

Anmeldung zum Männertag Samstag, 13. Juni 2026

Name: _____

Vorname: _____

Telefon/Mobil: _____

Email: _____

Verpflegungswunsch: Normalkost Vegetarisch

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der Organisation für den Männertag 2026 gespeichert und zur Kontaktaufnahme verwendet werden.

Bitte erlauben Sie uns, Sie weiterhin zu informieren! Sie können Ihre Zustimmung jederzeit formlos widerrufen.

- Ja, ich möchte auch in Zukunft über Veranstaltungen des Geistlichen Zentrums der Stiftung Hensoltshöhe informiert werden.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich!
Anmeldeschluss:
01. Juni 2026



Anmeldung bitte über die Homepage
www.geistliches-zentrum-hensoltshoe.de

Durch den Tag führen
Andreas Theiß
(Pastor und Inspektor im
Hensoltshöher Gemeinschaftsverband)
und *Thomas Jeromin*
(Pfarrer und Theologischer Referent
im Geistlichen Zentrum Hensoltshöhe).

Männertag 2026 auf der Hensoltshöhe

Samstag
13. Juni 2026
mit
Bernd Hildner

Wo
Himmel
und Leben
sich berühren.

Veranstalter und Veranstaltungsort:

Geistliches Zentrum der Stiftung Hensoltshöhe
Hensoltstr. 58
91710 Gunzenhausen

Ansprechpartner:

karin.mueller-unger@hensoltshoe.de
Tel: 09831 - 507 172

In Zusammenarbeit mit dem Hensoltshöher Gemein-
schaftsverband und dem Dekanat Gunzenhausen.

Auftauken
statt
ausbrennen



„Damit aus dem Brennen kein Ausbrennen wird... – Engagement ohne Burnout“

Ob im Beruf, als Mitarbeiter in der Gemeinde, im Ehrenamt – besonders in sozialen Bereichen –, als Vater kleiner Kinder, in der Begleitung pflegebedürftiger Angehöriger oder auch als Rentner im sogenannten Unruhestand: Ständige Überlastung kann auf Dauer dazu führen, dass sich die innere „Batterie“ selbst im Urlaub nicht mehr richtig aufladen lässt. Das Gefühl, ausgebrannt zu sein, ist längst für viele Menschen zu einer belastenden Erfahrung geworden.

Doch woran erkenne ich eigentlich, dass ich dabei bin auszubrennen – oder vielleicht schon ausgebrannt bin? Was kann ich im Alltag konkret dagegen tun? Muss voller Einsatz zwangsläufig zu Burnout führen, oder gibt es Wege, einen gesunden Rhythmus zwischen Engagement und Entspannung zu finden? Was macht widerstandsfähig, um mit Belastungen besser leben zu können? Und welche Rolle spielen dabei die eigene Lebenseinstellung, die Frage nach Sinn und die Kraft des Glaubens?

Lassen Sie sich einladen, diesen Fragen nachzugehen und hilfreiche Einsichten aus Psychologie und christlichem Glauben für den eigenen Alltag zu entdecken – und darüber hinaus einen Männertag zu erleben, der mit guten Begegnungen, gemeinsamem Essen, Seminaren und praktischen Workshops eine wohltuende Auszeit mit Tiefgang verspricht.

Kommen Sie zum Männertag! Und bringen Sie Ihren guten Freund gerne mit!

Programm

- Ab 10:00 Uhr: Ankommen
10:30 Uhr: Vormittagsveranstaltung im Bethelsaal
mit Bernd Hildner zum Thema Burnout
12:00 Uhr: Mittagessen
13:00 Uhr: 1. Einheit Seminare & Workshops
14:00 Uhr: 2. Einheit Seminare & Workshops
15:00 Uhr: Nachmittagsveranstaltung im Bethelsaal
mit Bernd Hildner zum Thema Resilienz
Ende gegen 16 Uhr



Die musikalische Gestaltung des Tages übernimmt die Akustik-Pop-Rock Band **EBENBILD**. Mit ihren Liedern, die von Glauben und Hoffnung in Krisen erzählen, schaffen sie eine mal druckvolle und mal einfühlsame Atmosphäre.

Referent

Bernd Hildner war zunächst als Bankkaufmann tätig, bevor er Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie sowie Evangelische Theologie in Bamberg studierte. Heute ist er als Christ, Diplom-Psychologe, Referent, Seelsorger und in der Ausbildung von Seelsorgern tätig.

Gemeinsam mit seiner Frau Alexandra leitet er seit 1999 unter dem Namen psychologos eine eigene christliche Arbeit und führt in Bayreuth eine Praxis für Psychotherapie (HeilpraktG) und christliche Seelsorge. Beim Männertag wird er zwei Vorträge halten und auch für Fragen zur Verfügung stehen.



Seminare

Gesprächsrunde zu Burnout und Resilienz
Referent: Dipl.-Psych. Bernd Hildner, Bayreuth

Bibelarbeit: Wie wir mit ungelösten Fragen im Leben umgehen können (2.Kor.12,1–10).
Referent: Pfr. Dr. Wolfgang Becker, Gunzenhausen

Bibelarbeit: Mann sein jenseits von toxischer Männlichkeit oder Weichei ohne Biss (1.Tim.4,12–16).
Referent: Pfr. Dr. Bernhard Stengel, Gunzenhausen

Trauer, Tod und Abschied
Referent: Dr. Friedbert Herm, Gunzenhausen

Der Gesundheitliche Wert von Sport und Bewegung oder Wenn Stress am Herzen nagt – was man(n) über ein gesundes Herz wissen sollte
Referent: Dr. Joachim Schnürle, Gunzenhausen

Rehabilitation trifft Beruf
Referent: Dr. Richard Häne, Gunzenhausen

ACT – Akzeptanz & Commitment Therapie
Referent: Herr Robert Kratzer, M.Sc., Gunzenhausen

Workshops

Fit für die Panne!
Ein Workshop mit einfachen, alltagstauglichen Handgriffen am Auto.
Leiter: Herr Rainer Koch, KFZ-Sachverständiger i.R., Stein

Grundlagen der Selbstverteidigung
Leiter: Herr Maik Stannek, Sporttherapeut, Gunzenhausen

Einführung in die medizinische Trainingstherapie
Leiter: Herr Udo Stockebrand, Sporttherapeut, Gunzenhausen