

### Drei Tagesseminare zum Thema Mannsein in der Lebensreife

Wir beschäftigen uns in den Seminaren mit dem Potential und den Chancen des älter werdenden Mannes, des Mannes in der Phase der Lebensreife, im Gegensatz zur sonst häufigen Abwertung – und ja: diese Phase kann durchaus schon um die 40 beginnen.

Wenn Männer in die Jahre kommen, die Muskulatur sich langsam aufweicht, es vielleicht anstrengender wird die geforderte Leistung zu erbringen, dann ist es Zeit sich neu zu orientieren.

Genauso so wichtig wie der Blick zurück ist der Blick nach vorn, um zu schauen, was Du noch erschaffen und erleben willst in Deinem Leben.

Wir bieten einen Raum für Orientierung, Reflexion und Austausch – von Männern für Männer.

1. Tag: Ich als reifer werdender Mann
2. Tag: Meine neue Rolle in meinem Umfeld
3. Tag: Meine Sexualität im Reiferwerden

Die Tage können auch einzeln besucht werden.

Die Kurse beinhalten sowohl vorbereitete Inhalte wie auch Raum für persönliche Themen der Teilnehmer.

### Daten:

Jeweils von 9.30 – 17.30 Uhr

3. April 2022  
15. Mai 2022  
19. Juni 2022

### Kosten:

550.- für drei Tage,  
200.- pro Einzeltag

Ort: Ergosompraxis Basel  
Leimenstr.76  
4051 Basel

### Anmeldung / Leitung: (und bei Fragen)

Roland Hoppler  
079 811 77 76

[rolandhoppler@bluewin.ch](mailto:rolandhoppler@bluewin.ch)  
[www.ergosompraxisbasel.ch](http://www.ergosompraxisbasel.ch)

Bruno Manser  
076 495 47 70  
[bruno.manser@ent-wicklung.ch](mailto:bruno.manser@ent-wicklung.ch)  
[www.ent-wicklung.ch](http://www.ent-wicklung.ch)

# Männerjahre - wenn Männer in die Jahre kommen



Der Überflieger © Anabas

Drei Tagesseminare zum Thema  
Mannsein in der Lebensreife

**1. Tagesseminar**  
**Ich als reifer werdender Mann**  
**3. April 2022**

«Ich bin nicht alt. Alt ist nur mein Körper!»

Da wir Männer kein eindeutiges körperliches Zeichen des Älterwerdens wie die Menopause kennen, verdrängen wir das Älterwerden gerne.

Doch auch wir spüren es. Teilweise wird es «Midlife-Crisis» genannt, wenn es darum geht, die eigenen Werte im Leben neu zu definieren; manchmal auch «Andropause», wenn es mehr physische Symptome sind.

Inhaltlich geht es dabei immer um eine Auseinandersetzung mit Veränderung und wir können selber entscheiden, ob wir den Fokus auf die Krise legen wollen, oder auf das Potential und die Chancen, die in der Veränderung auch enthalten sind.

An diesem Tag steht der **einzelne Mann** im Zentrum, und die Fragen: **Wo stehe ich** eigentlich im Leben? Was ist mein **Potential**? Wo sind meine **Chancen**? Und **was will ich noch** erreichen?

**2. Tagesseminar**  
**Meine neue Rolle in meinem Umfeld**  
**15. Mai 2022**

«Ich kann meinen Mann stehen – und ich kann ihn auch sitzen, oder sogar liegen!»

Wir alle sind Teil verschiedener Systeme, wie zum Beispiel Familie, Arbeit, Gesellschaft und unser Lebensraum.

In jedem System durchlaufen wir verschiedene Phasen und Übergänge. Jeder Phasenübergang bedeutet eine Veränderung meiner Rolle im jeweiligen System.

In der Lebensreife geht es in jedem System um eine **Neuausrichtung** und Vision für die neue Phase und darum auch ums **Anerkennen und Wertschätzen** von Geleistetem, und ums **Loslassen und Verabschieden** von Altlasten.

An diesem Tag erkunden wir diese Themen in den verschiedenen Systemen.

**3. Tagesseminar**  
**Meine Sexualität im Reiferwerden**  
**19. Juni 2022**

«Sexualität hat das Potenzial auch im Alter neue Räume zu öffnen.»

Auch wenn uns die Zeugungsfähigkeit länger erhalten bleibt als den Frauen, wandelt sich auch bei uns Männern die Sexualität mit dem Älterwerden. Sichtbar wird es in der manchmal wackelnden Erektionsfähigkeit, weil die Hormone nicht mehr mitspielen oder in der Frage, wozu die Sexualität dienen soll, wenn es nicht mehr ums Kinder machen geht. Weitere Themen, die damit verbunden sein können, sind Zweifel an der eigenen Attraktivität, Scham und schwindendes Selbstvertrauen in der Sexualität.

Natürlich lässt sich ein schlaffer Penis auch mit Medikamenten funktionstüchtig machen - doch geht es nicht auch noch um mehr als einfach zu funktionieren?

Dieser Tag steht ganz im Zeichen des Auslotens dieser Fragen und welches **Potential** in den **Veränderungen unserer Sexualität** liegt.