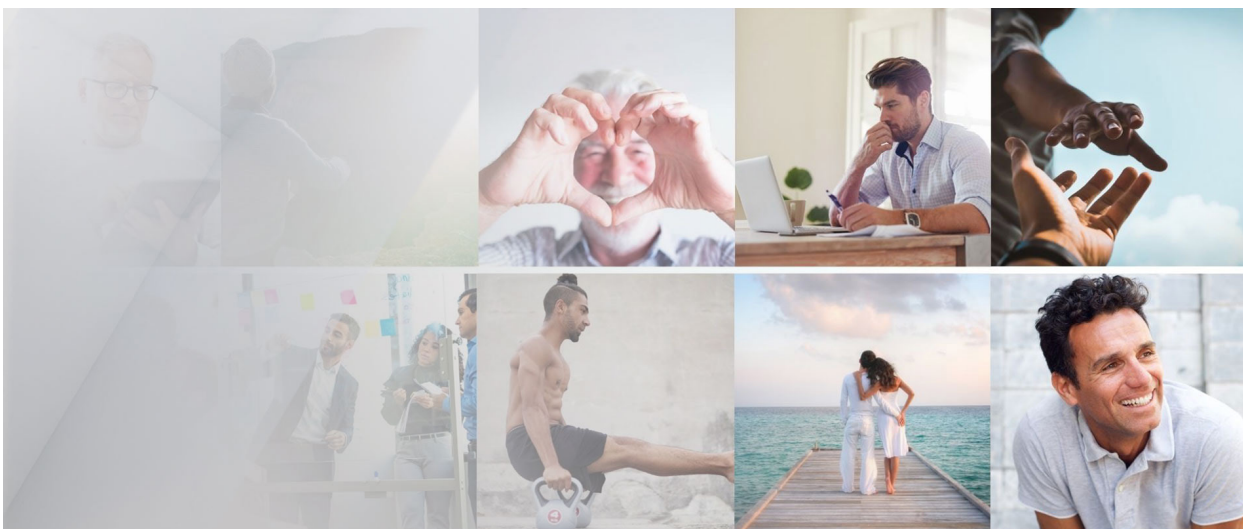


**Kraftvoll authentisch Mann-Sein**

# Männer Willkommen

Das FUTURE-Seminar für kraftvoll authentisches Mann-Sein



Gemeinsam unter Männern geht es in drei Tagen einen Schritt hinaus aus eng gewordenen Rollenbildern hin zur Individualität und Vielfalt des Mann-Seins. Ein Schritt zu mehr und authentischerer (Selbst-) Führungskraft.

**Was das Besondere ist, wenn sich ein FUTURE-Seminar exklusiv an Männer richtet?**

Ganz einfach: Genug Raum, das eigene Mann-Sein in den Mittelpunkt zu rücken.

Diese drei FUTURE-Tage laden ein:

- einen positiven, kraftvollen und stimmigen Zugang zum eigenen Mann-Sein zu erforschen und zu entwickeln.
- an Männer gerichtete Rollenbilder und Erwartungen zu überprüfen: Welche sind förderlich oder wo schränken sie ein?
- die Fähigkeit zu stärken, aus dem Herzen in Beziehung zu treten und damit authentischer und wirksamer zu sein.

Die Antworten werden individuell und vielfältig sein. Der gemeinsame Weg führt nach der Kernkompetenz von FUTURE über das Herz: Hinschauen, hinspüren, in Beziehung treten mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Potenzialen und Grenzen. Raum geben für das, was ist – statt verdrängen, betäuben oder schönreden. Platz schaffen für das Wesentliche, für Fülle, Leichtigkeit, Lebensfreude, Kraft und Fokus. richtig gut läuft für Sie an diesen drei Tagen:

#### **Zielgruppe**

Dieses Seminar richtet sich an Männer,

- die übernommene Männerbilder und Rollenerwartungen hinterfragen, sich mit ihrem inneren Erleben auseinandersetzen und mit anderen Männern austauschen wollen
- die ihre Führungskraft stärken wollen
- die Empathie, Lösungsfähigkeit, Präsenz und andere (Selbst-) Führungskompetenzen stärken wollen
- die angesichts zahlreicher Anforderungen und Erwartungen wieder bei sich selbst ankommen möchten
- die sich eine Auszeit nehmen wollen vom Trubel des Alltags und sich selbst .

