

man(n) bewegt

seit 31 jahren

spätjahr 2026



manne.ch
MANNEBÜRO LUZERN

September	
Mannbüro goes Schieber! Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger. 19:00 Uhr, Restaurant Helvetia, Waldstätterstrasse 9, Luzern	Mittwoch, 9. September 2026
Herbstwanderung – mit Männern unterwegs Von der Stöckalp hinunter durchs Melchtal bis nach Flüeli Ranft. Treffpunkt: 08:00 Uhr, Bahnhof Luzern Auskunft/Anmeldung: Daniel Ammann, danielammann@hispeed.ch oder 077 472 63 38	Sonntag, 20. September 2026
Oktober	
Bewegt in DEINER Natur Ein Natur-Retreat mit Wandern & Numerologie An diesem 2 Tage Event bist du nicht nur draussen in der Natur unterwegs, sondern auch in deiner eigenen Natur. Auskunft/Anmeldung: Stefan Kuster, info@freiheit.com oder 078 623 49 49 – Infos siehe Rückseite	Freitag, 9. Oktober 2026 bis Samstag, 10. Oktober
Mannbüro goes Schieber! Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger. 19:00 Uhr, Restaurant Helvetia, Waldstätterstrasse 9, Luzern	Dienstag, 13. Oktober 2026
M2 Dein Theater Ein Abend über Liebe, Rollen und Beziehungen Nach erfolgreicher erster Durchführung dieses Formats am 24. Juni 2026 wird diesmal das Luzerner Improphil in der interaktiven Programmgestaltung von der Paartherapeutin Nathalie Brady aus Zürich/Chur unterstützt. 19:00 Uhr (Türöffnung 18:30 Uhr), Kino Boubaki, Löwenplatz 11, Luzern	Montag, 19. Oktober 2026 
Männerpalaver Thema: Dankbarkeit üben 19:00 Uhr Apéro; 19:30 bis 21:30 Uhr Palaver Feuerstelle im Wald Dreilindenpark/Konsipark, Dreilindenstrasse 93, Luzern (Bus Nr. 14 bis Konservatorium)	Mittwoch, 28. Oktober 2026
November	
Männer lesen (1 von 4) An vier Abenden lesen wir gemeinsam «Königin der Nacht – Ein kurzes Buch über meine Mutter» von Lukas Bärfuss. jeweils montags von 19:30 bis 21:30 Uhr Rothenburgerhaus, St. Leodegarstrasse 13, Luzern	Montag, 2. November 2026
Mannbüro goes Schieber! Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger. 19:00 Uhr, Restaurant Helvetia, Waldstätterstrasse 9, Luzern	Mittwoch, 11. November 2026
Männer lesen (2 von 4) An vier Abenden lesen wir gemeinsam «Königin der Nacht - Ein kurzes Buch über meine Mutter» von Lukas Bärfuss. jeweils montags von 19:30 bis 21:30 Uhr Rothenburgerhaus, St. Leodegarstr. 13, Luzern	Montag, 16. November 2026
Männerpalaver Thema: Erbe meiner Eltern in mir? 19:00 Uhr Apéro; 19:30 bis 21:30 Uhr Palaver Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern	Dienstag, 17. November 2026
Männer lesen (3 von 4) An vier Abenden lesen wir gemeinsam «Königin der Nacht - Ein kurzes Buch über meine Mutter» von Lukas Bärfuss. jeweils montags von 19:30 bis 21:30 Uhr Rothenburgerhaus, St. Leodegarstr. 13, Luzern	Montag, 30. November 2026
Dezember	
Männerpalaver Thema: Intimität 19:00 Uhr Apéro; 19:30 bis 21:30 Uhr Palaver Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern	Mittwoch, 09. Dezember 2026
Männer lesen (4 von 4) An vier Abenden lesen wir gemeinsam «Königin der Nacht - Ein kurzes Buch über meine Mutter» von Lukas Bärfuss. jeweils montags von 19:30 bis 21:30 Uhr Rothenburgerhaus, St. Leodegarstr. 13, Luzern	Montag, 14. Dezember 2026
Mannbüro goes Schieber! Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger. 19:00 Uhr, Restaurant Helvetia, Waldstätterstrasse 9, Luzern	Dienstag, 15. Dezember 2026
Wintersonnenwende 17:30 bis 22:00 Uhr Mehrzweckraum, Dorfstrasse 12, Luzern (Achtung: neuer Ort!) Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein. Infos siehe Rückseite	Sonntag, 20. Dezember 2026

Bei einigen Veranstaltungen machen wir Kollekte oder erheben einen Unkostenbeitrag. Infos siehe Rückseite.



