**OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO  
„TU I TERAZ” W NOWYM KAWKOWIE www.tuiteraz.eu**

**zaprasza 29 maja – 2 czerwca 2019 na warsztat dla mężczyzn**

**INTENSYWNY WARSZTAT DLA MĘŻCZYZN: OGIEŃ PRZEBUDZONEJ MĘSKOŚCI. ODZYSKIWANIE AUTENTYCZNEJ MOCY**

**I AUTORYTETU!**

**PROWADZI: GREGOR KUSHRU STEINMAURER**

**To jest czas dla MĘŻCZYZN, aby wspólnie się zebrali, poczuli własną siłę**

**i swoją wrodzoną naturalną męskość!!**

***Jak być prawdziwym mężczyzną w dzisiejszych czasach?***

***Czy znamy nasze najważniejsze cele w życiu? Co jest istotą życia mężczyzny?***

***Czym jest mój wewnętrzny męski autorytet?***

***Jak stać się Mężczyzną obecnym i świadomym swego ciała, umysłu i uczuć?***

***Jak stać się Mężczyzną pewnym siebie, świadomie tworzącym przestrzeń i relacje***

***wokół siebie na swoich warunkach?***

**Zapraszamy na warsztat mężczyzn, którzy czują w sobie potencjał Męskości, lecz uwarunkowania współczesnego świata, brak wzorców lub wsparcia utrudnia im realizację i stawanie się kompletnym, w pełni usatysfakcjonowanym Mężczyzną.**

W dzisiejszych czasach my mężczyźni często tracimy połączenie z naturą i naturalnymi cechami męskiej energii. Radząc sobie z wyzwaniami współczesnego społeczeństwa, które tworzy napięcie, stres, ciągłą konkurencję, chroniczne zmęczenie, wypalenie, impotencję, przemoc, spadki energii i izolację, czasem tracimy poczucie jasności swojej roli i tego na czym nam zależy w życiu.

**Coraz więcej jest pytań dotyczących męskości - “Czym jest męskość w dzisiejszych czasach”?, Jak się przejawia..? Jaki powinien być Prawdziwy Mężczyzna?** Co to jest męski autorytet? Coraz mocniejsze są wahania między siłą a agresją, pomiędzy wrażliwością a wycofaniem, altruizmem a egoizmem. Jedno co wydaje się dziś pewne to, że dzisiejszy świat stawia przed mężczyzną inne niż dotąd oczekiwania, którym my, mężczyźni, staramy się sprostać jako mąż, partner, ojciec, człowiek sukcesu... Z różnym skutkiem.

**Czujesz, ze Twoja Męskość jest blokowana, co wpływa na relacje z innym mężczyznami, kobietami, a w końcu z samym sobą. Masz potrzebę to zmienić.** Chcesz aby obudził się w Tobie dojrzały Mężczyzna, dla którego siła i delikatność, konsekwencja i wrażliwość, cielesność i duchowość dopełniają się, a nie stoją na przeciwstawnych biegunach. Potrzebujesz przejść „inicjację”, zrozumieć mechanizmy, poznać metody, poczuć wsparcie, odnaleźć w sobie siłę.



**Żyjemy w czasach coraz bardziej feministycznych. Coraz mniej w nich męskości. Wszędzie dokoła nas słychać, że nastał czas kobiet, że nasza męskość przeżywa poważny kryzys...** Z jednej strony mężczyznom stawia się coraz więcej wymagań, oczekiwań i granic. Z drugiej strony, kobiety narzekają że nie ma już “prawdziwych mężczyzn” i zapominają, że to one same często przejmują role męskie.

**Większość z nas wychowała się i była pod wpływem matek, często z bardzo nieobecnymi (fizycznie lub emocjonalnie) ojcami, a także z brakiem zdrowych wzorców, które mogłyby nauczyć nas, jak żyć jako mężczyzna z siłą, uczciwością i pasją**. Naturalny proces wzrastania, któremu podlegamy od urodzenia jest często zniekształcany przekonaniami i zachowaniami naszych rodziców, rodzin, nauczycieli, społeczeństwa i kultury tworząc naszą osobowość i charakter, warunkując tym samym sposób, w jaki odbieramy siebie, ludzi i świat.

