



# MännerPalaver

**ForumMann** ist eine Männerinitiative in der Ostschweiz.

Dabei sind Männer ganz unterschiedlicher Art betreffend Alter, Herkunft, Beruf und Lebenssituation.

Dies ergibt eine Vielfalt von Erfahrungen, Meinungen und Ansichten.

Entsprechend bereichernd und spannend ist der Austausch in verschiedenen Männerspezifischen Angeboten.



**Palavern** heisst, sich offen und persönlich in einer Runde von interessierten Männern über wesentliche Lebensthemen auszutauschen.

Ausgangspunkt beim Palavern ist das eigene Erleben, die eigene Betroffenheit. Jeder kann offen reden ohne von den Anderen befragt oder beurteilt zu werden

Mitglieder von ForumMann leiten ins Thema ein und hüten das Gespräch.

8.1.2024 - Montag  
**Hüter meiner Güter  
einnisten | ausmisten**  
St. Gallen, Katharinenaal

22.1.2024 - Montag  
**Meine Muster  
einmustern | ausmustern**  
St. Gallen, Katharinenaal

5.2.2024 - Montag  
**Mein Körper  
einsehen | aussehen**  
St. Gallen, Katharinenaal

Eintreffen ab 18:30  
Palaver 19 bis 21 Uhr

Keine Anmeldung nötig.  
Kostenbeitrag: 20.00 CHF/Abend

Rückfragen an:  
+41 76 536 85 64  
[maennerpalaver@forummann.ch](mailto:maennerpalaver@forummann.ch)

[www.forummann.ch](http://www.forummann.ch)  
[info@forummann.ch](mailto:info@forummann.ch)

ForumMann  
Postfach 331  
9004 St. Gallen

## **MännerPalaver 2024 – St. Gallen**

Palavern ist mehr als bloss herumreden. Im Kreis von Männern jeden Alters zusammensitzen, hören was andere übers Mann-Sein denken und wie sie sich fühlen in ihrer Männerhaut, die Vielfalt der Ideen konzentrieren, die Macht der Phantasien ausschöpfen, sich Fragen stellen und nach Antworten suchen ... palavern.

Die nachfolgenden Stichworte sind Anregungen, wie wir zusammen ins Gespräch kommen können.

### **Hüter meiner Güter einnisten | ausmisten**

8. Januar 2024 - Montag

- Der Stellenwert von Materiellem für meinen Selbstwert
- Dinge, die ich überflüssig finde und doch nicht loswerde
- Dinge, die ich gerne in meinen Besitz nehmen möchte

### **Meine Muster einmustern | ausmustern**

22. Januar 2024 - Montag

- Welche Verhaltensmuster habe ich manchmal satt.
- Weiss ich wie ich sie loswerde oder halten sie sich hartnäckig
- Muster die mir zusagen und die ich verstärken will.

### **Mein Körper einsehen | aussehen**

5. Februar 2024 - Montag

- Ausleuchten, hinterfragen und neu entdecken, was ich an meinem Körper schätze und wo ich mir fremd bin.
- Was sind meine Strategien, wenn ich mit meinem Körper nicht klarkommen.
- Erfahrungen, wenn ich mit meinem Körper im Einklang bin.

Weiterführende Infos auf  
<http://forummann.ch/mehr-zum-maennerpalaver/>  
<http://www.maennerpalaver.ch/>