

Ve světě, kde lidé touží po štěstí,
smutek téměř přišel
o své důležité místo.

Dobře prožitý smutek
je cenným zdrojem
pro život.

Pojďme oživit léčivé
umění smutnit -
sami, i s druhými.



UMĚNÍ SMUTNIT

JAKO DŮLEŽITÝ ZDROJ PRO ŽIVOT

rituálový workshop s Ulrike Reimann

15. - 17. února 2019

Hotel Týnec, Týnec nad Sázavou (40 km od Prahy)



SMUTEK a SMUTNĚNÍ

si většina z nás spojuje se ztrátou blízkého. Existuje však mnoho dalších okolností, ve kterých bychom si mohli a potřebovali dovolit smutnit, ale často to neděláme – konec manželství, vztahu, přátelství, nerealizovaných snů a cílů, ztráta a změna zaměstnání, stěhování a mnoho dalších ztrát. Všude tam potřebujeme schopnost upřímně a naplno smutnit, abychom se plně navrátili do života.

Smutek je pozvánka. Smutek není selhání ani nemoc. Když se nám nepodaří smutek adekvátně vyjádřit, naše životní energie ztratí ze své intenzity, méně milujeme, méně se radujeme a méně soucítíme. Skutečně zdravě smutnit znamená hledat autentický způsob jak vyjádřit bolest, jít hlouběji, přijmout se, plně procítit různé emoce spojené se ztrátou a sledovat, odkud a kam nás čerstvá, živá energie vede. V současnosti nejsme zvyklí smutnit ve společnosti jiných lidí. Druzí lidé však dokáží náš smutek zrcadlit, v našich slzách poznat své vlastní a dovedou nás podržet i v takových situacích, kdy smutku propadneme a těžko se sami dokážeme posunout dál. Proto se tradičně smutnilo ve společnosti druhých.

NA WORKSHOPU

budete moct spolu s námi (možná poprvé v životě) zkusit a učit se jak zdravě vyjádřit smutek a sdílet ho s druhými lidmi. Půjdeme mystickou cestou k sobě. Prostřednictvím rituálů, hudby, intuitivního pohybu, meditací, hraní rolí, kreslení a sdílení budeme poznávat různé tváře smutku. Hněv, pocity viny, stud, zoufalství, stejně jako láska, radost a dosud nepojmenované pocity. To vše najde na tomto workshopu svůj výraz a formu. Když se společně připravíme, rozloučíme se s tím, co jsme ztratili anebo nikdy nezískali. S novou jasností, energií a důvěrou vstoupíme opět do života. Workshop je založený na přístupu myroagogiky - smutnění a životní proměny psychologa Jorgose Canacakisem. Jeho 30letá praxe vychází ze starověké tradice řeckých "babiček plaček", kterou propojil s nejnovějšími poznatky vývojové psychologie a teorie osobnosti.

PODMÍNKY ÚČASTI

Workshop není terapií nebo jejím doplňkem. Je nabídkou naučit se smutnit pro náš každodenní život.

Součástí workshopu je nocleh a společné jídlo v místě konání. Pro dynamiku vnitřní práce v rámci workshopu je velmi důležité, aby účastníci byli během celé doby přítomni ve skupině. Společná práce začne v pátek v 10:30 a skončíme v neděli v 17:00. Aktivity budou probíhat v pátek do pozdního večera a v sobotu do noci.



O LEKTORCE

Ulrike Reimann je trénerkou, facilitátorkou, koučkou a certifikovanou lektorkou Myroagogiky z Německa. Semináře o smutnění vede na různých místech Evropy od roku 2010. Mnoho let studovala s výše zmíněným Jorgosem Canacakisem. Je autorkou knihy „Smutnění ve společenství“ (vyšlo v němčině v roce 2016). Více o Ulrice: www.emotionskultur.de.



ČAS A MÍSTO KONÁNÍ

Hotel Týnec, Týnec nad Sázavou

Začátek: pátek 15. února 2019 v 10:30

Konec: neděle 17. února 2019 v 17:00

Celý workshop bude tlumočen z němčiny.

Cena: 230 EUR / 5 800 Kč

V ceně je zahrnuto ubytování, strava 3krát denně, odměna lektorky a tlumočnicků.

