



## Frauenpraxis Spiez

In früheren Zeiten wurden Jungs an der Schwelle zum Mannsein von erfahrenen Männern bewusst in das Leben als Mann eingewiesen. Diese tiefe und umfassende Aufklärung fehlt uns heute.

In dem wir uns unserem Körper und den Erfahrungen, die wir darin machen zuwenden, können wir dieses alte Wissen wieder entdecken. Die eigenen männlichen Organe sind dabei Quellen uralten Wissens.

In einer Zeit in der Mannsein und Frausein im Umbruch sind. In einer Zeit in der wir Menschen als Menschheitsfamilie nach Matriarchat und Patriarchat in ein neues Miteinander finden. Innerpersönlich und als Gesellschaft. In dieser Zeit des Umbruchs und Wandels ist es kostbarst für den Einzelnen und für das Miteinander auf diesem Planeten sich der eigenen Männlichkeit bewusst zu werden.

## Männerzeit

### Drei Mal acht Stunden Zeit für dein Mannsein

#### Das Ziel

Sich des eigenen Mannseins bewusst werden.

Verschiedene Seiten des eigenen Mannseins kennenlernen in ihrer Form, ihrem Ausdruck, ihrer Kraft und ihrer Wirkung.

Sich der eigenen Gaben und Aufgaben als Mann bewusst werden.

#### Die Gruppe

Ein Raum, maximal 4 Männer und einer die Männlichkeit wertschätzenden Frau mit viel Erfahrung in körperorientierter Forschung.

Wertschätzung, Akzeptanz und Schweigepflicht schaffen den Rahmen für das gemeinsame Forschen und inspirierende Teilen von Erfahrungen.

#### Die Methoden

Naturerlebnisse, Körpererkundungen, Organdialoge, Symbolerfahrungen, Visualisierungsarbeit, Unterricht für alle Sinne, Gestalten mit Farbe, Lehm und Wörtern, am Feuer sitzen, der Quelle lauschen, Übungen für den Alltag, u.a.

#### Der Inhalt

Dein männlicher Körper – dein Raum, deine Form und eine Quelle

Deine männlichen Organe – ihr Wesen, ihre Aufgaben und Botschaften

Deine männliche Kreativität – von körperlicher und geistiger Fruchtbarkeit

Deine männliche Spiritualität – wie du sie erlebst, lebst und entwickelst

Dein innerer Mann und deine innere Frau – eine Begegnung mit dir selbst

Deine männliche Sexualität – ihr Wesen, ihr Ausdruck, ihre Einzigartigkeit

#### Das Basismodul

Dieser Drei-Tage-Kurs ist das Basismodul für Männer, die Lust haben das eigene Mannsein zu erforschen.

Für Männer mit Mut sowie der nötigen Portion Achtsamkeit sich selbst gegenüber und dem Willen die Verantwortung für sich und das eigene Wohlbefinden jederzeit zu hüten.

Für Männer die bereit sind dieses Abenteuer unter der Führung einer Frau zu wagen, die dies das erste Mal macht.

Bei Erfolg ist mit einem Aufbaukurs zu rechnen.

#### Die Weiterbildungsbetätigung

Fachmänner erhalten auf Wunsch und nach Möglichkeit eine Weiterbildungsbestätigung. Details bitte vorgängig mit Annina Kramer absprechen.



## Männerzeit

Ein Kurs an drei Tagen innert drei Wochen

### Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

Je nach Coronasituation und Thema auch draussen in der Natur.

### Zeit

9-17 Uhr

### Daten

Juli/August 2021

Drei Wochentage gemäss Absprache mit allen Teilnehmern.

### Kosten

3 x Fr. 290.- plus Material

Zahlbar jeweils am Kurstag in bar.

### Organisation

Frauenpraxis Spiez

Seestrasse 6

3700 Spiez

### Leitung

Annina Kramer

Körperheilkundige, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN,  
körperorientierter Coach, Mentorin Oda AM, Supervisorin

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer.

### Anmeldung

Bitte per Mail an [kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)

Die Anmeldung ist verbindlich sobald die Termine bekannt und beiderseits schriftlich bestätigt sind.

### Anmeldeschluss

30. Juni 2021



Frauenpraxis  
Spiez

## Männerzeit

Raum für dein Mannsein

Raum für dich

Raum dein Mannsein zu erforschen

Raum im Kreis mit Männern zusammenzusein

