

Initiatorisches Männer-Retreat

in **Goladinha, Portugal**

21. - 27. August 2023

**Freude, Frieden und Glück sind
nur im gegenwärtigen Augenblick erlebbar.**



Die Vergangenheit ist nicht mehr und die Zukunft ist noch nicht.

Rückzug aus dem all-Tag >>> Einkehr in den Augenblick

In dieser Woche des Rückzugs begegnest Du Männern unterschiedlichen Alters und verschiedener Lebenserfahrungen. In der Verbundenheit der Männergruppe, dem „Stamm auf Zeit“, verlässt Du den Alltag um in die Gegenwartigkeit des Lebens einzutauchen.

Wenn Du den gegenwärtigen Augenblick weitest und tief in das gegenwärtige Geschehen schaust wirst Du nicht in die Vergangenheit gezogen und verlierst Dich nicht in der Zukunft.

Belastende Erfahrungen in der Vergangenheit verhindern jedoch das urteilsfreie Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks und somit auch den sorglosen Blick in die Zukunft.

**Die Gegenwart wird von der Vergangenheit bestimmt
und die Zukunft von der Gegenwart beeinflusst.**

**Mann entdecke Dich – um Deine Zukunft sorgenfreier gestalten
zu können entdecke Dein Potential im Schatten Deiner Seele**

Im Retreat helfen Dir dabei:

- **Achtsamkeitsübungen** in Stille oder geführt.
- **Geführte Trancereisen** um über innere Bilder Kontakt zu verborgenen Aspekten des Lebens und Deiner Selbst herzustellen.
- **Kreativität** und **Spontanität** beim Denken, Sprechen und Gestalten. Anspruchslos und spielerisch malen, zeichnen oder mit Naturmaterialien Skulpturen schaffen um innere Bilder sichtbar zu machen.
- Intuitiv kreierte **Rituale schaffen** heilende Räume.
- Beim gemeinsamen **Trommeln** mit den Rhythmen des Lebens eins werden.
- Bei einer **Nachtwanderung** und dem Übernachten in der wilden Serra do Espinhal Deinen Ängsten begegnen.
- **Klangschalen-Healing-Session** mit dem portugies. Schamanen Joao Viola
- Beim **Feuerlauf**)* alte Glaubenssätze transformieren
- In der **Schwitzhütte**)* Körper, Seele und Geist zu reinigen

)* kann aufgrund der sommerlichen Trockenheit und evt. Brandgefahr nur, wenn wir in dieser Zeit einen Regentag haben.

- Deinen **Körper** im intensiven Kontakt mit den Elementen bewusst wahrzunehmen.
- In **Redestockrunden** ungeteilte Aufmerksamkeit und Urteilslosigkeit erfahren.

Teilnehmerzahl: maximal 10

Gruppendynamik

Die Zusammensetzung einer Männergruppe ist kein Zufall.

In den Redestockrunden tauchen schnell gemeinsame Themen auf, die wir definieren und aufgreifen um sie mit und in der Gruppe zu entwickeln und zu durchleben.

Wenn Du Dein inneres Potential aufspüren möchtest um es im Kreis der Männer in Kraft und Gelassenheit zu transformieren, dann bist Du im Retreat richtig.

Leitung - Walter Friedl-Grünecker

Langjährig in der Leitung der Seminarreihe „Der Weg der Männer“

Aufbau und Leitung des Seminarhauses „[Der Knaubenhof](#)“

Baubiologe und Gebäuderestaurator aus Leidenschaft

Privat mit Freude Ehemann, Vater, Großvater, Freund

Retreatbeginn - Montag, **21. August** um 17.00 Uhr

Ende - Sonntag, **27. August** um 15.00 Uhr

Gesamtkosten - 590.- €

490.- € für „Alte Männer“ (Männer die an der Seminarreihe „Weg der Männer“ schon einmal teilgenommen haben)

für Männer, die das Retreat nicht das erste mal besuchen

Im Preis enthalten:

- **Seminargebühr, Unterkunft** im Haus, Bauwagen oder Wohnwagen
- **Verpflegung** (wir verpflegen uns selbst mit veganer/vegetarischer Vitalkost)
- **Unterlagen, Materialien**

Im Preis nicht enthalten:

Mögliche frühere Anreise und/oder spätere Abreise - pro Übernachtung bei Selbstverpflegung (Lebensmittel werden gestellt) berechnen wir 25.-€

An- und Abreise

An- und Abreise organisiert jeder Teilnehmer für sich, auf eigene Kosten und in eigener Verantwortung - gerne bin ich mit Tipps dabei behilflich.



Anmeldung

Walter Friedl-Grünecker

Lugar [Goladinha](#), 3260-204 Campelo, Portugal

www.maennerinitiation.eu – walter@goladinha.eu

0049 9092 232033

Threema – Signal - 0049 157 7 157 07 14d