

DUCH I MATERIA

KREOWANIE OBFITOŚCI

warsztaty coachingu osobistego

Ustroń Jaszowiec: 07 - 10 czerwca 2012



Kochani,

To już kolejna edycja cyklu „Duch i Materia” – tym razem będziemy RAZEM ze sobą przez cztery dni ☺. Mamy więcej czasu i przestrzeni, dlatego tematem tych warsztatów będzie KREOWANIE OBFITOŚCI.

OBFITOŚĆ kojarzy się przede wszystkim z materią – z dużą ilością pieniędzy, ze wszystkimi przedmiotami, które są nam potrzebne: samochodami, mieszkaniami, ekstra ciuchami, gadżetami. Ale OBFITOŚĆ dotyczy wszystkich aspektów życia – pojawia się w naszym życiu, kiedy spływa na nie błogosławieństwo harmonii i świadomości. Wtedy OBFITOŚĆ manifestuje się jako DOBROSTAN - stan wewnętrznego spełnienia, radości, przymierza ze sobą i światem.

Każdy człowiek dąży do bycia szczęśliwym, chce, by jego życie było spełnione, pełne. Różnimy się między sobą tylko tym, co uważamy za dobre życie, tym, co w naszym mniemaniu przynosi nam szczęście. Dla jednych jest to przede wszystkim szczęśliwa, kochająca rodzina, dla innych satysfakcjonująca praca, dla jeszcze innych podróżowanie, smakowanie świata. Niektórzy chcą żyć spokojnie, leniwie, innych pociąga aktywność, intensywność, tempo.

Zastanów się przez chwilę – czym dla Ciebie jest szczęście? Kiedy będziesz mógł powiedzieć, że jesteś ze swojego życia zadowolony, że chce Ci się żyć?

Kiedy rozmawiam z ludźmi w gabinecie, na warsztatach – często największym ich problemem jest zdefiniowanie celu życia lub kierunku, w którym chcą podążać. Jak dojść do celu, jeżeli nawet nie wiem, jaki jest mój cel? Jak cieszyć się życiem, jeżeli nie wiem, co sprawia mi radość, co sprawia, że się uśmiecham, że jest mi dobrze?

Takie pytania będziemy sobie zadawać w czasie najbliższego spotkania, a odpowiedzi będą podstawą do wykreowania Życia, jakie pragniemy wieść ☺

Maria i Aleksandra

DUCH I MATERIA KREOWANIE OBFITOŚCI

Program warsztatów



Czwartek 07 czerwca 2012:

10.00 – 10.30 przyjazd do ośrodka
12.00 – 13.30 „kółeczko” – poznajemy siebie
14.00 – 16.00 joga na „dobry początek”
16.30 – obiadokolacja
17.30 – 19.30 zajęcia („Co dla mnie oznacza OBFITOŚĆ”)
20.00 – 20.30 pokłony + 15 minut medytacji klasycznej
20.30 – 21.30 kąpiel w dźwięku mis i gongów

Piątek 08 czerwca 2012:

07.00 – 08.30 joga + pranayama
08.30 – 09.00 pokłony + medytacja
09.15 – 10.00 śniadanie
10.00 – 12.30 zajęcia (Prawa Sukcesu – wykład + ćwiczenia)
12.30 – 14.00 przerwa na II śniadanie
14.00 – 16.30 joga + pranayama
17.00 – obiadokolacja
18.00 – 19.30 zajęcia (Prawa Sukcesu - wizualizacje)
19.30 – 20.00 pokłony + medytacje
20.00 – 20.30 medytacja Świętej Przestrzeni Serca
20.30 – 21.30 kąpiel w dźwięku mis i gongów

Sobota 09 czerwca 2012:

07.00 – 08.30 joga + pranayama
08.30 – 09.00 pokłony + medytacja
09.15 – 10.00 śniadanie
10.00 – 12.30 zajęcia (Pytanie o Cud – praca własna i zespołowa)
12.30 – 14.00 przerwa na II śniadanie
14.00 – 16.30 joga + pranayama
17.00 – obiadokolacja
18.00 – 19.30 zajęcia (Zabawa – Statek Kosmiczny)
19.30 – 20.00 pokłony + medytacje
20.00 – 20.30 medytacja Świętej Przestrzeni Serca
20.30 – 21.30 kąpiel w dźwięku mis i gongów

Niedziela 10 czerwca 2012:

07.00 – 08.30 joga + pranayama
08.30 – 09.00 pokłony + medytacja
09.15 – 10.00 śniadanie
10.00 – 12.30 zajęcia (Kreacja Dobrostanu)
12.30 – 14.00 przerwa na II śniadanie
14.00 – 16.30 joga + pranayama
16.30 – 17.00 pożegnanie
17.00 – obiadokolacja

Termin:

07 - 10 czerwca 2012

Miejsce:

Ośrodek Leśnik, Ustroń Jaszowiec, ul. Turystyczna 7

Warunki i koszty:

Koszt udziału: 600 PLN - warsztaty, zakwaterowanie i kuchnia wegetariańska :)

Zaliczka w kwocie 200 PLN gotówką lub przelewem na konto Aleksandry: 20 1140 2017 0000 4002 0292 7945 z tytułem wpłaty: „Udział w spotkaniu czerwcowym”

Proponujemy zabrać ze sobą: poduszkę do medytacji, matę do ćwiczeń, koc i/lub śpiwór do przykrycia, odzież sportową, kubeczek

Szczegóły i zapisy :

Aleksandra Żochowska
tel. 531 576 198
e-mail: ola@medytacja.net

Maria Kerth
tel. 505 965 226
e-mail: melesb@wp.pl

DUCH I MATERIA

KREOWANIE OBFITOŚCI

Wspomnienia poprzednich warsztatów

Ustroń – Jaszowiec, 16-18 marca 2012

