MANNSEIN BEWUSST LEBEN

Siebzehn Jahre Männerseminare
1997 - 2014

MÄNNERBÜRO

KATHOLISCHE KIRCHE VORARLBERG

arbogast

Siebzehn Jahre Männerseminare

„Seminare für Männer? Die kommen eh‘ nicht!“ Der Start war vielleicht nicht einfach. Es bedurfte einiger Überlegungen, wie man persönlichkeitsbildende Seminare an den Mann bringt. Geworden ist es ein Erfolgsprojekt, das diese Broschüre dokumentieren möchte. Siebzehn Jahre gibt es nun ein breites, kontinuierliches Bildungsangebot für Männer in Vorarlberg und Umgebung. Die wenigsten der Seminare mussten wir absagen, bei vielen gab es Wartelisten.

Die Erfahrung in der Arbeit mit Männern war immer wieder spannend. Einiges spielt sich im Vorfeld ab, bis ein Mann dann im Seminar in der Runde sitzt, doch dann geht die Post ab. Es war für mich jedes Mal wieder erstaunlich und verblüffend, wie offen und direkt Männer dann ihre persönlichen Dinge auf den Punkt bringen und wie verantwortungsvoll sie miteinander umgehen. So gilt mein Dank all den Männern, denen ich persönlich als Seminarleiter begegnen durfte.

Ebenso bedanke ich mich bei all den anderen Seminarleitern, die sich engagiert und mit einem Herz für Männer der Sache gewidmet haben. Einige von ihnen haben unsere Arbeit jahrelang unterstützt und begleitet.

Vor allem aber gilt mein Dank Josef Kittinger, dem Leiter des Bildungshauses St. Arbogast und seinem ganzen Team. Es ist uns in diesen Jahren gelungen, Arbogast mit seiner besonderen Atmosphäre als lebendigen Ort der Männerarbeit zu positionieren. Oft habe ich mit Josef gegrübelt über Seminartitel und Ausschreibungstexte. Nicht zuletzt deshalb war es mir zum Abschied vom Männerbüro ein Anliegen, unsere Arbeit über siebzehn Jahre einmal zu dokumentieren. Vielleicht kann das vorliegende Heft auch ein zusätzlicher Ansporn sein, diese Tradition fortzusetzen.

Markus Hofer
markus.hofer@kath-kirche-vorarlberg.at

Männerseminare 1997 - 2014

Donnerstag, 9. Jänner 1997, 15 Uhr, bis Freitag, 10. Jänner, Mittagessen

Männer glauben anders

Workshop mit Dr. Markus Hofer

Glauben Männer anders? Sind Männer weniger fromm? Liegen bestimmte Formen religiöser Praxis Männern eher? Was hat die Männer aus der Kirche getrieben? Was sind Elemente einer spezifisch männlichen Spiritualität? In diesem Workshop wollen wir als glaubende Männer diesen Fragen nachgehen.

Bildungshaus St. Arbogast

Ostermontag, 31. März 1997, 17 Uhr

Emmauswanderung für Männer

Mit Markus Hofer und Harald Panzenböck

Nach einem spirituellen Impuls wandern wir durch die Wälder hinauf nach Arbogast, wo wir bei der Kirche die Vesper singen und anschließend die jause zu uns nehmen. Dann geht es durch die Örflaschlucht zurück nach St. Arbogast. Dort versammeln wir uns im Indianerzelt hinter dem Bildungshaus um das Feuer: „Da erzählten sie, was sie unterwegs erlebt hatten…" Bitte Jause und Taschenlampe mitnehmen.

Treffpunkt: Parkplatz bei der Abzweigung zum Bildungshaus

Samstag, 7. Juni 1997 bis Sonntag, 8. Juni 1997, Mittagessen
Samstag, 19. Juni 1999 14.00 Uhr bis Sonntag, 20. Juni 1999, Mittagessen
Samstag, 17. Juni 2000, 14.00 Uhr bis Sonntag, 18. Juni, 13.00 Uhr
Samstag. 22. Juni 2002, 14.00 Uhr bis Sonntag. 23. Juni 2002, Mittagessen
Samstag, 31. Mai 2003, 14.00 Uhr bis Sonntag, 1. Juni 2003, Mittagessen
Samstag, 19. Juni 2004, 14.00 Uhr bis Sonntag, 20. Juni, Mittagessen
Samstag, 25. Juni 2004, 14.00 Uhr bis Sonntag, 26. Juni, Mittagessen
Samstag, 25. Juni 2005, 14.15 Uhr bis Sonntag, 26. Juni, 13.00 Uhr
Samstag, 24. Juni 2006, 14.15 Uhr bis Sonntag, 25. Juni, 13.00 Uhr
Samstag, 21. Juni 2008, 14.15 Uhr – Sonntag, 22. Juni, 13.00 Uhr
Samstag, 6. Juni 2009, 14.15 Uhr – Sonntag, 7. Juni, 13.00 Uhr
Samstag, 19. Juni 2010, 14.15 Uhr bis Sonntag, 20. Juni, 13.00 Uhr
Samstag, 11. Juni 2011, 14.15 Uhr bis Sonntag, 12. Juni, 13 Uhr
Samstag, 1. Juni 2013, 14.15 Uhr bis Sonntag, 2. Juni, 13 Uhr
Samstag, 31. Mai 2014, 14.15 Uhr – Sonntag, 1. Juni, 13.00 Uhr

Die Nacht des Feuers

für ca. 12jährige männliche Firmlinge und deren männliche Firmpaten

Jungen brauchen Männer, die sie auf dem Weg des Mann-Werdens stärken. Der Firmpate könnte so ein Mentor werden, denn firmare heißt: stärken.
Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, dass Firmling und Firmpate sich näher kommen, ihre Träume und Gefühle und ihr Bild vom Mann-Sein austauschen.

Gespräche und Rituale sollen helfen, männlicher Kraft und männlicher Zärtlichkeit nachzuspüren, Stärke und Demut, Tapferkeit und Mitgefühl, Logik und Spiritualität in sich zu vereinen. Die „Nacht des Feuers" ist ein Ritual der Männer: Kraftübertragung, Mutprobe, gemeinsames Feiern, Männermärchen, Übernachtung im Tipi (großen Indianerzelt), Kochen am offenen Feuer, Segnung
Leitung: Felix Rohner, Hard, verheiratet, zwei Kinder, Ehe- und Familienberater, Religions-, Spiel- und Gestaltpädagoge

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag pro Firmpaar S 600.-, Verpflegung pro Firmpaar S 600.-

---

Sonntag, 21. September 1997, 9-17 Uhr
Samstag, 4. November 2000, 9-17 Uhr

Wie Männer Beziehungen gestalten

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel

Die herkömmliche Männerrolle schreibt uns Männern vor, dass wir uns von Arbeit und Leistung bestimmen und manchmal sogar kaputt machen lassen. Die sog. „Beziehungsarbeit" haben wir den Frauen abzutreten. Immer mehr Männer merken aber, dass sie damit einen wichtigen Bereich ihres Lebens ausklammern und verarmen. Die gegenwärtige Umbruchsituation ist für uns Männer eine Chance, vielleicht sogar gemeinsam auf die Suche zu gehen nach unseren Vorstellungen von Beziehung; ganz nach dem Motto: „Wenn ich nicht für mich bin, wer dann..."
In dieser Umbruchsituation wollen wir gemeinsam auf die Suche nach unseren Vorstellungen von Beziehung gehen!
Was an unserer Art, Beziehung zu gestalten, sollten wir beibehalten, was aufgeben?
Wie gestalte ich die Beziehung zu mir selber, zur Partnerin, zu meinen Kindern, zu Freunden?
Wie lebe ich Nähe/Distanz, Macht/ Ohnmacht, Offenheit/Verschlossenheit?
Wie halte ich alles so im Gleichgewicht, dass ich unter diesen Anforderungen nicht zusammenbreche?
Diese Fragen wollen wir uns stellen in Vortrag, Dialog und Gruppenarbeit.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 350.- + 160.- Verpflegung

Sonntag, 5. Oktober 1997, 9-17 Uhr

König, Krieger, Magier, Liebhaber

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer

In der Mythologie finden wir archetypische Bilder, in denen männliche Kraft und Energie anschaulich wird: Es sind dies der König, der Krieger, der Magier und der Liebhaber.
Das Seminar soll die Möglichkeit bieten, in sich selber diesen vier Archetypen nachzugehen, den Kontakt aufzunehmen mit dem eigenen König, dem inneren Krieger, dem Magier und dem Liebhaber in uns. Einige werden uns vertraut sein, den einen oder anderen müssen wir aber erst wecken, um seine Kraft anzapfen zu können.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 400.- + Verpflegung

Samstag, 15. November 1997
Samstag, 24. Oktober 1998, 9-17 Uhr

Der Mann lebt nicht vom Job allein

Männerseminar mit Dr. Erich Ribolits

Wir leben in der zerstörerischen Tretmühle des „Immer-Mehr": Immer mehr produzieren, immer mehr arbeiten, immer mehr leisten. Diese Spirale des „Immer-Mehr" ist für Männer besonders verhängnisvoll, da sie sich verbindet mit männlichem Ehrgeiz und dem Streben nach Selbstbestätigung. Der natürliche Instinkt, die Handbremse zu ziehen, bevor es zu viel wird, scheint manchen verlorengegangen. Die ersten Herzinfarkttoten sind heute in den Dreißigern und die männliche Lebenserwartung sinkt in Relation zu den Frauen von Jahr zu Jahr. Es ist verhängnisvoll als Mann, sich nur über die Arbeit zu definieren.
Die Wiederentdeckung der Muße könnte ein Gegengift sein zu einer Entwicklung, die so nur zum Kollaps führen kann. Muße ist nicht einfach billiges Nichtstun, sondern schafft Abstand und Besinnung, gibt neue Visionen und Kraft zur Veränderung.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 380.-, Verpflegung 155.-

Samstag, 21. März 1998, 9-17 Uhr

Kohelet für Männer

Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe (Koh 9,4)

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer

Das Buch Kohelet des Alten Testaments muss von einem Mann mit Lebenserfahrung geschrieben worden sein. Seine nüchtern-pragmatische und gleichzeitig wieder radikale Sicht des Lebens beinhaltet auch für heutige Männern notwendige Korrekturen und heilsame Perspektiven. Kohelet macht klar, dass der Mensch nicht nur vom Job allein lebt, dass unser Leben begrenzt ist und das Anhäufen von Besitz und Ehre nicht dessen Sinn sein kann. Nach aller persönlichen und gesellschaftlichen Kritik mündet sein Ratschlag in die Freude und in kraftvolles Handeln: Iss freudig dein Brot, und trink vergnügt deinen Wein...

Bildungshaus Batschuns
Kursbeitrag: 280.-, Verpfl.: 155.-

Donnerstag, 21. Mai 1998 (Chr. Himmelfahrt), 9-17 Uhr

Franz für Männer

Was mir bitter vorkam, wurde mir süß

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer

Franz von Assisi erscheint in der Darstellung oft abwechselnd als kauziger Frömmler oder als grüner Naturheiliger. Allein die entlegenen Orte seiner Einsiedeleien kratzen an diesem Bild. Es sind alles andere als liebliche, idyllische Stätten. Sie sind vielmehr unheimlich, wenn nicht sogar erschreckend. Franz war auch ein wilder Mann: Er war nicht nur zart und aufmerksam, sondern auch radikal und konsequent. Er hat nicht nur geredet, sondern auch gehandelt. Er ist durch die

entscheidenden Dinge durch und nicht an ihnen vorbei. Sich mit Franz zu konfrontieren, kann für Männer ein spirituelles Abenteuer sein. Er kann uns faszinieren und ärgern, Vor-bild und Reibebaum sein gleichzeitig. Und er wird uns vermutlich nicht mehr loslassen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 280.-, Verpfl.: 155.-

Samstag, 20. Juni 1998, 9-17 Uhr

David für Männer

David und Saul - der winner und der looser

Männerseminarmit Dipl. Psych. Reinhard Hertel

Für Männer gibt es wenig Vorbilder: Entweder sind sie keines oder sie sind zu heilig, zu perfekt, um Vorbild zu sein. Der König David könnte auch für Männer heute ein solches Vorbild sein. Er vereint wie kaum ein anderer den inneren König, den Krieger, den Magier und den Liebhaber und trotzdem ist er kein blütenreiner Heiliger, sondern hat auch Dreck am Stecken. David macht Fehler und kann dazu stehen. Gerade im Kontrast zu Saul werden männliche Stärken und Schwächen sichtbar: Saul, der looser, ist geprägt von Selbstzweifel, die an ihm nagen. Heute würde man sagen, er steckt in einer männlichen Identitätskrise. David hingegen, der winner, weiß sich getragen in Gott.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 280.-, Verpfl.: 155.-

Dienstag, 31. März 1998, 19.30 Uhr

Männer in der Kirche

Ein Hearing mit Betroffenen

Wie geht es Männern in der Kirche, die nicht gerade Priester sind?
Haben wir es wirklich mit einer Männerkirche zu tun?
Sind ganze Männer in der Kirche gefragt?
Was sind die Bedürfnisse von Männern an die religiöse Praxis?
Das Männerbüro der Diözese, der Bereich Gemeindepastoral und das Bildungshaus St. Arbogast sind neugierig darauf, wie es Männern in der Kirche geht.
Wer Lust hat, mit anderen Männern über diese Fragen nachzudenken und uns zu erzählen, ist herzlich willkommen. Als Dank möchten wir alle vorher zum Abendessen im Bildungshaus einladen.

Bildungshaus St. Arbogast

25.-30. Mai 1998

Auszeit

Klostertage für Männer

Sportler bekommen Auszeit, wenn sie einmal nicht mehr können; sie dürfen aussetzen und sich regenerieren. Dieses Angebot der Kapuzinergemeinschaft Gauenstein und des Männerbüros ist ein Angebot zur Auszeit in Ihrem Männerleben.

Fühlen Sie sich innerlich leer und ausgebrannt?
Haben Sie den Eindruck, Sie müssten sich neu orientieren?
Möchten Sie sich über Dinge in Ihrem Leben klar werden?
Eine begrenzte Anzahl von Männern kann von Montag bis Samstag vor Pfingsten Gast in der Kapuzinergemeinschaft Gauenstein in Schruns sein. Sie können Zeit und Ruhe finden in der Stille oder auch bei kleineren Arbeiten im Haus, im Garten oder im Wald. Sie haben Möglichkeiten zum Gespräch und auch zur Teilnahme am Gebet mit den Brüdern.

Freitag, 22. Mai 1988, 19.30 Uhr bis Sonntag, 24. Mai, 13.00 Uhr

Vatertag

Mein Kind und ich

Väterseminar mit Hubertus Hartmann

Im Leben des Kindes spielen wir Väter eine bedeutende Rolle. Häufig fließt viel Aufmerksamkeit und Kraft in die Arbeit, in den Existenz-aufbau und der Vater steht nicht selten im Konflikt zwischen Familie und Beruf. Es bleibt wenig Zeit für Gemeinsames. Um freier und achtsamer in der Begegnung mit einem Kind zu sein ist es notwendig, dass ich mich als Vater in die Welt meines Sohnes, meiner Tochter hineinbegebe.
Wie lebe und zeige ich meine Liebe als Vater?
Wo erlebe ich immer wieder Grenzen?
Mein Platz in der Familie?
Sichtweise und Rollenverständnis als Vater wollen wir im Kreise von Vätern ebenso leben und besprechen, wie Geschichten und Erlebnisse vom Vatersein am Feuer erzählen. Zu diesem Wochenende im großen Zelt sind Väter von kleinen und großen Kindern, auch wenn sie nicht ständig mit ihnen leben, eingeladen.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag: 500.- (mind. 250.-/voll 1.000.-), Vollpension: 640.-

---

Sonntag, 7. Juni 1998, 9-17 Uhr

Männer in Bewegung

Männerseminar mit Prof. Walter Hollstein

Männlichkeit ist in die Kritik geraten. Damit sind wir als Männer verunsichert, müssen uns mit unseren Rollen auseinandersetzen und uns in vielen Bereichen neu definieren. Inhalte des Workshops:
Wir thematisieren unsere gegenwärtige Befindlichkeit als Männer, unsere alltäglichen Männerfreuden und -sorgen, unsere Begegnungen und Erlebnisse mit Frauen u.a.
Wir versuchen, unseren Männerkörper in seiner Bewegung, Atmung, Gestik und Haltung zu erfahren. Wie nehmen wir uns als Männer wahr?
Rollenbilder aus der neueren Männerliteratur werden vorgestellt und diskutiert.
Im Rollen-Spielen versuchen wir, neue Züge von Männlichkeit zu „erfinden", mit unserer Veränderung zu spielen und uns neu auszuprobieren.
Dr. Walter Hollstein ist ein bekannter Männerforscher („Nicht Herrscher, aber kräftig" u.a.), Professor für Soziologie in Berlin und seit langem auch praktisch tätig in der Männerbewegung.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 550.-, Verpfl.: 155.-

Freitag, 12. Juni 1998, 19.30 Uhr bis Sonntag, 14. Juni, 13.00 Uhr

Der erlöste Magier

Männer auf dem Weg zu ihren heilenden Kräften

Männerseminar mit Hubertus Hartmann und Josef Kittinger

Meinen Erfahrungen trauen ... mit Gegensätzen leben ... vom entweder-oder zum sowohl-als-auch ... Fragen haben dürfen statt recht haben müssen ... was ich mir abverlange und wie streng ich mit mir bin ... Sein und Schein ... Illusionen entzaubern, Schatten integrieren ... von der Kontrolle zum Vertrauen ... mein Platz im Universum ... Entwicklung und Wandlung ... der heilende Mann ... die Weisheit und das Wissen in mir ... vom Reden zum Handeln ... Heilende und erlösende Kräfte beruhen auf Achtsamkeit, Mitgefühl, Verständnis, Wahrhaftigkeit und nicht auf ständig neuen Gesetzen, Verboten und Geboten. Festhalten bringt Starre und Tod mit sich, Wandlung heißt leben im Hier und Jetzt.
In diesem Seminar zu Sommerbeginn begeben wir Männer uns auf die Reise zu den heilenden und unerlösten Seiten in uns. Archetypen dafür sind Propheten, Magier, alte Weise, Priester, Gaukler, Schamanen...

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag: 900.- (mind. 500.-/voll 1.500.-), Vollpension: 640.-

---

6.-11. September 1998
5. - 10. September 1999
3. – 8. September 2000
2. – 7. September 2001
1. – 6. September 2002
5.-11.September 2004
10. bis 16.September 2006
2. bis 8.September 2007
31. August bis 6. September 2008
6. bis 13. September 2009
5. bis 11. September 2010
4. bis 10. September 2011
2. bis 8. September 2012
25. bis 31. August 2013
31. August bis 6.September 2014

Männer kochen und genießen im Piemont

Um es gleich klar zu machen: es ist kein Faulenz-Urlaub! Wir erleben das Piemont kulinarisch und aktiv. Wir Männer unter uns. Aktiv heißt: wir kochen gemeinsam auf original piemontesische Art; und wir essen - pardon: genießen! - das, was wir kochen. Wir lernen die berühmten piemontesischen Weine kennen und kommen mit Land und Leuten in Berührung.
Nähe Infos bei Albert Feldkircher, Egg Tel./Fax 05512/3512

Samstag, 26. September 1998, 19.30 Uhr

Von Nabucco bis Wotan

Väter in der Opernwelt

Arienabend mit Robert Demers

Die einmal andere Beschäftigung mit Vätern - durch den Abend führt Dr. Markus Hofer, am Klavier: Günther Simonott

In den Opern Giuseppe Verdis gibt es großartige Vätergestalten (Nabucco, Traviata, Rigoletto, Don Carlo, Aida u.a.). In diesen Figuren widerspiegelt sich Verdis eigenes tragisches Schicksal, nachdem er innerhalb von drei Jahren Sohn, Tochter und Gattin verlor. Eine ähnlich ergreifende Vaterszene schuf Verdis deutscher Gegenpol, Richard Wagner, mit Wotans Abschied und Feuerzauber.
Nicht die Arien der jungen Verliebten sollen an diesem Abend im Vordergrund stehen, sondern die Größe und Tragik ihrer Väter. Robert Demers, der amerikanische Heldenbariton, ist mit seiner ausdrucksstarken Stimme fähig, das Schicksal dieser Figuren wieder erlebbar zu machen.

Bildungshaus St. Arbogast
Eintritt ATS 200.-

Samstag, 19. September 1998, 9-17 Uhr

Selbstorganisation in Beruf und Alltag

Männerseminar mit Dr. Alexander Dieter Myhsok

Die Anforderungen, mit denen Männer auf den verschiedenen Lebensbühnen in Beruf und Alltag konfrontiert werden, nehmen zu. Sie fordern heraus, zwischen den eigenen Bedürfnissen, Wünschen, Interessen und den Erwartungen von anderen einen gangbaren und zufriedenstellenden Weg zu finden.
Fragen, die sich Männer auf diesem Weg stellen:
• Wo stehe ich im Moment? Auf welchen Lebensbühnen agiere ich? Welche Erwartungen habe ich an mich selbst? Welche Fremdanforderungen in den verschiedenen Rollen - Beruf, Familie, Alltag - werden an mich gestellt? Wie will ich damit umgehen und wofür meine Energie einsetzen?
• Wo möchte ich morgen stehen? Wie will ich morgen leben? Was sind meine Ziele - und was hindert mich, meine Ziele zu erreichen?
• Welche Techniken der Arbeits- und Zeitplanung stehen mir zur Verfügung, die mich dabei unterstützen?
Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Verhaltensweisen und mit Hilfe von konkreten Arbeitstechniken will dieser Tag Männer zu einer stimmigen und sinnvollen Selbstorganisation anregen.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag: 500.- (mindestens 250.- / voll 800.-), Verpflegung 155.-

---

Freitag, 18. September 1998, 19.30 Uhr bis Sonntag 20. September, 13.00 Uhr
Freitag, 2. Juli 2004, 19.30 Uhr - Sonntag, 4. Juli 2004, 13.00 Uhr

Der erlöste Liebhaber
Männer auf dem Weg zu ihrer inneren Freude

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Die Schönheit in uns und um uns wahrnehmen und zum Ausdruck bringen...mir Zeit nehmen...meine ständigen Verpflichtungen und Zwänge merken ...meinen Ersatzbefriedigungen auf die Spur kommen...die Quelle der Freude und der Hingabe in mir entdecken... meiner Sehnsucht folgen...meinem inneren Tempo trauen...der Angst vor zu viel Ruhe, Zeit und Stille begegnen... Wege männlicher Sexualität und Sinnlichkeit...Männergeschichten am Feuer im großen Zelt...

Als Männer haben wir ständiges Leisten gelernt und verfallen leicht dem hektischen Aktivismus. Kaum hörbar: Der Liebhaber in uns klopft an und weist uns, offen zu werden für die Quelle der Freude und der Schönheit in uns und um uns und somit in Verbindung zu kommen mit der Schöpfung und mit allem, was lebt. In diesem Seminar begeben wir uns auf die Spuren des Liebhabers in uns.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag 1000.- (mind. 600.-/voll 1600.-), Vollpension 640.-

---

Samstag, 21. November 1998, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ohne Väter geht es Nicht

Interdisziplinäre Tagung für Väter und Mütter, persönlich und beruflich Interessierte

Die Bedeutung der Väter für die Entwicklung der Kinder ist heute unbestritten. Probleme wie Suchtverhalten oder Jugendkriminalität werden ursächlich mit den „abwesenden (oder abgewerteten) Vätern" in Zusammenhang gebracht.
Wir erleben einen Aufbruch junger Väter, die sich mehr als bislang mit ihrer Rolle auseinandersetzen und diese auch verstärkt wahrnehmen. Die tradierten Rollenbilder und der ökonomische Druck in der Arbeitswelt machen es allerdings Vätern schwer, ihrer Aufgabe tatsächlich nachzukommen.
Frauen wollen zunehmend berufliche Entfaltung auch außerhalb der Familie und sind dabei mehrfachen Belastungen ausgesetzt. Häufig müssen beide Elternteile aus finanziellen Gründen Erwerbs-arbeit nachgehen.
In einem besonderen Dilemma stehen Kinder, Mütter und Väter in und nach der Scheidung. Das alleinige Sorge-recht in Österreich wider-spricht dem Recht der Kinder auf Mütter und Väter
In den Dilemmas der Betroffenen sind die Kinder die Schwächsten. Daher ist es wichtig bei Lösungen vor allem aus der Perspektive der Kinder zu denken.
Echte Lösungen zeigen sich darin, dass sie Verbesserungen für alle Beteiligten bringen und solche Lösungen werden auch volkswirtschaftlich sinnvoll sein.
Eingeladen sind Väter und Mütter ebenso privat oder beruflich am Thema Interessierte aus Beratung, Seelsorge, Pädagogik, Rechtsprechung, Medien, Wirtschaft und Politik. Ziel dieser Tagung ist, gemeinsam nach sinnvollen Entwicklungsschritten zu suchen und deren Verwirklichung im eigenen Bereich weiterzuverfolgen.

