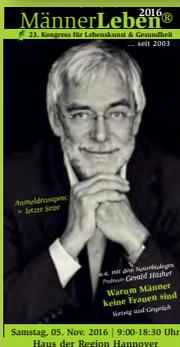
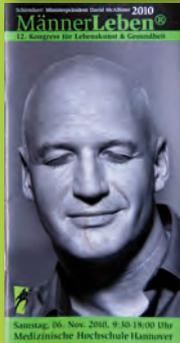
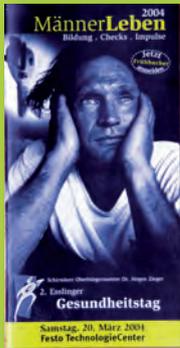


.... einige Cover der letzten 15 Jahre ...



KONGRESSTICKETS / INFOS
 + + + + +
GESUNDHEITSPFLEGE-Büro
 gemeinnützige Gesellschaft mbH
 Hölderlinweg 31, 73730 Esslingen
 Telefon 0711. 316 81 81
 Telefax 0711. 931 97 70
 Mail: info@maennerleben.com
 + + + + +
www.maennerleben.com

Schirmherr: Hauke Jagau, Regionspräsident Hannover

MännerLeben® 2018

27. Kongress für Lebenskunst & Gesundheit

... seit 2003



u.a. mit

Ann-Marlene Henning
 »Körper. Sex. Gesundheit«



Prof. Wilhelm Schmid
 »Selbstfreundschaft«

Samstag, 10. Nov. 2018 | 9:00-18:00 Uhr
 Haus der Region Hannover

letztmalig in Hannover!



Foto: Sandra Wille

*Es kommt darauf an, den Körper
mit der Seele und die Seele
durch den Körper zu heilen.*

Oscar Wilde

Die Worte von Oscar Wilde beherzigen Männer leider immer noch viel zu selten. Eher als Frauen meiden sie Arztbesuche, lassen sich seltener impfen und achten zwischen Alltags- und Arbeitsstress oft nicht genug auf den eigenen Körper und seine Gesundheit. Auch deshalb liegt die Lebenserwartung von Männern weiterhin deutlich unter der von Frauen.

Der MännerLeben®-Kongress hilft dabei, klassische Geschlechterrollen aufzubrechen. Arbeitslosigkeit, Krankheit, Trennung: Brüche im Leben, die unter Männern als Tabu gelten, stehen hier auf der Tagesordnung. Bereits zum sechsten Mal wird am 10. November 2018 im Regionshaus über die wichtigen Themen im Leben eines Mannes gesprochen – präventiv und nicht erst, wenn es zu spät ist.

Ich blicke mit einem lachenden und einem weinenden Auge auf den diesjährigen Kongress. Im Haus der Region haben in den vergangenen Jahren viele wichtige Diskussionen zum Thema Männergesundheit stattgefunden. Das Projekt hat – weit über die Grenzen der Region Hannover hinaus – das Bewusstsein für ein wichtiges und doch oft vergessenes Thema geschärft, Netzwerke geschaffen und das Leben von vielen Menschen bereichert.

Das wird MännerLeben® auch weiter tun, wenn auch an anderen Orten. Der Kongress findet letztmalig in Hannover statt. Ich wünsche für die Zukunft alles Gute und allen Teilnehmern offene Gespräche und einen erfolgreichen Kongressverlauf.

Ihr

Hauke Jagau

Präsident der Region Hannover



Das Leben von Männern mag - gegenüber Frauen - aus manchen Blickwinkeln privilegiert erscheinen. Wer näher hinschaut, entdeckt doch manches, wo Männer benachteiligt sind. Ich denke dabei an verzweifelte Selbsttötungen, die zu zwei Dritteln von Männern begangen werden. Bei Jungen sind es - im Vergleich zu

Mädchen - gar 80 Prozent. Schon bei der Geburt sterben mehr Jungen. Männliche Säuglinge werden zudem schneller krank und sind später häufiger Leidtragende von Unfällen. Auch hinsichtlich gesunder Ernährung fehlt es Männern oft an natürlicher Orientierung. Obdachlosigkeit ist zu 75 Prozent ein Männerproblem. Es gibt im Bereich Gesundheit für Männer also noch sehr viel zu tun.

Während die jährlichen Frauentage am 08. März eine große mediale Aufmerksamkeit erfahren und auch politisch genutzt werden, wird vom Pendant im November so gut wie keine Notiz genommen. Das liegt auch an uns Männern selbst. Keiner möchte als Weichei rüberkommen. Zu tief sitzt noch das post-hypnotisch nachwirkende Rollenbild vorangegangener Jahrhunderte.

Männer schweigen vorsichtshalber auch, wenn der Feminismus über das berechtigte Maß hinaus zuschlägt. Die Literatur-Nobelpreisträgerin Doris Lessing riet Männern schon um die Jahrtausendwende sich gegen Abwertung und Erniedrigung durch Frauen endlich zu verwehren. Sie sah Männer als die stillen Opfer im Geschlechterkampf.

Seit 2005 wurde in Hannover jährlich ein MännerLeben®-Kongress veranstaltet. Einige tausend Männer haben diese Möglichkeiten für sich genutzt. Zahlreiche Feedbacks machen deutlich, wie notwendig, wie hilfreich diese Initiative oft war. Ich selbst sehe Vieles durch die Kongresse mit neuen Augen.

MännerLeben® findet in Hannover letztmalig statt. Ich danke den Veranstaltern, den unzähligen Referenten, den Teilnehmenden und sonstigen Unterstützern für Ihr Engagement. Ich würde mich freuen, wenn sich nochmals recht viele *Ehemalige* einfinden würden, einen kraftvollen Schlußpunkt zu setzen, aber auch um weiterführende Ausblicke zu finden. Interessierte Frauen sind ebenfalls wieder eingeladen.

Professor Dr. Jörg Sennheiser

2015 mit dem renommierten Deutschen Gründerpreis in der Kategorie »Lebenswerk« ausgezeichnet. Beirat und langjähriger Förderer der Gesundheitspflege initiativ Gesellschaft

MännerLeben® Sponsoren* haben großzügig dafür gesorgt, dass Sie nicht nur mit erfülltem Geist, sondern auch mit voller Tasche vom Kongress nach Hause kommen ...

** Die Sponsoren nehmen keinerlei Einfluß auf die Programminhalte*

Die Geschenke auch in diesem Jahr für alle Teilnehmer/innen - (Ausnahme SchnupperTicket-Bucher) - werden erneut von Sennheiser electronic GmbH & Co. KG, sowie der WELEDA AG gestiftet.

