

# Psilocybin Retreat

**Die Reise zu deinem Selbst**





# Wer ich bin...

Mein Name ist Fabian – und meine Reise mit Psilocybin begann vor einigen Jahren auf einem Retreat, das mein Leben nachhaltig verändert hat. Ich war damals auf der Suche nach etwas, das ich kaum greifen konnte: mehr Tiefe, mehr Klarheit, mehr Verbindung zu mir selbst. Und was ich gefunden habe, war weit mehr als das. Die Erfahrung mit Psilocybin war ein kraftvoller Wendepunkt – sie hat mir geholfen, mich aus inneren Verstrickungen zu befreien, meine eigene Wahrheit zu spüren und wieder in Kontakt mit meinem lebendigen Kern zu kommen.

Heute ist es eine echte Herzensangelegenheit für mich, diese Arbeit weiterzugeben. Seit vielen Jahren begleite ich nun Menschen auf tiefen inneren Reisen – in Einzelsettings ebenso wie in Gruppen, vor allem in den Niederlanden und auf Mallorca. In dieser Zeit durfte ich viele berührende Prozesse miterleben, in denen Menschen sich selbst auf neue Weise begegnet sind – mutig, offen und berührend echt.

Mein Fokus liegt dabei besonders auf der Begleitung von Menschen, mit einem großen Bedürfnis nach Frieden und Harmonie – oft auf Kosten der eigenen Wahrheit. Die Stille wurde lange Jahre für mich lange zu einem Versteck, in dem ich mich selbst vergessen habe. Die Arbeit mit Psychedelika hat mir geholfen, meine Stimme wiederzufinden, Klarheit zu spüren und in meinen eigenen Ausdruck zu kommen.

Wenn du dich in diesen Worten wiedererkennst, wenn du spürst, dass da in dir ein Ruf ist – leise, aber unüberhörbar – dann bist du hier genau richtig.



# Was ist Psilocybin...

## Herkunft

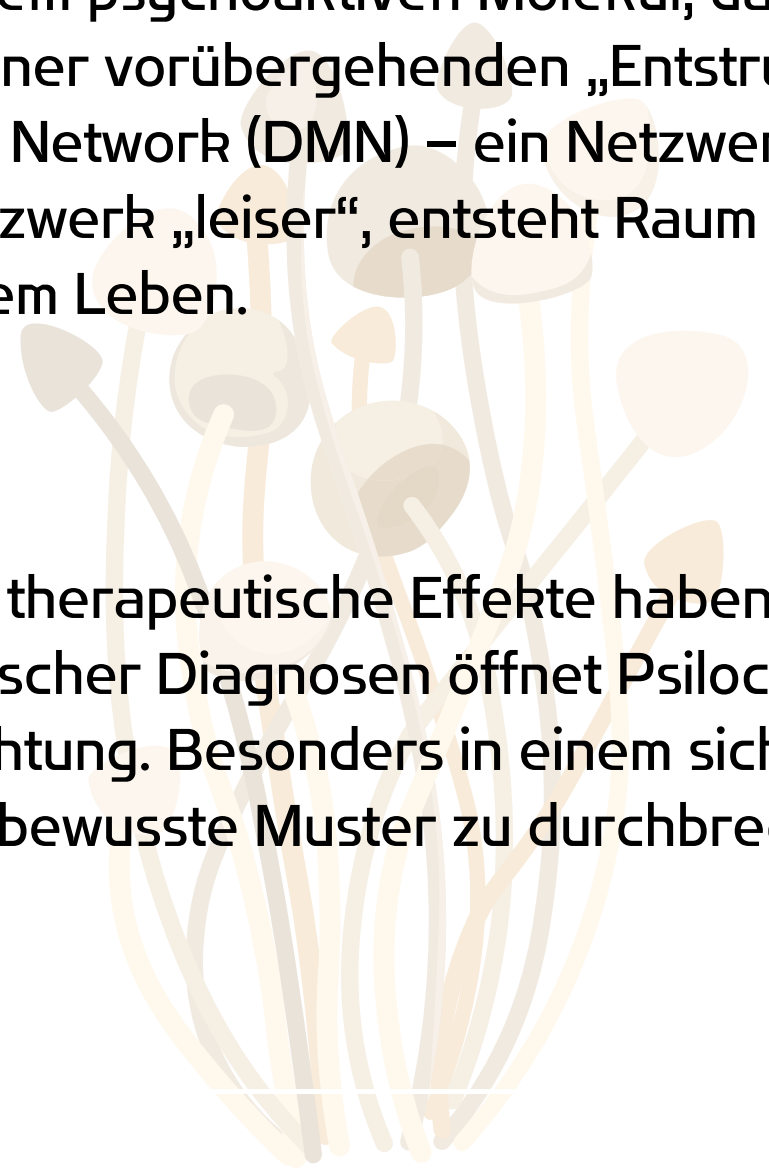
Psilocybin ist ein natürlicher Wirkstoff, der in bestimmten Gattungen von Pilzen vorkommt – oft als „Zauberpilze“ oder „Magic Mushrooms“ bezeichnet. Schon seit Jahrtausenden nutzen indigene Kulturen in Mittel- und Südamerika diese Pilze in rituellen und spirituellen Kontexten, um Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen und tiefer Selbsterkenntnis zu gewinnen. Die moderne westliche Forschung entdeckte Psilocybin in den 1950er-Jahren wieder – und seither nimmt das Interesse an seiner Wirkung stetig zu.

## Wirkstoff & Wirkungsweise im Gehirn

Psilocybin wird im Körper zu Psilocin umgewandelt – einem psychoaktiven Molekül, das vor allem auf den Serotonin-2A-Rezeptor wirkt. Es beeinflusst die neuronale Kommunikation und führt zu einer vorübergehenden „Entstrukturierung“ des normalen Denkens. Besonders stark wirkt Psilocybin auf das sogenannte Default Mode Network (DMN) – ein Netzwerk im Gehirn, das mit Selbstbild, innerem Dialog und gewohnten Denkmustern verbunden ist. Wird dieses Netzwerk „leiser“, entsteht Raum für neue Perspektiven, emotionale Tiefe und ein Gefühl von Verbundenheit – mit sich selbst, der Natur, dem Leben.

## Therapeutisches Potenzial

Moderne Studien belegen, dass Psilocybin tiefgreifende therapeutische Effekte haben kann – bei Depressionen, Ängsten, Suchtverhalten und existenziellen Lebenskrisen. Aber auch jenseits klinischer Diagnosen öffnet Psilocybin Räume für innere Klärung, emotionale Entladung, spirituelle Erkenntnis und kreative Neuausrichtung. Besonders in einem sicheren, achtsam gehaltenen Rahmen kann die Substanz zu einem kraftvollen Werkzeug werden, um unbewusste Muster zu durchbrechen und sich selbst auf eine tiefere Weise zu begegnen.





# Was passiert, wenn man Psilocybin zu sich nimmt?

Die Wirkung von Psilocybin verläuft in mehreren Phasen, die jeweils sehr individuell erlebt werden können:

- Onset (Beginn) – ca. 30 bis 60 Minuten nach der Einnahme beginnt die Wirkung. Körperempfindungen, visuelle Veränderungen oder emotionale Öffnungen können auftreten.
- Peak (Höhepunkt) – nach ca. 1,5 bis 2 Stunden erreicht die Wirkung ihren Höhepunkt. In dieser Phase sind intensive innere Prozesse möglich – tiefe Einsichten, emotionale Durchbrüche, aber auch Widerstände oder Konfrontationen mit unbewussten Anteilen.
- Integration (Abklingen) – nach etwa 4 bis 6 Stunden beginnt die Rückkehr in den Alltag. Ein Gefühl tiefer Ruhe, Weite oder Dankbarkeit.

