

Meditace, mindfulness a relaxace

- **Lektor/ka:** Mgr. Martin Krajča
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:**
 - 23. 10. 2025 (ČT), 15:30 – 16:30, **Setkání 1** – Úvod do meditace a mindfulness
 - 6. 11. 2025 (ČT), 15:30 – 16:30, **Setkání 2** – Meditační rutina v praxi
 - 14. 11. 2025 (PÁ), 9:00 – 10:00, **Setkání 3** – Jak zkrotit těkající mysl
 - 4. 12. 2025 (ČT), 15:30 – 16:30, **Setkání 4** – Relaxace a hluboké uvolnění
 - 18. 12. 2025 (ČT), 15:30 – 16:30, **Setkání 5** – Meditace v širších souvislostech
- **Kde:** U18/508
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Chcete se naučit, jak si odpočinout, zklidnit hlavu a lépe zvládat stres? V tomto workshopu si v několika na sebe navazujících setkáních vyzkoušíte jednoduché techniky meditace a mindfulness, které můžete začlenit do každodenního života – ať už hledáte podporu pro své psychické zdraví, inspiraci pro osobní rozvoj, nebo prostě prostor na regeneraci.

Seznámíme se s klasickými i moderními formami meditace – od Vipassany, zenových a jógových přístupů, přes práci s vizualizací, až po praktické relaxační metody. Vše bude podáváno srozumitelně a bez nutnosti spirituálního kontextu, ale nahlédneme i na kulturní a filozofické kořeny těchto technik.

Účast lze doporučit pravidelně, ale lze přijít i na jednotlivá setkání.

Co si vzít s sebou:

Ideálně přijďte v pohodlném oblečení, případně si s sebou vezměte karimatku nebo meditační podložku (karimatky budou k dispozici i na místě).



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

Vzdělávání na UTB