

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.

Methoden	Meditation Gespräche Feedback Visualisierungen Achtsamkeits-Übungen Schulung der Körperwahrnehmung Bewegungsübungen
Termine	an den folgenden 5 Dienstagen: 14. Januar 11. Februar 10. März 21. April 12. Mai
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	100€ für alle 5 Abende
Kontonummer	102931460 bei der Raiffeisenbank Dachau (BLZ: 700 915 00) IBAN: 82 7009 1500 0102 9314 60
Information und Anmeldung	Michael Helfferich Tel.: 08131-292940 Email: m.helfferich@t-online.de