Typische Effekte: Psilocybin wirkt auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene. Mögliche Effekte sind:

- Körperlich: veränderte Körperwahrnehmung, Wärme, Leichtigkeit oder Zittern
- Emotional: tiefe Empfindungen, Weinen, Lachen, Loslassen, innere Berührung
- Visuell: Farben erscheinen intensiver, Muster bewegen sich, geschlossene Augenbilder (visionäre Szenen, Erinnerungen)
- Mental: neue Perspektiven und Antworten, Gedankenstille oder Gedankenflut, verändertes Zeitempfinden
- Spirituell: Gefühl von Einheit, Verbundenheit mit allem, Auflösung des Ich-Gefühls

Jede Erfahrung ist einzigartig – sie zeigt das, was gerade gesehen, gefühlt oder integriert werden möchte. Wie eine Erfahrung verlaufen kann. Eine Psilocybin-Reise ist selten linear. Sie kann leicht und liebevoll sein – aber auch herausfordernd, konfrontierend, tief transformierend. Manche Menschen erleben befreiendes Lachen, andere durchleben Tränen oder emotionale Blockaden. Es kann sein, dass du alten Schmerz loslässt, innere Kind-Anteile begegnest oder einfach nur in einem tiefen Zustand des Friedens verweilst.

Entscheidend ist nicht, was passiert – sondern, wie du dich darauf einlässt. Der Schlüssel liegt im Vertrauen: in den Prozess, in dich selbst und in das Wissen, dass alles, was auftaucht, eine Einladung zur inneren Heilung sein kann.



# Meine Arbeitsweise

In meiner Arbeit mit Psilocybin geht es nicht darum, dich zu führen – sondern dir einen sicheren, gehaltenen Raum zu öffnen, in dem du dich selbst erfahren kannst. Ich unterstütze so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, um deiner eigenen inneren Weisheit den Raum zu geben, sich zu entfalten. Denn du bist nicht hier, um etwas von mir zu empfangen – sondern um etwas in dir selbst zu erinnern, zu fühlen, zu befreien.

Durch meine langjährige Erfahrung weiß ich, wie wichtig ein verlässlicher Rahmen ist. Ich schaffe diesen Raum mit Präsenz, Klarheit und Feingefühl – damit du dich ganz auf dich selbst einlassen kannst. Die Erfahrung mit Psilocybin ist ein Dialog zwischen dir und der Substanz – und ich bin an deiner Seite, um diesen Dialog zu ermöglichen, zu begleiten und zu halten, ohne ihn zu stören oder zu interpretieren.

Was mir besonders am Herzen liegt, ist die Möglichkeit, deinem inneren Ausdruck freien Lauf zu lassen. In meinen Retreats darf alles da sein: Weinen, Lachen, Tönen, Bewegung, Stille. Es geht nicht darum, etwas “richtig” zu machen – sondern ehrlich zu sein mit dem, was in dir lebendig ist. In einem geschützten Rahmen kannst du dich zeigen, wie du wirklich bist – ohne Maske, ohne Anpassung.

So entsteht ein Feld, in dem Hingabe und Loslassen möglich werden. In dem du dich erinnern kannst, wer du bist – jenseits von Rollen, Erwartungen und Konzepten. Und genau dort beginnt die eigentliche Heilung.





# Ablauf des Retreats

Ein Psilocybin-Retreat ist keine gewöhnliche Auszeit – es ist eine bewusste Reise nach innen. Um diesen Prozess in Tiefe zu ermöglichen, findet das Retreat über drei Tage statt, in einem geschützten Rahmen mit klarer Struktur, Raum für dich und viel Präsenz in der Begleitung.

## Tag 1 – Ankommen & Vorbereitung

Wir starten am späten Nachmittag und kommen gemeinsam in der Retreat-Location an. In einem ersten Kreis stimmen wir uns aufeinander ein, klären letzte Fragen und öffnen behutsam das Feld für die gemeinsame Reise. Nach einem nährenden Abendessen bereiten wir den Raum für den nächsten Tag vor – physisch wie energetisch. Am Abend machen wir einen sogenannten „Probelauf“: Wir gehen gemeinsam durch den geplanten Ablauf der Zeremonie, besprechen alle Eventualitäten und sorgen dafür, dass du dich sicher, informiert und vorbereitet fühlst. So kann der Verstand zur Ruhe kommen – und du dich innerlich bereits öffnen.

