



### September

#### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

Mittwoch, 14. September

#### Unterwegs mit Männern

Werkstatt Männerarbeit – Ein Wochenende mit Männern  
Terra Vecchia im Centovalli vom 22. bis 25. September 2022.  
Infos siehe Rückseite.

Donnerstag, 22. bis  
Sonntag, 25. September

### Oktober

#### «Hochsensibilität und Mannsein: Passt?»

(Hoch-)Sensibilität verstehen, leben und lieben lernen  
Mit Input von Philippe Hollenstein und offener Diskussionsrunde  
19.00 Uhr, Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Donnerstag, 6. Oktober

#### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 11. Oktober

#### Männerwanderung

Von Heiligkreuz über Berghaus First und Farneren nach Schüpfheim  
Treffpunkt: 08.00 Bahnhof Luzern am Gleis

Sonntag, 23. Oktober

#### Männerpalaver

In der Natur zu meiner Männlichkeit finden.  
19.00 Uhr Apéro, 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver  
Feuerstelle im Wald Dreilindenpark/Konsipark, Dreilindenstrasse 93, Luzern

Dienstag, 25. Oktober

### November

#### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 15. November

#### Männerpalaver

Entspannt sich dem Leben übergeben  
19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver  
Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Mittwoch, 16. November

### Dezember

#### Männerpalaver

Spieglein, Spieglein ... – wo ist mein Selbstwert?  
19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver  
Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Dienstag, 6. Dezember

#### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
18.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird zeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 13. Dezember

#### Wintersonnenwende

17.30 bis 22.00 Uhr  
Gemeinschaftsraum, EBG-Haus am Hügelweg 7, Luzern  
Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein.  
Infos siehe Rückseite

Sonntag, 18. Dezember

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.



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

**Bist du unter Druck wegen den aktuellen besonderen Herausforderungen? Brauchst du jemand, der dir zuhört und hilft zu klären, wie du gut mit dir und deinem Umfeld umgehen kannst, wenn vieles nicht mehr so läuft wie gewohnt? Dann bist du richtig bei uns!**

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

### Männer-Literatur

Bücher, die dein Mann-Sein ansprechen, kitzeln, herausfordern, streicheln, befragen, erweitern, schütteln, zum Schmunzeln bringen, sympathisch begleiten. In der Stadtbibliothek Luzern, Bourbaki-Panorama-Gebäude, findest du, was dein Männerherz zum Lesen begehrt. [www.winmedio.net/bvl](http://www.winmedio.net/bvl), Stichwort «Mannebüro»

### 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. Richtpreis CHF 10.–/8.–

### Manne-Trommeln

Trommeln und Rhythmus allgemein sind eine sehr gute Möglichkeit aus dem Alltag auszubrechen und sich gehen zu lassen. Remo trommelt mit Einzelnen wie auch mit Gruppen. Es besteht bereits eine Gruppe, bei der du aber gut neu einsteigen kannst. CHF 20.–/15.– Wenn Du Interesse hast, melde Dich bei: **Remo Dalla Vecchia**, [remo.dallavecchia@bluewin.ch](mailto:remo.dallavecchia@bluewin.ch), **079 537 90 30**. Alles Weitere können wir zusammen besprechen.

### Mannebüro goes Schieber

Stöck – Wys – Stich: Wir treffen uns ohne grosse Formalitäten zu einem gepflegten Jassabend, je nach Situation im Restaurant Unterlachenhof (Tribtschenstrasse 20, Luzern) oder im Mannebüro (Unterlachenstrasse 12, Luzern). Es braucht keine speziellen Voraussetzungen: Auch Anfänger, die lernen wollen, sind willkommen. Für die Reservation bitten wir um eine formlose **Anmeldung bis 5 Tage vor dem Termin** an [info@manne.ch](mailto:info@manne.ch).

