

Kurz Obnova sil a načerpání energie

Víkend **19.-21.10. 2012**

v rodinném centru Bakovánek v Bakově n.J., Školní ul., s možností přespání

Lektor: Mgr. Zorka Rossmannová

Motto: Denně si volíme, jestli zůstat obětí své situace, nebo zda hledat cestu ke zdraví a spokojenosti.

Cílem je:

- naladit se na potřeby svého těla a jeho vnitřní moudrost
- najít způsoby, jak být k sobě laskavější, abychom mohli být zdraví na těle i na duši
- dozvědět se, co všechno je možné dělat pro to, abychom měli stále dostatek sil a energie

Na co se můžete těšit:

- Odpočinek od každodenních starostí a načerpání energie
- Nastartování ozdravných procesů v těle (dle potřeby lze zkombinovat s individuálním sezením mimo kurz)
- koučink pro stress management a rovnováhu v životě
- vytvoření osobního plánu - prevence stresu, přetížení a nemocí
- relaxační, meditační a vizualizační techniky
- uvolňující a energetizační cvičení, dechové techniky z jógy
- cvičební sestavy pro posílení orgánů v těle
- automasáže pro každodenní použití i v práci
- psychické příčiny fyzických zdravotních symptomů a vliv psychiky na ozdravné procesy
- očistné procesy, koučovací a terapeutické možnosti pro snazší uzdravení
- podněty a inspirace k dobré životosprávě



Určeno zdravým i uzdravujícím se lidem, kteří se chtějí starat o svou psychickou a fyzickou pohodu.

Cena 2000Kč. Informace o tomto a dalších kurzech na tel. 725 345 165, zorka.rosa@centrum.cz.

www.koucinkprozivot.cz