



## Time-out für Männer im Advent

### Description

Den Jahresausklang für eine Re-Vision der Work-Life-Balance nutzen

30.11.2017 – 02.12.2017 | Hofheim bei Frankfurt

Angesprochen sind Führungspersonen und Fachkräfte, die innerlich auftanken und ihren persönlichen Leistungs- und Energiehaushalt neu justieren möchten. Wenn im Beruf (immer mehr) Leistung und Energie verlangt wird, bleiben häufig Partnerschaft und Familie, kreative Tätigkeiten, Freunde, Hobbys oder Spiritualität auf der Strecke. Die Auszeit unterbricht den Alltag und bietet bewusst eine Gegenwelt, einen „Raum für mich“ – unter Männern.

*Einzelne Elemente sind: Inputs zu Burnout-Prophylaxe, Gesundheit und Stressabbau; offene Männergespräche, Lebensinventar und Visionen, Körperübungen, Zeiten der Stille, Möglichkeit von Einzelgesprächen*

Das Exerzitienhaus liegt am Rand des Rhein-Main-Gebiets und ist dennoch ein Ort der Stille und des Rückzugs.

*Kursleitung:* Dr. Hans Prümper (Pädagoge und Theologe, Erwachsenenbildner und Lehrbeauftragter Universität Frankfurt)

**Kosten:** 290,00 € (für Kursgebühr, Unterkunft im EZ mit Dusche/WC, Vollverpflegung)

**Anmeldung / Informationen:** Exerzitienhaus – Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim am Taunus, [info@exerzitienhaus-hofheim.de](mailto:info@exerzitienhaus-hofheim.de), oder direkt über die Website: <http://exerzitienhaus-hofheim.de/index.php?id=124>

*Wer mehr wissen möchte:*

„Timeout“ im Sport heißt: das Spiel unterbrechen, durchatmen, die eigenen Stärken und Schwächen sehen und neue Strategien entwickeln. Die Herausforderung für viele von uns Männern ist: sich trotz hohem Alltagsdruck eine „Eigenwelt“ zu schaffen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu realisieren.

Die Auszeit im Exerzitienhaus unterbricht den Alltag und bietet bewusst eine Gegenwelt. Zeiten der Stille, offene Männergespräche, Impulse aus Männer- und Stressforschung, Lebensinventar- und Visionenübungen zielen auf Ihre tieferen Bedürfnisse und unterstützen Ansätze einer eigenen Kultur der Work-Life-Balance. Der Ort ist bewusst gewählt. Das Exerzitienhaus mit seiner Atmosphäre, seinem Park (Labyrinth!) und seiner Lage am Waldrand ermöglicht eine inhaltliche und methodische Kursgestaltung, welche mit ihren Übungen und thematischen Einheiten verschiedene Elemente einer Time-out-Kultur lebendig erfahren lässt.



Dr. Hans Prümper hat langjährige Erfahrungen in der männerspezifischen Arbeit. Er ist Pädagoge, Theologe und Erwachsenenbildner im Ruhestand; bis 2016 war er Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt; seit über 30 Jahren verbindet er praktische Erfahrungen in der Männerbildung mit wissenschaftlicher Expertise; aktuell wirkt er u.a. als Lehrbeauftragter an der Universität Frankfurt, als Kursleiter und Referent bei verschiedenen Trägern; er ist Autor und Herausgeber verschiedener Bücher zu Männerthemen, u.a. "Männer unter Druck" (Verlag Barbara Budrich), zuletzt "Vom Glück, ein Anderer zu sein" in Josef Aigner (Hg.), Der andere Mann (Psychozial-Verlag 2016).

### **Category**

1. Aktuelles
2. Veranstaltungen

### **Date Created**

20. September 2017

### **Author**

doellmann-3854