### Themenabend

«Hochsensibilität und Mannsein: Passt?» Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft, die auf ca. 15 bis 20 % aller Menschen zutrifft – und zwar sowohl Frauen wie auch Männer. Und doch tut sich das «starke Geschlecht» ungleich schwerer mit dem Thema. Vielleicht, weil «Sensibilität» auch heute noch nicht so recht zum gängigen Männerbild passen mag. Doch gerade für (hoch-)sensible Männer ist es ganz wichtig, sich mit den Gaben und Herausforderungen auseinander zu setzen, die dieser Wesenszug mit sich bringt – für sich selbst oder in ihrer Rolle als Partner, Vater, Freund, Arbeitnehmer oder Arbeitgeber. Du erfährst, was Hochsensibilität ist, wie sie sich zeigt und welche Herausforderungen sich im Alltag stellen können. Anschliessend offene Diskussionsrunde. Durch den Abend führt Philippe Hollenstein, Berater/Coach mit Fachgebiet Hochsensibilität ([www.hs-schweiz.ch](http://www.hs-schweiz.ch)).

**Reservation: Wir bitten um eine formlose Anmeldung bis 15. September an [info@manne.ch](mailto:info@manne.ch).**

### Unterwegs mit Männern

**Werkstatt Männerarbeit – Ein Wochenende für Männer.** Vier Tage in der Tessiner Bergwelt geben Männer einander Einblick in ihre Praxis von Männerarbeit und Männerseelsorge: erlebnismässig und durch Learning by doing. Draussen in der Natur und drinnen. So entsteht eine «Werkstatt Männerarbeit», die inspirieren und eine gendersensible Begleitung von Männern vertiefen wird. Das stilvolle Gemeinschaftshaus «Casa Convento» ermöglicht gutes Zusammensein, gemeinsames Kochen ebenso wie Rückzug und Geborgenheit. Die Kapelle von Terra Vecchia mit ihrer schlichten Schönheit lädt ein zur Stärkung einer befreienden Männerspiritualität. Eingeladen sind Männer mit Erfahrungen in Männerarbeit und Männerseelsorge jeglicher spiritueller Ausrichtung.

Beginn: Donnerstag, 22. September, Treffpunkt um 12.05 bei der Bahnstation Rasa (erreichbar mit der Bergbahn ab der Bahnstation Verdasio im Centovalli) – Rückreise am Sonntag, 15. Mai um 15.00 Uhr.

Kosten: CHF 150.– für Übernachtung und Essen + individuelle Reisekosten + freiwilliger Beitrag für Organisation und Leitung an den Verein Ritiro ([www.ritiro.ch](http://www.ritiro.ch))

Leitung: Daniel Ammann (kath. Theologe mit Zusatzausbildung in systemischer Naturtherapie), Siegfried Arends (reformierter Theologe) und Bernhard Lindner (kath. Theologe, Pädagoge, Supervisor, Pilgerleiter)

**Anmeldung und Auskunft: [danielammann@hispeed.ch](mailto:danielammann@hispeed.ch) und 077 472 63 38**

### Neue Männergruppe – Angebot sistiert

Im Moment ist die Gründung von Männergruppen sistiert, es braucht neue Impulse. Vielleicht bist du der Mann, der dieses Angebot mit unkomplizierten Ideen und etwas Ausdauer mitgestalten möchte? Melde dich ganz unverbindlich via Kontaktformular auf unserer Website [www.manne.ch](http://www.manne.ch) oder direkt per E-Mail ([info@manne.ch](mailto:info@manne.ch)).

### 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, Hügelweg 7, Luzern. Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein, Parkplätze beim Dorfladen Spar.

### Aktivitäten ausgewählter anderer Gruppierungen von Männern und Vätern in Luzern:



#### PapaRazzi Luzern

Das Netzwerk für junge Väter in der Region Luzern

[www.PapaRazzi-Luzern.ch](http://www.PapaRazzi-Luzern.ch)

### Männer-Gutschein

für ein  
**Gratis-Männerpalaver**

Das Männerpalaver findet 6 mal im Winterhalbjahr statt (Daten auf der Vorderseite). Dieser Gutschein berechtigt zu einem Gratiseintritt.

Dieser Gutschein ist unpersönlich und kann auch anderen Männern geschenkt oder weitergegeben werden.

