

# Pohybově-edukační semináře pro veřejnost s MUDr. Kristinou Höschlovou



Místo konání: **Farní zahrada v Mníšku pod Brdy**, náměstí F. X. Svobody 38,  
při nepříznivém počasí přilehlý sál Oáza

Obsah: prvky z jógy, fyzioterapie a qi gongu, dechové a relaxační techniky pro **podporu sebeuzdravovacích mechanismů** těla a mysli

- Objevte zdroj **klidu, síly a kreativity** ve svém vlastním těle a mysli
- Naučte se správným dýcháním a pohybem **vyloučit následky stresu a podpořit imunitu**
- Vnímejte propojení emocí s Vašimi **orgány** a naučte se včas podpořit jejich **zdravé fungování**



Čas: **Sobota 10-12h**

Datum a Téma:

**10.8.2024** *Klid/Vnitřní síla*

**17.8.2024** *Odolnost/Imunita*

**24.8.2024** *Pozitivní mysl/Radost ze života*

Počet a věk: neomezen, kdokoliv je vítán

Vybavení: jógová podložka. Nemáte-li ji, nevadí, vezměte karimatku, deku nebo osušku.

Speciální cena: 500 Kč/2 hodiny (*běžná cena je 600 Kč*)

Kontakt: [www.mehanainstitute.com/seminare-cesky/](http://www.mehanainstitute.com/seminare-cesky/)  
[Mehanainstitute@gmail.com](mailto:Mehanainstitute@gmail.com)