Fachmänner
Felix Gutzwiller,
Präventivmediziner
Hans Kernen,
Unternehmensberater
Haydar Karatepe,
Männerarzt
Jürg Reinhard,
Naturarzt
Koni Rohner,
Berater «Beobachter» u.v.a.

Kulturschaffende
Aktionskünstler
Marcel Kalberer
Kabarettist Alf Mahlo
Musikband Veitstanz
Forumtheater «Konfliktüre»
Buchautoren K. Geck, Chr. Walser,
D. Wartenweiler, P. Stutz u.a.

Vorprogramm am Freitag –
auch für Frauen!

Winterthur, 1.–3. November 2002

Mehr vom Leben

Kultur- und Fachtagung für Männer, die sich nach mehr Lebensqualität sehnen

Eine Kultur- und Fachtagung der besonderen Art

Impulse für Kopf, Herz und Bauch

Eine sinn- und sinnenreiche Annäherung an das Phänomen Mann,
sein Umgang mit Körper, Seele und Gesundheit,
sein Risikoverhalten,
und Hoffnungsvolles zur Evolution der Spezies Mann.

Die schlechte Nachricht

Mann-sein kann die Gesundheit gefährden

Männer achten zu wenig auf ihre körperliche und seelische Befindlichkeit. Oft suchen sie erst Hilfe, wenn der Körper auf drastische Weise Halt sagt. Der traditionelle männliche Lebensstil hat negative Folgen: Männer sterben fünfmal häufiger an Herzinfarkt als Frauen, dreimal häufiger an Verkehrsunfällen, Lungenkrebs, Suizid, Aids... Erhöhtes Risiko- und Suchtverhalten wird dem Manne – nicht zu unrecht – nachgesagt. Deshalb lebter im Schnitt sieben Jahre weniger lang als die Frau.

Die gute Nachricht

Neue Ansätze gelingender Männlichkeit

Jeder Mann kann etwas für seine Gesundheit und seine Lebensqualität tun. Dazu gibt es ermutigende Beispiele: Ansätze neuer Männlichkeit, welche Partnerschaft und Kindern, aufbauenden Erlebnissen und schöpferischen Werten mehr Raum geben.

Die Männer-Tagung

Vielfältige Impulse

Die Kultur- und Fachtagung für Männern gibt auf vielfältige Weise Impulse, will Kopf, Herz, Hand, Bauch und Zauberstab ansprechen. Die Aktion Männergsund versteht Gesundheitumfassend: körperlich, seelisch, geistig und sozial – und so wird auch die Tagung gestaltet: Ermutigende Begegnungen mitanderen Männern und Vätern, kritische und letztlich doch wohlwollende Selbstreflexion ermöglichen Schritte in bessere Verhältnisse.

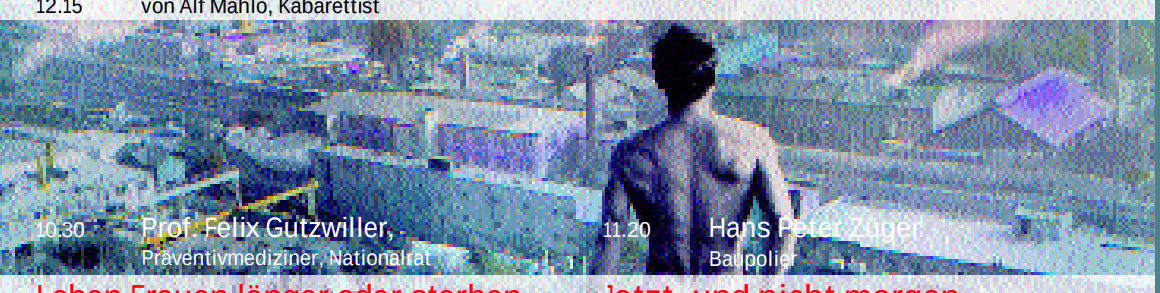
Wir freuen uns aufSie und wünschen uns vor allem eines: Männer, die offen sind für neue Erfahrungen, Begegnungen, Gespräche...

Matthias Gerber, Alfred Arm
Projektverantwortliche «Aktion Männergsund»

P.S.: Tagungssprache ist grossteils Schweizer Mundart, v.a. in den Workshops.

