

„Als Männer brauchen wir brüderliches Zusammenwirken für Würde, Verletzlichkeit und Präsenz, um in der Lage zu sein, das weibliche Geschenk zu empfangen. Das ist die persönliche und soziale Herausforderung unseres Zeitalters.“

Mark Josepchs-Serra



### Kolja Güldenbergs

Jg.1970, Vater einer Tochter  
Dipl. Kultur- und Theaterpädagoge,  
Mediator, Kampfkunstlehrer, Integraler  
Unternehmensberater. Empathie, spi-  
rituelle Verbindung, Gemeinschafts-  
fähigkeit und Potenzialentfaltung  
sind seine Hauptanliegen.

[www.kolja-gueldenberg.de](http://www.kolja-gueldenberg.de)



### Sharan Thomas Gärtner

Jg. 1958, Vater von drei Töchtern  
Männertrainer und Coach, Gemein-  
schaftserfahrung seit 1983. Aus- und  
Fortbildungen in Humanistischer  
Psychologie, Körperarbeit und Ge-  
waltfreier Kommunikation. Arbeitet  
heute in einem Netzwerk mit anderen

Männer-Trainern für seine Vision von der „Liebe zum Mann-Sein“.

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de)

### Methoden

- Körper- und Energiearbeit, Musik, Tanz
- Achtsamkeitstraining, Stille und Meditation
- Schwert-Übungen, Nature walk
- Forum und Umgang mit Emotionen
- Schattenarbeit
- Werkzeuge für Kommunikation in Beziehungen
- Integrale Lebenspraxis

Wir schöpfen dabei aus unseren langjährigen Erfahrungen in der Männerarbeit, der initiatorischen Begleitung von Jungen und dem Leben in Gemeinschaft.

## Männerjahrestraining 2023

„Der Krieger“ – Im Kreis der Männer

11. – 14. April 2024 im ZEGG-Seminarzentrum

„Der Heiler“ – Die eigene Wunde annehmen

3. – 7. Juli 2024, Schloß Bettenburg bei Coburg

„Der Liebhaber“ – Liebe, Sex und Spirit

10. – 13. Okt. 2024 im Parimal bei Göttingen

„Der König“ – Persönliche Vision & Lebensaufgabe

14. – 17. Nov. 2024 im ZEGG-Seminarzentrum

„Der Mystiker“ – intuitives Wissen & Spiritualität

13. – 16. März 2025 im Parimal bei Göttingen

\* \* \*

5. – 8. Dezember 2024

ZEGG Männertraining Intensiv

BEWUSST MANN-SEIN

Die fünf Archetypen als männlicher Entwicklungsweg

Die Essenz unserer Männer-Arbeit

als Einführung oder Einstieg zum Jahrestraining 2025

### Infos und Anmeldung

[kontakt@kolja-gueldenberg.de](mailto:kontakt@kolja-gueldenberg.de), Tel. 0172-3946490

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de) und [www.zegg.de](http://www.zegg.de)

Ort: 1 + 4: ZEGG Bildungszentrum in Bad Belzig

2: Schloß Bettenburg bei Schweinfurt

3 + 5: Seminarzentrum Parimal bei Göttingen

Zeit: Mi/Do 18.30 Uhr bis So 14 Uhr

Kursgebühr:

1, 3, 4, 5 KG 360/410 € (nach Einkommen)

2 KG 420/490 € (nach Einkommen)

jeweils zzgl. U/V

Einführungskurs 5. – 8.12.2024: KG 330/380 €

als Einführung oder Einstieg zum Jahrestraining 2025

Ermäßigung für Erwerbslose / Studenten auf Anfrage

Teilnahme an einzelnen Seminaren nach

Abprache möglich.

# MÄNNER JAHRESTRaining

## 2024



## Bewusst Mann Sein

- 1 Der Krieger
- 2 Der Heiler
- 3 Der Liebhaber
- 4 Der König
- 5 Der Mystiker

Sharan Thomas Gärtner  
Kolja Güldenbergs

ZEGG in Bad Belzig

## Klarheit – Verantwortung – Transformation

Verspürst du einen Ruf nach **Entwicklung**, nach mehr Essenz, nach **Erfüllung**?

