

# 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 přílehlý 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 správnými pohybovými vzorci **vyloučit následky stresu a podpořit imunitu**
- Vnímejte propojení emocí s funkcí Vašich orgánů a naučte se včas podpořit jejich **zdravé fungování**



**Čas: Sobota 10-12h**

**Datum a Téma:**

**5.8.2023** *Klid/Vnitřní síla*

**12.8.2023** *Odolnost/Imunita*

**19.8.2023** *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:** 400 Kč/2 hodiny (*běžná cena je 600 Kč*)

**Výhodná cena:** 1000 Kč/ všechny 3 semináře

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