

## Timeout Männerbiografien im Rück- und im Ausblick

### Workshop für MÄNNER

**am Samstag, 15. Juli 2023, 9.30 bis ca.17 Uhr (ggf. bis So 11 Uhr)  
im Haus am Maiberg in Heppenheim, Ernst-Ludwig-Str. 19**

Erneut sind Männer eingeladen, sich eine Auszeit zu nehmen und an ihren Lebensthemen zu arbeiten. Mit der veränderten Lebenssituation im Alter stellt sich zum einen die Frage, welche Rollen prägend für das Leben waren? Hier sollen besonders die Rollen in der Herkunftsfamilie in den Blick genommen werden (Ältester, „Sandwich-Kind“ oder Nesthaken?). Zum anderen um die Zukunft und was „Mann“ aus seinem Leben noch machen möchte, was er noch Sinnvolles im Rest von seinem Leben umsetzen will. So sollen Impulse für die Gestaltung des nächsten Altersabschnittes konkret werden, z.B. in der Erstellung einer Bucket- oder Löffelliste, in der Vorhaben und Ziele aufgelistet werden, die Mann noch tun oder erreichen möchte. Es besteht zudem das Angebot, nach dem Ende des Workshops diesen bis zum Sonntagmittag zu verlängern.

Wir laden alle Männer zu einem (weiteren) Sommer-Workshop an den Maiberg herzlich ein!

#### **Wolf-Dieter Kuhn**

Männerpalaver Heppenheim

#### **Fritz Hempler**

Organisationsentwickler i.R.

#### **Titus Möllenbeck**

Studienleiter, Moderator

### Geplanter Ablauf

#### Samstag, 15. Juli 2023

- Bis 9.30h Ankommen und ggf. Einrichten im Haus am Maiberg in Heppenheim
- 10:00 Uhr Begrüßung und Klärungen zum Workshop - Einstimmungsrunde
- 10:00 Uhr Erste Austauschrunde: Rückblick auf meine Rolle(n) im Leben
- 12:30 Uhr Mittagessen und Pause
- 14:00 Uhr Zweite und dritte Austauschrunde: Sinnfragen in meinem Leben – Veränderungen gestalten
- 17:00 Uhr Reflexion des Workshops und ggf. Verabschiedung bzw. Heimfahrt
- 18:00 Uhr Abendessen (Bestellung oder Heppheimer Restaurant)
- 19:00 Uhr Offener Abend mit Musik. Lieder, Hitparade o.ä.

#### Sonntag, 16. Juli 2023

- 08:30 Uhr Frühstück
- 09:30 Uhr Sammlung von Themen und Gesprächsgruppe(n) nach Absprache
- 11:30 Uhr Segensritual „Mut tut gut“ mit Verabschiedung im Grünen oder in der „Kapelle“

### Anmeldung und Tagungsort bzw. Unterbringung

Wir bitten um Anmeldung spätestens bis zum 25. Juni an Informationen.

Akademie Erbacher Hof im Bistum Mainz, Dienststelle Heppenheim

Laudenbacher Tor 2 (Marienhaus) in 64646 Heppenheim

Mail: [titus.moellenbeck@bistum-mainz.de](mailto:titus.moellenbeck@bistum-mainz.de)

Fon: 06252 5989993 (Büro) oder 0176 10240542

### Kosten

Für den Workshop am Samstag: 25,-€ für Kaffee/Tee und Mittagessen;

Für die Übernachtung und ein Frühstück am Sonntagmorgen: plus 60,-€;

Nach der Anmeldung wird eine Rechnung mit weiteren Informationen zugeschickt werden.