



„Es ist mir ein Herzensanliegen, zu einer neuen Ära auf diesem Planeten beizutragen, in der wir Frauen den alten Schmerz loslassen, uns mit unserer Quelle wieder verbinden und Weiblichkeit zum Erblühen bringen können.“

**Mayonah Bliss** | Jg. 69 ausgebildet in tantrischer Körper- und Energiearbeit & Yoga, Pionierin der Yoniheil-massage. Seit 10 Jahren Leitung des Frauenjahrestrainings „Im Tempel der Weiblichkeit“, Mitinitiatorin des Frauen-Männer-Kongresses „Symposium einer neuen Liebeskultur“. [www.weiblichkeit-erwacht.de](http://www.weiblichkeit-erwacht.de)



„Nach über 15 Jahren sozialpädagogischer Arbeit mit drogenabhängigen Frauen begleite ich seit 2003 Frauen mit „Körper als Heimat“ – Einzel- u. Gruppenangeboten. Meine Arbeit verstehe ich als eine beseelte Körperarbeit oder andersrum als eine verkörperte Seelenarbeit. Die Heilung des Weiblichen ist mir dabei ein besonderes Herzensanliegen.“ So begleitet Anna Frauen auf ihrem Weg, sinnliche Beheimatung, Kraft, Wissen, Heilung und Liebe in sich selbst zu finden.

**Anna Oppermann** | Jg. 62, Körper als Heimat – Praxis für weibliche Selbstentfaltung [www.koerperalsheimat.de](http://www.koerperalsheimat.de)



„Wir haben ein Repertoire an unterschiedlichen Männlichkeiten in uns – von Macho bis Softie. Mich interessiert ein umfassenderes Mann-Sein, das diese Spannungen und Gegensätze integriert. Bei dem ich klar und weich, zielgerichtet und hingebungsvoll zugleich sein darf.“

**Christian Bliss** | Jg. 76, Trainer für Gewaltfreies Handeln und professionelle Empathie. Leitet seit 2008 Übergangsrituale für männliche Jugendliche und verschiedenste Trainings für Männer – von Selbsterfahrungsgruppen bis hin zu Gleichstellungsgremien. [www.maennlichkeit-erwacht.de](http://www.maennlichkeit-erwacht.de)



„Unsere Verletzlichkeit ebenso anerkennen wie unsere Power! Raus aus alten Abhängigkeiten! Das führt uns zu mehr Freiheit und Verbundenheit. In der Herausforderung und Unterstützung im Raum der Männer lernen wir so, auf eine reife Weise zu lieben!“

**Sharan Thomas Gärtner** | Jg. 1958, Männertrainer, seit 2001 Leben in Gemeinschaft, Seminare, Kongresse, Einzelcoachings und Begleitung von Männergruppen vor Ort.

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de)  
[www.maenner-kongress.de](http://www.maenner-kongress.de)

## Schritte in ein erfülltes Mann-und Frau-Sein

Für Paare und Singles auf der Suche nach einer selbstbewussten und lebendigen Partnerschaft

Mit der ganzen Inspiration und Kraft aus dem Frauen- bzw. Männerkreis gehst du in die gemeinsame (rituelle) Begegnung.

Wir stellen uns den kollektiven Mann-Frau-Themen und genießen einen neuen, befreienden Zugang zur Polarität von „weiblich“ und „männlich“.

Dieses bewährte Training gibt Dir neue Werkzeuge für gelingende Kommunikation und für eine neue Liebeskultur im Alltag mit auf den Weg.

**Neues Vertrauen, neue Wertschätzung und Versöhnung zwischen uns sind möglich!**

### Veranstaltungsort:

Yogaraum Berlin | [www.yogaraumberlin.de](http://www.yogaraumberlin.de)  
Pfulstr. 5, Aufg. IV, 5. OG, 10997 Berlin Kreuzberg

**Beginn:** Donnerstag, 23. Juli 2015 18.30 Uhr

**Ende:** Sonntag, 26. Juli 2015 13.00 Uhr

### Info & Anmeldung Frauen

Tatjana Bach | [info@tatjanabach.de](mailto:info@tatjanabach.de)  
Tel. 01523-3534583

### Info & Anmeldung Männer

Sharan Gärtner | [g.sharan@t-online.de](mailto:g.sharan@t-online.de)  
Tel. 0173 606 3794

**Kursgebühr:** 290 EUR

Frühbucher bis 4.5.2015: 260 EUR

**Unterkunft:** Liste auf Anfrage

# EINE NEUE LIEBESKULTUR :)

zwischen Frauen und Männern

+ Versöhnung + + Klärung + + Neubelebung + + Blüte + + Entfaltung + + Bewusstsein + + Reife + + Verständigung +



Frauen/Männertraining mit Begegnungstag

23. – 26. Juli 2015  
Berlin-Kreuzberg

Leitung: Mayonah Bliss, Anna Oppermann, Christian Bliss, Sharan Thomas Gärtner



## Das Frauentraining

Unsere Liebesfähigkeit lebt von der Offenheit unseres Herzens. Oft ist unser Herz jedoch belastet von den Schatten der Vergangenheit.

