

„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 Güldenber

Jg. 1970, Vater einer Tochter
Dipl. Kulturpädagoge, Mediator,
Integraler Unternehmens-
berater. Autor von „Männer im
Aufbruch“. Empathie, spirituelle
Verbindung,
Gemeinschaftsfähigkeit und
Potenzialentfaltung sind seine
Hauptanliegen.
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. Arbeitet heute
in einem Netzwerk mit anderen
Männer-Trainern für seine Vision
von der „Liebe zum Mann-Sein“.
www.liebe-zum-mannsein.de



Methoden

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

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

Männerjahrestraining 2027

Der Krieger – Im Kreis der Männer
01. - 04.04.2027 im ZEGG bei Berlin

Der Heiler – Die eigene Wunde annehmen
26. - 30.05.2027 im Parimal bei Göttingen

Der Liebhaber – Liebe, Sex und Spirit
26. - 29.08.2027 2026 im Parimal bei Göttingen

Der König – Persönliche Vision & Lebensaufgabe
11. - 14.11.2027 im Parimal bei Göttingen

Der Mystiker – intuitives Wissen & Spiritualität
24. - 27.02.2028 im Parimal bei Göttingen

ZEGG Männertraining Intensiv

09. - 12.12.2027 im ZEGG bei Berlin
INITIATION MANN-SEIN

Die fünf Archetypen als männlicher Entwicklungsweg
Die Essenz unserer Männer-Arbeit
als Einführung oder Einstieg zum Jahrestraining 2028



Infos und Anmeldung

kontakt@kolja-gueldenberg.de
Tel. 0172-3946490
www.initiation-mannsein.de

Ort: 1: ZEGG Bildungszentrum in Bad Belzig
2, 3, 4 + 5: Seminarzentrum Parimal bei Göttingen

Zeit: Mi/Do 18.30 Uhr bis So 14 Uhr

Kursgebühr:

1, 3, 4, 5 KG 360/410 € (nach Einkommen)

2 KG 420/490 € (nach Einkommen)

jeweils zzgl. U/V

Einführungskurs 09. - 12.12.2027: KG 330/380 €
als Einführung oder Einstieg zum Jahrestraining 2028

Ermäßigung für Erwerbslose / Studenten auf Anfrage
Teilnahme an einzelnen Seminaren nach Absprache
möglich.

Bilder: Klara Hofinger / pixelio; Dietmar Meinert / pixelio.de; 13dede /sxc.hu;
Susanne Heise; Unsplash / Darius Bashar; Unsplash / Jakob Owens; Maxim Knorz

MÄNNER JAHRESTRaining 2027



KRIEGER



HEILER



LIEBHABER



KÖNIG



MYSTIKER

Sharan Thomas Gärtner
Kolja Güldenber
initiation-mannsein.de

 ZEGG bei Berlin & Parimal bei Göttingen

Klarheit – Verantwortung – Transformation

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

Das Männer-Jahrestraining bietet dir eine intensive Begleitung über ein Jahr in einer unterstützenden Gruppe. Eine Chance für persönliches **Wachstum**, für wahrhaftige männliche Spiritualität und initiatorische Erfahrungen.

Die fünf Archetypen Krieger, Heiler, Liebhaber, König und Mystiker repräsentieren dabei wesentliche **Lebensthemen**, denen wir uns als Mann im Lauf unserer Entwicklung stellen müssen.

Im Kreis der Männer wirst du auf deinem Weg zu dir selbst ein großes Stück vorankommen; zu mehr **Selbstliebe**, Selbstvertrauen, Beziehungsfähigkeit und **männlicher Identität**.

Der Krieger – Im Kreis der Männer 01. - 04.04.2027

Wir erschließen uns die elementare Kraft des wilden Mannes, den Zugang zur Kraft der Wut und die Qualität von Ausrichtung und Entschiedenheit. Im Vertrauensraum unter Männern unterstützen wir uns gegenseitig bei unseren Themen:

- Aussöhnung mit dem Vater
- Freundschaft und Konkurrenz unter Männern
- Grenzen setzen und Entscheidungen treffen
- Das Schwert führen & unser Zentrum stärken

Der Kontakt zu unserer inneren Kraft ermöglicht echte Autonomie und Klarheit.

Der Heiler – Die eigene Wunde annehmen 26. - 30.05.2027

Wir nutzen die Kraft der Gefühle, insbesondere Angst, Trauer und Scham für unsere innere Heilung.

Was braucht der kleine Junge in uns und welche Schatten aus unserer Geschichte möchten angeschaut und integriert werden?

- Heilung des männlichen Herzens
- Mitgefühl und Liebesfähigkeit
- Entwickeln von reifer Freiheit
- Schattenarbeit und Transformation

Die Hinwendung zum inneren Kind führt durch die Verletztheit hindurch zu unserer Essenz.

Der Liebhaber – Liebe, Sex und Spirit 26. - 29.08.2027

Wir erforschen die Kunst des Liebens in den Beziehungen unseres Lebens.

Wie werden wir liebesfähig und wie wird Sexualität zum Ausdruck unserer Verbundenheit mit der Quelle?

- Mann-Frau Kommunikation und Versöhnung
- Mutterbeziehung und Kontakt zu Frauen
- Slow Sex und Polaritätsmodell
- Süchte und Sehnsüchte

Der Liebhaber weiß um die Quellen des Lebens und ehrt seinen Körper.

Der König – Vision und Lebensaufgabe 11. - 14.11.2027

Durch die tiefe Würdigung für uns selbst entsteht natürliche Autorität, Selbstverantwortung und innere Freude. Wir nutzen verschiedene Rituale, um uns zu reinigen, zu verbinden und um unsere Absichten zu bekräftigen.

- Beruf und Berufung
- Tod, Sterben und Hingabe
- Selbstwert, Verantwortung und Fürsorge
- Wirken in der Welt

Der König kennt seine Lebensthemen und stellt sich verantwortlich in den Dienst des Lebens.

Der Mystiker – Intuitives Wissen & Spiritualität 24. - 27.02.2028

Wir tauchen ein in die Intensität und Weite der Stille. Von dort aus verbinden wir uns mit der Quelle unseres Seins.

- Männliche Spiritualität
- Freiheit und (innerer) Frieden
- Stille und Transzendenz
- Mystik und Verbindung zur Quelle

Der Mystiker weiß um die Vergänglichkeit und die Tiefendimension des Lebens.

Er ist sowohl in der sichtbaren, als auch in der ursächlichen Welt zuhause.

