



ADVENTNÍ SETKÁNÍ

30. 11. 2016

Workshop

Naše tělo je chytřejší, než si myslíme ...

V roce 2016 bylo společným tématem našich setkávání naše zdraví. S Janou Arcimovičovou, publicistkou, která se touto oblastí dlouhodobě zabývá a vydala několik knížek zaměřených na zdravý životní styl, jsme si povídali o stravování podle ročních období. Dozvěděli jsme se, jak bychom měli sestavovat jídelníček v průběhu roku v závislosti na ročních obdobích, které souvisí úzce s „pěti hybateli“ – dřevo, oheň, země kov a voda. Probírali jsme na příkladech, které potraviny jsou pro nás vhodné a kterým bychom se naopak měli vyhýbat, a to v daném konkrétním případě nebo pokud máme určité problémy. Dotkli jsme se rovněž tématu prevence nemocí a na krátkých ukázkách jsme se seznámili s jednoduchým cvičením qigong, které pomáhá zklidnit mysl a upevnit zdraví. Na závěr zbyl ještě i čas na dotazy, které se týkaly individuálních problémů a tipy, jak je možné je řešit. „*Nejdůležitější pro nás je harmonie ducha i těla. V dnešní uspěchané době bychom se měli naučit být sám se sebou, tzn. skutečně si udělat čas sami pro sebe.*“, takto paní lektorka charakterizovala to, co je pro nás a upevnění našeho zdraví základem.



Jak se již stalo na adventních setkáních tradicí, následovalo pak neformální zhodnocení uplynulého roku, příprava plánu Klubu manažerek na rok 2017 a „volná zábava“ současně s rovněž již tradičním rozdělením drobných dáreků a ochutnávkou přineseného cukroví.

