Die Bewegung 4M

Die internationale christliche Männer- und Frauenbewegung 4M verknüpft körperliche Erfahrung mit geistlichen Inhalten. Sie will Herzen inspirieren und Wellen der Gerechtigkeit freisetzen.

Dies geschieht im Kern durch sogenannte Charakter- und Life-Challenge-Wochenenden und die Muskathlons.

4M setzt mittels ganzheitlichen Erlebnissen in der freien Natur Impulse, um Männer und Frauen in diesem Prozess herauszufordern, zu ermutigen und zu stärken.

4M startete 2008 als Männerbewegung in den Niederlanden und verbreitete sich seitdem weltweit: In elf Ländern sind bereits eigenständige Teams entstanden und über 10 000 Männer können sich Musketiere nennen. 2015 entstand parallel dazu die Frauenbewegung »Arise«. Gemeinsam werden regelmäßig die Charity-Marathons »Muskathlon« organisiert.

Alle Angebote von 4M verstehen sich als Support und Dienstleistung für die lokalen Kirchen und als positive Stärkung unserer Gesellschaft.

www.4m-switzerland.ch
www.der4temusketier.de

Die Autoren



Jörg Helmrich, geb. 1965, ist verheiratet und lebt mit seiner Frau und den vier gemeinsamen Kindern in Duisburg. Seit 2014 arbeitet er ehrenamtlich bei 4M-Deutschland mit, ist Verfasser mehrerer Artikel über seine Erlebnisse bei Charakterwochenenden für christliche Zeitschriften und leitet seit Januar 2018 die 4M-Deutschland-Öffentlichkeitsarbeit. Der gelernte Elektroingenieur ist seit über 25 Jahren im aktiven Einsatzdienst der Berufsfeuerwehr Duisburg.

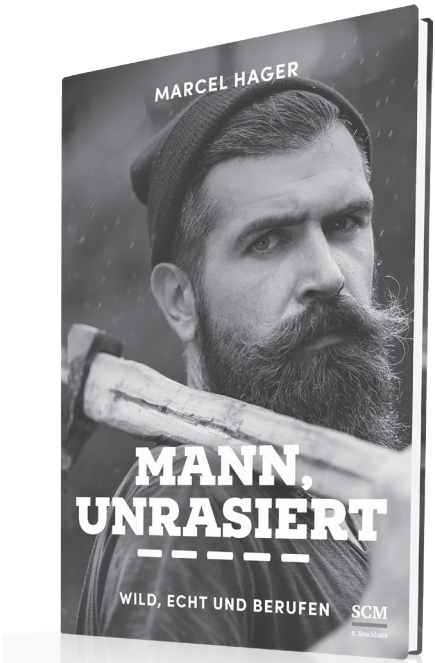
Bild: Stefan Mikolon



Marcel Hager ist Coach, Referent und Autor (Mann, Unrasiert/Sehnsucht, Mut und Stärke) und Gründer der christlichen Bewegung 4M Schweiz. Er ist verheiratet, Vater von drei Kindern und wohnt in der Nähe von Zürich.

»Ich liebe das Raue und Wilde, Herausforderungen, Neues entdecken, Abenteuer und alles, was lebendig macht. Pioniergeist, Tatkraft und Willensstärke gehören zu meiner Person. Menschen herausfordern und fördern, an sie glauben und ihr Potenzial wecken ist das, was mich antreibt«.

Bild: Matthias Kummer



Marcel Hager

Mann, unrasiert

Wild, echt und berufen

Viele Männer definieren sich vor allem über das, was sie tun. Dabei gewöhnen sie sich ungesunde (Über-)Lebensstrategien an. Die Angst, nicht zu genügen, hindert sie daran, ihre eigentliche Bestimmung als Männer Gottes zu leben.

Marcel Hager, Leiter der 4te Musketier-Bewegung in der Schweiz, zeigt, dass an erster Stelle immer das Sein als Kind Gottes steht. Erst aus einer sicheren Identität heraus ergibt sich ein Auftrag.

Gebunden, 14 x 21,5 cm, 176 S.
ISBN 978-3-417-26789-1
Auch als E-Book e

SCM
R.Brockhaus



Rüdiger Jope (Hrsg.)

Schleifstein

Das Männer-Andachtsbuch

Gott möchte den Charakter, die Persönlichkeit, die Vaterschaft, eben das Beste im Mann, hervorbringen. In 52 Andachten durchlaufen die Autoren wie z.B. Uwe Heimowski und Frank Heinrich das Lukasevangelium und machen dabei spannende und überraschende Entdeckungen. Sie laden zur Auszeit ein und ermutigen, sich Gott zu öffnen, und den Schöpfer selbst an sich arbeiten zu lassen – denn nur eine geschliffene Schneide kann Qualität hervorbringen. Ein Buch, das Mut macht und herausfordert.

Flexcover, 11 x 18 cm, 220 S.
ISBN 978-3-417-26856-0
Auch als E-Book e

SCM
R.Brockhaus