

Meditační workshop: Mentální trénink

19.2.2025 - | Univerzita Karlova

Studentská Hybernská ve spolupráci s Centrum péče o duši UK zvou na meditační workshop určený pro studenty Univerzity Karlovy s názvem Mentální trénink, který proběhne v úterý 25. března 2025 od 18 do 20 hod. v hale D1. Vstup zdarma.

Mysl je jako sval – bez tréninku slábne. Každý den ji zahlcujeme informacemi, řešíme povinnosti a zapomínáme být tady a teď. Zastavit. Nádech. Teď jsem tady. Víte, že meditace a mindfulness není to samé? Přijďte se podělit o to, co vám funguje (a co ne), inspirovat se poznatky ostatních a společně prozkoumat, proč je meditace prospěšná pro duševní zdraví. Načerpát inspiraci a prohloubit svou praxi. Meditací vás provede Elva Frouz.

Připravují: Studentská Hybernská a Centrum péče o duši UK; financuje: Evropský sbor solidarity.

<https://duse.cuni.cz/DUSE-6.html?event=29471&lang=cz>