

Mann
Mensch



sein

Ein Wochenende für Männer auf dem Weg



1



sein

Ein Wochenende für Männer auf dem Weg

Mit Heiko Veit, Markus Wortmann und Tim Weinert

• 03. - 06. September 2026 | Lebensgarten Steyerberg

Spürst Du es auch?

Vielleicht kennst Du das Gefühl:

- **Das alte Bild vom Mann funktioniert nicht mehr.**
- **Die Härte. Das Funktionieren. Der Panzer.**

Aber das Neue ist noch nicht ganz da.

Vielleicht fragst Du Dich:

- **Wie kann ich kraftvoll sein, ohne zu dominieren?**
- **Wie kann ich mich zeigen, ohne mich zu verlieren?**
- **Was bedeutet Männlichkeit heute, für mich persönlich?**
- **Wie kann ich mich klar ausrichten, ohne meine Lebendigkeit zu verlieren?**
- **Wie kann ich gute Beziehungen führen, als Mann, als Partner, als Vater, als Freund?**

Und tief drin ahnst Du:

- **Etwas will ans Licht. Etwas, das roh und kraftvoll ist. Und zugleich zart und empfindsam.**

Dann ist dieses Wochenende für Dich.

2



sein

Für wen ist dieses Wochenende?

Für Männer, die spüren, dass sie an einem Wendepunkt stehen:

- Du willst Verantwortung übernehmen: Für Dein Leben, Deine Beziehungen,
- Deine Wirkung in der Welt
- Du sehnst Dich nach echter Verbindung, mit dir selbst und anderen
- Du bist bereit, Dich Deinen inneren Mustern und Prägungen zu stellen
- Du befindest Dich in einer Übergangsphase
(Vater werden, Trennung, berufliche Neuorientierung, Midlife)

Für Männer, die spüren:

- "Nur denken" reicht nicht mehr. Ich will auch körperlich, emotional und mit meinem ganzen Sein wachsen. Und das in und mit meinem Umfeld.
- Die es leid sind, alles mit sich selbst auszumachen und andere Männer nicht als Konkurrenten, sondern als Spiegel und Unterstützung erleben wollen.



Worum es geht?

In diesem Training geht es nicht um Selbstoptimierung. Nicht um noch mehr Leistung.

Es geht um etwas Tieferes:

- **Um ein echtes, aufrichtiges Erkunden Deiner Männlichkeit, in Verbindung mit dir selbst und anderen Männern.**

Wir schaffen einen Raum, in dem Du sein darfst:

- **Kraftvoll UND verletzlich**
- **Wild UND liebevoll**
- **Klar UND suchend.**

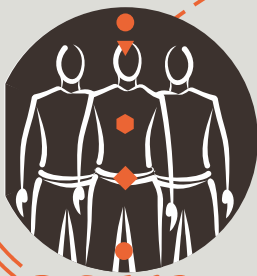
Was Dich erwartet:

- **Selbstreflexion zu Prägungen, Männlichkeitsbildern & Bindungsmustern**
 - **Körperarbeit & Präsenztraining, mit Atem, Bewegung, Schwert**
 - **Dialoge im Kreis, ehrlich, ohne Maske**
 - **Kraftvolle Rituale**
- Konkrete Schritte für Deinen Alltag, mit Klarheit & Ausrichtung**

Unser Ansatz:

Es geht um eine integrierte Männlichkeit, die Hirn, Herz und Hara umfasst. Die Dich befähigt, auf Deinem eigenen Grund, Deinem eigenen Pfad voranzuschreiten. Dabei geht es sowohl darum, vom Jungen (Fremdorientierung) zum Mann (Eigenverantwortung) zu werden, als auch Dich im Kontext unserer Zeit als Mensch zu begreifen und aus alten, einengenden Prägungen auszusteigen.

4

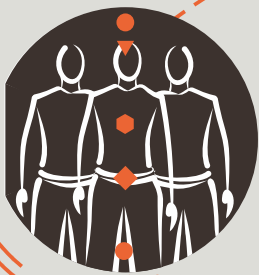


sein

Was macht dieses Training besonders?

1. Wir verbinden Emotionen, Körper UND Strukturen
Nicht nur "in die Kraft kommen", sondern auch:
 - **"Welche Muster lebe ich unbewusst? Wo bin ich fremdbestimmt?"**
 - **Wer trägt die Last, die ich nicht sehe?"**Wir schauen ehrlich hin. Auf das, was uns prägt.
Auf das, was wir weitergeben. Auf das, was wir verändern können.
2. Wir arbeiten mit Verantwortung, nicht mit Schuld
 - **Es geht nicht darum, Dich schlecht zu fühlen für das, was ist.**
Es geht darum, bewusst zu wählen:
 - **Welcher Mann will ich sein?**
 - **Welcher Mensch will ich sein?**
3. Wir bleiben im Alltag
 - **Du bekommst kein High-Erlebnis, das am Montag verpufft.**
 - **Du bekommst konkrete Werkzeuge, Reflexionsfragen und Unterstützung für die Zeit danach.**
4. Wir sind selbst auf dem Weg
 - **Wir drei Trainer sind keine "fertigen Männer". Wir kämpfen mit unseren eigenen Mustern, lernen täglich dazu und teilen unsere Verwundbarkeit.**
Das macht uns zu echten Begleitern, nicht zu unerreichbaren Vorbildern.

5



sein

Der Ablauf

Donnerstagnachmittag (ca. 13h): Ankommen & Einstieg

Wir beginnen mit einem Mittagessen. Wir schaffen einen sicheren Raum.
Du lernst die Gruppe kennen. Wir setzen gemeinsam die Intention für die Tage.
Am Abend erste inhaltliche Impulse.

