



**Männer Retreat Rappoltengrün (MRR)
im Jahr 2025**

Adresse: Retreat-Haus Kramer, Rappoltengrün 8, 96358 Teuschnitz

Vereinbarung für die Teilnahme und Zusammenarbeit

Anbieter und Veranstalter

Michael Kramer Personalmanagement
Michael Kramer, Forstweg 57b, 13465 Berlin-Frohnau
Telefon 0175.7382622
michael@coachkramer.de
www.coachkramer.de
Ust-IdNr.: DE245296711



Bezeichnungen

- TN = Teilnehmer
- Die Adresse vom Retreat-Haus ist „Rappoltengrün 8, 96358 Teuschnitz“

Berlin-Frohnau, im Winter 2024/2025

Inhaltliche Beschreibung

Das „Männer-Retreat Rappoltengrün“ ist eine Maßnahme zur Persönlichkeitsentwicklung. Die Bezeichnung „Retreat“ ist synonym für Workshop sowie Seminar – mit der besonderen Note der naturnahen Abgeschlossenheit mit Technik-Verzicht.

Es werden Übungen durchgeführt zur Selbstreflexion, zum Austausch mit anderen (1-zu-1) und mit der Gruppe. Dabei werden die üblichen Methoden der Humanistischen Psychologie, der Deutschen Erwachsenenbildung, des Kommunikationstrainings und der Angewandten Teamdynamik nach Prof. Dr. Armin Poggendorf sowie des Business Coaching gemäß VIEL Coaching Hamburg sowie vom Veranstalter selbst Erfundenes angewendet und situativ gewählt.

Es werden auch Einzelübungen angeleitet und gemeinsam mit den anderen TN ausgewertet. Auch werden Lehrinhalte geboten (Lehrvortrag, Diskussion, Präsentation).

**Im Vordergrund stehen das Gruppenerleben und das gegenseitige Feedback
für Selbsterkenntnis und Zielsetzung**

Für diese besondere Arbeit wurde ein spezieller Ort ausgewählt: ein Selbstversorgerhaus im Frankenwald, abseits des trubeligen Stadtlebens inmitten der Natur. Das lädt zum Entspannen, Innehalten und Nachdenken ein. Das Retreat zielt auf Selbstreflexion der beruflichen Rolle, Konfliktmanagement, Entwicklung der Führungskompetenz, persönliches Wachstum und Selbstentwicklung, der Ausübung der beruflichen Tätigkeit früher, heute und zukünftig (gestützte Vorsatzbildung) sowie auf die Selbstwahrnehmung als Mann. Rappoltengrün ist ein einzigartiger Ort mit einer besonderen Schwingung für die transformative Arbeit an der eigenen Persönlichkeit.



Es wird kein Heilversprechen gegeben.
Das Angebot ist nicht therapeutischer Natur.
Michael Kramer ist kein Arzt, kein Therapeut und kein Psychologe.

Die Maßnahme geht auf die drei Ebenen ein:

- Ich mit mir selbst
- Ich im 1-zu-1
- Ich mit und in der Gruppe



Es gibt ein Durchführungs-Konzept mit einem klaren Ablauf von Zielen, Übungen und Methoden. Diese kann je nach der aktuellen Situation situativ abgewandelt werden. Die Arbeit ist „phänomenologisch“: die besondere Stärke des Angebots liegt im Bearbeiten dessen, was sich vor Ort spontan ereignet und „zum Vorschein kommt“ und sich für die Bearbeitung anbietet. Insofern kann man sagen „Der Teilnehmer selbst ist die Agenda“. Eine Vorbereitung ist daher nicht notwendig, trotzdem wird sie empfohlen. Dazu dienen u.a. das persönliche, telefonische oder Video-Vorgespräch (Zoom oder whatsapp oder ein anderes Werkzeug) zu zweit, Hör-Dateien und Unterlagen, eine Vorbereitungsarufgabe sowie ein freiwilliger Persönlichkeitstest, die im Vorfeld nach Zahlungseingang an den TN gesendet werden - per Post, E-Mail oder Smartphone (sms, Signal, whatsapp).

