

MANDEGRUPPE

For dig som vil vokse som mand gennem nærvær, fællesskab, styrke og ærlighed.



Kære mand.

Har du svært ved at mærke dig selv? Længes du også efter at finde ud af, hvem du egentlig er? Hvad du drømmer om, hvad du endnu ikke har realiseret? Hvordan du mærker dine behov og følelser bedre? Dine grænser? Finde dit indre legebarn? Finde passionen? Jeg vil gerne være med til at skabe en mandegruppe, hvor vi deler ærligt, støtter hinanden og udfordrer hinanden. Sammen finder længere ind mod kernen af dem vi er, og hjælper hinanden med at vokse og holde fast.

Om mig.

Jeg hedder Steffen Jacobsen og er 45 år. Jeg arbejder som privatpraktiserende psykolog, men i denne gruppe er jeg både facilitator og deltager. Jeg har selv været fokuseret på denne rejse i mange år, og har arbejdet indgående med mig selv og mange andre mænd i forhold til autencitet, nærvær, ærlighed og sårbarhed.

Jeg har ansvaret for rammerne og processen, men jeg deler på lige fod med jer andre en del af tiden. Vi er mænd der hjælper hinanden og os selv med at blive vores bedste udgave. Der er således ikke tale om en terapigruppe.

Format.

Vi mødes otte tirsdage fra 18-20.30. Der vil bl.a. være fokus på nærvær og deling. For eksempel gennem

meditation og kropslige øvelser. Vi vil dele det der rør sig i os. Vi vil arbejde med værdier, maskulinitet, femininitet, faderfigurer og -roller. Arbejde med vores skygger og vores styrker.

Men mest af alt vil vi skabe et rum af tillid og støtte. Det føles fantastisk når mænd udvikler sig sammen. Jeg har selv prøvet det.

Udgangspunktet er min psykologpraksis i Klostergade i Aarhus C, men vi vil også tage ud i naturen.

Tid: 8 tirsdage, 21/3, 28/3, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5 og 16/5 2023 fra 18.00-20.30

Hvor: Klostergade 60, baghuset, 1. sal, 8000 Aarhus

Pris 3700 kr. for egenbetalere, 4700 kr. hvis du er fradragsberettiget via virksomhed. Der opkræves ikke moms.

Info og tilmelding

Tlf: 28709245, **mail:** steffen@psycholution.dk

Skriv eller ring hvis du har spørgsmål.

Skriv et par linjer om dig selv og hvorfor du ønsker at deltage, hvis du vil tilmeldes. Tilmeldingsfrist er 3. marts 2023.