

Mindfulness: všímavé zvládání života

Kurz zaměřený na dovedné zvládání každodenního života na podkladu rozvíjení všímavosti (mindfulness). Dovedné zvládání života je výsledkem schopnosti zvládání stresu a obecně problematického, rozvíjení pozitivních vztahů a schopnosti prožívat čím dál tím více spokojenosti a štěstí.

Jednotlivá setkání zahrnují konkrétní nácvik všímavosti prostřednictvím postupů všímání nádechu a výdechu a rozvíjení laskavosti, dále zahrnují teorii a společné sdílení praxe.

Lektor Mgr. Zdeněk Trávníček, Ph.D.

Rodinný mediátor, terapeut a kouč. Více než 25 let využívá postupy všímavého zvládání ve svém každodenním životě.

V letech 2002 - 2004 žil jako buddhistický mnich v Barmě a na Srí Lance. Seberozvojové kurzy založené na kultivaci všímavosti učí již od roku 2000. Od roku 2004 učí každoročně dlouhodobé 14ti-denní a 10ti-denní intenzivní meditační kurzy rozvíjení soustředění a klidu a kurzy všímavosti a vhledu.

V případě nutnosti bude možné
dokončit kurz v režimu on-line s podporou
zvládání náročné situace v karanténě.

č.ú.: 2242238002/5500

přihlásit se můžete na:

zdenek.travnicek@centrumvsimavosti.cz

web: <https://centrumvsimavosti.cz/>

termín:

17:30 - 19:30 (120 min), úterý

délka:

13.10. - 1.12.2020 (8 týdnů)

místo konání:

Centrum všímavosti
/mindfulness hub
Kopečná 19, Brno

kurzovné:

4.980,-Kč