



*Láska, klid a radost jsou Božské nepomíjející klenoty.  
Byly tu, jsou tu a budou tu navždy.*

[www.joga-terapie.cz](http://www.joga-terapie.cz)

## **Kurz uvnitřnění člověka**

**23. listopadu 2013**

### **Předvánoční satsang**

Srdečně vás zveme na naše poslední setkání v tomto roce 2013 - na předvánoční satsang. Vánoční čas je o lásce, radosti, porozumění, soucítění a sdílení, Tyto nádherné láskyplné energie bychom mohli prožívat neustále, každý den, nejen o vánocích. Na kom, nebo na čem to vlastně záleží? Pouze a jen na každém z nás. Opravdu, pouze na každém z nás záleží, zda si vybereme pocítovat strach či lásku, utrpení nebo radost, laskavost či závist. Každý z nás je odpovědný za svůj život, každý prožitek si vybíráme sami a tím doslova vytváříme vlastní realitu.

Mnohokrát jsme se přesvědčili, že když nás trápí fyzické tělo nějakou nemocí, jsme smutní, bolaví, příliš radosti a síly v sobě nepocítujeme. Povíme si jak emoce ovlivňují naše tělo a naučíme se společně několik meditací - vizualizací, které pomohou rychleji uzdravovat naše tělo, navracet mu energii, vnitřní sílu a tím i radost a spokojenost. Řekneme si také o našich starých konceptech, starých vzorcích mysli, které obsahují strachy, posuzování a všechna další naše omezení. Povíme si o laskavosti, která v našem těle naopak dělá zázraky.

Budeme také cvičit, vzájemně si předávat zkušenosti, zpívat mantry a opět společně medитovat.

Věřím, že se nám podaří ještě více otevřít naše Srdce a budeme moci procítit ještě více lásky, klidu a míru v sobě a také ke všem ostatním bytostem.

**Poznámka:** Protože budeme více praktikovat, je potřeba abychom moc nejedli a byli "lehčí". Proto doporučuji lehkou snídani a abychom nešli na oběd. Každý si donese něco lehkého, např. kousek chleba, zeleninu, ovoce, uvaříme si čaj, abychom měli něco teplého a také se půjdeme projít, procházka na čerstvém vzduchu nám prospěje. ☺

**Místo:** Studio Bhava, Česká akademie jógy, o.s., Hládkov 6, Praha 6 – Střešovice.

**Čas:** 9:30 – 17:00 hodin

**Termín:** 23. listopadu 2013

**Cena:** 800 Kč

**S sebou:** Pohodlný oděv na cvičení, psací potřeby a úsměv. Na místě jsou podložky na cvičení, deky na přikrytí a polštářky na sezení.

#### **Program:**

9:30 – 13:15 recitace mantry, cvičení, vizualizace ozdravující tělo, povídání

13:15 – 14:30 oběd

14:30 – 17:00 vzájemné předávání zkušeností, meditace, zpívání manter

Lektorka: Olga Králíková, [www.joga-terapie.cz](http://www.joga-terapie.cz)

**Přihlášky** zasílejte na e-mail: [olgakralikova@joga-terapie.cz](mailto:olgakralikova@joga-terapie.cz)., v případě dotazů volejte na tel. +420 737 840 647.