Inklusivleistungen

- Hausmiete für den gesamten Zeitraum
- Matratzen im Schlafsaal, große Wiese fürs Zelten neben dem Retreat-Haus, Holz fürs Heizen im Retreat-Haus und beim Lagerfeuer, Strom + Wasser + Elektrizität + Müllentsorgung. Einrichtungsgegenstände und voll ausgestattete Küche mit Geschirr und Besteck sowie allen notwendigen Koch-Utensilien
- 2-tägige Vorbereitung durch Michael Kramer und seine Mitarbeiter (Michael Kramer ist bereits 3 Tage vor Beginn vor Ort und stellt mit seinen Mitarbeitern die Rahmenbedingungen für eine gelingende Teilnahme her)
- pdf-Buch „Klingenfänger“ (29 Seiten inkl. Bilder und Titelseite, Autor ist Michael Kramer) wird per E-Mail an den TN gesendet
- mp3-Dateien zu Vorbereitung (Texte im Copyright von Michael Kramer), uneingeschränkte Nutzungsrechte für live und online gehen lebenslang auf den TN über
- ein Persönlichkeitstest nach Wahl des Anbieters online, zur freiwilligen Teilnahme (Ergebnisse gehen ausschließlich an den TN, Weiterleitung an Michael Kramer und andere TN ist freiwillig und für den Durchführungserfolg nicht notwendig aber hilfreich)
- Angebot von 3 Online-Formaten im Nachgang in den Monaten Oktober 2024, November 2024, Dezember 2024 (live online, wird nicht aufgezeichnet, Teilnahme freiwillig, Terminierung folg im September 2024 mit allen Teilnehmern)



- Essenseinkäufe durch die TN auf deren Rechnung selbstfinanziert, allein oder in der Gruppe in den nahegelegenen Supermärkten oder zum ersten Tag mitbringen. Es wird Wert gelegt auf regionale und nachhaltige Speisen, die möglichst in der Region eingekauft werden. Luxus-Speisen (Hummer, Austern, Kaviar usw.) sind nicht möglich und stehen den Prinzipien der Einfachheit, Bescheidenheit, Demut, Regionalität und Nachhaltigkeit entgegen. Vegane und vegetarische Ernährung ist möglich, aber nicht vorgeschrieben. Es wird gute Mittelklassequalität empfohlen, wie sie in üblichen Supermärkten sowie bei regionalen Bauern und Fleischern zu haben ist. Ein Anspruch auf Beschaffung oder Zurverfügungstehen bestimmter Produkte besteht nicht. Die Zubereitung der Speisen erfolgt gemeinschaftlich durch alle maximal 8 anwesenden Männer. Werden keine Wünsche mitgeteilt oder eingebracht, wird den Teilnehmern übliche Mittelklassenspeisen wie oben beschrieben empfohlen mit Fokus auf eine vegane, ausgewogene Ernährung.
- Verbrauchsmaterialien wie Moderationsmaterialien, Papier, Karten, Stifte und didaktische Materialien

Nicht im Preis enthalten

- Stirnlampen und Taschenlampen für Naturerleben im nahen Wald (sind selbst mitzubringen) sowie alle Kleidung und Outdoor-Ausstattung
- wlan
- Alkoholische Getränke

Fotorechte, Bildrechte, Videorechte, Tonaufzeichnungen

Die TN dürfen vor Ort per Handy/Smartphone Fotos machen und Videos erstellen und Tonaufzeichnungen vornehmen, wenn die anderen TN damit einverstanden sind. Eine Nutzung im Internet und Social Media ist durch den Fotografen/Tonaufzeichner mit den anderen TN abzustimmen.

Für die langfristig stabile Kompetenzvermittlung kann neben handschriftlichen Notizen und Skizzen das Aufzeichnen von Fotos und Videos sehr vorteilhaft sein, beispielsweise für die eigene, individuelle Nachbereitung – vergleichbar mit einem Tagebuch.

Fotos, die Michael Kramer erstellt, geschehen auf Rückfrage beim und in Absprache mit dem TN und dienen der persönlichen und privaten, nicht-beruflichen Dokumentation. Falls Michael Kramer davon abweichen möchte und eine werbliche Verwendung wünscht, fragt er die abgebildeten Personen dazu an und unterbreitet dafür ein Angebot.

