

JESIENNY CYKL „ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z EMOCJAMI”: PROWADZENIE MIROSŁAWA BRAUNER



Data wydarzenia

14-10-2026 17:00 - 14-10-2026 19:00

Miejsce

Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

Wstęp

WSTĘP WOLNY!!

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

Jesienny cykl spotkań w Lubitece trwa! Tym razem zapraszamy na spotkanie „EMOCJE W CIELE”, podczas którego przyjrzymy się temu, jak nasze emocje i stres zapisują się w ciele. 🍁

📅 14 października 2026 r. (środa)

🕒 godz. 17.00

📍 Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

Spotkanie poprowadzi Mirosław Brauner z Fundacji Klucz do Dobrych Relacji.

 Co mogę zrobić, gdy rośnie stres?

Stres często daje o sobie znać w ciele – napięciem, szybszym oddechem, przyspieszonym biciem serca czy gonitwą myśli.

Podczas spotkania spróbujemy lepiej rozpoznać te sygnały i poznamy proste sposoby, które mogą pomóc odzyskać spokój i równowagę. 

To będzie czas uważności, zatrzymania się i lepszego poznania własnych reakcji. 

 WSTĘP WOLNY!

Zapraszamy – warto dać sobie chwilę tylko dla siebie. 

[#Lubiteka](#) [#ZaprzyjaźnijSięZEmocjami](#) [#EmocjeWCiele](#) [#Emocje](#) [#Stres](#)
[#JakRadzićSobieZeStresem](#) [#Uważność](#) [#DobreRelacje](#) [#KluczDoDobrychRelacji](#)
[#MirosławaBrauner](#) [#RozwójOsobisty](#) [#JesieńWLubitece](#) [#Lubliniec](#) [#WstępWolny](#)
[Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)