



## Januar

### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 9. Januar 2024  
19:00 Uhr

### Männerpalaver

Struktur oder Laissez faire, was leitet mich?  
Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver  
Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Mittwoch, 17. Januar 2024  
19.00 Uhr

## Februar

### Jungs, wir schaffen das – Ein Kompass für Männer von heute

Buchlesung mit Markus Theunert  
Moderation Thomas Feldmann, Musik Martin Schlanstein  
Stadtbibliothek Luzern, Löwenplatz 10, Luzern (Bourbaki)

Donnerstag, 1. Februar 2024  
19:30 Uhr

### Schneeschuhwanderung

von Langis hinauf Richtung Fürstein  
Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Gleis nach Giswil 08.30 Uhr  
Infos siehe Rückseite

Sonntag, 18. Februar 2024

### Leseseminar: Jungs, wir schaffen das (Markus Theunert) (1)

Gemeinsam erkunden wir das neue ermutigende Buch.  
An vier Abenden lesen wir Teile des Buches und tauschen uns darüber aus.  
Rothenburgerhaus bei der Hofkirche

Dienstag, 20. Februar 2024  
19:30 Uhr

### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Mittwoch, 21. Februar 2024  
19:00 Uhr

### Männerpalaver

Eine bessere Welt... Schon mit mir genug zu tun?  
Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver  
Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Montag, 26. Februar 2024  
19.00 Uhr

## März

### Leseseminar: Jungs, wir schaffen das (Markus Theunert) (2)

Gemeinsam erkunden wir das neue ermutigende Buch.  
An vier Abenden lesen wir Teile des Buches und tauschen uns darüber aus.  
Rothenburgerhaus bei der Hofkirche

Dienstag, 5. März 2024  
19:30 Uhr

### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 12. März 2024  
19:00 Uhr

### Männerpalaver

Heilsame Männlichkeit(en)  
Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver  
Feuerstelle im Wald Dreilindenpark/Konsipark, Dreilindenstrasse 93, Luzern  
(Bus Nr. 14 bis Konservatorium)

Mittwoch, 13. März 2024  
19:00 Uhr

### Leseseminar: Jungs, wir schaffen das (Markus Theunert) (3)

Gemeinsam erkunden wir das neue ermutigende Buch.  
An vier Abenden lesen wir Teile des Buches und tauschen uns darüber aus.  
Rothenburgerhaus bei der Hofkirche

Dienstag, 19. März 2024  
19:30 Uhr

### Leseseminar: Jungs, wir schaffen das (Markus Theunert) (4)

Gemeinsam erkunden wir das neue ermutigende Buch.  
An vier Abenden lesen wir Teile des Buches und tauschen uns darüber aus.  
Rothenburgerhaus bei der Hofkirche

Donnerstag, 28. März 2024  
19:30 Uhr

## April

### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Mittwoch, 17. April 2024  
19:00 Uhr

### Mitgliederversammlung 2024

Details und Traktanden folgen mit der Einladung

Freitag, 19. April 2024  
19:00 Uhr

## Mai

### Unterwegs mit Männern

Sein wie ein Baum – Ein Wochenende für Männer  
Terra Vecchia im Centovalli.  
Infos siehe Rückseite.

Donnerstag, 2. Mai bis  
Sonntag, 5. Mai 2024

### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Dienstag, 14. Mai 2024  
19:00 Uhr

## Juni

### Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.  
Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Mittwoch, 12. Juni 2024  
19:00 Uhr

### Sommersonnenwende

Treffpunkt: Unterlöchl, Endstation Bus 7  
Infos siehe Rückseite.

Freitag, 21. Juni 2023  
19:30 bis 22:30 Uhr

Bei einigen Veranstaltungen machen wir Kollekte oder erheben einen Unkostenbeitrag. Infos siehe Rückseite.



**ManneHotline – von Mann zu Mann**  
**076 393 33 12 · kontakt@mannehotline.ch**  
**www.mannehotline.ch**  
Männer von manne.ch sind für dich da.



