



2026

2027




Thema  
"Mann, Vater  
& Sohn sein"

# 3 Tage Männer- Hütten-Wochenende

Hütten-Coaching & Aufstellungsarbeit exklusiv für Männer |  
zwischen Mittersill & Wörgl in Tirol (AT) | *März 2026 & 2027*

 [lets@justfuckindo.it](mailto:lets@justfuckindo.it)

 +49 156 78454908

# Hütten-Coaching



In diesem Hütten-Coaching bist DU der Held auf deiner eigenen Reise zurück zu dir selbst. Gemeinsam entdecken wir in einer **reinen Männergruppe**, was “Mann, Vater & Sohn sein” in der Tiefe bedeutet und wo wir noch verstrickt sind.

Wie in deinem echten Leben wirst du hier Höhen und Tiefen erleben. Ein Tag fällt dir leichter, der andere schwerer. Mal gibt es innere **Hindernisse oder Widerstände**, bei denen du Halt brauchst – und mal gibst du anderen Männern Halt.

Das Entscheidende ist: **du gehst diese Reise nicht alleine!** An deiner Seite ist ein erfahrener Wegbegleiter, der diese Gruppe leitet und so für Sicherheit im Nervensystem sorgt. Wir wollen gemeinsam unsere Männlichkeit stärken und alte Männerwunden heilen. Mit Aufstellungsarbeit & Kreiskultur.





Fr. bis So.  
gemeinsame  
Hüttenzeit

# Eventbeschreibung

Bei diesem **3-tägigen Hütten-Coaching** verbringen wir gemeinsam Zeit auf der Firstbrandhütte in Hinteraschau.

Sie kann zu Fuß in einer knappen halben Stunde erreicht oder direkt mit dem Auto angefahren werden. Aufgrund begrenzter Parkplätze und um Ressourcen zu schonen, bilden wir **Fahrgemeinschaften** ab München / von unten.

Ankommen und Kennenlernen am Freitagabend. Samstag Prozesstag mit Sharings, **Aufstellungsarbeiten und Musikabend**. Sonntag Zeit zur Integration und zum Ausklingen lassen mit freier Zeitgestaltung. Es gibt Ausflugsziele in der näheren Umgebung, z.B. zur Klo-Alm oder zum Wasserfall.

# Widrigkeiten



Und da wir in der Natur nicht nur der Wetterlage, sondern auch anderen Herausforderungen und Widrigkeiten ausgesetzt sind, lernst du dort, mit ihnen im Kontakt umzugehen.

Falls du also jemand bist, der es sich **im Leben oft bequem macht, zweifelt oder dazu tendiert wegzuschauen**, wenn es schwierig wird, dann ist dieses Erlebnis genau das richtige für dich. Denn hier sammelst du die wertvolle Erfahrung, dass dich die Männergruppe dabei unterstützt, dranzubleiben und deinen Weg weiter zu gehen, auch wenn die Luft dünn wird.

Auf der Hütte stellen wir uns typischen Männerthemen und begegnen uns in Aufstellungen selbst, um daran zu wachsen.





# Wie wir arbeiten

In meinem Methodenkoffer habe ich unbezahlbar wertvolle **Tools & Methoden** aus **inzwischen 7 Jahren Coachingpraxis**.

Diese werden wir während unseres großzügig geplanten Männer-Wochenendes bedarfsgerecht nutzen. Es wird ausreichend Zeit für persönliche Gespräche, Sharings, **Aufstellungsarbeiten**, Gruppenübungen und Pausen geben. Am Abend musizieren wir für euch und kochen gemeinsam.

Das Motto des Wochenendes ist **“Mann, Vater & Sohn sein”**: wir widmen uns den Rollenverstrickungen, die sich im Alltag, Job und in Beziehungen eingeschlichen haben und dort zu Erschöpfung, Stress, Frust, Gereiztheit und Unlust führen.

# Dein Guide



Ich bin Manuel Stefan Schönthaler (46), ein erfahrener **Wandersmann, Coach & Traumaheiler**. Auf zahlreichen eigenen Reisen habe ich immer wieder selbst die Erfahrung gesammelt, mit Hilfe meiner Coaches innere und äußere Hindernisse im Leben zu überwinden. Auf diesem Event kannst du diese Erfahrung nun selbst live mit mir machen.

Als **zertifizierter systemischer Coach & psychologischer Berater** mit Schwerpunkt Bindungstrauma sowie jahrelanger Backpacker und inzwischen Auswanderer nehme ich dich mit auf dieses große Abenteuer. Hier begegnest du dir selbst und erlebst deine innere Welt auf völlig neue Weise.

Ich helfe dir, innere Blockaden zu überwinden und hartnäckige Widerstände in dir **nachhaltig zu transformieren**.