Wir danken den Unternehmen für ihr vorausschauendes und langjähriges Engagement pro Männergesundheit in der Region Hannover!



Betspiel

Vielleicht wartet - nach einem ereignis- und erfahrungsreichen Tag - im obligatorischen MännerLeben®-Gewinnspiel noch ein weiteres (kalorienfreies) Sahnehäubchen auf Sie!



Die beiden Hauptgewinne: je ein hochwertiger Kopfhörer ... von Sennheiser

MännerLeben®...

Gewinn bringend ...

... auf vielen Ebenen

»Das Dasein ist köstlich, man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.«

Giacomo Casanova

Tages- & SchnupperTickets

EinzelTicket	100 € *	* mit: Geschenktasche(n) Gewinnspielteilnahme, Frühbuchung
PartnerTicket	170 € *	* nur mit begleitender Ehefrau oder Partnerin
LowBudgetTicket	60 € *	* nur für Männer bis 25 Jahren oder Hartz-IV-Empfänger
SchnupperTicket	50 €	Zum Besuch eines einzelnen Vortrags, ohne: Geschenktasche, Gewinnspielteilnahme, Frühbucher-Bonus

Frühbucher (bis 09.10.18) > dürfen sich beim Kongress - gegen Vorlage ihres FrühbucherTickets - noch ein **Extra-Geschenk** aussuchen

Bitte bestellen Sie Ihr(e) Ticket/s mit dem Coupon auf der vorderen Umschlagklappe. Danke.

Für leckere Bio-Verköstigung in den Pausen ist gesorgt!

Inhalt

Auftakt	5
Vorträge + Workshops	6-17
well étage	18/19
Kongressfinale + Gewinnspiel	21
Anreisen	23
Autoren bei MännerLeben® (Büchertipps).....	24
Tickets + Bücher bestellen	U2/3
Kongressübersicht + Planungshilfe	U5/6
10 gute Gründe für MännerLeben®	U7



Veranstaltungen mit diesem Zeichen sind ausschließlich < Männern vorbehalten

»Sehr gefallen hat mit die angenehme Mischung aus Seriösität, Professionalität bei gleichzeitiger Entspannung und menschlicher Wärme.«

Feedback eines Kongressteilnehmers in Hannover

Auftakt

Ein **gemeinsamer** Beginn - gelassen und konzentriert - stärkt die Kongressgemeinschaft. Ein Gewinn für alle.

9:15 Uhr: Begrüßung

Professor Dr. Jörg Sennheiser ❶
Aufsichtsratsvorsitzender, Sennheiser electronic GmbH & Co. KG



Joachim E. Keding ❷ Geschäftsführer der Gesundheitspflegeinitiativ Bildungsgesellschaft mbH

Die Kongress-Moderatoren

Ulrich Meier ❶
Pfarrer, Autor, Hamburg



Dr. med. Hans-Georg Englitz ❷
Facharzt für Arbeitsmedizin, Hannover

Wolfgang Isermann ❸
Direktor Personalentwicklung
Sennheiser electronic GmbH & Co. KG



Hans-Joachim Schellong ❹
Geschäftsführer Staufen-Festspiele
Göppingen

Kurzvorstellungen Referenten/Therapeuten

9:40 Uhr: Kurzvorstellung der am Vormittag ...
13:45 Uhr: Kurzvorstellung der am Nachmittag ...
... aktiv Vortragenden und Behandelnden

Discovering a man's world

Ein Leben voller Herausforderungen: Männer Leben bietet als eine der wenigen Veranstaltungen hierzulande Lösungswege an, um mit vielschichtigen Phänomenen angemessen umzugehen. Diesem Pioniergeist fühlen wir uns als technikdominiertes Unternehmen verpflichtet. www.sennheiser.com

»Wir selber müssen paradox sein,
denn erst dann leben wir unser Leben,
erst dann kommen wir zur Ganzheit
und zur Einheit der Persönlichkeit.«

C.G. Jung

»Zu einem großen Mann gehört beides:
Kleinigkeiten als Kleinigkeiten und
wichtige Dinge als wichtige Dinge
zu behandeln.«

Lessing

10:00 Uhr **Die Lebensreise des Mannes**

⌚ 90'

(Vortrag und
Workshop)



Beflügelnder Vortrag mit Übungen und lebendigen Erfahrungen für jeden Männer-Alltag
Das unschuldige, phantasievolle Kind in uns, der zu neuen Ufern aufbrechende Jugendliche, der Erwachsene Mann auf dem Höhepunkt seiner Schaffenskraft und der reife Mann der seiner möglichen Meisterschaft und der bewussten Vollendung seines Lebens entgegengeht – diese essenziellen Wesens-Anteile sind untrennbar in unsere Seele eingewoben.

Der Reichtum unseres Lebens speist sich aus unserer inneren Verbindung zu diesen vier Aspekten – unser wachsendes Vertrauen ins Leben (Gottvertrauen) hat seine Wurzeln in der Bewusstwerdung all der inneren und äußeren Prüfungen, die wir bisher auf unserer Lebensreise gemeistert haben.

Unsere Weisheit erblüht, wenn wir lernen unser Scheitern und unsere Erfolge mit Abstand und Achtung zu betrachten und zu ehren.

Der Vortrag handelt von dem Abenteuer, diese vier Ebenen im Leben zu einem lebendigen Ganzen zu verbinden. Empfangen Sie wertvolle, lebenspraktische Anregungen, die aus einer lebendigen Arbeit mit weit mehr als 1000 Männern in den letzten 25 Jahren entstanden sind! Ein Vortrag für Männer, die erfahren wollen:

JA, ICH BIN DER MANN MEINES LEBENS!

Frank Fiess, Diplom-Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, Tantra-, Yoga-, Feuerlauf-Lehrer, Therapeut für Integrative Körperpsychotherapie.
Buchautor: www.frankfiess.de/



Selbstfreundschaft

Der Schlüssel zum erfüllten Leben

Dass wir Selbstverzicht üben sollen, hören wir oft. Dass wir uns mit uns selbst befreunden können, gehört weniger zum Bestandteil unserer Kultur. Und doch ist die Selbstbeziehung die Grundlage für die Beziehung zu Anderen, zur Gesellschaft, zur Welt überhaupt. Wer sich um die Selbstbefreundung bemüht, begibt sich auf den Weg zu einem erfüllten Leben und zur Fülle des Menschseins. Er oder sie kann für sich selbst mehr Lebensfreude gewinnen und sich ebenso Anderen stärker zuwenden und für sie da sein. Die Selbstbeziehung auf eine Weise zu gewinnen, dass kein übertriebener Narzissmus daraus wird, ist die Aufgabe der Lebenskunst. Mit welchen Schritten die Selbstfreundschaft zu erreichen ist und wie ein Mensch sich neu finden kann, wenn er sich zu verlieren droht, wird in diesem Seminar aufgezeigt.

