

1/2 denní otevřený program Cesta ke zdraví, energii a spokojenosti aneb Jak rozumět svému tělu právě v této době: „Covidové mýty a Fakta“

Lead Yourself.

Shine
Leadership

Půldenní workshop vám poskytne mnoho účinných rad, jak naslouchat svému tělu pro zdravý a spokojený život.

Jsme skutečně zdraví? Pečujeme správně o své tělo i mysl právě v této nestandardní době? Jak moc ovlivňuje psychika naše drobné, ale i závažné zdravotní komplikace? A jaký vliv má strava na naše emoce, zdraví, rodinnou harmonii i úspěchy v práci?

Jitka Mather
lektorka programu

Termíny, ceny, objednávka,
organizační informace a smluvní
podmínky naleznete na:
ShineLeadership.cz

Místo konání
Training Centre Hradčanská
Milady Horákové 116/109B
160 00 Praha 6

Kontaktní osoba
Mgr. Šárka Pojerová
Managing Director
sarka.pojerova@ShineLeadership.cz
+ 420 603 711 594

Naše tělo je neoddělitelné od mysli.

Když se podíváme, jak se emoce projevují v našem těle, bude nám jasné, že je můžeme pokládat za klíč k pochopení našich onemocnění. Imunitní systém, stejně jako centrální nervový systém, má paměť a schopnost učit se. Intelligence se tak nachází nejen v mozku, ale také v buňkách, které se šíří po celém těle. Nemůžeme tedy oddělovat duševní procesy včetně emocí od těla.

Dianne Connolly

Proč zvolit tento program?

- Uvědomíme si, co prozrazují naše emoce o našich vnitřních orgánech
- Zjistíme, jakých největších "chyb" se dopouštíme v naší běžné stravě a životním stylu
- Uvědomíme si, jak je "životně" důležité vážit si sám sebe a mít se rád
- Podíváme se pod lupou na Covidové mýty a Fakta
- A v neposlední řadě, jak pracovat se změnami a každodenně přítomným „stresem“ obzvláště v dnešní době

Komu je určen

Workshop vedený Jitkou Mather je pro všechny, kterým není jejich život lhostejný a chtějí žít naplno právě i v době Covidové.

Pro všechny, kteří chtějí aktivně tvořit kvalitu svého života prostřednictvím zdánlivě jednoduchých, o to však účinnějších změn. Protože to vše se pak promítá do našeho zdraví, kvality osobního života i pracovní kariéry.

Témata

- Stručný úvod do diagnostiky čínské medicíny (příklady)
- Strava jako zdroj energie pro tělo i mozek
- Psychosomatická příčina nemocí – aneb takřka všechny nemoci začínají v naší hlavě
- Očkování proti Covidu – „jít – nejit“?, vakcíny, protilátky
- Prevence Covidu
- Imunita dnes – Co s tím?

Z našeho půldenního workshopu si odneseme mnoho jednoduchých, ale o to účinnějších rad, jak naslouchat svému tělu, jaký význam má strava nejen pro naše tělo, ale i duši. A také jak každodenní, zdánlivě drobné změny, mohou zásadně ovlivnit kvalitu našeho života.

QR kód – rychlá cesta k nám

1. Spusťte fotoaparát a namiřte na QR kód.

Jestliže se zobrazí zpráva pro otevření naší stránky, klikněte na ni a jste u nás.

2. Pokud máte starší telefon, stačí si zdarma stáhnout některou z aplikací pro čtení QR kódů a tu použít.



Shine Leadership s.r.o.

Office and Training Centre Hradčanská: Milady Horákové 116/109 B, 160 00 Praha 6
Main Office: Suchbolská 1273/3, 165 00 Praha

ShineLeadership.cz