

Männergruppe

1. Jahreshälfte 2021

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:
12. Januar
09. Februar
09. März
06. April
04. Mai

Hinweis: aufgrund der geltenden Hygienevorschriften und Ausgangsbeschränkungen findet die Männergruppe derzeit nicht statt!

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: DE82 7009 1500 0102 9314 60

Information und Anmeldung Michael Helfferich
Tel.: 08131-292940