



# 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.

**Indem Männer** sich ihrem Körper und den Erfahrungen, die sie darin machen zuwenden, können sie dieses alte Wissen wieder entdecken. Es schlummert in jeder Zelle des Körpers und im individuellen und kollektiven Tiefbewussten. Im Kontakt mit dem Körper und durch das gezielte Lenken der Aufmerksamkeit können innere Bilder entstehen oder Worte auftauchen. Über diese Brücken lässt sich das alte Wissen ins Bewusstsein zurückholen.

**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 ganz bewusst zu werden. Dazu gehört auch das Erforschen des Zusammenspiels von innerem Mann und innerer Frau in sich selbst.



## Männerzeit

Jahreskurs für Männer und Fachmänner 2025/2026

### Das Ziel

Als Mann das eigene Mannsein erforschen und im Alltag bewusst leben, das Zusammenspiel von Innerem Mann und Innerer Frau für sich nutzen, mit Absichten aus dem Herzen das eigene Leben und Erleben gestalten, die Kraft einer bezeugenden Männergruppe erfahren.

Als Fachmann Selbsterfahrung in Körperorientierter Visualisierungsarbeit sammeln, Prozessbegleiter Kompetenzen schulen, ein tiefes Genderverständnis entwickeln, Einblick in psychosomatische Zusammenhänge gewinnen.

### Die Gruppe

4-6 forschungsfreudige Männer sowie eine Frau, die Männlichkeit tief wertschätzt.

Die Männer als Experten für Mannsein. Die Frau als Expertin für körperorientierte Forschung, mit einer Landkarte zu „Innerem Mann und Innerer Frau“.

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.

Selbststudium: Zu Hause eine Auszeit für sich allein genießen, eine Tondatei hören oder Forschungsaufgaben lösen. Im Alltag die Wirkung beobachten, reflektieren und genießen.

### Der Inhalt

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

Deine männlichen Organe – ihre Kraft, ihre Aufgaben und Botschaften

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

Deine männliche Kreativität – von körperlicher und geistiger Fruchtbarkeit

Dein männlicher Rhythmus – von individuellen und kollektiven Rhythmen

Die männlichen Archetypen – Ausdruck, Kraft und Spiegel deiner Männlichkeit

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

Die männlichen Lebensphasen - Biographiearbeit und Erkenntnisse

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

### Das Basismodul

«Männerzeit» (60 h) kann für sich privat als Mann und auch als Fachmann besucht werden.

Als Basismodul 1 bereitet «Männerzeit» interessierte Fachmänner auf die Beratungslehrgänge «Körperorientierte Visualisierungsarbeit» (Beratungslehrgang 1) sowie «Körperorientiertes Coaching» (Beratungslehrgang 2) vor. Zum Basismoduljahr gehören ausserdem Basismodul 2 «KOVA Vorkurs» (12h), berufliches Einzelcoaching bei Bedarf sowie das Eintrittsgespräch mit den erarbeiteten Kompetenznachweisen aus der «Männerzeit».

### Die Weiterbildungs betätigung

Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung über die besuchten Stunden.

# Männerzeit

Jahreskurs für Männer und Fachmänner 2025/2026

## Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez  
Sonnenjahreszeitenfeuer draussen in der Natur

## Zeit

Mittwoch, 17.15 Uhr - 19.15 Uhr, Jahreszeitensonnenfeuer: 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

## Daten

2025: 13./27.8., 10./24.\*9., 8./22.10., 5./19.11., 3./17./21.12.

Startfeuer 13.8., Herbstsonnenfeuer 24.9., Wintersonnenwendefeu (Sonntag!) 21.12.

2026: 7./14./21/28.1., 11./25.2., 11./25.\*3., 1./22.4., 6./20.5., 3./17./21.6.

Frühlingssonnenfeuer 25.3., Abschlussfest Sonntag! 21.6.

\* Unterricht **und** Feuer

## Zeitbedarf

Im Mittel 5-15 Minuten Zeit für dich pro Tag und 2 Stunden pro Woche (ausserhalb des Unterrichts) sowie Zeit zum Einstimmen und Ausklingenlassen vor und nach dem Unterricht.

## Kosten

12 x Fr. 190.-.

Zahlbar monatlich per E-Banking am 1. jeden Monats.

Erstmals am 1. Juli 2025, letztmals am 1. Juni 2026 per E-Banking Dauerauftrag.

## Organisation

Frauenpraxis Spiez  
Seestrasse 6  
3700 Spiez

## Leitung

Annina Kramer  
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN,  
Coach bso, Mentorin Oda AM, Supervisorin bso, Supervisorin Oda KT

## Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer

## Anmeldung

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

Die Anmeldung ist verbindlich und wird mit einem Zusammenarbeitsvertrag besiegelt.

## Anmeldeschluss

15. Juni 2025



Frauenpraxis  
Spiez

# Männerzeit

Jahreskurs für Männer und Fachmänner 2025/2026

Raum für dich

Raum für dein Mannsein

Raum im Kreis mit Männern zusammenzusein