## Tag 2 – Die Psilocybin-Zeremonie

Am nächsten Morgen beginnen wir die Zeremonie im Laufe des Vormittags. Die eigentliche Reise dauert in der Regel zwischen vier und sechs Stunden – jede Erfahrung ist dabei ganz individuell. Währenddessen bist du jederzeit sicher gehalten und kannst dich in deinem eigenen Rhythmus auf das einlassen, was sich zeigen möchte. Nach dem Ende der aktiven Phase folgt eine sanfte Ankommenszeit, in der du wieder im Hier und Jetzt landen kannst. Wir essen gemeinsam, ruhen uns aus – und nutzen den restlichen Tag ganz intuitiv. Was du brauchst, ist willkommen: Körperarbeit, Musik, Natur, Stille, Sauna oder Eisbad (je nach Ort der Unterkunft). Es geht nicht darum, „etwas zu tun“ – sondern im Kontakt mit dem zu bleiben, was sich bewegt hat.

## Tag 3 – Integration & Rückkehr

Am dritten Tag widmen wir uns der Integration – dem Übergang vom Retreat zurück in dein Leben. In bewusst gewählten Körperübungen, Gesprächsformaten oder achtsamer Stille bekommst du Raum, das Erlebte zu verankern und zu verstehen. Du erhältst Impulse und Werkzeuge, wie du mit deiner Erfahrung weiterarbeiten kannst – im Alltag, in Beziehungen, in deinem Selbstausdruck. Am frühen Nachmittag endet das Retreat. Du gehst zurück in die Welt – genährt, gestärkt, verbunden. Und mit etwas in dir, das dir niemand mehr nehmen kann.



# Was du erwarten kannst – und was nicht

Ein Psilocybin-Retreat ist keine Wunderpille und kein “Quick Fix”. Es ist keine Abkürzung, sondern eine Einladung – dich wirklich zu fühlen, zu sehen, zu hören. Nicht selten beginnt die eigentliche Arbeit nach der Erfahrung. Denn was dir in der Zeremonie begegnet, will danach oft erst verstanden, integriert und verkörpert werden.

Du bekommst nicht das, was du willst – sondern das, was du brauchst. Der Pilz folgt keinem Plan und keiner Erwartung. Er ist kein Werkzeug zur Selbstoptimierung, sondern ein Spiegel. Ein Lehrer. Er bringt an die Oberfläche, was gesehen werden will – nicht selten gerade das, wovor wir am liebsten weglaufen.

Natürlich: Du darfst mit einer klaren Intention kommen. Das ist kraftvoll. Aber wenn du mit der Haltung anreist, dass diese eine Session all deine Probleme löst, wirst du vermutlich enttäuscht. Tiefgreifende Heilung ist ein Prozess, kein Event.

Und trotzdem – oder gerade deswegen – liegt in dieser Arbeit ein immenses Potenzial. In den letzten Jahren durfte ich unzählige Menschen begleiten, die durch diese Erfahrung etwas in sich berührt haben, das sie vielleicht noch nie gespürt haben: eine tiefe Verbindung zu sich selbst, eine innere Klarheit, eine neue Lebendigkeit. Alte emotionale Blockaden durften sich lösen, eingefrorene Traumateile kamen wieder in Bewegung, verdrängte Anteile wurden integriert. Längst überfällige Entscheidungen wurden getroffen und danach gehandelt.

Viele gehen mit einem Gefühl nach Hause, wirklich „nach Hause“ gekommen zu sein. In sich selbst. Und genau deswegen liebe ich diese Arbeit so sehr.





# Integration – Warum sie so wichtig ist

Die Zeremonie ist nicht das Ende – sie ist der Anfang. Was du in einem Psilocybin-Retreat erlebst, ist wie das Öffnen einer Tür. Eine Tür zu dir selbst, zu deiner Essenz, zu dem, was wirklich gesehen und gelebt werden will. Doch was hinter dieser Tür liegt, will nicht nur berührt, sondern auch in dein Leben geholt werden.

