



info: gruppe. für männer.

Zielsetzung und Themen der Gruppe

Männlichkeit ist das zentrale Thema dieser Gruppe. Mann-sein ist verbunden mit hohem Einsatz. Wie können Männer ihre Kraft auf den Boden bringen? Und dabei präsent, klar und einfühlsam sein? Der Macho ist ein Aspekt der Männlichkeit. Der Macho polarisiert. Die eigene Potenz wird dem Mann oft zum Nachteil. Dabei ist einiges dran am Macho: Mut, Stolz, Klarheit. Wie passt das in die heutige Zeit?

Die Männergruppe ist ein Ort für Männer, die sich auf verbindliche Weise mit sich selbst und ihresgleichen auseinander-setzen wollen. Offen, entspannt und lustvoll. Wir erforschen Männlichkeit auf allen Ebenen: seelisch, körperlich, herzlich, sexuell, spirituell.

Es geht darum zu erforschen, wie man(n) in Kontakt steht zu sich selbst, zu seinem Körper, der eigenen Kraft, den Beschränkungen, der eigenen Sexualität und Lust. Die Männergruppe schafft einen Rahmen für nährende Begegnungen von Mann zu Mann. Zu wissen, wer man ist, und wie man in Kontakt steht zu seinesgleichen, schafft eine gute Basis für Beziehungen zu den Menschen, denen man nahe steht.

Methoden

Die Arbeit in der Gruppe ist Körperbezogen, Erlebensorientiert und Achtsamkeitsbasiert. Es ist ein Spiel zwischen zwei Polen - der Stille (mit der achtsamen Innenschau und Selbsterforschung) und der Lautheit (in der Aktivität von vertieftem Atem und intensiver Bewegung). Verbunden werden die beiden Pole durch Austausch, Gespräch und Rückmeldung.

Elemente der Arbeit stammen aus der HAKOMI-Körpertherapie, Atemarbeit, bewusste Bewegung, Tantra, Meditation, Massage, Männerarbeit, Lehren zur Sexualität und Beziehung, Rituale aus unterschiedlichen Traditionen.

Damit diese Gruppe intensiv zusammen arbeiten und wachsen kann, ist hohes Engagement nötig. Dazu gehört die **verbindliche Teilnahme über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten** und die Selbstverpflichtung, die Termine möglichst alle wahrzunehmen.

Einstieg in die Gruppe

Die Teilnahme an der Männergruppe ist nur möglich für Männer, die mir persönlich bekannt sind. Damit möchte ich sicherstellen, dass eine Integration in die bestehende Gruppe möglichst gut gelingt. Zudem ist die Arbeit durchaus herausfordernd und braucht eine gewisse Erfahrung und Fähigkeit im Umgang mit inneren Prozessen.

Alternativ besteht die Möglichkeit eines Vorgesprächs, um die Voraussetzungen zur Teilnahme zu besprechen.

Verbindliche Anmeldung

Sind die Voraussetzungen zur Teilnahme geklärt, dann ist Deine Teilnahme für die ersten 6 Monate verbindlich.

Nach dem ersten halben Jahr verlängert sich Deine Gruppenteilnahme automatisch um mindestens 3 Monate, es sei denn Du kündigst Deine Teilnahme spätestens 4 Wochen vor Ablauf. Im weiteren Verlauf beträgt die Kündigungsfrist dann 3 Monate.

Der Teilnahmebeitrag für diese therapeutische Selbsterfahrungsgruppe beträgt **330 EUR im Halbjahr**, bei monatlicher Zahlung: **55 Euro im Monat**.

Bitte überweise den Beitrag jeweils zu Beginn des Monats. Ich sende keine Zahlungserinnerung und gehe davon aus, dass Du weißt, welche Zahlungsverpflichtung Du eingehst und entsprechend achtsam dafür sorgst, dass Du die Beträge pünktlich anweist. Am besten wäre es, wenn Du einen Dauerauftrag einrichtest.

Commerzbank

Volker Kalmbacher

Konto-Nr. 0607672500, BLZ 660 800 52

IBAN DE48660800520607672500, BIC DRESDEFF660

mit dem Vermerk 'Beitrag für M-Gruppe' und deinem Namen.

Pausenoption

Es hat sich gezeigt, dass es manchmal Gründe dafür gibt, eine Zeitlang nicht an der Gruppe teilzunehmen, ohne deshalb komplett aus der Gruppe auszutreten. Deshalb richte ich folgende Pausenoption ein: ein Zeitraum von 1 bis maximal 3 Monate kann nach Vereinbarung ausgesetzt werden. In dieser Zeit ist dann kein Beitrag fällig. Voraussetzung ist, dass die Pause 4 Wochen vorher schriftlich angekündigt wird (Email). Mehrmalige Pausen sind nur nach Absprache in besonderen Fällen möglich.

Ersatztermine

Wenn Du an einem Termin der Gruppe nicht teilnehmen kannst, besteht die Option diesen Termin in der Parallelgruppe nachzuholen. (MI statt DO, DO statt MI).

Austritt aus der Gruppe

Bitte teile die geplante Beendigung Deiner Gruppenteilnahme mindestens einen Monat vorher mit, damit ich im Gruppenprozess darauf eingehen kann und ein guter Abschied gestaltet werden kann. Die oben genannte Kündigungsfrist mit entsprechender Zahlungsverpflichtung von 3 Monaten ab Ankündigung bleibt davon unberührt.

Termine und Zeiten

Wir beginnen pünktlich um 19:30 Uhr. Eine Viertelstunde **vor** Beginn öffnet die Praxis und ist Zeit zum Ankommen. Die Gruppe endet gegen 22 Uhr.

Die Gruppe findet regulär alle 14-Tage statt, außer in den Schulferien (Sommer und Weihnachten). Bei Feiertagen außerhalb der Ferien wird ein Ersatztermin vereinbart. Sollte ein Termin durch Verschulden der Gruppenleitung ausfallen, wird ein Ersatztermin vereinbart.

Weitere Vorteile

Als Mitglied der Männergruppe bekommst Du Sonderkonditionen für weitere Veranstaltungen und auch auf Einzeltermine für Therapie/Coaching. Du sparst 10-20%. Details auf Rückfrage. Ausserdem kannst Du als Stand-by-Mann kurzfristig bei Veranstaltungen einspringen, wenn reguläre Teilnehmer ausfallen. Dann zahlst Du nur 20% des regulären Preises.

Sonderregelungen

Bitte sprich mich an, wenn es notwendig ist. Bei finanziellen Engpässen lassen sich meistens Auswege finden.

Volker Kalmbacher

Psychotherapie & Coaching in Karlsruhe

Telefon 0721 955 4612 · Sophienstrasse 169 · 76185 Karlsruhe

kontakt@kalmbacher.com