

„Als Männer brauchen wir brüderliches Zusammenwirken für Würde, Verletzlichkeit und Präsenz, um in der Lage zu sein, das weibliche Geschenk zu empfangen. Das ist die persönliche und soziale Herausforderung unseres Zeitalters.“

Mark Josephs-Serra



### Kolja Güldenberg

Jg.1970, Vater einer Tochter  
Dipl. Kultur- und Theaterpädagoge,  
Mediator, Kampfkunstlehrer, Integraler Unternehmensberater. Empathie, spirituelle Verbindung, Gemeinschaftsfähigkeit und Potenzialentfaltung sind seine Hauptanliegen.

[www.kolja-gueldenberg.de](http://www.kolja-gueldenberg.de)



### Sharan Thomas Gärtner

Jg. 1958, Vater von drei Töchtern  
Männertrainer und Coach, Gemeinschaftserfahrung seit 1983. Aus- und Fortbildungen in Humanistischer Psychologie, Körperarbeit und Gewaltfreier Kommunikation. Er arbeitet heute in einem Netzwerk mit anderen Männer-Trainern für seine Vision von der „Liebe zum Mann-Sein“.

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

### Methoden

- Körper- und Energiearbeit, Musik, Tanz
- Achtsamkeitstraining, Stille und Meditation
- Nature walk
- Forum und Umgang mit Emotionen
- Schattenarbeit
- Werkzeuge für Kommunikation in Beziehungen
- Integrale Lebenspraxis

Wir bieten begleitende Einzelcoachings an. Das Jahrestraining 2027 umfaßt als fünften Archetyp den MYSTIKER – Intuitives Wissen und Spiritualität.

# ZEGG Männertraining Intensiv

## BEWUSST MANN SEIN

Die vier Archetypen  
als männlicher Entwicklungsweg

Die Essenz unserer Männer-Arbeit als  
Einführung oder Einstieg  
zum Jahrestraining 2027:

### „Der Krieger“

Im Kreis der Männer

### „Der Heiler“

Die eigene Wunde annehmen

### „Der Liebhaber“

Liebe, Sex und Spirit

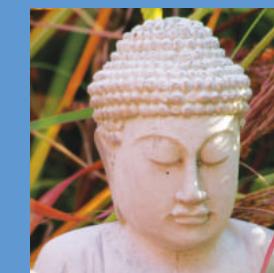
### „Der König“

Persönliche Vision & Lebensaufgabe

### „Der Mystiker“

Intuitives Wissen und Spiritualität

# MÄNNER TRAINING INTENSIV



## Bewusst Mann Sein

**10. – 13.12.2026**

Krieger · Heiler · Liebhaber · König

Die vier Archetypen als  
männlicher Entwicklungsweg

Sharan Thomas Gärtner  
Kolja Güldenberg

ZEGG in Bad Belzig



Bilder: Klara Hofinger / pixelio; Dietmar Meinert / pixelio; 13deder / sxc.hu; lamskeet / sxc.hu; Susanne Heise.

## Infos und Anmeldung

**Ort** ZEGG Bildungszentrum in Bad Belzig

**Zeit** Do, 10.12.26, 18.30 Uhr bis So, 13.12.26, 14 Uhr

**Kursgebühr** € 330/380 (nach Einkommen) + U/V

**Anmeldung** [www.zegg.de](http://www.zegg.de)

**Weitere Infos** Kolja Güldenberg  
[info@initiation-mannsein.de](mailto:info@initiation-mannsein.de)  
Tel. 0172 394 64 90  
[www.initiation-mannsein.de](http://www.initiation-mannsein.de)

## **Verspürst du einen Ruf nach Entwicklung, nach mehr Essenz, nach Erfüllung?**

**In diesem kompakten Wochenende lernst Du die Arbeit mit den wesentlichen Lebensthemen unseres Mann-Seins kennen, die durch die vier Archetypen repräsentiert werden:**

### **Der Krieger**

Du als Mann im Kreis der Männer, Versöhnung mit dem Vater, Kraft der Wut und die Qualität von Ausrichtung und Entschiedenheit.

### **Der Heiler**

Die eigene Wunde annehmen, Heilung des männlichen Herzens, Kontakt zum Inneren Jungen, Entwicklung von Mitgefühl und reifer Freiheit, die Kraft der Gefühle.

### **Der Liebhaber**

Die Kunst des Liebens, Mutterbeziehung und Kontakt zu Frauen, Mann – Frau Kommunikation und Versöhnung, erfüllende Sexualität.

### **Der König**

Vision und Lebensaufgabe, Beruf und Berufung, männliche Spiritualität, Auseinandersetzung mit Tod, Sterben und der Hingabe ans Leben.

**Im fünfteiligen Zegg-Männer-Jahrestraining 2027 (Start: Frühjahr 2027, fünftes Modul zum MYSTIKER) hast Du die Chance zu einer intensiven Begleitung über ein Jahr in einer unterstützenden Gruppe zwischen Herausforderung und Selbst-Verantwortung.**



**An diesem Wochenende vermitteln wir die Essenz dieser Männer-Arbeit – ideal als Einstieg in die Männerarbeit oder um sich für das Jahrestraining 2027 entscheiden zu können.**

Im Kreis der Männer wirst Du auf deinem Weg zu Dir selbst ein großes Stück vorankommen; zu mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen, Beziehungs-fähigkeit und männlicher Identität.

Du lernst Grundlagen für eine kontinuierliche integrale Lebenspraxis kennen, mit der Du deine Vision in deinen Alltag integrieren kannst.

Wir schöpfen aus unseren langjährigen Erfahrungen in der Männerarbeit, der initiativischen Begleitung von Jungen und dem Leben in Gemeinschaft.

### **Feedback zum Jahrestraining:**

„Tolle Männergruppe / schafft Verbundenheit unter uns Männern / stärkt unsere Männerkraft / öffnet das (verhärtete) Männerherz / bildet Vertrauen unter Männern / eröffnet Mut, sein Mannsein anzunehmen und zu leben / die Gruppe erlaubt, die eigene Verletzlichkeit zuzulassen, zu offenbaren und zugleich stärkt die Gruppe den Einzelnen, öffnet euer Potential. Männer, auf zur nächsten Männerzeit!“

*Johannes, 51 Jahre, Drechsler/Kunstpädagoge*

