

# FUNKTIONIEREN IST GUT ... aber vielleicht doch nicht alles?

---

KÖRPER- UND SELBSTERFAHRUNGS-  
KURS FÜR MÄNNER  
12.10.2022 - 07.12.2022

---

„Wie geht's?“ – „Läuft.“ ... Als Mann laufen Sie, funktionieren Sie, leisten viel im Alltag und machen Ihren Job. Das ist gut so. Aber oft spielen sich Verhaltensweisen ein, die nicht mehr gut tun.

→ [JUMA-SACHSEN.DE](https://juma-sachsen.de)



## Funktionieren ist gut ... aber vielleicht doch nicht alles?

### Körper- und Selbsterfahrungskurs für Männer

„Wie geht's?“ – „Läuft.“ ... Als Mann laufen Sie, funktionieren Sie, leisten viel im Alltag und machen Ihren Job. Das ist gut so. Aber oft spielen sich Verhaltensweisen ein, die nicht mehr gut tun.

Manchmal tauchen privat oder beruflich Sinnfragen auf, Zweifel, Krisen – oder auch nur das diffuse Gefühl, dass es irgendwie Bewegung und frischen Wind braucht.

Wir laden Sie ein, auf neue Art mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Was sind Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte? Was erzählt Ihnen Ihr Körper – jenseits von Verstand, Bewertung und Funktionieren? Und wo geht es weiter?

Wir arbeiten mit systemischen, kommunikations- und therapeutischen Methoden, die Körperbewusstsein und Kreativität fördern. Sie stärken Ihre eigenen Ressourcen und Kompetenzen, fühlen sich freier und sicherer mit sich selbst und Ihrem Gegenüber. Praktische Übungen unterstützen Sie im Alltag.

Geschlossene Gruppe, max. 12 Teilnehmer

Landesfachstelle Männerarbeit Sachsen in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus riesa efau



#### Techniken und Methoden:

Körper- und Bewegungsarbeit, Tanztherapie, Embodiment, Achtsamkeit, Schematherapie, Perspektivwechsel

**Termine:** Mittwoch 12.10./26.10./9.11./23.11./7.12.2022  
jeweils 18.30 – 21.00 Uhr // Kosten: 350 €

**Einführungsabend:** Mittwoch 05.10.2022 // 18.30 – 20.00 Uhr,  
Kosten: 35 €

**Ort:** riesa efau, Dachsaal, Wachsbleichstraße 4a, Dresden



#### Kursleitung:

Rachel Raoul, Systemischer Coach, Körpertherapeutin und Achtsamkeitstrainerin  
[www.expression-corporelle.com](http://www.expression-corporelle.com)

Stefan Beier, Körper- und Bewegungstherapeut, Männercoach und Paarberater  
[www.juma-sachsen.de](http://www.juma-sachsen.de)

**Info:** [rachou@gmx.net](mailto:rachou@gmx.net) bzw. 0151-20613308  
[stefan.beier@juma-sachsen.de](mailto:stefan.beier@juma-sachsen.de) bzw. 0178-6010630

**Anmeldung:** für Einführungsabend (bis zum 10.9.2022),  
für Kurs (bis zum 30.9.2022):  
[www.juma-sachsen.de/verein/veranstaltungen/](http://www.juma-sachsen.de/verein/veranstaltungen/)  
oder über die Kursleitung