

„Prachtkerle“

Die Reise zum wahren Mann geht weiter!

Wurzeln, Gefühle, Freundschaften ...

In diesem Seminar bieten wir Ihnen an, uns unserer männlichen Kraft bewusst zu werden, sie zu bewahren und sie zeigen zu lernen.

Hierbei geht es um achtsame Selbstführung, Rück- und Ausblick.

Wiederentdecken von Stärke, Präsenz, Kommunikationsfähigkeiten sowie die Überwindung von Ängsten und Unsicherheiten.

Wir festigen unseren Stand im „Hier und Jetzt“

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, mit kreativen Methoden und Spaß die Wurzeln des Mann-Seins zu erleben und den eigenen Prachtkerl zu entdecken!

Über das Seminar:

Unsere Wurzeln

Am Freitag werden wir uns mit dem Thema: „Vater-Sohn“ auseinandersetzen.

- Ob leiblicher Vater, Stiefvater, männliche Bezugspersonen, die uns in der Kindheit begleitet haben.
- Wie hat mich diese Beziehung(en) geprägt?
- Welche Bedeutung hat Sie heute für mich?

Mit dem Vater ins Reine kommen, sich abgrenzen, Würde und Eigensinn bewahren.

- Söhne sind wir alle. Aber auch die Söhne können Väter sein!
- Wie verhalten wir uns als Vater?
- Sind wir für andere ein väterliches Vorbild?

Den zweiten Tag beginnen wir mit unserer **achtsamen Selbstführung.**



Schritte zur Achtsamkeit Teil1

Prinzip der Achtsamkeit und Würde, Bewusstes und Unbewusstes, Lebensgang, Lebensaufgaben.

Unser Tun wächst aus unserer Einsicht, der Blick nach hinten und der Blick nach vorne ermöglichen das Erleben im „Hier & Jetzt“.

Atemarbeit, Meditation, Selbstwahrnehmung mit kreativen gestalterischen und musikalischen Methoden werden uns zu unserem Zentrum führen.

Männer und Ihre Emotionen

Körper, Geist und Seele.

Verstand, Verantwortung, rationales Denken, kalkulieren, Versorgen, Vernunft, ...

- Ist es das, was uns Männer ausmacht?
- Wo ist Raum für Gefühle?
- Welchen Platz nehmen die Gefühle ein?
- Wo finde ich meine Gefühle und wie Würdige ich sie?
- Welchen Raum lasse ich meinen Gefühlen zu?
- Wir betrachten das Zusammenspiel von Körper Geist und Seele.

Praktische Übungen ermöglichen uns, unserer männlichen Gefühle und ihrem Einfluss bewusst zu werden.

Männerfreundschaften

Nachdem wir uns unserer achtsamen Selbstführung zugewendet haben, wollen wir unsere Beziehungsgestaltung betrachten.

Wir leben in Partnerschaften, Liebesbeziehungen, Freundschaften, beruflichen Beziehungen, ...

- Welche Qualitäten haben unsere Beziehungen?
- Wo haben wir echte Freunde?
- Was bedeuten uns Freundschaften?
- Wie wichtig sind wahre Männerfreundschaften?

Am Ende des Seminars geht es darum, die neu erfahrenen Erkenntnisse in den künftigen Lebensweg zu übertragen.



„Männer
Emotionen
Freund-
schaft“

Dieses Seminar ist erlebnisorientiert und basiert auf persönlichen Erfahrungen. Die im Seminar erstellten Medien, Arbeitsstücke und Unterlagen dürfen alle Teilnehmer mitnehmen. Eine Literaturliste wird am Ende des Seminars ausgegeben oder auf Wunsch zugemailt.

Uns interessiert der Mensch als ganzheitlich und differenziert erlebender Mensch. Dies prägt unser Verständnis von Musiktherapie und all unsere Methoden.

Wir geben ihnen die Möglichkeit mit verschiedenen Medien; mit Musik, dem Experimentieren mit Tönen und Klängen, mit Gestaltung und Bewegung, dem eigenen Erleben Ausdruck zu geben – ohne viel Worte!

Zwischendurch gibt es immer wieder Musik, Trommeln, Atemarbeit, gestalterische Arbeiten, und und und

Ziel des Seminares:

- Auseinandersetzung mit dem eigenem persönlichen Weg der Männlichkeit
- Einblick in die eigene Vater-Sohn- Beziehung
- Eigensinn erkennen
- Wahrnehmen und Würdigen von Gefühlen
- Klarheit im Umgang mit den eigenen Beziehungen und Freundschaften
- Aufzeigen neuer Wege
- Finden und Ausdrücken der eigenen Kraft
- Perspektiven der eigenen Männlichkeit erarbeiten
- achtsame Selbstführung und Beziehungsgestaltung

Voraussetzung

- Neugierde und Lust neue Erfahrungen als Mann zu sammeln!

Wir Menschen brauchen die Interaktion mit andere Menschen, um zu erfahren wer wir sind. Wir brauchen Echos und benötigen Resonanz. Um gehört zu werden, braucht es andere, die zuhören und antworten, die in Austausch mit ihnen gehen.

Dieses Seminar bietet ihnen dafür den richtigen Rahmen.



” Inter-
aktion

Echos

Resonanz “

Teilnehmerstimmen:

- *„Viele Erfahrungen, für Persönlichkeitsentwicklung. Gute und vertrauensvolle Gruppe und Leitung.“*
- *„Ich habe mich wohlgefühlt.“*
- *„Beeindruckt hat mich die offene und vertrauensvolle Seminaratmosphäre“*
- *„Ausgewogenes Verhältnis zwischen musikalischen, darstellerischen und spielerischen Elementen.“*
- *„Ich habe Dinge über mich erfahren, die mir bisher verborgen waren!“*
- *„Im Seminar herrschte eine gute Atmosphäre, die es mir ermöglichte, offen und unverkrampft mitzuarbeiten.“*
- *„Das Seminar war kurzweilig und spannend.“*

In diesem Sinne, wünsche ich mir viele interessierte Männer.



Peter Wendland