

# Grenzgänger Mann

Für alle Männer

14. Münsteraner



Samstag, 14 Uhr

## 15. November 2008

im Gesundheitshaus, Gasselstiege 13

Kommt in bequemer und/oder zum Wohlfühlen-Kleidung

15,- Euro incl. Kaffee,  
Kuchen & Abendimbiss

Infos: MS - 3 11 10 95  
mail@maennerforum-muenster.de

14.00 Begrüßung, Ankommen, Kennenlernen

15.00 Männergruppen zu den Themen:

- Biodanza: „Wir öffnen unsere Schatztruhe“, Biodanza hilft all unsere Potenziale zu entwickeln. Ulli Bangert
- Boxen: Unter erfahrener Anleitung, mit Spaß und Wertschätzung, probieren Männer Kraft, Mut und Achtsamkeit. Klaus Rudolph
- Sexualität: Fragen, Frauen, Freude, Frust. Mit anderen Männern sprechen, von anderen Männern lernen, für andere Männer da sein: mit sich selbst weiterkommen. Ludger Tovar
- Älter werden, Grenzen erkennen /Veränderungen in der Sexualität. Dieter Trölsch
- Men at Work, Macht, Arbeit, Glück. Warum und wofür arbeitest Du? Was tust Du? Mit wem? Wie zusammen? In welcher Zeit? Felix Kostrzewa /Rainer Bergmann
- Ausdrucksmalen: Der Verstand wird ausgeschaltet und es entstehen ureigenste innere Bilder. Material (ca 3,-) wird gestellt. Wolfgang Gorkotte
- Trommeln, Zusammen spielen, klingen, schwingen, ausprobieren. Trommel mitbringen, wenn vorhanden. Stefan Schnelting
- Co-Counselling: Mit sich zu Rate gehen. Eine kollegiale Selbsthilfe zur psychischen Stabilität: aufmerksam sein, emotional-körperlich entlasten, neue Ideen entwickeln. „Büschl“ Beck

19.00 Abendimbiss

20.00 Bunter Abend: Jeder ist eingeladen, eine Darbietung einzubringen.

...und am So **16. November: Männergesundheitstag**, ab 10 Uhr

einzelne Workshops und Seminare u.a. zu den Themen: Die Medikalisierung der männlichen Sexualität, Sinnfindung im Beruf, Engagierter Vater – glückliches Kind, Klangmassage, Feldenkrais, Karate und Selbstverteidigung für Väter und Söhne, Krafttraining

Das **Programmheft** gibt's im Gesundheitshaus oder auf unserer Internetseite: [www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)