Vorrangig ist eine entspannte, technikarme Zeit für die persönliche Entwicklung, die nicht auf Außendarstellung gerichtet ist. Daher sind Fotos und Videos nicht wichtig.

Wichtig ist vielmehr die eigene Entwicklung, wo die Emotionen auch mal frei fließen dürfen ohne eine Dokumentation „befürchten“ zu müssen.



Rahmenbedingungen

- Essen und Trinken: die Kosten für die Essens-Einkäufe sowie Getränke (Tee, Kaffee, Mineralwasser aus Flaschen und Säfte) sind im Preis **nicht** enthalten. Jeder Teilnehme bringt sein Essen selber mit oder kauft es vor Ort ein. Die Speisenzubereitung und das Kochen sowie das Abspülen und Saubermachen übernimmt der TN mit den anderen TN gemeinsam. Dieses hauswirtschaftliche und kulinarische Erleben ist Teil des Prozesses vor Ort. Die Workshopzeiten bleiben davon unberührt, so dass die netto-Workshopzeit mindestens eingehalten wird.
- Schlafen: es stehen im Retreat-Haus 2 Schlafräume zur Verfügung, zusätzlich ist das Zelten auf der Wiese um das Retreat-Haus erlaubt und gern gesehen. In den Schlafräumen stehen Matratzen zur Verfügung - Schlafsäcke, ggf. Decken und Zubehör sind selbst mitzubringen. Campen im Caravan oder Wohnmobil kann möglich gemacht werden (bitte frühzeitig melden bei Michael Kramer). Der kleine Raum neben dem Seminarraum ist dem Anbieter als Solo-Schlafrum und als Aufbewahrungsraum vorbehalten.
Dusche und WCs sind im Haus für die gemeinschaftliche Nutzung vorhanden.
- Freizeit: Der TN kann in seiner persönlichen Freizeit tun was er mag, das angebotene Rahmenprogramm ist nicht verpflichtend. Im Zentrum stehen die Workshop-Zeiten (siehe Verlaufsplan). Ein Versicherungsschutz in der privaten Freizeit und bei selbstorganisierten Unternehmungen besteht nicht.
- Rahmenprogramm/ Abendprogramm: Michael Kramer ist nicht zwingend dabei. Das Rahmenprogramm/ Abendprogramm liegt in der Verantwortung des TN selbst. Die Verantwortung für das Lagerfeuer haben die am Lagerfeuer Anwesenden gemeinsam. Michael Kramer löscht das Feuer spätestens um 22.00 Uhr – wird Abweichendes vereinbart, geht die Verantwortung auf den/ die am Feuer verbleibenden über.
- Freizeit: Die TN werden zur Einhaltung der Nachtruhe angehalten. Es stehen Kreativmaterialien, eine Bibliothek, eine Wandergitarre und Gesellschaftsspiele zur Verfügung. Der TN kann gern selbst Musikinstrumente und Spiele usw. mitbringen. Gemeinsames Musizieren ist erwünscht und täglich bis 22.00 Uhr möglich.
- Technik-Verzicht wird empfohlen (Handys möglichst auslassen, es gibt kein Fernsehen im Haus, Laptop-Nutzung sollte vermieden werden). Dadurch liegt der Fokus ganz auf der Persönlichkeitsentwicklung und auf der aktiven Teilnahme.
- Es wird Alkoholverzicht empfohlen
- Kleidung: es wird lockere Kleidung empfohlen: Kleidung ohne Markenembleme, Kleidung ohne Aufschrift, Verzicht auf Schminke und Schmuck wie Uhren und Ringe, Verzicht auf Statussymbole. Dadurch können wir einander besser im Kern wahrnehmen und unabgelenktes, tiefes Feedback geben.
- Bewegen im Retreat-Haus: das Haus steht zu 100% ausschließlich für das Retreat zur Verfügung, weitere Gäste sind nicht anwesend, die TN können sich frei bewegen. Sollten Mitarbeiter vom Veranstalter für kurze technikbedingte Einsätze anwesend





sein, so ist dies ausschließlich in der nicht-Workshop-Zeit bzw. abseits des Workshop-Geschehens und für maximal 120 Minuten.

