

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

Austausch

Visualisierungen

Achtsamkeits-Übungen

Schulung der Körperwahrnehmung

Bewegungsübungen

Termine

an den folgenden 6 Dienstagen:

11. Juni

9. Juli

10. September

8. Oktober

12. November

10. Dezember

Zeit

20 bis 22 Uhr

Teilnehmerzahl

ca. 8

Ort

Praxis Helfferich

Robert-Koch-Str. 12

85221 Dachau

Tel.: 08131-292940

Durchführung

Michael Helfferich

Heilpraktiker, Apotheker, Autor

Kosten

120€ für alle 6 Abende

Kontonummer

102931460 bei der Raiffeisenbank Dachau (BLZ: 700 915 00)

Information und Anmeldung

Michael Helfferich

Tel.: 08131-292940

Fax: 08139-995897

Email: m.helfferich@t-online.de