

Tento kurz vyvinutý v oxfordskom centre mindfulness je vhodný pre ľudí, ktorí chcú prelomiť opakujúce sa **cykly chronického stresu, náročných emócií či vyčerpania**, dostať sa do **kontaktu so sebou**, rozvíjať **mentálnu jasnosť, fokus, nadhľad**, či **uvoľnenejší a flexibilnejší postoj k životu** pomocou tréningu všímavosti či bdelej pozornosti (mindfulness)

Je vhodný obzvlášť pre **zanepřázdnených ľudí**, ktorí chcú začať začleňovať všímavosť do každodenného života, keďže formátom je **časovo** menej náročný než MBSR al. MBCT kurzy, alebo ako **opakovací kurz** pre tých, ktorí už absolvovali nejaký osemtyždňový kurz. Úspešne sa vyučuje napríklad v Britskom parlamente, na univerzitách či inde v školstve aj biznise.

Online life 8-tyždňový Mindfulness kurz večerný

29.9-10.11.2021

Termíny: stredy **29.9, 6.10, 13.10, 20.10, 27.10, 3.11**,
utorky **9.11, 16.11**

Čas: 18:00-19:45

Veľkosť skupiny: min 7, max 16 ľudí

Miesto: cez videokonferenciu Zoom z pohodlia domova

Cena: 195Eur komerčná, **155 Eur** základná cena a **115**

Eur zľavnená * (uzávierka prihlášok do **25.9.2021**)

** v cene je okrem iného zahrnuté aj: mp3 nahrávky a rozsiahla tréningová príručka

***Prečítajte si o kurze aj v knihe Všíímavosť-jak najít klid v uspěchaném světe, Anag, Praha 2014**



MINDFULNESS

AKO NÁJSŤ VNÚTORNÝ POKOJ A SILU V UPONÁHLANOM SVETE

**Zoznámete sa s renomovaným,
oxfordským
programom založeným na
tréningu všímavosti.**

**„Nemôžeš zastaviť vlny, ale môžeš sa
naučiť surfovať“ (Jon Kabat-Zinn)**

O lektorovi:
Mgr. Andrej Jeleník
psychológ,
terapeut, lektor



Vyššie 13 rokov pracujem aktívne v oblasti psychológie, osobného rozvoja a zvládania stresu, posledných 9 sa aj aktívne venujem rozvoju všímavosti v mojom osobnom živote aj u klientov.

Skupinové programy mindfulness učím od

2016. Absolvoval som 1,5 ročný tréning učiteľa mindfulness (MBSR) na nemeckom inštitúte IAS, a ďalšie pokročilé

výcviky v zahraničí.

EL.PRIHLÁŠKA A INFO:

<https://form.iotform.com/200355997881367>

andrej.jelenik@mindful.sk

+421 907 460 058

