

Přednášky, workshopy, semináře

Pondělí 5.5.2025, 17.30 – 19:00

Jin jóga se zvukovou lázní

Lektor: RENATA MIRKOVÁ

Podvečerní lekce Jin jógy se zvukovou lázní je prostor pro zklidnění, uvolnění a návrat k sobě. Jemné pozice pomáhají rozpouštět napětí a probouzet vnitřní ticho. V závěru zvuk křišťálové mísy a zvonkohry podpoří doznění celé praxe.

Neděle 18.5.2025

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 23.5.2025, 18.00 – 19.30

Ženské kruhy

Lektor: TEREZA MYNÁŘOVÁ

Milé ženy, zvu vás do kruhu. Nebudeme si tu pouze "povídat u kafička", dávat si nevyžádané rady, ani si skákat do řeči. Kruh je místo, kde máte prostor, jste slyšeny, vnímány a přijímané se vším, co si v něm odložíte.

Pátek 9.5.2025, 17.00 – 19.00

Beseda o problematice závislosti na alkoholu

Lektor: LUKÁŠ FARSKÝ

Besedu pořádá Lukáš Farský, který překonal závislost na alkoholu. Cílem setkání je otevřeně mluvit o tématu a nabídnout naději těm, kdo se s podobnými problémy potýkají. Beseda je určeno pro kohokoliv a vstup je dobrovolný.

Neděle 18.5.2025, 9.00 – 17.00

Vnitřní výživa pro muže a ženu, Celistvost

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

Neděle 25.5.2025, 10.00 – 16.30

Transformačně výtvarný kurz

Lektor: JARMILA KRÁLOVÁ

Kurz je pro naprosté začátečníky. Jde o to objevit a dovolit si svou kreativitu, radost z tvoření, barev a jejich působení. Pochopit tvorbu jako životní sílu a pochopení sebe.

Sobota 10.5.2025, 9:00 – 12.00

Práce s kyvadlem

Lektor: ŠÁRKA HORYCHOVÁ

Cesta k odpovědi, na zásadní životní otázky, může vést i přes práci s kyvadlem. Jediné, co potřebujete, je získat praktické dovednosti. Zprvu to zní složitě, ale na kurzu vám předvedu, že to zvládnete i vy.

Středa 21.5.2025, 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.

Pátek 30.5.2025, 17.30 – 19.00

Jin jóga se zvukovou lázní

Lektor: RENATA MIRKOVÁ

Podvečerní lekce Jin jógy se zvukovou lázní je prostor pro zklidnění, uvolnění a návrat k sobě. Jemné pozice pomáhají rozpouštět napětí a probouzet vnitřní ticho. V závěru zvuk křišťálové mísy a zvonkohry podpoří doznění celé praxe.

Středa 14.5.2025, 18.30 – 19.30

Přednáška rodinné konstelace

Lektor: František Bosák

Přednášku pořádá František Bosák, který od roku 2008 vede individuální i skupinové rodinné konstelace. Určeno pro širokou veřejnost

Čtvrtek 22.5.2025, 18.30 – 20.30

Gongová lázeň

Lektor: LENKA CHOUROVÁ

Zvuk je vibrační energie, která může být úžasně léčivá, když se spojí se správným záměrem. Může vám pomoci se uvolnit, a tak snížit hladinu stresu.

Pátek 30.5.2025, 17.30 – 19.30

Kdy jsme ztratili dítě v nás?

Lektor: LUCIE REGENERMELOVÁ

Beseda je vhodná, pro vás všechny, kdo si chcete uzdravovat svá zranění a tím i vztahy ve vašem životě a pokud jste rodiči, tak si zvědomit, jak s dětmi (ne)mluvit a PROČ a nepřenášet dále svá zranění.

Sobota 17.5. 2025, 9.30 – 17.30

Hormonální jógová terapie pro ženy

Lektor: MARKÉTA SZABÓ

Bezpečná metoda vyvinutá Dinah Rodrigues pro podporu hormonální rovnováhy žen. Výsledky HJT jsou podloženy vědeckou studií a zkušenostmi tisíců žen z celého světa. Kurz je ideální pro ženy, které preferují přirozenou cestu při řešení svých zdravotních obtíží.

Pátek 23.5.2025, 17.15 – 19.15

Gongová lázeň

Lektor: JANA HÍŘOVÁ

Meditačně relaxační zážitek s vibračními nástroji, které zpomalí myšlenky a navodí hluboký stav klidu. Obvykle se leží, ale můžete i sedět, poslouchat, usnout či jen tak volně meditačně plynout.

Pravidelné lekceSvé místo si vždy předem rezervujte na www.jinahut.cz

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
10:00 – 11:00 Spolu v tanci 2–5 let (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 Fyzio 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)
17:00 – 18:15 FLOW MOTION – Terapie v pohybu (Daniel Bříza)	13:00 – 14:00 Cvičení kojenců (3-10 měsíců) (Petra Němcová)	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)
18:30 – 19:30 Zpívat, meditovat, milovat (Valerie Jakubíková).	16:00 – 17:00 Dětská jóga (od září 2025) (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)	17:45 – 19:00 (1x měsíc) YIN jóga s aromaterapií (Lenka Václavová)
	19:00 – 20:00 Fyzio cvičení pro každého (Jana Marčíková)			18:00 – 19:30 (1x měsíc) OSHO meditace (Šárka Horychová)
				18:30 – 19:30 (1x měsíc) Kruhová komunikace: council (Valerie Jakubíková)
NEDĚLE				18:30 – 19:45 Jóga s Míšou (Michaela Nesvadbová)

*chcete-li u nás vést pravidelné skupinové lekce, pište na sarka.horychova@jinahut.cz, pro přednášky či workshopy na jana.marcikova@jinahut.cz.