



Helmut Ranalter



Andreas Mayerhofer

### Helmut Ranalter

**Männer-Arbeit ist mir eine echte Herzensangelegenheit.** Männer zu erleben, die mutig handeln und neue Wege gehen, erfüllt mein Herz. Meine Stärke ist, Menschen genau dort abzuholen „wo sie im Moment stehen“.

### Erlebnis MannSein ...

... bringt zum Vorschein, was du wirklich bist.  
... lässt Dich wachsen an Deinen Erfahrungen.

### Information & Anmeldung

Helmut Ranalter • 0676 4343808  
Helmut@MentorSein.at • [www.mentorsein.at](http://www.mentorsein.at)

### Ort und Zeit der Veranstaltung:

Trattnigteichstraße 41, 9535 Schiefing/Kärnten  
Samstag 09:00-17:00 und Sonntag 09:00-12:00 Uhr

Bilder: Günther Kubiza

# Erlebnis MannSein



## Jahrestraining für Männer 2023

---



**MentorSein**  
begleiten - coachen - fördern

## Erlebnis MannSein:

**Kennst Du das, der Mann übernimmt Verantwortung, ist klar und strukturiert, hat Ziele und Visionen?** Er trifft Entscheidungen, hat seine Meinung und ist zuverlässig? Mann steht zu seinen Schwächen, genauso selbstbewusst vertritt er seine Stärken.

Oder hast auch Du manchmal das Gefühl, das Ruder in der Beziehung nicht in der Hand zu haben, dabei bräuchtest Du Deine Frau eine starke Schulter und Sicherheit!

## MannSein Selbsterfahrung:

**Natürlich umgehen mit allem was auf Dich zukommt!**

Natürlich umgehen mit Ärger und Wut, mit Emotionen und Gefühlen! Spüren was du wirklich brauchst im Leben. Deine Stärken und mehr Selbstbewusstsein entwickeln.

## MannSein im Leben:

**Alles herausholen, was „in Dir steckt“!**

Klarheit finden und Deinem Herzen folgen. Erkennen wer Du bist, wo Dein Weg hinführen soll und was Dich wirklich erfüllt. Dich berühren lassen und fokussiert Deine Visionen anpeilen. Den nächsten Schritt erkennen und den Mut haben, diesen auch zu machen!

## Dein Nutzen:

**Mehr Kraft und Klarheit im Alltag!**

**Selbstbewusstes männliches Auftreten!**

**Natürlicher Umgang mit Deinen Stärken und Schwächen!**

**Mehr Entscheidungs-Freude!**

**Bessere Fokussiertheit auf Deine Visionen und Ziele!**

## Erlebnis MannSein

### MannSein pur!

Erlebe dich als Mann in einer Männer Gruppe. Die Erfahrungen sind bewegend, bereichernd und inspirierend. Die Verbundenheit unter Männern fördert „das Männliche“ und gibt Dir Kraft für den Alltag.

### MannSein Selbsterfahrung:

**Modul 1: Samstag, 18. & Sonntag, 19. Februar 2023**

Denken und kommunizieren, aussteigen aus Mustern

**Modul 2: Samstag, 18. & Sonntag, 19. März 2023**

Ins Handeln kommen als Mann

**Modul 3: Samstag, 22. & Sonntag, 23. April 2023**

Emotionen – Gefühle – Empfindungen

Frei sein im Umgang mit Menschen und dem Leben

**Modul 4: Samstag, 03. & Sonntag, 04. Juni 2023**

Als Mann in Alltag und Gesellschaft

### MannSein im Leben:

**Modul 5: Samstag, 09. & Sonntag, 10. September 2023**

Wir – menschlich – Was ist Mann?

**Modul 6: Samstag, 07. & Sonntag, 08. Oktober 2023**

Von Herzen – Nichts & Raum – Faszination & Sehnsucht

**Modul 7: Samstag, 11. & Sonntag, 12. November 2023**

Berührt, bestimmt, beteiligt – aus mir heraus leben

**Kosten pro Modul: € 252,-**