

# Mann, hältst du was aus!

*hältst du was aus! was hältst du  
aus? hältst du was aus! hältst du*



*Von der Lust an der Last und  
vom Aufhören mit dem Aushalten*

*11. Freiburger Männertag*

**2. April 2011**

## Veranstaltungsort

Margarete-Ruckmich-Haus in Freiburg  
Stadtteil Bischofslinde  
Charlottenburger Str. 18, 79114 Freiburg

## Kosten:

Euro 40.- bis 60.- nach Selbsteinschätzung  
(inkl. Mittagessen)  
erm. für Studierende und Erwerbslose: Euro 20.-

## Anmeldung:

bis 28. 3. 2011 an die  
Evang. Erwachsenenbildung Freiburg  
Tel: **0761/70863 42** (neu) Fax: 0761/70863 49  
eMail: [EEB.Freiburg@kbz.ekiba.de](mailto:EEB.Freiburg@kbz.ekiba.de)  
[www.maennertag-freiburg.de](http://www.maennertag-freiburg.de)  
oder mit dem angefügten Anmeldeabschnitt  
Es werden keine Anmeldebestätigungen  
versandt.

## Anfahrt mit der (Straßen-)Bahn

Ab Hauptbahnhof (Brücke über den Bahngleisen) mit der Linie 3 (Richtung Haid) bis zur Haltestelle Bissierstraße (4 Stationen). Über die Berliner Allee zur Charlottenburger Straße.

## Anfahrt mit dem Auto:

*von der A5 kommend: Autobahnausfahrt Freiburg-Mitte (Richtung Titisee). Auf dem Stadtzubringer die 3. Ausfahrt „Bischofslinde“. Auf der Berliner Allee an der zweiten Ampel nach links einordnen zur Charlottenburger Straße.*

*von Titisee kommend: Richtung Autobahn (durch die Stadt durch). Abfahrt „Bischofslinde“. Auf der Berliner Allee an der ersten Ampel links einordnen zur Charlottenburger Straße.*

## Organisation und Leitung:

Christoph Bösch, Günter Hammer, Reiner Leinhos, Stefan Maise, Thorsten Karas, Wilhelm Pfaff, Wolfgang Schmidt, Stephan Vögele, Peter Wulf.

## Träger:

Bildungswerk der Erzdiözese – Bildungszentrum Freiburg;  
Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg; Männerbüro Freiburg  
Landeszentrale für Politische Bildung – Außenstelle Freiburg,

Mit freundlicher Unterstützung



An die

Evang. Erwachsenenbildung Freiburg  
Habsburgerstr. 2  
79104 Freiburg



NEU: [www.maennertag-freiburg.de](http://www.maennertag-freiburg.de)

© gh\_10\_12\_BOA\_0761\_70863.28

# Mann, hältst du was aus!

## 11. Freiburger Männertag

Ob im Betrieb, beim Sport oder in der Familie - Männer muten sich viel zu und halten einiges aus. Manchmal belasten sie sich bis an die Grenzen, oft auch darüber hinaus. Dass man als Mann vieles aushalten und tragen kann, ist Teil des eigenen Selbstbilds und auch Frauen haben häufig diese Erwartung. Doch wie mit den Belastungen zurecht kommen? Wie halten wir uns gesund - körperlich, geistig, spirituell? Wie ent-lasten wir uns und ein-ander?

Von der Lust an der Last und vom Aufhören mit dem Aushalten – darum geht es beim 11. Freiburger Männertag. Er lädt dazu ein, über die „Gratwanderung des Aushaltens“ mit anderen Männern ins Gespräch zu kommen.

### PROGRAMMABLAUF

**ab 9.15** **Ankommen, sich einfinden**  
**9.45** **Begrüßung und Intro**  
Rhythmus und Stimme mit Michael Merkel

**10.10** **Hauptvortrag von Ulrich Pfeifer-Schaupp**  
**Mann, hältst du was aus!**  
Von der Lust an der Last und vom Aufhören mit dem Aushalten

**10.40** **Kleingruppen und Plenum**  
**11.45** **Vorstellung der Workshops**

**12.00** **Mittagessen und Pause**  
**13.15** **Wieder in Bewegung kommen**  
**anschließend Workshops**

**16.45** **Abschluss im Plenum**

**2. April 2011**  
Margarete-Ruckmich-Haus

9.15 Uhr bis 17.30 Uhr

## Die Workshops

- a. **Wenn nicht jetzt - wann?**  
**Wenn nicht ich - wer?**  
**Kraft-Quellen finden und nutzen**  
Ulrich Pfeifer-Schaupp
- b. **Das weiche Wasser ...**  
**Was uns am Weich-sein stärker macht**  
**Übungen und Austausch mit Körper,**  
**Schwert und Wort**  
Thorsten Karas
- c. **Grenzen wahrnehmen, respektieren, erweitern**  
**Körperübungen und Gespräche**  
Christoph Bösch
- d. **Müde – Leer – Ausgebrannt**  
**Zum Umgang mit Burnout, Depression,**  
**Männergesundheit**  
Stefan Maise
- e. **Männlich lieben – aushalten bis zum Umfallen?**  
**Wie gestalten wir unsere Liebesbeziehungen zu**  
**unserem Wohl?**  
Rainer Leinhos
- f. **Love it, leave it or change it?**  
**Job und Beruf im Blickfeld**  
Wolfgang Schmidt
- g. **Umgang mit Grenzen –**  
**eine kreative Annäherung über Bewegungs-**  
**und Körperübungen sowie spielerische**  
**Theaterarbeit.**  
Peter Wulf
- h. **Aufhören mit dem Aushalten:**  
**Das Unausprechbare aussprechen – aber wie?**  
Hans-Joachim Lenz

# anmelden



Anmeldung zum 11. Männertag am 2. April 2011

*ich melde mich verbindlich an*

Name:

Straße:

Ort:

Telefon:

e-mail: (bitte deutlich schreiben)

Ja, bitte ich möchte zukünftig den 3-4 mal im Jahr erscheinenden Newsletter des Freiburger Männertages erhalten. ( ) ankreuzen

Ich interessiere mich für Workshop: (Buchstabe: ) Ich esse vegetarisch ( )