Wilhelm Schmid, freier Philosoph, Berlin. Außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Umfangreiche Vortragstätigkeit, seit 2010 auch in China und Südkorea. 2012 Verleihung des deutschen Meckatzer-Philosophiepreis für besondere Verdienste bei der Vermittlung von Philosophie, 2013 Verleihung des schweizerischen Egnér-Preis für sein bisheriges Werk zur Lebenskunst. Viele Jahre regelmäßig tätig als philosophischer Seelsorger am Spital Affoltern am Albis in der Nähe von Zürich/Schweiz.
www.lebenskunstphilosophie.de

14:00 Uhr

⌚ 90'

(Vortrag)



»Nur im Tanze weiß ich
der höchsten Dinge Gleichnis zu reden.«

Friedrich Nietzsche

»Es gibt keine Grenzen.
Weder für Gedanken, noch für Gefühle.
Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt.«

Ingmar Bergman

15:45 Uhr **Trance Tanz mit Live-Musik**

⊙ 90'
(Einführung und Praxis)

Teilnehmer-Beschränkung
Anmeldung:
Rezeption

Tanzen ist eine der natürlichsten und ursprünglichsten Formen, mit sich selbst und dem Leben in Kontakt zu kommen. Trance Tanz lädt ein, die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele zu erfahren und ermöglicht in einem geschützten Raum, daß Heilung von innen heraus geschehen kann. Je mehr man sich fallen lässt, desto tiefer können diese heilsamen Prozesse für uns arbeiten. Um diesem Zustand der Selbstheilung ein Höchstmaß an Wirksamkeit zu geben, nutzen wir im Trance Tanz die simple Technik des *Trance-induzierenden Atems*. Ein zusätzliches Hilfsmittel sind Augenbinden, die uns helfen, unsere gewohnt nach außen gerichtete Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, jenseits von Alltagsmustern und Konzepten von schönem Tanzen. Trance Tanz hilft, in einem geschützten Rahmen den Verstand hinter sich zu lassen. So kann sich die hohe Intelligenz des Körpers voll entfalten und zu unserem höchsten Wohl wirken. **Die Teilnahme erfolgt komplett eigenverantwortlich. Es findet keine therapeutische Begleitung statt.**

Ich empfehle an den Tagen vor dem Tanz keinen Alkohol, Kaffee oder Nikotin zu konsumieren, da dies den Raum für deine inneren Prozesse stark hemmt. *Jan-Markus zum Felde, Ergotherapeut Schwerpunkte Arbeitstherapie und Pädiatrie. Reikimeister, ausgebildet in geistheilerischen- und schamanischen Techniken, MET, Ausbildung zum Trance Tanz Anleiter bei Jutta Quja Hartmann. Trommel-/Meditationskurse für psychisch Kranke.*



Achtsamkeit in Unternehmen

Ein neuer Selbstbetrug im Optimierungswahn?

Achtsamkeit ist zum Schlagwort und Heilsversprechen der letzten Jahre geworden. Matthias Horx ruft die *Ära der Achtsamkeit* aus, kaum ein Unternehmen von Rang bietet im Rahmen von Gesundheitsmanagement nicht auch Achtsamkeitstrainings an. Die Wortwahl ist doch oft verätherisch: Sie suggeriert die Machbarkeit von Prozessen, die eher eine rezeptive Grundhaltung erfordern. Das paradoxe Spannungsfeld von treibender Motivation und lassender Akzeptanz ist ein guter Einstieg in den Themenkomplex.

Dr. phil. Reinhard Billmeier, Unternehmensberater, Coach und Coach-Ausbilder, Meditationslehrer; Schwerpunkt: Potentialentfaltung über Bewußtwerdung | www.r-billmeier.de / www.acht-sam-keit.de

10:00 Uhr

⊙ 90'

(Impulse, praktische Übungen, Einordnungs-dialoge)



Verlasse die Angst, es ist eine Entscheidung! Furcht - der Feind von Eros und Liebe

Wenn Angst auftaucht, verschwinden Eros und Liebe und jegliche Verbindung ist unterbrochen - im Bett wie im Leben. Muster der Furcht durchziehen unsere Lebensbereiche, im Privaten, Beruflichen und Gesellschaftlichen. Und Furcht zerstört unsere Liebesfähigkeit, körperlich, seelisch und geistig. Meist nehmen wir die Angst hin, oft bemerken wir sie nicht einmal und unterwerfen uns den fatalen Konsequenzen. Warum? Wie steigen wir aus der Angst aus? Wie lernen wir mit den Strukturen der Angst umzugehen und unsere Liebesfähigkeit zurück zu gewinnen?

Claudine Nierth, Prozessbegleiterin für Beziehungskultur | www.kunst-der-begegnung.de

11:45 Uhr

⊙ 90'

(Vortrag und praktische Übungen)



»Bei Erektion denke ich immer an Ikea-Regale:
Hoffentlich hält's fünf Minuten.«

Harald Schmidt

»Sex ist wie Händereiben.«

Bonifatius VIII.

15:45 Uhr **Liebe, Treue, Sex & andere Ungereimtheiten**

⌚ 90'

(Vortrag und Gespräch)



Der Autor des Buches *Treue ist auch keine Lösung – ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe* spricht über Eifersucht, Monogamie, Polyamorie, Sexualität, Treue und Liebe... alles auf Zuruf oder Nachfrage, zur Not auch mit ausgefeiltem Konzept - je nach Bedarf! Alles mit brandneuen Statistiken untermauert und ganz vertraulich, von Mann zu Mann zu Mann... Stand-up-psychology zum Mysterium Liebe, in allen fragwürdigen Schattierungen, 35 Jahre im Fass gereift. **Ozapft is!**



Holger Lendt, Diplom Psychologe, Hypnotherapeut, Paarberater, Singlecoach, schamanischer Mentor | www.holgerlendt.de

14:00 Uhr **Das Gesetz der Eroberung**

⌚ 90'

(Vortrag und Gespräch)



Meine Entwicklung vom Muttersöhnchen zum Badboy und Womanizer und später zum Mann
Wie viele Jungs bin ich hauptsächlich bei meiner Mutter aufgewachsen und von ihr erzogen worden. Als jungen Mann haben mich Frauen zwar als Gesprächspartner dann sehr geschätzt, aber Sex mit anderen Männern gesucht.



Der Schmerz immer nur als *Kumpel* angesehen zu werden und nicht als Mann führte mich erst in die *Pick-Up* Bewegung, die das Frauen kennen lernen/verführen professionalisiert hat und später auf die lange Reise zu mir selbst und wie moderne Männlichkeit heute aussehen könnte.

Achtung! Einige meiner Wahrheiten sind extrem unbequem und könnten den ein oder anderen verärgern und/oder verletzen. Bitte komm nur, wenn Du open-minded und bereit bist Dich in Frage zu stellen.

Maximilian Pütz, Casanova-Coaching,

Web: www.casanovacoaching.de

MÄNNER – Körper. Sex. Gesundheit.

Ann-Marlene Henning ist Deutschlands beliebteste Sex-Expertin – und in ihrem neuen, richtungsweisenden Buch widmet sie sich nun den Männern. Sie gewährt zahlreiche Einblicke in männliche Gefühlswelten, Liebes- und Beziehungsstrategien sowie das Sexleben junger und reifer Männer. Sie räumt mit Mythen und Klischees auf (Männer können immer!), setzt dem sexuellen Leistungsdenken etwas entgegen und teilt ihr Wissen über Stoßtechniken, Genitalmassagen und Beckenbodentraining. Und all das in dem entspannt-lockeren Ton, für den sie so geschätzt wird: explizit, empathisch, manchmal witzig, niemals peinlich.

Ann-Marlene Henning, Psychologin, Paar- und Sexualtherapeutin, Hamburg-Eppendorf.

Seit 2013 läuft die TV-Dokumentation Make Love – Liebe machen kann man lernen mit Ann-Marlene Henning im öffentlich-rechtlichen Fernsehen, die 4. Staffel (ZDF) wurde für den Deutschen Fernsehpreis nominiert.

10:00 Uhr

⌚ 60'

(Vortrag, Lesung, mit Gespräch)



EINLADUNG



Liebe Kongressteilnehmer.

Melden Sie sich doch beim letzten MännerLeben®-Kongress in Hannover noch zu Wort. Lassen Sie Andere teilhaben an Ihren Erlebnissen und Erfahrungen. Was hat (Ihnen) MännerLeben® gebracht?

Ab 16:30 Uhr im Hauptsaal 1

»Wandlung ist notwendig
wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.«

Vincent van Gogh

»Das Neue dringt herein mit Macht, das Alte,
Das Würdige scheidet, andre Zeiten kommen,
Es lebt ein andersdenkendes Geschlecht!«

Friedrich v. Schiller

10:00 Uhr **True Voice**

⌚ 90'

(Workshop)

Die authentische Stimme befreien

Wenn sich die Stimme öffnet, öffnen sich die Türen im Leben. Lassen Sie sich auf eine besondere Entdeckungsreise entführen, auf der Sie Ihre eigene Stimme als einzigartigen Schlüssel zu Lebenskraft, Selbstvertrauen und innerem Frieden erleben können!

Wenn sich jenseits von *richtig* und *falsch* ihre authentische Stimme entfaltet, beginnen Freude und Lebendigkeit ganz natürlich zu sprudeln. Keine Angst: Selbst wenn Sie überzeugt sind, nicht singen zu können: Das spielt hier keine Rolle. Ihre Stimme ist ein kostbares Lebens-Mittel und ein besonderer Schlüssel!

Jochen Bockholt, Hannover, True Voice

heilsames-singen-hannover.de



11:45 Uhr **Theatersport**

⌚ 90'

(Workshop)

Seit der ersten Stunde von MännerLeben® im Angebot: Schnell zu erlernendes Improvisationstheater (Theatersport). Nach ein paar Lockerungsübungen aktivieren wir unser *kindliches Denken* (Theatersport-Gründer Keith Johnstone). Unter der Kruste unserer *fertigen* Persönlichkeit sprudelt diese phantasievolle und kreative Quelle, die alle Herausforderungen des Lebens mit kindlicher Leichtigkeit meistert. Lassen Sie sich auf das faszinierende (Theater-) Spiel mit dem Augenblick ein: Ein Wort aus dem *Publikum* gibt den Anstoß für ein kleines improvisiertes Drama!

Unser bewährter Trainer seit dem ersten MännerLeben®-Kongress 2003:

Ulrich Meier, Pfarrer, Autor, Hamburg (s.a.re.)



11:45 Uhr **Bedingungsloses Grundeinkommen Dystopie oder Marktwirtschaft 4.0?**

⌚ 90'

(Vortrag/
Gespräch)

Die Idee des bedingungslosen Grundeinkommens interessiert einen immer größeren Teil der Menschen. Die Idee, jedes Gesellschaftsmitglied an den Gesamteinnahmen dieser Gesellschaft ohne Bedürftigkeit zu beteiligen, wird weltweit diskutiert. Zu den häufigsten Vorbehalten gehören Arbeitsmotivation und Finanzierbarkeit. Welches sind die Voraussetzungen für die Einführung? Welche Vorurteile gibt es dazu? Welche Perspektiven bringt das Grundeinkommen? Welches sind die Risiken der Einführung in Deutschland, Europa und weltweit? *Professor Dr. André Presse, Stiftungsprofessor für Entrepreneurship an der SRH Hochschule Berlin.*



15:45 Uhr **Vom Versuchs-Mann zum Männerfreund Biografischer Rückblick: 15 Jahre MännerLeben**

⌚ 60'

(Vortrag/
Gespräch)

Zur Feier des letzten MännerLeben-Kongresses in Hannover möchte ich mich an einer persönlichen Bilanz der vergangenen 15 Jahre versuchen: Was habe ich über das Mannsein gelernt und erfahren, womit habe ich experimentiert, welche Erfolge und welches Scheitern gehörten dazu? Darin wird sich auch mein größerer Weg vom vaterhungrigen Muttersöhnchen zum Aktivist in der Männerbewegung spiegeln, der mir als Mann, Liebhaber, Vater und Großvater gleichermaßen Herausforderung und Glück beschert hat. *Anschließend Beiträge von Teilnehmern. Bitte dazu Hinweis auf S. 13 unten beachten.*

Ulrich Meier (s. a. linke Seite)



»Im Alter bereut man vor allem die Sünden,
die man nicht begangen hat«

William Somerset Maugham

Wo Männer nach dem Rückzug des MännerLeben®-Projekt aus Hannover weitere Angebote finden

...

