CYKL SPOTKAŃ Z UWAŻNOŚCIĄ: PROWADZENIE MIROSŁAWA BRAUNER



Data wydarzenia
18-11-2026 17:00 - 18-11-2026 18:30
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

Zatrzymaj się na chwilę. Weź głęboki oddech. Zadbaj o siebie!

W codziennym pośpiechu często zapominamy o tym, co najważniejsze – o sobie, swoich emocjach i potrzebie odpoczynku. A gdyby tak na moment zwolnić, wyciszyć myśli i po prostu BYĆ TU I TERAZ? □□

□□ Zapraszamy Was do Lubiteki na wyjątkowe spotkanie z cyklu poświęconego uważności – „UWAŻNOŚĆ – CHWILA DLA SIEBIE”.

Podczas spotkania, które poprowadzi Mirosława Brauner z Fundacji Klucz do

Dobrych Relacji, odkryjemy, jak poprzez proste ćwiczenia odnaleźć spokój, odprężenie i wewnętrzną równowagę.

 Co nas czeka?

 Nauczymy się zauważać i świadomie odczuwać swój oddech.

 Poznamy sposoby na redukcję stresu i napięcia.

♀ Wykonamy proste ćwiczenia oddechowe.

 Doświadczymy relaksacji, wyciszenia i głębokiego odprężenia.

To będzie czas tylko dla Was – bez pośpiechu, presji i codziennych obowiązków. Chwila, w której najważniejsi będziecie WY!

 18 listopada 2026 r. (środa)

 Godz. 17.00

 Ważne! Prosimy o przyniesienie ze sobą kocyka oraz ewentualnie poduszki, aby podczas ćwiczeń było Wam wygodnie i komfortowo.

 Podaruj sobie chwilę spokoju. Czasem wystarczy jeden świadomy oddech, by poczuć różnicę!

 Lubiteka – Lubliniec, ul. Sportowa 3

 WSTĘP WOLNY!

 Serdecznie zapraszamy! Do zobaczenia w Lubitece!

#Lubiteka #Lubliniec #Uważność #ChwilaDlaSiebie #KluczDoDobrychRelacji #MirosławaBrauner #Mindfulness #Relaksacja #Oddech #RedukcjaStresu #ZadbajOSiebie #BibliotekaPełnaInspiracji

Pozostałe wydarzenia

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF