

Meine Philosophie:

Auf meinem eigenen Weg habe ich die Erfahrung gemacht, dass Wunden heilen können, dass Angst sich in Aufregung und Kreativität verwandeln kann, und dass ich lernen kann mich dem Leben zu stellen, wie es mir begegnet.

Die meiste Energie verwenden wir oft darauf, Teile unseres gegenwärtigen Selbst zu ignorieren und unangenehme, beängstigende Gefühle zu unterdrücken.
Wenn wir uns jedoch erfolgreich mit unseren fremdgewordenen Anteilen auseinandersetzen und diese integrieren, erleben wir uns ganzheitlich und zufrieden.

Wir sind dann besser im Kontakt mit uns und Anderen.

Es bereitet mir Freude Menschen zu begleiten, die nach einer solchen Entwicklung streben oder sich schon auf einem solchen Weg befinden.

Meine Vita:

Arnd Siltmann,
Jhg. 1970

Ausbildungen:

- ◆ Dipl. Sozialpädagoge
- ◆ Psychotherapeutischer Heilpraktiker
- ◆ Gestaltberater
- ◆ Liz. Feldenkrais Lehrer
- ◆ Seminarleiter für Entspannungsverfahren und Stressbewältigung

Mitgliedschaft im Berufsverband

- ◆ der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie e.V. (DVG)
- ◆ des Feldenkrais Verbandes Deutschland e.V. (FVD)

Terminvereinbarungen:

telefonische Sprechzeit:
montags 18.00-18.30 Uhr
☎ 05706/939173

hp-psychotherapie-siltmann@web.de
www.hp-psychotherapie-siltmann.de

*Ich freue mich auf
Ihren Kontakt!*

MännerLeben



mit
Arnd Siltmann

Mein Praxisraum befindet sich in:
32457 Porta Westfalica –
Veltheim, Weserblick 39

Mann o Mann -
Mann werden oder sein,
eine lohnende Herausforderung!
Ob Macho oder Softie ist egal,
Hauptsache Du stehst dazu !!

Es gibt genug Themen wo Mann
– Mann begegnen und Kontakt
aufnehmen kann. Ich hab keine
Rezepte oder fertige Antworten.
Was ich anregen möchte, ist die
Hinwendung zur eigenen
männlichen Identität.
Einige spannenden Themen
könnten sein?

- ✓ Welche männliche Lebendigkeit
und Lebensfreude macht Dich
aus!
- ✓ Was für männliche Vorbilder,
Idole gab es!
- ✓ Was für eine männliche
Biografie wurde Dir vorgelebt!
- ✓ Hast Du männliche Freunde -
echte Freunde!
- ✓ Was heißt es den Mann zu
stehen in der Beziehung zur
Freundin/ Frau!
- ✓ Kennst du die schöpferischen
Kraft Deiner männlichen
sexuellen/ aggressiven Seite!
- ✓ Umgang mit Geld!
- ✓ ODER: Wie geht's mit Zweifeln,
Ängsten und Zielen im Leben!

Leben heißt ...

*nicht nur für
Schmetterlinge*

**Probleme
bewältigen
-
ein
Leben
lang**

*Schmetterlinge müssen beim
Schlüpfen ihre Kokons mit einem
"gewaltigen" Kraftakt aufbrechen.
Nimmt man ihnen nämlich diese
"problematische" Arbeit ab,
indem man den Kokon
aufschneidet, entwickelt der
Schmetterling die für das Fliegen
notwendigen Muskeln nur
unvollständig. Damit wäre er flug-
und auch lebensuntauglich.*

Im geschützten Rahmen seine
Vorstellungen vom MannSein und deren
Auswirkungen wahrnehmen und selbst
mehr und mehr gestalten lernen!

Die Methoden:

- ✓ körperorientierte Übungen
- ✓ Einstimmung durch Texte,
Gedichte, Lieder
- ✓ Experimente
- ✓ Ausdrucksmalen
- ✓ Rollenspiel
- ✓ Austausch im Gespräch

*Ihr bestimmt den Weg
und das Ziel!*

Zielgruppe:

- Männer bis 25 Jahre
- Männer über 25 Jahre

Ziel: Authentischer und selbstsicherer
im MannSein

Dauer: 10 Treffen a 90 Minuten

Max. TN -Zahl: 8 in einer
festen Männergruppe

Investition: 150 €