Samstagmorgen: Referate und Publikumsanimationen von Alf Mahlo

Ab 9.00 Bitte frühzeitig einchecken, Infoboard
10.15 Begrüssung und Einstieg (Organisatoren)
10.30 – 12.15 Vier Kurzreferate, mit Publikumsanimationen von Alf Mahlo, Kabarettist



10.30 **Prof. Felix Gutzwiller,**
Präventivmediziner, Nationalrat

Leben Frauen länger oder sterben Männer schneller?

Männer leben 7 Jahre weniger lang als Frauen – Informationen und Hintergründe dazu. Welches sind die Gesundheitsprobleme von Männern? Was kann man als Mann konkret für seine Gesundheit tun?

10.55 **Dr. Jürg Reinhard**
Arzt, Physiker und Bergführer

Natürlich Mann sein

Ausgehend von einem kurzen Film über die Innenwelt des Menschen kommt der Referent zu herausfordernden Schlussfolgerungen für eine harmonische Gestaltung des Alltags, die organisch begründet ist.

11.20 **Hans Peter Zuger**
Bauspolier

Jetzt, und nicht morgen – Vitalität am Arbeitsplatz

Kurzberichtüber Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Praxisteil: Körperübungen von der Baustelle – belebend auch für Tagungsteilnehmer.

11.45 **Dr. Karl Geck**
Facharzt für psychotherapeutische Medizin

«Häb dr Sorg»: Als ganzer Mann leben und lieben

Gesundheit stellt sich ein, wenn ich das Leben und die Liebe zum vollen Preis zu mir nehme und im Tanz mit den Umständen MEIN Leben kreiere. Dann bin ich gesund → ganz → heil, selbst wenn ich aus medizinischer Sicht krank sein sollte.

14 – 16 Uhr Workshops

Dr. Haydar Karatepe
Gesunde Männer braucht das Land
Männerheilkunde konkret

Dr. Hans Kernen
Ressourcen als Lebenselixier
Wirksames Ressourcen-Management im (Arbeits-)Alltag

Jürg Wöhrle
Fresh-up Tricks, schnell gelernt und angewendet
Schritte zum besseren Wohlbefinden

Lu Decurtins
Gefährdet Mannsein die Gesundheit!? Gedanken und Gespräche zu Männlichkeit und Gesundheitsförderung

Dr. Robert P. Fischer
Er kommt, geniesst und bleibt
Gesundheit und Reifung in der sexuellen Liebe

Dr. Martin Vosseler
Was uns gut tut, tut der Erde gut!
Lustvolle Wege zur Gesundung von Mann und Erde

Raphael Kaiser-Binkert/René Meier
Fitin Familie und Beruf/Gesunde Mischung aus Familien- und Erwerbsarbeit

Giancarlo Jannuzzi
‹Dr alt cha mi gärn ha!› Vater und Sohn im Clinch

Peter Glauser
Beruf und Berufung
Oder die liebgewonnene Illusion der Wahlfreiheit

Alf Mahlo
Der Mann im Ausdruck – erlebte Erkenntnisse über den Körper und seine Signale

Marcel Kalberer
Labiles mit Bambus
Männer bauen einfache Balance-Strukturen

Anton Lehmann
Kraft- und Potenztraining
dies durch Bewegung und Sport

17.45 – 18.45 Drei Events in Grossgruppen

Podiumsdiskussion

Mit dem Beruf verheiratet!?

Prof. Koni Rohner, Lebensberater «Beobachter», Psychotherapeut
Heinz Wyssling, Buchautor «Wenn die Arbeit zur Droge wird»
Dr. Hans Kernen, Unternehmensberater
Dr. Dieter Wartenweiler, Psychotherapeut und Management Coach
Christoph Walser, Männerarbeiter, Projekt«Timeout statt Burnout»
René Setz, Projektleiter Männergesundheit Radix Gesundheitsförderung

Be*Weg*ung + Be*Sinn*ung

Back to your Roots

mitAndreas Tröndle

Wenn der Kopf voll ist mit Worten, komme zurück, wo Du zuhause bist: In Deinen Körper, in Dein Atmen, in deinen Herzschlag – back to your roots! Intensive und energetisierende Musikbegleitet uns.

Arbeiten an der Gemeinschaftsskulptur

Labiles by Marcel Kalber

Beschreibung weiter oben

Ab 20 Uhr Männer-Begegnungsfest

Offen auch für Männer, die nichtan Tagung sind – Abendkasse ab 19.30 Uhr/EintrittFr. 25.– / nur mit Voranmeldung.

Zwei Hauptveranstaltungen im grossen Saal:

20.30 Lesung und meditative Impulse mit
Pierre Stutz, spiritueller Begleiter, Autor u.a. von «Alltagsrituale – Wege zur inneren Quelle»

Engagierte Gelassenheit

In der Hektikdes Alltags Zugang finden zum heiligen Raum in mir. Spüren, wie der Druck weicht und anderer Umgang mitmir und mit meiner Zeitmöglich wird. Gelassenheit bedeutet, den Zugang zu meinen Ressourcen zu entdecken, um den Blick für das Wesentliche zu schärfen.

21.45 Männer-Musik-Tanz mitder frischen Mittelalter-Folk-Rock-Band
«Veitstanz»

19.00 Nachtessen

Freitagabend

Für Männer und Frauen –
Vorprogramm zur Tagung

Alf Mahlo: Das Schweigen der Männer

Alf Mahlo, ein «Geheimtipp» lautNZZ, provoziert gerne:

«Männer schweigen,
weil dieses Schweigen
die einzige Antwort auf jede,
ich betone jede,
Frage der Frau ist.»
Alf Mahlo

Ev.-ref. Kirchgemeindehaus
Winterthur-Veltheim, Feldstr. 6
8400 Winterthur

Freitag, 1. Nov. 20.30 Uhr,
ab 19.30 Uhr Getränke/Bar
Eintritt: Fr. 25.–/Fr. 20.– für Tagungsteilnehmer

Öffentliche Veranstaltung
Abendkasse ab 19.30 Uhr,
Tagungsteilnehmer können bereitseinchecken.

Samstagmittag bis Sonntagmittag

Gemeinschafts-Kunstaktion

Labiles – Labile Balance-Strukturen

Der Aktionskünstler Marcel Kalberer gestaltetwährend der ganzen Tagung mit Männern ein Gemeinschafts-Kunstwerkaus BAMBUS. Selber kreierte Teile können Männer am Schluss mit nach Hause nehmen.

Bewegung und labiles Gleichgewicht sind Metaphern für Gesundheit und Leben: «Die Arbeit mit BAMBUS erfordert Neugier und Erfindungsgeist. Ob dann ganz einfache «Labile Gehänge» im Wind tanzen oder höchst komplexe und versponnene Gebilde entstehen, immer ergibt sich ein heiteres und bewegtes Ensemble.»
Marcel Kalberer

«Gesundheit bedeutet ...
... meine Seele zum Klingen bringen.»
Dieter Wartenweiler

12.30 Mittagessen

16.30 – 17.15 Impuls-Kurzworkshops

Einzelpersonen und Institutionen stellen Projekte und Angebote vor:

- mannebüro züri
- Kontakt- und Beratungsstelle HDL «Hau den Lukas», Basel
- Beratungsstelle Familien- und Erwerbsarbeitfür Männer und Frauen «und...»
- Projekt‹Timeout statt Burnout›
- Lebensschule 2, Projekt«Ruhe & Aktivität» und andere

Mann – willst Du etwas Kreatives beitragen?

Musik, Zauberei, Poesie, Tanz, Theater, eine Rede halten, ein Kunstobjektausstellen, oder...!? An der Tagung gibt es Nischen ... Jenseits jeglicher Perfektion, nichtsGrosses ist nötig. Aus reiner Freude und Neugier über den eigenen Schatten springen, die Gelegenheit packen und deine ‹Sache› einbringen – bei
Matthias Gerber
Tel/Fax052 222 79 62
info@maennertagung.ch

Veitstanz

Fünfjunge Männer überzeugen mit ihrer musikalischen Farbigkeit, Natürlichkeit und Intensität. Ihre «freiheitstreibende Musikder Alten Zeit», ihre bunte Kleidung und die archaischen Instrumente lassen uns eintauchen in eine andere Welt. Mann muss tanzen... Ganz im Sinne der CD von Veitstanz «... und wilder als ich bin».

Durchgehend am Abend:

- ‹Open Podium› für verschiedene Darbietungen von Männern
- Ausstellung zu Männerthemen, Infotische, Büchertisch, Bar
- Raum für Gespräche

«Gesundheit bedeutet ...
... mir Zeit für mich nehmen und meiner Gesundheit gewahr sein.»
Haydar Karatepe

Sonntag, 3. November
2. Welt-Männer-Tag!