- Bewegen im Dorf „Rappoltengrün“ und in der Umgebung, Nachhaltigkeit und Umwelt: wir leben Nachhaltigkeit, hinterlassen alle Orte mindestens so sauber und gepflegt, wie wir sie vorfinden. Die Umwelt und die Natur schätzen wir und verhalten uns so, dass es erhalten bleibt oder besser gedeihen kann. Wir bemühen uns um einen ruhigen, sorgsamen Umgang mit allen Lebewesen und Gegenständen.
- Gruppenregeln: Im Umgang miteinander bemühen wir uns um Kommunikation auf Augenhöhe, gehen authentisch mit uns und anderen um. Konflikte lösen wir in der Gruppe und streben dabei nach einem Maximum an Vertraulichkeit. Daten und personenbezogene Einschätzungen werden nicht an Dritte weitergeben. Feedback geben wir in dem Bewusstsein, dass der andere daran wachsen und sich entwickeln kann.
- Das MRR wendet sich an Männer ab 40 Jahren. Frauen sind nicht zugelassen.



Zeit-Ablauf

Donnerstag

08-12	Ankommen, eintrudeln, sich einrichten im Retreat-Haus
12.00	Pünktlicher Beginn mit der geschlossenen Gruppe im Seminarraum
12.30-14.00	Gemeinsames Kochen und Essen, ggf. Rückzug und eigene Pause
14.00	Workshop (kurze Pausen nach Bedarf)
20.00	Gemeinsames Abendprogramm (Lagerfeuer, Singen, Waldspaziergang etc.) Abendessen
22.00	Nachtruhe

Freitag

06.00	Gesundheit (Sport, Spaziergang, Rückenübungen)
08.00	Frühstück, danach Workshop (Mittagspause wie am Vortag 12.30-14.00)
20.00	Gemeinsames Abendprogramm (Lagerfeuer, Singen, Waldspaziergang etc.), Abendessen
22.00	Nachtruhe

Samstag

06.00	Gesundheit (Sport, Spaziergang, Rückenübungen)
08.00	Frühstück, danach Workshop (Mittagspause wie am Vortag 12.30-14.00)
20.00	Gemeinsames Abendprogramm (Lagerfeuer, Singen, Waldspaziergang etc.), Abendessen
22.00	Nachtruhe

Sonntag

06.00	Gesundheit (Sport, Spaziergang, Rückenübungen)
08.00	Frühstück, danach Workshop
12.00	Gemeinsames Kochen und Essen, danach Aufräumen, Abschied
14.00	Spätestmögliche Abfahrt

Leichte Anpassungen vor Ort sind in Rücksprache mit den TN möglich.
Die Workshop-Zeit wird mindestens eingehalten.

Sicherheit

Michael Kramer ist umfassend für die Durchführung als verantwortlicher Seminarleiter/
Workshop-Leiter aus- und fortgebildet:

- Diplom-Pädagoge (Univ.) mit langjähriger Männergruppenarbeit und Outdoor-Erfahrung (KAP Institut Regensburg, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft)
- Ausbildung in 1. Hilfe beim Deutschen Roten Kreuz (2023)



- Erfahren im Durchführen von Lagerfeuern und allen brandtechnischen Sicherheitsbestimmungen (Pfadfinder seit rund 40 Jahren, Teilnahme an einer Brandschutzschulung)
- Gummimatten und Sicherheitshinweise für den Sanitärbereich sowie das gesamte Retreat-Haus werden mündlich oder schriftlich gegeben
- Bekanntheit des Retreat-Hauses und der dörflichen Umgebung seit vielen Jahren
- Eine Begehung von Höhlen, Flüssen, Bergen wird nicht empfohlen. Entscheidet sich ein TN dafür, geschieht dies auf eigene Verantwortung des TN und ist nicht Bestandteil des Angebots, sondern eine eigenverantwortliche Freizeittätigkeit des TN
- Natur-Unternehmungen des TN geschehen auf dessen eigene Verantwortung, und dafür werden feste Schuhe, Lampe und ein Erste-Hilfe-Set empfohlen (vom TN im positiven Entscheidungsfall selbst mitzubringen)

Gesundheit

Mit der Teilnahme bestätigt der TN seine körperliche und psychische Gesundheit.