Czytamy w książkach, widzimy w filmach i programach telewizyjnych pewne wyobrażenie tego, co to znaczy być prawdziwym mężczyzną. Jednak te przedstawienia są często przesadzone, fałszywe, stworzone dla rozrywki, lecz nie po to, by ukazywać nam prawdę o byciu mężczyzną.

**Ten warsztat jest dla Ciebie jeśli:**

* Czujesz głód, by poczuć się bardziej żywy, wolny i połączony ze sobą i światem;
* Jako Mężczyzna chcesz obudzić swoje autentyczne źródło siły, mocy i autorytetu;
* Czasem czujesz, że Twoje życie jest niewystarczające i tęsknisz za realnym wpływem jaki możesz mieć na swoje życie;
* Chcesz nauczyć się odnosić w nowy sposób, zarówno do siebie, jak i innych mężczyzn i kobiet;
* Czujesz pragnienie, aby naprawdę pokazać siebie pełnego mocy w relacjach, w pracy i całym twoim świecie;
* Chcesz zrozumieć różnicę między zdrowymi i destrukcyjnymi formami mocy;
* Chcesz nauczyć się używać swojego ciała jako bezpośredniego wyrazu swojej siły i mądrości;
* Chcesz mieć prawdziwy obraz swojej siły i stojących przed tobą wyzwań;
* Chcesz odzyskać swoją godność;
* Czujesz potrzebę uzdrowienia w swoim wnętrzu małego chłopca, który pragnie wyrosnąć na Dojrzałego Dorosłego Mężczyznę;
* Chcesz nawiązywać nowe relacje i wspierać przyjaźń z innymi mężczyznami;
* Chcesz dowiedzieć się, jak naprawdę się rozwijać poprzez udzielanie i otrzymywanie informacji zwrotnych w sposób wspierający;
* Pragniesz życia z wyższym celem i kontaktu z wymiarem transpersonalnym w codziennym życiu;

****

**Ja - Gregor Steinmaurer, jako mężczyzna, wiem z czym się zmagasz, wiem też, że niełatwo jest przyznać się przed samym sobą do swoich ograniczeń,** do tego, że czujemy się czasem bezsilni, a jeszcze trudniej poprosić o mądrą pomoc. W nie tak odległych czasach dość powszechne było przebywanie mężczyzny we wspólnocie innych, dojrzałych mężczyzn. Stamtąd czerpano siłę do niełatwego bycia w świecie.

Spotkanie mężczyzn umożliwia odzyskanie korzyści wynikających z naturalnego braterstwa, przynosi świadomość zdrowych wzorców, pozwala na przejście od konkurencji do współpracy, od izolacji do przyjaźni, od wstrzymywania do dzielenia się, od poczucia utknięcia do przepływu i kreatywności, od samotności do spełnienia i medytacji.

**Uczestnicząc w tym warsztacie:**

* Odkryjesz swoje męskie potrzeby i wartości;
* Odzyskasz zaufanie i świadomość tego kim jesteś i jaki masz potencjał;
* Uwolnisz sie od nakazu wypełniania różnych stereotypowych ról mężczyzny;
* Odkryjesz jak być mężczyzną w otaczającym cie świecie;
* Pozwolisz sobie na pełniejsze korzystanie z potencjału swojego męskiego ducha i energii;
* Zrozumiesz w jaki sposób budować wartościowe relacje, jak realizować się w roli; kompetentnego ojca i partnera;
* Doświadczysz dawno ukrytych uczuć i emocji;
* Dotrzesz do swojego wewnętrznego męskiego autorytetu;
* Odzyskasz swoją godność jako mężczyzna;
* Poczujesz pełnię życia prawdziwego mężczyzny;
* Zaczniesz przyciągać zainteresowanie kobiet;
* Oraz będziesz miał okazję nawiązania głębokich, męskich przyjaźni.

