

Klub seniorů pořádá soubor workshopů
v Klubu seniorů Na Půdě ve Slivenci

MINDFULNESS - VŠÍMAVOST POMÁHÁ V KAŽDÉM VĚKU

nejen pro seniory

vždy v úterý od 14 do 15,30 hod

s Ing. Marcelou Klauzovou Roflíkovou MBA
z Českého mindfulness institutu
za podpory Nadace Plné vědomí



PLNÉ VĚDOMÍ
NADACE



14.1.2025
Jak zklidnit mysl



21.1.2025
Jak snížit stres



28.1.2025
Jak se lépe soustředit

18.2.2025
Jak si vylepšit vztahy



**“Vlny nezastavíš.
Můžeš se však naučit surfovat”.**

Jon Kabat Zinn

Co je to
všímavost

- schopnost soustředit se na přítomný okamžik a přijímat ho bez hodnocení
- přináší méně stresu, odstup od myšlenek, více klidu, lepší soustředění, lepší spánek, větší porozumění s lidmi
- naučitelná dovednost v každém věku

Těšíme se na vaši návštěvu.