Der TN ist zum Zeitpunkt der Maßnahme nicht in therapeutischer Behandlung.

Der TN nimmt auf eigene Verantwortung an der Maßnahme teil.

Es wird kein Heilversprechen gegeben.

Das Angebot ist nicht therapeutischer Natur.

Michael Kramer ist kein Arzt. Michael Kramer ist kein Therapeut.

Michael Kramer ist kein Psychologe.



Rücktritt, Storno

Mit Zahlungseingang der Seminargebühr gilt der Platz als gebucht. Es gibt maximal 7 TN, ab dem 8. TN wird eine Warteliste erstellt, so dass bei TN-Verhinderung ein Nachrücken möglich sein kann.

Der Anbieter kann TN ohne Nennung von Gründen ablehnen, gezahlte Gebühren werden dann zurücküberwiesen.

Der Anbieter kann Hausverbot erteilen.

Bei Stornierung bis 3 Monate vor Beginn ist eine Stornierung möglich, der Betrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30% wird erstattet, wenn kein männlicher Ersatzteilnehmer beschafft wird, der voll zahlt.

Bei Stornierung ab 3 Monate vor Beginn kann durch den stornierenden TN ein männlicher Ersatzteilnehmer ab 40 Jahren Lebensalter benannt werden – lehnt der Anbieter diesen TN ab, gilt ein 100% Storno. Dies gilt auch im Krankheitsfall.

Kann aus der Warteliste oder durch vom Anbieter akzeptierte TN-Empfehlung ein Ersatzteilnehmer beschafft werden, wird kein Storno berechnet.

Über ein Nachrücken aus der Warteliste entscheidet der Anbieter. Rückt aus der Warteliste ein TN nach, wird kein Storno berechnet.



Muss der Anbieter die Maßnahme absagen, wird der Betrag in voller Höhe erstattet. Eine Nennung von Gründen ist nicht notwendig.



Anreise

Die Adresse vom Retreat-Haus ist „Rappoltengrün 8, 96358 Teuschnitz“

Es wird die Anreise per Bahn empfohlen, der ÖPNV ermöglicht eine Anreise auf der letzten Strecke per Bus bis ins Dorf Rappoltengrün hinein. Die Bushaltestelle liegt in 70 Metern Entfernung direkt neben dem Retreat-Haus. Telefonische Kontaktaufnahme mit dem regionalen Fahrdienst wird empfohlen.

Sollte die Anreise mit PKW/ Camper/ Wohnmobil erfolgen, sind genügend Parkplätze auf dem zum Haus gehörigen Gelände und im öffentlichen Raum vorhanden. Eine Stromversorgung für ein Wohnmobil kann auf Anfrage ermöglicht werden.

Das Retreat-Haus ist nicht barrierefrei. Sollten besondere Bedingungen nötig werden, wird um Vorab-Information geben und es wird ggf. ein spezielles Angebot gemacht.

Qualität

Der durchführende Seminarleiter/ Workshopleiter/ Retreat-Leiter und Pädagoge in allen Übungen und Methoden der Maßnahme ist Michel Kramer, Forstweg 57b, 13465 Berlin. Er verfügt über folgende Qualifizierungen, Abschlüsse, Zertifizierungen und Erfahrungen:

