

## Themenreihe

### Projekt „ER-leben“: Spiritualität für Männer

Leben ist mehr als das alltägliche Powern in Beruf und Familie. Männer wissen das. Den meisten fällt es jedoch schwer, ausgetretene Wege zu verlassen: Sehnsüchte und neue Rollen zulassen und ergründen, was in der Seele vor sich geht, die Balance zwischen Aktivität und Gelassenheit, gesunder Aggressivität und Nachgeben finden. Wie ist das lebbar? Brauchen Männer dazu das Abenteuer, die Wildnis, in der sie sich und ihre Verantwortung neu entdecken? „ER-leben“ bietet Raum, dieser Spur nachzugehen - als mutigen Weg, der Narben kosten kann.

### Männer-Gruppe ab 13. April 2010

#### 35 Männer reden, Männer schweigen...

#### Offene Gruppe für Männerthemen und Spiritualität

Männergruppe? – Denkt man(n) da nicht gleich an Sonderbiotope und Softies? Vorurteile gibt es viele. Oft dienen sie dazu, eigene Ängste in der ehrlichen Begegnung mit Männern abzuwehren. Eine Gruppe, in der Männer zusammen kommen, kann anders sein, kann Spaß bieten und bereichernde Begegnungen. Im Schauen auf männliche Identität und Lebensentwürfe, auf Kopf, Bauch, Herz und Schmerz wachsen Themen authentisch aus der Gruppe. Zu jedem Treffen gehört ein halbstündiger meditativer Impuls mit Einführung (wechselnd Kontemplation, Tanz, Partnerübungen, Bogenschießen)

**Leitung:** Manfred Geyer, Architekt, Coach, Tanztherapeut;  
Pfarrer Oliver Behrendt, Meditationslehrer, geistlicher Begleiter

**Ort:** eckstein Meditationsraum 5.01

**Zeit:** 8x Dienstag

13.04./27.04./11.05./08.06./15.06./29.06./06.07./20.07.2010 19.30 Uhr

**Kosten:** 100 Euro | 50 Euro, Anmeldung bis 7.04.2010  
Maximal 12 Teilnehmer

**Anmeldung:** über 0911- 214 21 21 oder via Internet: <http://www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de/index.php?page=000&kat=120>

Seminar für Männer und Frauen ab 4. Juni 2010

#### Zen und Bogenschießen - Neue Zugangstore zum Leben?

Bogen, Schütze und Ziel werden eins. Diese eine Wirklichkeit ist das gelebte Jetzt, möglichst frei von Anhaftungen, ohne Trübung des Bewusstseins. Im Augenblick, in der Einheit von Körper und Geist, betritt der Bogenschütze das Tor zum Leben in seiner Schönheit und Kraft. Eingeübt wird dieser Weg durch die Übung des Sitzens, ZAZEN, die Übung des achtsamen Gehens, KINHIN und durch den präzisen Umgang mit dem Bogen. So wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet: Herzschlag, Atem und Welt kommen in einen gemeinsamen Rhythmus.

Leitung Michael Österle (Ho-Kai), Zenpriester, Bogenlehrer

Zeit: Freitag, 04.06.2010, 19.00 bis 22.00 Uhr; Samstag, 05.06.2010, 9.00 bis 18.00 Uhr; Sonntag, 06.06.2010, 9.00 bis 13.00 Uhr

Ort eckstein Meditationsraum 5.01

Kosten 80 Euro | 70 Euro (Mittagessen am Kurstag buchbar)

max. 12 Teilnehmer/innen, Anmeldung bis 20.05.2010

bequeme und luftige Kleidung erforderlich;

Material und europäischer Bogen werden gestellt.

**Anmeldung: über 0911- 214 21 21 oder via Internet: <http://www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de/index.php?page=000&kat=120>**

Seminar für Männer ab 22. September 2010 (ER-leben 3)

### **Männerpfade - Männerinitiation**

#### **Einweihung in das Wahre Selbst nach Richard Rohr (USA)**

«Ohne Initiation wissen Männer nicht, wie mit ihrem Schmerz und ihrer Macht umzugehen» sagt Richard Rohr. Die westlichen Gesellschaften kennen keine echten Einweihungsriten mehr, mit denen Männer bewusst Sinn und Platz im Leben finden. Der amerikanische Franziskanerpater gehört zu den Pionieren einer spirituellen Erneuerung der Männerbewegung. Seine Bücher, „Der Wilde Mann“, „Endlich Mann werden“, u.a., sind Bestseller und verdeutlichen seine Erfahrung in der Kunst der Initiation. Mitzubringen sind Offenheit für inneres Wachstum, für Gottsuche, Natur und für das Erleben von Gruppe, Stille und Ritual.

