



# EIN WOCHENENDE IM KREISE WACHER MÄNNER

Michael, Tom und Daniel laden dich zu einem Wochenende unter Männern ein, die bereit sind, einfach da zu sein – mit allem, was gerade lebendig ist.

**"Ich wünschte, ich hätte tiefer geliebt."**

Uns bewegt die Einsicht, dass viele Männer erst am Ende ihres Lebens spüren, was wirklich zählt. Wir möchten diesen Moment nicht verschieben, sondern gemeinsam erforschen, wie wir tiefer lieben, echter leben und unseren Beitrag für eine gute Welt schon jetzt verkörpern können.

An diesem Wochenende entsteht ein Raum, der uns ins Fühlen führt – in ein Miteinander, das im Alltag selten Platz hat: still, nah, verletzlich, kraftvoll. Ein Raum, in dem wir uns gegenseitig halten und erinnern, wer wir sind.

**Sharing Circles**  
**Meditationen und Bewegung**  
**Visualisierungen**  
**Breathwork**

**Daten im 2026:**

10. Juli, 18 Uhr – 12. Juli, 14 Uhr

**Wo:** Haus Solaris, Heiligkreuz Entlebuch, LU

**Seminarkosten inkl. Vollpension und Übernachtung im DZ :**  
820–980 CHF

(Ein Platz ist zu einem reduzierten Beitrag mit Mithilfe verfügbar)

Wir widmen uns den Themen, die unser Leben tragen:

- Sexualität und Lebenskraft
- Leben aus einem offenen, wahren Herzen
- Balance zwischen Arbeit, Wirken und innerer Mitte
- Partnerschaften und Freundschaften, die nähren
- ein bewusster, ehrlicher Kontakt zu unseren Gefühlen

Ein Wochenende für Männer, die nicht perfekt sein wollen – sondern präsent, wach und miteinander im Kreis.

Für Männer, die bereits dabei waren, entstehen **ab 2026** weiterführende Gatherings im Haus Solaris.

Diese Wochenenden haben einen gehaltenen Rahmen und zugleich lebt der Kreis davon, dass Männer sich mit eigenen Impulsen, Ritualen oder Themen einbringen. So entsteht ein gemeinsames Feld, das von uns allen getragen wird.

**Anmeldung:**

<https://thomas-buhlmann.com/retreats/>

**Für Infos und Anfragen:** [Mann@thomas-buhlmann.com](mailto:Mann@thomas-buhlmann.com)



**MICHAEL KELLER**

Geniessender  
Herzklingender  
Raumhüter

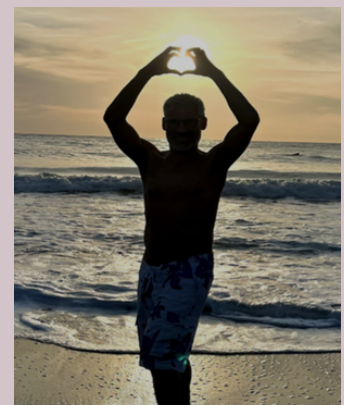
[www.matrinatura.ch](http://www.matrinatura.ch)



**THOMAS BUHLMANN**

Mensch  
Liebender  
Übender Mystiker

[www.thomas-buhlmann.com](http://www.thomas-buhlmann.com)



**DANIEL ZURBRÜGG**

Sanfter Powerman  
Unternehmer mit Herz  
Sinnlicher Tantriker