



# Männer-Gruppe für mehr Bewusstheit

- *Läuft bei Dir nicht immer alles rund und Du ärgerst Dich darüber?*
- *Hast Du den Eindruck, zu oft fremdbestimmt zu sein?*
- *Möchtest Du etwas ändern, weisst aber nicht genau wie?*

Wenn Du diese oder ähnliche Fragen mit JA beantwortest, bietet Dir eine der beiden Gruppen die Möglichkeit, Dich einzubringen und in einem Erfahrungsaustausch wertvolle Erkenntnisse für Dich und Dein persönliches Weiterkommen zu finden.

Besonders Männern fällt es manchmal schwer, über ihren eigenen Schatten zu springen und auszudrücken, was sie wirklich bewegt, aber auch Emotionen zuzulassen. In diesem Rahmen hast Du die Möglichkeit dazu und wirst feststellen, dass Du mit Deinen Themen nicht allein bist und Antworten auf Deine Fragen findest.

## Wie verläuft ein typischer Abend?

Wir starten mit einer kurzen Meditation von 10-15 Minuten. Der restliche Abend wird primär von den Teilnehmern selbst gestaltet. Jeder hat die Gelegenheit, sich einzubringen mit Fragen, Themen oder Situationen des Alltags, die bewegen und beschäftigen. Ein spezielles Abend-Thema steht nötigenfalls bereit.

## Spielregeln:

Respektvoller Umgang: Jeder lässt den anderen ausreden.  
Vertraulichkeit: Alles Gesagte bleibt innerhalb der Gruppe.

## Was ist meine Rolle als Moderator?

Ich stelle den Rahmen und die Infrastruktur zur Verfügung, halte die Gruppe zusammen und bringe mich mit Infos, eigenen Erfahrungen und Fragen ein. Wir kommunizieren auf Augenhöhe.

**Corona:** Die aktuell geltenden Schutz- und Verhaltensmassnahmen werden eingehalten.

Für Fragen und Anmeldungen stehe ich telefonisch oder per Email gerne zur Verfügung. Ich freue mich über Dein Interesse. Teilnehmer verpflichten sich zur einen oder anderen Gruppe.

### Mittwoch Gruppe 18.00 – 20.00 Uhr

Termine im 2. Semester 2021:  
21. Juli, 18. August, 15. September, 20. Oktober,  
17. November, 15. Dezember 2021  
(der Einstieg während dem Semester ist möglich)

Gruppengrösse: Maximal 8 Teilnehmer  
Kosten für das ganze Semester  
CHF 180.– (6 x CHF 30.–)

### Donnerstag Gruppe 19.00 – 21.00 Uhr

Termine im 2. Semester 2021:  
22. Juli, 19. August, 16. September, 21. Oktober,  
18. November, 16. Dezember 2021  
(der Einstieg während dem Semester ist möglich)

Gruppengrösse: Maximal 8 Teilnehmer  
Kosten für das ganze Semester  
CHF 180.– (6 x CHF 30.–)