

Přednášky, workshopy, semináře

Čtvrtek 7.8.2025, 19.00 – 21.00

Relaxační cvičení KUM NYE

Lektor: LENKA CHOUROVÁ

Relaxace je duševní i fyzická hygiena, kterou bychom si měli dopřávat pravidelně. Budeme se učit, jak zvládat stres pomocí relaxační aktivity. Naučíme se uvolnit, meditovat, nesoutěžit, nestresovat se.

Sobota 16.8.2025, 8.00 – 9.30

OSHO dynamická meditace

Lektor: ŠÁRKA HORYCHOVÁ

Tato meditace je rychlou a intenzivní cestou k proražení starých, hluboce zakořeněných vzorců v naší mysli, které nás vězní v minulosti.

Neděle 24.8.2025

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 8.8.2025, 18.00 – 21.00

Kundalini Awakening

Lektor: GABRIELA VÁCHOVÁ

Možná tě trápí únava, něco uvnitř čeká na probuzení. Chceš se dostat ze stagnace opakujících se vzorců. Každé sezení je jedinečné, pracuji intuitivně s respektem k tvému tempu a v bezpečném prostoru.

Úterý 19.8.2025, 17.00 – 19.00

Beseda o EO

Lektor: PETRA PLÍVOVÁ

Zajímá vás, jak podpořit rozvoj mentálních kapacit vašeho dítěte? Jak pomocí jednoduchých technik posílit vůli, sebevědomí, soustředěnost, paměť nebo intuici? Jak ovlivnit v určitých aspektech jeho chování či emocionální nerovnováhu? Co bývá hlavní příčinou? A jak s tím pracovat? A o čem je EO - extra okulární vidění?

Pátek 29.8. 2025, 17.45 – 19.00

YIN jóga s aromaterapií

Lektor: LENKA VÁCLAVOVÁ

Zpříjemněte si páteční večer jinovou praxí jógy a dopřejte si zklidnění a načerpání nové síly a energie, kterou v dnešní době tolik potřebujeme. Každý měsíc věnujeme harmonizaci vládnoucího elementu a energetických drah orgánů, které konkrétnímu elementu náleží.

Čtvrtek 14.8.2025, 19.00 – 21.00

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. Zvuk gongů a zvuk obecně vám pomáhá uvolnit vaši vědomou mysl a dosáhnout stavu mozkových vln alfy a theta, které podporují hlubší proces relaxace, kdy dochází k léčení.

Pátek 22.8.2025, 18.00 – 19.30

Ženský kruh

Lektor: TEREZA MYNÁŘOVÁ

Milé ženy, zvů vás do kruhu. Nebudeme si tu pouze "povídat u kávička", dávat si nevyžádané rady, ani si skákat do řeči. Čeká vás bezpečný prostor na sdílení, kde srdce často mluví více než hlava. Ale i prostor pro mlčení, které není tíživé, ale přináší úlevu.

Neděle 7.9.2025, 9.30 – 17.30

Konstelace jinak – síla rodu

Lektor: NADIYA J. JINDROVÁ

Cítíš, že tě něco brzdí, ale nedokážeš to pojmenovat? Neseš v sobě napětí, které už nechceš dál mít v těle? Bolí to hluboko uvnitř Tebe? Přijď na jednodenní workshop Konstelace jinak – Síla rodu, kde během jediného dne uděláš výrazný vnitřní posun – beze slov, skrze tělo a prožitek.

ZMĚNA PROGRAMU VYHAZENÁ – sledujte náš rezervační systém, na lekce i další akce prosíme dělejte předem rezervaci

Pravidelné lekce

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

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
10:00 – 10:45 GoKids® English (6-36 měsíců) od září 2025 (Zuzana Holubová)	7:00 – 8:00 Ranní jógové probuzení (Renata Mirková)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	7:00 – 8:00 Ranní jógové probuzení (Renata Mirková)	7:30 – 8:30 Ranní jóga (Olga Dědková)
15:30 – 16:45 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	16:00 – 17:00 Zdravá záda (Šárka Horychová)	8:00 – 9:00 Fyzio cvičení pro každého (Jana Marčíková)	16:00 – 18:00 (1x měsíc) Skupinová terapie pro ženy (Marcela Gibišová)
17:00 – 18:15 Cvičení těla i ducha (Hana Klusová)	13:00 – 14:00 Cvičení kojenců (3-10 měsíců) (Petra Němcová)	17:30 – 18:30 Čchi kung (Šárka Horychová)	9:20 – 10:05 Znakujeme se zpěvem a hrou (od září 2025) (Zuzana Holubová)	
17:00-18:00 Podpůrná onkologická setkání (jóga, meditace) Od září 2025 (Renata Mirková, Šárka Horychová)	16:00 – 17:00 Dětská jóga (od září 2025) (Petra Němcová)	19:00 – 20:00 Jemná večerní jóga (Olga Dědková)	10:30 – 11:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	
	17:00 – 18:30 Kundalini jóga (Jana Hířová)		16:00 – 17:00 Čchi kung (Šárka Horychová)	
	19:00 – 20:00 Fyzio cvičení pro každého (Jana Marčíková)		16:00 – 17:00 GoKids® English (3-6 let) od září 2025 (Zuzana Holubová)	
			17:30 – 18:30 Zdravá záda (Šárka Horychová)	
			19:00 – 20:00 Kruhový trénink/tabata (Simona Adámková)	
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.

ZMĚNA PROGRAMU VYHAZENA – sledujte náš rezervační systém, na lekce i další akce prosíme dělejte předem rezervaci