

Brezplačni dogodki v MAJU

v Točki moči – Večgeneracijskem družinskem centru Cerknica

15.5. ob 18h

Predstavitev holotropnega dihanja in metode Ključ



Holotropno dihanje je močan pristop k samo-raziskovanju in zdravljenju, ki tistim, ki jih zanima globoko samo- združuje spoznanja sodobnih raziskav zavesti, antropologije, različnih globinskih psihologij, transpersonalne psihologije, vzhodne duhovne prakse, mistično raziskovanje, odkrivanje lastnih globin in razvijanje in ozaveščanje duhovnega zavedanja, kot ene od osnovnih človekovih potreb.

Holotropno dihanje je tudi čudovita psihoterapija ali njen dodatek, prav tako pa je zelo močna metoda rasti in negovanja za psihoterapevte, psihiatre, socialne delavce...

Metoda Ključ je ena od najbolj dodelanih sodobnih lahko dosegljivih tehnik lajšanja in preprečevanja stresa. Poleg tega je tudi eden izmed najbolj učinkovitih načinov za osebni razvoj, ki omogoča vsaki osebi, da doseže in razvija želene kvalitete kot so volja, ustvarjalnost ali razvijanje naprednih poslovnih in strokovnih znanj.

Metoda Ključ temelji na samoregulaciji preko ideomotornih gibov, ki samodejno sproščajo stres. Metoda uporabnikom omogoča hitro vzpostavitev notranjih stanj zavesti, preko katerih duševni in fiziološki procesi v telesu postanejo usklajeni. Tako lahko dosežemo transu podobno stanje, znano kot prosta zavest, ki jo uporabnik dojema kot umirjenost, sproščenost, jasnost, odsotnost notranjega dialoga...

Oboje nam bo predstavila Mojca Studen, uni. dipl. fizik, transpersonalna psihoterapevtka in vrhunska potapljačica na dihanje.

22.5. ob 18h

Koristi cvetlic in zelišč v zelenjavnem vrtu



Matic Sever, univ.dipl.ing.agr., lastnik vrtnarije Trajnica Carniola in urednik vrtnarske revije Rože in vrt, nam bo predstavil koristi cvetlic in zelišč v zelenjavnem vrtu. Možen bo tudi nakup sadik. Prirejamo v sodelovanju z Društvom biodinamikov Notranjska.

31.5. ob 18:30

Rožnate urice: druženje bolnikov z izkušnjo raka



Vljudno vabljeni vsi, ki se borite z boleznijo – rak dojke ali kakšno drugo obliko raka, ali ste že končali z zdravljenjem, da se nam pridružite na srečanju oziroma druženju, kateremu bodo sledila tudi nadaljna druženja. Namen druženja je izmenjava izkušenj, nasvetov, informacij, dobrih praks in medsebojna pomoč.