**Na warsztacie omówimy nurtujące Was tematy i przepracujemy w bezpiecznej grupie mężczyzn, którzy mają ten sam cel, borykają się z podobnymi trudnościami**, rozwiązują je i szukają najlepszych sposobów tych rozwiązań. Każdy może wnieść to, co jest dla niego ważne i podzielić się tym w Męskim gronie. Możemy pokazać wszystkie swoje aspekty w kontakcie z innymi, bez ograniczeń, wybierania i porzucania wartości, poza stereotypami i uwarunkowanymi rolami.

**Dzięki grupie i innym mężczyznom, otrzymasz jak w zwierciadle odbicie miejsca, w którym jesteś, tego, jaka jest twoja osobista wizja i jakie są wzorce i nawyki**, które powstrzymują cię przed wejściem w twoją męską energię, abyś mógł się pokazać pełniej w swoim życiu jako mężczyzna we wszystkich wymiarach - relacji, seksualności, biznesie, karierze, powołaniu i duchowości.

Dzięki tej pracy będziesz mógł lepiej przyjrzeć się sobie i miejscu w którym jesteś na drodze własnego rozwoju. Zobaczyć co powstrzymuje Cię przed realizacją osobistej wizji Męskości, przeszkadza w tym abyś mógł się pokazać pełniej jako mężczyzna we wszystkich wymiarach życia – relacjach społecznych, rodzinie, seksualności, biznesie, karierze, powołaniu i duchowości.

Nad naszą Przebudzoną Męskością będziemy wspólnie pracować przechodząc przez wszystkie etapy dojrzewania - **Dzieciństwo**, bycie **Nastolatkiem**, **Dorosłość**, a w końcu **Mądrość**.

**Będziemy pracować takimi metodami, jak:**

* aktywne i ciche medytacje
* ćwiczenia oddechowe
* praca z ciałem
* Doświadczenia Somatyczne (Somatic Experiencing)\*
* Terapia Pierwotna (Primal Therapy)
* Konstelacje Rodzinne
* Rytuały
* Przejrzysta Komunikacja (Transparent Communication)
* Dynamika grupy
* samoświadomość
* dzielenie się doświadczeniami między sobą.

***\* Doświadczenie Somatyczne*** *(Somatic Experiencing) - zorientowana na ciało metoda uwalniania i integrowania traumy. Słowo „trauma” jest zwykle używana w odniesieniu do bardzo ciężkich doświadczeń, ale w rzeczywistości jest to znacznie bardziej wszechobecny fakt życia. Większość z nas doświadczyła przytłaczających sytuacji i chociaż często one się rozwiązują, czasem nie znajdujemy powrotu do stanu równowagi.*

Warsztat ten jest stacjonarny i intensywny - aby jak najlepiej z niego skorzystać, zaleca się zminimalizować komunikację (telefon, mail itp.) ze światem zewnętrznym do minimum lub całkowicie wyłączyć te urządzenia w czasie odosobnienia.

**Zapraszamy również na wstępny/ podstawowy moduł cyklu zaawansowanych warsztatów Gregora poświęconych odkrywaniu i przebudzeniu Męskości, który odbywa się w 2-3 marca w Warszawie!**

**Kolejne zaawansowane moduły będą odbywały się cyklicznie i można wziąć w nich udział w dowolnej kolejności.**

**Wcześniej- w lutym - odbędzie się również wykład, będący doskonałym wprowadzeniem do pracy Gregora z mężczyznami.**

**Program warsztatów i wykładów Gregora Steinmaurera w 2019 w Polsce:**

**13.II** **Wykłady w Warszawie:**

**17:00-18:30** Konstelacje Rodzinne i Praca z Traumą Międzypokoleniową – Jak pracować z przeszłością aby stworzyć nową przyszłość.

