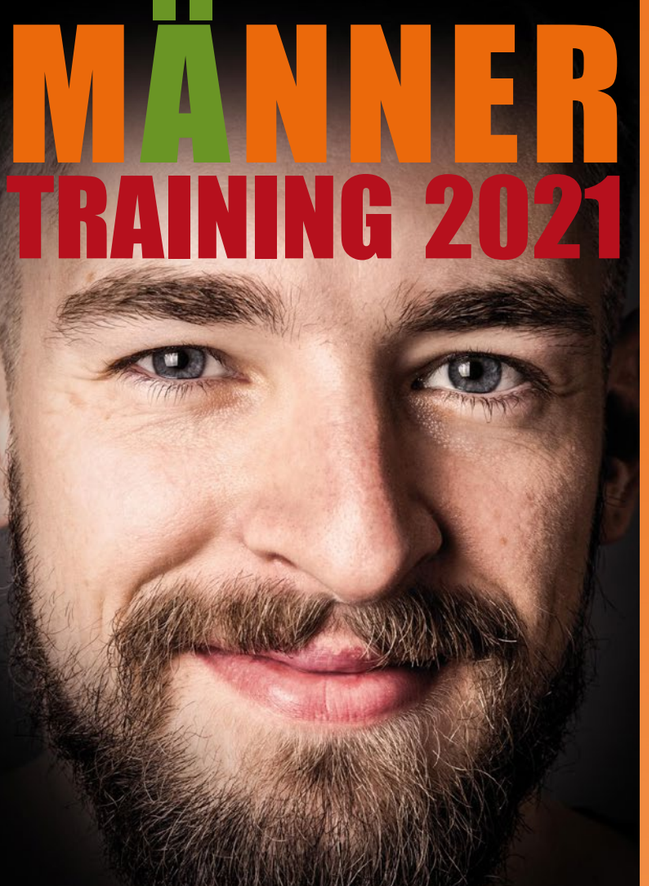
MÄNNER TRAINING 2021



EIN ANDERES MANN-SEIN IST MÖGLICH !

22.-25. April | Deine Urkraft stärken
17.-20. Juni | Das Herz weiten
23.-26. Sept | Erwachsen lieben
25.-28. Nov | Beziehungen leben

INITIATION IN EIN NEUES MANN-SEIN

Ein vierteiliges Männertraining mit Christian Bliss und Sharan Thomas Gärtner

Seminarzentrum Parimal bei Göttingen

Du willst raus aus der Komfortzone? Und raus aus dem Selbstoptimierungs-Wahn? Dann finde deinen Weg in unser 4-teiliges Männertraining!

Nimm dir Zeit, um eine neue Qualität in dein Mann-Sein zu bringen! Nutze unsere Erfahrung und nutze die Gemeinschaft unter Männern – erschließe dir mehr Power, ein tieferes Empfinden und eine gereifte Beziehungsfähigkeit.

Strannik_fox, PHOTOCREO Michal Bednarek, Markus Gann (Shutterstock.com), stevanovicigor (iStockphoto.com), rivas, pcioca (freeimages.com)

Ausführliche Beschreibung, Veröffentlichungen, integrale Schaubilder und Fotos unter www.maennlichkeit-leben.com

Paralleles Frauentraining: www.weiblichkeit-erwacht.de mit Mayonah A. Bliss und Team

Infos & Anmeldung

info@maennlichkeit-leben.com
Tel. 0173 - 606 37 94
Anmeldung über
www.maennlichkeit-leben.com

290-340-390 € pro Seminar (nach Einkommen)
260-310-360 € pro Seminar bei Gesamtbuchung
zzgl. Unterkunft & Verpflegung
Teilnahme an einzelnen Seminaren möglich

INTEGRALE MÄNNLICHKEIT

Viele Männer sind „gemäßigt", d.h. sie haben gelernt, ihre Kraft und ihre Herzqualitäten auf ein Niveau herunterzupegeln, die sie für den Alltag und ihre Beziehungen für angemessen halten: Zuviel Kraft birgt die Gefahr von Dominanz und würde andere vielleicht überfordern. Und zuviel Herz kann den Anschein von Schwäche und Gefühlsduselei erwecken.

Muss aber nicht. Denn beide Qualitäten ergänzen sich und heben ihre Schattenseiten wechselseitig auf: Eine voll entwickelte archaische Kraft hält uns in Herzens- und Gefühlsdingen klar und stabil. Und eine präsente Sensitivität hilft uns, bei voller Kraft auch achtsam und berührbar zu bleiben.

In diesem Männertraining kannst du deine archaischen Seiten stärken und sensitiven Kapazitäten erweitern - und von da aus auf dein Beziehungsleben schauen.

Integrale Männlichkeit heißt für uns, Zugang zu allen genannten Qualitäten zu haben: Ein unerschütterlicher Streiter zu sein. Ein einfühlsamer Vater. Ein Mann der klaren Worte. Ein beherzter Kollege. Ein verständnisvoller Partner. Ein Liebhaber, der kraftvoll und zärtlich zugleich ist.

Archaische Männlichkeit *Schatten: dominant* < **Gemäßigte Männlichkeit** *Schatten: oberflächlich* > **Sensitive Männlichkeit** *Schatten: passiv*

Im Mittelpunkt jedes Wochenendes steht ein kraftvolles Ritual, in dem du alte Muster verabschieden und neue Qualitäten ins Leben holen kannst. Neben Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Körper- und Prozessarbeit geht es uns insbesondere um den konkreten Nutzen des Erlebten im täglichen Leben.

Wir arbeiten u.a. nach Ken Wilber, Thomas Scheskat, Diana Richardson, David Deida, Marshall Rosenberg und Thomas Hübl.

„Das Männertraining war wie ein liebevoller Orkan, der meine inneren Mauern zum Einsturz gebracht hat." Ralf, 38

Christian Bliss Jahrgang 1976, Diplom-Pädagoge, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Vater eines Sohnes. Männerseminare, Aggressionstrainings und Initiationen für junge Männer seit 2008. Leitung von gleichstellungspolitischen Programmen für Männer und Mitarbeiter des Bundesforum Männer. Kommunikationstrainings und Coachings in Unternehmen und Organisationen.
www.empathisch-erfolgreich.de

Sharan Thomas Gärtner, Jahrgang 1958, Männertrainer und Coach, Männerarbeit seit 2001, Männer-Jahrestrainings, Seminare, Kongresse und Veröffentlichungen zu Männerthemen. 2001-2015 Mitglied der ZEGG-Gemeinschaft, Vater von drei Töchtern. Begleitet auf Anfrage bestehende oder sich gründende Männergruppen. Einzel- und Paarcoaching.
www.liebe-zum-mannsein.de / www.liebe-ist-lernbar.de

DEINE URKRAFT STÄRKEN

22. bis 25. April 2021

Deine männliche Urkraft wieder finden. Entschlusskraft festigen. Präsent und geerdet deinen Weg gehen und das Leben feiern.

Archaische Männlichkeit ist impulsiv, spontan, kraftvoll, mitreißend, triebhaft. Die meisten Männer halten ihre archaische Seite wie ein wildes Tier im Käfig. Manchmal brüllt es zwar, aber insgesamt führt es eher ein Schattendasein. Und das hat individuelle und kollektive Gründe. Trainingsinhalte:

- Selbstreflexion: die Angst vor der eigenen Kraft anerkennen, alte Glaubenssätze auflösen
- Schattenarbeit: vom bedrohlichen Gewaltpotenzial zu purer Lebenskraft und sexueller Integrität
- Potenzialentfaltung: der eigenen archaischen Kraft vertrauen, Präsenz und Kreativität stärken
- den „wilden Mann“ und „Krieger“ erwecken
- Körper: Kraft erwecken durch körperlichen Wettkampf bis an die Leistungsgrenze
- Von einem (selbst-) destruktiven zu einem kraftvollen, lebensbejahenden Verhalten
- Beziehungen: Verantwortung und Fürsorge mit innerer Freiheit verbinden

DAS HERZ WEITEN

17. bis 20. Juni 2021

Entschleunigung. Deine Herzkraft vergrößern. An Deine Gefühle rankommen. Deine Sensibilität und Berührbarkeit als Stärken ausbauen.

