

Podrobný program:

Pátek

16.00 - 17.00	zahájení programu, představení účastníků hrou – uvnitř (Tereza, Tomáš)
17.00 - 17.30	mapa silných a slabých stránek well-being (interaktivní sebepoznávací aktivita) – uvnitř (Tereza)
17.45 - 18.45	večerní relaxace – uvnitř (Tereza)
19.00	večeře <i>Možnost využití wellness nebo jiných aktivit, které hotel nabízí. Nutná rezervace předem, dle ceníku hotelu</i>

Sobota

7.30 - 8.15	hravá rozcvička s Tomášem - venku za téměř jakéhokoli počasí (!!!) snídaně
9.30 - 11.30	protistresové techniky s Terezou (autogenní training, bioenergetická cvičení, progresivní svalová relaxace, imaginace) - dle počasí venku nebo uvnitř.
oběd + polední klid	
14.00 - 16.00	jak se ubránit chronické únavě a syndromu vyhoření s Terezou (interaktivní aktivita) - uvnitř
16.15 - 17.45	cvičení s Tomášem - venku za téměř jakéhokoli počasí (!!!)
18.00 - 18.45	závěrečná diskuse, zakončení programu – uvnitř
19.00	večeře <i>Možnost využití wellness nebo jiných aktivit, které hotel nabízí. Nutná rezervace předem, dle ceníku hotelu</i>

Neděle

7.30 - 8.15	hravá rozcvička s Tomášem - venku za téměř jakéhokoli počasí (!!!)
-------------	--

snídaně, odjezd

Místo konání: Hotel Klokočkův Mlýn
Načeradec 160, PSČ 257 08
www.klokocekvmlyn.cz

Rodinný hotel s nadstandardními službami, venkovskou i mezinárodní kuchyní z regionálních a farmářských surovin, příjemnou obsluhou připravenou plnit vaše přání a představy v neomezené otevírací době. K dispozici je bar, klubovna s kulečnickem, šipkami, domácím kinem, venkovní travnaté hřiště na fotbal, nohejbal či volejbal, sportovní rybolov na rybníku, terasy a travnaté plochy kolem mlýna (cca 10 ha), které jsou vhodné pro mnoho outdoor aktivit, kryté parkoviště pro auta, venkovní whirlpool, sauna, pétanque, badminton, kriket, slackline. Za smluvní ceny je možno zrealizovat paintball na vlastním hřišti, čtyřkolky na kilometrovém okruhu nade mlýnem, střelba, lukostřelba, využití wellness (masáže, lázeňské procedury), lidský stolní fotbal, jízda vozem Hummer, vyhlídkové lety z Vlašimi a spoustu dalších.

Co je v ceně?

Ubytování v 1/1 nebo 2/2 pokojích;
workshopy, cvičení, relaxační techniky;
polopenze /snídaně, večeře/;
parkování;
venkovní Whirlpool;
sauna.

Co v ceně není?

Oběd 23.11.2019 /možno objednat v hotelu dle vlastního přání/
Masáže, lázeňské procedury /nutno objednat předem, za smluvní ceny/

Dvoulůžkový pokoj pro 1 osobu:

6800,- Kč /262,- EUR ubytování ve 2/2 pokoji pro 1 osobu

Jednolůžkový pokoj:

7200,- Kč /277 EUR ubytování v 1/1 pokoji pro 1 osobu

Ceny jsou vč. DPH

Přihlášky na www.teoconsulting.cz nebo mailem na zdena.soukupova@teoconsulting.cz

Uzávěrka přihlášek 10. 11. 2019

Pořadatel a organizátor akce T.E.O. Consulting s.r.o.



Víkend pro relaxaci těla i mysli na Klokočkově Mlýně

foto:klokocekvmlyn.cz

... přetížení v práci – nedostatek času pro sebe – velká zodpovědnost – obtížné situace v komunikaci – dlouhodobý stres – málo odpočinku – únava fyzická i psychická...

Znáte to?

Pak je program cvičení a workshopů určen právě vám!

