



## Jürgen Hamer

zertifizierter Biodanzalehrer  
Männercoach

Meine Leidenschaft, ein Mann zu sein,  
möchte ich gerne mit anderen Männern teilen,  
und Biodanza mit Männern zu tanzen  
ist ein großer Herzenswunsch von mir.

Biodanza bietet einen geschützten Raum,  
in dem sich Männer authentisch begegnen  
können.

Biodanza ist ein lebendiger, liebevoller und  
kraftvoller Weg zur Entwicklung deiner Gefühle.

Biodanza fördert deinen emotionalen Ausdruck,  
deine innere Stärke, Entscheidungsfähigkeit  
und tiefe Freude am Leben.

**Männer, ich freue mich auf Euch!**

Fotos: Dean Matuka, [www.biodanzafamily.com](http://www.biodanzafamily.com)

## Angebote

### “Der Tanz mit der Friedenspfeife”

Offene, regelmäßig stattfindende  
Biodanza Veranstaltungen in Frankfurt und Mainz.

Die Friedenspfeife stellt eine Nabelschnur dar, die uns  
mit dem Leben verbindet. Sie ist ein Symbol für  
Ganzheitlichkeit und gelungene Kommunikation,  
und dient der Besiegelung von Freundschaften.

In meiner Arbeit geht es darum, dass wir im  
wertschätzenden und nährenden Kreis von Männern  
unser Bewusstsein für unser Leben & unsere Verantwortungen  
stärken und immer wieder für unsere wahrhaftigen  
Ziele und eine klare, authentische und mit dem Herzen  
verbundene Kommunikation tanzen und gehen.

### “Männer Zeit”

Workshops zu wechselnden Themen.

Alle Termine und Veranstaltungsorte:

[www.komm-tanzen.info](http://www.komm-tanzen.info)

Anmeldung erforderlich, Männer ohne  
Biodanzaerfahrung sind herzlich willkommen.



Info, Anmeldung, Organisation:

Jürgen Hamer

Grabenstr. 5, 35753 Greifenstein  
0172 - 6717205

[juergenhamer@web.de](mailto:juergenhamer@web.de)  
[www.komm-tanzen.info](http://www.komm-tanzen.info)

# biodanza®

## Männer in Bewegung



Sei Du selbst, das ist zwar *nicht einfach*,  
aber irgendjemand muss es ja tun!

mit Männercoach  
**Jürgen Hamer**

[www.komm-tanzen.info](http://www.komm-tanzen.info)

# Biodanza unter Männern



Männer unter sich -  
von Männern  
bewegt, berührt  
und genährt werden.



“Es gibt für Männer nur eine Tankstelle,  
an der sie ihren Tank  
mit männlicher Energie auffüllen können -  
andere Männer!”

## Biodanza unter Männern bedeutet

- ... Eintauchen in ein männliches Energiefeld.
  - ... Bewegung, Begegnung  
und ein liebevolles Miteinander.
  - ... Verbundenheit, Solidarität  
und Mitgefühl erleben.
  - ... sich mit dem Körper als Quelle  
der Freude und Lebenslust verbinden.
- ... Herzlichkeit und Liebesfähigkeit steigern.
  - ... einen lebendigen Weg zur  
Entwicklung seiner Gefühle tanzen.



- ... sich über die Gefühle auch mit den  
eigenen Bedürfnissen vertraut machen.
- ... Präsenz und Authentizität gewinnen.
  - ... in die eigene Kraft gehen  
und seine Potentiale entfalten.
  - ... Klarheit und Mut  
für den eigenen Weg entwickeln.
- ... Würde und Stolz unter Männern teilen.
- ... Lachen, Schreien, Tanzen, Toben ...

Gib nie einem Mann  
ein Schwert in die Hand,  
der nicht tanzen kann!



## Ihr könnt mich buchen

für Eure Männergruppen, Festivals,  
Workshops und auch für private  
Veranstaltungen.

### Mein Angebot

**Workshops,  
MännerKraftTage  
und Einzelveranstaltungen**

- Highway to heart
  - Der Tanz mit der Friedenspfeife
  - Der König, der Krieger,  
der Magier und der Liebhaber, uvm.
  - Ich gehe auch gerne auf eure  
**individuellen Wünsche/Vorstellungen** ein.
- Sprecht mich einfach an!