Sensitive Männlichkeit ist intuitiv, feinfühlig, weich, subtil, berührbar. Es gibt viele Männer, die kaum etwas über ihre sensitive Seite wissen. Und dann gibt es Männer, die ein geheimes emotionales Doppelleben führen, das sie nach außen nicht preisgeben. Sich daraus zu emanzipieren heißt: mutig und radikal ehrlich zu dir selbst sein. Trainingsinhalte:

- Kulturelle Prägungen: den Mythos der Unverwundbarkeit auflösen
- Bewusstsein: einen Raum eröffnen, in dem das Sensitive ans Licht kommen kann
- Gefühle: Empfindungen voll fühlen und die eigene Sprachlosigkeit überwinden
- Empathie, Intuition und spirituelle Anbindung stärken
- Schattenarbeit: Passivität und erlittene Verletzungen überwinden, Gefühlskälte und Abwehrhaltung ablegen
- Tabus lüften: Zuwendung zum inneren Kind als Kraftquelle für Herzöffnung und Berührbarkeit
- Verhalten: den Mut haben, sich im Alltag als gefühlvoller Mann zu zeigen

ERWACHSEN LIEBEN

23. bis 26. September 2021

Mann-Frau-Dynamik verstehen. Sex und Beziehungen klären. Verantwortung für deine Sehnsucht übernehmen. Deine Selbstliebe stärken.

Männer sind ihren Frauen dann ein gutes Gegenüber, wenn sie bewusst und klar mit ihrer Männlichkeit verbunden sind. Und den Raum haben, je nach Situation ihre archaische, entschlussfreudige Kraft einzusetzen. Oder ihre einfühlsame, sensitive Seite. Idealerweise sogar beides, kraftvoll und berührbar zugleich zu sein. Erwachsen lieben heißt, die alten Muster zu durchschauen und eine neue Beziehungsqualität zu entwickeln – erstmal zu dir selbst. Und dann auch mit den Frauen.

- Gefühle: Erwachsene und kindliche Empfindungen unterscheiden lernen
- Körperbewusstsein: den eigenen Körper akzeptieren und seine Schönheit erkennen
- Sexualität: zu einem frauen-unabhängigen Selbstwert finden
- Schattenarbeit: destruktive Beziehungsbilder und Glaubenssätze verwandeln
- Verhalten: von manipulativem Beziehungsverhalten zu mutigen und liebevollen Botschaften
- Kulturimpuls: von Macho und Softie zu einer reflektierten, authentischen Männlichkeit

BEZIEHUNGEN LEBEN

25. bis 28. November 2021

Erfüllende Verbindungen eingehen. Alte Wunden heilen. Deine Liebe geben und Dir selbst treu bleiben. *(mit Mann-Frau-Begegnungstag)*

Viele Männer sind in ihren Beziehungen verletzt worden. Und viele haben das Weibliche herabgesetzt, um sich stark und unabhängig zu fühlen. Doch es gibt einen Weg, sich daraus zu befreien und ein reiferes Mann-Sein einzutreten, das die männlich-weibliche Polarität zu meistern und zu nutzen vermag. Das Wochenende findet parallel zu einem Frauen-Jahrestraining statt. Ein Begegnungstag zwischen Männern und Frauen bietet Raum für Rituale der Klärung, Versöhnung und Wertschätzung. Trainingsinhalte:

- Wissen: tieferes Verstehen von Beziehungsdynamiken anhand von (Polaritäts-)Modellen
- Innere Haltung: Die Verbindung von Herz und Sexualität stärken
- Gefühle: Die Angst vor Nähe und die Angst vor Distanz anerkennen
- Schattenarbeit: Bewusste Mann-Frau-Kommunikation über erlebte Verletzungen
- Kulturelle Prägungen: Vom gewohnten Rollenverhalten zu einem neuen, erwachsenen Liebes- und Beziehungsbild finden