Leitung: Stephen Picha, Direktor von Richard Rohrs "Center for Action and Contemplation", Albuquerque (USA) und Team

Zeit: Mittwoch, 22.09. bis Sonntag, 26.09.2010 (Uhrzeit siehe [www.mannsein.at](http://www.mannsein.at))

Ort: Wels / Oberösterreich

Kosten: ca. 320 Euro (für Kurs, Übernachtung und Vollverpflegung)

max. 80 Teilnehmer aus ganz Europa

Anmeldung und weitere Infos unter [www.mannsein.at](http://www.mannsein.at)

Seminar nur für Männer ab 21. Oktober 2010 (ER-leben 4)

### **Alle Männer müssen kämpfen!? -**

#### **Über Widerstandskraft und ihre Stärken**

Widerstandsfähigkeit - besonders geistige - ist nicht nur etwas für Überlebenskünstler, sondern eine Qualität, die jeder Mann entdecken und kultivieren kann. Denn Helden werden nicht geboren, sie wachsen an den Verhältnissen. Gemeinsam werden Stärken, Schwächen und Schutzfaktoren ausfindig gemacht. Der Übungsraum dafür: Unter sicherer Anleitung mit Bogen, Schwert und Rüstung experimentieren, kämpfen, lachen und kreativ sein. Dazu kommen Impulse aus der Resilienzforschung, meditative Übungen und eine Wanderung allein in der Natur. Wir werden unsere Weggeschichten erzählen und uns von biblischen Geschichten berühren lassen. Ein Kurs für alle, die den Krieger in sich entdecken wollen.

Leitung: Pfarrer Oliver Behrendt, Pfarrer Ulrich Schineis

Zeit: Donnerstag, 21.10.2010, 18.00 Uhr bis Sonntag, 24.10.2010, 13.00 Uhr

Ort: Burg Wahrberg, 91589 Aurach (Wegbeschreibung erfolgt nach Anmeldung)

Kosten: 135 Euro (DZ oder 3-4 Bettzimmer) bzw. 180 Euro (EZ mit Bad/WC)  
inklusive Vollpension, Zimmerwunsch bei Anmeldung angeben

Kursgebühr: 90 | 70 Euro

Max. 16 Teilnehmer, Anmeldung bis 1.10.2010

Bitte warme Kleidung, festes Schuhwerk, Schlafsack, Isomatte, Taschenlampe, Rucksack und Trommel mitbringen.

**Anmeldung: über 0911- 214 21 21 oder via Internet: <http://www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de/index.php?page=000&kat=120>**

Meditationskurs ab 9. April 2010 für Männer und Frauen

### **Christlich meditieren – Wie geht das?**

#### **Der Weg des Herzensgebets (Einführung)**

Ausgelöst durch die Begegnung mit Asien, haben sich in den letzten Jahrzehnten in Deutschland verschiedene Meditationsformen etabliert. Was begeistert Menschen auf diesen Wegen? Wie genau meditieren Christen, was üben andere? Das im Kurs vorgestellte Herzensgebet zählt zu den großen geistlichen Schätzen des Christentums: Stille, Atem und Gebet werden in der Übung zu einer Einheit. Eine besondere Verbindung zwischen Selbstbegegnung, Christusbegegnung und achtsamer Nächstenliebe entsteht. Die Länge der Meditationszeiten ist auf Anfänger/innen abgestimmt. Dazu kommen entspannende Körperübungen und geführte Meditationen.

Leitung: Pfarrer Oliver Behrendt

Zeit: Freitag, 9.04.2010, 19.30 bis 21.45 Uhr; Samstag, 10.04.2010, 10.00 bis 16.30 Uhr;

Ort: eckstein Meditationsraum 5.01

Kosten: 65 Euro | 40 Euro (Mittagessen ist im Kurs buchbar)

Bitte bequeme und warme Kleidung mitbringen.

Anmeldung bis 02.04.2010

**Anmeldung: über 0911- 214 21 21 oder via Internet: <http://www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de/index.php?page=000&kat=120>**

Seminar ab 7. Mai 2010 für Männer und Frauen

### **Schatten darf sein, denn Deine Tiefe ist hell**

#### **Vertiefungskurs zum Herzensgebet mit Einführung in Schattenarbeit**

Das Herzensgebet lebt aus dem Vertrauen, „dass weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Mächte noch Gewalten, weder Hohes noch Tiefes uns scheiden kann von Gottes Liebe.“ (Rö. 8,38-39). Im Raum der Liebe kann jeder zu dem werden, der er wirklich ist. Verborgene Fähigkeiten werden entdeckt, Ungeliebtes und Ungelebtes darf ans Licht. Durch Schattenarbeit kommt man methodisch sicher mit diesen Anteilen in Kontakt. Zugleich werden Bereiche markiert, wo Wachstum und Integration geschieht. Der Weg: das Herzensgebet, dessen Kenntnis im Kurs vorausgesetzt wird, das personenzentrierte Gespräch und kreative Ausdrucksformen wie Tanz und Bewegung.

Leitung: Pfarrer Oliver Behrendt

Zeit: Freitag, 07.05.2010, 19.30 bis 21.45 Uhr; Samstag, 08.05.2010, 10.00 bis 16.30 Uhr, Sonntag, 09.05.2010, 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: eckstein Meditationsraum 5.01

Kosten: 40 Euro | 30 Euro (Mittagessen ist im Kurs buchbar)

Anmeldung bis 03.05.2010

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Zielgruppe: Alle, die mit dem Herzensgebet Erfahrung haben

**Anmeldung: über 0911- 214 21 21 oder via Internet: <http://www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de/index.php?page=000&kat=120>**