

MÄNNER TRAINING 2024



**EIN ANDERES MANN-SEIN
IST MÖGLICH !**

18. - 21. April | **Deine Urkraft stärken**
27. - 30. Juni | **Das Herz weiten**
12. - 15. Sept. | **Erwachsen lieben**
06. - 10. Nov. | **Beziehungen leben**

INITIATION IN EIN NEUES MANN-SEIN

Ein vierteiliges Männertraining mit
Sharan Thomas Gärtner und Kolja Güldenber

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.

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

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

Stranmik fox, PHOTOCREO Michal Bednarek, Markus Gamm (Shutterstock.com), stevanovicigor (iStockphoto.com), riyasi.priyaa (freemages.com)

INTEGRALE MÄNNLICHKEIT

Viele Männer sind „gemäßigt“, d.h. sie haben gelernt, ihre Kraft
und ihre Herzqualitäten auf ein Niveau herunterzuegeln,
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 entwi-
ckelte archaische Kraft hält uns in Herzens- und Gefühlsdingen
klar und stabil. Und eine präzente 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.



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

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



Kolja Güldenber
Jahrgang 1970, Dipl. Kulturpädagoge,
Mediator, Kampfkunstlehrer, Integraler
Führungskräfte Coach und Unter-
nehmensberater. Leitet seit 20 Jahren
Seminare im Bereich Kommunikation,
Beziehungskompetenz und Persön-
lichkeitsentwicklung. Verheiratet, Vater einer Tochter.
Er lebt bei Berlin.
www.kolja-gueldenber.de



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.



DEINE URKRAFT STÄRKEN

18. bis 21. April 2024

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

27. bis 30. Juni 2024

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

12. bis 15. September 2024

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, entschlossene 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

06. bis 10. November 2024 *Beginnt bereits Mittwochabend*

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-Jahres-training 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

