Umbra workshops

Mannengroep

twee vrijdagen (van 15 tot 21u.) en zes avonden (van 19.30 – 22u.)

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
Behoefte 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?
Start van de groep: vrijdag 8 september, van 15 tot 21u.
Einde van de groep: vrijdag 26 april, van 15 tot 21u.
Op onze eerste bijeenkomst plannen we zes avonden tussen september 2023 en april 2024, in gezamenlijk overleg.

Plaats
Antwerpen (Deurne)

Begeleiding
Herman Cools

Prijs
Voor particulieren: 550 euro
Voor btw-houders en bedrijven: 665 euro
Koffie, thee en dranken zijn inbegrepen.

Ons rekeningnummer:
IBAN: BE22 8601 0572 6847
BIC: SPAABE 22