

# MÄNNER TRAINING 2025



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

**17. - 20. April** | **Deine Urkraft stärken**  
**26. - 29. Juni** | **Dein Herz weiten**  
**04. - 07. Sept.** | **Erwachsen lieben**  
**19. - 23. 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](http://www.maennlichkeit-leben.com)

Paralleles Frauentraining: [www.weiblichkeit-erwacht.de](http://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](http://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](http://www.liebe-zum-mannsein.de) / [www.liebe-ist-lernbar.de](http://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](http://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

17. bis 20. April 2025

**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

## DEIN HERZ WEITEN

26. bis 29. Juni 2025

**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

04. bis 07. September 2025

**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**, entschlossfreudige 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

19. bis 23. November 2025 *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

