

„Als Männer brauchen wir brüderliches Zusammenwirken für Würde, Verletzlichkeit und Präsenz, um in der Lage zu sein, das weibliche Geschenk zu empfangen. Das ist die persönliche und soziale Herausforderung unseres Zeitalters.“

Mark Josephs-Serra



### Kolja Güldenber

Jg.1970, Vater einer Tochter  
Dipl. Kultur- und Theaterpädagoge,  
Mediator, Kampfkunstlehrer, Integra-  
ler Unternehmensberater. Empathie,  
spirituelle Verbindung, Gemein-  
schaftsfähigkeit und Potenzialent-  
faltung sind seine Hauptanliegen.

[www.kolja-gueldenberg.de](http://www.kolja-gueldenberg.de)



### Sharan Thomas Gärtner

Jg. 1958, Vater von drei Töchtern  
Männertrainer und Coach, Gemein-  
schaftserfahrung seit 1983. Aus- und  
Fortbildungen in Humanistischer  
Psychologie, Körperarbeit und  
Gewaltfreier Kommunikation. Er  
arbeitet heute in einem Netzwerk mit

anderen Männer-Trainern für seine Vision von der  
„Liebe zum Mann-Sein“.

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

[www.liebe-ist-learnbar.de](http://www.liebe-ist-learnbar.de)

### Methoden

- Körper- und Energiearbeit, Musik, Tanz
- Achtsamkeitstraining, Stille und Meditation
- Nature walk
- Forum und Umgang mit Emotionen
- Schattenarbeit
- Werkzeuge für Kommunikation in Beziehungen
- Integrale Lebenspraxis

Wir bieten begleitende Einzelcoachings an. Das  
Jahrestraining 2026 umfaßt als fünften Archetyp den  
MYSTIKER – Intuitives Wissen und Spiritualität.

# ZEGG Männertraining Intensiv

## BEWUSST MANN SEIN

Die vier Archetypen  
als männlicher Entwicklungsweg

Die Essenz unserer Männer-Arbeit als  
Einführung oder Einstieg  
zum Jahrestraining 2026:

„Der Krieger“

Im Kreis der Männer

„Der Heiler“

Die eigene Wunde annehmen

„Der Liebhaber“

Liebe, Sex und Spirit

„Der König“

Persönliche Vision & Lebensaufgabe

„Der Mystiker“

Intuitives Wissen und Spiritualität

### Infos und Anmeldung

**Ort** ZEGG Bildungszentrum in Bad Belzig

**Zeit** Do, 4.12.25, 18.30 Uhr bis So, 7.12.25, 14 Uhr

**Kursgebühr** € 330/380 (nach Einkommen) + U/V

**Anmeldung** [www.zegg.de](http://www.zegg.de)

**Weitere Infos** Kolja Güldenber  
[info@initiation.mannsein.de](mailto:info@initiation.mannsein.de)  
Tel. 0172 394 64 90  
[www.initiation-mannsein.de](http://www.initiation-mannsein.de)  
[www.zegg.de/maenner](http://www.zegg.de/maenner)

# MÄNNER TRAINING INTENSIV



## Bewusst Mann Sein

4. – 7.12.2025

Krieger · Heiler · Liebhaber · König

Die vier Archetypen als  
männlicher Entwicklungsweg

Sharan Thomas Gärtner  
Kolja Güldenber

ZEGG in Bad Belzig

Verspürst du einen Ruf  
nach Entwicklung, nach mehr  
Essenz, nach Erfüllung?

In diesem kompakten Wochenende lernst Du die Arbeit mit den wesentlichen Lebens-themen unseres Mann-Seins kennen, die durch die vier Archetypen repräsentiert werden:

#### Der Krieger

Du als Mann im Kreis der Männer, Versöhnung mit dem Vater, Kraft der Wut und die Qualität von Ausrichtung und Entschiedenheit.

#### Der Heiler

Die eigene Wunde annehmen, Heilung des männlichen Herzens, Kontakt zum Inneren Jungen, Entwicklung von Mitgefühl und reifer Freiheit, die Kraft der Gefühle.

#### Der Liebhaber

Die Kunst des Liebens, Mutterbeziehung und Kontakt zu Frauen, Mann – Frau Kommunikation und Versöhnung, erfüllende Sexualität.

#### Der König

Vision und Lebensaufgabe, Beruf und Berufung, männliche Spiritualität, Auseinandersetzung mit Tod, Sterben und der Hingabe ans Leben.

Im fünfteiligen Zegg-Männer-Jahrestraining 2026 (Start: April 2026, fünftes Modul zum MYSTIKER) hast Du die Chance zu einer intensiven Begleitung über ein Jahr in einer unterstützenden Gruppe zwischen Herausforderung und Selbst-Verantwortung.



An diesem Wochenende vermitteln wir die Essenz dieser Männer-Arbeit – ideal als Einstieg in die Männerarbeit oder um sich für das Jahrestraining 2026 entscheiden zu können.

Im Kreis der Männer wirst Du auf deinem Weg zu Dir selbst ein großes Stück vorankommen; zu mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen, Beziehungsfähigkeit und männlicher Identität.

Du lernst Grundlagen für eine kontinuierliche integrale Lebenspraxis kennen, mit der Du deine Vision in deinen Alltag integrieren kannst.

Wir schöpfen aus unseren langjährigen Erfahrungen in der Männerarbeit, der initiatischen Begleitung von Jungen und dem Leben in Gemeinschaft.

#### Feedback zum Jahrestraining:

„Tolle Männergruppe/schafft Verbundenheit unter uns Männern/stärkt unsere Männerkraft/ öffnet das (verhärtete) Männerherz/ bildet Vertrauen unter Männern/eröffnet Mut, sein Mannsein anzunehmen und zu leben/die Gruppe erlaubt, die eigene Verletzlichkeit zuzulassen, zu offenbaren und zugleich stärkt die Gruppe den Einzelnen, öffnet euer Potential. Männer, auf zur nächsten Männerzeit!“

*Johannes, 51 Jahre, Drechsler/Kunstpädagoge*

