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.



DEIN WEG DURCH DAS JAHR

Vier Themenfelder - ein Weg tieferer Integration.



Quartal 1
INNERE RUHE UND SICHERHEIT

Ein sicherer Ort inmitten von Reizüberflutung und Veränderung.

- Selbstregulation
- Nervensystem
- innere Stabilität

Quartal 2
BEZIEHUNGEN UND KOMMUNIKATION

Verbindung bewusst gestalten.

- Grenzen
- Nähe
- Kommunikation

Quartal 4
SINN UND ESSENZ

Das Wesentliche erkennen und leben.

- Werte
- Ausrichtung
- Berufung

Quartal 3
SELBSTWERT UND SELBSTFÜRSORGE

Sich selbst liebevoll begegnen.

- Selbstmitgefühl
- Selbstachtung
- Selbstfürsorge

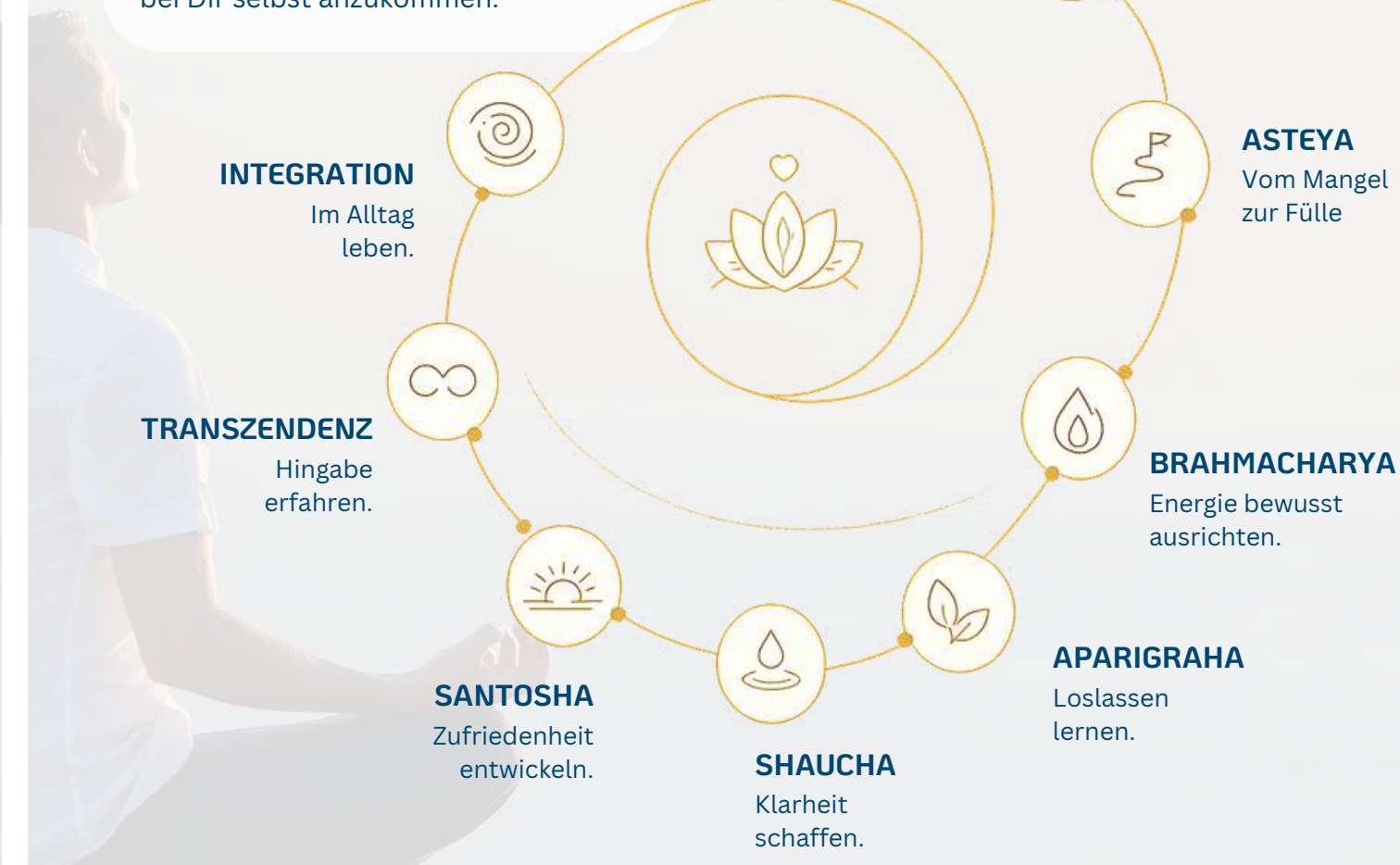
DIE QUARTALSREISE

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

Dein Weg durch ein Quartal

Die lebensethisch 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.**



Dein nächster Schritt

Du hast nun einen ersten Eindruck, was MBLM dir bietet. Vielleicht spürst du: Das könnte mein Weg sein. Wenn du herausfinden möchtest, ob dieser Weg zu dir passt, nimmt sich Holger 20 Minuten Zeit für ein persönliches Gespräch. Kostenfrei, unverbindlich und auf Augenhöhe. Gemeinsam schaut ihr, wo du gerade stehst und ob MBLM der passende Rahmen für deinen nächsten Schritt sein kann.