ManneHotline – von Mann zu Mann
076 393 33 12 • kontakt@mannehotline.ch
www.mannehotline.ch
Männer von manne.ch sind für dich da.

manne.ch
MANNEBÜRO LUZERN

Unterlachenstrasse 12
6005 Luzern
info@manne.ch
www.manne.ch
PC 60-32028-2



☑ 078 744 88 88
@ gewaltberatung@agredis.ch
🌐 www.agredis.ch



ManneHotline – von Mann zu Mann
076 393 33 12 · kontakt@mannehotline.ch
www.mannehotline.ch

Die ManneHotline ist ein erster Kontakt bei Fragen zu Beziehung, Familie, Sexualität, Gewalt, Spiritualität, Recht, Sucht, Arbeit, Freizeit etc. Ein Mann hört zu, leistet Hilfe, gibt Hinweise und vermittelt Adressen. Wir sind 7 Tage in der Woche erreichbar. Wenn du uns nicht direkt erreichst, kannst du uns eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen innerhalb von 2 Tagen zurück.

Mannebüro goes Schieber

Stöck – Wys – Stich: Wir treffen uns ohne grosse Formalitäten zu einem gepflegten Jassabend im Restaurant Helvetia, Waldstätterstrasse 9, Luzern. Es braucht keine speziellen Voraussetzungen: Auch Anfänger, die lernen wollen, sind willkommen. Für die Reservation bitten wir um eine formlose **Anmeldung an info@manne.ch**.

Unterwegs mit Männern - Herbstwanderung

Sonntag, den 20. September 2026

Gemeinsam gehts von der Stöckalp sanft hinunter durch das schöne Melchtal, entlang dem wilden Bach durch Wiesen auf guten Wegen bis nach Flüeli Ranft. Eine gemütliche Tour mit viel Genuss und Gesprächen untereinander. Wir sind bei jedem Wetter unterwegs und geniessen die herbstliche Natur.

Treffpunkt am Gleis im Bahnhof Luzern um 8:00 Uhr mit Fahrt per Bahn und Postauto nach Stöckalp über Sarnen. Für die Fahrkarten ist jeder Mann selbst verantwortlich. Jeder nimmt ein Picknick und gute Schuhe mit.

Auskünfte und Anmeldung: Daniel Ammann; danielammann@hispeed.ch; 077 472 63 38

Bewegt in DEINER Natur

Ein Natur-Retreat mit Wandern & Numerologie

Freitag, 9. bis Samstag, 10. Oktober 2026

An diesem 2 Tage Event bist du nicht nur draussen in der Natur unterwegs, sondern auch in deiner eigenen Natur. Du gehst Fragen nach, welche dich blockierende Hintergründe erkennen lassen: Warum drehe ich mich im Kreis? Weshalb fühle ich mich nicht wirklich frei? Warum kosten mich Beziehungen so viel Energie?

Gemeinsam mit Wanderleiter Stefan und Numerologe Roland bewegst du dich in deine ureigene Natur, dein wahres Selbst. Du bekommst neue Perspektiven auf deine Persönlichkeit und deine aktuellen Lebensthemen. Im gemeinsamen Unterwegssein entstehen Gespräche, Erkenntnisse und neue Blickwinkel. Durchführungs-Ort: Sörenberg (LU).

Kosten: CHF 335 (statt regulär CHF 460) für Organisation, Wanderleitung, Übernachtung im Nostalgie-Chalet Rosita Sörenberg und ein Nachtessen im Bergrestaurant.

Infolyer, Auskunft und Anmeldung: Stefan Kuster; info@freiheit.com; 078 623 49 49

M2 – Dein Theater



Nach der erfolgreichen Premiere im Juni geht das Format «M2 – Dein Theater» im Oktober in die zweite Runde: «Ein Abend über Liebe, Rollen und Beziehungen». Die Darsteller des bekannten Luzerner Improphil-Theaters bringen gemeinsam mit der Paartherapeutin Nathalie Brady aus Zürich/Chur Beziehungsdynamiken mit viel Witz, Tiefgang und spontaner Interaktion auf die Bühne. Freuen dürfen sich alle auf einen Theaterabend, der zum Mitdenken und Mitmachen einlädt.

