

Männergruppe

2. Jahreshälfte 2025

Wir wollen uns einmal monatlich treffen, um

uns mitzuteilen,
über spezifische Männerthemen zu sprechen,
uns unserer Gefühle und unseres Körpers bewusster zu werden,
die Gelegenheit zu haben, alltägliche Schwierigkeiten und Probleme auszutauschen,
miteinander Hilfs- und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten und zu erfahren,
unser Selbstbewusstsein und unseren Selbstwert zu stärken
unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche zu erspüren und kennen zu lernen,
klare Vorstellungen zu entwickeln, wie wir leben wollen
uns gegenseitig in unserer Kraft zu stärken.

Methoden	Meditation Gespräche Feedback Achtsamkeits-Übungen Schulung der Körperwahrnehmung Bewegungsübungen
Termine	an den folgenden 6 Dienstagen: 08. Juli 30. September 21. Oktober 18. November 16. Dezember
Zeit	20 bis 22 Uhr
Teilnehmerzahl	ca. 10
Ort	Praxis Helfferich Robert-Koch-Str. 12 85221 Dachau Tel.: 08131-292940
Durchführung	Michael Helfferich Heilpraktiker, Apotheker, Autor
Kosten	125€ für alle 5 Abende
Kontonummer	102931460 bei der Raiffeisenbank Dachau (BLZ: 700 915 00) IBAN: DE82 7009 1500 0102 9314 60
Information und Anmeldung	Michael Helfferich Tel.: 08131-292940