

Datum: 6. 1. 2020

Delavnica za ženske: POVEZANA S SVOJIM TELESOM

Telo je naš najdragocenejši tempelj. Povezane z njim smo darilo sebi in družbi. Skozenj poglobljamo svojo intuicijo, ki je dar vsake ženske.

Ženske se tega zavedamo od nekdaj in vsak dan več nas je, ki globoko v sebi vemo, da smo ena drugi najdragocenejše, ko se podpiramo, ko si damo prostor takšne kot smo. Žensko druženje je ena od starodavnih oblik zdravljenja družbe.

Na srečanju bomo skozi preprosto samomasažo in nežne vaje Dao-yin joge ter zavestno dihanje spoznale ter izkusile preproste resnice o svojem telesu, ki nam velikokrat pošilja sporočila o tem kaj potrebujemo me same in naši bližnji, da ohranimo zdravje telesa, uravnovešamo čustva in podporne odnose. Povezale se bomo s svojimi koreninami.

V sproščenosti bomo dale prostor sebi in druga drugi. Fajn bo. In to izkušnjo bo vsaka sama odnesla v s seboj v življenje.

Delavnico bo vodila **Katja Greif**, ki ima izjemno znanje s področja človeških virov in psihologije ter je med drugim tudi certificirana izvajalka sistemskih in družinskih postavitev.

- **ponedeljek, 20. 1. 2020, 10.00–11.30**, Medgeneracijski center Duplek
- **petek, 24. 1. 2020, 11.00–12.30**, Medgeneracijski center Rače-Fram

Aktivnost poteka v okviru Večgeneracijskega centra Štajerska in je brezplačna.

Dodatne informacije in prijave: Tadeja Dobaj, 041 532 119, tadeja@zpm-mb.si.