Vorträge (je ca. 45 min):
• Dr. Jirina Prekop, Lindau: Ohne Väter geht`s nicht!? Die Rolle der Väter in der Entwicklung der Kinder
• Dr. Roland Proksch, Nürnberg: Das Recht der Kinder auf beide Eltern. Erfahrungen mit Mediation und gemeinsamer Obsorge
Gesprächsrunden:
• Was brauchen Kinder von Vätern (und Müttern)? Dr. Jirina Prekop
• Familienfreundliche Rahmenbedingungen in Arbeitswelt und Gemeinde (Mag. Christoph Jochum)
• Wie gemeinsame Obsorge gut gelingt (Dr. Roland Proksch)
• Scheidungsväter (Dr. Markus Hofer)
• Sonntagsväter-Alltagsmütter? (Inge Scherrer)
• Was Kinder sich von Vätern wünschen (Workshop mit Kindern zwischen 7 und 14 mit Hermine Feurstein)
Kinder ab 3 Jahren werden betreut
Plenum:
Konsequenzen und Forderungen
Gesprächspartner: Vertreter/in des Familienministeriums

Bildungshaus St. Arbogast, Männerbüro und Frauenreferat der Diözese, Ehe-Familien- und Lebensberatung des EFZ, Kath. Jungschar, Vorarlberger Familienverband

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: S 200.-

Montag, 26. Oktober 1998, 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 28. November 1999, 9-17 Uhr

Griechische Tänze für Männer

Tanzseminar mit Kyriakos Chamalidis

Männer haben durch den griechischen Tanz seit der Antike Kraft, Mut und Lebensfreude bekommen. An diesem Tag werden spezielle Tänze für Männer angeboten, die die Würde und stolze Haltung des Mannes unterstreichen. Der Kurs ist vor allem für Männer, die keine Erfahrung mit griechischem Tanz haben.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 350.- ,Verpflegung 155.-

Samstag, 14. November 1998, 14.00 Uhr bis Sonntag, 15. November, 13.00 Uhr
Samstag, 20. November 1999, 14 Uhr bis Sonntag, 21. November, 13 Uhr
Samstag, 24. Juni 2000, 14.00 Uhr bis Sonntag, 25. Juni, 13.00 Uhr
Samstag, 9. Juni 2001, 14 Uhr bis Sonntag, 10. Juni, 13 Uhr
Samstag, 8. Juni 2002, 14.00 Uhr - Sonntag, 9. Juni, 13.00 Uhr
Samstag, 14. Juni 2003, 14.00 Uhr – Sonntag, 15. Juni, 13.00 Uhr

Väter, Söhne und Töchter im großen Zelt

Erlebniswochenende für Väter mit Kindern zwischen 12 und ca. 14 Jahren
mit Bertram Strolz u. Hubertus Hartmann

Zeit für sich und die Kinder nehmen, im Wald untertauchen. Gespräche zwischen Vätern und Kindern, Rituale und Spiele. Geschichten von gemeinsamen Zeiten erzählen. Sehen, was wir füreinander bedeuten. Grillen und Essen am Feuer und einfach viel Spaß und Freude haben.
Weil es etwas ganz Besonderes ist, wenn ein Kind in diesem Alter seinen Vater einmal ganz für sich alleine hat, ist vorgesehen, dass nur ein Kind mit dem Vater mitkommt.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag 600.-/Vater mit Kind (mindestens 300.-, voll 1000.-)
Vollpension 355.- Vater, 250.- Kind

Samstag, 5. Dezember 1998, 9-17 Uhr

Der ganze Mann

Körper, Kraft und Sexualität

Männerseminar mit Dr. Anton Schuierer

Durch Lebensgeschichte und Rollenerwartungen werden Männer oft nahezu halbiert: Der Körper wird rein funktionell gesehen und (aus)genutzt, Kraft wird vermieden oder übermäßig als Gewalt ausgelebt und die Sexualität steht nicht selten mehr unter dem Leistungsaspekt als dem des lustvollen Genießens.
Wir Männer müssen ganzheitliches Leben und Erleben zurückerobern ohne wichtige Bereiche unseres Mann-Seins abzuspalten, zu übertreiben oder zu vernachlässigen. Wenn wir uns vom starren „Entweder-Oder" zu einem flexiblen „Sowohl-Als-auch" hinbewegen, eröffnet sich uns ein Spielraum, in dem wir zu uns selber finden und unsere männliche Identität stimmig gestalten können. Durch Körpererleben und Beziehungserfahrungen sollen Schritte in diese Richtung gesetzt wer-den.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 350.-, Verpflegung 155.-

Freitag, 5. Februar 1999, 18.00 Uhr bis Samstag, 6. Februar 1999, 17.00 Uhr

In der Reihe der Ahnen

Ahnendrama für Männer

Männerseminar mit Marco della Chiesa

Alle Menschen tragen in sich meist unbewusste, aber klare Bilder von ihren Ahnensystemen. Es gibt eine Kraft, ein Bündnis, einen Antrieb zur Erforschung der persönlichen Ahnen. Die Frage nach der Herkunft und die Auseinandersetzung mit den Ahnen ist ein universell verbreitetes Phänomen, eine archetypische Gegebenheit des Menschen.
Männer gewinnen viel Ruhe und Kraft, wenn sie gut in der Linie ihrer Väter, ihrer männlichen Ahnen stehen. Die von Marco della Chiesa entwickelte Form des Ahnendramas ist eine gute Möglichkeit, den eigenen männlichen Vorfahren auf die Spur zu gehen und Verhältnisse zu klären.
Notizen zum eigenen Stamm-baum, Fotos, Erinnerungsgegenstände und Anekdoten von Ahnen sollen mitgebracht werden.
Marco della Chiesa, Zürich, ist Soziologe, Psychotherapeut und Psychodramaleiter.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 500.- + Vollpension 400.-

Samstag, 10. April 1999, 9-17 Uhr

Beten für Männer

Seminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Beten, das ist etwas für die Frauen oder für die Schwachen, die sich nicht selber helfen können. Beten löst bei Männern nicht selten Gefühle religiöser Scham aus. Männer tun sich schwer mit dem Vertrauen in etwas, das über ihre eigene Kraft hinausgeht. Da-bei könnte dieser Glaube sie entlasten, befreien und ihnen Kraft geben.
„Beten hilft", davon ist Reinhard Hertel überzeugt: „Wenn du Wunder vollbringen willst, dann nützt nur beten. Es ist die einfachste und effektivste Art der Veränderung und der Zielerreichung. Zudem ist es nicht nur etwas für das Kloster, sondern auch für den Alltag. Beten ist spannend und kann Spaß machen!" Reinhard Hertel ist weder Theologe noch Priester und hat vielleicht gerade deshalb einen unverkrampften Zugang zu solchen Dingen. Darum richtet sich das Seminar gerade an Männer, die sich schwer tun mit Beten, die es aber ganz einfach einmal unverkrampft versuchen wollen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 350.-, Verpflegung S 157.-

---

1. - 8. Mai 1999
20. - 27. Mai 2000
15. – 22. Sept. 2001

Franz für Männer

Eine Spiritual-Mystery-Tour an die unheimlichen Orte des hl. Franz von Assisi

mit Markus Hofer

Eine spirituelle Männerfahrt
Männer glauben anders. So scheint es jedenfalls. Da geht es einmal um das Faszinieren-de des Lebens selbst, die Liebe zwischen den Menschen und zu Gott. Gleichzeitig Muss aber auch das Erschreckende und Unheimliche wie Tod und Leid und die alltägliche Erfahrung von Grenzen und Ungenügen Platz haben. Vielleicht ist es ein Merkmal männlicher Spiritualität, dass diese beiden Pole zueinander fruchtbar in Spannung stehen. Das Erschreckende und gleichzeitig Grandiose des Glaubens widersteht jeder Form gehübschter Frömmigkeit.
Auch in der Darstellung des Franz von Assisi wurde diese Seite oft unterdrückt. Er er-scheint dann abwechselnd als kauziger Frömmler oder als grüner Naturheiliger. Allein die entlegenen Orte seiner Einsiedeleien kratzen an diesem Bild. Es sind alles andere als liebliche, idyllische Stätten. Sie sind vielmehr unheimlich, wenn nicht sogar erschreckend und strahlen doch et-was aus, was mit Worten nicht wiedergegeben kann. Spiritualität, vielleicht gerade eine männliche, wird hier manchmal fast greifbar. Was liegt also näher, als dass Männer miteinander sich auf eine Pilgerschaft begeben, um gerade diese Orte aufzusuchen. Diese Stätten laden dazu ein, dass Männer miteinander suchen und ein Stück spirituellen Weges gemeinsam gehen. Der Weg soll begleitet sein von der mönchischen Form des Stundengebets, der Laudes und der Vesper. Gleichermaßen Muss daneben Platz sein für das gemeinsame Feiern. Beten, lachen und trinken sind für Männer keine Gegensätze.

Der Wohnmobil-Track
Auf einer einwöchigen Rund-fahrt durch Mittelitalien besuchen wir neben Assisi vor allem die Einsiedeleien des Franz: Le Celle, Lo Speco, Greccio, Fonte Colombo, Poggio Bustone, Montecasale und La Verna.
Wir fahren mit mehreren Wohnmobilen, die wir abends zu einer Wagenburg zusammenstellen können. Die Wohnmobile sind vorbestellt, müssen dann aber von den Männern selbst organisiert werden. Es soll keine Versorgungsreise sein, sondern es wird erwartet, dass alle aktiv werden und sich am gemeinsamen Unternehmen beteiligen. Nicht zuletzt wollen wir damit zeigen, dass Männer fähig sind, miteinander auch Sinnhaftes zu tun.

Kosten
Regiekosten ATS 1000.- (zu bezahlen bei definitiver Anmeldung)
Die Wohnmobilkosten belaufen sich auf ca. 3-3.500.- p.P/Woche. Hinzu kommen die Verpflegung mit Jause zu Mittag und die gemeinsamen Abendessen in Restaurants.
Männerbüro der Diözese, Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch, Tel. 05522/3485-200
Nach der Anmeldung wird es dann ein Vorbereitungs-Treffen geben.

Freitag, 14. Mai 1999, 19.30 Uhr bis Samstag, 16. Mai, 13.00 Uhr

Wege der Kraft
Wege der Heilung

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Im Miteinander und nicht im Gegeneinander wollen wir uns unserer männlichen Kraft stellen. Wie und wohin fließt diese meine Kraft, meine Liebe, mein Leben? Ist sie schöpferisch und verbunden mit allem was lebt, oder stehe ich mir manchmal selbst im Wege und weiß nicht mehr weiter, ziehe mich zurück in Sprachlosigkeit, Abwertung und Kampf.
Um freier zu werden für die große Kraft in uns wollen wir dem eigenen Schatten begegnen und durch Heilrituale unsere männliche Identität stärken und pflegen. Wege dazu sind Erlebnisse in der Natur, Lebensfreude, Gespräche, Achtsamkeit und Mitgefühl.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag S 1000.- (mindestens S 600.-, voll 1.600.-)
Vollpension S 649.-

Samstag, 29. Mai 1999, 9-17 Uhr

Männer gestalten mit Ton

Töpferworkshop für Männer mit Mag. Günter Schedler

Ton ist ein Material, das allein durch unsere Hände fast jede Form annehmen kann. In uns sind Ideen, Wünsche, Sehnsüchte, Phantasien, die beim Arbeiten mit diesem Material plötzlich Gestalt annehmen und eine Form bekommen. Alles ist möglich. Bei diesem Workshop geht es nicht um Leistung und glänzende Ergebnisse, sondern viel mehr um die Freude am Tun in einer Gruppe von Männern, um den Spaß am Bearbeiten dieses faszinierenden Materials, das vielleicht an den Sandkasten unserer Kindheit erinnert. Es geht nicht darum, an einem Tag ein Meisterwerk zu schaffen, sondern um das Erlebnis der eigenen Kreativität, das Schaffen und Formen mit Ton.
Wer will, kann das Ergebnis wieder Wind und Wetter zurückgeben, es an der Luft trocknen lassen oder durch Brennen dem Objekt besondere Haltbarkeit geben. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 300.-, Verpflegung 155.-, Materialkosten (incl. Brennen) ca. 150.-

---

Freitag, 25. Juni 1999, 19.30 Uhr bis Sonntag, 27. Juni, 13.00 Uhr

Der erlöste „König"
Männer auf der Suche nach der heilsamen Ordnung

Männerseminar mit Hubertus Hartmann u. Josef Kittinger

Hände, die mich tragen, Hände, auf die ich warte, Vatergeschichten am Feuer ... vom Beweisenmüssen zur Ruhe in mir ... von der Macht, die unterdrückt und abhängig macht, zur Macht, die freigibt und Leben lässt, Grenzen schützt und schöpferisches Handeln fördert ... von der Ausgrenzung zur Heimat ... Himmel und Erde verbinden ...

Als Männer kennen wir oft nicht die segnende und ruhende Hand des Vaters. Es gibt eine Spur, die ins Leben führt. Sie heißt Sehnsucht nach innerer Heimat, männlicher Identität. Der Weg zu Gelassenheit und Liebe, Klarheit und Kraft und Verantwortung ist manchmal schmerzlich und schwierig.
In diesem Seminar zu Sommerbeginn im großen Zelt (Tipi) begeben wir uns auf den „Thron des Königs" und geben uns das gegenseitig, wonach wir uns schon im Herzen gesehnt haben. Diese Kraft weiterzutragen und einzusetzen im Alltag ist Sinn des Seminars.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag S 1000.- (mindestens S 600.-, voll 1.600.-), Vollpension S 649.-

---

Freitag, 24. September 1999, 19.30 Uhr bis Sonntag, 26. September 13.00 Uhr

Der "wilde" Mann

Eine Reise zu den Quellen unseres Mannseins mit Hubertus Hartmann

In diesem Seminar versuchen wir unsere innere Heimat und Identität zu erspüren, um offener und freier zu werden für uns und die Welt. Damit im Leben ein Mehr an Achtsamkeit, Würde, Verantwortung und Mitgefühl möglich wird, ist es notwendig, eigene Tiefen zu ergründen und kennen zu lernen. Mit dem Mut zur Tat wollen wir unsichtbare Fäden oder alte Bindungen betrachten, diese beibehalten oder uns von diesen trennen. Die Kraft der Klarheit lässt uns im Herzen leichter werden, schärft Sinne und Geist und führt schließlich zu mehr Lebensfreude. Durch Rituale, Gespräche am Feuer und Erlebnisse in der Natur wollen wir Männer dieses Wochenende leben und erleben.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: normal 1.100.- (mind. 600.-, voll 1.600.-), Vollpension: 649.- (Zimmer mit DU+WC + 148.-)

Freitag, 1. Okt., 18.00 Uhr (Abendessen) bis Samstag, 2. Oktober, 17.00 Uhr

Vater werden ist (nicht) leicht...

Ein Geburtsvorbereitungskurs für Männer mit Felix Rohner

In diesem Seminar wollen wir Männer "unter uns" uns Gedanken machen über Vater-sein, das Erleben von Schwangerschaft und unsere Vorstellungen von Geburt und der Zeit danach.
Aus dem Inhalt:
meine Beziehung zum eigenen Vater
meine Beziehung zum Kind im Bauch der Mutter
Beteiligung bei der Geburt
Vater werden, Ehe-Mann bleiben
meine Spiritualität als Mann und Vater
Männer- und Vätersolidarität
In Gesprächen und Ritualen wollen wir uns auf diese große Veränderung unseres Lebens vorbereiten und den bisherigen Erfahrungen nachspüren. Eingeladen sind vor allem "Erstgebärende", aber auch Männer mit Erfahrung sind willkommen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: normal 550.- (mind. 250.-, voll 900.-), Vollpension: S 415.-

Freitag, 29. Oktober 1999, 18 Uhr (Abendessen) bis Samstag, 30. Oktober, 17 Uhr

Körper und Beziehung

„Heit b'such i mi, hoffentlich bin i dahoam..." (Karl Valentin)

Männerseminar mit Dr. Anton Schuierer

Körper und Beziehung, beides sind Bereiche, in denen sich Männer nicht unbedingt 'hei-misch' fühlen. Die Grundlage jeder Beziehungserfahrung ist jedoch die leibliche Begegnung. In unserer Haltung, in unserem Verhalten wird körperliches und seelisches Erleben sichtbar und in seiner Auswirkung auf unsere Beziehungen deutlich. Da das körperliche und seelische Erleben in einer Wechselwirkung stehen, ist es möglich, über Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen das Körper-Erleben so zu verfeinern, dass sich die Beziehungsqualität zu verändern beginnt. Durch ein Erweitern meiner Erlebnis- und Handlungsspielräume kann ich mir Lebendigkeit und Lust erobern.
An diesem Wochenende wer-den wir spüren, wie es sich anfühlt, im eigenen Körper zu Hause zu sein und wachsam werden dafür, was diese Erfahrung in unserer Beziehungsgestaltung bewirkt. Dr. Anton Schuierer leitet das Haus der Begegnung in Innsbruck und ist ausgebildet in Konzentrativer Bewegungstherapie.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 500.- + Vollpension 400.-

Samstag, 6. November 1999, 9-17 Uhr

Großväter

Eine neue Rolle oder 2. Chance?

Männerseminar mit Michael Fuhrmann

Der Großvater ist schon lange nicht mehr der alte Mann am Stock. Junggebliebene, aktive Großväter mit ihren Enkeln gehören heute zum Straßenbild. Ist es eine neue familiäre Rolle oder ist es die zweite Chance der Väter? Damit es zur zweiten Chance für den Großvater werden kann, ist wichtig, sich an die erste Chance als Vater zu erinnern: Was einem damals gelungen ist und was besonders schwierig war. Das hat seinen Einfluss auf die neue Rolle als Großvater. Gibt es da etwas nachzuholen an den Enkeln, was bei den eigenen Kindern versäumt wurde?
Die neue Rolle als Großvater hat viele Möglichkeiten. Im Seminar geht es darum, den individuell passenden Standort zu finden zwischen der Teilhabe am Leben der Enkel und den persönlichen Wünschen an das eigene Leben.
Michael Fuhrmann, Jg. 1934, ist verheiratet und hat drei erwachsene Söhne. Über 16 Jahre leitete er die Männerarbeit der Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 250.-, Verpflegung: 157.-

Samstag, 4. Dezember 1999, 9-17 Uhr
Samstag, 28. Oktober 2000, 9-17 Uhr
Samstag, 24. November 2001, 9-17 Uhr
Samstag, 16. November 2002, 9-17 Uhr

Auch Männer trauern

Ein Tag für Männer, die einen wichtigen Menschen verloren haben mit Mag. Peter Pröll

„Mit diesem Moment wird man in eine seelische Grenzsituation katapultiert, wie sie im menschlichen Gefühlshaushalt wohl nahezu einmalig ist. Man wird von Trauer und Sehnsucht umgerissen, weggeschwemmt und Muss dennoch überleben.“ Der Mann, von dem diesen Zeilen stammen, hat seine 16jährige Tochter verloren. Männer laufen nicht selten Gefahr, Angst und Trauer aus ihrer Seelenlandschaft zu verdrängen. Gelebte Trauer aber gibt Kraft und führt zurück zum Leben. Dieser Tag soll betroffenen Männern einen Rahmen bieten, in dem ihr Schmerz und ihre Trauer zum Ausdruck kommen dürfen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 200.-, Verpflegung : 157.-

Samstag, 18. März 2000, 9.00 - 21.30 Uhr

Die Spiritualität der Väter

Ein Seminar für Väter mit Felix Rohner und Daniel Kernbichler-Mikula

„Er wird das Herz der Väter
wieder den Söhnen zuwenden
und das Herz der Söhne ihren Vätern.“ Mal 3,24

Spiritualität ist die Beseelung, die wir in unserem Alltag durch Familie, Arbeit, Religion, Politik oder Hobbys spüren und leben. Ziel dieser Beseelung ist es, dass wir dem einzigartigen Bild, das Gott sich von uns gemacht hat, immer näher kommen und in dieser Welt sichtbar werden lassen.
Drei Fragen werden uns im Wesentlichen beschäftigen:
•Wie spürten und lebten die Väter der Bibel ihre Spiritualität und wie gaben sie diese an ihre Nachkommen weiter?
Wie spürten und lebten unsere eigenen Väter und Großväter ihre Spiritualität und wie gaben sie diese an uns weiter?
Wie spüren und leben wir unsere Spiritualität und wie können wir diese an unsere Kinder weitergeben?

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: ATS 350.- + 228.- Verpflegung

Freitag, 7. April 2000, 19.30 Uhr bis Sonntag, 9. April, 13.00 Uhr
Freitag, 29. April 2005, 19.30 Uhr bis Sonntag, 1. Mai, 13.00 Uhr

Männerseele

Ein spirituelles Wochenende für Männer mit Hubertus Hartmann

Leer werden für die Fülle ... meiner Lebensfreude Raum geben ... vom Wollen und Loslassen ... Nein sagen ... meine eigene Lebensquelle entdecken ... eine Herzenssprache finden ... vom Leben und Sterben ... Negatives in Positives verwandeln ... vom Chaos zur Ordnung in mir ... meiner inneren Sehnsucht folgen ... meine Verbindung von Körper und Seele ... der Stille begegnen ... wer bin ich ... In Würde und Achtsamkeit wollen wir Männer dieses Wochenende in der Natur, am wärmenden Feuer im großen Zelt verbringen. Wir machen Reisen zu den Quellen unseres Herzens, integrieren Licht und Schatten, um klarer und freier den Sinn (Weg) unseres Daseins zu erkennen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: normal 1.100.- (mind. 600.-, voll 1.600.-), Vollpension: 649.-

Samstag, 15. April 2000, 14 Uhr bis Sonntag, 16. April, 17 Uhr

Wann ist ein Mann ein Mann?

Seminar für Jungs zwischen 13 und 18

Jungenseminar mit Christian Herzog (CH) und Peter E. Friedrich (CH)

Das Jungenseminar bietet für männliche Jugendliche die Möglichkeit, sich auf spielerische und kreative Weise mit dem Jungesein und Mannwerden auseinanderzusetzen.
Gemeinsam und in kleinen Gruppen werden wir auch über das Mannwerden reden und den folgenden Fragen nachgehen:
Was ist ein richtiger Mann?
Dürfen Männer auch Angst haben oder müssen Männer immer stark sein?
Was bedeutet Sexualität für einen Mann?

Bildungshaus St. Arbogast
Selbstkostenbeitrag (alles incl.) 370.-

Samstag, 13. Mai 2000, 9-17 Uhr

Männer in den besten Jahren

Männerseminar mit Dr. Dieter Wartenweiler, St. Gallen

Die Midlife-Crisis muss rehabilitiert werden! Die Krise in der Lebensmitte halten viele Männern für eine unerwünschte Phase, die möglichst schnell und unbeschadet überstanden werden soll. Diese Einstellung verkennt aber die Chancen, die in dieser turbulenten Zeit nach einem oft unerwarteten Einbruch in die gewohnten Lebensabläufe liegen. In einer anspruchsvollen und zeitweilig auch schwierigen Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit können die Grundlagen für die nächste Lebensphase gelegt werden. Neue innere Freiheiten, Engagement in Gelassenheit, fruchtbare Beziehungen und befriedigendes Handeln winken dem, der beherzt den Weg durch die Verunsicherung geht. Die Midlife-Crisis führt so zur gereiften Persönlichkeit.
In Gesprächen, Übungen und Imaginationen setzen wir uns an diesem Seminartag mit den Fragen unserer eigenen Lebensmitte auseinander.
Dieter Wartenweiler, geb. 1945, arbeitet als Coach und Therapeut mit Männern in Beruf und Privatleben.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 350.- + 160.- Verpflegung

Samstag, 17. Juni 2000, 9 - 17 Uhr

Die vier Stärken des Mannes

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer

In der Mythologie finden wir archetypische Bilder, in denen männliche Kraft und Energie anschaulich wird: Es sind dies der König, der Krieger, der Magier und der Liebhaber.
Das Seminar soll die Möglichkeit bieten, in sich selber diesen vier Archetypen nachzugehen, den Kontakt aufzunehmen mit dem eigenen König, dem inneren Krieger, dem Magier und dem Liebhaber in uns. Einige werden uns vertraut sein,

den einen oder anderen müssen wir aber erst wecken, um seine Kraft anzapfen zu können.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 350.- + 160.- Verpflegung

Freitag, 30. Juni 2000, 19.30 Uhr bis Sonntag, 2. Juli, 13.00 Uhr
Freitag, 21. September 2001, 19.30 Uhr - Sonntag, 23. September, 13.00 Uhr
Freitag, 18. September 2009, 19.30 Uhr - Sonntag, 20. September, 13.00 Uhr

Männer, Zeit und Kohle ...

Männerseminar im Tipi mit Hubertus Hartmann und Josef Kittinger

Wenn ich einmal reich bin ... bis zur Pension und dann ... Leben auf Pump ... Geld beruhigt ... harte Arbeit, gutes Geld ... was kann ich mir leisten ... mein Stellenwert in der Gesellschaft ... Erreichtes würdigen ... dienen und verdienen, für meine Familie ... geben und nehmen ... was hängt für mich am Geld ... wann fühle ich mich sicher ... wann bin ich so richtig zufrieden ... wie viel bin ich mir wert ... mein Terminkalender ... meine innere Uhr ... vom richtigen Zeitpunkt ... von der Kraft des Augenblicks ... von der Zeitnot zum Zeitwohl-stand ...
Einen großen Teil unserer Zeit und Lebensenergie widmen wir Männer mehr oder minder gewollt dem Geld(verdienen). An diesem Wochenende zu Sommerbeginn im Tipi nehmen wir uns Zeit für Männergespräche am Feuer ... Wir wollen klären, welche Rolle Geld in unserem Leben spielt, wie wir mit Zeit umgehen. Wir folgen der Sehnsucht unseres Herzens und erforschen Wege zu mehr Glück und Lebensqualität.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag S 1.100,- (mind. S 600,-, voll S 1.600,-), VP S 604,-

---

Samstag, 17. Juni 2000, 9.00 - 17.00 Uhr

Geglückte Scheidung?

Das Kindeswohl im Trennungs- und Scheidungsprozess

Seminar mit Dipl. Päd. Christine Schüller, Köln,

Anhand neuer Forschungsergebnisse und Fallbeispielen aus der kinder- und jugendpsychotherapeutischen Praxis soll gezeigt werden, wie aus scheinbar ausweglosen Situationen dennoch konstruktive, dem Kind und seinen Eltern zuträgliche Lösungen gefunden werden können. Themen wie Phasen der Trennung, die Rolle der Väter, Auswirkungen verschiedener Lösungsmodelle auf Kinder werden in Referaten und Gesprächen über eigene Beispiele behandelt. Zu diesem Seminar eingeladen sind sowohl Mütter und Väter als auch Personen, die in der Begleitung, Beratung, Therapie tätig sind.
Kinderbetreuung ab 3 Jahren nach Voranmeldung.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag S 400,- (mind. S 150,-, voll S 700,-), Verpflegung S 160,-
Kind S 103

Freitag, 22. September 2000, 18.00 – Samstag, 23. September, 17.00 Uhr

Männliche Sexualität

Männerseminar mit Mag. Hermann Pichler

Dem offiziellen Mythos nach ist die männliche Sexualität im Gegensatz zur weiblichen einfach, geradeheraus und problemlos. Dementsprechend gelten Männer als sexuell simple Geschöpfe ohne besondere Bedürfnisse: So lange sie genug bekommen, sind sie zu-frieden. Soweit der Mythos. Tatsache ist, dass viele Männer mit ihrem Sexualleben unzufriedener sind, als es der Mythos erlaubt. Sie spüren, dass körperliche Zärtlichkeit mehr ist als Sex, lustvolle Befriedigung mehr als körperliches Entladen, dass Sinnlichkeit, Phantasie und Entspannung ein umfassenderes Erleben möglich machen.
Neben der Zeit für das gemeinsame Gespräch wird ein großer Teil des Seminars aus Körperübungen bestehen, in denen der Atem, die Bewegung und die Stimme im Zentrum stehen. Damit können wir Wege finden, wie wir uns selbst und unserer Sexualität in herzlicher Liebe begegnen können. „Wenn wir nach diesem Seminar nach Hause zu unseren Partnerinnen zurückkehren, werden wir unsere Begrüßung eine Spur herzlicher und zärtlicher gestalten und erleben", verspricht Kursleiter Mag. Hermann Pichler.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: S 450.- Vollpension: S 330.- (Zimmer DU/WC + 74.-)

Freitag, 13.Oktober 2000, 19.30 Uhr - Sonntag, 15. Oktober, 13.00 Uhr

Das Tor zum Leben

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Woher komme ich, wo bin ich jetzt und wohin gehe ich? Sind es alte Straßen, neue Wege, offene Tore oder verschlossene Pforten?
In diesem Seminar zum Herbstbeginn begeben wir Männer uns auf eine Reise zu unseren inneren Räumen. Wir durchschreiten gemeinsam heilsame, lichte und dunkle Zimmer, betrachten diese und nehmen von so manchem Abschied, um kraftvoller und freier neue Räume zu betreten.
Durch Lebensfreude und Rituale wollen wir gemeinsam am Feuer im Zelt dieses unser Leben würdigen und feiern mit dem Ziel: Es ist gut, dass ich bin.

Bildungshaus St. Arbogast
Normaler Kursbeitrag: S 1.100.- (mind. S 600.-, voll S 1.600.-), VP: S 604.-

---

Samstag, 2. Dezember 2000, 9-17 Uhr

Mann sein
Zu Risiken und Nebenwirkungen

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer

Männer sind Seiltänzer zwischen Beruf, Familie, Verein und Freizeit, zwischen eigenen und fremden Wünschen, zwischen inneren und äußeren Ansprüchen. Manche beeilen sich besonders, auch wenn sie längst nicht mehr wissen, wo es langgeht. Lebensqualität entsteht erst, wenn die Werte klar sind, wenn man(n)

weiß, was man(n) will. Mann sein ist etwas schönes, kann aber auch gefährlich sein.
Das Seminar will durch Vortrag, Einzelarbeit und Kleingruppen Wege aufzeigen, wie Männer vom Getriebensein zum Selbstmanagement gelangen können.

Bildungshaus St. Arbogast,
Kursbeitrag 350.- + 160.- Verpflegung

Samstag, 3. Februar 2001, 9.00 Uhr – Sonntag, 4. Februar 2001, 13.00 Uhr

Ein Mann auf dem Weg nach oben

Bibliodrama für Männer mit Dr. Heiner Aldebert und Walter Hinz (D)

Die Bibel ist voller Lebensgeschichten. Immer schon wollten Männer Karriere machen und nach oben kommen. In den biblischen Geschichten ist das nicht anders und doch sind sie vielleicht ehrlicher. Es sind Geschichten des Wachstums, die auch mit Verletzungen zu tun haben.
Im bibliodramatischen Prozess begegnen wir einer biblischen Geschichte, wie wenn wir in einen Raum eintreten. Mit unserem Körper, mit allen Sinnen erforschen wir den Textraum, der sich als doppelbödig er-weisen kann, der aber zugleich trägt. Er ist voll von dunklen Ecken und überraschend lichten Einsichten.
Bibliodrama ist eine ganzheitliche Form gespielter Lektüre, bei der sich ein Text seine Leser schafft. Nicht selten spielt eine Gruppe gegen den Text, ringt um seine Wiedergeburt aus festgefahrenen Wahrnehmungsmustern. Im positiven Fall verstricken wir uns selbst, die Gruppe und den Text in neue Wachstumsprozesse, schreiben neue Lebensgeschichten in den Text.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag S 1000.-, Vollpension: S 492.-

Samstag, 24.Februar 2001, 8.30 - 17.30 Uhr

Die ausgesperrten Väter

Ich bin der Vater - ich will mein Kind sehen!

Seminar für Scheidungsväter mit Jimmy Gut

Die Vater-Kind-Beziehung nach der Trennung/Scheidung steht im Mittelpunkt dieses Seminares. Dazu sind Väter eingeladen, deren Besuchskontakte zu den Kindern
° durch Konflikte mit der Kindesmutter belastet sind
° durch Anträge bei Gericht belastet sind
° in zu geringem Maße vorhanden sind
° unregelmäßig sind
° total abgerissen sind
° oder aufgrund der aktuellen Trennungs- bzw. Scheidungs-situation unklar sind
und von ihnen als Vater aktiv mit- oder umgestaltet werden wollen.
Bei diesem Seminar können Väter ihre Erfahrungen austauschen, Infos über die Dynamik bei Trennung und Scheidung erhalten und Bewältigungsstrategien entwickeln, die es er-möglichen, die Kontakte zu ihren Töchtern und Söhnen aktiv mitzugestalten.

Vetter Hof, Lustenau
Kurskosten: 300.-, Verpflegung 230.-

Samstag, 21. April 2001, 9.30 Uhr – Sonntag, 22. April 2001, 13.00 Uhr

Der wilde Mann

Männerseminar in freier Natur mit Richard E. Walch und Stefan Feuerle

Nach der Reise ins „Weibliche" – und ohne das, was wir dort gelernt haben, wieder aufzugeben! – müssen wir uns auf den Weg machen: in die „tiefe Männlichkeit". (Richard Rohr)
Wir begeben uns auf die Reise, das „wilde" Männliche in uns zu entdecken - an den rechten Platz zu rücken, die eigene Männlichkeit zu schätzen - selbstbewusst zu Leben, einfach so zu sein wie Männer wirklich sind – nämlich leidenschaftlich!
Wir werden in den zwei Tagen draußen in freier Natur unterwegs sein: Schlafen im Schlafsack. Kochen am Feuer. Lernen im Tun. Wir reduzieren uns auf das Wesentliche, entstauben uns vom Rucksack der Zivilisation und kehren zurück zu den Wurzeln der Männlichkeit.
Richard E. Walch, Jg. 1950, ist Familienvater und Unter-nehmer. Stefan Feurle, Jg. 1971, arbeitet als Betreuer in der Sonderpädagogik. Beide absolvieren derzeit die Wildnisschule, Schweiz.

Bildungshaus St. Arbogast
max. 12 Teilnehmer, Kursbeitrag S 700.-
Verpflegung und Materialkosten: S 368.-
Bei ganz schlechtem Wetter Verpflegung und Nächtigung im Haus S 429.-

---

Freitag, 27. April, 2001, 19.30 Uhr – Sonntag, 29. April, 13.00 Uhr

Begegnung mit dem Tod - Quelle des Lebens

Spirituelles Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Geburt und Tod... Leben im hier und jetzt...Wichtiges vom Unwichtigen trennen...von der Angst des Loslassens...
durch den Tunnel ans Licht...Wut und Zerstörung...Anfang und En-de...ewiges Leben...Trauer und Abschied...innere und äußere Wirklichkeit...Verdrängtes und Tabuisiertes benennen...in mein Herz lauschen...Befreiung und inneres Glück...Brücke zum Leben...
Unser Leben hier ist begrenzt. Tagtäglich werden wir mit dieser Tatsache konfrontiert. Alles ist in stetigem Wandel und was bleibt, ist die Veränderung. Wir wollen uns an diesem Wochenende mit offenem Herzen dem Thema stellen um achtsamer und freier den Moment unseres Lebens zu entdecken und anzunehmen. Wir werden unsere Erfahrungen durch Rituale, innere Reisen und Gespräche am wärmenden Feuer im großen Zelt miteinander teilen. Herzlich Willkommen!

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: Normalbeitrag S 1.100.- (mind. 700.-, voll 1.600.-)
Vollpension insgesamt: S 621.- (Zi mit DU/WC +174.-, EZ +40.-)

Samstag, 12. Mai 2001, 9 – 17 Uhr

Männer, Macht, Moneten?

Männerseminar mit Dr. Dieter Wartenweiler, St. Gallen

Unsere Berufswelt ist sowohl ein Ort der fachlichen Leistung wie auch der menschlichen Begegnung und der persönlichen Entwicklung. In ihr gestalten wir einen wichtigen Teil unseres Lebens, und sie gibt uns männliche Identität. Gleichzeitig zeigen sich darin auch unsere weniger bewussten Wesenszüge und Verhaltensmuster. Die Befriedigung im Berufsleben hängt nicht nur von äußeren Umständen, sondern ebenso vom richtigen Einsatz unserer Fähigkeiten ab. Nicht zuletzt profitieren von der beruflichen Zufriedenheit auch die Partnerschaft und die Familie.
Im Austausch mit Männern reflektieren wir unsere persönliche Berufssituation und klären jenen Punkt, wo wir einen Schritt weiter kommen können. Übungen und Gespräche helfen uns, Grundmuster, Zusammenhänge und Qualitäten zur weiteren Förderung des eigenen Potentials zu finden. Die gewonnen Erkenntnisse unterstützen unser Berufsvertrauen, die Gestaltung konstruktiver Beziehungen und eine befriedigende Berufstätigkeit.
Dr. Dieter Wartenweiler, St. Gallen, arbeitet als Management Coach und Therapeut.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 350.- + 165.- Verpflegung

Freitag, 29. Juni 2001, 19.30 Uhr bis Sonntag, 1. Juli, 13.00 Uhr

Der erlöste Krieger

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

... meinen Sinnen trauen ... Wald, Wind, Feuer, Wasser, Erde ... Begegnung mit meinem Schatten ... vom Reden ins Tun ... Ohnmacht und Macht ... mein innerer Auftrag als Mann ... ins Herz meines Kriegers lauschen ... vom sinnlosen Kampf zum sinnvollen Kampf ... Botschaften unserer Ahnen ... mein Schwert in die Hand nehmen ...
Vielleicht kennst du den ständigen Anspruch, den wir Männer an uns selbst stellen, wie wir zu sein haben und sein müssen. Etwas, was uns ständig treibt und nicht in Ruhe lässt. Diesem unversöhnlichen Teil in uns wollen wir begegnen, damit diese Kräfte heilsam in unser Leben und in unsere Umwelt fließen.
Dieses Seminar zu Sommerbeginn findet im Tipi (Großzelt) im Wald statt. Herzlich willkommen im großen Zelt!

Bildungshaus St. Arbogast (Tipi)
normaler Kursbeitrag S 1.100.- (mind S 700.-, voll S 1.600.-), Vollpension S 621.-

---

Freitag, 18. Mai 2001, 20.00 Uhr
Dienstag, 14. Mai 2002, 20.00 Uhr
Dienstag, 13. Mai 2003, 20.00 Uhr

Männer unter sich

Informationsabend für Männer, die an einer Männergruppe interessiert sind mit Andreas Kräutler

An vielen Männerstammtischen haben tiefere Gespräche zwischen Männern keinen Platz. Immer mehr Männern fällt aber auf, dass ihnen etwas fehlt: eine offenere Begegnung zu Männern, die Erfahrung, dass Männer auch über persönliche Themen sprechen können, ohne dass etwas passiert, ohne dass sie sich ständig kontrollieren müssen. Es tut Männern gut, auch einmal unter sich zu sein, zu erleben, dass man(n) auch als Mann nicht allein ist.

„Männergruppe", ist Andreas Kräutler aus Erfahrung überzeugt, „heißt: sich selber etwas Gutes tun!" Dazu braucht es nicht viel und dann kann's los-gehen.

Clubraum, Hotel Mercure, Bregenz

Freitag, 19. Oktober 2001, 18 Uhr– Samstag, 20. Okt., 17 Uhr

Das Leben ist schön

Männerseminar für Pensionisten und solche, die es werden wollen mit Michael Fuhrmann

Älterwerden wird üblicherweise mit „Verlusten" gleich gesetzt. Bei genauerem Hinsehen stellt sich allerdings heraus, dass es auch für Pensionisten noch manches zu gewinnen gibt. Beispielsweise neue Freiheiten, intensive Beziehungen, Zeit ...
Es geht darum, die Chancen dieser Lebensjahre zu entdecken und einen Blick dafür zu bekommen, was sich noch alles an Möglichkeiten auftut. Das Leben genießen, so lange es möglich ist. Denn: „Wer nicht genießen kann, der wird leicht auch selbst ungenießbar."
Wir werden darüber sprechen, wie wir dem „dritten Lebensabschnitt" seinen eigenen Wert und Sinn geben können. Das „Dessert des Lebens" sollten wir nicht verpassen.
Michael Fuhrmann, Jg. 1934, ist verheiratet, hat drei Söhne und leitete über 16 Jahre die Männerarbeit der Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 350.- Vollpension DZ 340.- (Zi Du+WC +87.-)

Freitag, 9. November 2001, 16.00 Uhr – Samstag, 10. November, 17.00 Uhr
Freitag, 24. Jänner 2003, 16 Uhr – Samstag, 25. Jänner 2003, 17 Uhr
Freitag, 28. Jänner 2005, 16 Uhr – Samstag, 29. Jänner 2005, 17 Uhr

Das starke Selbst

Männerseminar mit Armin Furlan

Um der traditionellen männlichen Realität gewachsen zu sein, müssen vielfach individuelle Wünsche und Empfindungen unter Kontrolle gehalten werden. Der Preis dieser gesellschaftlichen Latte, die im Laufe des Berufs- und des Familienlebens genommen wird, ist der Verlust des bewussten, spontanen Erlebens.
Die Wiederentdeckung der eigenen Fähigkeiten im Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen lösen den Entwicklungsprozess zum ‚starken Selbst' aus. Die Feldenkrais-Methode lehrt uns, wieder neugierig zu werden und uns auf die Leichtigkeit zu verlassen, auf das harmonische Zusammen-spiel von körperlicher und geistiger Bewegung.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 500.-/€ 36,34 + Vollpension DZ 427.-/€ 31,03.-

Samstag, 1. Dezember 2001, 9.00 Uhr – Sonntag, 2. Dezember, Mittagessen

Männlichkeit weitergeben

Seminar für Väter, Lehrer, Lehrherrn, Trainer und andere, die mit Burschen zu tun haben mit Andreas Kräutler

Die jungen Burschen sind auf der Suche nach Männlichkeit und dabei oft allein und orientierungslos. Da sind an erster Stelle natürlich die Väter gefragt, aber auch alle anderen männlichen Bezugspersonen, mit denen sie in Kontakt stehen.
Oft genug stellt sich für uns Väter, Lehrer, Lehrherrn, Paten etc. selbst die Frage: Was ist aber nun ein "gestandenes Mannsbild"? Zur Auseinandersetzung mit Männerbildern anregen möchte das Seminar, damit wir uns selber klar werden, was wir vermitteln wollen. Gleichzeitig soll es uns ermutigen, zu unserer eigenen Männlichkeit zu stehen, damit wir sie weitergeben können an jene, die uns anvertraut sind.
Parallel wird ein Seminar für Burschen stattfinden, so dass es zu einem Austausch zwischen den erwachsenen Männern und den heranwachsenden Burschen kommt.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 350.-/€ 25,44 + Voll-pension DZ 539.-/€ 39,17

Samstag, 1. Dezember 2001, 14 Uhr bis Sonntag, 2. Dezember, 13 Uhr

Macho oder Softie?

Seminar für Burschen im Alter von 15 bis 18 Jahre mit Martin Fellacher

Wie kommt man als junger Mann zu einer Freundin? Muss man „den Macho raushängen lassen" oder kommt der „Softie" besser an? Was steckt hinter diesen Begriffen?
Und vor allem: Wenn Mann eine Beziehung eingeht, wie gestaltet er diese? Muss man als Mann „die Hosen anhaben", sagen wo es lang geht, oder macht es Sinn wenn man eine Beziehung lebt, in der die Freundin gleichviel zu sagen hat?
An junge Männer werden heute ganz andere Anforderungen gestellt, als das noch bei ihren Vätern oder Großvätern der Fall war: Während es vor einigen Jahrzehnten ganz normal war, dass der Mann der Familienernährer war und die Frau die Haushalts- und Erziehungsaufgaben übernahm, sollen Männer heute „Halbe-Halbe" machen, in Karenz gehen und auch noch Gefühle zeigen können. Doch oft fehlen dafür die passenden Vorbilder im eigenen Umfeld. Wie soll man sich da die Vorstellungen über die eigene Zukunft zurechtstricken?
Parallel findet das Seminar „Männlichkeit weitergeben" für erwachsene Männer statt, sodass sich auch die Möglichkeit zum gemeinsamen Gespräch über diese Themen ergibt.

Bildungshaus St. Arbogast
Pauschalpreis: 430.-/€ 31,25 mit Jugendcard: 370.-/€ 26,89

Samstag, 16. Februar 2002, 9.00 Uhr - Sonntag, 17. Februar, 17.00 Uhr

Beruf und Berufung

Männerseminar für Berufene und solche, die es werden wollen mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Wenn ich das tue, wozu ich berufen bin, dann strahlt es auf die Umgebung aus, dann hat es Kraft und Feuer. Wenn ich meinem Auftrag gerecht werde, bin ich zufrieden, dann ist Friede in mir. Als Mann brauche ich eine Arbeit, zu der ich mich berufen fühle, die mich befriedigt, die meinen Stärken und meiner Aufgabe entspricht. Der Unterschied zwischen Job und Berufung ist letztlich ein spiritueller, denn als Berufener bin ich Teil eines größeren Plans.
Zum Seminar eingeladen sind Männer, die Fragen zum Thema Beruf und Berufung haben. Reinhard Hertel arbeitet mit systemischen Strukturaufstellungen, eine Möglichkeit, die einzelnen Aspekte eines Konfliktfeldes zu analysieren und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Fragestellungen können sein:
Bin ich mit meinem Beruf zufrieden? Was ist meine Berufung?
Kann ich meine Stärken im Beruf leben?
Passt mein Beruf zu mir? Stehen Veränderungen an?
Wie sabotiere ich meine berufliche Erfüllung?
Bin ich im Gleichgewicht zwischen Beruf, Familien und eigenen Bedürfnissen?

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag € 79,90/S 1100,- (mind. € 43,60/S 600,-, voll € 116,20/S 1.600,-), Vollpension € 40,90/S 563,-

---

Samstag, 16. März 2002, 9.00 - 17.00 Uhr
Samstag, 10. November 2007, 9.15-17 Uhr

Väter und Töchter

Männerseminar mit Markus Hofer und Ingrid Holzmüller

"Es ist schön zu fühlen, wie man von ihm geliebt wird", sagte eine 15-jährige Tochter über ihren Vater. "Aber wie zeigt man(n) es ihr?", würde manch ein Vater gerne entgegnen. Wenn sie so klein sind, fällt es leicht, doch dann wird es komplizierter. Um-gekehrt geht es den Töchtern auch nicht anders. Die Väter sind ihnen immens wichtig. Sie suchen seine Anerkennung und leiden darunter, wenn sie an ihm abprallen, wenn er ihnen immer fremder wird. Es ist eine spannende Beziehung zwischen den Vätern und ihren Töchtern und umso schöner ist es, wenn sie dann einmal sagen kann: "Ich wünsche auch meinem Kind so einen Vater." Dieser Seminartag soll betroffenen Vätern die Möglichkeit zum Austausch im persönlichen Rahmen bieten. Dr. Markus Hofer vom Männerbüro hat für sein Buch "Kinder brauchen Väter" viele Aussagen von Töchtern gesammelt. Ingrid Holzmüller vom Ehe- und Familienzentrum ist nicht nur Expertin, sondern selber eine Tochter. Darum ist sie als Frau in einem Männerseminar bereit, Auskunft zu geben über die Töchter und deren Sichtweise.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 25,40, Verpfl. € 8,70

Sonntag, 21. April 2002, 9.00 - 17.00 Uhr

Mannsein ist schön

Männerseminar mit Dr. Mathias Jung, Lahnstein/D

"Welch Glück sondergleichen, ein Mannsbild zu sein", seufzte noch Goethes Klärchen im ‚Egmont'. Doch nichts scheint mehr zu sein, wie es war. Was lange Zeit als Privileg galt, nämlich ein Mann zu sein, empfinden heute nicht wenige als Bürde. Immer mehr Männer spüren, dass die traditionelle Männerrolle zu kurz greift und suchen neue Formen, ihr Mannsein lebensfördernd und sinnerfüllt zu gestalten.

Mathias Jung, Autor des Buches "Reine Männersache", meint: "Packen wir es an, Mann! Als bewegter, in Bewegung gekommener Mann lebt es sich weicher, frecher, offener und lebensverliebter, ökologischer und friedlicher. Helden hatten wir genug."
Dr. Mathias Jung ist Psychotherapeut und Philosoph am Gesundheitszent-rum "Dr. Max Otto Bruker-Haus" in Lahnstein/D.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 29,- Verpfl. € 8,70

Mittwoch, 10. April 2002, 9 – 17 Uhr

Männlichkeit weitergeben

Männerseminar für Lehrer mit Dr. Markus Hofer

Die jungen Burschen sind auf der Suche nach Männlichkeit und dabei oft allein und orientierungslos. Vielen von ihnen fehlt die väterliche Zuwendung. Die Folgen dieser "Unter-Vaterung" treten in den Schulen klar hervor. Da Väter häufig fehlen oder wenig präsent sind, ist es wichtig, dass die Burschen in der Schule weitere männliche Bezugspersonen haben. Burschen brauchen Zuwendung und Grenzen. Die Betonung liegt auf dem "und". Zuwendung allein macht schwach oder süchtig. Grenzen allein machen hart und kalt. Sie sehnen sich danach, dies von Männern zu erfahren. Es ist ein Männerproblem, zu dessen Lösung männliche Lehrpersonen viel beitragen können.
Das Seminar möchte zur Auseinandersetzung mit Männerbildern anregen, damit wir uns selber klar werden, was wir vermitteln wollen. Gleichzeitig soll es uns ermutigen, zu unserer eigenen Männlichkeit zu stehen, damit wir sie weitergeben können an jene, die uns anvertraut sind.

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: PI Feldkirch, 05522/75372

Freitag, 12. April, 19.30 Uhr – Sonntag, 14. April, 13.00 Uhr

Tor zur Seele

Spirituelles Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Seele... glückselig... selig... beseelt... ein Herz und eine Seele... seelenlos... Körper, Geist und Seele... mit Leib und Seele... seelische Probleme... Seelenwanderung... Seelenreinigung... armselig... Unsterblichkeit der Seele... ?!
Aus der Stille kommt die Kraft. Gefühle sind die Sprache der Seele. Mitgefühl ist eine der wertvollsten Eigenschaften von uns Menschen. Selig zu sein heißt, in inniger Freude leben. Die Antwort auf die Frage "wer bin ich?" setzt voraus, dass ich den Dialog mit mir, mit meiner Seele suche. Häufig finden wir Männer kaum Ausdruck und Sprache für das, was uns berührt und in unseren Herzen vorgeht. Deshalb wollen wir an diesem Wochenende mit Hilfe von Ritualen, inneren Reisen und Gesprächen am Feuer das weite Land der Seele tiefer entdecken und erforschen. Herzlich willkommen!

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag € 87,- (mind. € 58,-, voll € 123,-), Vollpension € 47,-

Freitag, 20. September 2002, 18.00 Uhr – Sonntag, 22. September, 13.30 Uhr

MännerSpiritualität

Eine Forschungsreise zu biblischen Mannsbilder mit Markus Ehrat, Bern

Immer mehr Männer bemühen sich um eine persönliche Spiritualität, weil sie merken, dass darin befreiendes und erfülltes Mannsein wurzelt. Dabei geht es nicht um herkömmliche Frömmigkeit, sondern viel mehr um die Suche nach neuen Formen männlicher Spiritualität. Das ist eine spannende Forschungsreise! An diesem Wochen-ende werden uns drei Mannsbilder der Bibel begleiten: Mose, Ezechiel und Jesus.
Auf seinem Lebensweg aus der Kultur der Pyramiden in die Kultur der Lager-feuer machte Mose eine epochale Entdeckung: Gottheit als Geheimnis, feurig und befreiend. Ezechiel bekam das Göttliche in der Erfahrung seiner Männlichkeit zu Gesicht. Sein Mann-sein wurde zur Prophetie: Der Weg aus der Verstreutheit in die Verbundenheit aus innerer Kraft. Jesus, da-von erneut beseelt, verließ männliche und religiöse Konventionen und eröffnete durch sein Dasein als Mann einen unverschämten Freiraum der Liebe.
Wir werden Geschichten dieser drei Männer mit unserem eigenen Männer-leben in Verbindung bringen, ihnen in uns und in der freien Natur nachgehen und die Erfahrungen untereinander austauschen. Das Seminar richtet sich an Männer jeglichen Alters, die ihre Spiritualität im Spiegel dieser drei biblischen Mannsbilder und im Kontakt von Mann zu Mann, entdecken oder vertiefen möchten.
Markus Ehrat, Theologe, Erlebnispädagoge, Psychologe, mehrjährige Erfahrung im Themenbereich Initiation, Persönlichkeitsbildung und Männerspiritualität, psychologische Beratung, Supervision und Teamentwicklung in eigener Praxis in Bern.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 85.- als Normalbeitrag (mind. 45.-, Vollbeitrag 120.-)
Verpflegung: € 51,60 im Doppelzimmer mit Etagendusche

Freitag, 27. September 2002, 19.30 Uhr - Sonntag, 29. September, 13.00 Uhr
Freitag, 7. Oktober 2005, 19.30 Uhr - Sonntag, 9. Oktober, 13.00 Uhr
Freitag, 27. Juni 2008, 19.30 Uhr – Sonntag, 29. Juni, 13.00 Uhr

Kraft und Würde

Eine Reise zu den Quellen unseres Mann-Seins mit Hubertus Hartmann

In diesem Seminar wollen wir unsere innere Heimat und Identität erspüren, um offener und freier zu werden für uns und die Umwelt. Damit im Leben ein Mehr an Achtsamkeit, Würde und
Verantwortung möglich wird, ist es notwendig, eigene Tiefen zu ergründen und kennen zu lernen. Mit dem Mut zur Tat wollen wir unsichtbare Fäden oder alte Bindungen betrachten, diese beibehalten oder uns von ihnen verabschieden. Die Kraft der Klarheit lässt uns leichter werden im Herzen, schärft Sinne und Geist und führt schließlich zu mehr Lebensfreude. Durch Rituale, Gespräche am Feuer, innere Reisen und Erlebnisse in der Natur wollen wir Männer Tage im Tipi leben und erleben. Herzlich Willkommen!
Hubertus Hartmann, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit, Feldkirch

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: normal € 95,-, mind. € 65,-, voll € 140,-, Vollpension € 47,-

Freitag, 25. Oktober 2002, 18.00 Uhr - Samstag, 26. Oktober, 17.00 Uhr

Männer Mächte Mythen

Männerseminar mit Dr. Allan Guggenbühl, Zürich

Die Seele des Mannes stellt sich in mythischen Bildern, jene der Frau in psychologischen Bildern dar. Die Grundkonzepte der Tiefenpsychologie sind darum einseitig und der Wider-stand des Mannes gegen die Psycho-therapie verständlich, da er spürt, dass er sich einem System und einem Ritual unterordnet, das nicht seiner Hauptrichtung entspricht.
„Als Knabe sah ich mich als Kapitän auf einem Kreuzer. Ich lernte dafür schwimmen. Als Jugendlicher stellte ich mir vor, wie ich als Rocksänger ein Stadion füllte. Ich lernte Gitarre spielen. Als junger Mann stellte ich mir vor, dass ich eine Schule und einen eigenen Ansatz der Pädagogik gründen würde. Ich besuchte das Lehrerseminar. Solche großartigen, mythisch fundierten Fantasien gaben mir die Energie, neue Lebensziele anzustreben", schreibt Allan Guggenbühl in seinem Buch „Männer Mächte Mythen".
Großartige Vorstellungen sind für den Mann wichtig. Heute gilt es, solche männlichen Grandiositäten wieder zuzulassen, eine Kultur zu entwickeln, die dafür Platz hat, ohne dass Männer deshalb bessere Stellungen oder mehr Macht als die Frauen beanspruchen. Männer dürfen nicht in das Korsett der Psychologie gezwungen werden, sondern wir müssen ihnen ihre Groß-artigkeit, ihre Suche nach den Mythen erlauben, damit sie ihre Energien in die Zivilisation einbringen können.
Leitung: Dr. Allan Guggenbühl, Psychologe und Therapeut, Leiter des Instituts für Konfliktmanagement und Mythodrama (IKM), Autor des Buches „Männer Mächte Mythen"

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: normal 70.-, mind. 40.-, voll 95.-; Vollpension: 32,10

Samstag, 26. Oktober 2002, 9-17 Uhr

Vater sein – während und nach der Trennung

Seminar für Väter in Trennung und Scheidung mit Jimmy Gut

In den Phasen einer Trennung und Scheidung geht es um die Neuorganisation von Beziehungen und Kontakten zwischen Eltern und Kindern. Es braucht Zeit, Verständnis und Respekt bis Mütter und Väter zum Wohle der Kinder tragfähige Vereinbarungen treffen und leben können.
Zu diesem Seminar sind vor allem Väter eingeladen, die aufgrund einer Trennungssituation mit dem Thema Kinder in besonderer Weise konfrontiert sind. Nützen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Vätern auszutauschen, Informationen über die Dynamik von Trennung und Scheidung zu bekommen und Anregungen für die Gestaltung von Besuchskontakten zu erhalten.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 25,44.-, Verpflegung: 12,20.-

Samstag, 7. Dezember 2002, 9 - 17 Uhr

Versöhnung mit dem Vater

Männerseminar mit Albert A. Feldkircher

Nicht wenige Männer tragen ihrem Vater irgendetwas nach. Manchmal sind es einzelne Ereignisse, Verletzungen, Demütigungen. Manche Männer schleppen ein Grundgefühl von Wut oder Hass gegenüber ihrem Vater mit sich. Nicht selten wurzelt dieser Hass in der Trauer über den Mangel an Kontakt und Liebe.
„Von man zu Mann" kann gerne kostenlos abonniert werden (auch für Freunde und Bekannte) und erscheint mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung.
Ein erster Schritt zur Versöhnung mit dem Vater - und damit auch mit sich selbst - ist das Hinschauen auf die eigene Beziehung mit dem Vater, auf das Trennende und das Verbindende. Die Bibel zeigt uns in der eindrucks-vollen Geschichte vom „Verlorenen Sohn" eine gelungene Versöhnung zwischen Vater und Sohn. Die Versöhnung mit dem Vater ist ein wichtiger Schritt zum eigenen Mann-Sein.
Der Seminartag richtet sich an Männer, die sich mit ihrer Vaterbeziehung auseinandersetzen wollen und bereit sind ihre Erfahrungen mit anderen Männern zu teilen.
Albert A. Feldkircher, Egg, arbeitet in der Männerberatung, als Kommunikationstrainer und ist Autor des Buches „Meines Vaters Hände".