**18:30-20:00** Co to znaczy być mężczyzną – Istota męskości w dzisiejszym świecie.

**15-17.II** **Warsztat: Prawo do bycia – Ucieleśnienie i integracja poprzez Konstelacje Rodzinne i Pracę z Traumą (Warszawa).**

**2-3.III** **Warsztat: Być Mężczyzną – Podróż Nowego Bohatera. Droga do Przebudzonej Męskości. Warsztat dla mężczyzn, moduł podstawowy (Warszawa)**

**29.V-2.VI Intensywny warsztat dla mężczyzn: Ogień Przebudzonej Męskości, Odzyskiwanie Autentycznej Mocy i Autorytetu jako Mężczyzna, moduł I (Nowe Kawkowo)**

**15-20.X** **Training for Life, Moduł I, prowadzony wraz z Komalą Amorim (Nowe Kawkowo)**

**Prowadzący: GREGOR KHUSHRU STEINMAURER**

**Znakomity i doświadczony nauczyciel, terapeuta i doradca psychospołeczny, coach i facilitator.**Terapeuta systemowy, Terapeuta Traum (Somatic Experiencing®), Doradca Psychospołeczny (Dipl. LSB, Austria), Coach i Facilitator.

Mieszka w Austrii, od ponad 10 lat prowadzi prywatną praktykę, warsztaty i szkolenia na arenie międzynarodowej.

Szkolił się w różnych metodach pracy terapeutycznej, takich jak: Systemowa Terapia Rodzinna, Doświadczenia Somatyczne (Somatic Experiencing), Konstelacje Rodzinne, NLP, Praca z Ciałem (Bodywork), Terapia Pierwotna (Primal Therapy).Dodatkowo, ukończył szkolenia z zakresu traumaterapii z Marianne Bentzen (Neuroaffective Therapy), Maggie Phillips (Ego-State Therapy) i inne.

Od dłuższego czasu intensywnie eksploruje i praktykuje różne duchowe tradycje, prowadzi psychoterapię oraz pracuje z ciałem (Bodywork). Od ponad 15 lat regularnie praktykuje medytację i uprawia sztuki walki. Prowadzi warsztaty i szkolenia wraz ze swoją żoną Komalą de Amorim. Szczególne zainteresowany jest dalszym rozwojem procesów zbiorowego uzdrawiania na styku pracy nad uwalniania traumy, mistycyzmu i integralnego rozwoju.

Od ponad 10 lat Gregor intensywnie pracuje z mężczyznami w każdym wieku, pochodzącym   
z różnych krajów, prowadząc grupy i dłuższe szkolenia. Jego sposób pracy to wyjątkowe połączenie profesjonalizmu i jasności z głębokim wglądem, życzliwością i humorem - pozwalając mężczyznom odzyskać poczucie godności i indywidualną formę wewnętrznej mocy.

[www.integralbeing.at/en/home\_en/](http://www.integralbeing.at/en/home_en/)

**WARSZTAT JEST TŁUMACZONY Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO NA POLSKI!**

**TERMIN: 29 maj – 2 czerwiec 2019** **(środa – niedziela)**

**ROZPOCZĘCIE: 29 maja godz. 18 (w środę)**

**ZAKOŃCZENIE: 2 czerwca godz. 15 (w niedzielę)**

**CENA WARSZTATU: 1200 zł + koszty pobytu i zakwaterowania**

**EARLY BIRD:**

**MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”, Nowe Kawkowo** [**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**CENA POBYTU: wyżywienie 70 zł dziennie ( 3 posiłki wegetariańskie)**

**noclegi - w zależności od standardu od 32 zł do 85 zł za noc**

**UWAGA: ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/**

**warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji z posiłków ani**

**noclegów)**

**KONTAKT: www.tuiteraz.eu, kawkowo@tuiteraz.eu ,**

**biuro: 662759576**

**Jacek Towalski 602219382,**

**Maja Wołosiewicz - Towalska 606994366**

**ZAPISY:**

1. **Konieczna rejestracja mailowa na adres** [**kawkowo@tuiteraz.eu**](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia);**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyborze noclegu, prosimy o wpłatę zaliczki w ciągu tygodnia od zgłoszenia.**
3. **Brak wpłaty zaliczki w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat i pobyt !**  **Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestników!**
4. **Wpłata zaliczki jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu);**
5. **Zaliczkę za pobyt w wysokości 250 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 8-14.VII.2019”.**

**Tu i Teraz Numer konta:**   
**92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**  
**BANK PKO BP**   
  
**Dla przelewów zagranicznych:**   
  
**BIC (Swift): BPKOPLPW**   
**IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**   
  
**Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu wpłaty na konto ośrodka!**

**W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne.**

**Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**