



### TAKÉ TO ZNÁTE?

Hodně pracujete a nemáte čas na koníčky, rodinu, přátele, sami na sebe? Máte pocit, že už vlastně neumíte odpočívat? Že stále jen běžíte? A ani exotické dovolené pocit relaxace nepřinesou?

Chtěli byste něco ve svém životě něco změnit, méně spěchat a více si ho užívat a nevíte jak to zařídit?

Byli jste na různých relaxačních víkendech, pobytech, dovolených, ale máte pocit, že to není ono?

**Možná přišel čas, podívat se na sebe svůj život trochu jinak.**

**Možná je i krátký pobyt v klidném a tichém prostředí tou nejlepší odpovědí.**

### JAK PRACUJEME?

#### SYSTEMICKÝ PŘÍSTUP

**Systemický přístup** v sobě zahrnuje různé postupy a přístupy různých oborů lidské činnosti: psychologie, pedagogiky, filosofie, ale i kybernetiky.

V praktické rovině je pro systemický přístup zásadní **respekt, užitečnost a krása**.

Kouč (lektor) zachází s účastníkem workshopu jako s kompetentní, sobě rovnou bytostí.

**Kouč buduje vztah na tom, co funguje, nehodnotí, nediagnosticskuje.**

Ukazuje se, že právě tento nedirektivní přístup je velmi efektivní a v praxi je využíván řadou úspěšných manažerů, ale i v rozvoji celých firem, neziskových organizací a některých škol.

#### CO ZÍSKÁTE?

**BUDETE MÍT SAMI ZE SEBE DOBRÝ POCIT, ZÍSKÁTE NOVÝ POHLED NA SEBE A SVŮJ ŽIVOT. ZÍSKÁTE MOŽNOST V TICHU SE ZASTAVIT. POZNÁTE NOVÉ MOŽNOSTI JAK PŘEMÝŠLET O SOBĚ A SVĚTĚ. NEBUDETE SE TOLIK BÁT.**



## BODY AND MIND VÍKEND V KLÁŠTEŘE

... MOŽNOSTI TU JSOU



### Jak začít?

Můžete začít třeba tak, že se účastníte víkendu s námi a dovolíte si o sobě přemýšlet jinak.

Naše workshopy jsou organizované jako unikátní setkání 6-8 účastníků a dvou lektorů (koučů), kteří spolu s účastníky pracují na jejich rozvoji.

### O CO JDE?

Nabízíme dva a půl dne v tichu a klidu za klášterními zdmi. V průběhu pobytu je můžete účastnit workshopů jejichž zastřešujícím tématem je stres moderní doby a jeho dopady na naše myšlení, prožívání a tělesné vnímání. Dále budete mít k dispozici kouče a fyzioterapeuta pro individuální konzultaci a cvičení. Fakultativně budou jednou denně probíhat relaxační meditace.

### CO VŠECHNO JE V CENĚ?

Cena kromě programu zahrnuje ubytování v klášteře spravovaném Kanonií premonstrátů v Želivě (po dálnici D1, 11 km od Humpolce), strava v klášterní restauraci. V místě lze dokoupit možnost ochutnávky piva z místního pivovaru.

Cena nezahrnuje dopravu.

Víkend začíná v pátek obědem a končí v neděli v 16 hodin.

### VÁNOCE 2015

Udělejte radost někomu blízkému a zakupte mu Body and mind víkend v klášteře. Objednejte na e-mailu [info@etcetc.cz](mailto:info@etcetc.cz) a na dobírku dostanete voucher na jméno v dárkovém provedení vytištěný na ručním papíře. Obdarovaný si pak podle svých časových možností s námi domluví konkrétní termín víkendu. Voucher platí 1 rok.



### KDO JSME

Skupina podobně smýšlejících lektorů a koučů, kteří věří, že to co umí, může být užitečné pro ostatní. Umíme se respektuplně napojit na klienty a současně jim umožnit podívat se na sebe, svůj život a své nesnáze poněkud z výšky a najít tak spolu s nimi nové možnosti a řešení.

### KONTAKT A PŘIHLÁŠENÍ

Telefon: +420 606 312 982

E-mail: [info@etcetc.cz](mailto:info@etcetc.cz)

[www.etcetc.cz](http://www.etcetc.cz)

### CENA ZA CELÝ VÍKEND

7900,- Kč za osobu

14200,- Kč za osobu při současném přihlášení dvou osob (partneři, kamarádi)