**ManneHotline – von Mann zu Mann**  
**076 393 33 12 · kontakt@mannehotline.ch**  
**www.mannehotline.ch**

Die ManneHotline ist ein erster Kontakt bei Fragen zu Beziehung, Familie, Sexualität, Gewalt, Spiritualität, Recht, Sucht, Arbeit, Freizeit etc. Ein Mann hört zu, leistet Hilfe, gibt Hinweise und vermittelt Adressen. Wir sind 7 Tage in der Woche erreichbar. Wenn du uns nicht direkt erreichst, kannst du uns eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen innerhalb von 2 Tagen zurück.

### Männer-Literatur

Bücher, die dein Mann-Sein ansprechen, kitzeln, herausfordern, streicheln, befragen, erweitern, schütteln, zum Schmunzeln bringen, sympathisch begleiten. In der Stadtbibliothek Luzern, Bourbaki-Panorama-Gebäude, findest du, was dein Männerherz zum Lesen begehrt. [www.winmedio.net/bvl](http://www.winmedio.net/bvl), Stichwort «Mannebüro»

### Männerpalaver

manne.ch bietet Palaverabende an, 6 mal im Winterhalbjahr. Palavern heisst, mit Männern jeden Alters zusammen sitzen und über wesentliche Lebensthemen reden. Vor allem auch hören, was andere denken und wie sie sich fühlen. Das Wort wandert beliebig im Männerkreis. Es spricht immer nur einer, alle andern hören zu. Themen werden weiter entwickelt, wer Lust hat bringt etwas Zusätzliches ein. Persönlich Erlebtes, spontan Aufgetauchtes, auch Unfertiges kann sich zu erstaunlichen Erkenntnissen zusammenfügen. Also Fragen stellen, Antworten suchen, Vertrauen schaffen. Palavern ist mehr als Herumreden.

### Unterwegs mit Männern – Schneeschuhwanderung

Am Sonntag, den 18. Februar 2024 geht's mit Schneeschuhen von Langis hinauf Richtung Fürstein. Wie weit wir gehen entscheiden wir unterwegs. Eine richtige Genusstour abseits der Touristenströme. Hoffentlich bei Schnee und Sonne, aber auch bei Wind und Wetter. Geeignete Ausrüstung und Picknick nimmt jeder selbst mit. Billette bis Langis selber lösen.

**Auskunft bei danielammann@hispeed.ch oder Tel. 077 472 63 38**

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Gleis nach Giswil 8.30 Uhr.

### Mannebüro goes Schieber

**Stöck – Wys – Stich:** Wir treffen uns ohne grosse Formalitäten zu einem gepflegten Jassabend, je nach Situation im Mannebüro (Unterlachenstrasse 12, Luzern) oder einer Lokalität in der näheren Umgebung (wird jeweils per Infomail bekannt gegeben). Es braucht keine speziellen Voraussetzungen: Auch Anfänger, die lernen wollen, sind willkommen. Für die Reservation bitten wir um eine formlose **Anmeldung bis 5 Tage vor dem Termin an info@manne.ch**.

### Jungs, wir schaffen das – Ein Kompass für Männer von heute (Markus Theunert)

**Mannsein ist kompliziert geworden.** Gewalt, Krieg und Klimakrise werden durch toxische Männlichkeitsnormen befördert und prägen das beklemmende Grundgefühl der Gegenwart. Doch was kann man(n) dagegen tun? «Viel!» meint der Psychologe Markus Theunert und legt dank 25 Jahren Praxis einen Kompass vor, der Männern Trittsicherheit auf ihrem ganz persönlichen Weg der Emanzipation vermittelt.

**Lesung mit Markus Theunert**, Moderation Thomas Feldmann, Musik Martin Schlanstein:  
Donnerstag, 1. Februar 2024, 19:30 Uhr in der Stadtbibliothek Luzern (eingeladen sind Männer\* und Frauen\*)

**Leseseminar zum Buch:** Gemeinsam erkunden wir das neue ermutigende Buch. An vier Abenden lesen wir Teile des Buches und tauschen uns darüber aus. Themen sind: Sich beistehen oder in einem Satz: Lerne, (für dich) zu sorgen. Grenzen setzen – oder in einem Satz: Lerne (dich) zu konfrontieren. Zulassen oder in einem Satz: Lerne, (mit dir) zu wachsen.

