

Männerwochenende
6.–8. März 2026 in Berlin

Mann Sein – einfach so wie ich bin?!



Wie schwer ist es manchmal, einfach der zu sein, der wir sind. Uns so anzunehmen, vielleicht sogar zu lieben, wie wir sind?

Wir sind eher mit Fragen und Unsicherheiten groß geworden, wie wir unsere Rolle als Mann finden. Nicht selten begleitet von schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen.

An diesem Wochenende wollen wir falsche Erwartungen an uns loslassen, Stärken anerkennen und Wünsche formulieren. Wir erinnern uns an das „scheinbare“ Paradoxon, dass wir beginnen, uns zu verändern, wenn wir anerkennen, wie wir sind.

Ein Wochenende für Männer – mit Austausch und Musik, mit Tanz, Zikr, Soulwork, Meditation und Übungen.

mit Michael Stoeckel und Hauke Sturm



**Hauke
Jelaluddin
Sturm** leitet

Gruppen zu spirituellen und therapeutischen Themen. Er beschäftigt sich mit Heilarbeit, Musik und Meditation. Neben der Arbeit mit Paaren ist ihm der Weg der Männer ein besonderes Anliegen.

**Michael Ali
Stoeckel** ist
leidenschaft-
licher Musiker

und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Verbindung von Musik, Tanz und Kreativität. Er ist Tanzleiter und Mentor in den Tänzen des Universellen Friedens.

Seminarort: 13156 Berlin, Umlandstr. 60 (Pankow)
Beginn: Freitag, den 6. März 2026, 20.00 Uhr
Ende: Sonntag, den 8. März 2026, 13.00 Uhr
Kursgebühr: 160,- € bei Anmeldung bis zum 15. Feb. danach 190,-€ (Ermäßig. auf Anfrage)
Tarif für junge Erwachsene: 95,- €
Übernachtung: Im Gruppenraum möglich, 25,- € p.N.
Die Verpflegung organisieren wir hier gemeinsam

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Wochenendseminar „Mann Sein – einfach so wie ich bin?“ mit Michael Stoeckel und Hauke Sturm vom 6.– 8. März 2026

Name: _____

Adresse: _____

Telefon _____

e-mail: _____

Datum: _____ Unterschrift _____

Infos und Anmeldung:

Hauke Sturm
Umlandstr. 60, 13156 Berlin,
Tel. 030 - 313 45 67
Fax 030 - 312 15 46
Mail: hauke.sturm@t-online.de

oder
Michael Stoeckel
Wolfstraße 27
35394 Gießen
Mobil 0176 - 789 10 911
michael.stoeckel@friedenstaenze.de