Das Männer-Jahrestraining bietet dir eine intensive Begleitung über ein Jahr in einer unterstützenden Gruppe. Eine Chance für persönliches **Wachstum**, für wahrhaftige männliche Spiritualität und initiatorische Erfahrungen.

Die fünf Archetypen Krieger, Heiler, Liebhaber, König und Mystiker repräsentieren dabei wesentliche **Lebensthemen**, denen wir uns als Mann im Lauf unserer Entwicklung stellen müssen.

Im Kreis der Männer wirst Du auf deinem Weg zu Dir selbst ein großes Stück vorankommen; zu mehr **Selbstliebe**, Selbstvertrauen, Beziehungsfähigkeit und **männlicher Identität**.

## „Der Krieger“ – Im Kreis der Männer 11. – 14. April 2024

Wir erschließen uns die elementare Kraft des wilden Mannes, den Zugang zur Kraft der Wut und die Qualität von Ausrichtung und Entschiedenheit. Im Vertrauensraum unter Männern unterstützen wir uns gegenseitig bei unseren Themen:

- Aussöhnung mit dem Vater
- Freundschaft und Konkurrenz unter Männern
- Grenzen setzen und Entscheidungen treffen
- Das Schwert führen & unser Zentrum stärken

Der Kontakt zu unserer inneren Kraft ermöglicht echte Autonomie und Klarheit.

## „Der Heiler“ – Die eigene Wunde annehmen 3. – 7. Juli 2024

Wir nutzen die Kraft der Gefühle, insbesondere Angst, Trauer und Scham für unsere innere Heilung. Was braucht der kleine Junge in uns und welche Schatten aus unserer Geschichte möchten angeschaut und integriert werden?

- Heilung des männlichen Herzens
- Mitgefühl und Liebesfähigkeit
- Entwickeln von reifer Freiheit
- Schattenarbeit und Transformation

Die Hinwendung zum inneren Kind führt durch die Verletztheit hindurch zu unserer Essenz.

## „Der Liebhaber“ – Liebe, Sex und Spirit 10. – 13. Oktober 2024

Wir erforschen die Kunst des Liebens in den Beziehungen unseres Lebens.

Wie werden wir liebesfähig und wie wird Sexualität zum Ausdruck unserer Verbundenheit mit der Quelle?

- Mann – Frau Kommunikation und Versöhnung
- Mutterbeziehung und Kontakt zu Frauen
- Slow Sex und Polaritätsmodell
- Süchte und Sehnsüchte

Der Liebhaber weiß um die Quellen des Lebens und ehrt seinen Körper.

## „Der König“ – Vision und Lebensaufgabe 14. – 17. November 2024

Durch die tiefe Würdigung für uns selber entsteht natürliche Autorität, Selbstverantwortung und innere Freude. Wir nutzen verschiedene Rituale, um uns zu reinigen, zu verbinden und um unsere Absichten zu bekräftigen.

- Beruf und Berufung
- Tod, Sterben und Hingabe
- Selbstwert, Verantwortung und Fürsorge
- Wirken in der Welt

Der König kennt seine Lebensthemen und stellt sich verantwortlich in den Dienst des Lebens.

## „Der Mystiker“ – Intuitives Wissen und Spiritualität, 13. – 16. März 2025

Wir tauchen ein in die Intensität und Weite der Stille. Von dort aus verbinden wir uns mit der Quelle unseres Seins.

- Männliche Spiritualität
- Freiheit und (innerer) Frieden
- Stille und Transzendenz
- Mystik und Verbindung zur Quelle

Der Mystiker weiß um die Vergänglichkeit und die Tiefendimension des Lebens.

Er ist sowohl in der sichtbaren, als auch in der ursprünglichen Welt zuhause.