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 28,-, Verpflegung: 12,20

Mittwoch, 19. Feb. 2003, 15 Uhr - Donnerstag 20. Feb. 2003, 14 Uhr

Was Männern heilig ist

Männerworkshop mit Siegfried Welz-Hildebrand und Siegfried Hornung, Ravensburg

Für viele von uns ist der eigene Glaube ein wichtiges, wenn auch vielfach verschüttetes Thema. Dieser Work-shop ist gedacht für Männer, die sich wieder ihren christlichen Wurzeln nähern wollen und Beheimatung suchen – mit allen Fragezeichen vorn und hinten.

Bildungshaus St. Arbogast
Der Workshop wird angeboten von Männern der ARGE Männerarbeit Bodenseeraum

---

Freitag, 9. Mai 2003, 19.00 Uhr – Samstag, 10. Mai 2003, 17.00 Uhr
Freitag, 2. April 2004, 19.15 Uhr – Samstag, 3. April 2004, 17.00 Uhr

Der Mann zwischen Himmel und Erde

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Der Macher steht mit beiden Beinen am Boden und werkelt vor sich hin - aber er kann nicht fliegen. Der Träumer fliegt durch die Lüfte und phantasiert vor sich hin – aber er hat keine Wurzeln. Bäume können gegen den Himmel wachsen, wenn sie gut in der Erde verwurzelt sind; ansonsten fallen sie um. Der Baum bezieht aus der Erde die Kraft und vom Himmel das Licht. An den Himmel reichen können wir nur, wenn die Füße am Boden und wir gut geerdet sind.
Der Macher steht in der Gefahr, sich im Materiellen zu verlieren und keinen Bezug zum Spirituellen zu finden. Der Träumer steht in der Gefahr abzuheben und den Boden zu verlieren. In diesem Sinn stehen wir Männer zwischen Himmel und Erde und um ganz zu sein, müssen wir diesen Spagat wagen. Das Seminar möchte auf erlebnisaktivierende Weise zu einer persönlichen Standortbestimmung verhelfen: Wie verbinde ich Himmel und Erde? Wo in diesem Balanceakt stehe ich gerade? Was sind die nächsten Schritte?

Bildungshaus St. Arbogast, Kursbeitrag: 57.-, Verpfl.: 29,60.-

Freitag, 13. Juni 2003, 17.00 Uhr

Waldnacht.

Das Männergruppentreffen

In Vorarlberg gibt es eine ganze Reihe von Männergruppen und die wollen wir einmal zu einem gemeinsamen Treffen einladen, wobei auch andere interessierte Männer willkommen sind. Das Kennenlernen und der Austausch untereinander stehen im ersten Teil im Vordergrund.
Anschließend laden wir alle zur Waldnacht ein mit open end: wandern, mit Männern ums Feuer sitzen, Würste braten, essen und trinken, singen, Musik machen, Gespräche führen, den Wald bei Nacht erleben, vielleicht sogar schlafen unterm Sternenzelt? Jeder wie er will und so lange er will! Bitte bringt alles mit, was ihr dafür braucht (Verpflegung, Taschenlampe, Instrument, Matte, ev. Schlafsack usw.).
Das Männergruppentreffen wird vom Männerbüro veranstaltet, die Organisation hat Peter Ladstätter übernommen.

Bildungshaus St. Arbogast
Die anschließende Waldnacht entfällt bei Schlechtwetter.

Montag, 25. August 2003, 10.00 Uhr bis Mittwoch, 27. August, 13.00 Uhr
Freitag, 31. August 2012, 9.30 Uhr – Sonntag, 2. September, 13 Uhr

In der Kraft des wilden Mannes

Eine Reise zu den Quellen unseres "Mann-Seins" mit Hubertus Hartmann

In diesem Seminar versuchen wir, unsere innere Heimat und Identität zu erspüren, um offener und freier zu werden für uns und die Welt. Damit im Leben ein Mehr an Achtsamkeit, Würde, Verantwortung und Mitgefühl möglich wird, ist es notwendig, eigene Tiefen zu ergründen und kennen zu lernen. Mit dem Mut zur Tat wollen wir unsichtbare Fäden oder alte Bindungen betrachten, diese beibehalten oder uns von ihnen trennen. Die Kraft der Klarheit lässt uns im Herzen leichter werden, schärft Sinne und Geist und führt schließlich zu mehr Lebensfreude. Durch Rituale, Gespräche am Feuer und Erlebnisse in der Natur wollen wir Männer diese Sommertage leben und erleben.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag 95,- (mind. 65,-, voll 140,-), Vollpension 56,50

Freitag, 3. Oktober 2003, 18.00 Uhr bis Samstag, 4. Oktober, 17.00 Uhr
Freitag, 15. Oktober 2004, 18.15 Uhr bis Samstag, 15. Oktober, 17.00 Uhr

Aggression - Quell und Qual

Männerseminar mit Jimmy Gut und Ludwig Bühel

Aggression ist wie Feuer. Sie wärmt, durchblutet, verletzt, zerstört und ist lebensnotwendig. Feuer bringt Wärme und Licht ins Leben, zieht Menschen an und fasziniert durch seine Gefährlichkeit.
Die Zugänge zu den inneren Kräften der Aggression sind oft verschüttet. Sie wurden oftmals unterdrückt, für nicht notwendig erachtet oder es fehlte ihnen die Erlaubnis sich zeigen zu dürfen. Wir wollen einen Weg finden, sie aufzuspüren.

Die vitale Kraft der Aggression wirkt verändernd und reinigend, während die zerstörerische Kraft wie das Feuer kultiviert werden muss. Aggression wird erst durch den Gebrauch, durch das Maß und das Ziel destruktiv oder konstruktiv.
Das Ziel des Seminars ist, sich mit den eigenen inneren Kräften auseinander zu setzen. Über kraftvolle Spiele, Übungen, respektvolle Kampfrituale, kreativen Ausdruck u. Gespräche gehen wir an dieses Thema heran. Wir beginnen das Seminar am Freitag mit einem Abendessen am Lager-feuer. Bitte warme Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.
Ludwig Büchel ist NLP Trainer sowie Familien- u. Gruppenarbeiter.
Jimmy Gut ist Psychotherapeut sowie Sozial- und Gestaltpädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 37.-, Verpflegung: 30,7

Samstag, 18. Oktober 2003, 9 - 17 Uhr

Vom Held zum Lebenskünstler

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer

Der Friedhof ist bekanntlich voll von unersetzbaren Männern. Helden leben gefährlich, sind einsam und die Karriereleiter ist, genau besehen, oft auch nur ein Hamsterrad.
Mozart führt in seiner „Zauberflöte" zwei gegensätzliche Männertypen vor. Tamino ist der stramme Held, der verzichtet, aushält, stark ist, auf die Zähne beißt. Was bekommt er zum Lohn? Macht, die Last der Verantwortung und eine nicht unkomplizierte Prinzessin. Papageno hingegen ist der bunte Vogel, feig, wenn es ihm zu viel wird, ungeduldig, wenn er es nicht mehr aushält, auf Essen und Trinken bedacht, bevor es zu langweilig wird. Und was bekommt er zum Lohn? Zu essen, zu trinken, Spaß, seine Papagena und 'viele kleine Kinderlein'. Männer glauben, oft stramme Taminos sein zu müssen, dabei hat Papageno doch viel mehr vom Leben. Da der Weg vermutlich aber doch über den Helden führt, ist das Seminar weniger für junge Männer gedacht, denn die dürfen sich vorerst ruhig auf die Socken machen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 26.-, Verpflegung: 13,20

Samstag, 29. November 2003, 9.00 - 17.00 Uhr

Männerkraft und Partnerschaft

Männerseminar mit Dr. Dieter Wartenweiler, St. Gallen/CH

Eine mit Kraft gelebte Partnerschaft fordert unsere besten Qualitäten. Die ernsthafte Begegnung und Auseinandersetzung mit einem Menschen und die gleichzeitige Treue zu uns selber verlangt ein neues und individuelles Männerbild. Mit diesem Ziel reflektieren wir unsere Rollen, gehen persönlichen Prägungen nach, beschäftigen wir uns mit patriarchalen Mustern und überdenken Vorstellungen, Abhängigkeiten und Wünsche in der Partnerschaft. Auf diesem Weg suchen wir unsere individuelle Lebensform, die innere Widersprüche vereinigt und darin eine neue Freiheit gewinnt.
Das Seminar soll Schritte zu einer erfüllten Beziehung anregen. Besinnlichkeit, Spaß, Freude und Vertiefung ergänzen sich in diesem Kurs wie im Leben selbst.
Dr. Dieter Wartenweiler, St. Gallen, arbeitet als Management Coach, Paar- und Psychotherapeut und ist Buchautor.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 26.-, Verpflegung: € 13,20

---

3. bis 10. April 2004
8. bis 15. April 2006 Karwoche

Eine Reise in die Tiefe des Mann Seins

Ein Fahr- und Wanderseminar auf den Spuren des hl. Franziskus von Assisi mit Andreas Kräutler

Im Wohnmobilkonvoi sind wir unterwegs durch die Toskana und Umbrien, ausgehend von Assisi spüren wir den Wegen des hl. Franziskus nach. Wir suchen wilde, einsame und mystische Orte und Einsiedeleien auf und erleben die faszinierende Schönheit Mittelitaliens.
Auf der Suche nach der verlorenen Initiation werden wir, möglichst 8 erwachsene und 8 jungerwachsene Männer, einen Blick in die Tiefe der männlichen Seele wagen um dort vielleicht den Ursprung, die Quelle unseres Selbst zu entdecken.
Francesco di Bernardone, später der hl. Franziskus, war ein Sohn seiner Zeit, zuerst ein wohlhabender Kaufmanns-sohn, junger Ritter, als Lebemann hat er einige Parallelen mit uns Söhnen der heutigen Zeit. Auch finden wir in diesem mystischen Heiligen die klassischen Archetypen der männlichen Seele geradezu vorbildlich vereint.
Entdecken wir gemeinsam die geheimnisvolle Kraft und Macht von Erdritualen. Vielleicht werden wir auch ein Stück barfuß gehen, um unmittelbar im Kontakt mit unseren Mutter Erde zu sein und zu uns Selbst und unserer Herkunft zu stehen. So kann es uns gelingen den Weg in die Mitte, die Tiefe des Mann Seins zu finden.
Wir starten am Samstag, dem Vorabend zu Palmsonntag und gehen durch die Karwoche hindurch, um am Vorabend vor dem Ostersonntag wieder nach Hause zurück zu kehren. Dann werden wir möglicherweise anders zu uns selbst und unserem Mann Sein stehen, vielleicht auch etwas achtsamer und behutsamer durch den Weg des zukünftigen Lebens gehen.
Wir reisen in großen Wohnmobilen die jeweils mit 2 erwachsenen Männern und 2 jungerwachsenen Männern besetzt werden.
Vorbereitungstreffen am Dienstag, 16. März, 20 Uhr, im BH St. Arbogast, Götzis.
Leitung: Andreas Kräutler, Jg. 1959, ist verheiratet, Vater von 2 Söhnen, Dipl. Familien- und Gruppenarbeiter, Soziotherapeut, Teilnehmer und Leiter eines 2 jährigen Lehrgangs über Franziskanische Spiritualität. Er wird auf der Fahrt begleitet von Christof Egger, Hohenems.

Kosten: € 400.- pro Teilnehmer (250.- für Schüler und Lehrlinge) beinhalten den Seminarbeitrag und die Wohnmobilmiete incl. Maut und Treibstoffkosten. Die Kosten für die Verpflegung und Getränke sind nicht eingerechnet, da diese je nach Bedürfnis der Teilnehmer unterschiedlich sind.
Anmeldung: Männerbüro der Kath. Kirche Vorarlberg, 05522/3485/202 vormittags bei Fr. Walter, E-Mail: maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at

---

Samstag, 6. März 2004, 9.15 - 17.00 Uhr

Arbeit und Freundschaft

Männerseminar mit Andreas Kräutler

Arbeit und Beruf, tägliche zwischenmenschliche Begegnungen mit Kollegen, auch in der Freizeit, im Verein, beim Hobby... Diese Felder decken einen großen Teil des

Männerlebens ab. Es sind Orte, an denen sich Männer ständig begegnen - und doch behaupten drei Viertel der Männer von sich, sie hätten keinen Freund.
Das Seminar beschäftigt sich mit dem Wert von Arbeit und männlicher Freundschaft. Dadurch finden die Teilnehmer einen besseren Kontakt zu sich selbst. In einer gesunden und ganzheitlichen Identität als Mann wird auch die eigene Arbeit Freude und Spaß machen und männliche Freundschaft als erfrischende Quelle erlebt werden.

Samstag, 24. April 2004, 9.15 - 17.00 Uhr

Der Mann und das Väterliche

Männerseminar mit Albert Feldkircher

Mit dem eigenen Vater ins Reine kommen ist ein wichtiger - und oft befreiender - Schritt zum eigenen Mannsein. An diesem Seminartag geht es um die Beziehung zum eigenen Vater und darum, das Väterliche in sich selbst (wieder) zu entdecken. Das Thema betrifft nicht nur leibliche Väter. Es gibt Männer, die noch kein Vater sind, nicht Vater werden können oder nicht Vater werden wollen. "Väterlichkeit" als ein grundsätzlicher Aspekt männlichen Lebens geht alle Männer, also auch Stiefväter, Onkel, Paten, Lehrer, Trainer, Lehrlingsausbilder, Chefs usw. etwas an. Es geht letztlich um die väterliche Verantwortung von Männern gegenüber ihnen anvertrauten Menschen.

Samstag, 19. Juni 2004, 9.15 - 17.00 Uhr

Partnerschaft und Sexualität

Männerseminar mit Markus Hofer

Partnerschaft ist kein Zustand dauer-verliebter Harmonie. Sie ist ein lust-voll-spannungsreiches Miteinander, das die Fähigkeit zum Austausch ebenso verlangt wie die zu Konflikt und Auseinandersetzung. Echte Partnerschaft wird möglich zwischen starken Männern und starken Frauen. Damit ein Mann eine Frau als ebenbürtige Partnerin annehmen kann, muss er sich von seiner Mutter gelöst haben, was weder dem Macho noch dem Softie gelungen ist.
Zum Spannendsten und Lustvollsten gehört sicher die Sexualität, in der beide ihre Lebendigkeit in besonderer Form erfahren. Doch auch hier scheinen Mann und Frau manchmal sehr unterschiedlich gestrickt, so dass Lust und Frust hin und wieder nahe beieinander liegen.

Freitag, 16. April 2004, 19.30 Uhr - Sonntag, 18. April 2004, 13.00 Uhr

Begegnung aus der Stille

Spirituelles Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Leer werden für die Fülle ... auf mein Inneres horchen ... eine Herzenssprache finden ... von mir zu dir ... anvertrauen und loslassen ... wer bin ich ... in der Kraft des Augenblicks leben ... reden und schweigen ... den Gedankenstrom vorbeiziehen lassen ... der Stille begegnen...
Gemeinsam wollen wir Männer an diesem Wochenende die Kraft aus der Stille entstehen lassen. Eine Zeit lang von den gewohnten Mustern und Abläufen des Alltags Abstand gewinnen und Einkehr halten. Wir machen Reisen zu den Quellen

unseres Her-zens, um klarer und freier den Sinn (Weg) unseres Daseins zu erkennen. Herzlich willkommen!
Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-), Unterkunft/Verpfl.: 53,10

Samstag, 15. Mai 2004, 14.15 – Sonntag, 16. Mai 2004, 13.00 Uhr

Väter und Söhne im großen Zelt

Erlebniswochenende für Väter und Söhne (von 12 – 14 Jahren) mit Bertram Strolz und Hubertus Hartmann

Zeit für sich und die Kinder nehmen, im Wald untertauchen. Gespräche zwischen Vätern und Kindern, Rituale und Spiele. Geschichten von gemein-samen Zeiten erzählen. Sehen, was wir füreinander bedeuten. Grillen und Essen am Feuer und einfach viel Spaß und Freude haben. Im Leben des Kindes spielen wir Väter eine bedeutende Rolle. An diesem Erlebniswochenende wollen wir das sichtbare und unsichtbare Band zwischen Vater und Kind stärken und pflegen. Weil es etwas Besonderes ist, wenn ein Kind in diesem Alter seinen Vater einmal ganz für sich allein hat, ist vorgesehen, dass nur ein Kind mit dem Vater mitkommt.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag normal/pro Paar € 85.- (mind. € 45.-, voll € 125.-)

Freitag, 16. April 2004, 19.30 Uhr – ca. 21.30 Uhr (Vortrag)
Samstag, 17. April 2004, 9.15 Uhr - 17.00 Uhr (Seminar)

Papa ist der Größte!

Vortrag und Seminar für Väter, Mütter, Elternpaare mit Dr. Reinhard Winter, Tübingen

Für Kinder ist ihr Papa oft der Größte - zumindest in bestimmten Lebensphasen. Auch für viele Männer hat Vater-sein eine hohe Bedeutung, doch oft wird es als schwierig erlebt.
Das Vatersein hat sich verändert. Früher war der Vater Erzeuger, Ernährer und Beschützer. Aber diese Funktionen wurden demontiert. Früher war der Vater für die Familie da, weil er weg war - heute soll und will er richtig da sein. Gleichzeitig werden Väter pauschal kritisiert und überschüttet mit hohen Ansprüchen. Sich in dieser Situation zurecht zu finden ist schwer! Dafür brauchen viele Väter Orientierungen und Unterstützung - damit sie wirklich der Größte sein können, wenn es drauf ankommt. Vortrag und Seminar bieten Wege und Tipps zu gelungenem Vatersein.
Dr. Reinhard Winter, Tübingen, ist selbst Vater einer Tochter und eines Sohnes und arbeitet als Berater, Trainer und in der Geschlechterforschung.

Bildungshaus St. Arbogast
Beitrag: Vortrag € 6.-, Seminar € 28.-

Freitag, 24. September 2004, 19.30 Uhr - Sonntag, 26. September, 13.00 Uhr
Freitag, 21. September 2007, 19.30 Uhr - Sonntag, 23. September, 13.00 Uhr

Macht und Klarheit

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Heilende Macht ... aus meiner Mitte handeln ... Orientierung in mir finden ... klare Worte ... Verstrickungen lösen ... für mein Leben einstehen ... Verantwortung übernehmen ... Klarheit aufsuchen ... eine Entscheidung fällen ... mit meinem Herzen im Hier und Jetzt verweilen ...
Welch ein Gewinn, mit klarem Herzen durchs Leben zu gehen! Welch ein Gewinn, mir meiner Macht bewusst zu sein! Vertrauter sind unserer Seele häufig, die Mühen und Lasten oder Ängste und Verstrickungen des All-tags zu erleben. An diesem Wochen-ende wollen wir das Bewusstsein für die eigene Macht schärfen, um offener und befreiter den Lebensweg zu meistern. Mittels Ritualen, Gesprächen am Feuer und in der Natur wollen wir gemeinsam durch dieses Wochenende gehen. Herzlich willkommen!
Hubertus Hartmann, Feldkirch, ist integrativer Paartherapeut, Schwer-punkt Männerarbeit.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-), Vollpension € 53,10

Samstag, 30. Oktober 2004, 9.15 – 17 Uhr
Freitag, 19. Mai 2006, 19.15 Uhr bis Samstag, 20. Mai 2006, 17.00 Uhr

Versöhnt (Ver-Sohnt) mit der Mutter

Männerseminar mit Walter Hinz (D)

Kaum eine Beziehung bewegt sich in größeren Gefühlsextremen als die zwischen Mutter und Sohn: Die erste Liebe des Sohnes ist auch seine längste – und oft die am wenigsten reflektierte. Söhne fliehen ein Leben lang vor der Mutter, verehren oder verachten sie, hassen oder lieben sie, vergöttern oder verdammen sie. Alles scheint möglich, nur ein souveränes erwachsenes Verhältnis zueinander nicht.
Als erwachsene Männer tragen wir viele frühe Bilder in uns, Bilder die wir uns von der Mutter/Frau gemacht haben und Bilder die die Mutter in uns hinterlassen hat. Diesen inneren Bildern und ihrem Einfluss auf unser heutiges Leben können wir uns stellen, sie genauer und aus verschiedenen Perspektiven betrachten.
Walter Hinz, geb. 1956, Elektromechaniker, Sozialpädagoge, langjähriger Mitarbeiter im Münchner Informationszentrum für Männer, Supervisor, Familientherapeut und Erwachsenen-bildner.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpfl.: € 13,70.-

Samstag, 27. November 2004., 9.15 – 17 Uhr

Der Mann lebt nicht vom Job allein

Ein anderer Tag für Männer

Was tun Männer, wenn sie einen Tag miteinander verbringen? Sie werden sich einiges einfallen lassen, um etwas zu vollbringen. Wir wollen an diesem Tag einige unserer ‚Urkräfte' erspüren und kennen lernen – auch indem wir etwas tun.

Als König herrschen wir nicht über andere, sondern sorgen für sie und backen Brot. Doch nicht nur als König und vom Brot allein lebt der Mann. Dem Krieger in uns geht es weniger um das Schießen und Treffen mit Pfeil und Bogen, sondern vielmehr um das (meditative) Zielen, das zur eigenen Mitte führt. Das Musizieren mit der Mundharmonika lässt den Liebhaber ins Spiel kommen. Und zwischendurch wird sich der Magier beim Tanz in der Gruppe durch Musik und Bewegung verzaubern lassen.
Brot backen, Pfeil und Bogen, Mund-harmonika, Kreis- und Blocktänze – wir können bei diesen Aktivitäten Hand und Fuß, Herz und Mund anlegen. Es soll ein kreativ-erholsamer Tag unter uns Männern werden.
Begleitung: Peter Pröll, Herbert Dobler, Klaus Legat, Hans Walser – die Männertruppe aus Düns/Dünserberg

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 30.-, Mittagessen € 9,80.-, Material: € 5.-,

Sonntag, 5. (Anreise) bis Samstag, 11. Dezember 2004 (Rückfahrt)
Sommertermin: 28. August bis 03. September 2005
Wintertermin: 4. bis 10. Dezember 2005

Auszeit.

Ein Rastplatz für die Männerseele mit Patrick Afchain (CH)

Wir leben eine ganze Woche anfangs Winter in einem sehr einfach eingerichteten Steinhaus in der Provence und versuchen, die Werte der Einfachheit, der Spiritualität, der Natur und das Zusammenleben neu zu entdecken. Wir möchten unter Männern dieses raue Leben ausprobieren. Neben Zeit, Stille, Natur, dem Miteinander, gemeinsamen Gesprächen, Meditations- und Energieübungen wird auch Einzelcoaching angeboten.

Kurskosten, Unterkunft und Verpflegung € 465.- Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften.
Info und Anmeldung: Männerbüro der Kath. Kirche Vorarlberg, 05522/3485/202 vormittags bei Fr. Walter, Mail: maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at

---

Dienstag, 30. Dezember 2004

Mystisches Männersingen

mit Peter Mayerhofer und Markus Hofer

„Sei gegrüßt, durch dich leuchtet das Heil hervor;
sei gegrüßt, dunkel wird das Unheil vor dir.
Sei gegrüßt, den gefallenen Adam richtest du wieder auf;
Sei gegrüßt, von ihren Tränen erlös-test du Eva."

Es ist für Männer eine schöne Erfahrung, wenn sie gemeinsam singen, wenn die tiefen Männerstimmen in der Akustik eines Sakralraumes zusammenschwingen. Nicht zuletzt gilt dann das Wort des hl. Augustinus: Wer singt, betet doppelt. Es ist ein Erlebnis, wenn Männer das zusammen tun. In diesem Sinn bieten wir Männern als Einstimmung in die Advents-zeit einen Abend an, an dem wir den großen ostkirchlichen Marienhymnus, den „Hymnos akathistos", in deutscher Übersetzung dreistimmig singen. Dieses Männersingen setzt außer
Lust und Neugier nichts voraus und ist nicht nur für erprobte Chorsänger gedacht.

Dienstag, 30. Dezember 2004
Dornbirn Rohrbach, 19 – 21 Uhr
Wir treffen uns zuerst zur Probe im Pfarrheim. Den ganzen Hymnus singen wir dann ab ca. 20 Uhr in der Pfarrkirche. Dazu sind selbstverständlich auch Zuhörerinnen willkommen.
Donnerstag, 2. Dezember 2004
Schaan (FL), Stein-Egerta, 19–21 Uhr

Samstag, 9. April 2005, 9.15 – 17.00 Uhr
Samstag, 18. November 2006, 9.15–17.00

Meine Frau ist im Wechsel

Männerseminar mit Markus Hofer und Luise Beiter

Die Wechseljahre sind kein plötzlich eintretendes Ereignis, sondern ein Prozess, der sich über Jahre hinzieht. Frauen sind in dieser Zeit nicht krank, aber sie verändern sich - körperlich, seelisch und sozial. Es betrifft wohl oder übel auch die Männer, wenn Frauen sich um die Mitte des Lebens auf einmal weniger angepasst verhalten und mehr auf ihre Eigenständigkeit pochen. Für manche Männer mögen die Wechseljahre der Frau ein Schreckgespenst sein, aber es ist für beide eine Chance, reifer zu werden und die neue Lebensphase humorvoll und weise zu gestalten. Denn auch bei den Männern tut sich um diese Zeit Einiges, wogegen keine Hormontherapie hilft.
Als betroffene Frau und Expertin kann Luise Beiter, Leiterin der Beratungs-stelle des EFZ, Männern erklären, was in dieser Zeit in den Frauen vorgeht. Markus Hofer vom Männerbüro möchte zeigen, in welchen inneren Entwicklungen Männer in dieser Zeit stehen und nicht zuletzt geht es darum, dass mit-betroffene Männer sich untereinander austauschen, wie sie mit den Herausforderungen umgehen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kurskosten: € 30.- Verpfl.: 13,90

Samstag, 30. April 2005, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 1. Mai, 13.00 Uhr

Mannsein bewusst leben

Ein (Selbst-) Erfahrungs-seminar für Männer mit Albert Feldkircher

Dieses Seminar möchte Männer anregen, sich mit zentralen Fragen des eigenen Mannseins auseinander zu setzen. In der Gruppe zusammen mit anderen Männern können wir männliche Solidarität erleben und Freude am eigenen Mannsein erfahren. Themen:
Der Mann und das Väterliche
Mit dem eigenen Vater ins Reine kommen ist ein wichtiger und oft befreiender Schritt zum eigenen Mannsein und hilft, das Väterliche in sich selbst (wieder) zu entdecken.
Arbeit und Männerfreundschaft
Arbeit, Kollegen, Freizeit, Verein, Hobby, Sport... Diese Felder decken einen großen Teil des Männerlebens ab. Es sind Orte, an denen sich Männer ständig begegnen – und doch behaupten die meisten von sich, sie hätten keinen Freund.
Am Abend werden wir in der Schwitzhütte eines der ältesten Reinigungsrituale für Körper, Geist und Seele erfahren und männliche Energie für unseren Alltag tanken.