Integration bedeutet, das Erlebte zu verkörpern. Nicht nur zu erinnern, was du gesehen hast – sondern es Schritt für Schritt in deinen Alltag zu bringen: in dein Denken, Fühlen, Handeln, in deine Beziehungen, deinen Ausdruck, deinen Lebensstil.

Aus meiner Erfahrung der letzten Jahre zeigt sich: Wirkliche Integration ist ein Weg. Es ist kein punktuell „Verarbeiten“ einer Erfahrung – sondern ein bewusster Lebensstil. Ein Lebensstil, der Innenschau zulässt. Der Raum macht für Stille, für Verkörperung, für Rückverbindung. Ein Leben, in dem deine spirituelle Praxis nicht die Ausnahme, sondern ein fester Teil deiner Realität ist.

Denn das Tor, das sich in der Zeremonie öffnet, muss kultiviert werden.

Der Zugang, den du vielleicht kurzzeitig bekommst, ist keine Garantie – sondern eine Einladung. Es braucht dein Dranbleiben, deine Ehrlichkeit, deine Bereitschaft, auch nach dem Retreat immer wieder innezuhalten und den Weg nach innen zu gehen.

Darum ist der Aspekt der Integration essenziell – und ein zentraler Teil meiner Arbeit. Ich unterstütze dich nicht nur während der Zeremonie, sondern begleite dich auch dabei, die Verbindung zu dir selbst lebendig zu halten – damit aus einer Erfahrung eine echte Veränderung entstehen kann.





# Für wen ist dieses Retreat geeignet?

## Dieses Retreat ist für dich, wenn:

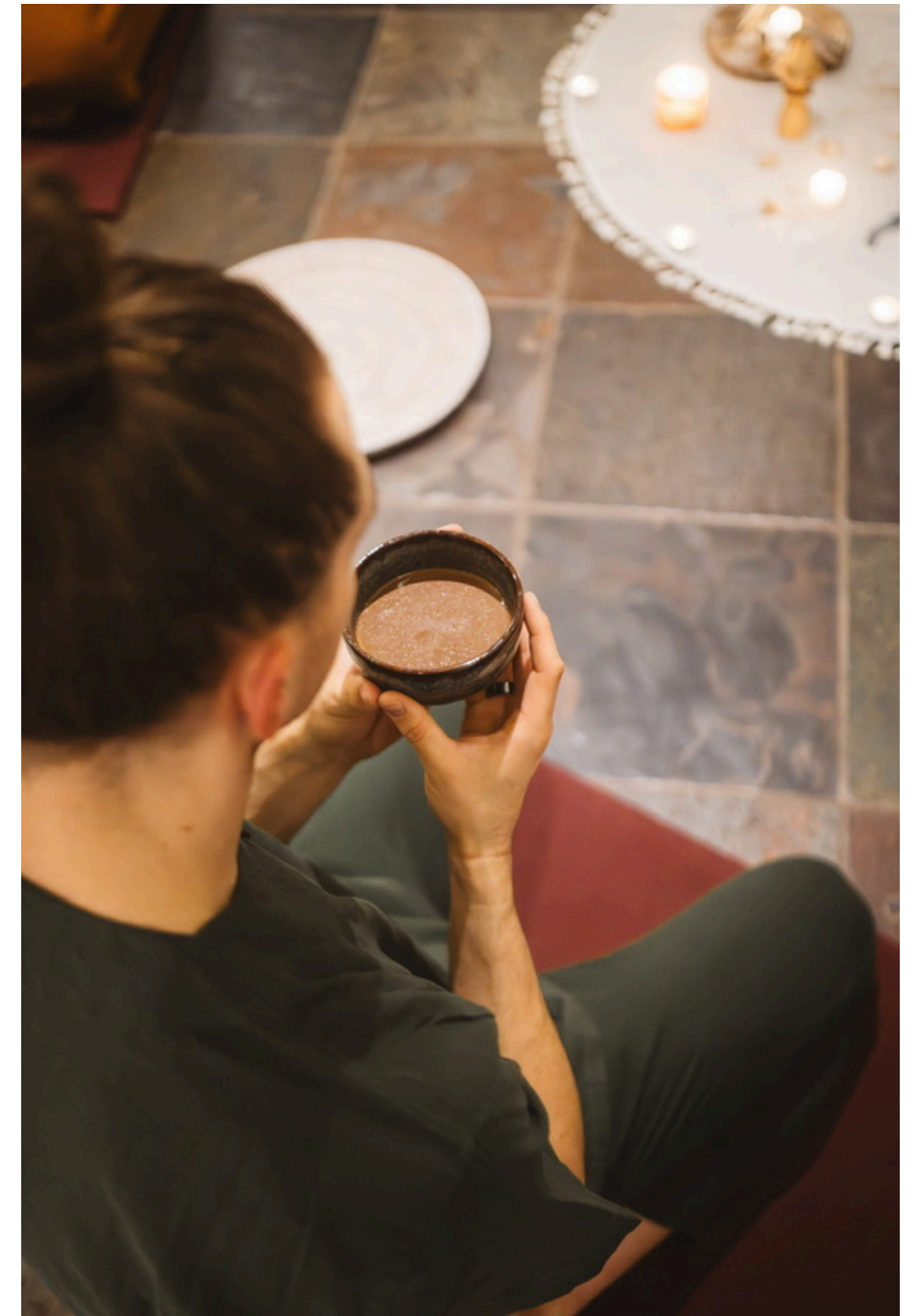
- du den Wunsch hast, dich aus alten inneren Mustern zu befreien
- du den Ruf spürst, in eine tiefere Verbindung mit dir selbst zu kommen
- du bereit bist, dich ehrlich dir selbst zu stellen – mit allem, was ist
- du das Gefühl hast, dich in deinem Leben bisher eher angepasst als ausgedrückt zu haben
- du einen liebevoll gehaltenen Raum suchst, in dem du dich zeigen darfst, wie du wirklich bist

