

# Männergruppe

1. Jahreshälfte 2020

**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.

<b>Methoden</b>	Meditation Gespräche Feedback Visualisierungen Achtsamkeits-Übungen Schulung der Körperwahrnehmung Bewegungsübungen
<b>Termine</b>	an den folgenden 5 Dienstagen: 14. Januar 11. Februar 10. März 21. April 12. Mai
<b>Zeit</b>	20 bis 22 Uhr
<b>Teilnehmerzahl</b>	ca. 10
<b>Ort</b>	Praxis Helfferich Robert-Koch-Str. 12 85221 Dachau Tel.: 08131-292940
<b>Durchführung</b>	Michael Helfferich Heilpraktiker, Apotheker, Autor
<b>Kosten</b>	100€ für alle 5 Abende
<b>Kontonummer</b>	102931460 bei der Raiffeisenbank Dachau (BLZ: 700 915 00) IBAN: 82 7009 1500 0102 9314 60
<b>Information und Anmeldung</b>	Michael Helfferich Tel.: 08131-292940 Email: m.helfferich@t-online.de