

Mann genug? Vielfalt leben, Tiefe zulassen

Ein Tagesworkshop für Männer, die ihr Mann-Sein bewusst reflektieren möchten

PROGRAMM

Viele Männer funktionieren im Alltag – sei es im Beruf, in der Beziehung oder Familie. Dieser Workshop richtet sich an Männer, die spüren, dass das auf Dauer allein zu eng wird.

Wir schaffen einen klaren, respektvollen Rahmen, in dem Du offen über das sprechen kannst, was Dich bewegt, fordert oder innerlich unter Spannung hält – ohne Rollenklischees, ohne Leistungsdruck, ohne Selbstdarstellung.

Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Klarheit: Was prägt mein Bild von Männlichkeit? Wo trage ich Erwartungen, die nicht (mehr) meine sind? Und wie kann ich mein Mann-Sein stimmiger, kraftvoller und ehrlicher leben?

Das erwartet Dich:

- **Ehrliche Reflexion deiner Männerrollen**
Was Dich bewegt, wo Druck entsteht und welche Erwartungen auf Dich wirken.
- **Blick auf Männlichkeitsbilder**
Welche Dich prägen und welche davon zu Dir passen.
- **Klärung deiner eigenen Identität als Mann**
Was auf Dich wirkt und wer Du aus Dir heraus bist.
- **Arbeit mit inneren Widersprüchen & ungenutzten Potenzialen**
Was Du leben, stärken oder vielleicht zurücklassen möchtest.
- **Schritte für deinen Alltag**
Wie Du dies konkret und umsetzbar in Dein Leben bringen kannst.

Wenn Du spürst, dass Dich diese Themen bewegen – oder wenn Du Menschen kennst, für die dieser Workshop wertvoll sein könnte – freuen wir uns über Deine Anmeldung bzw. Weiterleitung.

AUF EINEN BLICK

TERMIN

Samstag, 27. Juni 2026, ab 09:30 Eintreffen, 10:00 – ca. 18:00 Uhr

ORT

Linzer Straße 383/12; 1140 Wien

INFORMATION & ANMELDUNG

Fragen gerne an Andreas und Simon
Anmeldungen bitte bis 13.02.2026.

TEILNAHMEGEBÜHR

EUR 316,- (inkl. Ust)

DEN WORKSHOP LEITEN FÜR DICH



Andreas Rettenbacher

Diplomierter Lebens- und Sozialberater mit Spezialisierung auf die Arbeit mit Trauernden | Systemisches & Business Coaching | Supervision und Training in der Erwachsenenbildung
Kontakt: M: +43 678 121 02 81 | E: office@ichseinimwir.at | I: ichseinimwir.at



SIMON CASPARY

Diplomierter Lebens- & Sozialberater | zertifizierter Coach | Trainer | zertifizierter Systemischer Aufstellungsleiter | Organisationsentwickler

Kontakt: M: +43 699 190 240 71 | E: contact@simoncaspary.com | I: simoncaspary.com