MÄNNERZEIT

Raum für Verbindung
mit Dir, mit Anderen, mit dem Leben

Eine Einladung innezuhalten

Hier geht es um das, was uns wirklich bewegt: Kraft und Verletzlichkeit, Nähe und Abgrenzung, Stille und Ausdruck, Verantwortung und Freiheit.
Wir sprechen, hören, schweigen, staunen.
Wir teilen das, was im Alltag oft keinen Platz findet – und erfahren, wie wohltuend es ist, sich gesehen und verbunden zu fühlen.

Warum es sich für dich lohnen könnte

- Du kommst dir selbst näher – in dem, was dich stärkt oder dich herausfordert.
- Du lernst, präsent zu sein – mit dir und im Kontakt mit anderen.
- Du erfährst, dass du nicht allein bist mit deinen Fragen, Zweifeln oder Sehnsüchten.
- Du entdeckst neue Perspektiven auf dein Mannsein, auf Beziehungen, Arbeit und Leben.
- Du findest einen Kreis von Männern, die authentisch und achtsam miteinander unterwegs sind.

Wann & Wie

Ort: online via Zoom
Zeit: alle zwei Wochen mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr
Auftakt / Info: 3. Dez. 2025
Start: 14. Januar 2026
Gruppe: max. 8 Männer
Beitrag: erster Abend gratis, danach 25 € pro Abend
Anmeldung & Info:
roland@in-dialog.org

MÄNNERZEIT

Raum für Verbindung
mit Dir, mit Anderen, mit dem Leben

Unser Miteinander

Jedes Treffen steht unter einem thematischen Impuls – z. B. Kraft, Beziehung, Grenzen, Vertrauen, Sinn.
Ich gestalte den Rahmen, halte den Raum und leite einfache, erfahrungsorientierte Methoden an, z. B. achtsame Dialogrunden, Körperwahrnehmungsübungen, Reflexionsfragen oder Austausch in Kleingruppen.
Du entscheidest immer selbst, wie weit du dich einbringen möchtest.
Es braucht keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, dir selbst und anderen mit Neugier und Offenheit zu begegnen.

Wenn du spürst, ...

... dass es Zeit ist, dir selbst bewusster zu begegnen –
Zeit, zu lauschen, was in dir lebt –
Zeit, dich mit anderen Männern ehrlich zu verbinden –
dann ist Männerzeit ein guter Ort, um zu beginnen.

Über mich

Ich heiße Roland Niemer und wirke als Facilitator, Prozess-begleiter und Coach.
Seit vielen Jahren begleite ich Gruppen und Organisationen in Veränderungsprozessen und in Fragen des Miteinanders.
Mich bewegt, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich wirklich begegnen – achtsam, lebendig, ehrlich.
In der Männerzeit verbinde ich meine eignen heilsamen und schmerzhaften Erfahrungen als Teilnehmer und Leiter von Gruppen mit meiner Suche nach einem authentischen, reifen Mannsein: kraftvoll und offen, in Verbindung mit mir, mit Anderen und mit dem Leben.