

### Přednášky, workshopy, semináře

Čtvrtek 4.9.2025, 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.*

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.*

Čtvrtek 11.9.2025, 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 12.9.2025, 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.*

Pátek 12.9.2025, 18.00 – 19.30

#### **Ženský kruh**

Lektor: TEREZA MYNÁŘOVÁ

*Milé ženy, zvu vás do kruhu. Nebudeme si tu pouze "povídat u káféčka", 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.*

Sobota 13.9.2025, 9.00 – 10.00

#### **5 Tibeťanů**

Lektor: ŠÁRKA HORYCHOVÁ

*Harmonizující cvičení mnichů z kláštera Šangri – La. Soustava obsahující sérii pěti tibetských cviků spadající do kategorie v minulosti zakázané literatury týkající se alternativní metody léčby.*

Středa 17.9.2025, 18.00 – 20.00

#### **Od toxického k vědomému vztahu**

Lektor: KATEŘINA KOČÁRKOVÁ, PhDr.

*V této třídní 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.*

Pátek 19.9.2025, 17.00 – 19.00

#### **WORKSHOP: Podzimní tvoření s květinářstvím Gracia**

Lektor: JANA HARASIMOVIČOVÁ

*Zdravíme všechny kreativní duše! Přijďte se s námi ponořit do podzimní pohádky na našem workshopu! Vytvoříme si barevné podzimní aranžmá, které rozjasní i ten nejdeštivější den.*

Sobota 20.9.2025, 9:00- 14:00

#### **Předporodní kurz**

Lektor: KATEŘINA HŮLKOVÁ

*Témata probíraná na našich kurzech se týkají především samotného porodu a přípravy na něj, ale obsahově se vždy dotýkají také období těhotenství před porodem a období šestinedělí.*

Neděle 21.9.2025

#### **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 26.9.2025, 17.30 – 19.00

#### **Meditačně relaxační večer**

Lektor: JANA HÍŘOVÁ

*Prostřednictvím kundalini meditací budeme praktikovat meditační dovednosti vedoucí k uvolnění těla a zklidnění mysli, což přináší do života více klidu a míru.*

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](http://www.jinahut.cz), kde se zároveň dozvíte bližší informace o lekci i lektorovi.

| PONDĚLÍ                                                                                                  | ÚTERÝ                                                                 | STŘEDA                                                                   | ČTVRTEK                                                                | PÁTEK                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 10:45<br><b>GoKids® English (6-36 měsíců)</b><br>(Zuzana Holubová)                               | 7:00 – 8:00<br><b>Ranní jógové probuzení</b><br>(Renata Mirková)      | 10:30 – 11:30<br><b>Zdravá záda</b><br>(Šárka Horychová)                 | 7:00 – 8:00<br><b>Ranní jógové probuzení</b><br>(Renata Mirková)       | 7:30 – 8:30<br><b>Ranní jóga</b><br>(Olga Dědková)                                  |
| 15:30 – 16:45<br><b>Cvičení těla i ducha</b><br>(Hana Klusová)                                           | 9:00-10:00<br><b>Mami jóga</b><br>(Kamila Elstnerová)                 | 13:00 – 14:00<br><b>Cvičení kojenců (3-10 měsíců)</b><br>(Petra Němcová) | 8:00 – 9:00<br><b>Fyzio cvičení pro každého</b><br>(Jana Marčíková)    | 16:00 – 18:00 (1x měsíc)<br><b>Skupinová terapie pro ženy</b><br>(Marcela Gibišová) |
| 17:00 – 18:15<br><b>Cvičení těla i ducha</b><br>(Hana Klusová)                                           | 10:30 – 11:30<br><b>Zdravá záda</b><br>(Šárka Horychová)              | 16:00 – 17:00<br><b>Zdravá záda</b><br>(Šárka Horychová)                 | 9:20 – 10:05<br><b>Znakujeme se zpěvem a hrou</b><br>(Zuzana Holubová) | 17:45 – 19:00 (1x měsíc)<br><b>YIN Jóga s aromaterapií</b><br>(Lenka Václavová)     |
| 17:00-18:00<br><b>Podpůrná onkologická setkání (jóga, meditace)</b><br>(Renata Mirková, Šárka Horychová) | 16:00 – 17:00<br><b>Dětská jóga</b><br>(Petra Němcová)                | 17:30 – 18:30<br><b>Čchi kung</b><br>(Šárka Horychová)                   | 10:30 – 11:30<br><b>Zdravá záda</b><br>(Šárka Horychová)               | 18:30 – 20:00 (1x měsíc)<br><b>OSHO meditace</b><br>(Šárka Horychová)               |
| 18:30-19:30<br><b>Power jóga flow</b><br>(Kamila Elstnerová)                                             | 17:00 – 18:30<br><b>Kundalini jóga</b><br>(Jana Hířová)               | 17:30-18:30<br><b>Barre</b><br>(Renata Mirková)                          | 16:00 – 17:00<br><b>Čchi kung</b><br>(Šárka Horychová)                 |                                                                                     |
|                                                                                                          | 19:00 – 20:00<br><b>Fyzio cvičení pro každého</b><br>(Jana Marčíková) | 19:00 – 20:00<br><b>Jemná večerní jóga</b><br>(Olga Dědková)             | 16:00 – 17:00<br><b>GoKids® English (3-6 let)</b><br>(Zuzana Holubová) |                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                       |                                                                          | 17:30 – 18:30<br><b>Zdravá záda</b><br>(Šárka Horychová)               |                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                       |                                                                          | 19:00 – 20:00<br><b>Kruhový trénink/tabata</b><br>(Simona Adámková)    |                                                                                     |
| <b>NEDĚLE</b>                                                                                            |                                                                       |                                                                          |                                                                        | 18:30 – 19:30<br><b>Jóga s Míšou</b><br>(Michaela Nesvadbová)                       |

\*chcete-li u nás vést pravidelné skupinové lekce, pište na [sarka.horychova@jinahut.cz](mailto:sarka.horychova@jinahut.cz), pro přednášky či workshopy na [jana.marcikova@jinahut.cz](mailto:jana.marcikova@jinahut.cz).

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