



Im «M2 dein Mitmach-Mobil» im Inseli kommen laufend weitere Veranstaltungen dazu. Konsultiere für das aktualisierte Programm die Website: <https://www.m2-mobil.ch>



Mannbüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.
Jeden Dienstag, 19.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

bis 15. September 2023

Männer in Beziehung – Impulse und Open Space

(für alle Geschlechter) Ein Open Space zur Thematik «Männer in Beziehung». Sei es in Beziehung zu sich selbst, mit Freund:innen, bei der Arbeit oder in der Liebe.

Speeddating mit Chnopf

Du bist Single und suchst ein:e Partner:in? Dann bist du hier genau richtig!

Männer.Erleben – Themenabend Selbstsorge und Sinn

Wie sorgen wir Männer gut für uns selbst? Worin erfahren wir Sinn? Was trägt und erfüllt uns?

«Genug Tränen»

Filmabend mit anschliessender Podiumsdiskussion

Männlichkeit & Berührung

Wir öffnen einen Selbsterfahrungsraum, in welchem wir die Verbindungen und Verstrickungen zwischen «Männlichkeit und Berührung» erforschen.

Männern vertrauen. Die Kraft des Miteinanders

Männerpalaver Luzern. Im Kreis von Männern jeden Alters zusammensitzen, von sich sprechen, hören, was andere denken und wie sie sich fühlen.

Freiheit MännerZeit Luzern

Gesprächsabend in Kleingruppe von max. 8

Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper

Dieser Abend soll dir ermöglichen aus deinem zumeist kognitiven Seinszustand auch in deinem Körper und Gefühl anzukommen, denn dein Körper ist das wahre Gedächtnis.

Männer – Kraft und Verletzlichkeit

An diesem Abend bekommst du Gelegenheit mit Bewegung und Ausdruck, deine vielfältigen Aspekte in dir zu leben, dich zu spüren und dich in der Gruppe getragen zu fühlen.

Männer – Kraft und Verletzlichkeit

An diesem Abend bekommst du Gelegenheit mit Bewegung und Ausdruck, deine vielfältigen Aspekte in dir zu leben, dich zu spüren und dich in der Gruppe getragen zu fühlen.

Freiheit MännerZeit Luzern

Gesprächsabend in Kleingruppe von max. 8

August

Do, 10. August 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Freitag, 11. August 2023

19.00 bis 22.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Sonntag, 13. August 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Montag, 14. August 2023

19.00 bis 21.30 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Mittwoch, 16. August 2023

19.30 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Donnerstag, 17. August 2023

19.00 bis 21.30 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Freitag, 18. August 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Donnerstag, 24. August 2023

19.00 bis 22.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Freitag, 25. August 2023

19.00 bis 22.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Montag, 28. August 2023

19.00 bis 22.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Mittwoch, 30. August 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

September

Samstag, 2. September 2023

10.30 bis 11.30 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Sonntag, 3. September 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Donnerstag, 7. September 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Freitag, 8. September 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Montag, 11. September 2023

19.00 bis 21.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Dienstag, 12. September 2023

19.00 bis 22.00 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Mittwoch, 13. September 2023

19.00 bis 21.30 Uhr, M2 dein Mitmach-Mobil, Luzern Inseli

Samstag, 16. September 2023

10.30 bis 11.30 Uhr,
Pfarrei St. Anton, kleiner Saal

Oktober

Dienstag, 10. Oktober 2023

~~18.00 Uhr~~

Mittwoch, 18. Oktober 2023

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

November

Dienstag, 14. November 2023

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Mittwoch, 15. November 2023

~~18.00 Uhr~~

Dezember

Montag, 11. Dezember 2023

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Dienstag, 12. Dezember 2023

~~18.00 Uhr~~

Sonntag, 17. Dezember 2023

17.30 bis 22.00 Uhr

Männer singen gemeinsam mit ihren Kindern

Erlebe eine musikalische Stunde gemeinsam mit deinem Kind/Grosskind, mit Thomas Walpen.

Männer.Erleben – Themenabend Liebe und Verantwortung

Wie leben wir Männer Beziehungen? Wie übernehmen wir Verantwortung als Partner und als Väter

Empathie in der Stadt?

Ein Wordcafé über Gefühle

Humantopia: statt Krieg den Frieden einüben

Autorenlesung und thematischer Austausch

Freiheit MännerZeit Luzern

Gesprächsabend in Kleingruppe von max. 8

Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper

Dieser Abend soll dir ermöglichen aus deinem zumeist kognitiven Seinszustand auch in deinem Körper und Gefühl anzukommen, denn dein Körper ist das wahre Gedächtnis.

Sohn Vater Grossvater. Was trennt mich? Was verbindet mich?

Männerpalaver Luzern. Im Kreis von Männern jeden Alters zusammensitzen, von sich sprechen, hören, was andere denken und wie sie sich fühlen.

Männer singen gemeinsam mit ihren Kindern

Erlebe eine musikalische Stunde gemeinsam mit deinem Kind/Grosskind. Keine sängerischen Vorkenntnisse und keine Anmeldung erforderlich.

