



## A Szív Lelkiségi Központ a Nőkért Alapítvány célja

a nők életminőségének javítását szolgáló (de férfiaknak is szóló) képzések, tréningek, lelkigyakorlatok tartása.

Ajánlatunkban a test-lélek harmóniáját, testtudatos életet előmozdító tréningek, a családsegítés, a személyiségfejlesztés, a munkaerőpiacra visszavezető képzés, és önismereti-kommunikációs készségek javítása kap nagy hangsúlyt.

Szinte minden korosztály számára vannak programjaink.

Anyagilag elsősorban a hátrányos helyzetű, vagy nagycsaládos nők képzését tudjuk támogatni.

**Köszönettel fogadjuk adományait az alapítvány céljára, amelyet az alábbi számlaszámon lehet befizetni:**

**„A Szív Lelkiségi Központ a Nőkért alapítvány”**

**11742087-20082020**

Adószámunk: 18722743-1-13

(Alapítványunk az adó 1 %-ot csak 2011-ben tudja ezen a számon fogadni.)

*Kérjük, hogy 2010-ben a nekünk szánt adó 1 %-ot a 19049656-1-03 adószámra, a Jézus Szíve Társasága Alapítvány részére ajánlják fel.*

Szeretettel ajánljuk figyelmükbe programjainkat és várjuk jelentkezésüket.

Jelentkezés programjainkra:  
2022 Tahí, Villa sor 7-9.  
E-mail: sjcsziv@gmail.com



Szív Lelkiségi Központ a Nőkért  
Tel: 26/387-162, Fax: 26/585-088  
Honlap: www.szine.hu



## ELSŐ LÉPÉS A VÁLTOZÁS FELÉ

### KÉTRÉSZES RELAXÁCIÓS TRÉNING A TESTI, LELKI, SZELLEMI HARMÓNIA MEGTEREMTÉSÉRE

**Alapképzés: 2010. február 18-21.**

önmagukban is jól használható gyakorlatok elsajátítása

**Haladó képzés: 2010. május 21-24.** az alapképzésre épülő tréning

**A programot vezeti: Dr. Lénárd Éva** belgyógyászati és kardiológiai területen több évtizedes gyógyító tapasztalattal és pszichoterápiai gyakorlattal rendelkező, a betegségek lelki és szellemi összefüggéseinek feltárására törekvő orvos tartja.

Életünk különböző szakaszaiban néha úgy érezhetjük, hogy rossz irányba tartunk, esetleg már el is tévedtünk, ezért változásra van szükségünk. Ilyenkor az első lépés önmagunk elfogadó megértése, amihez nagyon sok segítséget adnak a csoportban jól elsajátítható relaxációs módszerek.

Ezek egyike az **autogén tréning**, melynek során nyugodt, ellazult állapotban hat testtudatosítási gyakorlatot végzünk. A **hatha jógából** származó gyakorlatok során ellazítjuk az izmokat és ereket, észleljük a légzést, a szív működést, a hasi vegetatív központot és a tudati működést.

A módszer elsajátítása segítséget nyújthat meditáció, kontemplatív, szemlélődő ima elkezdéséhez. A rendszeres gyakorlás sokat segíthet pszichoszomatikus, szorongásos betegségek esetén is.

#### **Gyakorlati tudnivalók:**

- A képzések során 30-30 csoportórán elméleti ismeretek átadása, közös gyakorlás és a tapasztaltak megbeszélése történik.
- Egy 4 napos tréning díja 30.000 Ft, amely igény szerint 2 alkalommal ingyenes egyéni konzultációt is magában foglal.

A szállás és teljes ellátás költsége 15.000 Ft.

**Minden érdeklődőt szeretettel várunk vallási meggyőződésre,  
felekezeti hovatartozásra való tekintet nélkül!**

**További információ:** Dr. Lénárd Éva: euritmia@t-online.hu

Jelentkezés programjainkra:

2022 Tahí, Villa sor 7-9.

E-mail: sjcsziv@gmail.com



Szív Lelkiségi Központ a Nőkért

Tel: 26/387-162, Fax: 26/585-088

Honlap: www.szine.hu