11:45 Uhr **Wenn die Seele in die Jahre kommt**

© 90'

(Vortrag und
Gespräch)

Seelische Gesundheit im Alter

Die Lebenserwartung hat sich im letzten Jahrhundert in Deutschland deutlich verlängert und wird in Zukunft weiter steigen. Ein höheres Lebensalter erhöht die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Mit zunehmendem Alter treten unter anderem gehäuft neurologische, kardiovaskuläre und Krebserkrankungen auf. Hinzu kommt, dass die Wahrscheinlichkeit, im Alter erstmals eine psychische Erkrankung zu erleiden, größer ist als im Erwachsenenalter. Weitere Belastungsfaktoren sind aber auch Einschränkungen bei der selbstbestimmten Lebensführung und der sozialen Teilhabe.

Der beobachtete Anstieg von Erkrankungen mit dem Alter ist nicht umkehrbar, allerdings sind ältere Menschen in hohem Maße zu Anpassungsleistungen in der Lage und verfügen über Ressourcen zur Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen.

Welche psychischen Erkrankungen können im Alter auftreten? Gibt es Möglichkeiten der Vorbeugung und der Behandlung und wie kann ein seelisch-gesundes Altwerden gelingen?

Oliver Rosenthal, Ärztlicher Leiter der Abteilung Seelische Gesundheit im Alter, Klinikum Warendorff. | Web: www.warendorff.de



Markt der weiteren Möglichkeiten

Träger, Gruppen und Einzelpersonen sind eingeladen, ihre männerspezifischen Angebote an bereitgestellten Pinnwänden für die Kongressteilnehmer sichtbar zu machen.

Insbesondere sind auch Männergruppen dazu aufgerufen, sofern sie Interesse an neuen Teilnehmern haben.

Zu festgelegten Zeiten kommen die Vertreter der Anbieter zu den Pinnwänden und stehen den Kongressteilnehmern für Fragen zur Verfügung.



Bitte anmelden mit Kurzbeschreibung des betreffenden Angebotes bzw. der Angebote unter E-Mail:
info@gesundheitspflege.de
bis spätestens 05.10.2018.

Ohne Anmeldung = Keine Präsentation!

Details für die Kongressteilnehmer werden im Infoblatt, welches an der Tageskasse ausgehändigt wird, kommuniziert.



*Moderation: Wolfgang Isermann
(s.a.S.5)*

»Ich bin nicht gescheitert -
ich habe 10.000 Wege entdeckt,
die nicht funktionieren.«

Thomas Alva Edison

»Ein Gelehrter in seinem Laboratorium
ist nicht nur ein Techniker;
er steht auch vor den Naturgesetzen
wie ein Kind vor der Märchenwelt«

Marie Curie

14:00 Uhr **Von der Kunst des Scheiterns**

© 90'
(Vortrag und
Gespräch)

Für einen Mann ist der Druck, erfolgreich zu sein, oft groß: Erfolgreich als Ehemann, Vater, Geschäftsmann, Freund, Kollege und Nachbar! Versagen ist keine Option... in keinem Bereich! Was aber, wenn es doch geschieht? Was, wenn ich vor den Trümmern meines Lebens stehe und mir selbst eingestehe: *Ich habe versagt!* Ich bin ein Mann der nicht weinen darf (aber will) und ein Indianer der den Schmerz nicht kennt (aber dennoch fühlt)!

So erging es mir einst: Nach einer 360° Drehung, hatte ich das Gefühl in allen Bereichen meines Lebens versagt zu haben: Meine Familie war zerstört, ich hatte Alkoholprobleme, litt unter Depressionen, war beruflich am Ende, finanziell am Boden, mein Körper streikte, Freunde entfernten sich! Ich dachte: *Mein Leben hätte nicht gelebt werden sollen. Es ist berechtigt, dem ein Ende zu setzen!* Ich wollte das, konnte es aber nicht! Auch darin, so schien es mir, hatte ich versagt!

Heute lebe ich ein glückliches Leben und meine Situation ist ausgesprochen positiv.

Begleiten Sie mich ein Stück durch meine Entwicklung und lassen Sie sich inspirieren. Wie kann ich mit Versagen umgehen und trotzdem sagen: *Ich bin glücklich!?*

Holger Helming, Senior Consultant Coaching, Rotenburg. www.up-consulting.de



15:45 Uhr **Die Gänsehirtin am Brunnen**

© 60'

(Vortrag und
Aussprache)

Wie aus Tränen Perlen werden

Das Grimmsche Märchen *Die Gänsehirtin am Brunnen* ist eines der unbekanntesten Grimmschen Märchen, das aber trotzdem höchst faszinierend ist. Es vereint fast unbekanntes humoristische Partien mit tiefer Weisheitsphilosophie. Das Märchen wird frei erzählt und soll im Anschluss gemeinsam ergründet werden. Finden wir heraus, wie aus Tränen Perlen werden können und andere bewegende Geheimnisse des Lebens.

Dazu wird noch eine Interpretation des Märchen-Deuters Edzard Storck, vorgestellt.

Olaf Steinl, Märchenerzähler, Hannover
Web: erzaehlstrom.de



Danke!

Wir danken den Menschen, Firmen, Institutionen und Behörden, die den MännerLeben®-Kongress mit Sach-, Geld- oder Dienstleistungen teilweise seit 15 Jahren unterstützen, sehr herzlich.

Dieser Dank gilt insbesondere unserem Premium-Partner *Sennheiser electronic GmbH & Co. KG* in Wedemark, der *Weleda AG*, sowie dem gastfreundlichen *Haus der Region Hannover*.

Ferner allen ehrenamtlich Mitwirkenden: Den Referenten, dem Team des Gesundheitspflege-Büros, sowie allen nichtgenannten Mitwirkenden.

Gesundheitspflege initiativ - gemeinnützige Gesellschaft mbH

Lernen Sie Ihren Körper etwas besser kennen und spüren ... in der »well étage«

Behandlung: ☉ 20-30 Min. | inkl. Nachruhe
Buchungen an der Rezeption | Schutzgebühr 20 €

»Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck,
den er hinterlässt, ist bleibend.« Goethe

10:00 bis 17 Uhr

☉ je 30'

Therapeutic Touch

Therapeutic Touch (TT) oder *Therapeutische Berührung*, ist eine energetische Behandlungsmethode, in der sich Jahrtausende alte Heiltechniken und moderne Wissenschaft vereinen, optimale Ergänzung zu Schulmedizin und komplementärmedizinischen Therapien. Vor 40 Jahren wurde die Methode, die mit dem Energiefeld des Menschen ganzheitlich arbeitet, von Prof. Dolores Krieger an der New York University entwickelt und für den Einsatz im Gesundheitswesen konzipiert - z.B. zur Steigerung des Wohlbefindens, Verminderung von Unruhe, Angst und Stress, zur Linderung von Schmerzen, Steigerung der Vitalität, Optimierung von Atmung und Wahrnehmung, Stärkung des Immunsystems.