## Dieses Retreat ist nicht für dich, wenn:

- du aktuell in einer emotional sehr instabilen Lebensphase steckst (z.B. nach einem frischen Trauma, einer Trennung, Burn-out oder in einer akuten Sinnkrise)
- du die Erfahrung als Flucht nutzen willst, um etwas nicht fühlen zu müssen
- du auf einen „Quick Fix“ hoffst, ohne bereit zu sein, danach weiter mit dir zu arbeiten
- du dich in Gruppen schwer regulieren kannst oder starke soziale Ängste hast

## Auch bei bestimmten medizinischen oder psychiatrischen Diagnosen ist eine Teilnahme ausgeschlossen:

- Schizophrenie, Borderline, bipolare Störung, schwere Depression mit suizidalen Tendenzen
- regelmäßige Einnahme von Psychopharmaka wie SSRI, SNRI, Neuroleptika
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie oder andere schwere körperliche Vorerkrankungen





# Kosten und Kontaktaufnahme

Das 3-tägige Psilocybin-Retreat kostet 3.000 Euro netto.  
Du kannst die Zahlung entweder auf einmal leisten oder  
in drei Raten zu je 1.100 Euro zahlen.

## Abschließende Worte:

Ich danke dir für dein Vertrauen und dein Interesse an dieser tiefen,  
kraftvollen Arbeit. Ein Retreat ist eine Einladung, dir selbst wieder zu  
begegnen – mit allem, was du bist.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen und gemeinsam  
mit dir Raum zu schaffen, in dem Heilung und Wachstum möglich werden.

Ich freue mich, wenn du dich bei mir meldest, um mehr zu erfahren,  
Fragen zu klären oder ein persönliches Vorgespräch zu vereinbaren.

Fabian Scheidweiler

☎ Telefon: 0170/1777559

✉ E-Mail: [info@fabian-scheidweiler.de](mailto:info@fabian-scheidweiler.de)

Melde dich jederzeit gerne – ich bin für dich da.





# Psilocybin Retreat

Kontakt:

Email: [info@fabian-scheidweiler.com](mailto:info@fabian-scheidweiler.com)

Tel.: 0170 / 1701777559