



Kein Wellness. Keine Sofakreise.
Körper + Tiefe + klare Integration.

MÄNNER, MUT & WAHRHEIT

*3 Tage für Männer.
Im wilden Calancatal (GR)*

3 Tage - Ein Überblick

Programm

Freitag – Ankommen & Runterfahren

Ab 17:00 trudeln wir ein. Kein Empfangskomitee, sondern ein Raum zum Spüren.

Du bekommst deinen Schlafplatz, findest dein Abendessen – und bis 19 Uhr: Schweigen.

Kein Smalltalk. Keine Show. Nur du.

Am Abend setzen wir uns ins Feuerlicht.
Ein Begrüßungskreis, der mehr Ritual ist als Meeting.
Und dann: „Warum bist du hier?“
Im Kreis wird gesprochen – oder geschwiegen.
Nicht aus dem Kopf. Sondern aus dem Bauch.

Später am Abend teilt André seine Geschichte.
Roh, echt, ohne Glanzlack.
Ein Impuls zum Innehalten.

Danach: Stille.
Was in dir möchte gehört werden – wenn du ganz leise wirst?



3 Tage - Ein Überblick

Samstag – Der Tag, an dem's knackt

Wir starten im Morgengrauen.
Barfuß. Im Wald. Ohne Worte.
Du wirst nichts „machen“. Du wirst sein.

Nach dem Frühstück tauchen wir ins Human Design:
Was bist du wirklich – wenn du aufhörst, dich zu verstehen?
Was darf endlich gehen?

Dann: Bewegung. Begegnung.

Walk & Talk im Zweier-Setting. Journaling.
Dein Inneres auf Papier bringen.

Nachmittags wird's rauer:

Schattenarbeit. Boxen (Workout). Spannung.
Du lernst, dich zu spüren – und klare Grenzen zu setzen.
Körperlich. Emotional. Wahrhaftig.

Abends kochen wir. Männer. Messer. Feuer.
Kein Catering, sondern Ritual.

Dann das Feuer.

Erst Schweigen.

Dann: Worte, die du nie gesagt hast – aber jetzt aussprechen darfst.

Keine Urteile. Keine Tipps. Nur Präsenz. Nur Brüder.

Sonntag – Integration & Klartext

Noch einmal im Morgengrauen:
Eine Wanderung mit Fragezeichen im Gepäck.
Was lässt du im Tal? Was nimmst du mit zurück ins Leben?

Nach dem Frühstück: der finale Kreis.

Klartext.

Was hat sich gezeigt? Was veränderst du?

Kein „vielleicht“, kein „mal schauen“.

Ein Versprechen. An dich. An die Männer.

Und dann:

Verabschiedung.

Rückkehr.