*Margit Waidele, Krankenschwester,
Therapeutic Touch Practitioner, Oppenau,
margitwaidele@gmx.net*



10:00 bis 17 Uhr
☉ je 30'

Gesprächsarbeit!

Persönliche Readings

Ein Reading ist eine Art intuitive Beratung, bei der Informationen aus dem transpersonalen Raum gelesen und sichtbar gemacht werden. Es ist eine Reise in die Welt hinter den Kulissen, hinter die greif- und sichtbaren Dinge. Die Weisheit der inneren Führung zeigt sich dort in Bildern und Gefühlen. Diese entstehen intuitiv in mir, indem ich mich auf das Energiefeld des Gegenübers einstimme. Im Gespräch wird dann oft klar, welchen Bezug das Gesehene zum Thema des Fragenden hat. Auf dieser Weise werden Zusammenhänge deutlich, die im täglichen Leben nicht erkannt werden können. Genießen Sie eine entspannende neue Sicht auf Ihr Leben.

Gabriele Janßen, Dipl. Oecotrophologin und Heilpraktikerin, Hannover. www.gajaluna.de



Bioenergetik

Alltagsstress und tiefe psychische Verletzungen können unmerkliche, anhaltend höhere Muskelspannungen im Körper hinterlassen. Solche Verfestigungen können die Lebensenergie nachhaltig reduzieren, den Selbstausdruck einschränken und Gesundheit/Wohlbefinden beeinträchtigen. Bioenergetik (nach Alexander Lowen) bietet ein erprobtes Verfahren, Verfestigungen zu lösen, die Atmung zu fördern und bislang unterdrückte Energien wieder zu mobilisieren. Auf dieser Basis können die Vitalkräfte im Menschen durch das Harmonisieren innereigener Lebensrhythmen gestärkt werden.

*Birgit Voß, Bioenergetische Heilpraxis, HP Psych.,
Shiatsu-Therapeutin, Bioenergetische Körpertherapeutin,
Advanced TRE®-Provider, Yogalehrerin,
Hannover | www.bioenergetische-heilpraxis.de*

10:00 bis 17:00 Uhr
☉ je 30'



Elysium Massage

unbeschreiblich - außergewöhnlich - jenseits der Erwartungen

Wenn Gelenke durch genussvolle Dehnungen wieder *Luft zum Atmen* bekommen, wenn Muskeln nicht *entspannt*, sondern *verführt* werden, das zu tun, was sie gern möchten, wenn der Geist so zur Ruhe kommt, dass er gleichzeitig weit weg und ganz da ist, dann finden in Körper und Geist auf höchst angenehme Art Veränderungen statt, die weit über reine Muskelentspannung hinausgehen. Das ist Luxus der ganz besonderen Art, das ist Genuss - gleichzeitig intensive Fürsorge.

Barbara Gieseler, Hannover, www.anewbeginning.de

10:00 bis 17 Uhr
☉ je 30'



Kleine Auswahl an Tonaufzeichnungen vergangener Kongresse

Als mp3-Download (5 €) oder Audio-CD (10 €) erhältlich im E-Shop unter www.maennerleben.com



Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe, Universität Göttingen



Prof. Dr. med. Bernd Schönhofer, Facharzt für Innere Medizin, Hannover



Dr. med. Ingfried Hobert Hannover



Harry Hartmann Musiker, Seminarleiter, Stuttgart

Warum Männer keine Frauen sind

1

Obwohl sich viele Männer gegenwärtig noch immer für die Vertreter des starken Geschlechts halten, entspricht diese Vorstellung nicht den biologischen Tatsachen: Der Mangel an einem zweiten X-Chromosom hat zur Folge, dass männliche Föten häufiger absterben und Jungs im Durchschnitt mit einer schwächeren Konstitution zur Welt kommen als Mädchen. Dafür bringen sie als Folge der vorgeburtlichen Testosteronwirkungen auf Ihre Hirnentwicklung mehr Antrieb mit. Damit suchen sie dann auch stärker als die Mädchen nach Halt im Außen, d. h. nach Bedeutsamkeit. Wie und wo sie diese Bedeutsamkeit finden, hängt von den je-weiligen Angeboten und Gegebenheiten der Gesellschaft ab, in die sie hineinwachsen. Und indem die Jungs ihr Gehirn mit großer Begeisterung für all das benutzen, was ihnen in ihrem Kulturkreis Bedeutsamkeit verschafft, strukturiert sich auch ihr Gehirn in entsprechender Weise. Wie und unter welchen Voraussetzungen kann die komplizierte Transformation der Vertreter des männlichen Geschlechts zu einem modernen Mann in der heutigen Gesellschaft gelingen?

Da der Kongress in Stuttgart (März) fortgesetzt wird, werden auch die Tonaufzeichnungen weiter ausgebaut und erhältlich sein.

Schnarchen

2

Schnarchen kann ein gesundheitlicher Risikofaktor sein. Wie unterscheidet man jedoch das harmlose Schnarchen vom krankhaften? Welche Folgen zeitigt die so genannte *obstruktive Schlafapnoe*? Welche Behandlungen sind *erfolgsversprechend*?



Professor Dr. med. Marc Ziegenbein, Psychiater, Hannover

Depression - ein Thema für Männer

3

Von den Ursachen bis zur Behandlung

Etwa 5% der Bevölkerung in Deutschland leiden heute an einer schweren, behandlungsbedürftigen Depression. Bedauerlicherweise wird aber nur etwa jeder vierte Erkrankungsfall als Depression erkannt. Häufig werden Depressionen von den Betroffenen, aber auch von den Angehörigen, Kollegen und Freunden unterschätzt und als persönliches Versagen eingeordnet bzw. erlebt. Dabei handelt sich jedoch um eine ernsthafte Erkrankung, die ein hohes Maß an subjektivem Leid und sozialen Folgen mit sich bringt. Was sollte man unbedingt wissen?

Schamanisches Bewusstsein

4

Die Entstehung der Realität. Schamanen und Quantenwissenschaftler sind sich einig wie nie: Unser aktueller Bewusstseinszustand bestimmt die Wahrscheinlichkeiten der Ereignisse unserer unmittelbaren Zukunft.

The Secret

5

Die Wiederentdeckung männlicher Schöpferkraft. Wie weit sind wir selbst Schöpfer unserer Realität und können wir die Dinge, die uns im Alltag begegnen mit eigener Gedankenkraft verändern?



