

Mannengroep

zeven avonden (19.30 – 22u.) en één dag (van 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?

Start: dinsdagavond 14 september 2021

Plaats

Antwerpen (Deurne)

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

Voor particulieren: 420 euro

Voor btw-houders en bedrijven: 508 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