Montag, 19. Oktober 2026, 19:00 Uhr (Türöffnung 18:30 Uhr),

Kino Bourbaki, Löwenplatz 11, Luzern

Männer lesen

«Königin der Nacht – Ein kurzes Buch über meine Mutter» (Lukas Bärfuss)

In seinem autobiografischen Buch über seine Mutter und sein gross werden, reflektiert Bärfuss über die Beziehung zu seiner Mutter, seinen eigenen Überlebens- und Emanzipationsprozess und «die Frage, wo in einem elenden Leben die persönliche Verantwortung aufhört und die einer ganzen Gesellschaft beginnt». An 4 Abenden lesen wir Teile des Buches und tauschen uns darüber aus.

Daten: 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., jeweils 19:30 bis 21:30 Uhr,

Rothenburgerhaus, St. Leodegarstrasse 13, Luzern

Leitung: Daniel Ammann und Martin Schlanstein

Männerpalaver

manne.ch bietet Palaverabende an, 6 mal im Winterhalbjahr. Palavern heisst, mit Männern jeden Alters zusammen sitzen und über wesentliche Lebensthemen reden. Vor allem auch hören, was andere denken und wie sie sich fühlen. Das Wort wandert beliebig im Männerkreis. Es spricht immer nur einer, alle andern hören zu. Themen werden weiter entwickelt, wer Lust hat bringt etwas Zusätzliches ein. Persönlich Erlebtes, spontan Aufgetauchtes, auch Unfertiges kann sich zu erstaunlichen Erkenntnissen zusammenfügen. Also Fragen stellen, Antworten suchen, Vertrauen schaffen. Palavern ist mehr als Herumreden.

Männer-Literatur

Vom Sohn- zum Vatersein. Männergesundheit. Neue alte Männlichkeit? Bücher zu den verschiedensten Facetten des Mann-Seins findest du in der Stadtbibliothek Luzern (Bourbaki-Panorama-Gebäude). **www.winmedio.net/bvl**, **Stichwort «Mannebüro»**

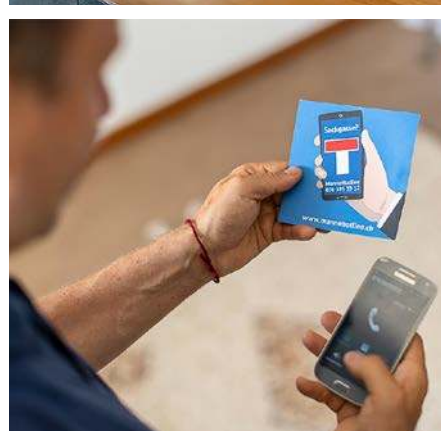
Wintersonnenwende

In der längsten Nacht des Jahres treffen sich Männer zu einem Ritual, das der persönlichen Einkehr und dem Bewusstwerden dienen kann. Nach einer gemeinsamen Einstimmung brechen wir auf in die Nacht und treffen uns am Feuer im Bireggwald. Feuer verbrennt Altes und schafft Raum für Neues. Anschliessend Teilete. Bei jedem Wetter. Warme Kleider und etwas für die Teilete mitnehmen.

Keine Anmeldung nötig. CHF 15.– / 12.–

Treffpunkt: 17:30 Uhr, Mehrzweckraum, Dorfstrasse 12, Luzern (**Achtung: neuer Ort!**)

Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein, Parkplätze beim Dorfladen Spar)



Im Rahmen des Projektes M2 sind weitere Veranstaltungen und Aktivitäten in Planung. Einzelheiten folgen zu gegebener Zeit über die üblichen Kanäle.



Männer-Gutschein für 1 Jahr Gratis-Mitgliedschaft

Ja, gerne nehme ich die Gelegenheit wahr und werde für 1 Jahr kostenfrei Mitglied (reguläre Jahresmitgliedschaft: CHF 50.00, kann jederzeit gekündigt werden):

Vorname:

Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon/Handy:

E-Mail-Adresse:

Bitte einsenden an: Mannebüro, Unterlachenstrasse 12, 6005 Luzern oder per E-Mail an **info@manne.ch**

(Halbjahresagenda Spätjahr 2026)

Informationen unter:
www.manne.ch



manne.ch
MANNEBÜRO LUZERN