

## Mannengroep

*zeven avonden (19.30 – 22u.) en één dag (10 – 17u.)*

*Jongens kunnen alleen van vaders leren op welke frequentie een mannelijk lijf vibreert.*

*Alleen van andere mannen kunnen zij het lied leren  
dat volwassen mannelijke cellen zingen  
en hoe rauw, eenzaam, moedig, gracieus en half schaamtevol  
mannelijke atomen dansen.*

*Naar Robert Bly*

Een supportgroep voor mannen, welke ook je seksuele voorkeur is.

Een mannengroep om te ervaren dat je steun kunt vinden bij je eigen seksegenoten.

Een groep om emotioneel veilige banden met andere mannen te smeden.

Een mannengroep waarin anderen verrassende en ontroerende spiegels voor je kunnen worden.

Er wordt gewerkt met deelrondes, (familie)opstellingen, adem, beweging, rituelen, poëzie en verhalen. Afhankelijk van wat belangrijk voor je is, kunnen volgende thema's aan bod komen:

*Jij en je lichaam*

*zelfbeeld, zelfervaring, gezondheid, ziekte, kracht, geweld, grenzen...*

*De eigenheid van mannelijke seksualiteit*

*Genieten, begeerte, schaamteloosheid, prestatiedrang en verkramping, verslaving, verbinding met je hart...*

*De afdrukken, sporen en krassen van moeders, vaders en opvoeders in je karakter*

*Wat ons gemaakt heeft tot wie we zijn: hulpbronnen en trauma's...*

*Emoties en intimiteit*

*Relaties, hechting, bindings- en verlatingsangst, zwijgen en spreken, verbinding*

*Hoe jezelf manifesteren in de wereld?*

*De betekenis van werk, succes, faalangst, geld, macht, expressie, machteloosheid, daadkracht...*

*De relatie met jezelf*

*Zelfwaardering, kritische stemmen en sabotagemechanismen, innerlijke dialogen, leren waarnemen van je innerlijke wereld, je dromen en je ontgoochelingen...*

### *Betekenis*

Zingeving, bitterheid, levensvreugde, wanhoop, dood en rouw...

### *Mannelijke vriendschappen*

Behoeftte aan ervaarbaar broederschap, mannelijke solidariteit, vriendschap...

Deze groep komt gedurende een jaar op regelmatige basis samen: zeven avonden en één volledige dag.

Een voorafgaand gesprek is mogelijk.

### **Wanneer?**

De eerste avond is gepland op dinsdag 25 september 2018. De andere data worden op die avond in overleg bepaald.

### **Plaats**

Antwerpen (Deurne)

### **Begeleiding**

Herman Cools

### **Prijs**

Voor particulieren:

45 euro per avond en 90 euro voor de extra dag; totaal: 405 euro

Voor btw-houders (bedrijven): totaal: 490 euro

Koffie, thee en dranken zijn inbegrepen.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit