

# männer freitag

Manchmal sind wir unentwegt damit beschäftigt, zu funktionieren und Verpflichtungen zu erfüllen. Im Hamsterrad geht der Sinn für die eigene Lebensspur verloren. Es braucht Freiraum und Kontakt. Darin können sich die persönlichen Lebensimpulse wieder entfalten und eine Richtung für den nächsten Entwicklungsschritt zeigen.

In einem vertrauensvollen Miteinander können wir uns kraftvoll, feinfühlig und verletzlich erfahren. In Verbundenheit entsteht der Boden für autonomes und verantwortliches Handeln. Das gibt Halt, auch im Angesicht von globalen Krisen.

Der *männerfreitag* bietet einen Gruppenraum für Männer, angeleitet von Karl-Heinz Stark und Jürgen Allgäuer. Wir widmen uns der aktiven Gestaltung von Beziehungen, Vaterschaft, Arbeit, Gesundheit sowie den Berührungspunkten mit dem eigenen Lebenssinn.

*Die indogermanische Wurzel fri, worauf Wendungen wie frei, Friede und Freund zurückgehen, bedeutet „lieben“. So bedeutet „frei“ ursprünglich zu den Freunden gehörend. Man fühlt sich frei gerade in der Beziehung. (...) Nicht Bindungs-losigkeit, sondern Bindung macht einen frei. Die Freiheit ist ein Beziehungswort par excellence. Byung-Chul Han*

Wir starten mit einem Impulstag am 6.11.2026, 9.00 – 17.00, Bildungshaus St. Michael, Matrie a. Brenner.

Danach treffen wir uns bis Juni 2027 monatlich am Freitag Nachmittag 14.00 - 17.15 in Innsbruck, Bürgerstraße 17/3. Stock. Die ersten drei Termine sind am 11. Dez 26, 15. Jan 27, 12. Feb 27.

Kosten: gesamt € 925,- zzgl. Mittagessen im Seminarhaus bei Bedarf

Anmeldung: [maennerfreitag@praxisallgaeuer.at](mailto:maennerfreitag@praxisallgaeuer.at)

Kontakt: Mag. Jürgen Allgäuer [www.praxisallgaeuer.at](http://www.praxisallgaeuer.at)

Mag. Karl-Heinz Stark [www.stark-beratung.at](http://www.stark-beratung.at)