

Jak se zbavit nechtěného strachu

Strach může být velmi úporným a často nevídaným průvodcem našeho života, ale naštěstí je možné se strachem pracovat. Nejprve se zaměříme na to, jaké jsou důvody právě vašeho strachu, proč, kdy a čeho se nejvíce bojíte? Zároveň se podíváme na způsoby zvládnutí této nepříjemné emoce, které by právě pro vás byly vhodné a nejlépe vám pomohly.

V rámci základního programu se zaměříme na:

- Pochopení vlastních spouštěčů strachu a jak s nimi pracovat
- Základní mentální techniky, které pomáhají strach i nepříjemné pocity lépe zvládat

Kurz je koncipován jako základní seznámení s mentálními technikami, které pomohou eliminovat pocity strachu. Kurz je rozložen do 6 X 90 min. setkání a znalosti z kurzu je pak možné dále rozvíjet v programu Akademie jógy mysli nebo v kurzu meditace.

Cena kurzu	
Individuálně	7.990 Kč/osoba
Pro skupinu 2-4 posluchačů	3.990 Kč/osoba
Pro skupinu 5-9 posluchačů	2.990 Kč/osoba
Pro skupinu 10 posluchačů a více	cena dohodou
Kurzy se konají v Praze . Při konání kurzů mimo Prahu bude připočteno cestovné podle domluvy.	Kurzy jsou realizovány ve vašich prostorech , na pracovišti či podle přání, kde se cítíte příjemně.