



Menergy – Wave tanzen für Männer

Menergy - Männer treffen sich, um gemeinsam zu tanzen! Der Ablauf einer Menergy-Tanzsession orientiert sich dabei am Tanzen der fünf Abschnitte einer „Wave“. Unter „Wave“ tanzen ist das Tanzen einer „Welle“ des Energieniveaus zu verstehen. Wir beginnen sanft, steigern dann die Energie bis zum Höhepunkt der Welle, werden dann wieder ruhiger und enden in Stille.

In jedem Abschnitt geht es um die Begegnung mit einer bestimmten Qualität wie z.B. Mitgefühl, Entschlossenheit, Wildheit, Begeisterungsfähigkeit oder Stille. Die Tanzphasen assoziieren wir mit den **Archetypen Heiler, Krieger, Wilder Mann, Liebhaber** und **Mystiker**. Zu Beginn der einzelnen Abschnitte stimmen wir uns gemeinsam auf die entsprechende Qualität ein.

Bei „Menergy“ geht es um die Selbsterfahrung des Mann-Seins. Wie erlebe ich mich als Mann z.B. fließend, kraftvoll, wild, freudvoll, und still? Wie bringe ich diese Qualitäten zum Ausdruck? Dabei ist das Männerfeld - das Sein unter Männern – hilfreich. Themen wie Konkurrenz oder die Frage, wie „Mann“ auf „Frau“ wirkt, fallen weg!

Der Ablauf der Menergy-Einheit ist wie folgt:

- Ankommen und Begrüßung
- zur Ruhe kommen – Meditation
- Einstimmung - Körper Wahrnehmung - Aufwärmen
- Wave tanzen – Tanzen der „Welle“
Zu passender Musik gehen wir gemeinsam in Bewegung und Tanz
- Austausch des Erlebten im Gesprächskreis

Termin:

Samstag, 15 Oktober 2022

Wir treffen uns um 14:20 Uhr. Ankommen und umziehen.
Pünktlicher gemeinsamer Beginn um 14:30 Uhr.
Ende gegen 18:00 Uhr.

Beitrag:

Der Beitrag ist 15,- € incl. Raummiete.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst; Trinkflasche

Ort:

„[Die Scheune](#)“ in Ettlingen

Pforzheimer Straße 31, 76257 Ettlingen.

Der Eingang ist links neben dem Eingang zum Hospiz Arista. Eingangstür zu dem alten Gebäude links neben dem neueren Hospiz.

Leitung:

Joachim Hug – <https://joachim-hug.online>

Langjährige Erfahrung in Männer- und Körperarbeit, Männergruppenleiter,
Gestalttherapeut i. A., Dipl. Geologe, Dipl. Informatiker (FH)

Anmeldung:

Mail: mann@maennerbuero-karlsruhe.de