



Zeit für Dich

Description

Time-out im Männerkreis

Der Alltag in der 24-Stunden-Gesellschaft wird immer komplexer. Zeitdruck und zahlreiche Verpflichtungen, aber auch hohe Ideale und innere Antreiber bringen uns immer wieder in Gefahr, den Kontakt zu uns selbst und unseren Kräften zu verlieren. Die Herausforderung für uns Männer besteht darin, nicht der Routine oder dem Stress zu verfallen, sondern bei sich zu bleiben und den eigenen Alltag aktiv zu gestalten – leben statt gelebt werden!

Zwischen Herbst und Weihnachtszeit nochmals innehalten, Zeit nehmen für sich selbst, den eigenen Alltag in den Blick nehmen und vorausschauen: Was ist mir wichtig? Wie bleibe ich als Mann in meiner Kraft und Mitte? Wofür will ich offen sein, und was gilt es anzupacken? Und wie schaue ich gut zu mir und meiner Gesundheit?

Im Kreis von Männern jeden Alters kann «mann» neue Energie tanken. Die Impulse des Seminarleiters und der Austausch mit anderen Männern erweitern die Sicht auf das eigene Leben und stärken den Mut und das Vertrauen in den persönlichen Lebensweg.

Methodische Elemente:

Standortbestimmung mit dem Modell «Arbeitswelt-Familienwelt-Eigenwelt». Gespräche in Kleingruppen, stärkende und zentrierende Körperübungen, Zeiten der Stille, Entwicklung von persönlichen Methoden zur Erholung und Balance im Alltag.

Zielgruppe & Lernziel:

Interessierte Männer jeden Alters

Leitung: Christoph Walser

Kurs/Datum: M36 | 14.11.–16.11.2014 | Fr 18:30–So 13:00

Ort: Lassalle-Haus Bad-Schönenbrunn (Schweiz)

Kosten: CHF 350 | Pension CHF 220

Flyer: [LassalleMänner2014](#)

Category

1. Veranstaltungen

Date Created

4. Februar 2014

Author

doellmann-3854