



Klidná mysl, zdravé tělo

workshop mindfulness, meditace a body movement technik

Sprchuješ se? Určitě ano. A sprchuješ i svou mysl? Ne? Možná je čas začít. Přehlcení a přílišný stres je tak běžný jev, že si jej často ani neuvědomujeme. Stejně jako naše tělo, potřebuje péči i naše mysl. A jak ukazují výzkumy i tisíciletí praxe, meditace (pokud je vhodně pojata) je efektivním způsobem, jak se postarat o naši busy hlavu a cítit se v životě lépe.

Je workshop pro tebe?

Věnovat se meditaci, mindfulness a body movement technikám dává smysl, pokud se chceš naučit:

- **Mentálně si odpočinout**
- Cítit **více klidu a nadhledu**
- **Neztratit se v myšlenkách**
- Být **soustředěnější** při práci
- Lépe zvládnout situace, kdy nestíháš
- Více se uvolnit i v nepříjemných situacích
- **Uvolnit tělo** a podpořit tak fyzické zdraví

Dodám, že **92 %** lidí, kteří se začali věnovat meditaci, meditace skutečně přinesla snížení míry stresu a další benefity. Mezi firmy, které zařazují mindfulness do svého programu rozvoje, patří Apple, Google, Twitter, Facebook, eBay, Ford, Salesforce nebo Nike.

Jak workshop probíhá

Na setkání si povíme, jak meditace funguje, zboříme pár mýtů a dáme si **ochutnávku několika technik, které pomohou** v každodenním životě **uklidnit se v náročných situacích, odpočinout si od neustálého přemýšlení a zlepšit svou koncentraci**. Pro workshop jsou zvoleny techniky, které je možné **využívat i když je málo času a hodně práce**.

Účastníci po workshopu dostanou audionahrávku, kterou mohou využívat pro vlastní praxi a také postup krátkých **cvičení**, která pomohou integrovat mindfulness **do každodenního života**. Lektor na sebe také poskytne účastníkům kontakt a nabídne jim možnost kdykoli bezplatně prokonzultovat případné dotazy či překážky, kterým čelí v souvislosti s tématy workshopu.



Co říkají klienti?

„Dneska fakt extra dík. Shodly jsme se, že nám to všem **dost zlepšilo náladu.**“ Kristýna Kovářová, podnikatelka v gastronomii

“**Mám teď čistší hlavu. A jakoby tam bylo víc místa.**“ Martina Holková, pedagožka a inovátorka výukových metod

„**Víc teď vnímám své tělo**, uvolnily se mi jeho zatuhlé části, **zklidnila se mysl.** Potřeboval jsem to. Cítím se teď víc pohodě.“ Daniel Čmelík, místostarosta města Kyjov

„**Nejlépe investovaný čas.** Roberte, ještě jednou díky...“ Šárka Strýhalová, studentka

S kým se potkáte?

Robert Ach-Hübner

- průvodce meditací & mindfulness, který sází na jednoduchost, vědu a hravost
- autor podcastu Příběhy Radosti
- dříve projektový manažer se zaměřením na mezinárodní projekty v oblasti udržitelného rozvoje

Více informací o mně naleznete [zde](#).

Kontakt

hubner.robert@gmail.com

+420 732 611 178

pribehyradosti.cz