# Gastgeber & Musiker

Carl-Hendrik Baumhöfener (59) ist Multi-Instrumentalist, Unternehmer und Erfinder des Musikgenres Traumapop.

An diesem integrativen Wochenende ist er nicht nur unser Hüttenwirt, sondern wird **am Samstagabend einige Songs** aus seinem Album *“Weisst du noch, wer du warst, bevor du jemand sein musstest”* als Live-Spezialversion präsentieren.

Manuel wird ihn dabei am Cajon begleiten. Das bietet **Raum zur leichten Verdauung** der inneren Transformationsprozesse tief im Nervensystem und Körper, ohne zu überlasten.

So unterstützt er uns bei der Aufstellungs- & Trauma-Arbeit.

# Vorbereitung



**Packliste:** Wanderschuhe/Schneestiefel, Mütze, warme Sachen, ggf. Rucksack, Schnee-/Regenschutz, Schlafsack/Bettwäsche, Wechselkleidung, Kulturbeutel, Trinkflasche, ggf. Wander-/Skistöcke, Bargeld für die Alm, Notizbuch, Schreibzeug, Buch, Powerbank, Spielkarten, Musikinstrument, Beitrag zur Selbstversorgung (wir kochen ggf. einen Eintopf/Suppe zusammen).

Waschen nur im Bottich mit Lappen, oder draußen unterm Schlauch!!





# Auf einen Blick

- Wo:** Hinteraschau/bei Kirchberg in Tirol (AT)
- Wann:** *20. bis 22. März 2026 oder 19. bis 21. März 2027*
- Wer:** *mind. 3 / max. 6* Coaching-Teilnehmer:innen + Gastgeber
- Hütte:** Firstbrandhütte (~1.000m), 1 Doppelbett, Matratzenlager
- Anreise:** am besten erreichbar mit Auto/Zug über Kufstein (A170)
- Kosten:** **Selbstkosten** für Anreise und Verpflegung
- Coaching:** **3-Tage** Gruppen-Begleitung, Aufstellungen & Gespräche
- Preis 2026:** **700€** Vorauszahlung als Buchungs- & Teilnahmegarantie
- Buchung:** *nur bis 28. Februar 2026* als Vollzahlung möglich
- Preis 2027:** **750€** Vorauszahlung (oder 50/50-Teilzahlung je 400€)
- Buchung:** *bis 14. Februar 2027*, (An-)Zahlung als Buchungsgarantie, die Voll-/Restzahlung ist bis spätestens 14.2.2027 fällig
- Für 2027:** + **Integrations-Online-Retreat** bei Buchung bis 31.12.2026
- Service:** Fahrgemeinschaften aus München & Umgebung, Anreise-Empfehlungen, Essensplanung, WhatsApp-Gruppe

*Versicherung für Reiserücktritt/Haftpflicht/Unfall + DAV/ÖAV-Mitgliedschaft empfohlen, keine Stornorückerstattung (Gutschrift für neue Buchung), bei Storno/Ausfall/Verschiebung durch den Veranstalter wahlweise Rückerstattung oder Gutschrift auf Folgetermin, Durchführung bei jedem Wetter (außer höhere Gewalt). Es gelten die AGB des Veranstalters.*

# Perspektiven



## Weitere Hütten- & Wander-Coaching-Events:

**Königssee** Hütten- & Wandercoaching 24. bis 27. Juni/September 2026

**Windachtal** Offline-Höhenretreat vom 15. bis 19. Juli 2026/2027

**Tremalzopass** Reflexions- & Grenzretreat 5. bis 9. August 2026/2027

**Kreta** Wander- & Integrationsretreat im Oktober 2026/2027

**Tirol** Hütten-Integrations-Wochenende vom 27. bis 29. Nov. 2026

**Südfrankreich** Jahresübergang & Reflexion über Neujahr 2026/2027

**Mallorca** Wander- & Prozessretreat vom 11. bis 16. Mai 2027

## Online-Live-Masterclasses zur Prozessarbeit:

**Gesunde Grenzen** Pilot-Termin vom 5. bis 8. März 2026

**Sicherheit in mir** Jahres-Termin vom 17. bis 19. April 2026

**Das falsche Leben** Jahres-Termin 6. bis 8. November 2026

**Jahresintegration** Online-Retreat vom 13. bis 15. November 2026

**Gesunde Grenzen** 1. Jahrestermin vom 11. bis 14. Februar 2027

**Sicherheit in mir** Jahres-Termin vom 9. bis 11. April 2027

**Das falsche Leben** Jahres-Termin vom 1. bis 29. Juni 2026 (dienstags)

**Jahresintegration** Online-Retreat vom 12. bis 14. November 2027