Na našem wellness víkendu budete mít možnost relaxovat, ale i aktivně se zapojit do praktických cvičení proti stresu, bolestem pohybového aparátu či lepšímu zvládnutí emocí. Budete moci zlepšovat svoji všímavost k sobě a věnovat čas prozkoumání svých potřeb, nácviku relaxačních technik a psychohygieně.

Kdy: 22. – 24. 11. 2019

Kde: Hotel Klokočkův Mlýn,
Načeradec 160, 257 08, www.klokocekvmlyn.cz



Co řekli o workshopu účastníci?

"Výborné propojení praktických cvičení a teorie. Obsahově velmi zajímavé - doporučil bych všem svým spolupracovníkům."

"Inspirativní zážitek, ideální provázání aktivit.
Nové, ucelené a přínosné."

„Velmi hluboké a tolerantní pojetí programu workshopů.“

O co půjde?

S mým kolegou jsme připravili program na odpočinkovou, ale i trochu sebezkušenostní víkendovku. Lokalita Klokočkův Mlýn již sama o sobě vybízí k načerpání nových sil, zvýšení sebe-vědomí a získání vnitřního klidu, tolik potřebného pro zvládání pracovních povinností i osobního života.

Budeme se věnovat praktickým cvičením tělesným i duševním, budeme zvyšovat rovnováhu, budeme relaxovat, meditovat i diskutovat, budeme zlepšovat všímavost k sobě, pracovat s emocemi, pozorovat svoje tělo a dech vnitřním zrakem, budeme poznávat sami sebe skrze imaginace a hlavně si užívat pohodu a klid.

Naším cílem je poskytnout účastníkům prostor ke zmapování vlastních vnitřních zdrojů - zkrátka zjistit, "jak to vlastně mám" - protože víme, že

v běžném pracovním týdnu není moc času na přemýšlení o sobě. Často se ženeme střemhlav kupředu a nestačíme se divit, jak rychle nám dochází síly, ztrácíme motivaci, cítíme se vyhořelí. Program jsme připravovali primárně pro všechny pomáhající profese jako kompenzaci vysokého stresového zatížení v práci s rizikem syndromu vyhoření, ale zúčastnit se může každý, kdo na sobě stresové přetížení pociťuje a chtěl by se naučit dlouhodobě zvládat stres a nadměrnou zátěž.

Přijedte, bude to stát za to. Moc se těšíme!



S kým se potkáte:

MUDr. Ing. Tereza Hodycová

Lékařka a psychoterapeutka

Ráda se dívám na věci z různých úhlů pohledu, baví mne pátrat po hlubších souvislostech, nespokojím se se strohými poučkami „tak to je“.

Fascinují mne možnosti vnitřního potenciálu člověka, síla myšlenky, rozhodnutí. Jsem přesvědčena, že přes zdravé tělo vede cesta ke zdravé duši a naopak, psychický stav se promítá nutně i do fyzického, jedná se o dvě strany téže mince. V životě i psychoterapeutické praxi dávám důraz na celkový kontext, co může být dobré pro jednoho, může být škodlivé pro jiného. Svoboda postoje a přístupu k životu každého člověka je pro mě stěžejní a posvátná.

Tomáš Kulovaný

Životní a pohybový kouč

Když jsem vyrůstal na vesnici, lezli jsme s dětmi po stromech, hráli si u potoka a občas mezi námi proběhl i nějaký ten zápas. Vždy mě fascinoval pohyb a hmota, rád jsem tvořil rukama. Později jsem se stal konstruktérem. Řídil jsem projekty v automotive, ale z mého vlastního těla se pohyb vytratil, nahradil jej stres a vyčerpání. Často jsem si říkal: „Měl bych začít cvičit“. Dlouho však zůstalo jen u slov. Až přišla událost, která mě vrátila úplně na začátek a já tak mohl znovu objevit to, co jsem v dětství získal. Technice se stále věnuji, ale také pracuji s tím nejdokonalejším „strojem“ – lidským tělem. Z pohybu se znovu těším jako malý kluk a stejnou radost se mi daří probouzet i v ostatních lidech.

Zdenka Soukupová – pořadatelka a organizátorka wellnes víkendu