Ort: Ferienhaus FIBE49, Laterns. Das Haus ist für dieses Seminar ideal ein-gerichtet.

Kursbeitrag: € 50,-, Übernachtung und komplette Verpflegung € 100.-
Anmeldung: Männerbüro Tel.05522/3485-202 (Fr. Hildegund Walter, vormittags)
Mail: hildegund.walter@kath-kirche-vorarlberg.at

Samstag, 4. Juni 2005, 9.15 - 17.00 Uhr

Der unperfekte Liebhaber

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel (D)

Überfordern wir uns selber nicht! Nicht einmal die griechischen Götter und Helden waren perfekte Liebhaber. Dem Zeus war eine allein meist zu wenig, dafür hatte seine Gattin Hera immer etwas zum Streiten mit ihm und das hat beide offensichtlich sehr verbunden. Orpheus blieb seiner Eurydike treu bis in den Tod und doch hat er sie letztlich verloren, weil er zu sehr von ihr abhängig war. Odysseus liebte seine Penelope und trotzdem schaffte er es, ihr vor lauter Heldentaten zwanzig Jahre aus dem Weg zu gehen.
Das Ziel: Männer sollen ihre jeweilige Paarbeziehung einordnen können, sehen in welcher Entwicklung sie stehen, wie die Beziehung ihren eigenen Weg geht, welche Untiefen es gibt, was der eigene ‚Paarschatten' ist usw. Kurzum: Die Paarbeziehung ist ein Weg - für Anfänger und Fortgeschrittene. Da gilt es das Gelände zu erkunden, Karten zu Hilfe zu nehmen, für Gipfelerlebnisse zu sorgen, Hindernisse zu erkennen und die richtige Ausrüstung mitzunehmen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl.: € 13,90

Samstag, 18. Juni 2005, 9.15 Uhr – Sonn-tag, 19. Juni, 10.00 Uhr

Zeit mit Papa

Erlebniswochenende für Väter mit Kindern von 6 – 10 Jahren mit Wolfgang Englert und Betreuerteam

An beiden Tagen starten wir gemein-sam mit den Kindern mit Spielen und Ritualen für die Gruppe. Wir lassen uns dann draußen von der Neugier leiten: am Wasser, im Wald, im Um-gang mit unerwarteten Eigenschaften bestimmter Gräser, Blätter und Hölzer (von der Graspfeife bis zum Drachen) oder im Tipi beim Trommeln-Lernen. Nachmittags spielen die Kinder in der Obhut des Betreuerteams, während die Väter untereinander und mit dem Referenten im Gespräch zu Erlebtem sind. Abends bereiten die Männer gemeinsam den nächsten Tag vor. Weil es etwas Besonderes ist, wenn ein Kind seinen Vater einmal ganz für sich hat, nimmt nur ein Kind mit dem Vater teil.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: normal/Paar € 105.- (mind. € 65.-, voll € 140.-)
Verpflegung: Vater € 48,80, Kind € 35,50 (max. 13 Paare)

Freitag, 1. Juli 2005, 19.30 Uhr bis Sonntag, 3. Juli, 13.00 Uhr

Der Magier.

Männer auf dem Weg zu ihren heilenden Kräften

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Meinen Lebenserfahrungen trauen... mit Gegensätzen leben... vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch... Illusionen entzaubern... mein Platz im Universum... die Weisheit und das Wissen in mir... Entwicklung heißt Wandlung... der heilende Mann...
Heilende und befreiende Kräfte beruhen auf Mitgefühl, Verständnis, Wahrhaftigkeit und nicht auf ständig neuen Gesetzen, Verboten und Geboten. Festhalten bringt Starre und Tod mit sich, Wandlung heißt leben im Hier und Jetzt.
In diesem Seminar zu Sommerbeginn begeben wir Männer uns auf die Suche nach den heilenden und unerlösten Seiten in uns. Herzlich Willkommen!
Je nach Wetter im Tipi oder/und im Haus.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-) Vollpension € 69,-

---

Freitag 23. September 2005, 14.15 Uhr bis Sonntag 25. September, ca. 17.00 Uhr
Freitag, 8. September 2006, 14.15 Uhr bis Sonntag, 10. September, ca. 17 Uhr

Sich als Mann selber finden

Visionssuche in der Natur mit Horst Schaflinger

Die Visionssuche ist ein uraltes Übergangs- bzw. Initiationsritual, das in unserer heutigen Zeit verstärkt aufgegriffen wird, um in Phasen von Neu-orientierung, in Krisen- oder Umbruchsituationen wieder zu sich selbst zu finden.
Wer sein Leben erfahren und verändern will und dabei spirituelles Wachstum anstrebt, kommt um etwas Anstrengung und Grenzerfahrungen nicht herum. In diesem Seminar können solche Schwellenmomente erlebt und durchlaufen werden. Gemeinsam bereiten wir uns am ersten Tag auf das Erlebnis vor. Danach suchen wir einzeln einen für unsere Visionssuche geeigneten Ort, wo wir uns einrichten. Dort lassen wir die Zivilisation hinter uns und leben in der Einsamkeit. Weg von jeder Ablenkung begegnen wir uns selbst in großer Intensität. Wir entdecken unseren Wesenskern und damit ein Bild von uns selbst und unserer Zukunft, eine Vision für unser Leben. Am dritten Tag werden die Erfahrungen gesammelt, um wieder gestärkt in den Alltag zurückzugehen.
Horst Schaflinger, Jg. 1959, verheiratet und Vater eines Kindes, ist therapeutischer Mitarbeiter in der Drogenstation Lukasfeld, Erlebnispädagoge u. erfahrener Outdoor-Trainer.

Bildungshaus St. Arbogast
Kurskosten: 100.- Verpfl.: 20.-

---

22. September, 20. Oktober, 17. November, 15. Dezember 2005
jeweils Donnerstag von 19 bis 22 Uhr
Donnerstag, 28. Sept., 26. Oktober, 23. November und 14. Dezember 2006,
Donnerstag, 22. Februar, 22. März, 5. April, 10. Mai und 14. Juni 2007
Donnerstag, 6. September, 8. November, 22. November und 6. Dezember 2007
Donnerstag, 24. Jänner, 21. Februar, 13. März, 24. April, 15. Mai und 19. Juni 2008
Donnerstag, 11. September, 16. Oktober, 13. November und 11. Dezember 2008
Donnerstag 19. Februar, 12. März, 16. April, 14. Mai, 18. Juni 2009
Donnerstag, 17. September, 15. Oktober, 5. November und 16. Dezember 2009
Donnerstag, 21. Jänner, 18. Februar, 15. April, 20. Mai und 17. Juni 2010
Donnerstag, 13. Jänner, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai 2011
Donnerstag, 19. Jänner, 23. Februar, 22. März, 19. April, 24. Mai 2012
Donnerstag, 17. Jänner, 14. Februar, 14. März, 18. April, 23. Mai 2013
Donnerstag, 30. Jänner, 20. Februar, 27. März, 24. April, 22. Mai 2014

Kraft für den Alltag schöpfen

Zen-Meditation für Männer mit Patrick R. Afchain

Zen-Meditation dient dazu, mit sich selber in Kontakt zu treten, sich zu spüren, die anstehende Lebenseinladung wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen, und Ausgeglichenheit zu finden. Mit Zen finden wir die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt. An vier Abenden, einmal im Monat, schöpfen wir unter Männern damit Kraft für den Alltag. Mit Meditations-übungen, Körper- und Energiearbeit werden wir in die Welt des Zen eingeführt, durch Impulse und Austausch in der Gruppe können wir uns mit unserer eigenen Spiritualität auseinander-setzen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: € 65.- für alle vier Abende

Samstag, 22. Oktober 2005, 9.15 Uhr bis Sonntag, 23. Oktober, ca. 13.00 Uhr

Mannsein bewusst leben

Ein (Selbst-)Erfahrungsseminar für Männer mit Albert Feldkircher

Dieses Seminar möchte Männer anregen, sich mit zentralen Fragen des eigenen Mannseins auseinander zu setzen. In der Gruppe zusammen mit anderen Männern können wir männliche Solidarität erleben und Freude am eigenen Mannsein erfahren.
Inhaltlich wird es um zwei Themenkreise gehen:
Der Mann und das Väterliche: Mit dem eigenen Vater ins Reine kommen ist ein wichtiger und oft befreiender Schritt zum eigenen Mannsein. Es geht um die Beziehung zum eigenen Vater und darum, das Väterliche in sich selbst (wieder) zu entdecken.
Arbeit und Männerfreundschaft: Arbeit und Beruf, tägliche Begegnungen mit Kollegen auch in der Freizeit, im Verein, beim Hobby, beim Sport. Es sind Orte, an denen sich Männer ständig begegnen – und doch behaupten drei Viertel der Männer von sich, sie hätten keinen Freund.
Am 28./29. Jänner 06 gibt es einen zweiten Teil. Die beiden Seminarblöcke können geschlossen aber auch einzeln besucht werden.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 40.-, Verpfl.: € 52,10

Samstag, 29. Oktober 2005, 9.15 – 17 Uhr

Die Kraft der Väter. Rituale der Achtsamkeit

Männerseminar mit Felix Rohner-Dobler

Immer mehr Väter wollen sich aktiv an der Erziehung ihrer Kinder beteiligen und ihre männliche Kraft weitergeben. Was Männer in Sport, Politik, Arbeit, Hobby oder Religion beseelt, wollen sie mitteilen und an die kommende Generation weiter reichen.
Dazu ist es notwendig, mit Achtsamkeit sich selbst, dem eigenen wahren Wesen, nachzuspüren. Zum anderen verlangt es auch, das eigenständige Selbst des Kindes mit Liebe und Respekt zu achten. Lebendige Rituale können eine Hilfe sein, das Heilige Feuer im Mann und in seinen Kindern zu spüren und wach zu halten - damit die Welt nicht erkaltet und verhärtet.

In Gesprächen und achtsamen Übungen wollen wir unserem inneren Feuer und dem unserer Kinder gewahr werden. Gemeinsam entwickeln wir lebensfördernde Rituale für den Alltag, durch das Jahr und für besondere Anlässe im Leben.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 25.-, Verpfl.: € 14.-

Samstag, 10. Dezember 2005, 9.15–17.00

Aggression ist Kraft

Männerseminar mit Dr. Anton Schuierer, Innsbruck

Männliche Aggression ist in Verruf gekommen – doch Aggression ist noch lange nicht Gewalt. Sie hat zuerst viel mit unserer Lebenskraft zu tun, mit unserem Antrieb, unserer Power. Sie hilft uns Ziele zu verfolgen, Wünsche zu äußern und Grenzen zu ziehen. Man kann sich nicht auf Dauer zusammensetzen ohne den Mut zur Auseinandersetzung.
Jeder Mann richtet sich in seinen Rhythmen ein, in den Rhythmen seiner Arbeitswelt, seiner Beziehungswelt. Sinnvolle Rücksichtnahme kann aber auch zu Anpassung, Routine und Stillschweigen führen. Leiden wird zur Lebenshaltung, wenn Wut, Neid, Eifersucht nicht geäußert werden, keinen Ausdruck finden dürfen. Das Seminar möchte zeigen, wie die blockierten Lebenskräfte wieder frei gesetzt und Aggression als vitale und konstruktive Energie integriert werden kann.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 33.-, Verpfl.: € 14.-

Samstag, 28. Jänner 2006, 9.15 Uhr bis Sonntag, 29. Jänner, ca. 13.00 Uhr

Mannsein bewusst leben Teil 2

Ein (Selbst-)Erfahrungsseminar für Männer mit Albert Feldkircher

Man(n) kann sich in der Kneipe treffen oder beim Sport, man(n) redet miteinander, aber oft kommen die eigentlichen Fragen oder Schwierigkeiten nicht zur Sprache. Das Seminar bietet ein professionelles und kollegiales Forum. In der Gruppe zusammen mit anderen Männern können wir männliche Solidarität erleben und Freude am eigenen Mannsein erfahren.
Inhalte: Die Partnerin als ebenbürtig annehmen: loslösen von einengenden Rollenbildern und einlassen auf die partnerschaftliche Ebene, auf der wir unseren männlichen Part einbringen.
Die ganzheitliche Dimension der Sexualität: über Mythen und Fakten zu einer lebbaren männlichen Sexualität
Himmel und Erde verbinden: Der Mann lebt nicht vom Job allein. Es gibt Tiefendimensionen unseres Mannseins, die wir nicht verdrängen sollten, um Himmel und Erde zu verbinden. Es geht um männliche Spiritualität.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 40.-, Verpfl.: € 52,10

Freitag, 3. Februar 2006, 19.15 Uhr – Samstag, 4. Februar, 17.00 Uhr
Samstag, 2. Dezember 2006, 9.15-17.00 Uhr
Samstag, 8. Dezember 2007, 9.15 – 17.00 Uhr
Samstag, 8. Dezember 2008, 9.15 – 17.00 Uhr

Samstag, 12. Dezember 2009, 9.15 - 17.00 Uhr
Samstag, 27. November 2010, 9.15 - 17.00 Uhr
Samstag, 26. November 2011, 9.15 - 17.00 Uhr
Samstag, 17. November 2012, 9.15 - 17.00 Uhr
Samstag, 7. Dezember 2013, 9.15-17.00 Uhr
Samstag, 29. November 2014, 9.15-17.00 Uhr

Heilsamer Umgang mit Krisen

Männerseminar mit Mag. Harald Anderle

Krankheit, Trennung oder Verlust schlagen Wunden in unsere Seele. Sie sind ein Teil des Lebens, und das Leben ist nicht immer gerecht. Die Frage ist, wie wir mit diesen Krisen umgehen. Man kann sie verdrängen, vor ihnen davon rennen, an ihnen verzweifeln – oder auch sie verwandeln. Im Märchen „Eisenhans" taucht der Junge den verletzten, schmerzen-den Finger in einen Waldsee – und der Finger wird in Gold verwandelt. Da bricht er auf, um seinen eigenen Weg zu finden und zu innerer Versöhnung zu gelangen.
Wir können heilsam mit uns selber umgehen und schauen, welche Veränderung uns die Krise abverlangt. Wenn wir ihre Botschaft für unser Leben anerkennen, können wir an ihr reifen. Dann zeigt sich, was die Wunde neben all dem Schmerz auch noch ist: ein kostbares Gut, um unsere Verletzlichkeit annehmen zu können und verändert auf unsere Mitmenschen zuzugehen.
Mag. Harald Anderle, Jg. 1969, Psychologe und Familientherapeut, verheiratet, Vater von drei Kindern

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 47.-, VP: € 41,60

Samstag, 11. März 2006, 9.15 - 17.00 Uhr

Der Mann als Liebhaber: Feurig und unperfekt

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel

Überfordern wir uns selber nicht! Nicht einmal die griechischen Götter und Helden waren perfekte Liebhaber. Dem Zeus war eine allein meist zu wenig, dafür hatte seine Gattin Hera immer etwas zum Streiten mit ihm und das hat beide offensichtlich sehr verbunden. Orpheus blieb seiner Eurydike treu bis in den Tod und doch hat er sie letztlich verloren, weil er zu sehr von ihr abhängig war. Odysseus liebte seine Penelope und trotzdem schaffte er es, ihr vor lauter Heldentaten zwanzig Jahre aus dem Weg zu gehen.
Das Ziel des Seminars ist, dass Männer ihre jeweilige Paarbeziehung ein-ordnen können, sehen in welcher Entwicklungsaufgabe sie stehen, wie die Paarbeziehung ihren eigenen Weg geht, welche Untiefen es gibt, was der eigene ‚Paarschatten' ist usw. Kurzum: Die Paarbeziehung ist ein Weg - für Anfänger und Fortgeschrittene. Da gilt es das Gelände zu erkunden, Karten zu Hilfe zu nehmen, für Gipfelerlebnisse zu sorgen, Hindernisse zu erkennen und die richtige Ausrüstung mitzunehmen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl.: € 14,30

Samstag, 25. März 2006, 9.15 – 17 Uhr

Warum ein Mann nicht wie eine Frau sein kann

Workshop für Frauen und Männer mit Dr. Markus Hofer

„Warum kann eine Frau nicht sein wie ein Mann", klagt Prof. Higgins in „My fair Lady". Viele Frauen haben sich dasselbe schon umgekehrt gedacht. Die gegenseitigen Vorwürfe sind immer wieder dieselben. Die Frauen beklagen, dass die Männer unaufmerksam seien, nur auf sich schauen, nicht reden und im Haushalt nichts tun. Die Männer jammern, dass die Frauen ständig nörgeln, dauernd ihre Gefühle betonen, alles kontrollieren und sie völlig vereinnahmen wollen.
Männer und Frauen sind verschieden und dürfen es sein. Wenn wir um solche Unterschiede wissen, können wir besser miteinander umgehen. Und nicht nur das: Auch wenn uns die Unterschiedlichkeit manchmal nervt, gerade dadurch ergänzen und stärken wir uns auch. Darum ist es gut, dass die Männer Männer und die Frauen Frauen sind.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 32,-, Paare € 55,-, Verpflegung € 14,40

Samstag, 3. Juni 2006, 9.15 Uhr bis Sonntag, 4. Juni, 16.30 Uhr
Samstag, 31. Mai 2008, 9.15 Uhr – Sonntag, 1. Juni, 16.30 Uhr
Samstag, 16. Mai 2009, 9.15 Uhr bis Sonntag, 17. Mai 16.30 Uhr
Samstag, 29. Mai 2010, 9.15 Uhr - Sonntag, 30. Mai 16.30 Uhr
Donnerstag, 9. Mai, 9.15 Uhr (Christi Himmelfahrt) bis Freitag, 10. Mai, 16.30 Uhr

Papa und ich

Ein Wochenende für Vater und Kind von 7 - 9 Jahren mit Horst Schaflinger und Martin Waldner

Vater und Kind haben an diesem Wochenende Zeit, sich auf neue, ungewohnte Art und Weise kennen zu lernen. Sie sind als Entdecker bei Übungen und Spielen zusammen unterwegs. Papa und Kind sind ein gleichberechtigtes Team. Das gemein-same Erlebnis und der Spaß stehen dabei im Vordergrund.
Ein kleiner Teil vom Abend verbringen die Väter und der Seminarleiter damit, sich über das Erlebte auszutauschen und gemeinsam den nächsten Tag zu planen, während die Kinder gut betreut noch ein bisschen weiter spielen.
Am Seminar soll jeweils nur ein Kind mit seinem Vater teilnehmen, da es etwas Besonderes ist, Papa für sich alleine zu haben.

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: normaler Kursbeitrag/Paar € 75,-, (mind. € 60,-, voll € 105,-)
VP € 53,20/Papa, € 29,40/Kind

Freitag, 30. Juni 2006, 19.30 Uhr bis Sonntag, 2. Juli, 13.00 Uhr

In der Kraft des Kriegers

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

… meinen Sinnen trauen… Wald, Wind, Feuer, Wasser und Erde… Begegnung mit meinem Schatten… vom Reden ins Tun… Ohnmacht und Macht… mein innerer

Auftrag als Mann… auf den Krieger in mir hören… vom sinnlosen zum sinnvollen Kampf… Botschaften meiner Ahnen… mein Schwert, mein Leben in die Hand nehmen…
Häufig ist es der ständige Anspruch, den wir Männer an uns selbst haben, der uns überfordert: wie wir zu sein haben, was wir tun müssen, um zu genügen. Mit klarem Herzen wollen wir Erreichtes würdigen und den unversöhnten Teil in uns integrieren, damit die Kräfte heilsam in unser Leben und unsere Umwelt fließen.
Herzlich Willkommen! Dieses Seminar zu Sommerbeginn findet auch im Tipi statt.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-), Vollpension € 70,50

Samstag, 2. September 2006, 14.15 Uhr - Sonntag, 3. September, 13.00 Uhr

Die Nacht des Wassers

Ein Impuls zur Initiation für 14-16jährige Jungen mit erwachsenem männlichem Begleiter

Jungen sind voller Energie und Feuer. Das ist gut so. Wenn wir die heutige Jugend beobachten, oder uns an unsere eigene Jugend zurückerinnern, sehen wir auch die Gefahr, dass diese energiegeladenen Jungen sich selbst verbrennen.
Die Nacht des Wassers bietet jungen Burschen und ihren erwachsenen, männlichen Begleitern Impulse, miteinander ins Gespräch zu kommen und durch heilsame, männliche Rituale das Heilige Feuer mit kühlendem Wasser zu reinigen. Das gesamte Wochenende verbringen wir am Wasser, im Wald oder am Feuer im großen Indianerzelt, wo wir auch übernachten können.
Die "Nacht des Wassers" ist die Fort-setzung der "Nacht des Feuers", doch die Feuernacht ist keine Vorbedingung für eine Teilnahme. Die Nacht des Wassers eignet sich besonders gut beim Beginn einer Lehre oder beim Wechsel von Hauptschule/AHS-Unter-stufe in eine weiterführende Schule.
Leitung: Felix Rohner-Dobler, Hard, Buchautor, Lebens- und Sozialberater, Diplompädagoge für Religion; Daniel Kernbichler-Mikula, Dornbirn, Diplom-sozialarbeiter

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 58,- pro Paar, Material € 5,-, Verpflegung 39,10 pro Paar

---

Freitag, 15. September 2006, 19.30 Uhr – Sonntag, 17. September, 13.00 Uhr

Handeln aus der Mitte.

Männer in der Schöpferkraft

Männerwochenende mit Hubertus Hartmann

In einer sich ständig wandelnden Zeit mit immer mehr Leistungssteigerung, Gewinnoptimierung, Rationalisierungsmaßnahmen und Zeitdruck ist die Gefahr der Überforderung sehr groß. Dies führt häufig zu einem Ungleichgewicht in uns und die Folgen davon sind Ausgebranntsein, Erschöpfung, Müdigkeit und Versagensangst. Umso wichtiger ist es unsere Grenzen des Machbaren zu erkennen und diese zu schützen. An diesem Wochenende wollen wir Geleistetes würdigen und unsere männliche Kraft in eine gesunde, schöpferische, lebensbejahende Richtung bringen. Gespräche am Feuer, Reisen zu den Quellen unseres Herzens, Rituale und Übungen für den Alltag sollen unsere Ressourcen unterstützen. Herzlich Willkommen!
Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-), Vollpension € 69,-

---

Samstag, 28. Oktober 2006, 9.15 – 17 Uhr

Aggression ist Kraft

Männerseminar mit Horst Schaflinger

Männliche Aggression ist in Verruf gekommen – doch Aggression ist noch lange nicht Gewalt. Sie hat zuerst viel mit unserer Lebenskraft zu tun, mit unserem Antrieb, unserer Power. Sie hilft uns Ziele zu verfolgen, Wünsche zu äußern und Grenzen zu ziehen. Man kann sich nicht auf Dauer zusammensetzen ohne den Mut zur Auseinandersetzung.
Jeder Mann richtet sich in seinen Rhythmen ein, in den Rhythmen seiner Arbeitswelt, seiner Beziehungswelt. Sinnvolle Rücksichtnahme kann aber auch zu Anpassung, Routine und Stillschweigen führen. Leiden wird zur Lebenshaltung, wenn Wut, Neid, Eifersucht nicht geäußert werden, keinen Ausdruck finden dürfen. Das Seminar möchte zeigen, wie die blockierten Lebenskräfte wieder frei gesetzt und Aggression als vitale und konstruktive Energie integriert werden kann.
Horst Schaflinger, Jg. 1959, ist systemischer Outdoortrainer und Erlebnispädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 30.-, Verpfl.: € 14,30.-

Sonntag, 26. November 2006 - Samstag, 2. Dezember 2006

Kraft für den Alltag schöpfen

Wüstentage in der Provence mit Patrick R. Afchain

Diese Tage richten sich an Männer, die Abstand vom Alltag nehmen und mitten in der Natur dem Sinn des Lebens auf die Spur kommen möchten. An diesem Kraftort und in der Stille der Natur finden Sie innerlich und äußerlich Ruhe. Das schafft Ordnung und Ausgeglichenheit. Neue Kraftquellen und Ressourcen können entdeckt und in den Alltag transferiert werden.
Während der Tage üben wir die Zen-Meditation, um Kraft zu schöpfen. Die Meditation schafft Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Kleine Rituale helfen die Vergangenheit los-zulassen und die Zukunft vorzubereiten. Die Schweigezeit ermöglicht noch mehr Distanz vom Alltag zu finden. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben, wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.
Patrick R. Afchain ist Dipl. Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer und Coach.

Kosten: € 640.- incl. Unterkunft und Verpflegung ohne Fahrt, Anreise in Fahrgemeinschaft oder individuell, Sozialtarife auf Anfrage
Information und Anmeldung: Patrick R. Afchain, Werdenberg (CH), Tel.: 00 41 81 740 60 06, Mail: info@zen.li, www.zen.li/wochen-seminare.htm, Anmeldung bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn

Sonntag, 5. November 2006, 9.15-17 Uhr

Ich bin eh schon groß und stark!

Ein Tag für Eltern, die Buben zwischen 9-15 erziehen

Von der Schule kommen sie - die Buben - nach Hause und sagen kaum ein Wort. Auf eine Nachfrage sagen sie: "Passt schon!" Dann sind sie wieder weg und beschäftigen sich mit ihrer Welt. Sie leben "große" Abenteuer und in einem behüteten Nest. Was in ihnen vorgeht, das würden wir oft gerne wissen.
An diesem Tag setzen wir uns mit der Lebenswelt von Buben zwischen 9 - 15 Jahren auseinander. Was ist ihnen wichtig? Was müssen sie bewältigen auf dem Weg zu einem starken und selbstbewussten Mann? In der Folge entwickeln wir Vorstellungen wie wir als Mama oder Papa sie auf diesem Weg verstehen und begleiten können.
Leitung: Mag. Stefan Schäfer, Familientherapeut und Gewaltpädagoge, Leiter der Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: norm. Kursbeitrag € 35,-, (mind. € 20,-, voll € 45,-), Verpflegung € 14,30

Samstag 10. März 2007, 9.15 – 17.00 Uhr

Männerblues.

Wenn Männer ihr Leben selber gestalten

Männerseminar mit Xaver Pfister, Basel

„Mannsein wäre schön, wenn man(n) nicht immer Mann sein müsste," meinte einmal ein Mann. Nicht selten fühlt man sich eher als Getriebener, wie als Gestalter seines Lebens. Über-forderung, Stress, Existenzsorgen und der Zwang zur permanenten Selbst-darstellung nagen manchmal nicht wenig am Männerleben. Dieses Seminar will Männern Anregungen geben, die sich aus irgendeinem Grund in ihrer Rolle als Mann nicht zufrieden fühlen. Es sucht nach Wegen, wie ich als Mann echter und glücklicher leben kann. Welche Männerbilder drängen uns Gesellschaft und persönliche Umwelt auf? Was sind unsere Traumbilder vom Mannsein? Im Wechsel von Austausch und inhaltlichen Impulsen gehen wir gemeinsam ein Stück Weg.
Xaver Pfister, Jg. 47, ist Leiter der Erwachsenenbildung der Diözese Basel und Autor mehrerer Bücher darunter ein persönliches Buch zum Thema Depression: Masken des Männlichen. Die Geschichte einer Depression, Freiburg 2006

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl. € 14,60

Samstag, 21. April 2007, 9.15 – 17.00 Uhr

Brüder!