Dr. Eckhard Görlitz Dipl. Psychologe, Herztherapeut, Lübeck

Erfüllte Sexualität und Partnerschaft

7

Unabhängig vom Alter. Wie ist das möglich? Auch und gerade in einer langjährigen Partnerschaft. Wie kann ich meine männliche Sexualität im Einklang mit meiner Partnerin voll entfalten? Welchen Behinderungen gibt es dabei? Körperliche Liebe genießen: Was heißt das für mich? Wie kann ich eine Frau dabei wirklich erreichen? Stilles Liebe machen: Was es ist, wie es geht und wo es gut ist.



Ursel Neef Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Beraterin für Beziehungsfragen und Sexualität, Wuppertal

Die Liebesbeziehung Auf der Suche nach dem verlorenen Selbst

8

Die Liebesbeziehung steht immer in der Gefahr mit Ansprüchen an den falschen Adressaten überhäuft zu werden. Welchen Sinn hat die Liebe und welche Aufgaben hat das Ich zu meistern? Was braucht es für ein glückliches Leben zu zweit? Wie können wir Störfaktoren sinnvoll integrieren? Wie können wir uns den faszinierten Blick auf den Anderen immer wieder neu entwickeln? Die Liebesbeziehung ist ein wunderbarer Ort zur inneren Reifung!

Herz-Zeit

6

Neben Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel, wirken vor allem psychische Belastungen und negatives Stresserleben kränkend auf das Herz. Welche psychologischen Strategien helfen, um - mit positiver Motivation - besser zu leben? Was stärkt das psychische Immunsystem und aktiviert die Selbstheilung?

Bestell-Coupon AudioCDs : letzte Seiten



Anreisen

Haus der Region Hannover
Hildesheimer Straße 18/20
30169 Hannover
Tel. 0511 616-0

 Aegidientorplatz
Stadtbahnlinien
1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 11,

 Aegidientorplatz
Buslinien
100, 120, 200

Die Fahrtzeit mit *den Öffentlichen* beträgt vom HBF-Hannover ca. 17 Minuten.

Medizinstudie:

Das eigene Auto - ein Dickmacher?

Wer regelmäßig Bus und Bahn fährt, bleibt offenbar eher schlank und nimmt leichter ab.

Eine im *American Journal of Preventive Medicine* veröffentlichte Studie legt dies nahe. Über ein Jahr lang wurden Berufspendler beobachtet. Nutzer der öffentlichen Verkehrsmittel waren deutlich im Vorteil: Die Wege zu den Haltestellen und gelegentliche Sprints anlässlich verspäteten Aufbruchs ließen sie in dieser Zeit durchschnittlich drei Kilogramm abnehmen.

Fazit der Untersuchung: Je mehr Busse und Bahnen in einer Stadt (frequenziert) im Einsatz sind, desto gesünder sind deren Bewohner.

Eine hochentwickelte Stadt ist keine, in der die Armen Auto fahren, sondern eine, in der die Reichen öffentliche Verkehrsmittel benutzen.

Enrique Peñalosa, ehemaliger Bürgermeister von Bogotá



Neurodoron®
Stärkt die Nerven und
gibt innere Kraft.

- Seelisch und körperlich stabilisierend
- Natürliche Wirksamkeit

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke, bitte Packungsbeilage beachten.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

MännerLesen[☺]

Autoren bei MännerLeben[®]

Heute ist dein Tag:
Wie gelebte Praxis
deinen Alltag revolutioniert

Frank Fiess | 224S. | 16,00 €

1

Selbstfreundschaft:
Wie das Leben leichter wird

Wilhelm Schmid | 126 S. | 10,00 €

2

Treue ist auch keine Lösung:
Ein Plädoyer für mehr Freiheit
in der Liebe

Holger Lendt
336 S. | 11,00 €

3

Das Gesetz der Eroberung:
Perfekte Strategien, wie Sie jede
Frau verführen

Maximilian Pütz
320 S. | 8,99 €

4

**Männer: Körper.
Sex. Gesundheit.**

Ann-Marlene Henning
304 S. | 15,00 €

5

Mythos „Guter Mensch“
Zur Befreiung von sinnlosen
Schuldgefühlen

Ulrich Meier
46 S. | 7,50 €

6

10 GRÜNDE FÜR DEN HOHEN NUTZEN DER MÄNNERLEBEN[®]-KONGRESSE

- 1 geschlechtsspezifischer Ansatz
Männer sind anders gesund, sie sind anders krank, sie leben auch anders als Frauen ...
- 2 ganzheitliches Konzept
Berücksichtigung der unterschiedlichen (männlichen) Lebenswelten sowie der seelisch-geistigen Dimension des Menschen
- 3 stets aktuelle, interdisziplinäre Auswahl renommierter Referenten & Therapeuten
Unsere »Health-Hunter« fahnden ständig nach den Besten
- 4 integratives Kongress-Design
Einbeziehung von komplementären Therapierichtungen, medizinischer Frühdiagnostik, Wellnessangeboten zum Kennenlernen, kulturellen Highlights, und mehr ...
- 5 parallele Programmabläufe
Es gibt so viele Gesundheit, wie es Menschen gibt: Entsprechend braucht jeder etwas anderes. Teilnehmer kreieren sich aus der Programmvielfalt ihren ganz persönlichen Gesundheitstag
- 6 persönlichkeitsbildende Angebote
Schlüsselqualifikation: soziale und emotionale Intelligenz – durch bewährte Angebote gefördert
- 7 Gesundheitskosten senken
Vorbeugen ist grundsätzlich billiger als heilen. Außerdem: Informierte Männer lernen auf dem boomenden, unübersichtlichen Gesundheitsmarkt die Spreu vom Weizen zu trennen und vermeiden dadurch – oftmals unnötige – Ausgaben
- 8 Qualitätssicherung: fortlaufende Evaluierung
Teilnehmer wirken aktiv mit
- 9 Jahresrhythmus: stets up-to-date
Durch regelmäßige Teilnahme an den Kongressen bleiben die Teilnehmer auf dem Laufenden!
- 10 unabhängiger & gemeinnütziger Veranstalter
Ein NonProfit-Unternehmen mit über 25-jähriger Erfahrung und gewachsenen Verbindungen

