

Přednášky, workshopy, semináře

Čtvrtek 2.10.2025, 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.

Pátek 10.10.2025, 17.00 – 19.00

Pátek 24.10.2025, 17.00 – 19.00

Beseda o problematice závislosti na alkoholu

Lektor: LUKÁŠ FARSKÝ

Neboj se přijít – besedy jsou otevřené všem, kdo chtějí víc porozumět závislosti a cestě ke střízlivosti. Naším cílem je bourat stigma a ukázat, že za hledání pomoci, či zájmu o téma, se není za co stydět.

Středa 15.10.2025, 18.00 – 20.00

Od toxického k vědomému vztahu

Lektor: KATEŘINA KOČÁRKOVÁ, PhD.

V této třídlínné sérii se společně podíváme na to, proč se ve vztazích ztrácíme a jak rozeznat varovné signály, které nás upozorňují, že něco není v pořádku. Naučíme se, jak si znovu věřit, nastavit hranice a najít odvahu začít milovat znovu – tentokrát vědomě, s úctou k sobě i druhým.

Sobota 25.10. 2025, 15.30 – 18.00

Deep e-motion meditation

Lektor: ANETA DAŇKOVSKÁ

Srdečně Tě zvú na sobotní ochutnávku, kde se budeme 2,5 hodiny zabývat krátce teorií, dále přípravným cvičením, samotnou meditací, která trvá hodinu a nakonec sdílením.

Pátek 3.10.2025, 17.00 – 19.00

Autorské čtení

Lektor: LUCIE VONDRÝSKOVÁ

Lucie Vondrášková Autorka básnické sbírky básNĚNÍ a Za okraj... Poezii začala psát již ve svých náctinách a do žánru slam poetry zabrouzdala v roce 2021. Ve svých textech jde do hloubky, zaměřuje se na stíny naší společnosti i osobní témata.

Sobota 11.10.2025, 10.00 – 13.00

Yoga&Breathwork

Lektor: Bc. GABRIELA VÁCHOVÁ A ADÉLA

POSPÍŠIL PĚNKAVOVÁ

Čeká vás jemná jóga s Gabrielou, transformační dech a meditace s Adélou, prostor pro integraci a na závěr společný brunch. Ponoříme se do vnitřního ticha, zklidnění a nové rovnováhy.

Pátek 17.10.2025, 17.30 – 20.00

Ženský kruh

Lektor: TEREZA MYNÁŘOVÁ

Milé ženy, zvú vás do kruhu. Nebudeme si tu pouze "povídat u káfička", dávat si nevyžádané rady, ani si skákat do řeči. Čeká vás bezpečný prostor na sdílení, kde srdce často mluví více než hlava. Zda budete pouze naslouchat a necháte při tom v sobě běžet vaše "vnitřní kruhy", nebo promluvíte, záleží pouze na vás.

Pátek 31.10.2025, 17.00 – 19.00

Handpan v kavárně cHuť

Lektor: MARIE SALABOVÁ

Užijte si u nás Magický večer spojený s mystickými tóny Handpanu, společně si pochutnáme na dobré kávě a pro zájemce bude možnost i malého výkladu karet.

Sobota 4.10.2025, 9.00 – 18.00

Rodinné konstelace

Lektor: LENKA CHOUROVÁ

Určitě 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. Je opravdu důležité se osvobodit od těchto zátěží a začít s lehkostí sám za sebe.

Sobota 11.10.2025, 10.00 – 21.00

Ženský kruh

Lektor: KATEŘINA BURDYSOVÁ

Tento kruh je pozváním pro ženy, aby odložily masky, které jim už neslouží, a navrátily se samy k sobě. Společně projdeme kakaovou ceremonií, vedenou meditací, rituálem, sdílením i jemnou prací s tělem a hlasem

Sobota 18.10.2025, 9.00 – 10.00

5 Tibeťanů

Lektor: ŠÁRKA HORYCHOVÁ

Objevte sílu jednoduchého, ale hluboce harmonizujícího cvičení, které vychází z tradice tibetských mnichů z kláštera Šangri-La. Pět dynamických pohybů, které aktivují životní energii, posilují tělo a zklidňují mysl. Vhodné pro všechny věkové kategorie – bez předchozí zkušenosti.

Pátek 31.10.2025, 17.00 – 19.00

Halloweenský workshop

Lektor: JANA HARASIMOVIČOVÁ

Spojíme krásu suché květinové dekorace a daru lesů! V ceně je květinové aranžmá, lebka k malbě a dekorace dle vlastního

Sobota 4.10.2025, 8.30 – 9.30

Ranní vinyasa jóga

Lektor: OLGA DĚDKOVÁ

Dynamická lekce jógy propojující dech a pohyb v plynulých sekvencích. Zahřívá tělo, podporuje detoxikaci a aktivuje vnitřní energii.

Neděle 12.10.2025, 9.00 – 17.00

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.

Neděle 19.10.2025

10:00 - Setkávání přátel Joa Dispenzi**13:00 - Konstelace pohyby duše**

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.

Úterý 7.10.2025, 17.00 – 19.00

Povídání o Schüsslerových solích

Lektor: Mgr. ROMANA LOCHMANOVÁ

Homeopatie je složitá, používání Schüsslerových solí u akutních potíží jednoduché. Naučím vás, jak být soběstační v prevenci i léčbě onemocnění, abyste vy i vaši blízcí byli zdravější.

Neděle 12.10. 2025, 9.30 – 17.00

Workshop pro ženy

Lektor: MICHAELA FLAMÍKOVÁ

Celodenní transformační workshop pro ženy, kde se skrze pohyb, koučink a sdílení v kruhu s ceremoniálním kakaem osvobodíš od pochybností a odjedeš s větším sebevědomím a odvahou být sama sebou.

Čtvrtek 23.10.2025, 9.00 – 12.00

Networking pro podnikatele a tvůrce

Lektor: MARIE BEZDĚKOVSKÁ

*Dopolední setkání plné inspirace, podpory, sdílení a nových možností. Efektivní a laskavé setkání které je vedené a stejně tak nabízí prostor pro volnou diskuzi. Vhodné pro všechny kategorie podnikatelů (včetně začátečníků).*ZMĚNA PROGRAMU VYHAZENA – Své místo si vždy předem rezervujte na www.jinahut.cz