

MUDr. Ing. TEREZA HODYCOVÁ

- lékařka, celostní terapeutka

Věnuji se individuálnímu celostnímu poradenství a lektorské činnosti v oblasti psychosomatiky, zdravotní prevence, konzultacím životního stylu, mírnění stresového přetížení, průvodcovstvím v nemoci. Při své práci lektorky a terapeutky vycházím z uznávaného modelu bio-psycho-socio-spirituálního pojetí zdraví - vzájemné propojenosti lidského těla, psychiky, vztahů a spirituality. Fascinují mne možnosti vnitřního potenciálu člověka. V životě dávám důraz na celkový kontext, co může být dobré pro jednoho, může být škodlivé pro jiného. Svoboda postoje a přístupu k životu každého člověka je pro mě stěžejní a posvátná.

Vzdělání, kurzy a výcviky:

- 2. LF UK
- Fakulta Managementu VŠE
- Trening kognitivně-behaviorální terapie obezity (STOB)
- Trening v metodice motivačních rozhovorů (PhDr. Jan Soukup)
- Kurz neuro-lingvistického programování - NLP Practitioner, NLP Master Practitioner (K. Klimszová)
- Semináře Psychosomatika (IPVZ, MUDr. Radkin Honzák)
- Kurz Autogenního training (Mgr. Iva Dušková)
- Výcvik analytické psychoterapie (Česká společnost pro analytickou psychologii)

TOMÁŠ KULOVANÝ

- životní a pohybový kouč

Když jsem vyrůstal na vesnici, lezli jsme s dětmi po stromech, hráli si u potoka a občas mezi námi proběhl i nějaký ten zápas. Vždy mě fascinoval pohyb a hmota, rád jsem tvořil rukama. Později jsem se stal konstruktérem. Řídil jsem projekty v automotive, ale z mého vlastního těla se pohyb vytratil, nahradil jej stres a vyčerpání. Často jsem si

řikal: „Měl bych začít cvičit“. Dlouho však zůstalo jen u slov. Až přišla událost, která mě vrátila úplně na začátek a já tak mohl znovu objevit to, co jsem v dětství získal. Technice se stále věnuji, ale také pracuji s tím nejdokonalejším „strojem“ - lidským tělem. Z pohybu se znovu těším jako malý kluk a stejnou radost se mi daří probouzet i v ostatních lidech.

Kurzy a studium:

- Přirozený pohyb - (M. Kozma, Movenat)
- Profesionální kouč dle standardů ICF (J. Kunčar, Koučink Centrum)
- Dynamická Neuromuskulární Stabilizace dle prof. Koláře - sportovní kurz (M. Truc, RehabPS)

Mgr. JAN KOZÁK

- průvodce meditační praxí, terapeut

Krok po kroku usiluji o kultivaci mysli prostřednictvím meditační techniky Vipassana. Toto meditační cvičení mi pomáhá rozvíjet schopnost sebereflexe, která mi umožňuje vnést světlo vědomí do míst, která běžně zůstávají mysli nepřístupná. Právě potřeba zvědomování duševních procesů a konfrontace s nimi mě zavedla na Srí Lanku, kde jsem se pod vedením ctihodného Pemasiriho několik měsíců věnoval intenzivní meditační. Současně vedu otevřená meditační setkání v centru Lotus. Jsem přesvědčen o tom, že meditace skýtá přímou, důkladnou a účinnou metodu pro rozvoj mysli každého člověka s jeho radostmi, denními úkoly a těžkostmi.

Vzdělání, kurzy a výcviky:

- FHS UK - Obecná antropologie/Etologie člověka
- Probíhající psychoterapeutický výcvik u České společnosti pro analytickou psychologii (ČSAP)
- 3měsíční meditační ústraní v centru Sumathipala Arana na Srí Lance

V našich programech dáváme klientům prostor vnímat sebe sama, svoje tělo, svoji mysl, svoje emoce a nabízíme možnosti, jak s nimi pracovat. Jsme hrdí, že naše dosavadní znalosti a dovednosti můžeme předávat dál. Máme radost, když někomu pomůžeme lépe zvládat stres, soustředit se, odolávat přetížení, lépe vnímat svoje tělo, nalézt vnitřní sílu i klid, rozšířit zorné pole vnímání svého zdraví, zlepšit obranyschopnost, urychlit léčení.

Reference těch, kteří s námi už něco zažili:

„Inspirativní zážitek, ideální provázání aktivit.“

„Nové, ucelené a přínosné.“

„Výborné propojení praktických cvičení a teorie. Obsahově velmi zajímavé - doporučil bych všem svým spolupracovníkům.“

„Velmi pěkně a koncepčně sestavený program. Profesionální přístup lektorů.“

Pokud máte zájem o uspořádání workshopu, kontaktujte nás:

MUDr. Ing. Tereza Hodycová

Tel: 604 520 865, Mail: terezahodycova@health-harmony.cz
www.health-harmony.cz, www.terezahodycova.cz



PROŽITKOVÉ WORKSHOPY ZDRAVÍ V HARMONII

V obsahu workshopů propojujeme přístupy psychosomatické medicíny, potenciál přirozeného pohybu, sílu meditačního cvičení.