#### **Ziele des Seminars**

Wenn's richtig gut läuft für Sie an diesen drei Tagen:

- Kommen Sie näher bei sich selbst und Ihrem Mann-Sein an
- Entdecken Sie neue (Selbst-Führungs-) Kraft
- Lassen Sie alte Bilder zurück und nehmen neues Spüren mit
- Stärken Sie Herzens-Fähigkeiten wie Empathie, Lösungsfähigkeit, Beziehungskompetenz, Zukunftsorientierung, authentische Verantwortung, Freude am Selbst-Sein
- Nehmen Sie ein gutes Stück Lebensfreude mit

### Inhalte des Seminars

- Einengende Rollenbilder und Erwartungen erkennen und loslassen
- Das FUTURE Prinzip „Willkommen, was ist“
- Mangel-Fülle-Analyse in unterschiedlichen Männer-Rollen
- Körperarbeit (Breathwork, Präsenz- und Wahrnehmungsübungen)
- Mehr Verständnis zu „männlichen“ und „weiblichen“ Prinzipien
- Stärkung der eigenen Präsenz und Wirkung
- Kooperation und Konkurrenz unter Männern - die Gestaltung von Gewinn-Gewinn-Beziehungen

### Trainer

#### Stefan Bauer-Wolf

Stefan Bauer-Wolf ist FUTURE Coach|Berater|Trainer, systemischer Organisationsentwickler, liebevoller Mann und Vater dreier Kinder in einer Patchwork-Familie. Er begleitet seit über 25 Jahren Menschen, Teams und Organisationen in mehr als 25 Ländern zu erfolgreicher Zusammenarbeit. Den entscheidenden Mehrwert seiner Arbeit macht seine Haltung als FUTURE-Coach aus: Den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Die unglaublichen Fähigkeiten zur Kooperation sehen und von Herzen anerkennen. Grenzen klar anzusprechen und lebendig zu gestalten. Spannungsfeldern mit Humor und Leichtigkeit begegnen. In die Tiefe gehen, wo es gebraucht wird.

Das Wesentliche erkennen und bestmöglich ins konkrete Leben bringen! Beruflich wie privat.



#### Jakob Horvat

Jakob Horvat ist FUTURE zertifizierter Coach, Meditationslehrer, Breathwork-Facilitator, Abenteuerer, digitaler Nomade und leidenschaftlicher Student des Lebens. Jahrelang ging er als TV-Journalist beim ORF seinem ehemaligen Traumjob nach. Heute lebt er seine Berufung als Brückenbauer zwischen inneren und äußeren Welten, begleitet Menschen in ihre authentische Kraft und bei der Entfaltung ihrer individuellen Potenziale und Herzenswege. Eine unbändige Neugierde auf das Leben und die bewusste Herausforderung der eigenen Grenzen durfte sich mehr und mehr als Wesenskompetenz entfalten, die Jakob heute mit viel Gespür, Empathie und einer kraftvollen Präsenz in die Räume einbringt, die er hält. Mit Männerarbeit und ihrem kaum zu überschätzenden Wert für persönliche, spirituelle und gesellschaftliche Entwicklungen kam er vor einigen Jahren in Costa Rica und Bali in Kontakt, wo er jeweils für längere Zeit lebte. Seine tiefe Liebe zum Leben zu teilen – mit allem, was Leben ist – sieht Jakob als Teil seiner Seelenaufgabe



---

## Männer Willkommen

---

### Kraftvoll authentisch Mann-Sein

---

#### **Ihr Ansprechpartner**

Stefan Bauer-Wolf

+43 676/753 46 78

stefan.bauer-wolf@FUTURE.at

www.FUTURE.at

#### **Termin**

29.11. - 01.12.2024

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 10:00 Uhr  
und endet am dritten Tag um ca. 18:00 Uhr.

#### **Ort**

**Die Klaus**e ([www.die-klaus.e.at](http://www.die-klaus.e.at)) in 8344 Bad Gleichenberg/Südoststeiermark statt.  
Aus didaktischen Gründen empfehlen wir die Übernachtung im Seminarhaus.  
Die Zimmerbuchung übernehmen wir für Sie.

#### **Kosten**

Euro 690,- exkl. der gesetzlichen MwSt.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Preis inkludiert.

#### **Stornobedingungen**

Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung absagen, erheben wir bis 14 Tage vor Beginn eine Bearbeitungsgebühr von Euro 200,- netto. In den 14 Tagen vor Beginn des Seminars sind 50 %, bei Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

#### **Anmeldung**

Die Anmeldung bitten wir Sie auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)  
über den Link „Termine“ durchzuführen.