

Přednášky, workshopy, semináře

Středa 9.4.2025, 18.00 – 19:00

Charitativní přednáška: Únava pod lupou

Lektor: MUDr. HEDVIKA ŠNEIBERGOVÁ

V přednášce se dozvíte: Jaké jsou příčiny chronické únavy; Jak regulace nervového systému přispívá k regeneraci; Praktické techniky, které pomohou tělu najít rovnováhu.

Výtěžek této přednášky půjde na podporu Hospice sv. Zdislavy v Liberci

Sobota 12.4.2025, 9:00 – 12:00

5 tibeťanů

Lektor: ŠÁRKA HORYCHOVÁ

Sestava 5 cviků pochází z odlehleho himalájského kláštera Šangri La. Mnichové jednotlivé cviky označují za „studnici věčného mládí“ – údajně mají přispívat k omlazování organismu, celkové vitalitě, a dokonce k dlouhověkosti.

Sobota 12.4.2025, 9:00 – 18:00

Rodinné konstelace

Lektor: LENKA CHOUROVÁ

Každý z nás zná situace, které se mu opakují stále dokola a vždy si řekne, tak takhle už ne! A přijde podobná situace a znovu a znovu nás to vtáhne do stejné reakce. Energie, která nás vede někam, kam nechceme, nemusí být vůbec naše. Vliv předků na náš energetický systém, je někdy tak silný, že nám nedovoluje žít naše životy svobodně.

Úterý 15.4.2025, 18:00 – 19:30

Přednáška: Když se blíží závěr

Lektor: MARIE BEZDĚKOVSKÁ

Přednáška, skrze kterou se společně podíváme na otázky, které nás tíží v rámci závěru o blízké ale i sebe. Podíváme se i blíže k tomu, co je mezi tím, když se narodíme a umřeme - na ŽIVOT. Zvědomíme si jeho dar, připomeneme si, že všichni máme možnosti, které třeba nevidíme.

Středa 23.4.2025, 9:00 – 12:00

Networking pro podnikatele a tvůrce

Lektor: MARIE BEZDĚKOVSKÁ

Setkání pro podnikatele a tvůrce z Liberce, Jablonce a okolí. Cílem setkání je propojení se a navázání spolupráce. Setkání bude řízené, tedy i introvert si odnese maximální výsledky a propojení. Setkání je pro max 15 podnikatelů napříč obory. Na setkání bude i vzdělávací blok jedné účastnice.

Středa 23.4.2025, 18:00 – 19:30

Jóga essence & křišťálové mísy

Lektor: VERONIKA DOLEŽALOVÁ

Propojení dechových technik, s uvolněním v jemných jógových pozicích. Relaxace za zvuků křišťálových mís a dalších hudebních nástrojů.

Neděle 20.4.2025

10:00 - Setkávání přátel Joa Dispenzi

13:00 - Konstelace pohyby duše

18:30 - Mužské kruhy

Lektor: ELEN A ALEŠ BALVÍNOVI

Největší dar v životě je potkat stejně naladěné lidi, kteří milují práci na sobě. Zda mezi ně patříš, přijď mezi nás, rádi tě poznáme.

Pátek 27.4.2025, 9:30 – 17:30

Laskavé hranice (nejen) ve vztahu

Lektor: NADIYA J. JINDROVÁ

Vždy promluvíme k danému tématu, konstelaci či vnitřní práci. Je možné mít transformaci i na jiné téma, které je nyní pro Tebe aktuální.

Pátek 11.4.2025, 17:45 – 19:00

Jin jóga a křišťálová lázeň

Lektor: RENATA MIRKOVÁ A MICHAELA ŤUKALOVÁ

Při lekcích Jin jógy je dostatek prostoru k hlubokému uvolnění těla i mysli, jelikož déle setrváváme v jógových pozicích. Nedílnou součástí je také práce s dechem, která přináší velký přínos i do vašeho života mimo jógovou podložku.

Pravidelné lekce

Své místo si vždy předem rezervujte na www.jinahut.cz

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
10:00 – 11:00 Hravé dopoledne (Karolína Kantorová)	7:00 – 8:00 Ranní jógové probuzení (Renata Mirková)	9:00 – 10:00 Spolu v tanci 0–2 roky (Karolína Kantorová)	8:00 – 9:00 Fyzi cvičení pro každého (Jana Marčíková)	7:30 – 8:30 Ranní jóga (Olga Dědková)
15:30 – 16:45 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	9:00 – 10:00 Jóga pro maminky s dětmi (Renata Mirková)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	9:30 – 11:00 (sudé týdny) Smyslová dílna (Julie Čenovská)
17:00 – 18:15 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 17:00 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 17:00 Čchi kung (Šárka Horychová)	9:00 – 11:00 (liché týdny) Vnitřní síla maminky (Adriana Velechovská)
18:30 – 19:30 Zpívat, meditovat, milovat (Valerie Jakubíková).	15:30 – 16:30 Spolu v tanci 2–5 let (Karolína Kantorová)	17:30 – 18:30 Čchi kung (Šárka Horychová)	17:30 – 18:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 18:00 (1x měsíc) Setkání: psychoterapeutická skupina pro dospělé (Marcela Gibišová)
	16:00 – 17:00 Dětská jóga (Petra Němcová)	19:00 – 20:00 Jemná večerní jóga (Olga Dědková)	18:30 – 20:30 Cyklus Jak být sám sebou (Lenka Chourová)	16:00 – 18:00 (1x měsíc) Skupinová terapie pro ženy (Marcela Gibišová)
	17:00 – 18:30 Kundalini jóga (Jana Hířová)		19:00 – 20:00 Kruhový trénink/tabata (Simona Adámková)	18:00 – 19:30 (1x měsíc) OSHO meditace (Šárka Horychová)
	17:30 – 19:30 (sudé týdny) Relax s pastelkou (Lenka Tauchmanová)			18:30 – 19:30 (1x měsíc) Kruhová komunikace: council (Valerie Jakubíková)
	19:00 – 20:00 Fyzi cvičení pro každého (Jana Marčíková)			

*chcete-li u nás vést skupinové lekce, přednášky či workshopy napište na katerina.miartusova@jinahut.cz