

RELAXAČNĚ POZNÁVACÍ VÍKEND s cyklem přednášek o léčivých bylinách a celostních technikách

21.9.-23.9.2018

V čase ztišení, sbírání plodů, v čase barev, které z jasu přecházejí do sytosti. V čase, kdy stromy pomalu začínají shazovat své listí a my naopak se začínáme balit do vrstev. V čase, kdy ze vzduchu je vnímat ranní chlad a vlhkost. V tomto čase přeměny přírody a změny našeho životního rytmu jsme se sešli ve Štědrákově Lhotě na dalším z kurzů o bylinách a celostních technikách.

Sešli jsme se ve dnech podzimní rovnodennosti, kterou jsme oslavili výrobou ikeban z podzimních květů. V tichosti jsme rozjímalí nad odcházejícím horkým temperamentním létem a přivítali jsme podzim. Hlavním mým tématem tohoto kurzu byla lesní terapie. Pomocí svých smyslů se naučit vědomě vnímat přírodu a tím pozitivně působit na fyziologii svého organismu. Seznámila jsme účastníky s teoretickou i praktickou částí této terapie. Mnohdy věci děláme, aniž bychom si uvědomili, co děláme, kde v těle danou věc cítíme, jaký pocit z dané činnosti máme. Když si začneme tyto věci uvědomovat, častokrát zjistíme, že děláme to, co nás netěší, neobohacuje. Přitom stačí ☺ uvědomit si to a začít do života zanést věci, které nám přinesou radosti. A proto je důležité „Vědomé žít!“



Účastníkům jsem také osvěžila metamorfní techniku, o které jsem hovořila na předchozím kurzu na jaře. Sdíleli jsme zkušenosti.



Cvičili jsme.

A v neposlední řadě s Alenkou poznávali byliny podzimu, vyráběli masti, tinktury.



Ve velké lehkosti jsme splynuli s dechem přírody. Příroda byla našim učitelem v uvolnění stresu a napětí a vedla nás k vnitřní harmonii a rovnováze.



Na mých facebookových stránkách se můžete podívat na další fotografie. A to ve článku MUDr. Alena Hamplová, Máme za sebou další ročník kurzu ve Štědrákové Lhotě.

<https://www.facebook.com/martina.jurenova.90>