Im Laufe unserer persönlichen wie kollektiven Geschichte haben sich Frust, Resignation, Wut, Schmerz, Angst, Urteile und Bilder angesammelt, die uns vom Mann trennen. Wenn du dir bewusster darüber werden möchtest, wo du Opfer geblieben bist, wo du dich zurückgezogen hast, wo du den Mann verachtetest oder dich über ihn erhebst und dies ändern möchtest, dann bist du hier richtig.

### Im Kreis der Frauen

Wonach sehnt sich dein weibliches Herz in Bezug auf den Mann? Was braucht es, um dieser Erfüllung einen Schritt näher zu kommen? Wie kannst du immer wieder Heimat in dir selbst finden? Diese und andere Fragen erforschen wir im Kreis der Frauen, im Kreis der Schwesternschaft. Ein Netz, in der jede sich in ihrer tiefen Wahrheit zeigen kann und wir aneinander Anteil nehmen. Hier finden wir zu mehr Selbstliebe, weiblicher Kraft, Präsenz und sinnlicher Beheimatung.

Dies ist eine gute Voraussetzung, um individuellen wie kollektiven Mustern und Verhaltensweisen, die uns vom Mann trennen, auf die Spur zu kommen.

Mit der neu gewonnenen Klarheit begehen wir ein Ritual, in dem du die Möglichkeit hast, dich von alten, überholten Glaubenssätzen zu verabschieden, fest-sitzende Gefühle wieder ins Fließen zu bringen und die Verantwortung für ein erfülltes Liebesleben ganz zu dir zu nehmen.

## Das Männertraining

Wir Männer sind unseren Frauen dann ein gutes Gegenüber, wenn wir klar und gut mit unserer Männlichkeit verbunden sind.

Die Männerzeit ist dafür ein geschützter Raum. Finde heraus, was es für dich heißt, authentisch und beziehungs-fähig zu sein. Im stärkenden, solidarischen und zugleich herausfordernden Männerkreis schaffst du die Grundlage für eine selbstbewusste und liebevolle Begegnung mit den Frauen. Du lernst Werkzeuge für mehr Präsenz und Verankerung in deinem Mannsein kennen.

### Die Liebe zum Mann-Sein

Mit der Wertschätzung für unser Mann-Sein, für unsere Ressourcen und für die Männer in unserem Leben werden wir unser Zusammenkommen im Männerkreis beginnen. Mehr Selbstliebe, Präsenz und Klarheit über Deinen Weg als Mann stehen so am Anfang unserer Reise.

In einer Bestandsaufnahme wirst du dich dann deiner zentralen Frage im Zusammensein mit Frauen (bzw. mit deiner Partnerin) annähern.

Gemeinsam konfrontieren wir uns mit den individuellen und kollektiven Schatten, die es anzuschauen gilt.

Welche Glaubenssätze kannst du loslassen? Wie findest du zurück zur ganzen Kraft deines männlichen Herzens?

Diese Verankerung in Dir selbst wird Dein Schlüssel zu erfüllenden Beziehungen.

## Der Begegnungstag

Wir erleben, wie unsere Liebesfähigkeit wächst und Heilung stattfindet – indem wir vergeben und einander neu im Hier und Jetzt begegnen.

Bestärkt durch das getrennte Frauen- und Männertraining werden wir am Samstag zum rituellen Begegnungstag zusammenkommen. Dies ist ein großes Moment – die Frauen auf der einen Seite, die Männer auf der anderen Seite. Kraft – Schönheit – Präsenz – Anziehung – Aufregung.

Jede und Jeder hat hier die Möglichkeit, das auszusprechen und sich mit dem zu zeigen, was gezeigt werden möchte – wofür die Zeit reif ist. Uns mit unserer Wahrheit zu zeigen, trägt eine Magie in sich. Wir können uns tiefer sehen und verstehen. Versöhnung kann geschehen. Das anschließende Wertschätzungsritual bietet einen Erfahrungsraum, in dem wir uns mit der freigewordenen Liebe, tiefem Respekt und gegenseitiger Anerkennung beschenken können.

Der Begegnungstag – ein intensiver, heilsamer Tag.

Am nächsten Morgen treffen wir uns wieder in den Frauen-/Männerkreisen, um das Erlebte zu reflektieren und den Blick in die Zukunft zu richten.

### Methoden und Hintergrund:

Wir schöpfen wir aus unserer jahrelangen Erfahrung in der Männer-, Jungen- und Gender-bzw. der Frauen- und Mädchenarbeit und im Team des Frauen-Männer-kongresses „Symposium für eine neue Liebeskultur“ ([www.frauen-maenner-kongress.de](http://www.frauen-maenner-kongress.de)).

Präsenz- und Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Meditation, Kurzvorträge und Gruppenaustausch (Forum), Bewegung und Ritual. Unsere Arbeit ist inspiriert u.a. von David Deida, Marshall Rosenberg, Ken Wilber, Diana Richardson, Emilie Conrad und Thomas Hübl.