

Zen és pszichoterápia III.

Stresszoldás: *Loomans-módszer*



A Zen és pszichoterápia programsorozat legújabb állomásaként ezúttal stresszoldó workshopon vehetünk részt Paul Loomans zen szerzetes vezetésével.

A stresszoldás egy közvetlen és erőteljes módszer a modern életvitelünk következtében elkerülhetetlenül felhalmozódó érzelmi stressz kezelésére, feloldására.

Ezt a csoportosan és egyénileg is gyakorolható módszert **Paul Loomans**, zen szerzetes, az amszterdami zen dojo vezetője dolgozta ki, több mint két évtizedes zazen gyakorlás tapasztalatára építve.

Paul Loomans megtanítja nekünk, hogyan nézzünk szembe érzelmeinkkel anélkül, hogy megpróbálnánk elnyomni, vagy álcázni őket. A módszer segítségével megtanuljuk feloldani és átalakítani a bennünk folyamatosan felhalmozódó stresszt.

BŐVEBB INFORMÁCIÓ:

Barna Gyula: 20 420 9986, Nagy László: 30 916 1881

e-mail: info.stresszoldas@gmail.com

www.mokushozen.hu



PROGRAMOK

ELŐADÁS

Április 9. (péntek) 18:00–20:00

Helyszín: OPNI Vadaskert Alapítványi Kórház tanácsterme
Budapest, Hívősvölgyi út 116.

Részvételi díj: 1.500 Ft

WORKSHOPOK

HARMONIZÁLJ AZ IDŐVEL! ZEN ÉS MINDENNAPI ÉLET

Április 10–11. (szombat, vasárnap), 10:00–12:00

Helyszín: 1072 Budapest, Rákóczi út 26. 1/5.

Részvételi díj: 10.000 Ft

AZ ÉRZELMI FESZÜLTSEGEK MEGEMÉSZTÉSE ÉS ASSZIMILÁLÁSA

Április 10–11. (szombat, vasárnap), 14:00–16:00

Helyszín: 1072 Budapest, Rákóczi út 26. 1/5.

Részvételi díj: 10.000 Ft

Kedvezményes részvételi díj a két workshopra: 15.000 Ft.

A workshopokra korlátozott létszámú (maximum 25 fő) érdeklődőt tudunk csak fogadni, ezért előzetes regisztráció szükséges! Részvételi számdékvát jelezze az info.stresszoldas@gmail.com e-mail címen.

A workshopok nem meditációs jellegű foglalkozások, külön előkészületekre nincs szükség.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk (szakembereket és a stresszel kapcsolatos problémáikra hatékony megoldást kereső laikus érdeklődőket egyaránt).