer Ort inmitten von Reizüberflutung, Unsicherheit und globalem Wandel			
Di, 13.01.2026	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 20.01.2026	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 27.01.2026	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 03.02.2026	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 10.02.2026	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Bewusster Umgang mit Energie
Di, 17.02.2026	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 24.02.2026	—	—	Betriebsferien
Di, 03.03.2026	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 10.03.2026	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 17.03.2026	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 24.03.2026	—	—	Betriebsferien
Di, 31.03.2026	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 07.04.2026	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration
Quartalsthema: Kommunikation und harmonische Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf			
Di, 14.04.2026	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 21.04.2026	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 28.04.2026	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 05.05.2026	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 12.05.2026	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Bewusster Umgang mit Energie
Di, 19.05.2026	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 26.05.2026	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 02.06.2026	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 09.06.2026	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 16.06.2026	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 23.06.2026	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration

MBLM Live-Call-Termine 2026

Quartalsthema: Selbstwert, Selbstachtung, Selbstliebe, Selbstfürsorge			
Di, 30.06.2026	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 07.07.2026	—	—	Betriebsferien
Di, 14.07.2026	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 21.07.2026	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 28.07.2026	—	—	Betriebsferien
Di, 04.08.2026	—	—	Betriebsferien
Di, 11.08.2026	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Bewusster Umgang mit Energie
Di, 18.08.2026	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 25.08.2026	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 01.09.2026	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 08.09.2026	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 15.09.2026	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 22.09.2026	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration
Quartalsthema: Sinn und Aufgabe im Leben, die eigene Essenz erkennen und leben			
Di, 29.09.2026	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 06.10.2026	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 13.10.2026	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 20.10.2026	—	—	Betriebsferien
Di, 27.10.2026	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 03.11.2026	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Bewusster Umgang mit Energie
Di, 10.11.2026	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 17.11.2026	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 24.11.2026	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 01.12.2026	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 08.12.2026	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 15.12.2026	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration
Di, 22.12.2026	—	—	Betriebsferien
Di, 29.12.2026	—	—	Betriebsferien