Leitung und Moderation: Daniel Ammann und Martin Schlanstein

Dienstag, 20. Februar 2024

Dienstag, 5. März 2024

Dienstag, 19. März 2024

Donnerstag, 28. März 2024

jeweils 19:30 Uhr, Rothenburgerhaus bei der Hofkirche Luzern

**Anmeldung bis 6. Februar 2024 bei:**

Daniel Ammann, danielammann@hispeed.ch oder 077 472 63 04

### Unterwegs mit Männern

**Sein wie ein Baum – Ein Wochenende für Männer**

Bäume faszinieren und sprechen ihre eigene Sprache. Eignen sie sich tatsächlich, um mit ihnen, mit einander und mit uns selbst ins Gespräch zu kommen? Um das Leben und das Mann-Sein näher zu erkunden? Während vier Tagen wollen wir es herausfinden: mit Erfahrungen in der Natur, im gemeinsamen Austausch und im Teilen von einem Stück gemeinsamem Leben.

Das stilvolle Gemeinschaftshaus «Casa Convento» inmitten der Tessiner Bergwelt ermöglicht gutes Zusammensein ebenso wie Rückzug und Geborgenheit. Die Kapelle von Terra Vecchia mit ihrer schlichten Schönheit lädt ein zu Besinnung und Stärkung mit biblisch-spirituellen Impulsen. Eingeladen sind Männer jeglichen Alters und spiritueller Ausrichtung.

Beginn: Donnerstag, 2. Mai 2024, Treffpunkt um 12.05 Uhr bei der Bergstation Rasa (Erreichbar mit der Bergbahn ab der Bahnstation Verdasio im Centovalli) – Rückreise am Sonntag, 5. Mai um 15.00 Uhr

Kosten: CHF 150.– für Übernachtung und Essen + individuelle Reisekosten + freiwilliger Beitrag nach Ermessen für Organisation und Begleitung an den Verein Ritiro ([www.ritiro.ch](http://www.ritiro.ch))

Begleitung: Daniel Ammann, Theologe mit Ausbildung in systemischer Naturtherapie, und Siegfried Arends, reformierter Theologe und Gemeindepfarrer

**Anmeldung und Auskunft: danielammann@hispeed.ch und 077 472 63 38**

### Sommersonnenwende

**21. Juni 2024 – Thema: Schönheit würdigen auch in Zeiten von Konflikten.**

Wir feiern gemeinsam in einfacher Form und gestalten ein Ritual. Jeder bringt sich auf seine Art ein, mit Tanzen, Singen... Bitte Trommel oder Perkussionsinstrument mitbringen, falls vorhanden.

Wir feiern gemeinsam in der Natur, um uns mit Erde, Wasser, Luft und der Sonne an ihrem Wendepunkt zu verbinden. Wir machen nach dem Ritual eine Teilette am Feuer, zu der jeder etwas mitbringt.

Wir freuen uns, wenn du kommst. Findet bei jedem Wetter statt.

Auch 2024 werden wir voraussichtlich mit unserem Projekt «M2 dein Mitmach-Mobil» im Rahmen der Inseli-Zwischennutzung präsent sein. Wir bemühen uns, wie schon im Sommer 2023 wieder ein vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Detaillierte Infos werden sobald verfügbar auf der Website abrufbar sein:

**www.m2-mobil.ch**

**M2** dein Mitmach-Mobil



### Männer-Gutschein

für ein  
**Gratis-Männerpalaver**

Das Männerpalaver findet 6 mal im Winterhalbjahr statt (Daten auf der Vorderseite). Mit diesem Gutschein wird für die Teilnahme kein Beitrag zur Kollekte erwartet.

Dieser Gutschein ist unpersönlich und kann auch anderen Männern geschenkt oder weitergegeben werden.

