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

Kolja Güldenberg
Jahrgang 1970, Jahrgang 1970, Vater einer Tochter. Dipl. Kulturpädagoge, Mediator, Integraler Coach und Unternehmensberater. Autor von „Männer im Aufbruch“. Empathie, spirituelle Verbindung, Gemeinschaftsfähigkeit und Potenzialentfaltung sind seine Hauptanliegen. Er lebt bei Berlin.
www.kolja-gueldenberg.de



INITIATION IN EIN NEUES MANN-SEIN

Ein vierteiliges Männertraining mit
Sharan Thomas Gärtner und **Kolja Güldenberg**
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.

INFOS & ANMELDUNG

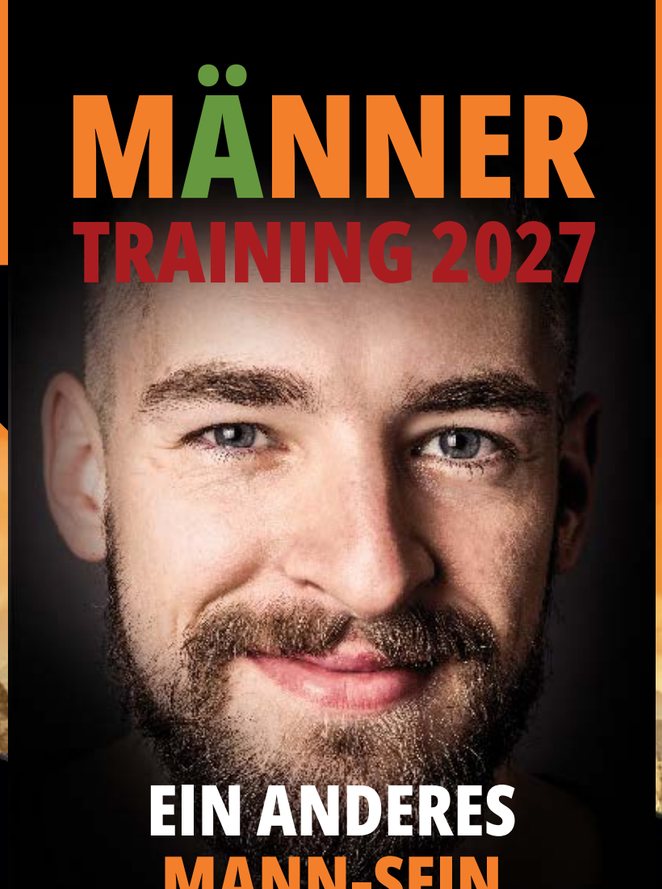
info@maennlichkeit-leben.com
Tel. 0173 - 606 37 94
www.maennlichkeit-leben.com

320 - 370 - 420 € pro Seminar (nach Einkommen)
290 - 340 - 390 € pro Seminar bei Gesamtbuchung
Modul 4 plus 70€
Jeweils zzgl. U&V
Teilnahme an einzelnen Seminaren möglich

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

Stramnik_fox, PHOTOCREO Michal Bednarek, Markus Gann (Shutterstock.com), stevanovicigor (iStockphoto.com), riyasr, pcroca (freeimages.com)

MÄNNER TRAINING 2027



EIN ANDERES MANN-SEIN IST MÖGLICH

15. - 18. April | Deine Urkraft stärken
01. - 04. Juli | Dein Herz weiten
09. - 12. Sept. | Erwachsen lieben
27. - 31. Okt. | Beziehungen leben

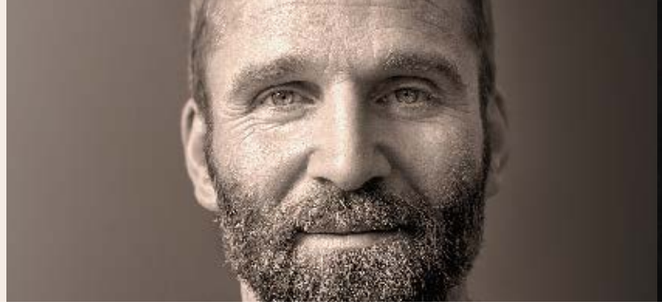
INTEGRALE MÄNNLICHKEIT

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 deine Beziehungen kraftvoll und berührbar leben.

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. Männerseminare zum Thema Vater-bzw. Mutter-Beziehung, Innere Kind-Arbeit; Einzel- und Paarcoaching.
www.liebe-zum-mannsein.de / www.liebe-ist-lernbar.de








DEINE URKRAFT STÄRKEN

15. - 18. April 2027

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.

- 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

DEIN HERZ WEITEN

01. - 04. Juli 2027

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.

- 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

09. - 12. Sept. 2027

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

27. - 31. Okt 2027. *Beginnt bereits Mittwochabend*

Erfüllende Verbindungen eingehen. Alte Wunden heilen. Deine Liebe geben und Dir selbst treu bleiben.
(mit den Frauen des Frauen-Jahrestrainings)

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.An diesem Wochenende treffen wir uns mit den Frauen des Frauenjahrestrainings www.weiblichkeit-erwacht.de. In gemeinsamen Ritualen der Klärung, Versöhnung und Wertschätzung erschaffen wir eine neue Liebeskultur.

- 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