**Zum Bestellen dieser Titel: bitte
Coupon letzte Seiten benutzen.**



siehe Vortrag
Seite 6



siehe Vortrag
Seite 1



siehe Vortrag
Seite 10



siehe Vortrag
Seite 10



siehe Vortrag
Seite 11



siehe Vortrag
Seite 12

Zeit	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Zeit	Da geh ich hin	Raum
9:15	► <i>Eröffnung (Text S.3) Begrüßung und Einführung: Professor Jörg Sennheiser, Joachim E. Keding, Ulrich Meier mit Moderatorenteam, Referenten bzw. Therapeuten</i>				9:15	Begrüßung, Einführung,	
					9:45	»Hell-wach!«	1
10:00	Ann-Marlene Henning	Frank Fiess	Dr. Reinhard Billmeier	Jochen Bockholt	10:00		
	Körper.Sex.Gesundheit	Lebensreise des Mannes	Achtsamkeit in	True Voice	10:15		
	Vortrag + Gespräch	Vortrag + Aussprache	Unternehmen	Workshop	10:30		
	(60') Text S. 13	(90') Text S. 8	Werkstatt/Seminar	(90') Text S. 14	10:45		
			(90') Text S. 11		11:00		
					11:15		
					11:30		
11:45	Claudine Nierth	Dr. Oliver Rosenthal	Prof. Dr. André Presse	Ulrich Meier	11:45		
	Verlasse die Angst	Wenn die Seele in die	Bedingungsloses	Theatersport	12:00		
	Vortrag und Workshop	Jahre kommt	Grundeinkommen	Workshop	12:15		
	(90') Text S. 11	Vortrag + Aussprache	Werkstatt/Seminar	(90') Text S. 14	12:30		
		(90') Text S. 16	(90') Text S.15		12:45		
					13:00		
					13:15		
13:45	Einführung in die Nachmittagsveranstaltungen				13:45	Einführung Nachm.	1
14:00	Prof. Wilhelm Schmid	Holger Helming	Maximilian Pütz		14:00		
	Selbstfreundschaft	Von der Kunst	Das Gesetz der		14:15		
	Vortrag + Aussprache	des Scheiterns!	Eroberung		14:30		
	(90') Text S. 9	Vortrag + Aussprache	Vortrag und Workshop		14:45		
		(90') Text S. 18	(90') Text S. 12		15:00		
					15:15		
					15:30		
15:45	Ulrich Meier	Holger Lentdt	Olaf Steinl	Jan-Markus zum Felde	15:45		
	Vom Versuchs-Mann	Liebe, Treue, Sex -	Die Gänsehirtin	Trance-Tanz	16:00		
	zum Männerfreund	und andere	Märchendeutung	zu Livemusik	16:15		
16:30	Vortrag (45') Text S. 15	Ungereimtheiten	(60') Text S. 19	Vortrag + Aussprache	16:30		
	anschließend Beiträge	Vortrag/Gespräch		(90') Text S. 10	16:45		
	v. Teilnehmer/n/innen	(90') Text S. 12			17:00		
					17:15		
17:30	► Gemeinsamer Abschluß (30') Text S. 21)				17:30	Gemeinsamer	1
					17:45	Abschluß	
					18:00	Gewinnausgabe	Rezep- tion
					18:15		
					18:30	Kongressende	

Mittagspause

»Im Aufgehen einer Sache wird der Mensch erst ganz Mensch, wird er er selbst.

Viktor E. Frankl

Das heißt, Selbstverwirklichung ist nur zu haben um den Preis der Selbsttranszendenz, der Selbstvergessenheit.«



Für Ihre Mitwirkung an 15 Jahren **MännerLeben®** bedanken wir uns.

Der nächste Termin:

Stuttgart: 16. März 2019

Programm ca. zwei Monate vorher einsehbar

unter: www.maennerleben.com

Gute Heimreise und Auf Wiedersehen!

Bestell-Coupon für KongressTickets und Bücher

Hiermit bestelle ich: (Zutreffendes bitte ausfüllen/ankreuzen)
Ticketumtausch/-rückgabe ausgeschlossen. Programmänderungen vorbehalten.

Tickets

Anzahl EinzelTicket/s à 100 € bis 09.10.18
Frühbucherbonus*

Anzahl PartnerTicket/s à 170 € (Paare) bis 09.10.18
Frühbucherbonus*

Anzahl LowBudgetTicket/s à 60 €
Ermäßigungsberechtigung bitte bei Abholung a.d. Tageskasse vorlegen

Anzahl SchnupperTicket/s à 50 € **Details zu allen Tickets: S. 4 + 5**

Ticket/s bitte per Post zusenden [zzgl. 4 €]
(nicht möglich bei LowBudget- und SchnupperTickets)

Ticketabholung an der Tageskasse

*Den Frühbucherbonus (siehe S. 3) erhalten Sie beim Kongress gegen Vorlage Ihres FrühbucherTickets

Shop

Bestell-Anzahl									
BuchNr. > S. 24	1	2	3	4	5	6	eintragen siehe S. 20-21		

hier bitte ggfs. die gewünschten CD-Nummern

Versandspesenfreie Lieferung

Vorauskasse binnen 1 Woche auf das Konto:

BIC GENODES1ESS | IBAN DE15611901100190000007 | Gesundheitspflege initiativ gGmbH | Zahlungseingang = Anmeldedatum = Ticket- bzw. Buchversand- bzw. Ticketreservierungsdatum).

SEPA-Lastschriftmandat für die Gesundheitspflege initiativ, gemeinnützige BildungsGmbH | Hölderlinweg 31 | D-73730 Esslingen | Gläubiger-Id.-Nr. DE71H3100000125858

Ich ermächtige die Gesundheitspflege initiativ gGmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gesundheitspflege initiativ gGmbH auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

..... | **Angaben bitte gut leserlich! Danke.**
Datum | Unterschrift

..... |
Kreditinstitut (Name) | BIC Code

DE | |
IBAN

Bitte füllen Sie unseitig noch Ihre/n Namen und Anschrift aus. Danke.

Alle Daten werden vertraulich behandelt und keinesfalls weitergereicht.



MännerLeben® INFOBOARD

WICHTIGE MITTEILUNG

Bitte im Spamordner sicherstellen, dass info@gesundheitspflege.de auf der Whitelist steht.

Noch gar nicht in unserem E-Mail-Verteiler gelistet? Einfach Stichwort **ML** kommentarlos mailen an: info@gesundheitspflege.de

Interesse an der Teilnahme an einer Männergruppe in Esslingen a.N. (14-tägig)? Schreiben Sie uns!

Angaben **bitte gut leserlich!** Danke.

A b s e n d e r
.....
Vor- und Zuname
.....
Straße und Hausnummer
.....
PLZ und Ort
.....
E-Mail



Gesundheitspflege-Büro
gemeinnützige Bildungsgesellschaft
mbH
Hölderlinweg 31
D-73730 Esslingen

Coupon bitte ausfüllen und in (Fenster-) Briefkuvert einsenden oder Linke + rechte Seite des Coupons faxen: 0711. 931 97 70. Danke.