Lidské zdraví vnímáme jako souhru biologických, psychologických a sociálních faktorů. Zaměřujeme se na možnosti aktivace samoléčebných procesů, jak na těle, tak na duši - jemně, přirozeně, v souladu s životním rytmem každého člověka.

Lepší než poučky a teoretické návody je inspirace k uvědomění sebe sama, nalezení své vlastní optimální cesty k dlouhodobě udržitelnému zdravému životnímu stylu. Jak lépe to udělat, než konkrétním zážitkem, zkušeností? Klienti workshopů proto mají možnost si vše vyzkoušet a prožít.

OBSAH WORKSHOPU PROPOJUJE TŘI TÉMATA:

PSYCHOSOMATICKÝ PŘÍSTUP K VLASTNÍMU ZDRAVÍ

Tělo je jako projekční plátno našich emocí, psychických prožitků. Psychosomatické léčení se neomezuje pouze na léčbu symptomů – účinná látka či jednoduchou poučku pro zdravý životní styl, nýbrž rozkrývá hlubší souvislosti prožívání životních situací každého individuálního člověka. Psychosomatický přístup k vlastnímu zdraví nabízí množství úhlů pohledu na danou situaci a možnosti, jak si dlouhodobě pomoci.

- Konkrétně si ukážeme, jak jsou pochody v našem těle provázané.
- Vysvětlíme si, jak lze na vlastní zdraví nahlížet psychosomaticky, budeme objevovat cesty ke zlepšení zdravotních nesnází.
- Zmíníme se o principech optimálního stravování a pohybové aktivity – obsáhne více pohledů na věc společně s nabídkou praktických tipů.
- Vyzkoušíme si několik bioenergetických cvičení pro rychlou úlevu od stresu. Prakticky tak pocítíme, jak mocný vliv mají emoce na náš pohybový systém.

Co umí psychosomatický přístup:

- Předcházet zdravotním problémům
- Nacházet východiska ze zdravotních potíží, zlepšovat průběh nemocí, urychlovat vyléčení
- Získávat lepší, ale přítom laskavou a respektující kontrolu nad svým zdravím
- Lépe chápat provázanost životního stylu a zdraví

MEDITAČNÍ CVIČENÍ NA ZÁKLADĚ UVĚDOMĚNÍ

Sebeuvědomění je základní funkce vědomí. Většinou ji známe jako **pozornost**, udržování mysli v receptivním a bdělém stavu. Pozornost umožňuje vnímat věci kolem nás, ale i procesy, které se odehrávají v nás samých. Můžeme pozorovat myšlenky, pocity, nálady a také naše vztahy k tomu, co pozorujeme. Právě pozornost nám bude sloužit jako podklad pro rozvoj praxe.



Prakticky se při meditačním cvičení zaměřuje na:

- Tělo (uvědomování tělesných pozic, smyslových počitků, vědomé pozorování dechu).
- Pociťování (zkoumáme kvality vzniklých pocitů a emocí, vytváříme odstup od bezprostřední reakce na ně).
- Stav mysli (bezprostřední konfrontace s vlastním přítomným rozpoložením, sebezkoumání vedoucí k důvěrnějšímu sebezpoznaní, zvědomování vnitřních konfliktů a protichůdných tendencí).
- Aktivní imaginace (vědomé pozorování navozených obrazů a zjišťování jejich vzájemných vazeb a významů).

Systematické a postupné meditační cvičení například umožňuje:

- Zvědomování vzorců chování a jednání, které působí stres.
- Postupné zpracování traumatizujících zkušeností.
- Zbavit se stereotypů a automatických reakcí.
- Dovednější zacházení s emocemi a pocity.
- Oslabovat nutkavé myšlenky.
- Posílení kognitivních schopností (soustředění, paměť, pohotovost).

ŽIVOT A POHYB

Vycházíme z toho, že nejen smysly ale i pohyb utváří naše tělo i mozek po miliony let. Tělo nám nebrání v myšlení, ale aktivně ho utváří, dokonce je jeho podmínkou. Se senzomotorikou je spojená třetina mozku. Takže, kdo pracuje s tělem, tomu to opravdu páří!

Pracujeme trochu jinak, než jak to znáte z některých rozvíček a posiloven.

- Začínáme celkovým uvolněním a pak zlehka a volně rozhybeme a rozdýcháme tělo. Ležeme po zemi někdy i nad zemí, houπάme se, visíme, chodíme, balancujeme, běháme a tak trochu si hrajeme.
- Popravdě, nic nového neučíme. Jen připomínáme – neboť inspirací je především příroda a dětský vývoj. Soustředíme se na kvalitu prožitku a provedení, které je, v danou chvíli, to nejlepší možné.
- Procházíme koncepty, které probouzí potenciál zdravé mobility, a které můžete sami rozvíjet. Prostor dostane i vaše kreativita.
- Naším cílem je přivádět lidi k pohybu tak, aby na něj dostali chuť! – A to takovou, že se stane znovu běžnou součástí života.

Přirozený pohyb přináší:

- Vědomí sebe – Budete sami sebe lépe cítit, což vám pomůže cítit se celkově lépe.
- Zjištění, že nejlepší tělocvična je stále kolem vás.
- Inspiraci jak se hýbat tam, kde trávíte nejvíce času – v práci, doma, ve městě, v přírodě, na cestách.