



ARANYÓRA - a lelki egészségért

Mikor mondhatjuk lelki életünket egészségesnek?

Akkor, ha ébredéstől elalvásig, és újévtől szilveszterig egyfolytában mosolygósak, kiegyensúlyozottak, problémamentesek vagyunk? Nem.

Az élet nem szakadatlan örömnép, hanem inkább az öröm és az időnként jelentkező nehezebb helyzetek szüntelen váltakozása, olykor furcsa keveréke – tele buktatókkal, nehézségekkel, kihívásokkal, megoldandó feladatokkal és élethelyzetekkel.

Örömmel sokszor éppen az hozza meg, ha nehézségeinket legyőzzük, ha azokon úrrá tudunk lenni, ha saját magunk megoldjuk problémásnak ítélt helyzetünket.

A lelki harmónia megteremtésének azért fontos, mert a lélek, a psziché működése hat ki testünkre, azaz ha a **“lelkem rendben van, akkor a testem is rendben van”**, vagy nagyobb eséllyel javul, gyógyul meg.

Azoknak az embereknek szól ez a program, akik törekszenek megteremteni, visszaállítani és megtartani a **lelki harmóniájukat** és szeretnék magukért mostmár még többet tenni, de nem tudják, hogy hogyan induljanak el.

A programon beszélgetünk a körülöttünk és bennünk rejlő pozitív erőforrásokról, energiákról és szót ejtünk az energiánk védelméről. Naponta használható energetizáló gyakorlatokat tudunk egymással megosztani.

Egy könnyed meditáción keresztül a megengedés és ellazulás, a belső figyelem állapotába segítjük a szervezet öngyógyító folyamatait beindítani.



Várunk minden érdeklődőt, aki szeretne tenni magáért és még soha nem volt része meditációban és olyanokat is, akik már gyakorolták, ismerik a meditációban rejlő lehetőségeket.

Időpont: **2023. január 24.(kedd).**

Időtartam: 18:00-19:30

Helyszín: TIT, Körösök Vidéke Egyesület, Békéscsaba Damjanich u. 1/3.

Részvételi díj: 1.500,-Ft/fő

Tartja:

Nagy Ágnes

Lelki egészségfejlesztő, mentálhigiénés szakember

www.nagyagi.hu

Tel.: 06/30/411-14-17

Kérjük, hogy - a korlátozott létszámra való tekintettel - jelentkezési szándékukat előzetesen jelezzék a postmaster@titbcs.hu e-mail címen vagy a 06 (20) 444-0234 telefonszámon!