

Bewusst Mann Sein

Selbsterfahrungs-Abendgruppe in Bonn



Dieses Angebot richtet sich an Männer jeden Alters, die interessiert sind, sich selbst und anderen zu begegnen, eigene innere und äußere Haltungen zu erkennen, Erfahrungen zu vertiefen, Neues zu erkunden und männliche Verbundenheit zu erleben.

In diesem Kreis betrachten wir die persönlichen Themen der Teilnehmer. Um den Kontakt zu sich selbst und den anderen Männern zu fördern, nutzen wir bewusst gesetzte Impulse und Übungen und arbeiten mit dem, was sich im Hier und Jetzt der Gruppentreffen zeigt.

Intensiv-Tag mit Schwitzhütte

Nach etwa 2/3 der Abendtermine haben wir einen gemeinsamen Intensiv-Tag. Bei diesem Zusammensein vertiefen wir das Gruppenerleben und blicken auf das



zurück, was wir bei den bisherigen Treffen erlebt haben. Was war bedeutsam? Was war zuviel, was zu wenig? Was ist bisher offen geblieben?

Im kraftspendenden und berührenden Ritual der Schwitzhütten-Zeremonie binden wir uns rück an die Kräfte der Natur und an die Energie von Feuer, Wasser, Luft und Erde. Hier erinnern wir uns daran, dass wir unseren ureigenen Platz haben und eingebunden sind in ein größeres Ganzes.

Folgende Methoden unterstützen uns bei unseren Treffen:

Körper-, Energie- und Atemarbeit
Selbsterkundung · Meditation · Methoden der Gestalttherapie und der initiatischen Therapie, unterstützende Rückmeldung

Aspekte zur Inspiration:

Aktivität / Stille · Wahrnehmung / Deutung
Impuls / Resonanz · Verletztsein / Ganzsein
Kontakt / Grenze · Wille / Hingabe
Individualität / Gemeinschaft
Autonomie / Abhängigkeit

Termine: Der Zyklus startet mit zwei Kennenlern-Terminen: 26. Aug. und 9. Sept. 2020 (auch einzeln belegbar). Danach sind die weiteren 7 Treffen verbindlich. Mi. 23. Sept. / Mi. 7. Okt. / Mi. 28. Okt. / Mi. 4. Nov. / Mi 18. Nov. / Mi. 2. Dez. / 16. Dez. / jeweils 19:00 bis ca. 21:45

Intensiv-Tag: Sa. 7. oder Sa. 21. Nov. (wird gruppenintern noch abgestimmt) / 12:00 bis ca. 21:30

Orte: Abende: Gangolfsaal am Bonner Münster
Intensiv-Tag: Helmeroth/Westerwald

Kosten: Je Abend 30 EUR / gesamt 340 EUR inkl. Intensiv-Tag (70 EUR), zzgl. Material- und Platzkosten für den Intensiv-Tag ca. 20 EUR.

Fragen oder weitere Informationen

Michael Krah Tel: 0228 - 945 66 94
Jörg Müller Tel: 0228 - 227 68 186

Anmeldung: bitte schriftlich per E-Mail an:
info@maennerforum-bonn.de



Michael Krah

geb. 1967, verheiratet, 2 Kinder

Heilpraktiker für Psychotherapie

3-jährige Ausbildung
Potentialorientierte Psychotherapie
Leitung: Dr. Wolf E. Büntig (ZIST)

Teilnahme und Begleitungen der
Seminarreihe „Die Heldenreise des
Mannes – Identität und Vision“ (ZIPAT)

Schulung und Weiterbildung:
Initiatisch-phänomenologische Therapie (W. Mauckner)

Langjährige Erfahrung in der Leitung von psychodynamischen Schwitzhütten-Ritualen



Jörg Müller

geb. 1965, verheiratet, 5 Kinder

Arzt, Medizininformatiker
Systemischer Coach für Resilienz und
Stressmanagement

Körperorientierter Gestalttherapeut
(In Ausbildung Däumling-Institut
Siegburg)

Fort- und Weiterbildung:
Körpertherapie · Emotionale Intelli-

genz · Achtsamkeit · Führungskräfte-
training

Teilnahme an der Seminarreihe „Die Heldenreise des
Mannes – Identität und Vision“ · Teilnahme und Begleitung
weiterer Männer-Seminare (ZIPAT)

Zweiter Dan Kyudo
(Traditionelles japanisches Bogenschießen)

Bewusst MannSein

Selbsterfahrungs-Abendgruppe in Bonn



Unsere Motivation

Es ist unser Anliegen, den lebendigen Kontakt von Männern untereinander zu ermöglichen, zu fördern und zu vertiefen, auf das wir uns selbst und andere erkennen.