Männerseminar über eine unterschätzte Beziehung mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Die Palette an brüderlichen Beziehungen ist vielfältig. In der Bibel beginnt die Menschheitsgeschichte mit einem Brudermord: Der ältere aber erfolglose Kain tötet seinen jüngeren, aber offensichtlich gottgefälligeren Bruder Abel. Moses wiederum

ist zwar der große charismatische Führer des Volkes, aber er stottert und so findet er in seinem Bruder Aaron, dem begabten Politiker, ein Sprachrohr und die beiden Brüder finden zu einer guten Zusammenarbeit. Die Palette reicht also von Kampf und Konkurrenz bis zu Solidarität und Verbrüderung. Brüder können streiten bis aufs Messer, sich ignorieren oder sich sogar füreinander opfern.
Es ist eine interessante Beziehung, die nicht selten unseren Umgang mit anderen Männern spiegelt. Die männlichen Muster von Rivalität, Kooperation oder Solidarität haben gleichsam ihre Wurzeln in Bruderbeziehungen. Welche Erfahrungen mit meinem Bruder habe ich gemacht? Wie prägen diese Muster meinen Umgang mit anderen Männern? Solchen Fragen möchten wir nachgehen und vielleicht wird es möglich, alte Muster zu er-kennen und neue zu kreieren.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl. € 14,60

---

15. - 18. August 2007

Kloster auf Zeit - Männerzeit

Mannsein bewusst leben im Benediktinerkloster Einsiedeln mit Dr. Hans Rapp und Franz-Josef Jehle

Das Leben vom Kloster ist geprägt durch den gleichmäßigen Rhythmus der Gebetszeiten, der Stille und des Arbeitens. Seit Jahrhunderten hat die Faszination dieser Lebensform kaum nachgelassen. Auch heute stellen die Klöster einen Gegenpol zur geschäftigen und durch Zeitdruck geprägten Lebensform der Moderne dar.
„Kloster auf Zeit – Männerzeit" ist ein Angebot für Männer, sich während einiger Tage diesem ganz anderen Rhythmus anzuvertrauen und dadurch für neue Erfahrungen Raum zu gewinnen. Dies in einer Gruppe von Gleich-gesinnten zu tun - verbunden mit verschiedenen bewussten Herausforderungen - verleiht wahrlich Kraft und Energie und lässt das Mannsein bewusst erleben. Dazu sollen diese Tage im Benediktinerkloster Einsiedeln dienen.

Kosten: CHF 400.— (Einzelzimmer mit Vollpension sowie Kursbeitrag)
Info: Detailprospekt im Männerbüro, oder auf www.maennerbuero.info
Anmeldungen: Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Schaan, Tel. 00423/232 48 22 oder per Mail info@stein-egerta.li

---

23. – 29. September 2007
So. 23. – Sa. 29. September 2008
Sonntag, 27. September bis Samstag 03. Oktober 2009
Sonntag, 26. September bis Samstag, 2. Oktober 2010

Kraft-Voll Mann sein

Zen-Meditation und Vital-Training mit Wandern und Bike für Männer in der Provence mit Patrick Afchian u. Gebi Reiner

Durch die Zen-Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Durch Einzel- und Gruppen-Coaching können sie ihr Leben reflektieren und neu Lösungsansätze finden. Täglich von 10.30 bis 15.30 h suchen Sie durch Wandern oder Radfahren in die Natur der Ausgleich. Die Schweigezeit ermöglicht Ihnen noch mehr Distanz vom Alltag zu finden. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die

Möglichkeit sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen

Detaillierte Infos: www.zen.li , Mail: info@zen.li, Tel. 0041/81/7406006
Prospekt im Männerbüro erhältlich

Samstag, 6. Oktober 2007, 9.15 – 17 Uhr

Lover, Vater, Super-Mann

Ein Outdoor-Seminar für Männer mit Horst Schaflinger

Viele Männer müssen vieles. Viel Geld verdienen, viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Verlässlich und einfühlsam sein, wenn es um die Partnerschaft geht. Und nicht zuletzt ein feuriger Liebhaber sein. Aber mal ehrlich: müssen Männer wirklich so sein? "Männer mit Profil" fordert Stefanie Werger in ihrem bekannten Lied. Doch Profil entsteht nur, wenn man etwas weglässt. Männer mit Profil sind nicht die vermeintlichen Alleskönner, sondern die Engagierten mit Mut zum Unperfekten, zum Fehler, zur Lücke. Das Seminar soll anregen, die vielfältigen Herausforderungen des Alltags und eigenen Erwartungen sichtbar zu machen. Ziel ist es, in dieser Vielfalt die eigenen Stärken und neue Möglichkeiten des Mann-Seins zu entdecken.
Das Seminar findet großteils in der Natur statt - bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!
Horst Schaflinger, Jg. 1959, ist dipl. systemischer Outdoortrainer und Erlebnispädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 30.-, Verpfl.: € 10,60

Sonntag, 28. Oktober 2007, 10.00 Uhr - Montag, 29. Oktober, 17.00 Uhr
Samstag, 4. Oktober 2008, 10.00 Uhr - Sonntag, 5. Oktober, 17.00 Uhr
Samstag, 13. Oktober 2012, 9.30 Uhr – Sonntag, 14. Oktober, 16.30 Uhr

Ich und Papa - neue Zeiten, neue Seiten

Ein Wochenende für Vater und Kind von 11 - 13 Jahren mit Horst Schaflinger und Martin Waldner

Die vorpubertäre Zeit bringt viele Veränderungen mit sich und so können der Alltag und die Beziehung zwischen Papa und Kind manchmal anstrengend sein. An diesem Wochenende geht es darum Zeit und Spaß miteinander zu haben. Papa und Kind sind ein gleichberechtigtes Team und lernen sich bei verschiedenen Übungen und Spielen neu kennen.
Einen kleinen Teil des Abends verbringen die Väter und der Seminarleiter damit, sich über das Erlebte auszutauschen und gemeinsam den nächsten Tag zu planen, während die Kinder sich mit dem Element Feuer beschäftigen. Den Vätern werden an diesen beiden Tagen Möglichkeiten aufgezeigt, wie im Alltag die Freizeit gemeinsam mit den Kindern gestaltet werden kann. Am Seminar soll jeweils nur ein Kind mit seinem Vater teilnehmen, da es etwas Besonderes ist, Papa für sich alleine zu haben. Seminarleiter: Horst Schaflinger, Ludesch, dipl. systemischer Outdoortrainer und Martin Waldner, Bizau, Outdoorguide

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag/Paar € 80,-, (mind. € 60,-, voll € 105,-), Vollpension € 54,- Vater, € 30,-/Kind

Samstag, 15. Dezember 2007, 9.15–17.00

Männer als Hirten

Vorweihnachtlicher Besinnungstag für Männer mit Mag. Stefan Gächter

Um die Weihnachtszeit kommen wir immer wieder mit dem Hirtensymbol in Berührung. Hirten haben eine ganz besondere Berufung, die sie in verschiedenen Formen als Propheten, Väter, Ehemänner etc. leben. Der biblische Archetypus des Hirten hat eine tiefe Bedeutung: er steht für Verantwortung, Güte, Stärke, Verfügbarkeit und Schutz.
Lebensnah gehen wir an diesem Tag einigen biblischen Hirtengestalten und ihrer Symbolkraft auf den Grund. Dabei versuchen wir von Abraham, Jakob, David & Co etwas für uns selbst zu lernen, als Männer einer modernen Lebenswelt. Was bedeutet es, in Familien, Organisationen etc. ein „guter Hirte" zu sein?
Mag. Stefan Gächter ist Theologe und Anglist, Religionslehrer und Referent für Berufungspastoral

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 30.-, Verpfl. € 14,60

Mittwoch, 20. Februar 2008, 27. Februar & 5.März, jeweils 19.30 – 22.00 Uhr

Männerleben: vielfältig und lebendig

Drei Männerabende mit Dr. Markus Hofer

Unser Männerleben ist gleichsam ein Seiltanz zwischen Partnerschaft und Beruf, Familie und Freizeit, zwischen eigenen und fremden Wünschen, zwischen inneren und äußeren An-sprüchen. Männer mit Profil sind geerdet, haben Wurzeln und wissen, dass sie nicht perfekt sein brauchen – aber lebendig sollen sie sein und ihre männliche Vielfalt pflegen. Die drei Abende unter Männern sollen uns helfen, die eigenen männlichen Wurzeln zu „warten". Die Schwerpunkte der drei Abende sind:

Der Vater und das Väterliche
Die Beziehung zum eigenen Vater zu klären ist eine wichtige Aufgabe für uns Männer. Dann können wir auch väterlich für andere da sein.

Ebenbürtige Partner sein
Die Frau ist nicht unsere Mutter und wir nicht ihr Wunscherfüller. Starke Männer und starke Frauen sind immer noch die besten Partner.

Beruf und Familie
Der Spagat zwischen Arbeit und Liebe kann nur gelingen, wenn man(n) weiß, was man(n) will. So wird das gute Leben möglich.

Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen" in Radio Vorarlberg.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-

Samstag, 8. März 2008, 9.15 – 17.00 Uhr

Das gute Leben

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Folgt man den Vorgaben des Zeitgeists, dann sollten wir perfekte Liebhaber, großartige Väter und erfolgreiche Karrieremänner sein. Sind wir das und vor allem: wollen wir das sein? Gelungenes Leben setzt voraus, dass wir uns nicht dem Perfektionismus und anderen Zwangsvorstellungen anpassen, die an uns heran getragen werden. Da müssen wir einiges entrümpeln und abstauben, um zu uns selber zu kommen.
Das gute Leben besteht aus einer Balance zwischen Beruf, Familie und eigenen Interessen, aus einer Balance von äußeren und eigenen Ansprüchen. Das schöne am guten Leben ist, dass auch diese Balance nicht immer perfekt sein muss, dass wir mit Alltag und Normalität zufrieden sein und unsere Freude daran haben können.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl. € 14,60

Freitag, 26. September 2008, 19.30 Uhr - Sonntag, 28. September, 13.00 Uhr

Heimkehr der Seele

Ein Wochenende für Männer mit Hubertus Hartmann

Heimkommen heißt ankommen… meiner inneren Sehnsucht folgen… auf die Weisheit meines Herzens vertrauen… wer bin ich… mein Leben, mein Schicksal in die Hand nehmen… festhalten und loslassen… das weite Land meiner Seele entdecken…
Gefühle sind die Sprache der Seele. Erfahrungen und Erinnerungen prägen unser Leben in unterschiedlicher Wei-se. Meist jedoch ist es der Mangel an Liebe, der in uns weiterlebt. Dieses Defizit zeigt sich häufig im Alltag durch das Gefühl, mir im Wege zu stehen.
Meiner Seele ein liebevolles Zuhause schaffen, Hindernisse wandeln, gesunde Anteile in mir stärken, damit im Leben mehr an Achtsamkeit und Würde möglich wird, ist ein wichtiges Ziel in diesen gemeinsamen Tagen. Dies wollen wir mittels innerer Zentrierung und Körperübungen erreichen. Herzlich Willkommen!
Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-), Vollpension € 88,60

Samstag, 18. Oktober 2008, 9.15 – 17 Uhr
Samstag, 14. März 2009, 9.15 – 17. Uhr
Samstag, 14. November 2009, 9.15 – 17.00 Uhr
Samstag, 20. März 2010, 9.15–17.00
Samstag, 20. November 2010, 9.15–17.00

Älter werden als Mann

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer

Altwerden ist nichts für Feiglinge. Zuerst heißt es: Leistung, Erfolg und Anerkennung. Jung, stark und immer gut drauf. Dann kommt das „beste Mannesalter" und entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase. Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt Wunden, doch viele versuchen das unter den Teppich zu kehren. Manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Die Lebensmitte ist für Männer eine große Chance der Verwandlung.
Erfolg kann uns ab der Lebensmitte nichts mehr lehren, stattdessen haben wir die Chance reifer und weiser zu werden. Wenn wir loslassen, statt noch mehr Gas geben, langsam heimkommen statt davonrennen, dann können wir auch die Früchte des Lebens ernten.
Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männer-sachen" in Radio Vorarlberg.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-, Verpfl.: € 14,90

Mittwoch 12., 19. und 26. November 2008, jeweils 19.30 - 22.00 Uhr

Die Wut im Bauch

Drei Männerabende mit Jimmy Gut

Wut und Aggression sind menschliche Grundgefühle und ein Antrieb unseres Handelns. Diese inneren Kräfte sind aber oft verschüttet. Sie werden unterdrückt, für nicht notwendig erachtet oder es fehlt ihnen die Erlaubnis sich zeigen zu dürfen. Wut und Aggression, die wir nicht nach Außen ausdrücken können, wenden sich oft nach innen, machen uns krank oder stauen sich auf bis wir explodieren, andere verletzen, und das, was wir gerne möchten, gefährden. Die vitale Kraft der Wut und Aggression wirkt verändernd und reinigend, während die zerstörerische Kraft wie das Feuer kultiviert werden muss.
Das Ziel dieser drei Abende ist es, sich mit eigenen inneren Kräften aus-einander zu setzen, seine persönliche emotionale Kompetenzen zu erhöhen und die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern. Über kraftvolle Spiele und Übungen, kreativen Ausdruck, Austausch im Gespräch, sowie mit Theorie-Inputs gehen wir an dieses Thema heran.
Jimmy Gut ist Psychotherapeut sowie Sozial- und Gestaltpädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-

Samstag, 8. November 2008, 9.15 - 17 Uhr

Söhne brauchen mehr…!

Ein Tag für Eltern von Buben ab dem 10. Lebensjahr

Mit dem Eintritt in die Pubertät verändern sich die meisten Buben sehr: Sie werden stiller, abgewandter, aggresiver, launischer, unsicherer oder selbstbestimmter. Aus dem „netten, fröhlichen Bub" wird ein mittelgroßer Macho, „alles andere im Kopf und ja nicht erzählen, was los ist…". Nichts scheint wie vorher. Die Eltern bleiben in dieser Lebensphase ihres Sohnes oft im Bemühen um Kontakt und Verstehen stecken. Sorge und Wut wechseln sich in rascher Folge ab und übrig bleibt oft Ohnmacht.

Markus Steger und Karl-Heinz Stark, beide in der Männerberatung und Bubenarbeit tätig, wollen in diesem Seminar einen Blick hinter die Kulissen der coolen, undurchsichtigen Fassaden bieten und mit den Eltern der Frage nachgehen, was brauchen Söhne und auch was brauchen Eltern in dieser herausfordernden Phase.
Referenten: Markus Steger, verheiratet, zwei Söhne und eine Tochter, Spielpädagoge, Männerberater in Innsbruck, Mag. Karl-Heinz Stark, verheiratet, ein Sohn und eine Tochter, Pädagoge, Männer- und Gewalt-berater in Innsbruck

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 40,- (mind. € 30,-, voll € 55,-), Verpflegung € 10,90

Samstag, 13. Dezember 2008, 9.15–17.00

Hirten

Eine männliche Orientierung in der Vorweihnachtszeit mit Mag. Stefan Gächter

Was bedeutet es für uns Männer in Familien, Betrieben, Gemeinschaften und Organisationen ein „guter Hirte" zu sein? Lebensnah und konkret wollen wir als Männer einigen biblischen Hirtengestalten und ihrer Symbolkraft für das konkrete Leben auf den Grund gehen. Vielleicht können wir von Abraham, Jakob, David & Co etwas für uns selbst lernen als Männer einer modernen Lebenswelt.
Das Hirtensymbol ist in der Advent- und Weihnachtszeit präsent wie sonst im ganzen Jahr nicht. Die biblischen Hirten leben ihre Berufung als Propheten, Väter, Ehemänner oder auch in anderen Lebensformen. Das Urbild des Hirten hat eine weit reichende Bedeutung. Der Hirte steht für Schöpfung, Leben, Verantwortung, Güte, Stärke, Verfügbarkeit, Weisheit und Schutz. Letztlich geht es auch um die Frage von Führung und Geführtwerden.
Mag. Stefan Gächter ist Theologe und Anglist, Lehrer und Berufungsreferent der Diözese Feldkirch

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-, Verpfl. € 14,90

Freitag, 3. April 2009, 19.30 Uhr – Sonntag, 5. April, 13.00 Uhr

Vater, Sohn und Männlichkeit

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

"Ganz wie der Vater" wird häufig über den Sohn gesagt. In unterschiedlicher Weise leben Vaterbilder in uns weiter. Denn unser männliches Handeln ist bestimmt durch familiäre, religiöse und politische Werte und Normen.
Um freier zu werden für die Kraft der Liebe in uns sind wir als Söhne aufgefordert, den inneren Weg der Versöhnung zu gehen. Was nehmen wir von der segnenden und ruhenden Hand des Vaters mit und welche Erblasten lassen wir bei ihm zurück.
Herzlich Willkommen!
Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 105,- (mind. € 65,-, voll € 160,-), Vollpension € 92,30

Samstag, 18. April 2009, 9.15 – 17.00 Uhr

Gelungenes Scheitern

Männerseminar mit Coach Reinhard Hertel, Ravensburg

Einen Mann erkennt man nicht daran, wie oft er fällt, sondern wie oft er aufsteht. Scheitern ist immer noch ein Tabu in der Männerwelt. Dabei passiert es uns doch tagtäglich, dass wir scheitern an größeren oder kleineren, an beruflichen oder privaten Dingen. Deshalb geht es nicht darum, ob wir scheitern, sondern wie und wie wir daraus Gewinn ziehen können. Die entscheidende Frage ist eher: Was lernen wir daraus?
Wer gestolpert ist, rappelt sich wieder auf. Wer aber weiterhin dem Hindernis böse ist und ihm Vorwürfe macht, wird in der nächsten Runde garantiert wieder darüber stolpern. Der Königs-weg vom Scheitern zum Gelingen führt über die Vergebung, denn in den Vorwürfen bleiben wir stecken. Das Seminar ist übrigens offen für alles, was uns plagt.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpflegung: € 15,60 incl. Jause

Samstag, 6. Juni 2009, 9.15 – 16.15 Uhr

Männerkraft

Männerseminar mit Mag. Stefan Schäfer und Mag. Markus Schelling

Muskeln und sexuelle Potenz werden als Ausdruck männlicher Kraft gehandelt. Beide gehören zu männlicher Lebensweise und decken doch nur einen Teil der Lebenskraft von Männern ab. Vielfach werden sie verwechselt mit dem Ganzen, kraftvolle Männer haben verschiedene Wurzeln.
Die Formen, wie Männer ihre Kraft einsetzen, sind sehr verschieden. Männer erleben sich auch selbst ganz unterschiedlich, als kraftlos und schwach, dann wieder als stark und tatkräftig, als überfordert oder vor Kraft strotzend. Ausgehend von der Körperkraft suchen wir bei diesem Workshop nach den Quellen unserer Kraft und deren Grenzen. Es geht darum, in Körperübungen die eigene Kraft zu erfahren und in der Reflexion realistische Bilder dafür zu entwickeln. Das Ziel des Seminars ist es, Zugang zur eigenen Kraft zu haben und sie in der Spannung zwischen kraftlos und zerstörerisch gut balancieren zu können.
Die Referenten: Mag. Markus Schelling ist Pädagoge und Kampfesspieleanleiter. Mag. Stefan Schäfer ist Theologe und Psychotherapeut. Zusammen haben sie den Verein „Blieb fair!" gegründet: www.bliebfair.net

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37, Verpfl.: € 11,40

Sonntag, 20. September 2009, 9.15 - 17.00 Uhr

Söhne brauchen mehr…

Ein Tag für Eltern von Buben ab dem 10. Lebensjahr mit Markus Steger und Mag. Karl-Heinz Stark

Mit dem Eintritt in die Pubertät verändern sich die meisten Buben sehr: Sie werden stiller, abgewandter, aggressiver, launischer, unsicherer oder

selbstbestimmter. Aus dem „netten, fröhlichen Bua" wird ein mittelgroßer Macho, „alles andere im Kopf und ja nicht erzählen, was los ist …" Nichts scheint wie vorher.
Die Eltern bleiben in dieser Lebens-phase ihres Sohnes oft im Bemühen um Kontakt und Verstehen stecken. Sorge und Wut wechseln sich in rascher Folge ab und übrig bleibt oft Ohnmacht.
Markus Steger und Karl-Heinz Stark, beide in der Männerberatung und Bubenarbeit in Innsbruck tätig, wollen in diesem Seminar einen Blick hinter die Kulissen der coolen, undurchsichtigen Fassaden bieten und mit den Eltern der Frage nachgehen, was brauchen Söhne und was Eltern in dieser herausfordernden Phase.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 40,- (mind. € 30,-, voll € 55,-), Verpflegung € 11,40

Freitag, 6. November 2009, 18.00 Uhr bis Samstag 7. November, 18.00 Uhr
Freitag, 10. Dezember 2010, 18.00 Uhr bis Samstag 11. Dezember, 18.00 Uhr
Freitag, 4. November 2011, 18.00 Uhr bis Samstag 5. November, 18.00 Uhr
Freitag, 9. November 2012, 18.00 Uhr bis Samstag 10. November 2012, 18.00 Uhr
Freitag, 13. Dezember 2013, 19.30 Uhr bis Sonntag, 15. Dezember, 13.00 Uhr
Freitag, 5. Dezember 2014, 19.30 Uhr bis Sonntag, 7. Dezember, 13.00 Uhr

Das Wagnis der Stille

Meditationstage für Männer mit durchgehendem Schweigen

Eines Tages kamen Männer zu einem einsamen Mönch. Sie fragten ihn: „Welchen Sinn hat dein Leben in der Stille?" Der Mönch war eben dabei, Wasser aus einem Brunnen zu schöpfen. Er sagte: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?" Sie blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts." Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch seine Besucher wieder auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?" Die Männer blickten wieder hinunter. „Jetzt sehen wir uns selber!" Der Mönch sprach: „Zuerst war das Wasser unruhig, jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!"
Die Meditationstage sind ein Angebot für Männer, die auf sanfte Weise mehr Kraft, Klarheit und Lebendigkeit erreichen wollen. Das Schweigen schafft Distanz zum Alltag und zu sich selbst, die meditativen Übungen lösen Verspannungen, schaffen Ruhe und setzen Energien frei.
Leitung: Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz.

Bildungshaus St. Arbogast
Kurskosten: € 50.-, Verpflegung: Nächtigung im EZ mit VP € 55,10

Freitag, 20. November 2009, 18.00 Uhr bis Samstag 21. November, 17.00 Uhr

wie mann liebt

Männerseminar mit Dr. Dieter Wartenweiler, Schweiz

Die Liebe führt uns in die Höhen und Tiefen des Lebens, und das Gelingen der Partnerschaft ist eine große Herausforderung. Wir Männer sind dabei in unserem ursprünglichen Wesen gefragt, wobei es weniger darum geht, was wir wollen, als vielmehr darum, unsere besten Möglichkeiten zu erschließen und einzubringen.
In diesem Männerseminar teilen wir unsere Erfahrungen, Sorgen und Erkenntnisse und erarbeiten neue Schritte auf dem Weg zu einer erfüllenden Partnerschaft. Dafür betrachten wir unsere gegenwärtige Situation im Rahmen typischer

Beziehungsformen und erörtern Herausforderungen wie die Wege aus Abhängigkeit in echte Bezogenheit, von fruchtloser Auseinandersetzung in einen konstruktiven Dialog oder aus einschränkender Beziehung in ein lebensbejahendes Miteinander. Damit sich unsere Fähigkeit zur Liebe weit entfalten kann, verbinden wir uns schließlich mit unserer kreativen männlichen Kraft, die unserer Partnerin Bezug und Heimat zu geben vermag.
Arbeitsmethoden sind Inputs, Beziehungsbilder, vertiefte Gespräche, Anregungen zur Selbstreflexion, aufrichtige Kommunikation sowie gegenseitige Forderung und Förderung in der Gruppe.
Leitung: Dr. Dieter Wartenweiler, langjähriger Paar- und Psychotherapeut, Management-Coach und Buchautor. Literatur: Dieter Wartenweiler, wie mann liebt – der neue Partner ist gefragt. Kösel-Verlag 2009

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 50.-, Vollpension (EZ) € 55,10

Samstag, 6. März 2010, 9.15 – 17.00 Uhr
Sonntag, 5. Dezember 2010, 9.15 – 17 Uhr
Sonntag, 15. Jänner 2012, 9.15 – 17.00 Uhr

Partnerschaft in der Lebensmitte

Seminar für Männer, Frauen und Paare mit Markus Hofer und Luise Beiter

Die Frau im Wechsel, der Mann in der Midlife-Krise – das kann eine explosive Mischung sein. Veränderung ist nicht immer einfach, weil es neu und unvertraut ist. Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. In der Phase der Lebens-mitte ist aber fast alles nicht mehr so, wie es war. Deshalb kommen beide in dieser Lebensphase nicht daran vorbei, die Paarbeziehung neu aus zu verhandeln - und zwar nicht nur den Stellenwert der Sexualität.
Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und zu lernen, mit Undefinierbarem zu leben, ohne einfache Lösungen auszukommen. Das Ziel könnte sein: reifer zu werden und die neue Lebensphase humorvoll und weise zu gestalten, die gemeinsam verbrachten Jahre wohlwollend zu betrachten und, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.
Luise Beiter, ist Psychotherapeutin und Leiterin der Beratungsstelle des EFZ. Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros. Beide kennen diese Lebensphase aus eigener Erfahrung.