8.30 – 9.30 Morgeneinstieg

«Spirit and Heart» –

Bewegter Morgeneinstieg mitAndreas Tröndle. – Schuhe aus, einatmen, das Prickeln spüren – und los geht's!

8.30 – 10.15 ManneZmorge

«Gesundheit bedeutet …

… spielen, tanzen, lachen, weinen, lieben und vergessen, was ich für meine Gesundheit alles tun sollte.»

Andreas Tröndle

Mehr vom Leben

Kultur- und Fachtagung für Männer, die sich nach mehr Lebensqualität sehnen

10.30 – 12.30 Workshops

Dr. Jürg Reinhard
Gesund, aber bitte sofort: Tips, Tricks, Naturheilpraxis

Dr. Haydar Karatepe
Männerheilkunde konkret – vertieft, praktisch, angewandt, in kleiner Gruppe

Hans Peter Züger
So entspanntder Körper – auch am Arbeitsplatz!

Dr. KarlGeck
Für mich und mitdir! Partnerschaft und Selbstliebe

Forumtheater Konfliktüre
«fairplay: Hallo Pa!» Freud und Leid des Vaterseins

Dr. Fredi Rudorf
Soll ich, muss ich mich trennen?
Paarbeziehungen: Vom Scheitern zum Gelingen

Dr. Dieter Wartenweiler
Alles im Griff? Vom Heil des Unerwarteten

Christoph Walser
Men's Spirit: Timeout!
Spirituelle Impulse zur Männergesundheit

Bruno Wirth
Männer und das Feigenblatt
Männer reagieren aufMännerbilder und Männerplastiken

Marcel Kalberer
Labiles mit Bambus
Männer bauen einfache Balance-Strukturen

12.30 – 13.30 Snacks und Suppe

13.30 – 14.15 Regionale Umsetzung

Ideen- und Angebotsbörse der Regionen

14.45 – 16 Uhr Abschluss im Plenum

Abschlussreferat
Dr. med. Martin Vosseler, Arzt, Initiant sun21, Kabarettist

Gesund in bedrohter Mitwelt?

Wie gehe ich mit Energie um – wie gehe ich mitmeiner Energie um?

Anschliessend:
- Künstlerische Beiträge
- Persönliches Fazit Mein eigenes Gesundheits-Manifest
- Resolution für die Öffentlichkeit
- Gemeinsamer Abschluss
  Einbezug des Gemeinschaftskunstwerkes von Marcel Kalberer

16 – 17 Uhr Ausklang

Fachleute und Kulturschaffende

Lu Decurtins Sozialpädagoge, Supervisor, Berater mannebüro züri, Co-Autor «Entschieden Geschieden»

Dr. Robert P. Fischer Psychotherapeut, Männerarbeiter, Seminarleiter für sexuelle Liebe

Anton Lehmann Lic. rer.pol., Leiter Sonderpädagogikeidg. Fachhochschule für Sport, Magglingen

Alf Mahlo Kabarettist, Schauspieler, Pantomime

Dr. Karl Geck Facharzt für psychotherapeutische Medizin, Anbieter von Männerseminaren, Buchautor u.a. von «Erwachsenwerden in Liebesdingen»

Peter Glauser Psychologe, Laufbahnberater und Paartherapeut

Prof. Felix Gutzwiller Direktor des Institutsfür Sozial- und Präventivmedizin der UniversitätZürich, Nationalrat

Raphael Kaiser-Binkert Familienmann, Paar- und FamilientherapeutVEF, Mitarbeiter der Beratungsstelle «und…»

Dr. Haydar Karatepe Facharzt für Allgemeinmedizin, Männerarzt, Herausgeber des Buches «Männersexualität»

Dr. Hans Kernen Unternehmensberater, Spezialist für Gesundheits- und Ressourcenmanagement, Buchautor «Burnout-Prophylaxe im Management»

Giancarlo Jannuzzi Dipl. Kunsttherapeut, Gewaltberater/ Pädagoge IfM, Experte in Männer- und Jungenarbeit

René Meier Familienmann und Betriebswirtschafter

Dr. Jürg Reinhard Arzt, Physiker, Bergführer, Autor u.a. «Sanfte Heilpraxis» und «Unerhörtes aus der Medizin»

Prof. Koni Rohner Lebensberater beim Beobachter, PsychotherapeutFSP, Co-Autor «Ratgeber Psychotherapie»

Dr. iur. Fredi Rudorf Mediator, Berater in Lebensqualität, Autor «Mediation für Männer» in Lu Decurtin's Buch (s.o.)