Jetzt Orientierungsgespräch vereinbaren

MBLM Live-Call-Termine 2027

Termin	Zeit	Kürzel	Thema
Quartalsthema: Innere Ruhe und Sicherheit in einer Welt voller Reizflut und Veränderung			
Di, 12.01.2027	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 19.01.2027	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 26.01.2027	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 02.02.2027	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Maßhalten / bewusster Umgang mit Energie
Di, 09.02.2027	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 16.02.2027	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 23.02.2027	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 02.03.2027	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 09.03.2027	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 16.03.2027	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration
Quartalsthema: Beziehung – Verbundenheit gestalten, ohne sich selbst zu verlieren			
Di, 23.03.2027	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 30.03.2027	—	—	Betriebsferien
Di, 06.04.2027	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 13.04.2027	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 20.04.2027	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Maßhalten / bewusster Umgang mit Energie
Di, 27.04.2027	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 04.05.2027	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 11.05.2027	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 18.05.2027	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 25.05.2027	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 01.06.2027	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 08.06.2027	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration

MBLM Live-Call-Termine 2027

Quartalsthema: Selbstwert, Selbstfürsorge und Selbstliebe			
Di, 15.06.2027	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 22.06.2027	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 29.06.2027	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 06.07.2027	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 13.07.2027	—	—	Betriebsferien
Di, 20.07.2027	—	—	Betriebsferien
Di, 27.07.2027	—	—	Betriebsferien
Di, 03.08.2027	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Maßhalten / bewusster Umgang mit Energie
Di, 10.08.2027	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 17.08.2027	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 24.08.2027	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 31.08.2027	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 07.09.2027	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 14.09.2027	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration
Quartalsthema: Sinn, Ausrichtung und Rückverbindung mit der seelischen Dimension			
Di, 21.09.2027	17:30–19:30	MBLM-1	Ahimsa – Gewaltlosigkeit
Di, 28.09.2027	17:30–19:30	MBLM-2	Satya – Wahrhaftigkeit
Di, 05.10.2027	17:30–19:30	MBLM-3	Asteya – Nicht-Stehlen
Di, 12.10.2027	—	—	Betriebsferien
Di, 19.10.2027	—	—	Betriebsferien
Di, 26.10.2027	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 02.11.2027	17:30–19:30	MBLM-4	Brahmacharya – Maßhalten / bewusster Umgang mit Energie
Di, 09.11.2027	17:30–19:30	MBLM-5	Aparigraha – Nicht-Festhalten
Di, 16.11.2027	17:30–19:30	MBLM-6	Shaucha – Reinheit
Di, 23.11.2027	17:30–19:30	MBLM-7	Santosha – Zufriedenheit
Di, 30.11.2027	17:30–19:30	MBLM-V	Vertiefung (Thema wird noch bekannt gegeben)
Di, 07.12.2027	17:30–19:30	MBLM-8	Transzendenz – Tapas (Disziplin) · Svadhyaya (Selbststudium) · Ishvarapranidhana (Hingabe)
Di, 14.12.2027	17:30–19:30	MBLM-9	Reflexion & Integration
Di, 21.12.2027	—	—	Betriebsferien
Di, 28.12.2027	—	—	Betriebsferien

MBLM

IM HERZEN KLAR
IM LEBEN FREI

Dein nächster Schritt:
Ein persönliches Gespräch mit Holger

Du hast gelesen, was MBLM ist –
und vielleicht spürst du, dass dieser Weg etwas in dir berührt.

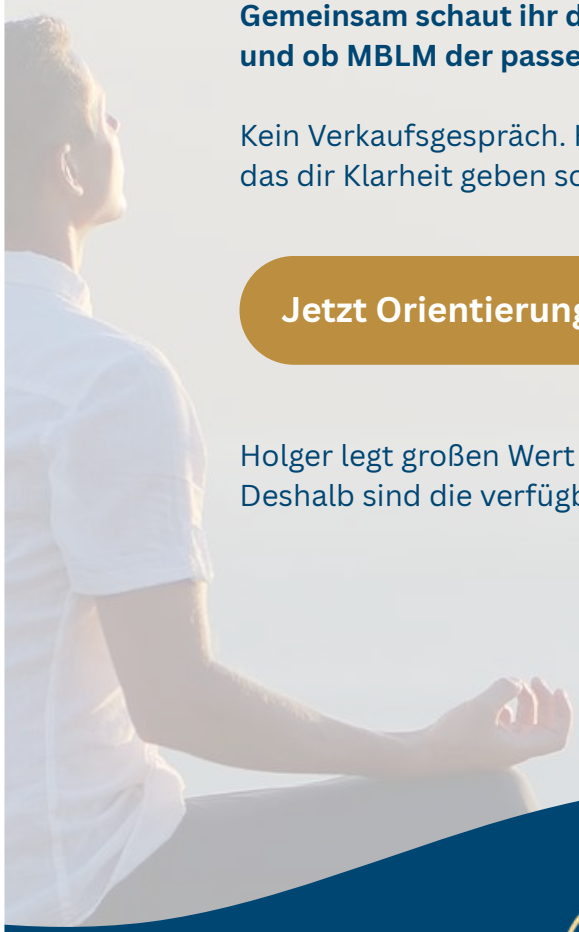
Der nächste Schritt ist ein kostenfreies und unverbindliches Orientierungsgespräch. Holger nimmt sich persönlich Zeit für dich und deine Fragen.

Gemeinsam schaut ihr darauf, wo du gerade stehst, was du dir wirklich wünschst und ob MBLM der passende Rahmen für deinen Weg sein kann.

Kein Verkaufsgespräch. Kein Druck. Sondern ein offenes Gespräch auf Augenhöhe, das dir Klarheit geben soll.

Jetzt Orientierungsgespräch vereinbaren

Holger legt großen Wert auf den persönlichen Kontakt zu jedem Interessenten. Deshalb sind die verfügbaren Gesprächstermine begrenzt.



Neue Medizin der Seele