Freitag & Samstag: In die Tiefe

Körperarbeit, emotionale Prozesse, Schattenarbeit.
Die Themen ansprechen, die Dich wirklich bewegen: Vater-Beziehung, Mutter-Beziehung,
Männlichkeitsmuster, Kontakt zu dir selbst und anderen. Mit Pausen zum Integrieren.
Kraftvolle Rituale.

Sonntagvormittag: Integration & Transfer

Was nimmst Du mit? Was verändert sich konkret? Wir erarbeiten Deine nächsten Schritte
in Beziehungen, Alltag, Arbeit.

Sonntagmittag (ca. 14 h): Abschluss

Gemeinsamer Abschluss im Kreis. Mit Dankbarkeit und Klarheit.
Und anschließendem Essen zum Ausklang.

6



sein

Die Trainer

- Drei Männer
- Drei Perspektiven
- Eine Intention

Heiko Veit



Organisationsentwickler mit integraler Ausrichtung, Therapeut, Experte für Bewusstseinsentwicklung. Er hält den Raum mit entwicklungspsychologischer Tiefe und Weitblick. Heiko bringt theoretische Landkarten und jahrelange Praxis-Erfahrung zusammen. Bei ihm geht es um Verstehen UND Verkörpern. Er zeigt, wie beides zusammengehört.

Markus Wortmann



Künstler, Tusche- und Schwertmeister, leibhaftiger Körperarbeiter. Er bringt die rituell-zeremonielle Dimension ins Programm. Markus verkörpert Würde, Präsenz und die Kunst des Ankommens im eigenen Leib. Bei ihm geht es ums Spüren, nicht ums Verstehen.

Tim Weinert



Organisationsentwickler, Nachhaltigkeitsberater, Gemeinschafts-Praktiker am Kesselhof. Er bringt die Brücke zwischen Erkenntnis und Alltag. Tim verbindet strukturelle Reflexion mit gelebter Praxis und teilt offen seine eigenen Kämpfe auf dem Weg. Seine Leitfrage: "Was machst Du im Alltag damit?"

Wir kennen uns als Mann und Mensch seit vielen Jahren und haben uns vielfältig wechselseitig beim Wachstum unterstützt. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Männer sein dürfen: • kraftvoll UND verletzlich • wild UND liebevoll • klar UND suchend.





Praktische Infos

Wann: 03.-09. September 2026 (Do 13h - So 14h)
Wo: Lebensgarten Steyerberg – Seminarzentrum mit Wald, Wiesen, Gemeinschaft
Für wen: Männer, die bereit sind für echte Begegnung
Gruppengröße: 10-25 Teilnehmer

Investition: 395 € · Ermäßigter Beitrag 470 € · Standard-Beitrag 570 € · Solidaritätsbeitrag
Preise inkl. MwSt. zzgl. Unterkunft & Verpflegung (zwischen 72 € bis 386 €).

Die Preise sind nach Selbsteinschätzung gestaffelt. Der ermäßigte Beitrag deckt unsere Grundkosten. Der Solidaritätsbeitrag ermöglicht Menschen mit geringerem Einkommen die Teilnahme.

Zur Orientierung: Wähle den ermäßigten Beitrag bei geringerem Einkommen oder knappem Budget, den Standard-Beitrag bei gesicherter finanzieller Situation, den Solidaritätsbeitrag, wenn du finanziell gut aufgestellt bist und anderen es leichter machen möchtest.

Wenn auch 395 € für dich nicht möglich sind, sprich uns direkt an.

Kein Mann soll aus finanziellen Gründen fernbleiben müssen.

Was Du mitbringen solltest: • Offenheit für Neues Bereitschaft • Dich zu zeigen
• Bequeme Kleidung für Bewegung • Etwas zum Schreiben

Was Du NICHT brauchst: • Vorwissen über Männerarbeit • Perfekt sein • Fertige Antworten

8



sein

Anmeldung & Kontakt

Interesse?

Dann melde Dich für ein unverbindliches Vorgespräch bei einem von uns!

- **Heiko**

E-Mail: hvt@heiko-veit.com

Telefon +49 177 3401338

- **Markus**

E-Mail: wortmann@touchofart.de

Telefon +49 173 9505932

- **Tim**

E-Mail: tim@nowwork.de

Telefon +49 1515 7165902

Oder direkt Anmeldeformular: www.mannmenschsein.de

9



sein

Häufige Fragen

Muss ich Vorerfahrung haben?

Das Training ist offen für alle Männer, die bereit sind, sich einzulassen.

Ist das esoterisch?

Wir arbeiten mit Ritualen und Körperarbeit . Aber immer geerdet, konkret und mit Alltagsbezug.

Was, wenn ich nicht so emotional bin?

Perfekt. Du musst nicht weinen. Es geht darum, authentisch zu sein, wie auch immer das für Dich aussieht.

Ist das nur für heterosexuelle Männer?

Nein. Alle Männer sind willkommen, unabhängig von sexueller Orientierung oder Lebensentwurf.

Was unterscheidet euch von anderen Männertrainings?

Wir verbinden emotionale Tiefe mit struktureller Reflexion. Wir fragen nicht nur "Wie fühlst Du?", sondern auch "Was lebst Du? Wer trägt die Last, die Du nicht siehst?"

Und: Wir sehen Mannsein als eine Form von Mensch-Sein und nicht als isolierte Kategorie.

Wir freuen uns auf Dich!

Heiko, Markus & Tim