

Kurz terapie ztišením



Chceš se v náročných nebo stresových situacích cítit v klidu

jako se pravděpodobně cítí tato opice?

Bazén s horkou vodou ale v budově AG nenajdeš, tak raději přijď na kurz terapie ztišením.

Terapie ztišením je nový způsob práce, který spojuje dohromady křesťanskou meditativní modlitbu s prvky z psychoterapie. Nejen hezké věci, ale i každý problém se může stát jedinečnou příležitostí dostat se v životě dál a setkat se s milující Přítomností. Tento kurz Tě naučí, jak se zklidnit a jak začít proměňovat svoje napětí nebo svůj stres díky konkrétním technikám, které pak budeš moci používat kdekoliv (více na www.terapieztisenim.cz).

Kurz bude probíhat ve skupině 4 – 7 osob. Bude obsahovat 5 setkání.

Termíny:

10. října, 24. října, 31. října, 7. Listopadu, 5. prosince (vždy v 15 – 16 hod)

Přihlásit se můžeš:

Tel. **737 618 038**

Email: daniel.zakovsky@gmail.com

Na setkání (a na ztišení) se těší ☺

Daniel Žákovský, psycholog AG