

DUŠEVNÍ AKADEMIE

Podzim 2025



CESTY SEBEREALIZACE

**CHCETE NAČERPAT NOVÝCH SIL, UVOLNIT SE A
INSPIROVAT SE NA CESTĚ OSOBNÍHO ROZVOJE?
ZAJÍMÁ VÁS SEBEPOZNÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM
SEBEZKUŠENOSTI?**

**ZVU VÁS NA ÚTERNÍ PROGRAMY SEBEROZVOJOVÝCH
TERAPEUTICKÝCH SEMINÁŘŮ A MEDITACÍ!**

**16.9. - Emoční regulace a práce se
stresem**

(edukativní a nácvikový workshop)

**30.9. - Biodynamické masáže a práce s
tělem v psychoterapii (praktický WS)**

**21.10. - Jak empaticky naslouchat
druhým i sobě**

(edukativní a nácvikový workshop)

11.11. - Meditace Kundalini Archetypes
(aktivní antistresová meditace,
léčení 7 archetypů člověka)

**25.11. - Proč máme úzkosti a deprese a jak s nimi
pracovat?**
(edukativní a nácvikový workshop)

9.12. - Cesta k autenticitě, cesta k sobě
(hledání pravého Já a vnitřních bloků)

Úterní semináře proběhnou od 19 do 21:30 hod (400,- Kč)
(online přednášky a meditace od 19 do 21 hod za 300,- Kč)
V čajovně ŠAMANKA Hálkova 1630/8, Praha 2 -Nové Město,

REGISTRACE NA: 607 572 127 / messenger /
JOSEFLKRIZEK@SEZNAM.CZ
Mgr. Josef Křížek - psychoterapeut a lektor

**ZAJÍMAJÍ VÁS TÉMATA SEBEPOZNÁNÍ A SEBEREALIZACE,
POROZUMĚNÍ EMOCÍM, HRANICÍM, TAJNÝM MENTÁLNÍM
VZORCŮM A TERAPEUTICKÉ PRÁCI S TĚLEM?**

**OBJEVTE PROGRAMY SEBEROZVOJE A SEBEPOZNÁNÍ
SKRZE UNIKÁTNÍ KONCEPTY**

Semináře se skládají z přístupů zážitkové pedagogiky, psychoterapie, expresivních technik, body-terapie a biodynamických přístupů, nácviků komunikace a sebepřijetí, fokusingu a meditací.

**Mgr. Josef Křížek ve svém přístupu
propojuje psychodynamickou psychoterapii
s kognitivně-behaviorální terapií,
koučinkem, humanistickou psychologií
a terapeutickými přístupy zaměřenými na
tělo a emoce.**

WWW.CESTY-SEBEREALIZACE.CZ