

## INTEGRALE MÄNNLICHKEIT

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

Dabei ergänzen sich beide Qualitäten 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.



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 wild und trotzdem zärtlich ist.

**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.

Ausführliche Beschreibung, Veröffentlichungen, integrale Schaubilder und Fotos unter [www.maennlichkeit-leben.com](http://www.maennlichkeit-leben.com)

## INITIATION IN EIN NEUES MANN-SEIN

Du willst raus aus der Komfortzone?  
Und raus aus dem Selbstoptimierungs-Wahn?  
Dann finde deinen Weg in unser dreiteiliges 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.



**Christian Bliss**, Jahrgang 1976, Diplom-Pädagoge, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Vater eines Sohnes. Männerseminare, Aggressionstrainings und Initiationen für junge Männer seit 2008. Leitung eines Bundesprogramms für Männer. Seit 2016 Mitarbeiter des

Bundesforum Männer. Kommunikationstrainings und Coachings in Unternehmen und Organisationen.

[www.empathisch-erfolgreich.de](http://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](http://www.liebe-zum-mannsein.de)

### Infos & Anmeldung

[info@maennlichkeit-leben.com](mailto:info@maennlichkeit-leben.com)  
Tel. 0173 - 606 37 94  
Anmeldung über  
[www.maennlichkeit-leben.com](http://www.maennlichkeit-leben.com)

Einzelseminar: 240-320 EUR  
Paketpreis 650-890 EUR  
zzgl. Unterkunft & Verpflegung  
Teilnahme an einzelnen Seminaren möglich

# MÄNNER TRAINING 2018



## EIN ANDERES MANN-SEIN IST MÖGLICH !

21.-24. Juni | Deine Urkraft stärken  
20.-23. Sept | Das Herz weiten  
01.-04. Nov | Beziehungen leben

mit **Christian Bliss**  
und **Sharan Thomas Gärtner**

Seminarzentrum Parimal bei Göttingen



## DEINE URKRAFT STÄRKEN

21. bis 24. Juni 2018

**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

20. bis 23. September 2018

**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. Sensitive Männlichkeit zu leben erfordert Mut. Trainingsinhalte:

- Bewusstsein: einen Raum eröffnen, in dem das Sensitive ans Licht kommen kann
- Gefühle: subtile Empfindungen voll fühlen und ausdrücken
- Empathie, Intuition und spirituelle Anbindung stärken
- Schattenarbeit: Passivität und erlittene Verletzungen überwinden, Gefühlskälte und Abwehrhaltung ablegen
- Kulturelle Prägungen: den Mythos der Unverwundbarkeit auflösen
- Tabus lüften: von emotionaler Verpanzerung zu Herzöffnung und Berührbarkeit
- Verhalten: den Mut haben, sich im Alltag als gefühlvoller Mann zu zeigen

## BEZIEHUNGEN LEBEN

01. bis 04. Nov 2018

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

Wir Männer sind unseren Frauen dann ein gutes Gegenüber, wenn wir klar und gut mit unserer Männlichkeit verbunden sind. Dieses Training kann der Aufbruch zu einer neuen Beziehung für dich sein – zu dir selbst und zu den Frauen. 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:

- Einstellungen: zu einem Frauen-unabhängigen Selbstwert finden
- Gefühle: Die Angst vor Nähe und die Angst vor Distanz anerkennen
- Wissen: tieferes Verstehen von Beziehungsdynamiken anhand von (Polaritäts-)Modellen
- Schattenarbeit: destruktive Beziehungsbilder erhellen, eingeschliffene Manipulationen zwischen Mann und Frau auflösen
- Vom gewohnten Rollenverhalten zu einer neuen Liebes- und Beziehungskultur finden

