

Veranstaltungsort

Margarete-Ruckmich-Haus in Freiburg
Stadtteil Bischofslinde
Charlottenburger Str. 18, 79114 Freiburg

Kosten:

Euro 40.- bis 60.- nach Selbsteinschätzung
(inkl. Mittagessen)
erm. für Studierende und Erwerbslose: Euro 20.-

Anmeldung:

bis 28. 3. 2011 an die
Evang. Erwachsenenbildung Freiburg
Tel: 0761/8885-1818 Fax: 0761/8885-1889
ab Febr. 2011 Tel 0761 70863 - ???
eMail: EEB.Freiburg@kbz.ekiba.de
www.maennertag-freiburg.de
oder mit dem angefügten Anmeldeabschnitt
Es werden keine Anmeldebestätigungen
versandt.

Anfahrt mit der (Straßen-)Bahn

Ab Hauptbahnhof (Brücke über den Bahngleisen) mit der Linie 3 (Richtung Haid) bis zur Haltestelle Bissierstraße (4 Stationen). Über die Berliner Allee zur Charlottenburger Straße.

Anfahrt mit dem Auto:

von der A5 kommend: Autobahnausfahrt Freiburg-Mitte (Richtung Titisee). Auf dem Stadtzubringer die 3. Ausfahrt „Bischofslinde“. Auf der Berliner Allee an der zweiten Ampel nach links einordnen zur Charlottenburger Straße.

von Titisee kommend: Richtung Autobahn (durch die Stadt durch). Abfahrt „Bischofslinde“. Auf der Berliner Allee an der ersten Ampel links einordnen zur Charlottenburger Straße.

Organisation und Leitung:

Christoph Bösch, Günter Hammer, Reiner Leinhos, Stefan Maise, Thorsten Karas, Wilhelm Pfaff, Wolfgang Schmidt, Stephan Vögele, Peter Wulf.

Träger:

Bildungswerk der Erzdiözese – Bildungszentrum Freiburg;
Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg; Landeszentrale für Politische Bildung – Außenstelle Freiburg, Männerbüro Freiburg

Mit freundlicher Unterstützung



An die
Evang. Erwachsenenbildung
Haus an der Christuskirche
Habsburgerstr. 2
79104 Freiburg



NEU: www.maennertag-freiburg.de

© gnt, 10_12_BOA_0761_70863_28

Mann, hältst du was aus!

*hältst du was aus! hältst du was
aus! hältst du was aus! hältst du*



*Von der Lust an der Last und vom Aufhören
mit dem Aushalten*

11. Freiburger Männertag

2. April 2011

Mann, hältst du was aus!

11. Freiburger Männertag

Ob im Betrieb, beim Sport oder in der Familie - Männer muten sich viel zu und halten einiges aus. Manchmal belasten sie sich bis an die Grenzen, oft auch darüber hinaus. Dass man als Mann vieles aushalten und tragen kann, ist Teil des eigenen Selbstbilds und auch Frauen haben häufig diese Erwartung. Doch wie mit den Belastungen zurecht kommen? Wie halten wir uns gesund - körperlich, geistig, spirituell? Wie ent-lasten wir uns und ein-ander?

Von der Lust an der Last und vom Aufhören mit dem Aushalten – darum geht es beim 11. Freiburger Männertag. Er lädt dazu ein, über die „Gratwanderung des Aushaltens“ mit anderen Männern ins Gespräch zu kommen.

Programmablauf

ab 9.15 **Ankommen, sich einfinden**
9.45 **Begrüßung und Intro**
Rhythmus und Stimme mit Michael Merkel

10.10 **Hauptvortrag von Ulrich Pfeifer-Schaupp**
Mann, hältst du was aus!
Von der Lust an der Last und vom Aufhören mit dem Aushalten

10.40 **Kleingruppen und Plenum**
11.45 **Vorstellung der Workshops**
12.00 **Mittagessen und Pause**
13.15 **Wieder in Bewegung kommen**
anschließend Workshops
16.45 **Abschluss im Plenum**

2. April 2011
Margarete-Ruckmich-Haus

9.15 Uhr bis 17.30 Uhr

Die Workshops

- Wenn nicht jetzt -wann? Wenn nicht ich - wer? Kraft-Quellen finden und nutzen.**
Ulrich Pfeifer-Schaupp
- Das weiche Wasser ... - Was uns am Weich-sein stärker macht**
Übungen und Austausch mit Körper, Schwert und Wort
Thorsten Karas
- Grenzen wahrnehmen, respektieren, erweitern**
Körperübungen und Gespräche
Christoph Bösch
- Müde – Leer – Ausgebrannt**
Zum Umgang mit Burnout, Depression, Männergesundheit
Stefan Maise
- Männlich lieben -. Aushalten bis zum Umfallen**
Wie gestalten wir unsere Liebesbeziehungen zu unserem Wohl?
Rainer Leinhos
- Love it, leave it or change it?**
Job und Beruf im Blickfeld
Wolfgang Schmidt
- Umgang mit Grenzen - eine kreative Annäherung über Bewegungs- u. Körperübungen sowie spielerische Theaterarbeit.**
Peter Wulf

anmelden

Anmeldung zum 11. Männertag am 2. April 2011

ich melde mich verbindlich an



Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____ (bitte deutlich schreiben)

Ich interessiere mich für Workshop: (Buchstabe:)

Ich esse vegetarisch ()