

Akademická poradna UTB zve všechny
zaměstnance a zaměstnankyně na workshop

Tělo a duše v rovnováze aneb Psychosomatika v souvislostech

- **Lektorka:** Mgr. Alice Kutnarová, psycholožka a instruktorka zdravotní tělesné výchovy
- **Kdo:** všichni
- **Kdy:** 26. 10. 2023, 12:00 – 16:00
- **Kde:** U18/508
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Chcete lépe porozumět procesu vzniku nemoci, uzdravení a tomu, jak do těchto procesů můžeme zasáhnout svou myslí? Jak naše psychika ovlivňuje naše tělo? Na workshopu se seznámíte s tím, jak psychosomatika funguje a proč naše tělo nezapomíná. Společně se zaměříme na porozumění traumatu. Ponecháme prostor pro Vaše osobní příklady a zkušenosti. Pohodlné oblečení sebou, možná si i trochu uvolníme tělo (a snad i duši).



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB