



# Männergruppe / Männerkreis

Wir lernen uns kennen - begegnen uns offen und wertschätzend.  
Gemeinsam gehen wir unseren Weg. Dabei stärken wir uns gegenseitig.

**Austausch | Stille | Wahrnehmung | Körperarbeit | Feedback**

**Jeden Montag | Start: 28.02.2022 | 19:30 – 21:30 Uhr | Jeder kann einsteigen**

Die Männergruppe findet zunächst **online** statt. Wir sprechen über das, was uns ganz persönlich bewegt. Schau rein und entscheide, ob du dabeibleibst.

Sobald es die allgemeine Situation wieder zulässt, kann die Männergruppe auch in **Präsenz** stattfinden. Das langfristige Format richtet sich nach den Wünschen der beteiligten Männer.

## **Vereinbarungen:**

1. Die Gruppe ist ein sicherer Raum!
2. Du entscheidest, was du einbringst.
3. Wir begegnen uns mit Respekt.
4. Du bist aufmerksam und präsent.
5. Du spürst die Kraft der Gruppe.
6. Du lernst neue Männer kennen.
7. Du erlebst, wie es ist,  
**wenn Männer füreinander da sind.**

## **Leitung:** [Joachim Hug](#)

MEN-Gruppenleiter | Gestalttherapeut i. A. | Dipl. Geologe | Dipl. Informatiker (FH).

**Anmeldung:** per Email an: [info@joachim-hug.online](mailto:info@joachim-hug.online) oder Tel.: 0151-28771868

Dann wird der Link zum Zoom-Meeting per Email zugeschickt.

**Oder direkt teilnehmen:** <https://zoom.us/j/5448522884>

**Wertschätzung:** Die ersten beiden Termine sind zum Schnuppern und kostenfrei. Ab dem dritten Termin beträgt der Ausgleich 10,- Euro pro Abend. In Präsenz liegt der Ausgleich bei 15,- Euro pro Abend (Raumkosten). Ermäßigung in begründeten Fällen auf Anfrage möglich.

Weitere Infos zu dem Angebot findest Du [hier](#)