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 20. März 2010, 9.15 - 17 Uhr

Vatersein: ein Abenteuer

Ein Tag für Väter und werdende Väter

Männer wollen heute für ihre Kinder da sein, mit ihnen leben, für sie bedeutsam und nicht nur der abwesende Geldbeschaffer sein. Trotzdem gibt es die finanzielle Verantwortung für die Familie, den Wunsch nach beruflichem Erfolg und andere männliche Lebenskonzepte. Die neue Vaterrolle ist eine spannende Herausforderung: Wie kann Beziehung zu meinen Kindern gelingen? Was benötigen meine Töchter und Söhne von mir? Wieweit bin ich für die Kinder da und wo darf ich auf mich schauen? Konkretes Vatersein im Alltag hat manchmal einfach auch

mit Ohnmacht, Überforderung und Unsicherheit zu tun; das gehört dazu zum Abenteuer.
Es ist aber wichtig, dass Väter diese Herausforderung annehmen. Wenn Männer ihre väterliche Liebe leben können, entstehen nämlich Freiräume: Einmal für die Väter selbst, indem sie mehr von sich selbst erfahren und ausdrücken. Andererseits wird durch sie für die Kinder die Welt reicher und bunter.
Referenten: Markus Steger, Spielpädagoge und Männerberater, und Mag. Karl-Heinz Stark, Pädagoge, Männer- und Gewaltberater, sind beide Väter und beschäftigen sich sowohl beruflich als auch privat seit Jahren mit den Höhen und Tiefen des Vaterseins

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: normaler Kursbeitrag € 40 (mind. € 30,-; voll € 55,-), Mittagessen € 11,70

---

17. – 24. April 2010

Auf den Spuren des Odysseus

Männerfahrt nach Griechenland mit Dr. Markus Hofer

Schon als junger Mann musste Odysseus die Insel Ithaka verlassen, seine geliebte Penelope und den kleinen Telemach, um im Heer der griechischen Fürsten gegen Troja zu kämpfen. Nach zehn Jahren wurde die Stadt nicht zuletzt durch die Listen des Odysseus erobert und zerstört. Da brannten sie heim, die griechischen Helden, doch Odysseus verirrte sich in den Fluten der Ägäis. Zehn Jahre dauerten seine Irrfahrten, vielfältige Gefahren und Versuchungen hatte er zu bestehen, bis er endlich heim kam nach Ithaka, wo er sich die Frau und die Stadt erst wieder erobern musste. Letztlich überstand er das alles nur, weil ihn eines nie verlassen hatte: die Sehnsucht nach Ithaka, nach Heimat, nach seiner Frau und seinem Sohn.
aufbrechen- unterwegs sein – heim kommen – daheim sein
„Wirklich zu Hause kann ein Mann nur sein, wenn er von irgendwo zurück-gekommen ist", schreibt Inge Merkel in ihrem Roman „Eine ganz gewöhnliche Ehe. Odysseus und Penelope". Odysseus ist aufgebrochen, hat gekämpft, sich bewährt, Ruhm angehäuft, Verantwortung übernommen und ist (allzu) lange fortgeblieben. Auf dem Heimweg hat er sich ganz ordentlich verlaufen, bis er jenseits der Lebensmitte am Ende nackt, ohne Schiff und Gefährten am Strand der Phäaken landete, die ihn heim nach Ithaka brachten. Und glauben Sie nicht, dass ihm die geliebte Penelope dann einfach um den Hals gefallen wäre.
Gemeinsam unterwegs
In dieser alten mythologischen Erzählung stecken viele Elemente unseres Männerlebens. Deshalb werden wir gemeinsam als Männer aufbrechen nach Ithaka und in uns diesen Themen nachgehen. Doch es beginnt schon damit: Man kann nicht einfach nach Ithaka fahren! Die Insel im Westen Griechenlands hat keinen Flughafen, dafür ist sie zu klein und gebirgig. Es gibt auch keine Fähre, mit der man direkt nach Ithaka gelangen könnte. Und die kürzeste Fähre läuft nur bei ruhiger See aus – wir sind also bereits mitten im Thema, bei den Unwägbarkeiten des Lebens, bei dem, was wir nicht einfach „machen" können.
Wir werden gemeinsam unterwegs sein als Männer, auch der Reiseleiter wird sich nicht für alles verantwortlich fühlen, und dabei unsere eigenen Erfahrungen machen. Zwischendurch werden wir immer wieder einen Palaver halten, wie es die griechischen Männer ja auch tun, vielleicht mit einem Glas Ouzo, und uns über unsere Themen austauschen. Auch spirituelle Impulse sollen uns dabei begleiten und die Abende werden in das gemeinsame Essen und Trinken münden. Vielleicht wird uns bis zur Heimkehr auch neu bewusst, was unser eigenes Ithaka ist.

Kursbeitrag: € 100.-

Reisekosten: Wir fahren mit privaten PKWs in Fahrgemeinschaften. Die Kosten der Schiffsfähre ab Ancona sind variabel je nach Unterkunft (90.- bis 220.- pro Überfahrt). Für die Nächtigungen ist mit ca. 30-40.- im DZ zu rechnen. Hinzu kommen die Verpflegung am Tag und die Abendessen. Es ist keine Pauschalreise, bei der wir Ihnen einen genauen Preis sagen und Sie alles buchen können. Sie sind auch selber unterwegs.
Anmeldung: Margot Metzler, T 05522/3485-209, E margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at
Vorbereitungstreffen: Mittwoch, 7. April 2010, 19.30 Uhr

Samstag, 8. Mai 2010, 9.15 – 17.00 Uhr

Das Feuer im Mann: begeistert leben

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Manchmal investieren wir Energie in unser Leben und es kommt nicht das heraus, was es sein sollte. Wir halten uns für des eigenen Glückes Schmied und schmieden und schmieden bis wir ausbrennen, weil wir nicht ans Ziel gelangen und zu wenig zurückkommt. Es scheint, als wären in uns unbewusste Sabotagemuster am Werk. Im schlimmsten Fall können Burnout, Depressionen oder eine Midlife-Krise die Folge sein.
Tatsächlich zeigt die neuere Gehirn-forschung, wie sehr innere Glaubenssätze und Regeln, wie quasi die eigene Software unser Leben bestimmt. Mit einfachen Übungen aus der Energetischen Psychologie können wir solche unbewussten Programmierungen aufspüren und verändern und damit wieder Schwung ins Leben bringen. Die manchmal nur noch dumpfe Glut unseres Lebens soll wieder Luft bekommen, damit das Feuer lodern kann und wir begeistert leben.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl.: € 15,60

Montag, 2. August bis Freitag, 6. August 2010

Der Feuermann: Spür das Feuer in Dir

Outdoor-Tage mit Markus Reis und Andreas Salomon

Eine Gruppe Männer und die Natur, das ist an sich schon eine spürbare Stärke und Energie: Feuer entfachen - Visionen zum kochen bringen - Erde spüren - Wald auf – Fluss ab - Seelenwohl im Morgentau - Feuer spiegelt Leben – Männerkraft. Wir sind ab vom Alltag, die Uhr tickt anders, Mann kann sich Zeit lassen, es macht Spaß und hat einen Hauch von Abenteuer. In den 5 Tagen werden wir uns ausschließlich in der Natur bewegen. Die 4 Nächte schlafen wir unter freiem Himmel (bzw. Schutzplanen).
Einmal ist die Naturerfahrung selbst ein wichtiges Hilfsmittel zum Erkennen und Auslösen von Prozessen. Dazu werden wir uns mit inneren Bildern aus der eigenen Biografie beschäftigen, um sie zu erkennen, vielleicht mit einem anderen Auge zu betrachten und möglicherweise auch verändern zu können.
Leitung: Markus Reis, 26, ist Elektroniker, in Ausbildung für Systemische Prozessgestaltung und in der Männerarbeit engagiert. Andreas Salomon, 27, ist Erzieher, ebenfalls in Ausbildung und in der Männerarbeit.

Die Outdoor-Tage finden in Schweizer Wäldern statt. Kosten: € 150.- incl. Verpflegung und Plane. Anmeldung und Information: markus.reis@aufgewacht.at oder 0664/5214462 (Andreas Salomon)

Freitag, 5. November 2010, 18.00 Uhr bis Samstag 6. November, 17.00 Uhr

Er will Sex, sie will Zärtlichkeit

Männerseminar mit Gerhard Karrer (D)

So schön die Sexualität ist, scheinen auch hier Mann und Frau nicht immer ganz zusammen zu passen. „Ich will Sex, sie will kuscheln", klagt ein Mann: „Ich zeige ihr meine Liebe durch Sex. Sie braucht erst Harmonie und viel Aufmerksamkeit! Wie soll das je zusammengehen?" Ein Paartherapeut formulierte einmal: „Er redet mit ihr, damit sie mit ihm ins Bett geht und sie geht mit ihm ins Bett, damit er mit ihr redet."
Wir müssen lernen mit dieser Unterschiedlichkeit umzugehen, schauen, wie Männer und Frauen ticken, uns zum Ausdruck bringen, erkennen, was unsere eigene Sexualität ausmacht, unsere Wünsche verstehen und wissen, wie wir auch mit Ablehnung umgehen. Nicht zuletzt sind Ängste, Stress und Ärger die größten Lustkiller. Eine gute Ausgewogenheit von Nähe und Distanz sind ebenso wichtig wie eine entspannte Atmosphäre. Zudem muss Zärtlichkeit und Sexualität immer wieder neu, abwechslungsreich und phantasievoll pflegt werden.
Gerhard Karrer lebt in Partnerschaft, ist Diplomtheologe und Eheberater mit viel Erfahrung in der Männerarbeit.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 43.-, VP (EZ) € 57,30

KRAFT-RÄUME
Spirituelle Verwurzelungen für Männer

Wir Männer sind in verschiedenen Lebensräumen gefordert: im Beruf, in Beziehungen, in der Familie, beim Sport, auf der Suche nach der eigenen Identität, im Er-reichen von Zielen... Da tut es Männern gut, sich kraftvoll und stark zu fühlen. Manchmal kommen wir aber auch an die Grenze unserer Belastbarkeit, an die Grenze unserer Kraft. Damit wir nicht nur vor uns hin werkeln oder uns in Träumen verlieren, brauchen wir Orte zum Auftanken, Orte, wo wir uns selber spüren: KRAFT-RÄUME
Die Katholische Männerbewegung Vorarlberg und das Männerbüro bieten Ihnen spirituelle Kraft-Räume, um Himmel und Erde gut miteinander verbinden zu können. Bäume können gegen den Himmel wachsen – aber nur, wenn sie in der Erde verwurzelt sind, sonst fallen sie um. Der Baum bezieht aus der Erde die Kraft und vom Himmel das Licht.
Im Psalm 23 heißt es: „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen." Das gilt auch für Männer! Auch dann, wenn sie sich einmal kraftlos fühlen.

Sonntag, 14. November 2010, 6.00 Uhr

Kraft-Voll Mann Sein
Ein Männerweg vom Dunkel ins Licht

In der Dunkelheit des frühen Morgens, mitten im vielleicht schon kalten November, machen wir uns auf den Weg zur Burgruine Altems. Wir treffen uns im Dunkeln, im noch Ungewissen. Manchmal ist es ja auch mit unserem Mannsein so. Unterwegs werden uns an verschiedenen Stationen die vier Muster männlicher Kraft begegnen: die Verantwortung des Königs, die Kraft des Kriegers, die Weisheit des Magiers und die Lebensfreude des Liebhabers. Ein Fitnesstrainer und ein Theologe werden uns

durch Übungen diese archetypischen Bilder männlicher Stärke in der Natur erfahren las-sen. Dazu werden wir auch Gott um seinen Segen bitten.
Auf dem Weg setzen wir uns zum Frühstück zusammen. Idealerweise starten wir nüchtern, damit Hunger auf den Weg u. das Frühstück da ist.
Mitzubringen: dem Wetter angemessene Outdoor-Kleidung (wir gehen bei jedem Wetter!), Rucksack mit etwas Zünftigem für das Frühstück
Leitung: Martin Kutzer und Roland Sommerauer

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Tennis Event Center Hohenems

Dienstag, 28. Dezember 2010, 19.00 Uhr, Pfarrkirche Brederis (Nähe Golfplatz Rankweil)

Zwischen den Jahren

Eine Liturgie für Männer mit Feuer, Wein und Brot

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr galten früher als ‚Zeit zwischen den Jahren', zwischen altem und neuen Jahr - eine gute Zeit, um einmal innezuhalten. Jeder von uns hat Geröll in seinem Rucksack, das er nicht ins neue Jahr mit zu nehmen braucht: Dinge, die eben daneben gingen, einige Verletzungen oder Schrammen vielleicht und auch ein paar Dinge, die wir lieber nicht getan hätten, Dinge, die wir gemeinsam dem Feuer übergeben werden.
Danach, mit versöhntem Blick in die Zukunft, werden wir uns einem alten kirchlichen Brauch widmen: dem Trinken des gesegneten Johannisweins. Der Legende nach bedeutete das Trinken des Johannisweins: „Das Gift des Bösen soll uns nicht schaden". Wir segnen und trinken den Johanniswein, damit der Segen Gottes und die Freude des Lebens im nächsten Jahr mit uns ist. Bitte zwei Flaschen Wein mitbringen! (eine zum nachhause Mitnehmen für die Angehörigen)
Leitung: Markus Hofer, Roland Sommerauer und Pfr. Antony Payyapilly

---

Freitag, 25. Februar 2011, 18.15 Uhr - Samstag, 26. Februar 2011, 17.00 Uhr

Leben ist Bewegung

Männerseminar mit Armin Furlan

„Rennen, Wildschweine jagen, sie in die Höhle schleppen und die Beute verteilen - dazu wären wir körperlich geschaffen!" Inzwischen sind aber die Wildschweine verschwunden, die Beute wird vom Metzger verteilt und wir bewegen uns meist sitzend auf vier Rädern. Wirkliche Beweglichkeit ist aber mehr als das übrig gebliebene Rennen mit der Stoppuhr.
„Leben in Bewegung" meint unseren gesamten menschlichen Lebensnerv, das Zusammenspiel von Geist und Körper und die Fähigkeit, geistig wie körperlich beweglich zu sein. Wenn körperliche Muster festgefahren sind, blockieren sie unsere Wahrnehmung und unsere Handlungsfähigkeit. Die Feldenkrais Methode ist eine sanfte Art, unsere Bewegung und Wahrnehmung gleichzeitig zu schulen.
Es geht darum zuerst einmal Kraft zu reduzieren, die Geschwindigkeit zu verlangsamen und die täglichen Bewegungsgewohnheiten bewusst zu reflektieren. Dadurch ist es auch möglich kreativ Alternativen zu entdecken zu unseren alten Mustern. Wir Männer müssen unsere Vielfalt entdecken und in Bewegung bleiben – die Zeit der Wildschweinjagd ist einfach vorbei.
Armin Furlan ist Feldenkrais Pädagoge, Dipl. Sozialarbeiter und arbeitet in der psychosozialen Betreuung. Er ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Söhnen.

Bildungshaus St. Arbogast

10. März 2011
23. Februar 2012

Ascherdonnerstag. Eine Liturgie für Männer

Vom verbrannt und ausgebrannt Sein hin zu neu entfachter Lebenskraft

Wenn etwas verbrennt, entsteht Asche. So steht die Asche einmal für das innere Ausgebranntsein, für erloschene Gefühle, erschöpfte Kräfte, für Gleichgültigkeit oder Resignation und nicht zuletzt für die Begrenztheit unseres Männerlebens, die wir nur allzu gerne übersehen. Gleichzeitig steht Asche aber auch für persönliche Reifung, für Umkehr und Neubeginn, für Lebenskraft im Verborgenen und für das unzerstörbare Leben.
Die Liturgie für Männer am Tag nach dem Aschermittwoch wird uns in der großen Kirche von Hard durch verschiedene Stationen führen. Nach dem Ankommen stellen wir uns unsere eigene Aschensituation, in der auch die Klage ihren Platz haben soll, der Ausdruck für Verletzungen oder das eigene Unvermögen. Die Begegnung mit dem Wort Gottes soll uns dann Mut zusprechen, damit wir den Segen empfangen, einander zum Segen werden können. Nach dem gemeinsamen Mahl bricht jeder hoffentlich gestärkt wieder auf in seinen Alltag. Bitte bringt eine Abendjause mit, die sich mit anderen teilen lässt.
Leitung: Alfons Meindl, Theologe und Pastoralassistent in Hard, mit seiner Männergruppe

Hard, Pfarrkirche St. Sebastian, 20.00 Uhr

Ostermontag, 25. April 2011

Emmausgang für Männer

„Abstieg", im Sinn von Scheitern und Loslassen müssen, bringen den Mann an die Grenzen seiner eigenen Kraft.
Leiden und Ent-Täuschung haben aber die Macht zur Verwandlung. Erst da-durch erkennen wir, wer wir wirklich sind und woher unsere Kraft tatsächlich kommt: Von Gott.
Jesus hat diese Reise der Verwandlung als Menschensohn, als einer von uns, exemplarisch für uns durchgemacht. Er will uns auf diesen Weg des Abstiegs führen, damit wir unser falsches EGO gegen unser wahrhaftes Sein ersetzen lernen. So Richard Rohr in seinem neuen Buch: „Nur wer ab-steigt, kommt auch an." Daher auch die Frage: „Musste nicht der Messias all das erleiden?"
Auf dem Weg nach Emmaus „gingen den Jüngern die Augen auf" für die Verwandlung, die Jesus vom Abstieg und Tod hin zum Neuen Leben als Auferstandener erfahren hat.
Auf unserem gemeinsamen „Emmausweg" möchten wir dem eigenen Abstieg in die Augen sehen: In zwei Stationen und dem abschließenden Ritual des Brotbrechens (im Gütle) erschließt sich den Teilnehmern die neue, innere Freiheit, die das absolute Vertrauen auf die Liebe Gottes und den Auferstandenen schenken kann. Ostern wird den Männern erlebbar.
Bitte eine kleine Jause, die man mit anderen Männern teilen kann, und eine Stirn- oder Taschenlampe mitnehmen.
Leitung: Christian Stranz, Pfarrer in Dornbirn Hatlerdorf, mit seiner Männergruppe

19 Uhr, Treffpunkt Karrenseilbahn (Talstation) in Dornbirn

Ostermontag, 25. April 2011
Ostermontag, 9. April 2012

Morgenerwachen

Spirituelle Morgenwanderung für Männer

Männer, die Abenteuergeist besitzen und die Bereitschaft, sich von Gott möglicherweise berühren zu lassen, sind herzlich zu dieser spirituellen Morgenwanderung am Ostermontag eingeladen.
Vom Kloster Gauenstein geht es über den Gaues und zurück zur Feuerstelle im Klostergarten. Die Gesamtdauer wird ca. 3 Stunden betragen.
Mitzubringen: gute Wanderschuhe, Bekleidung je nach Witterung, etwas zum Essen und Trinken, das sich ohne Geschirr und Besteck teilen lässt
Leitung: Br. Engelbert Bacher, Kapuziner vom Kloster Gauenstein

6.30 Uhr, bei jeder Witterung
Start vor dem Kapuzinerkloster Gauenstein in Schruns

Samstag, 12. März 2011, 9.15 – 17 Uhr

Die Sehnsucht des Vaters nach seinem Kind

Männerseminar mit Mag. Harald Anderle

Die große Zahl von Trennungen und Scheidungen bringt für nicht wenige Väter prekäre Situationen mit sich, in denen sie sich zerrissen fühlen zwischen Ansprüchen, Kränkungen und eigenen Wünschen. Väter wollen auch nach Scheidung/Trennung die Beziehung zu ihren Kindern aufrechterhalten. Dies wird durch vorangegangene Streitigkeiten in der Partnerschaft, aber auch durch Unsicherheit und Hilflosigkeit dem eigenen Kind gegen-über erschwert und manchmal sogar unmöglich. Zurück bleibt oft eine tiefe Sehnsucht vermischt mit Wut und Ratlosigkeit.
Odysseus, der Held der griechischen Mythologie, musste nach der Eroberung von Troja jahrelange herumirren bis zu seiner Heimkehr nach Ithaka. Gehalten hat ihn nicht zuletzt die tiefe Sehnsucht nach seinem Kind. Frieden in seinem Herzen fand Odysseus, als er nach langer Irrfahrt seinen Sohn Telemach in die Arme schließen konnte. Darin gilt es auch Männer ernster zu nehmen.
Dieser Kurs soll betroffenen Vätern Raum gewähren für den Schmerz und die Wut im Austausch mit anderen. Gleichzeitig wird es darum gehen, neue Perspektiven und Wege im Umgang mit dem Thema zu eröffnen.
Mag. Harald Anderle ist Psychologe und Familientherapeut, verheiratet und Vater von drei Kindern.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag € 33.- (mind. € 20.-; voll € 55.-), Verpflegung € 16,70 incl. Jause

---

Samstag, 21. Mai 2011, 9.15 – 17 Uhr

Das erfüllte Leben

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel

Was wünschen wir uns? Gesundheit, Wohlergehen, eine glückliche Partnerschaft, nette Kinder, ein tolles Haus, ein flottes Auto, eine sinnvolle Arbeit, kurzum, das

"volle Programm". Und wenn wir es erreicht haben oder Teile davon? Macht es uns glücklich?
Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück. Doch sind wir wirklich glücklich? Immer fehlt ein Stück, ist das Erreichte nicht so perfekt wie das Erwünschte. So laufen wir dem Glück und der Zufriedenheit hinterher. Wie entsteht dann aber Glück? Oder vielleicht besser gefragt: Wie entsteht Erfüllung? Was gibt mir wirklich das Gefühl, sinnvoll und er-füllt zu leben?
Diesen entscheidenden Fragen wollen wir nachgehen im Gespräch der Männer untereinander, mit Impulsreferaten und mit Übungen aus der energetischen Psychologie.
Reinhard Hertel ist Diplompsychologe, Familientherapeut, leitet in Ravensburg eine Praxis für Psychotherapie und Führungscoaching, hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Männern und viel Humor.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung: € 16,70 incl. Jause

Donnerstag, 30. Juni 2011, 19.30 Uhr bis Sonntag, 3. Juli, 13.00 Uhr

Feuer, Kraft und Männlichkeit

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

Das Feuer in der Sexualität ist für uns Männer eine Lebenskraft mit zwei Seiten: Sie kann erfüllt sein durch reife Liebe, tiefe Zärtlichkeit, innere Freude, Zufriedenheit und Glück.
Die andere Seite äußert sich durch Getriebensein, Unruhe und Rückzug in die eigene Welt. Dem stetigen Leistungsdruck folgt meist die Angst zu versagen. Im Weiteren sind Zweifel, Sprachlosigkeit und das Gefühl nicht zu genügen bei vielen Männern Zeichen von Ohnmacht und Hilflosigkeit.
Um freier zu werden für die heilsame Kraft der Liebe, begeben wir uns in die Tiefe der männlichen Seele. Wir bewahren das Kostbare in uns, finden eine Herzenssprache und wandeln die Schattenanteile im Lichte des Feuers.
Wir halten Einkehr, übernehmen Verantwortung für unser Tun und Denken und begeben uns auf Reisen zu den Quellen des Herzens. Ebenso würdigen wir das Weibliche, nehmen das Schwert in die Hand und feiern unser Leben. Herzlich Willkommen!
Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag € 158,- (mind. € 80,-, voll € 240,-), VP € 149,70

Samstag, 24. September bis Freitag, 30. September 2011

Auszeit für Männer

„Du darfst so sein wie du bist" Alternative Tage in der Provence mit Patrick R. Afchain

Diese Auszeit richtet sich an Männer, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene eine Reinigung und Stärkung suchen, besonders auch Männer mit einer anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit. Den körperlichen Ausgleich bildet das tägliche Angebot zu Wanderungen in der Natur, die zusammen mit Stillezeiten, Meditationen, Zeit für sich, Austausch und Gelegenheit für Einzelgespräche,

gemeinsamem Kochen und Essen und einem Ausflug ans Meer ein rundes Programm abgeben.
An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Die Auszeit bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.
Zen-Zentrum „Berdine", Route de Berdine, F-06610 Le Broc
Kosten: CHF 750.- /€ 500.-, nicht inbegriffen sind Mahlzeiten beim Aus-flug, Taschengeld und die Anfahrt, Anreise in Fahrgemeinschaft oder individuell
Leitung, Information und Anmeldung: Patrick R. Afchain, Dipl. Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer und Coach, Mädliweg 10, CH-9470 Werdenberg, Tel. + 41 81 740 60 06, Email. Info@zen.li, Web: www.zen.li

---

Sonntag, 11. September 2011

Mit dem Vater(segen) in die Welt.

Ein Nachmittag für Väter mit Kindern zum Schulbeginn

Mit dem Schulbeginn beginnt für viele Kinder ein neuer Abschnitt, sie verbringen - wie ihre Väter - einen großen Teil ihrer Zeit außer Haus. Immer mehr ist es Vätern aber wichtig, auch in der Familie ihren Mann stellen, Zeit und Energie in die Kinder zu investieren, mit ihnen unterwegs sein. Und es tut den Kindern auch sehr gut, wenn sie den Vater an ihrer Seite oder hinter sich wissen.
Zum Beginn des neuen Schuljahres bieten wir Vätern mit Kindern die Möglichkeit etwas Gemeinsames zu unternehmen und Zeit miteinander zu verbringen. Auf dem Weg wird dankbar auf das geblickt, was uns Väter mit unseren Kindern verbindet. Für den neuen Lebensabschnitt in der großen weiten Welt gibt der Vater seinen Kindern seine guten Wünsche (das lateinische Wort für "Segen" lautet "benedicere"), seinen Vatersegen mit auf den Weg.
Leitung: Mag. Roland Sommerauer, Theologe und derzeit Karenzvater, Mag. Johannes Grabuschnigg, Bubenarbeit der Kath. Jugend

Treffpunkt: 14.00 Uhr Parkplatz am Aufgang zum Schafplatz in Rankweil

---

Samstag, 8. Oktober 2011, 9.15 – 17.00 Uhr
Samstag, 3. März 2012, 9.15 – 17.00 Uhr
Sonntag, 23. September 2012, 9.15 – 17.00 Uhr

Die zweite Halbzeit entscheidet

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer, Männerbüro

Älterwerden ist nichts für Feiglinge. Zuerst heißt es: Leistung, Erfolg und Anerkennung. Jung, stark und immer gut drauf. Dann kommt das „beste Mannesalter" und entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase.
Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt auch Wunden, doch viele versuchen das unter den Teppich zu kehren. Manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen wie Berlusconi weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Die Lebensmitte ist für Männer eine große Chance der Verwandlung, die Chance reifer und weiser zu werden und die Früchte des Lebens zu ernten.
Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen" in Radio Vorarlberg. Im Herbst erscheint sein neues Buch „Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40".

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-, Verpflegung: € 12,10

Mittwoch, 19. Oktober 2011, 19.00 Uhr

Vaterkarenz – etwas für mich?

Männerworkshop mit Franz Hanich

Es sind die neuen Abenteurer: Männer, die in Vaterkarenz gehen. Sich voll auf das Abenteuer Vatersein einlassen, für die Kinder bedeutsam sein und den gemeinsamen Alltag meistern ist eine Herausforderung für Männer. Aber wie schafft man das, Arbeit und Kinder unter einen Hut zu bringen? Was wird der Vorgesetzte sagen, wenn ich das auch machen würde? Was meine Frau? Woher soll das Geld kommen und was denken meine Kollegen über mich?
Diese und viele andere Fragen werden in dem Workshop zum Thema gemacht. Der Referent kann von eigenen Erfahrungen erzählen und kennt viele Tipps zur Planung und Gestaltung dieses einmaligen Lebensabschnittes. Darüber hinaus bekommen Sie einen Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen und finden Zeit zum Austausch mit anderen Interessierten.
Referent: Franz Hanich, Diplomsozialarbeiter, Mediator, verheiratet und Vater von zwei Kindern, je Kind 1,5 Jahre in Vaterkarenz, nun in Teilzeitarbeit und bei der Familie

Bildungshaus St. Arbogast
Teilnehmerbeitrag: € 10.-

Freitag, 4. November 2011

Ahnengedenken für Männer

Ein Ritual für Männer vor dem Seelensonntag

Die Geschichte der Männer ist lang, manchmal ehrenhaft und manchmal unheilvoll, aber es ist unsere Geschichte als Männer. Sie prägt uns, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Darum ist es für uns Männer wichtig und auch heilsam, in guten Kontakt zu unseren männlichen Ahnen zu kommen. Wir tun es an diesem Abend für uns, für unsere männlichen Vorfahren und wir tun es im Vertrauen auf den, den wir unser aller Vater nennen.
Am Seelensonntag wird traditionell der Opfer der Weltkriege gedacht. Heuer wird eine Woche später der Vorarlberger Pro Vikar Carl Lampert selig gesprochen, der im Widerstand gegen das NS-Regime sein Leben lassen musste. Es ist also ein geeigneter Anlass, dass wir Männer uns auch diesem Teil unserer Geschichte stellen, einer Geschichte, in der es Opfer gab, in der es Täter gab und in der es Mitläufer gab. Die Opfer wollen nicht, dass wir ihre Rolle übernehmen und die Täter nicht, dass wir ihr Schicksal tragen. Heilung liegt in der Achtung vor den Toten, in der Ehrfurcht vor ihrem Schicksal.
Leitung: Dr. Markus Hofer, Männerbüro, zusammen mit der Pfarre Bludenz Hl. Kreuz

Bludenz, Dreifaltigkeitskirche, 19 Uhr

Samstag, 31.März 2012, 9.15 – 17.00 Uhr

Das erfüllte Leben

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Was wünschen wir uns? Gesundheit, Wohlergehen, eine glückliche Partnerschaft, nette Kinder, ein tolles Haus, ein flottes Auto, eine sinnvolle Arbeit, kurzum, das "volle Programm". Und wenn wir es erreicht haben oder Teile davon? Macht es uns glücklich?
Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück. Doch sind wir wirklich glücklich? Immer fehlt ein Stück, ist das Erreichte nicht so perfekt wie das Erwünschte. So laufen wir dem Glück und der Zufriedenheit hinterher. Wie entsteht dann aber Glück? Oder vielleicht besser gefragt: Wie entsteht Erfüllung? Was gibt mir wirklich das Gefühl, sinnvoll und erfüllt zu leben?
Diesen entscheidenden Fragen wollen wir nachgehen im Gespräch der Männer untereinander, mit Impulsreferaten und mit Übungen aus der energetischen Psychologie.
Reinhard Hertel ist Diplompsychologe, Familientherapeut, leitet in Ravensburg eine Praxis für Psychotherapie und Führungscoaching, hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Männern und viel Humor.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-
Verpflegung: € 17,10 incl. Jause

Freitag 20. April 2012, 15 Uhr bis Samstag, 21. April, 17 Uhr
Freitag 4. Jänner 2013, 16 Uhr bis Samstag, 5. Jänner, 16 Uhr
Freitag 29. November 2013, 16 Uhr, bis Samstag 30. November, 16 Uhr

Der Mann als Liebhaber

Männerseminar mit Albert Feldkircher

Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist für viele Männer heute schon eine große Herausforderung – und manchmal auch Überforderung. Nun soll er auch noch ein toller Liebhaber sein!?
In den Archetypen des Mannes ist der Liebhaber der Genießer. Er hat Lust auf Leben und gibt dem Leben Geschmack. In diesem Männerseminar geht es nicht nur, aber doch vor allem um die ganzheitliche Dimension der männlichen Sexualität.
Inhalte werden sein: Spannende Thesen zu Erotik und Sexualität, wie männliche Sexualität wirkt, Nähe und Distanz, die Geschichte meiner Sexualität, Anpassung oder Eigenständigkeit. Außerdem gibt es einen gemein-samen Saunagang bzw. Hallenbad am Abend.
Leitung: Albert A. Feldkircher, Egg/Vorarlberg. Lebens- und Sozialberater, Kommunikationstrainer, Männerberater, Buchautor

Hotel Büchel, Feldkirch, Sägerstrasse 20
Kosten: € 130,- pauschal inklusive Vollpension und Sauna/Hallenbad
Anmeldung bei Albert Feldkircher, Tel. 0650/3693322, Mail: albert@feldkircher-trainings.com

Dienstag, 1. Mai 2012, 9.30 – ca. 16 Uhr

Männer schaffen

Tag der Arbeit für Männer

Für uns Männer ist die Arbeit ein wesentlicher Teil des Lebens. Viele definieren sich über das handwerkliche Geschick, bringen sich über das kreative Tun ein oder drücken sich durch aktives Engagement aus.
Wir gehen den spirituellen Quellen unseres handwerklichen Tuns auf die Spur und wollen diese neu entdecken. Dabei gestalten und produzieren wir eine Sitzmöglichkeit für das Tipi in St. Arbogast. Bitte einfache Arbeitskleidung mitbringen.
Der Tag mündet in einen gemeinsamen Gottesdienst, wo wir um Segen und Kraft für unser konkretes Arbeitsumfeld bitten.
Leitung: Roland Sommerauer, Matthias Nägele u.a.

Bildungshaus St. Arbogast

Samstag, 12. Mai 2012, 9.15 – 17.00 Uhr
Freitag, 31. Mai 2012, 18 Uhr bis Samstag, 1. Juni , 17 Uhr
Samstag, 22. März 2014, 9.15 – 17 Uhr

Timeout statt Burnout

Kräftemanagement für Männer mit Christoph Walser (CH)

Das Tempo der Veränderungen in der Arbeitswelt fordert uns zunehmend bis zum ‚geht nicht mehr'. Die Männerrolle ist im Wandel! Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie. Es gibt Phasen, in denen wir kaum Zeit und Raum zur Erholung finden. So laufen wir Gefahr, zu Kerzen zu werden, die auf zwei Seiten brennen und rasch ausbrennen – «burnout».
«Timeout» im Sport heißt: Spielunterbruch zur Standortbestimmung; Atempause, bevor die Kräfte ausgehen; Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen; Entwickeln neuer Zielvorstellung und Strategien. Dieses Know-how aus dem Coaching lässt sich gut verbinden mit der Weisheit der klösterlichen Traditionen.
Die Herausforderung für uns Männer besteht vor allem darin, sich trotz hohen Belastungen regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Denn gute Erholung ist die Grundlage für unsere Präsenz und Entscheidungsfähigkeit im Alltag. Und eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben ist zentral für einen gesunden Lebensstil.
Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, ist seit zwanzig Jahren hauptberuflich in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Burnout-Prävention tätig. Er verbindet Wissen aus Männer- und Stressforschung auf originelle Weise mit kreativen Methoden und alltagsorientierter Spiritualität: www.timeout-statt-burnout.ch.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Mittagessen € 12,60

Sonntag, 19. August 2012, 18:00 Uhr, bis Samstag, 25. August, 10:00 Uhr

Burnout Vermeiden

Auszeit für Männer in der Provence

Unsere Zeit ist stark von Geschwindigkeit und Komfort geprägt, so dass wir oft nichts mehr anderes kennen. Jeder fragt sich, wohin die Welt geht. Überall wird gespart, überall muss es schnell und immer schneller gehen. Aber wo finden wir wirklich Zeit zum Leben? Überhaupt, leben wir noch oder sind wir nur am Funktionieren? Oft haben wir keine Zeit, uns dieser Frage zu stellen.
Wir leben eine ganze Woche in einem sehr einfach eingerichteten Steinhaus in der Provence und versuchen, die Werte der Einfachheit, der Spiritualität, der Natur und das Zusammenleben neu zu entdecken. Übung der Achtsamkeit, Zen-Philosophie und Zen-Gespräch, Energie-Arbeit, Leben in einer Gruppe – dadurch können Sie Klarheit und Ordnung schaffen und auftanken Kraft. Die Schweigezeit ermöglicht Ihnen, noch mehr Distanz zum Alltag zu finden. An diesem Kraftort - abseits der Zivilisation und mitten in der Natur - können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen. Und einen Ausflug ans Meer werden wir auch machen.
Die Teilnehmerzahl ist auf acht Männer beschränkt. Die Anreise geschieht in Fahrgemeinschaft oder individuell. Die Mahlzeiten mit Köstlichkeiten aus der ayurvedischen und französischen Küche kochen wir zusammen unter der Leitung von Patrick. Sie lassen uns die Kräfte der Elemente mit allen Sinnen erfahren und genießen.
Leitung: Patrick R. Afchain, Dipl. Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer und Coach

Kurskosten, Unterkunft und Verpflegung: CHF 750.- /€ 500.- (Euro Preise ändern sich mit dem Franken-Wechselkurs) Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Anfahrt
Infos und Anmeldung: Patrick R. Afchain, info@zen.li, + 41 81 740 60 06

---

22. September 2012, 14.00 – 16.00 Uhr

Mein Papa steht hinter mir

Ein Nachmittag für Väter mit Kindern zum Schulbeginn

Mit dem Schulstart beginnt für viele Kinder ein neuer Abschnitt, sie verbringen - wie ihre Väter – einen großen Teil ihrer Zeit außer Haus. Immer mehr ist es Vätern wichtig, auch in der Familie ihren Mann zu stellen, Zeit und Energie in die Kinder zu investieren, mit ihnen unterwegs zu sein. Und es tut den Kindern sehr gut, wenn sie den Vater an ihrer Seite oder hinter sich wissen – und das gilt auch für getrennt lebende Väter.
Zum Beginn des neuen Schuljahres bieten wir Vätern mit Kindern die Möglichkeit etwas Gemeinsames zu unternehmen und Zeit miteinander zu verbringen. Auf dem Weg wird dank-bar auf das geblickt, was uns mit unseren Kindern verbindet. Für den neu-en Lebensabschnitt in der großen wieten Welt gibt der Vater seinen Kindern seine guten Wünsche, seinen Vatersegen mit auf den Weg. Das lateinische Wort für "Segen" lautet "benedicere", was soviel bedeutet wie „gut sprechen". Ihren Kindern Gutes zu wünschen verbindet Väter auf der ganzen Welt. Aus diesem Grund laden wir Väter aus allen Glaubensrichtungen ein, ihre Kinder auf diesem Weg in den neuen Lebensabschnitt Schule zu begleiten.
Achtung: Wir bewegen uns in der freien Natur. Bitte auf gutes Schuh-werk achten. Im Anschluss (ca. 16.00 Uhr) besteht die Möglichkeit mit der ganzen Familie am Platz vor der Volksschule zu grillen. Bitte dazu Grillgut und Getränke für den Nachmittag mitbringen.
Leitung: Mag. Roland Sommerauer, Katholische Männerbewegung und Mag. Johannes Grabuschnigg, Buben-arbeit der Kath. Jugend

Samstag, 13. Oktober 2012, 9.15 – 17.00 Uhr

Der Preis des Erfolgs

Männerseminar mit Peter Maldoner

Unser Männerleben ist ein Seiltanz zwischen Beruf und Partnerschaft, Familie und Freizeit, eigenen Wünschen und den Ansprüchen von außen. Der Beruf ist für uns Männer wichtig, aber gerade hier passiert es oft, dass wir alle Energie hinein stecken und dann kommen andere wesentliche Dinge zu kurz. Nicht zuletzt ist es eine lustvolle Sexualität, die auf der Strecke bleibt, wenn wir regelmäßig nur ausgepowert nach Hause kommen.
Es stellt sich also die elementare Frage, wie wir die Dinge, die uns wichtig sind, auf die Reihe bringen können, wie der Seiltanz gelingen kann zwischen Arbeit und Liebe, zwischen Beruf und Familie, Engagement und Freizeit. Es geht um die Kunst ein erfolgreicher Mann, Familienvater und Liebhaber zu sein. Erfülltes Mannsein braucht alle diese Seiten.
Peter Maldoner ist Vater von vier Kindern und arbeitet als ausgebildeter Sexualpädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 33.-, Mittagessen: € 12,60

Samstag, 3. November 2012, 8 – 11 Uhr

Hier und Jetzt

Spirituelle Spurensuche für Männer

Ein Morgen im November. Das Wasser der Ach ist kalt. Wir hacken Holz, machen ein Feuer, spüren die Erde, bereiten ein Mahl. Das Erleben von purem Leben in der Natur kann eine spirituelle Erfahrung sein.
Am Samstag nach Allerheiligen erinnern wir uns auch an einige Männer, die in ihrer Zeit den Glauben gelebt haben. Diese Männer haben aus der Spiritualität Kraft für die Herausforderungen ihres Lebens gefunden.
Hier und jetzt stellt sich für jeden Mann auf unterschiedliche Weise die Frage: Wo/wie finde ich Kraft für mein konkretes, vielfältiges, banales, zerrissenes ... Leben?
Wir laden ein zu einer Spurensuche in den Elementen der Natur und bei männlichen, spirituellen Vorbildern. Vielleicht ist gerade für dich ein Aspekt dabei, der dir Kraft gibt für den nächsten Schritt, der jetzt in deinem Leben ansteht: Das Wesentliche ist jetzt. In diesem Moment entscheidet sich unser Leben.
Leitung: Martin Kutzer, Fitnesstrainer, Roland Sommerauer, Theologe

Treff: Dornbirn Rohrbach, Parkplatz an der Furt (Bei jeder Witterung!)

Samstag, 24. November 2012, 9.15 – 17.Uhr
Samstag, 23. November 2013, 9.15–17 Uhr

Älter werden im Beruf

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer, Männerbüro

„Wie lange musst du noch?" Wenn Männer über 50 vom Beruf reden, klingt es nicht selten nach Tretmühle. Andererseits schöpfen wir aus der Arbeit sehr viel Lebenssinn, Bestätigung und Anerkennung. Trotzdem spüren wir das Älter werden,

vieles ist jetzt einfach anders. Es reicht aber nicht, im Blick auf den Ruhestand verbissen durchzuhalten. Vielmehr müssen wir uns der Frage des altersgerechten Arbeitens stellen.
Ab fünfzig spüren wir zunehmend, wie auch der Körper altert. Die Erfahrung nimmt zu, die körperliche Leistungskraft ab, die Regeneration dauert länger. Der Druck am Arbeitsplatz und das Bedürfnis nach Sicherheit führen in Stress. Zudem wollen ältere Arbeitnehmer nicht auf dem Abstellgleis mitfahren, sondern verlangen ihre verdiente Anerkennung. Manchmal entsteht nach der Lebensmitte auch eine innere Leere, wenn die großen Ziele erreicht sind, der Kampfgeist weg ist und die Motivation schwindet.
Diesem Thema wollen wir uns gemeinsam stellen, den eigenen Erfahrungen nachgehen, uns mit anderen Männern austauschen und hoffentlich auch gute Lösungen finden. Die Verantwortung liegt nicht nur beim Betrieb. Wir müssen auch schauen, wie wir mit uns selber umgehen und wo eine neue Orientierung möglich ist.
Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen" in Radio Vorarlberg.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-, Verpflegung: € 12.60.-

Sonntag, 13. Jänner 2013, 9.15 – 17.00 Uhr

Partnerschaft mit Silberstreif

Aufbauseminar für Paare mit Luise Beiter und Markus Hofer

Nachdem die Kinder aus dem Haus sind und der Hund möglicherweise schon unter der Erde, könnte also das Leben beginnen. Stattdessen aber schnellt die Scheidungsrate in die Höhe. Partnerschaft in und nach der Lebensmitte ist vielfach ein vermintes Gelände, manchmal bleibt kein Stein auf dem anderen. Schrammen und Verletzungen häufen sich auf unseren Beziehungskonten und nicht selten entwickeln sich Mann und Frau sehr gegenläufig. Zeiten des Umbruchs sind zuerst einmal selten lustig, doch das Rumoren und Wetterleuchten kann auch als beginnendes Zeichen von Veränderung gedeutet werden auf dem Weg zu neuen Gemeinsamkeiten, auf dem Weg zu einem reifen, weisen Paar.
Dieses Angebot versteht sich in erster Linie als Aufbauseminar für Paare, die bereits das Seminar „Partnerschaft in der Lebensmitte" besucht haben. Wir werden deshalb auf individuelle Fragen und Problemstellungen eingehen und versuchen diese mit Elementen der Selbsterfahrung zu bearbeiten.
Luise Beiter, ist Psychotherapeutin und war Leiterin der Beratungsstelle des EFZ.
Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros und bekannt durch seine wöchentliche Radiosendung „Männersache". Beide kennen diese Lebensphase auch aus eigener Erfahrung.

Bildungshaus St. Arbogast
Kurskosten: € 33.- , Mittagessen: € 12,60

Samstag, 2. März 2013, 9.15 – 17.00 Uhr

Weniger ist mehr
Lebenskunst für Männer

Männerseminar mit Dr. Markus Hofer, Männerbüro

Im Aussehen topgestylt, im Sport beispielgebend, in der Ernährung vor-bildlich, in der Karriere beneidenswert, als Vater der Liebste von allen, als Ehegatte ein leuchtendes Beispiel und als Liebhaber umwerfend: Hole das Optimum aus dir raus! Das ist unser Zeitgeist. Wer sich täglich optimieren will, beginnt unweigerlich auszubrennen. Da bleiben unsere Lebensfreude auf der Strecke und wir selber. Möglichst viel ist nicht immer das Beste. Manchmal gilt einfach: Weniger ist mehr. Weniger, aber dafür das Richtige. Vielleicht müssen wir auch falsche Bilder und Vorstellungen los-lassen, überzogene Erwartungen und unerfüllbare Hoffnungen. Doch wer loslässt, wird leicht. Und eine Portion Mut zum Unperfekten gehört unbedingt dazu, wenn wir gut leben wollen. Der Prediger Kohelet im Alten Testament bringt es provokant auf den Punkt: „Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe."

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 27.-, Verpfl.: € 12,60

Mittwoch, 20. März 2013, 18.30 Uhr

Männer glauben anders
Männer feiern anders

LernraumLiturgie spezial

Wo sind die Männer in der angeblichen Männerkirche? Der Blick in den Kirchenraum während eines Sonntagsgottesdienstes lässt jedenfalls sicher nicht an eine Männerkirche denken. Offensichtlich sind die Männer schon lange und noch vor den Frauen aus der Kirche verschwunden.
Die Realität, dass Männer wenig mit den kirchlichen liturgischen Angeboten anfangen können, ist für uns ein Schmerz und gleichzeitig ein Ansporn. Unter dem Titel „Kraft-Räume" bieten das Männerbüro und die Katholische Männerbewegung seit zwei Jahren spezielle Männerliturgien an.
In diesem Lernraum Männer-Liturgie möchten wir gemeinsam mit interessierten Männern und Liturgieverantwortlichen Erfahrungen mit männer-spezifischen Liturgien reflektieren. Wie glauben Männer? Wie feiern Männer? Anders?! Aber wie könnte dieses Anders aussehen?
Die gemeinsamen Gedanken münden in die Feier einer Liturgie von und für Männer.
Mitdenker und Einladende zu diesem Lernraum: Matthias Nägele (Liturgiereferent), Markus Hofer (Männerbüro) und Roland Sommerauer (Katholische Männerbewegung)

Bildungshaus St. Arbogast

Samstag, 13. April 2013, 9.15 – 17 Uhr

Beruf und Berufung

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Wenn ich das tue, wozu ich berufen bin, dann strahlt es auf die Umgebung aus, dann hat es Kraft und Feuer. Wenn ich meinem Auftrag gerecht werde, bin ich zufrieden, dann ist Friede in mir. Als Mann brauche ich eine Arbeit, zu der ich mich berufen fühle, die mich befriedigt, die meinen Stärken und meiner Aufgabe entspricht. Der Unterschied zwischen Job und Berufung ist letztlich ein spiritueller, denn als Berufener bin ich Teil eines größeren Plans.
Zum Seminar eingeladen sind Männer, die Fragen zum Thema Beruf und

Berufung haben. Reinhard Hertel arbeitet mit systemischen Strukturaufstellungen, eine Möglichkeit, die einzelnen Aspekte eines Konfliktfeldes zu analysieren und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Fragestellungen können sein:
Bin ich mit meinem Beruf zufrieden? Was ist meine Berufung? Kann ich meine Stärken im Beruf leben? Passt mein Beruf zu mir? Stehen Veränderungen an? Wie sabotiere ich meine berufliche Erfüllung? Bin ich im Gleichgewicht zwischen Beruf, Familien und eigenen Bedürfnissen?

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung: € 16,50 incl. Jause

Freitag, 28. Juni 2013, 9.30 Uhr bis Sonn-tag, 30. Juni 2013, 13 Uhr

Der versöhnte Krieger

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

… meinen Sinnen trauen… Wald, Wind, Feuer, Wasser und Erde… Begegnung mit meinem Schatten… vom Reden ins Tun… Ohnmacht und Macht… mein innerer Auftrag als Mann… ins Herz meines Kriegers lauschen… vom destruktiven Kampf zum konstruktiven Kampf… Botschaften meiner Ahnen… mein Schwert, mein Leben in die Hand nehmen…
Häufig ist es der stetige Anspruch, den wir Männer an uns selbst haben, der uns überfordert: wie wir zu sein haben, was wir tun müssen, um zu genügen und es anderen Recht zu machen. Mit klarem Herzen wollen wir Erreichtes würdigen und Frieden schließen mit dem unversöhnten Teil in uns, damit die Kräfte heilsam in unser Leben und unsere Umwelt fließen. Herzlich Willkommen!
Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag € 158,- (mind. € 80,-, voll € 240,-), Vollpension: € 125,60

Samstag, 12. Oktober 2013, 9.15-17 Uhr
Samstag, 17. Mai 2014, 9.15-17 Uhr

Humor als Lebenselixier

Männerseminar mit Sepp Gröfler

"Ich habe meine Prinzipien, aber wenn Ihnen die nicht gefallen, habe ich auch noch andere!" (Groucho Marx) Humor ist Perspektivenwechsel und eine tiefe Liebe zum Leben, die sich über das lustig macht, was dem Leben entgegensteht. Humor hat mit Lebensfreude zu tun, auch mit Weisheit: Wer Humor hat, steht ein Stück über den Dingen, kann die Herausforderungen des Lebens besser meistern. Männer mit Humor wirken souveräner und darum auch attraktiver; zudem ist Humor auch sexy. Mit Humor macht das Leben mehr Spaß als in männlicher Verbissenheit. Echter Humor ist es erst dann, wenn man auch über sich selber lachen kann; verbissene Menschen sind dazu nicht in der Lage. Nicht zuletzt müssen wir das Kind in uns pflegen, sonst werden wir zu schnell alt. Leider kann man Humor nicht kaufen, aber man kann ihn fördern. Das Seminar bietet Möglichkeiten, mit Neugierde und Experimentierfreude dem eigenen Humor auf die Spur zu kommen, um damit auch zu entstressen und die persönliche Flexibilität zu erhöhen.
Sepp Gröfler ist Leiter der Telefon-seelsorge Vorarlberg, Sozial- und Sexualpädagoge, Humorberater und Kabarettist.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 33.-, Verpfl. € 13,20

Freitag, 27.Dezember 2013, 19 Uhr Pfarrkirche Bildstein

Zwischen den Jahren

Eine Liturgie für Männer mit Feuer, Wein und Brot

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr galten früher als ‚Zeit zwischen den Jahren', zwischen altem und neuen Jahr - eine gute Zeit, um einmal innezuhalten. Jeder von uns hat Geröll in seinem Rucksack, das er nicht ins neue Jahr mit zu nehmen braucht: Dinge, die eben daneben gingen, einige Verletzungen oder Schrammen vielleicht und auch ein paar Dinge, die wir lieber nicht getan hätten, Dinge, die wir gemeinsam dem Feuer übergeben werden.
Danach, mit versöhntem Blick in die Zukunft, werden wir uns einem alten kirchlichen Brauch widmen: dem Trinken des gesegneten Johannisweins. Der Legende nach bedeutete das Trinken des Johannisweins: „Das Gift des Bösen soll uns nicht schaden". Wir segnen und trinken den Johanniswein, früher nannte man es „Liebetrinken", damit der Segen Gottes und die Freu-de des Lebens im nächsten Jahr mit uns ist.
Bitte zwei Flaschen Wein mitbringen! (eine auch zum nachhause Mitnehmen für die Angehörigen)
Peter Flatz und Pfr. Paul Burtscher

Freitag, 7. Februar 2014, 9.15 – 17.00 Uhr

Kraftvoll und entschieden

Männerseminar mit Günther Maag-Röckemann

"Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht getraut!", lautet der berühmte Spruch von Karl Valentin. Manchmal fühlen wir uns kraftlos, wir zaudern und zögern. Es ist, als ob sich das Leben nur im Kopf abspielen würde, ohne den Mut, es wirklich zu leben. Vielleicht weil wir unsere eigene Kraft nicht kennen oder Angst vor ihr haben.
Schwertarbeit und Leibübungen, die bei diesem Seminar das Werkzeug sein werden, sind ein Weg, in die eigene Lebenskraft zu kommen. Es gilt diese Kraft zu erfahren und damit zu seinen besten Möglichkeiten zu kommen. Diese Art der Körperarbeit mag vorerst ungewohnt sein, doch über das Denken und Reden finden wir kaum zu dieser Lebenskraft. Viel mehr geht es um innere Klarheit und Entschiedenheit, um den Mut uns anderen zuzumuten und im Tun unsere Möglichkeiten zu entdecken.
Leitung: Günther Maag-Röckemann, Todtmoos-Rütte, Dipl. Sozialpädagoge, Psychotherapeut für Initiatische Therapie, Schwertlehrer (4. Dan)

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 70,-, Verpfl. € 13,20

Samstag, 28. Juni 2014, 14.15 Uhr – Sonntag, 29. Juni, 13.00 Uhr

Das Wasser des Lebens

Wochenende für 14-16 jährige Jungen mit erwachsenem männlichen Begleiter (Vater oder Pate)

Alle jungen Männer tragen kraftvolle Fähigkeiten und Ressourcen in sich. Ressource ist französisch und bedeutet: "Quelle." An diesem Tag folgen wir dem Flusslauf eines Baches und spüren dabei der eigenen, inneren Quelle nach, aus der das "Wasser des Lebens" sprudelt. Das lebendig machende Wasser in uns ist eine belebende Quelle, die niemals versiegt.
Das Wasser des Lebens bietet jungen Burschen und ihren Vätern/Paten Impulse, einander in heilsamen männlichen Ritualen zu begegnen, miteinander in tiefe Seelen-Gespräche zu kommen und Lebens-Erfahrungen auszutauschen.
Das "Wasser des Lebens" ist eine kraftvolle Unterstützung vor großen Umbrüchen, bei Entscheidungen und Lebenswenden, wie z.B. beim Beginn einer Lehre oder beim Wechsel von Hauptschule/ AHS-Unterstufe in eine weiterführende Schule.
Leitung: Felix Rohner-Dobler, Hard, Lebens- und Sozialberater, Religions-, Spiel- und Gestaltpädagoge

Kosten: Kursbeitrag € 65,-/Paar, Verpflegung € /Paar, Materialkosten € 5,-

---

Samstag, 25. Oktober 2014, 9.15-17.00 Uhr

Die Freiheit nicht versäumen

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg

Als Männer sind wir geprägt von unserer Geschichte und den Männerbildern, die wir mitbekommen haben. Die Frage ist, ob wir das einfach nur fortsetzen wollen und damit die Freiheit zur bewussten Gestaltung unserer Mannseins versäumen. Deshalb bietet dieses Seminar eine Art Standortbestimmung an, die Chance innezuhalten und eine Zwischenbilanz zu ziehen. Nur dann ist auch eine Neuausrichtung unseres Männerlebens möglich, die Nutzung unserer eigenen Freiheit.
Am Vormittag wird es um folgende Fragen gehen: Was sind meine Prägungen als Mann? Wie wollten die Eltern mich haben? Wie die Gesellschaft? Mit welchen Vorbildern bin ich aufgewachsen? Welches Bild von mir als Mann, Vater etc. habe ich entwickelt?
Am Nachmittag geht es um den Blick nach vorne: Wer will ich als Mann wirklich sein? Will ich diesen Vorgaben entsprechen oder was will ich neu gestalten, als Mann, als Vater, im Beruf? Welches Bild will ich leben? Welche Stellung in der Gesellschaft will ich einnehmen?
So soll das Seminar eine Schnittstelle sein zwischen Vergangenheit und Zukunft, ein Impuls, die eigene Berufung zu entdecken und die persönliche Freiheit zu nutzen.

Reinhard Hertel ist Diplompsychologe, Familientherapeut, leitet in Ravensburg eine Praxis für Psychotherapie und Führungscoaching.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung: € 16,50 incl. Jause