



## Seznámení s Bioenergetikou

Léčebná relaxace, uvolnění od stresu, práce s tělem, sebeobjevování

- Cvičení vedou:** PhDr. Filip Abramčuk, PhD. a Mgr. Tereza Koryntová  
**Termíny:** Pátky 30.9. a 25.11. od 17:00 do 21:00 \*  
**Místo konání:** Centrum komplexní péče s.r.o.  
Dobřichovice, Na Vyhlídce 582  
**Cena:** 500 Kč \*\*  
**Přihlášení:** 732 743 818 (Mgr. Tereza Koryntová)

Bioenergetika je metoda práce s člověkem, kterou vytvořil americký lékař a psychoterapeut Alexander Lowen. Pracuje s tělem jako s velmi důležitým zdrojem léčivých prožitků, jako s prostředkem přímé cesty k naší osobnostní historii a k bytí tady a teď. Pomocí bioenergetických cvičení je možné uvolnit chronické svalové napětí a zlepšit vnitřní prožívání. Umožňují hlubší osobní porozumění, pomáhají obnovit vlastní životní energii a nabýt znovu přirozenou spontaneitu.

### Věnujeme se zejména:

- 🌀 rozvíjení vnitřní pozornosti těla, dechu, uvolňování svalových napětí
- 🌀 propojování tělesných a emočních prožitků
- 🌀 obnovování vlastní vitality
- 🌀 technikám na zvýšení tělesné a duševní pohody

### Určeno pro:

- 🌀 zájemce o vlastní sebepoznání, seberozvoj a odbourání stresu
- 🌀 osoby s psychosomatickými obtížemi, zatížené např. chronickou únavou či bolestí zad, nespavostí či jinou nepohodou
- 🌀 zájemce o zlepšení psychické kondice

Nabízíme možnost tématicky pokračovat v následných individuálních sezeních s psychoterapeutem.

### Bližší informace:

[tereza.koryntova@bodyterapie.cz](mailto:tereza.koryntova@bodyterapie.cz), [www.bodyterapie.cz](http://www.bodyterapie.cz), [www.ckp-dobrichovice.cz](http://www.ckp-dobrichovice.cz)

---

*\*\* Platbu provedte na účet č.: 51-1729050277/0100 do 20.9. nebo 14.11., jako variabilní symbol uveďte 209 nebo 1411 podle data konání setkání, v poznámce prosím uveďte své jméno.*

*Při zrušení účasti po 20.9. nebo 14.11. bude vrácena pouze polovina ze zaplacené částky. Při zrušení v den konání kurzu propadne celá částka.*