Pfarrei St. Anton, Langensandstrasse 5, Luzern, kleiner Saal (neben Velobude)

Mannbüro goes Schieber!

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

Männerpalaver

Zwischen Wasser und Feuer – bin ich bei mir?

Feuerstelle Dreilindenpark (Konsipark), Dreilindenstrasse 93, Luzern

Männerpalaver

TOD (Face to Face)

Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Mannbüro goes Schieber!

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

Männerpalaver

Liebe: eine Investition?

Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Mannbüro goes Schieber!

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

Wintersonnenwende

Gemeinschaftsraum, EBG-Haus am Hügelweg 7, Luzern

Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein. Infos siehe Rückseite

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.

manne.ch

MANNEBÜRO LUZERN

Unterlachenstrasse 12

6005 Luzern

info@manne.ch

www.manne.ch

PC 60-32028-2



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

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, 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.

Männer singen gemeinsam mit ihren Kindern

Singt dein Kind oder dein Grosskind Lieder, die es in der KITA, dem Kindergarten oder der Schule gelernt hat und möchte sie gerne mit dir zusammen singen? Hast du Hemmungen oder das Gefühl, nicht singen zu können? Dann solltest du unbedingt mit deinem Kind oder Grosskind an diesem Anlass teilnehmen.

Thomas Walpen ist Leiter des Jugendchors St. Anton/St. Michael und hat viel Erfahrung im Singen mit Kindern. Du brauchst keine sängerischen Vorkenntnisse. Mit Thomas singen wir einfache Lieder und machen rhythmische Versspiele. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Spass. Wetten, dass dein Kind/Grosskind ab jetzt mit dir zu Hause singen will!

Diesen Anlass führen wir in Zusammenarbeit mit «Luzern singt mit» durch.

Ort: Pfarrei St. Anton, Langensandstrasse 5, Luzern, kleiner Saal (neben Velobude)

Mannebüro goes Schieber

Stöck – Wys – Stich: Wir treffen uns ohne grosse Formalitäten zu einem gepflegten Jassabend, je nach Situation im Restaurant Unterlachenhof (Tribtschenstrasse 20, Luzern) oder im Mannebüro (Unterlachenstrasse 12, Luzern). 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.

Wintersonnenwende

In der längsten Nacht des Jahres treffen sich Männer zu einem Ritual, das der persönlichen Einkehr und dem Bewusstwerden dienen kann. Nach einer gemeinsamen Einstimmung brechen wir auf in die Nacht und treffen uns am Feuer im Bireggwald. Feuer verbrennt Altes und schafft Raum für Neues. Anschliessend Teilete. Bei jedem Wetter. Warme Kleider und etwas für die Teilete mitnehmen. Keine Anmeldung nötig. CHF 15.– / 12.–
Treffpunkt: 17.30 Uhr, Hügelweg 7, Luzern. Bus Nr. 7 Richtung Biregg bis Geissenstein, Parkplätze beim Dorfladen Spar.

M2 dein Mitmach-Mobil



M2 dein Mitmach-Mobil ist ein Ort, an dem moderne Männlichkeit im Fokus steht. Es werden für die ganze Bevölkerung verschiedene Angebote und Gefässe zur Verfügung gestellt, in denen über Männlichkeit diskutiert und reflektiert wird sowie persönliche Erfahrungen gesammelt werden können. Von Filmpräsentationen bis Workshops kann man die eigene Vorstellung von Männlichkeit erkunden, erforschen und erweitern. Auch für spontane Töggelmatches, ein Gespräch mit Interessierten oder deinen persönlichen Input bieten wir gerne einen Platz. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

M2 ist ein Angebot vom Mannebüro Luzern.

M2 Öffnungszeiten

Mo: Geschlossen
Di-Fr: 16:00 bis 22:00
Sa: 13:00 bis 18:00
So: 16:00 bis 20:00

Wenn Veranstaltungen stattfinden, können die Öffnungszeiten abweichen.

M2 deine Veranstaltungen

M2 dein Mitmach-Mobil ist vom 1. Juli 2023 bis zum 15. September 2023 im Inseli Luzern innerhalb der Zwischennutzung universum präsent. Während dieser Zeit finden bei uns verschiedene Veranstaltungen und Angebote statt. Siehe Vorderseite und unter m2-mobil.ch

M2 dein Team vor Ort

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, darfst du dich jederzeit bei uns melden. Dafür steht dir das Formular unter www.m2-mobil.ch zur Verfügung. Natürlich darfst du mit deinen Anliegen auch direkt zu uns kommen. Roman und Livius sind gerne für dich da.



Du bist herzlich Willkommen.
Wir freuen uns auf deinen Besuch.

Aktivitäten ausgewählter anderer Gruppierungen von Männern und Vätern in Luzern:



PapaRazzi Luzern
Das Netzwerk für junge Väter in der Region Luzern

www.PapaRazzi-Luzern.ch

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.



«Moderne Männlichkeit im Fokus.»

M2 dein Mitmach-Mobil