René Setz Projektleiter Männergesundheit Radix Gesundhietsförderung

Pierre Stutz Spiritueller Begleiter, Autor u.a. «Meditationen zum Gelassenwerden» und «Alltagsrituale»

Andreas Tröndle Sozialpädagoge, Theologe, Tänzer

Dr. Martin Vosseler Arzt, Initiant und Organisator sun21, Kabarettist

Organisatorisches

Tagungsort
Kirchgemeindehaus Winterthur-Stadt
Liebestr. 3, 8400 Winterthur

Essen
Es wird empfohlen, an der Tagung zu essen (keine Bedingung).

Übernachtung
Übernachtungsplätze (Einzel, Doppel- und Mehrbettzimmer) in Hotels (Fr. 60.– bis 120.–) und Mehrzweckanlagen (Fr. 20.– bis 40.– pro Nacht). Nach der Anmeldung erhalten Sie Unterlagen.

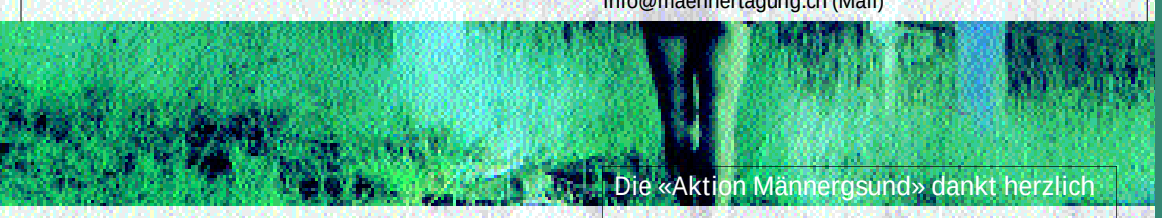
Frühzeitig anmelden!
Frühzeitige Anmeldung lohnt sich: Bei Übernachten und Workshops ist die Platzzahl beschränkt. Es entscheidetder Eingang der Anmeldungen.

Helfer an der Tagung
Helfereinsätze werden mitFr. 25.–/Std. an die Tagungskosten gutgeschrieben – idealauch für Männer, die knapp bei Kasse sind. Interessenten erhalten nähere Infos spätestens 1 Monat vor der Tagung.

Teilnahme nur Vorprogramm 1.11. oder Männerfest 2.11.
Reservationen werden nichtbestätigt; Billette an der Abendkasse abholen.

Preis- und Programmänderungen
Preisänderungen beim Essen und Programmänderungen vorbehalten.

Tagungssekretariat
Aktion Männergsund, Matthias Gerber, Schlosserstrasse 23, 8400 Winterthur, 052 222 79 62 (Tel+Fax), info@maennertagung.ch (Mail)



Abmeldung
Bei Abmeldung wird eine Gebühr von 50 Franken verrechnet.

Weitere Infos/Workshops:
Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie zusätzliche Informationen und eine genaue Beschreibung der Workshops.

Die «Aktion Männergsund» dankt herzlich

- Radix Gesundheitsförderung
- Bundesamtfür Gesundheit
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion Kt. Bern
- Gesundheits- und Sozialdepartement Kt. Luzern
- StadtSt. Gallen (Umweltfachstelle und Soziale Dienste)
- Röm.-kath.Kirchenrat Kt. Aargau
- Kath. Erwachsenenbildung Basel
- VISANA PLUS

Infos und Anmeldung auch auf www.maennertagung.ch

Anmeldung wenn irgendwie möglich bis Herbstferien! Das erleichtert unsere Planung enorm!