- Diplom-Pädagoge (Univ.): Universität Augsburg
- M.A. Personalentwicklung: Technische Universität Kaiserslautern
- Fitnesstrainer (A-Lizenz) sowie Personal Trainer (Wellness in Perfektion, Berlin)
- Entspannungspädagoge für Grundstufe Autogenes Training (Claudia Detjen)
- Life Story Coach (Joeel & Natalie Rivera, Libby Seery)
- NLP Trainer, NLP Master, NLP Practitioner (DVNLP)
- Business Coach (Tom Rückerl, VIEL Coaching Hamburg)
- Motivations-Profilier (Spectrum Kommunikationstraining, Berlin)
- Teamtrainer und Moderator teamdynamischer Prozesse (Institut für Teamdynamik, Fulda): Angewandte Teamdynamik, Psychodrama, Soziometrie, Aufstellungsarbeit
- Lehraufträge an Hochschulen im In- und Ausland (u.a. Fulda, Prag, Budapest)
- Teilnahme am Männertag 2023 mit Prof. Dr. Gerald Hüther
- Weiterbildung in Nonverbaler Kommunikation bei Michael Grinder, Washington
- Leiter einer Männergruppe im wöchentlichen Kontakt seit 2019 (kulturelle Angebote in Berlin) – wöchentlich, gekoppelt mit Natur und Musik auf dem Paul-Poser-Platz in Berlin-Frohnau, bekannt aus Tagesspiegel, rbb, ARD
- Mitglied einer Männergruppe seit 40 Jahren: EJW, Berlin-Wedding
- Leiter der Männergruppe „Strahlkraft“ in Berlin und Mitglied im Männergruppen Netzwerk e.V. www.maennergruppen.org
- Pfadfinder seit dem 10. Lebensjahr: souverän beim Leben im Freien sowie in der Vorbereitung und Sicherung von Lagerfeuer und Draußenreisen
- Persönlicher Kontakt zu allen Interessenten und Teilnehmern und langfristige Vorbereitung
- Ehemaliges Mitglied bei „the trainer community“ (TTC) von Kristoffer Trautmann, Teilnehmer am ersten live-Retreat von TTC
- Ehemaliges Mitglied bei trainersforum.org

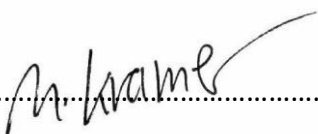


- Ehemaliges Mitglied beim trainertreffen.de, dort Mitglied im Orga-Team Hannover
- Persönliches Coaching bei Kristoffer Trautmann, Stefan Pinter und Dipl.-Psych. Linda Schroeter:
 - www.kristoffertrautmann.de
(Stärkenanalyse und Strategie)
 - www.einfachcoaching.com
(Gesprächscoaching und Angewandte Improvisation; Verhandlungsführung)
 - www.entfaltungsort.de
(Ehe und Elternschaft; Verzeihenspraxis und Blockadenlösung)
- Übernahme von Verantwortung in Ehe, Familie und beim Ehrenamt in der Gemeinde: Mitglied im Redaktionsteam, Coaching, Musik-Workshops
- Führen einer ehrlichen und tiefgehenden Ehe mit Claudia Kramer, die geprägt ist von Nachhaltigkeit, Naturerleben und intensivem Feedback
- Reisen nach Rappoltengrün zur Vorbereitung des MRR in den Jahren 2021, 2022, 2023 und 2024, Kontakt zum Bürgermeister und Vereinen vor Ort. Erstdurchführung 2024
- Seit mehreren Jahren jährlich eine Woche solo in Rappoltengrün zum persönlichen Runterkommen und Entschlacken
- Persönliches Coaching von Führungspersonen in Politik und Wirtschaft
- Natur-Reisen im In- und Ausland sowie Pfadfinder (EJW) seit 40 Jahren, Erfahrung als Outdoor-Trainer (bbw) und Erlebnistherapeut (KAP Institut)
- Jährlich 30 Übernachtungen im Freien, Ausbildung 1. Hilfe (DRK), eine erfolgreiche Lebensrettung
- 3000 Tage Seminar- und Coaching-Erfahrung
- Workshop auf dem www.trainer-kongress-berlin.de (Gert Schilling) zum Thema „Nonverbales Führen von Gruppen“ für Trainer
- Veröffentlichungen u.a. im Verlag (www.heragon.de)
- Musiker seit 40 Jahren (Gitarre und Gesang, erprobt in Moderation und Gesangsrunden am Lagerfeuer und anderswo)
- Mit 14 Jahren ins Berufsleben eingetreten, verheiratet seit 27 Jahren, 2 eigene Kinder sowie 3 Patenkinder

Kontoverbindung

Commerzbank AG

DE60 5304 0012 0195 1201 00

.....


MICHAEL KRAMER