

## Männlichkeit (endlich) leben, oder die Stärkung Deiner Maskulinität



Ein vollkommener Mann zu sein ist heutzutage schwerer denn je! Fernab jeglicher Klischees, die uns täglich begleiten um den Spagat zwischen all den Verpflichtungen hinzukriegen, zu genügen, zu performen, im Hamsterrad gefangen zu sein und all die Rollen zwischen Macho und Teddybär einzunehmen, versuchen wir den Alltag zu bestreiten. Die Zeit verfliegt und manchmal blicken wir enttäuscht zurück.

Wie komme ich zu einem sinnerfüllten Leben? Wie schaffe ich es, wieder Lebensfreude in mir zu spüren?

Wie finde ich meine leidenschaftliche und sinnliche Seite wieder? Warum unterdrücke ich mein wahres Selbst?

### **Wo ist der Mann in mir geblieben?**

Wenn Du dir genau solche Fragen stellst, wird es Zeit darüber zu sprechen, denn ich kann dir versichern, dass du nicht der Einzige mit Fragen dieser Art bist.

Komm in unseren Männerzirkel und konfrontiere Dich mit Deinen Geistern, Deinen Schatten und Deinen Limitationen. In einem intimen und persönlichen Kreis unter Männern. Verletzlich und nicht limitierend. Wertfrei und offen. Transparent und authentisch. Klarheit schaffen. Es wird eine Reise sein, die vieles offenbaren wird, damit auch Heilung stattfinden kann. Diese Reise soll Ruhe & Entspannung in Dein Leben bringen, du sollst dich verbunden fühlen und den Schleier lüften, damit Du Dein Selbst entdecken und dich wieder spüren kannst. Damit du „Mann“ sein kannst um den Rest Deines Lebens als ein stolzer, würdiger, attraktiver und selbstliebender Mann, Vater, Bruder, Sohn oder einfach als gestärkter Mensch anzugehen.

### **Habe den Mut Dich fallen zu lassen, wir fangen Dich auf!**

Innerhalb eines Jahres treffen wir uns jeweils einmal im Monat und diskutieren rund um ein vorgegebenes Thema. Die Themen, über die wir uns austauschen, sind aufbauend und bieten so ein Eintauchen in die Welt des Mannes und in all die Themenbereiche, die uns täglich triggern und konfrontieren. In persönlichen Gesprächen versuchen wir aktuelle Herausforderungen zu adressieren, eine Diskussionsplattform zu bieten, um zu zuhören und einander zu unterstützen. Der Erfahrungsaustausch steht somit im Zentrum. Zusätzlich gibt es noch drei Spezialevents (freiwillig) zur Stärkung der Kameradschaft.

Durch meine Moderation werden Theorien und (Lösungs-) Ansätze aus der Psychologie & der Coachingwelt aufgezeigt, die helfen können sich persönlich weiterzuentwickeln. Nur schon das Verständnis zu haben, wie „Mann“ funktioniert und denkt, hilft, um sich besser kennen zu lernen.

**Bist du dabei? Melde Dich jetzt an!**

## Termine 2023

|    | 2023             | Wann?                   | Wo?          | Meeting  | Infos  |
|----|------------------|-------------------------|--------------|--|--|
| 1  | <b>Februar</b>   | FR 03.02.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Kick-Off &amp; Status Quo</b>                 | 2023 ich bin bereit!                         |
| 2  | <b>März</b>      | FR 03.03.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Männlichkeit heute &amp; Selbstliebe</b>      | Themenerkundung / Definitionen               |
| 3  | <b>März</b>      | FR 24.03.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Glaubenssätze / Vater / Ahnenreihe</b>        | Limitierungen. Was definiert und prägt mich? |
| 4  | <b>April</b>     | FR 14.04.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Authentizität, Achtsamkeit &amp; Klarheit</b> | Ausrichtung                                  |
| 5  | <b>Mai</b>       | FR 12.05.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Vertrauen, Intuition &amp; Wert(e)</b>        | Wertekompass                                 |
| 6  | <b>Juni</b>      | FR 23.06.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Stress &amp; Entspannung</b>                  | Alltag und Stress                            |
| 7  | <b>Juli</b>      | FR 07.07.23 - 20 Uhr    | studio38     | <b>Inneres Kind</b>                              | Top Thema und der Schlüssel zu allem!        |
| 8  | <b>August</b>    | FR 18.08.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Feuer &amp; Leidenschaft</b>                  | Aggressionen & Emotionen verstehen           |
| E  | <b>August</b>    | SA 19.08.23<br>14-22Uhr | <b>Event</b> | <b>Feuerlaufen-Seminar</b>                       | Kosten für ganzes Seminar: 310 CHF           |
| E  | <b>September</b> | SA 09.09.23 ganztags    | <b>Event</b> | <b>Männer-Tages-Wanderung</b>                    | Miteinander in Kameradschaft                 |
| 9  | <b>September</b> | FR 22.09.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Licht &amp; Schatten / Identität</b>          | Kenne Deine Stärken und Schwächen            |
| 10 | <b>Oktober</b>   | FR 06.10.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Intimität / Nähe</b>                          | Bedürfnisse                                  |
| 11 | <b>November</b>  | FR 17.11.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Sinn &amp; Sehnsucht</b>                      | Bedürfnisse                                  |
| 12 | <b>Dezember</b>  | FR 01.12.23 - 20Uhr     | studio38     | <b>Freiheit / Berufung / Lebensvision</b>        | Ansätze und Tools                            |
| E  | <b>Dezember</b>  | FR 15.12.23 - 18Uhr     | <b>Event</b> | <b>Xmas Dinner / Abschluss</b>                   | Miteinander in Kameradschaft                 |

## Logistik

- ✓ Die Treffen finden jeweils im studio38 in Wallisellen statt, von 20 Uhr bis 23 Uhr.
- ✓ Maximale Teilnehmerzahl pro Treffen ist auf 10 beschränkt.
- ✓ Es können auch einzelne Sessions besucht werden (Anmeldung immer erforderlich).
- ✓ Getränke & Snacks stehen zur Verfügung.
- ✓ Es werden jeweils Unterlagen zur Vertiefung verteilt wo nötig.
- ✓ Die Bücher, die wir nutzen werden, dienen zur freiwilligen Vertiefung (können vor Ort bezogen werden).
- ✓ Parkplätze in der Umgebung (blaue Zone).
- ✓ Die sog. **Events** sind freiwillig und werden separat organisiert und verrechnet.

## Konzept & Vorgehen

- Es ist eine Erfahrungs-Gruppe (Männer-Zirkel), die sich regelmäßig trifft und voneinander profitiert.
- Die Treffen sind moderiert und es werden jeweils Themenbereiche angeschnitten und diskutiert.
- Verhaltensregeln sowie Vorgehen wird jeweils am Abend erörtert.
- **Wichtig:** Dies ist keine Erfahrungsgruppe zum Thema Mann & Frau.

## Kosten

- Die Kosten pro Treffen sind mit 30 CHF angesetzt.
- Diese werden jeweils am Abend direkt in bar oder über TWINT eingezogen.
- 12 Abo anstatt 360 CHF für 300 CHF inkl. erstes Buch gratis dazu.
- **Website:** <https://www.lgcoaching.ch/maennerzirkel>
- **Anmeldung:** <https://www.lgcoaching.ch/maennerzirkel2023>

## studio38

Siehe hier: <https://www.studio38.ch/kontakt-lageplan>