

DIE VERANSTALTER

MÄNNER IN BEWEGUNG

KÖRPERLICH, MENTAL, EMOTIONAL,...

Fortsetzung Veranstaltungübersicht von Innenseite

YOGA FÜR MÄNNER – AM WOCHENENDE

Obwohl sogar die Fußball-Nationalmannschaft mittlerweile Yoga macht, haben noch viele Männer Vorbehalte diesem Training gegenüber. Dabei war Yoga über die meiste Zeit seiner jahrtausendealten Tradition eine reine Männerdomäne. Und immer mehr Männer merken: Yoga ist gesund – für den Körper und den Kopf. Die Körperübungen halten die Gelenke geschmeidig und bringen den Körper in eine muskuläre Balance. Atem- und Entspannungsübungen führen zu Ruhe und Gelassenheit. Probieren Sie es einfach mal aus!

Veranstaltet von: Volkshochschule in Kooperation mit Kath. und Ev. Erwachsenenbildung sowie der Gleichstellungsauftragten der Stadt Göppingen.

Samstag, 12. Juni 2021, 14:00 –17:00 Uhr
Göppingen, Marstallstraße 56, Volkshochschule am Nordring

Anmeldung: unter 07161 650-9705 bzw. vhs@goeppingen.de

Referent: Michael König

€ 16,-



Bildung die
Sinn macht

Evangelische Erwachsenenbildung Göppingen
www.ev-erwachsenenbildung-gp.de



Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Göppingen e.V.

Katholische Erwachsenenbildung Kreis Göppingen e.V.
www.keb-goeppingen.de



Volkshochschule
Göppingen und Schurwald

Volkshochschule Göppingen und Schurwald
www.vhs-goeppingen.de



Büro für Chancengleichheit der Stadt Göppingen
www.goeppingen.de



EIN BUNTES PROGRAMM FÜR MÄNNER



Bildung die
Sinn macht



Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Göppingen e.V.



Volkshochschule
Göppingen und Schurwald



VERANSTALTUNGÜBERSICHT

MÄNNER – WAS ES HEUTE HEISST, EIN MANN ZU SEIN

Was gestern noch als männlich galt, ist heute verpönt – und auch wieder nicht. Der Mann von heute soll gefühlvoll sein, aber kein Weichei. Ein 24-Stunden-Papa, aber bitte auch beruflich ein Überflieger. Kein Wunder, dass Mann verwirrt ist. In „Männer. Was es heute heißt, ein Mann zu sein“ fordert der Männertherapeut Björn Süfke seine Geschlechtsgenossen daher auf, sich von den Ansprüchen der Gesellschaft, den traditionellen wie den modernen, loszusagen und ihre eigene Männlichkeit „neu zu erfinden“. Und er appelliert an die Frauen, diese Veränderungen auch wirklich zuzulassen. Denn nur so werden wir letztlich alle profitieren: durch Partner- und Elternschaft auf Augenhöhe und eine wahrhaft gleichberechtigte Gesellschaft, in der der unsägliche Geschlechterkampf, Diskriminierungen und Gewalt endlich der Vergangenheit angehören.

Veranstaltet von: Volkshochschule in Kooperation mit Kath. Erwachsenenbildung, Ev. Erwachsenenbildung und Büro für Chancengleichheit Stadt Göppingen.

Donnerstag, 29. April 2021, Beginn 19:00 Uhr
Göppingen, Mörikestraße 16, Vortragsaal Volkshochschule

Anmeldung: 07161 6509705

Referent: Björn Süfke, Männerpsychotherapeut

€ 8,-

Corona-Alternative: Ggf. findet die Veranstaltung online statt. Angemeldete Personen werden informiert. Beachten Sie die Hinweise auf der Homepage.



UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

Pilgerweg für Männer

- Seelentrekking
- mit Rucksack und Vesper
- Schwitzen und schwätzen
- Innehalten und staunen
- für ein paar Tage aussteigen
- sich auf den Weg machen
- und ankommen
- bei sich selber!

Wo der Rhein das Rheinische Schiefergebirge durchbricht, zwischen Wiesbaden und Koblenz, ist das Rheintal besonders dramatisch. Hier ist mit dem Rheinsteg ein anspruchsvoller Wanderpfad entstanden. Oft genug hoch über dem Tal. Ein Auf und Ab, Hinüber und Herüber, durchsetzt mit Weindörfern, Burgen, Schlössern, Klöstern und Kirchen. Eingeladen sind Männer, denen die vier Tagesetappen mit ihren An- und Abstiegen samt Gepäck keine Mühe machen.

Veranstaltet von: Ev. Stadtkirchengemeinde Oberhofen Göppingen in Kooperation mit Kath. und Ev. Erwachsenenbildung, vhs und dem Büro für Chancengleichheit.

Donnerstag, 6. Mai bis Sonntag, 9. Mai oder
Donnerstag, 30. September bis Sonntag, 3. Oktober 2021
(zwei Termine, eine Strecke, jeweils max. 20 Personen)
Rheinsteg, von Rüdesheim zur Loreley

Anmeldung: unter 07161 72874 oder
gemeindebuero.stk-oh@elkw.de

Referenten: Pfarrer Hannes Gaiser (im Mai), Pfarrer i.R. Walter Scheck (im Oktober), Harald Kuhn, Sascha Frey, Ulrich Kinkel

€ 240 (inbegriffen: Fahrt mit dem Zug, 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, 2 Abendessen)



BOGENSCHIESSEN FÜR MÄNNER

Von der ursprünglichen Jagdwaffe ist das Bogenschießen heute nicht nur zu einem Sport, sondern auch zu einer meditativen Praxis geworden: Ein fester Standpunkt, das Ziel im Blick, Spannung, Halten, Loslassen, Nachhalten – der Prozess des Bogenschießens bietet viele Anknüpfungspunkte zu ganz persönlichen Lebensthemen.

Referent Christian Kindler erklärt zunächst kurz die Tradition des Bogenschießens und führt dann in vielen praktischen Übungsstunden in das intuitive Bogenschießen ein, das Treffen ohne Technik. Intuition meint dabei gut verwertete Erfahrung – daher stehen die Praxis und das Sammeln von Erfahrungen klar im Vordergrund. Die nötige Ruhe und Verlangsamung im Bogenschießen eröffnen Räume für Gespräche über das eigene Tun und den Transfer auf Lebensthemen wie Erfolg und Misserfolg, Ehrgeiz und Loslassen, Zielfokussierung und Freiheit.

Veranstaltet von: Kath. Erwachsenenbildung in Kooperation mit Ev. Erwachsenenbildung, Volkshochschule und dem Büro für Chancengleichheit der Stadt Göppingen.

Freitag, 7. Mai 2021, 15:30–19:00 Uhr
Göppingen, Bartenhöhe 43, Ev. Waldheim Oberholz

Anmeldung: bis Montag, 26. April, unter 07161 96336-20 oder info@keb-goeppingen.de

Referent: Christian Kindler, Religionspädagoge, Referent im Fachbereich Männer der Diözese Rottenburg-Stuttgart, zertif. Weiterbildung „Therapeutisches Bogenschießen“

€ 15,-