



*meiner Frau. Und es gibt mehr Verbindungen mit ihr. Mehr Klarheit auch gegenüber den Kindern. Neue Begegnung mit meiner Mutter und mit dem Vater. Da ist noch so viel, was ich benennen könnte (...)*  
- C.E., Lehrer

*Das Seminar hat mich dazu gebracht, mit Selbstvertrauen und Mut den (neuen) Herausforderungen entgegen zu treten und die selbst gesteckten Ziele umsetzen zu können.*  
- N.K. Student

*Das Seminar war für mich eine einfühlsam geführte Reise ins Ich mit unverstelltem Blick auf das, was mich im Kern ausmacht. Und voller Begegnungen mit wunderbaren Männern. Es hat mir meine Vision zurückgegeben, und dafür empfinde ich tiefe Dankbarkeit.*  
- K.T., Redakteur

### WICHTIGER HINWEIS

Das Training ist ausschließlich für Männer, die an echter Veränderung interessiert sind und die nachhaltig etwas in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in ihrem Leben bewegen möchten. Die Teilnehmer sollten sich nur anmelden, wenn sie bereit sind, sich auf das Seminalgesehen einzulassen und gewohnte Komfortzonen zu verlassen. Das schließt die Bereitschaft zu intensiver Begegnung und körperorientierter Selbsterfahrung ein, die zum Teil herausfordernd sein kann. Kleinere körperliche Verletzungen und Blessuren sind nicht völlig auszuschließen.

Die persönliche Eignung zur Teilnahme sollte gegebenenfalls in einem persönlichen Gespräch abgeklärt werden.

*Es ist an der Zeit, über das platte Macho-Ideal – nur Rückgrat und kein Herz – hinauszugehen. Es ist auch an der Zeit, das Ideal des sensiblen und mitfühlenden Waschlappens – nur Herz und kein Rückgrat – hinter sich zu lassen. Herz und Rückgrat müssen sich in einem Mann vereinen und dann transzendiert*

*werden, um den vollsten Ausdruck der Liebe und des Bewusstseins zu erlauben. ... Dies verlangt eine neue Art von Mut.*  
- David Deida

### TERMINE UND KOSTEN

Die aktuellen Termine und Kosten findest du auf dem beiliegenden Einlegeblatt oder auf unserer Homepage.  
[www.neuemaennerkraft.de](http://www.neuemaennerkraft.de)

### ANMELDUNG

Das Training kann sofort komplett oder zunächst nur für die Teilnahme an Seminar I Neue Männerkraft - Präsenz belegt werden. Anmeldungen für das komplette Training erhalten jedoch Vorrang bei der Platzvergabe. Sofern nach Seminar I noch Plätze frei sind, kann am Ende des Seminars das weitere Training gebucht werden. Die Buchung der Seminare 2-4 ist nur komplett möglich und setzt in jedem Fall die Teilnahme an Seminar I voraus.

Bitte verwende für deine Anmeldung unser Online-Formular unter [www.neuemaennerkraft.de](http://www.neuemaennerkraft.de) → Kontakt → Anmeldung.

### KONTAKT

Bei Fragen rufe uns bitte an. Da unser Büro während längerer Seminare unter Umständen zeitweise nicht besetzt ist, hinterlasse bitte ggf. deine Telefonnummer auf dem AB, wir rufen dich gerne zurück.

**irelease®**

AKADEMIE & PRAXIS FÜR  
INTEGRALE ENTWICKLUNG

Telefon: 05121- 9222 613

Fax: 05121- 9222 615

Email: [mail@irelease.de](mailto:mail@irelease.de)

Internet: [www.neuemaennerkraft.de](http://www.neuemaennerkraft.de)

# Neue Männerkraft



DAS IRELEASE®-TRAINING FÜR DEN  
GANZEN MANN



## NEUE MÄNNERKRAFT

### Das irelease® Persönlichkeitstraining für den ganzen Mann

*Fühlst du dich in deiner vollen männlichen Kraft?*

*Verfolgst du klar und selbstbewusst deine Vision?*

*Bist du zutiefst zufrieden mit deinem Leben und von kreativer Freude motiviert?*

*Bestimmst du selbst über dein Leben oder tun dies äußere Zwänge - oder die Frauen - für dich?*

*Fühlen sich Männer und Frauen von deiner Präsenz angezogen?*

*Erlebst du Glück in deinem Beziehungsleben?*

*Hast du Männer-Freundschaften, die dir gut tun?*

*Ist das, was du lebst, bereits dein größtes Potenzial? Sind es ganz sicher bereits die größten Gaben, die du dir selbst und der Welt zu schenken hast?*

Und falls du eine dieser Fragen nicht ehrlichen Herzens mit Ja beantworten kannst: Gehörst du zu den Männern, die sich der Illusion ergeben, durch Abwarten würden sich die Dinge schon irgendwann verändern? Oder bist du ein Mann, der handelt und der die Dinge selbst in die Hand nimmt und verändert?

## NEUE MÄNNLICHKEIT

Dieses Training lädt dich ein, eine neue, kraftvolle und selbstbewusste Form von Männlichkeit zu leben und eine größere Ganzheit und Integrität als Mann zu entwickeln. Es bietet dir nicht-alltägliche Erfahrungsmöglichkeiten, durch die du wachsen und lernen wirst. Die einzelnen Seminare beinhalten Herausforderungen, die an individuelle körperliche, emotionale und mentale Grenzen führen können - und darüber hinaus. Innere Kraft, Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbewusstheit werden wachsen und nachhaltige positive Veränderungen in deiner gesamten Lebensführung bewirken. Du wirst dein Potenzial als Mann entfalten, welches sowohl in universellen männlichen Ressourcen und Qualitäten wurzelt als auch zugleich für dich wie für jeden Mann vollkommen individuell und einzigartig ist. Du wirst

intensive Erlebnisse haben, durch die deine Präsenz und Ausstrahlung zunehmen wird. Du wirst authentischen Kontakt zu anderen Männern und die Kraft einer Männergemeinschaft erleben, die wertschätzend, motivierend, herzlich, rau, unterstützend, humorvoll und herausfordernd für dich sein wird. Vor allem aber wird es lebendig sein, du wirst zwischendurch viel lachen und Spaß haben!

## WAS GESCHIEHT IN DEM TRAINING?

Die Seminare beinhalten körperorientierte Selbsterfahrung, Rituale, dynamische und stille Meditationen, Atemarbeit, Outdoor-Übungen, Trance-Reisen, Tanz und Bewegung und vieles mehr. Die Trainingsinhalte werden primär erfahrungsorientiert präsentiert. Die Integration der Erfahrungen durch Reflektion und Gespräch erhält dabei einen angemessenen Platz innerhalb des Ganzen.

## WER KANN VON DEM TRAINING PROFITIEREN?

Das Training wendet sich an Männer in der frühen, mittleren und späten Lebensmitte ebenso wie an junge Männer, die unter Männern auftanken und jene innere Kraft für ihr Leben finden möchten, welche nur im Kontakt mit anderen Männern gefunden werden kann.

### SEMINAR I - PRÄSENZ

Bei den Männern ankommen – Die Beziehung zum Vater klären – Lösung von der Mutter – Vom netten Jungen zum reifen Mann - Die Kraft der männlichen Ahnen – Echte Freundschaften mit anderen Männern

### SEMINAR II - KRIEGERENERGIE

Aggression und Durchsetzung – Wildheit und Mut – Angst überwinden – Grenzen setzen - Klar Ja und klar Nein sagen – Führungskraft entwickeln

### SEMINAR III - INTIMITÄT

Selbstbewusste und erfüllte Sexualität - Erotik, Liebe und Beziehung

- Frauen „verführen“ ohne zu verführen: was Männer auf natürliche Weise anziehend macht – Herzöffnung - Die dunkle Seite integrieren – Führung übernehmen - Sex, Herz, „Gott“: Die höchste Form von Intimität wagen

## SEMINAR IV - LEBENSVISION

Der integrale Mann - Das „Ja“ zum Leben – Tod und Transzendenz – Die eigene Vision - Ankommen: Die innere Kraft und Entschlossenheit zur Verwirklichung



## LEITUNG

Christof Langholf, Jhg. 1963, ist Diplom-Psychologe und als Coach, Therapeut und Trainer für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. Klarheit, Wertschätzung und zwischendurch immer wieder eine erfrischende Prise trockenen Humors - diese Qualitäten prägen seine Seminararbeit.

## TEILNEHMERSTIMMEN

*Das hinzugewonnene Zutrauen in die eigene Stärke war für mich sehr wichtig! Eine souveräne, präzise Ausstrahlung zu haben, die zeigt, wenn's drauf an kommt bin ich voll da! (...) Ich bin kraftvoller und selbstbewusster und kann auch im Umgang mit Frauen in meiner männlichen Kraft bleiben. Wenn du das probiert und erlebt hast, dann siehst du nämlich, dass sich eine Frau davon magisch angezogen fühlt und alles viel leichter ist ;-)*  
- D.R., Dipl. Soz.-Arb.

*Die Seminararbeit (...) war ein kräftiger Impuls. Ich kann mich immer mit der Kriegerenergie verbinden. Ich habe tatsächlich eine andere Selbstverständlichkeit, Größe und Kraft gegenüber*