

Relaxační zastavení s prvky mindfulness

- **Lektor:** Mgr. Martin Krajča, psycholog
- **Cílová skupina:** zaměstnanci a zaměstnankyně
- **Kdy:**
 - **I. Termín:** 13. 3. 2026 (PÁ), 9:00 – 10:30
 - **II. Termín:** 10. 4. 2026 (PÁ), 9:00 – 10:30
- **Kde:** U18/508
- **Zasílání přihlášek:** poradenstvi@utb.cz

Anotace:

Hledáte prostor, kde se můžete na chvíli zastavit, zpomalit a nadechnout se uprostřed pracovního tempa?

Tyto workshopy nabízejí klidný a podpůrný čas pro regeneraci, obnovení vnitřní rovnováhy a návrat k sobě – bez tlaku na výkon, „správnost“ nebo nezbytné osvojování dovedností.

Budete zde společně vytvářet prostor pro zklidnění mysli, odpočinek a všímavé bytí v přítomném okamžiku. Jemně se dotýkat různých přístupů inspirovaných meditací a mindfulness (např. všímavé pozornosti, práce s dechem, tichem či jednoduchého uvědomování) jako pozvánek k odpočinku a vnitřnímu spočinutí.

Workshopy lze absolvovat jako celek, ale je možné přijít i na jednotlivá setkání – podle aktuálních potřeb a možností. Vítání jsou i úplní začátečníci – není potřeba mít žádné předchozí zkušenosti s meditací ani se „něco učit“. Stačí přijít takoví, jací jste.

Co si vzít s sebou:

Pohodlné oblečení, případně karimatku nebo meditační podložku (karimatky budou k dispozici i na místě).



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

Vzdělávání na UTB