

## Männerkreis: Mein Weg zu mir

Raus aus dem Kopf, wieder dein Herz spüren. Mit Übungen aus der Körperarbeit im Körper ankommen. Wir kommen offen und authentisch zusammen und schaffen eine tiefe und kraftvolle Verbindung unter Männern. Erfahre dein Mann-sein in einem sicheren Raum, in dem alle Themen willkommen sind. Wir hören einander achtsam zu und konzentrieren uns auf das Wesentliche, erleben aber auch viele Momente der Stille.

Der geleitete Männerkreis umfasst 6 Termine und richtet sich an alle männlichen Interessierten, mit oder ohne Männergruppenerfahrung. Es werden Blöcke mit jeweils 6 Terminen angeboten. Nach Ende des ersten Kurses schließt der 2. Kurs (und danach der 3. Kurs) mit jeweils 6 Terminen an.

**Umfang:** 1. Kurs mit 6 Terminen alle 3 Wochen immer donnerstags am 2.03., 23.03., 13.04., 4.05., 25.5. sowie 15.06.2023 von 19:00 – 21:00 Uhr

2. Kurs mit 6 Terminen immer donnerstags (mit Sommerpause) ab 6.07. von 19:00 – 21:00 Uhr

3. Kurs mit 6 Terminen immer donnerstags (mit Winterpause) ab 30.11. von 19:00 – 21:00 Uhr

**Anmeldung/Fragen:** Bitte per E-Mail unter [kai.rebensburg@posteo.de](mailto:kai.rebensburg@posteo.de) oder per Handy 01578 – 9646696 vorab **bis zum 16.2.2023** anmelden. Bei Fragen gerne melden!

**Ort:** Raum im Erdgeschoss, Rotes Haus, Rastatter Str. 17, 76199 Karlsruhe

**Unkostenbeitrag:** Erster Termin 20 EUR zur Probe, danach verbindliche Zusage für 5 weitere Termine für insgesamt 100 EUR.

**Teilnehmer:** Mindestens 6, maximal 10

### Zu mir

Ich bin verheirateter Vater (Jahrgang 1977) von zwei Jungen (4 und 9) und einer Tochter (7). Die tiefe Verbundenheit, die ich in Männerkreisen erleben durfte, inspiriert mich dazu, Männerkreise anzubieten.

Teilnahme an der 14-monatigen **Heldenreise des Mannes** von ZIPAT, Kescheid 2015-2016

Unterstützer beim **Wilden Mann** (ZIPAT), Kescheid 2017

Teilnahme an zahlreichen **Männerkreisen** in Präsenz und digital von 2014 bis heute

Verschiedene Seminare zum **Schamanischen Reisen** bei der Foundation for Shamanic Studies sowie Heartland Schamanismus am Bodensee 2016-2018

**Neumondtrommeln** bei Katja Suntoyo, Weingarten 2018-heute ([Alte Wege](#))

**Co-Leiter Vater-Sohn-Seminar** [Querwaldein](#), Köln 2019, 2020 und 2021

**Männergruppenleiter**, Ausbildung bei Gerd Humbert von der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Kaiserslautern, (MEN-Gruppenleiter 2021)

Inspiziert durch Zen-Meditation, MBSR nach Kabat-Zinn, Kurs in Wundern, Eckhart Tolle, Byron Katie, GfK nach Rosenberg uvm.

Unterstützt von [www.maennernetzpfalz.de](http://www.maennernetzpfalz.de) und [Männerbüro Karlsruhe](#) sowie [ZIPAT](#).

### Disclaimer

**Der Männerkreis ersetzt keine Therapie, jeder Mann bringt sich eigenverantwortlich ein.**