Anmeldung/Infos

Ich melde mich an (zutreffendes ankreuzen):

- ☐ Ganze Tagung (mit Vorprogramm), 1.–3.11.02 Fr. 270.–
- ☐ Ganze Tagung (ohne Vorprogramm), 2.–3.11. Fr. 250.–
- ☐ Nur Samstag, 2. Nov. Fr. 170.–
- ☐ Nur Sonntag, 3. Nov. Fr. 150.–

- ☐ Sozialtarif(kurze schriftliche Begründung) Wir gehen von 2-4 Std. Mithilfe aus
  ☐ Fr.150.– 2 Tage ☐ Fr.100.– 1 Tag
- ☐ Nur Vorprogramm mit Alf Mahlo, 1.11.02
  Anzahl Karten: … (Hinweise lesen) Fr. 25.–
- ☐ Nur Männerfest, Samstag abend, 2.11.02
  Anzahl Karten: … (Hinweis lesen) Fr. 25.–

Essen: ☐ Sa/So, Fr. 85.– ☐ nur Sa, Fr. 55.– ☐ nur So, Fr. 30.– ☐ mitFleisch ☐ vegetarisch

Übernachtung: ☐ ich bitte um nähere Infos

Helferdienste: ☐ ich helfe ca. … Stunden mit (Fr. 25.–/Std.)

Ich bitte um kostenlose Zustellung:
- ☐ Probenummer männer.be (Deutschschweizer Männerzeitschrift)
- ☐ Männer-Gesundheitsmanifest von Radix Gesundheitsförderung
- ☐ Ich kann mich noch nichtentscheiden. Bitte sendet mir weitere Infos, insbes. zu den Workshops

Name, Adresse, Telefon, E-Mail:

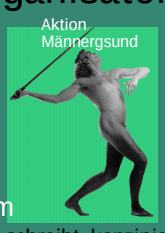
Unterschrift:

Senden an: Aktion Männergsund, M. Gerber, Schlosserstr. 23, 8400 Winterthur, 052 222 79 62 (Fax + Tel.)

Aktion Männergsund

Aktion Männergsund

Die Organisatoren



Alfred Arm
Lic. rer.pol., schreibt, konzipiert, organisiert und moderiert, u.a. Kultur- und Fachtagungen, und bietet körper- und sinnzentrierte Lebensberatung an (Logotherapie nach V. Frankl und El. Lukas). Alfred Arm, Postfach 5253, 3001 Bern, Tel. 031 974 19 74, Fred.Arm@datacomm.ch

Matthias Gerber
Männerarbeiter, Kunst- und Ausdrucks-therapeutM.A., Erwachsenenbildner und Musiker. Er leitet und begleitetMännergruppen, berätMänner und ist Initiator des Mann-Frau-Projektes tschátschó. Siehe www.mannfrau.ch Adresse unter Tagungssekretariat.

«Gesundheit bedeutet …
… Konflikte nicht «anbrennen» lassen»

René Setz

Christoph Walser Theologe, Erwachsenenbildner, Coach (ZiS), Leiter Fachstelle Männerarbeit ev.-ref. Kirche Kt. Zürich, Co-Autor «Men's Spirit»

Dr. Dieter Wartenweiler Psychotherapeut und Management Coach, Buchautor «Männer in den besten Jahren»

Bruno Wirth Kunst-Psychotherapeut SPV, Werklehrer und Museumstherapeut

Jürg Wöhrle Shiatsu-Practitioner, langjähriger Mitstreiter aufder Suche nach brauchbaren Männerbildern

Heinz Wyssling Organisationsberater und Coach; Autor des Ratgebers «Wenn die Arbeit zur Droge wird»

Hans Peter Züger Dipl. Bau-Polier, dipl. Core-EnergeticTherapeut

Kulturschaffende

Forumtheater Konfliktüre
Lebendiges Mitmachtheater aus Bern

Musikband Veitstanz
Frischer Mittelalter-Folk-Rock CD «… und wilder als ich bin»

Künstler Marcel Kalberer
Aktionskünstler, Autor von «Das Weidenbaubuch»

* Näheres zu den Beteiligten finden Sie auf www.maennertagung.ch, unter ‹Portraits›

Die «Aktion Männergsund» dankt herzlich

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO HELVETIA

MIGROS Kulturprozent

Ihre Evangelisch-reformierte Landes-Kirche des Kantons Zürich

ajfp.

GEIGER AG BERN
Grafischer Betrieb • www.geigerdruck.ch

«Gesundheit bedeutet …
… von jeglichen Behauptungen absehen.»

Jürg Reinhard

… meine verschiedenen Lebenswelten mit mir in Einklang bringen.»

Hans Kernen

… im Alltag gut zu mir schauen und mir regelmässige Auszeiten gönnen.»

Christoph Walser

… wagen, MEIN Leben zu leben.»

KarlGeck