

# Seminare für Männer

## Einleitung: Neue Wege sich als Mann zu entdecken

Sehr viele Männer hatten nie die Chance sich mit Themen wie der Wertschätzung des eigenen Mann-Seins, männliche und weibliche Sexualität, Integration von Stärke und Empfindsamkeit, Vaterthemen,



Konkurrenz und Solidarität, die verschiedenen Rollen von Männern, Behauptung als Mann im Inneren und im Äußeren auseinander zu setzen. Den meisten Männern fehlte dafür ein geschützter und achtsamer Raum bzw. andere Männer, die in der Lage sind sich offenherzig und ehrlich mit ihrem Innenleben zu zeigen und mitzuteilen. Die Initiation, die es in anderen Kulturen gibt, ist leider eine vergessene Sache bei uns geworden. In den vier Wochenendseminaren zeigen wir Wachstumswege auf, um ein entspanntes, kraftvolles und empfindsames Mann-Sein neu zu entdecken. Unsere Bewusstseinsarbeit wird Werkzeuge bieten, die Dich dabei unterstützen Dir selbst als Mann akzeptierend, liebend und freudig begegnen zu können. Dein Kontakt zu Dir, wird Deine Begegnungen im Außen grundlegend verändern und bereichern.

Wir schaffen einen achtsamen, kraftvollen und freudigen Rahmen und freuen uns, in vielen Übungen intensive Erfahrungsräume für Männer anbieten zu können. Freue Dich auf mehr Freiheit in Deinem Mann-Sein.

## „Jahrestraining für Männer 2012“

Wir möchten mit dem Jahrestraining „Männer 2012“ Männern die Möglichkeit bieten, die wichtigsten Themen von Männern in vier Seminaren zu bearbeiten.

- 1. Seminar „Mann-Sein neu entdecken“**  
Fr. 16.03.2012 bis So. 18.03.2012
- 2. Seminar „Liebhaber und Herzenskrieger“**  
Fr. 22.06.2012 bis So. 24.06.2012
- 3. Seminar „Mann-Sein und Beziehung leben“**  
Fr. 14.09.2012 bis So. 16.09.2012
- 4. Seminar „Männliche Sexualität“**  
Fr. 07.12.2012 bis So. 09.12.2012

### Kosten

Alle 4 Seminare kosten zusammen 880 € (Frühbucherpreis).

Das komplette Jahrestraining kostet 800 €.

Bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 16.1.2012 gilt der Frühbucherpreis von 720 €.



## Seminar „Mann-Sein neu entdecken“



Auch wenn wir in einer Zeit leben, in der wir alle Möglichkeiten haben uns frei und ungehindert entfalten zu können, so erleben wir doch immer wieder, dass uns unsere Begrenzungen, Verletzungen und Verhaftungen daran hindern, unsere Liebe, unsere Lebendigkeit, unsere Sinnlichkeit und unsere Sexualität auszuleben. Vielfach spüren wir unseren Körper nicht mehr, fühlen uns oft einsam und erfahren einen Mangel an Selbstwert und Selbstvertrauen.

Das „Mann-Sein“ und die eigene Erotik zu erforschen und sich dabei mit Scham und Beschämung auseinander zusetzen, sind wichtige Schritte, um Heilung und die Befreiung in der eigenen Sexualität zu erfahren.

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit, nach Innen zu schauen, die innere Weisheit unseres Körpers zu erforschen und ihn wieder als Tempel der Lust, der Freude, Kraft und Lebendigkeit zu erfahren. Das Seminar ist für Männer hervorragend als Einstieg in Selbsterfahrung und Tantra geeignet.

## Seminar „Mann-Sein und Beziehung leben“



Im Kreis von Männern laden wir Dich ein, zu der besonderen Gelegenheit Dich offen und authentisch über Dein Mann-Sein innerhalb einer Beziehung zu spiegeln.

Was brauchst Du als Mann, um Dich wohl und angenommen in Deiner Beziehung zu fühlen? Wo gibst Du Dich auf? Wo nimmst Du Dich zurück? Wo verlierst Du den Draht zu Dir selbst? Wie grenzt Du Dich ab? Welche Ängste und Unsicherheiten hemmen Dich in Deinem Fluss als Mann?

In diesem Seminar werden Wege aufgezeigt, die Dir bewusst machen, wie Du trotz einer Beziehung den lebendigen, männlichen, liebevollen Mann in Dir bewahrst. Diese alltagstauglichen Wachstumsimpulse kannst Du direkt in Deine Paarbeziehung hineinbringen und leben.

Mann bleibe lebendig in Deiner Beziehung!

## Seminar „Liebhaber und Herzenskrieger“

An diesem Wochenende wirst Du zusammen mit anderen Männern die Kräfte und Qualitäten des Liebhabers und des Herzenskriegers in Dir erforschen und mit diesen Energien experimentieren. Es ist eine Reise ins Herz des Mannes.

**Liebhaber:** Der Liebhaber spürt sein Herz und seine Liebe zu sich und zu anderen. Er ist sinnlich, neugierig, spielerisch und kann auch in der Begegnung mit Frauen gut bei sich bleiben. Er berührt liebevoll und absichtslos und kann voller Hingabe geben, ohne etwas zurück zu erwarten. Der Liebhaber ist ein echter Genießer.

**Herzenskrieger:** Der Herzenskrieger geht für seine Herzensenergie und kennt seine eigene Kraft. Er weiß, was er will und was er nicht will. Er hat die Kraft ein klares „Ja“ zu sich und seinen Bedürfnissen zu sagen und ist in einem guten Kontakt mit seinen Gefühlen und seinem Körper. Der Herzenskrieger spürt seine Grenzen und hat die Fähigkeit seine eigenen Grenzen mit einem klaren „Nein“ zu setzen. Er kann sich mit ruhiger Kraft gegen Beschämung und Beurteilung abgrenzen. Der Herzenskrie-

ger steht auch zu seiner sexuellen Energie und spürt „Ich bin richtig mit meiner sexuellen Energie“. Der Herzenskrieger übernimmt 100% Verantwortung, auch für seine Sexualität.



## Seminar „Männliche Sexualität“



Dieses Seminar bietet Raum für die Erforschung der eigenen Sexualität und ist für Männer, die eine erfüllende Sexualität leben möchten.

Auch in der heutigen Zeit hindern uns unbewusste alte Glaubenssätze und falsche Scham, die eigene Lust und Sexualität tief und lebendig zu erleben. Es geht darum die volle Verantwortung für die eigene Sexualität zu übernehmen, zu lernen, die Sexualität mit sich selbst lustvoll und frei zu erfahren und in der Begegnung mit der weiblichen Energie für die eigene Lust zu sorgen.

Wenn Du als Mann mit Deiner Sexualität tief verwurzelt bist, frei und ohne Scham Dein lustvolles Mann-Sein leben kannst, wirst Du auch mit Selbstbewusstsein Dein Leben gestalten. Deine Ausstrahlung und Lebendigkeit wird sich anderen zeigen, ohne dass Du Dich dafür anstrengen musst.