



Thorsten Karas

Schwert-Coaching & Seminare

Telefon 0761 6006923

E-Mail: Karas@SchwertCoaching.de

Web: <http://www.SchwertCoaching.de>

Helden und Mythen

Abenteuer Mann-sein

Ort: Reinighof in 76891 Bruchweiler
Termin: Samstag 5.5.2018
Zeit: 10.00 Uhr – 19.00 Uhr inkl. Pausen
Kosten: 55 €; Ermäßigung auf Anfrage möglich
Leitung: Thorsten Karas, Coach, Männerarbeiter, initiatischer Schwertlehrer
Anmeldung: per Mail an reinighof-verein@t-online.de

In vielen Mythen erleben die Helden nach ihrem Aufbruch herausfordernde Zeiten und müssen schwierige Aufgaben bestehen, bevor es zum glücklichen Finale kommt und sie aus dem Abenteuer als Mann gereift hervor treten.

An diesem Tag für Männer mit **Helden und Mythen** begeben wir uns auf den Weg zu unserem persönlichen **Abenteuer Mann-sein**.

In der Gemeinschaft der Männer brechen wir auf und tauchen zuerst ein in die Welt der Mythen unserer Kindheit. Sei es aus Film, Buch, Comic oder dem echten Leben. Welcher Held hat uns bewegt und begeistert und begleitet uns vielleicht heute noch?

In einem zweiten Schritt begegnen wir der zentralen Figur unseres Bildes vom Mann-Sein: Dem eigenen Vater. Wir spüren der Beziehung zu ihm nach und stellen uns einander den Fragen: „Wo habe ich ihn als Held meiner Kindheit erlebt?“ und „Wo war (oder ist) er eher Herausforderung?“. Die intensive Zeit mit Einzel- und Kleingruppenarbeit eröffnet anschließend den Raum, gemeinsam ein Ritual des Vatersegens zu gestalten.

Der Kreis der Männer bietet dann Gelegenheit, uns mit dem zu zeigen und das zu benennen, was uns im Hier und Jetzt als Mann heraus bewegt (z.B. aus Beruf, Beziehungen und dem eigenen Vater-sein). Das Miteinander Teilen öffnet uns auch für neue Wege und Möglichkeiten.

Im abschließenden Schritt widmen wir uns der Stärkung für unsere weitere Reise. Übungen aus der Atem- und Körperarbeit und Elemente aus der initiatischen Schwertarbeit zeigen Wege auf, uns zu zentrieren, zu verbinden und zu ermutigen, ein selbstbestimmtes, kraftvolles und freudiges Mann-sein zu leben.

Bitte zum Seminar mitbringen:

- ein Symbol für einen Kindheits-/Jugendhelden
- ein Foto des eigenen Vaters.
- Etwas Essen zum Teilen für ein gemeinsames Mittagessen

Nach dem Seminar gibt es die Möglichkeit, am Lagerfeuer in offener Runde den Tag ausklingen zu lassen

Jeder Teilnehmer des Seminars ist für seine Taten und Erfahrungen selbst verantwortlich.