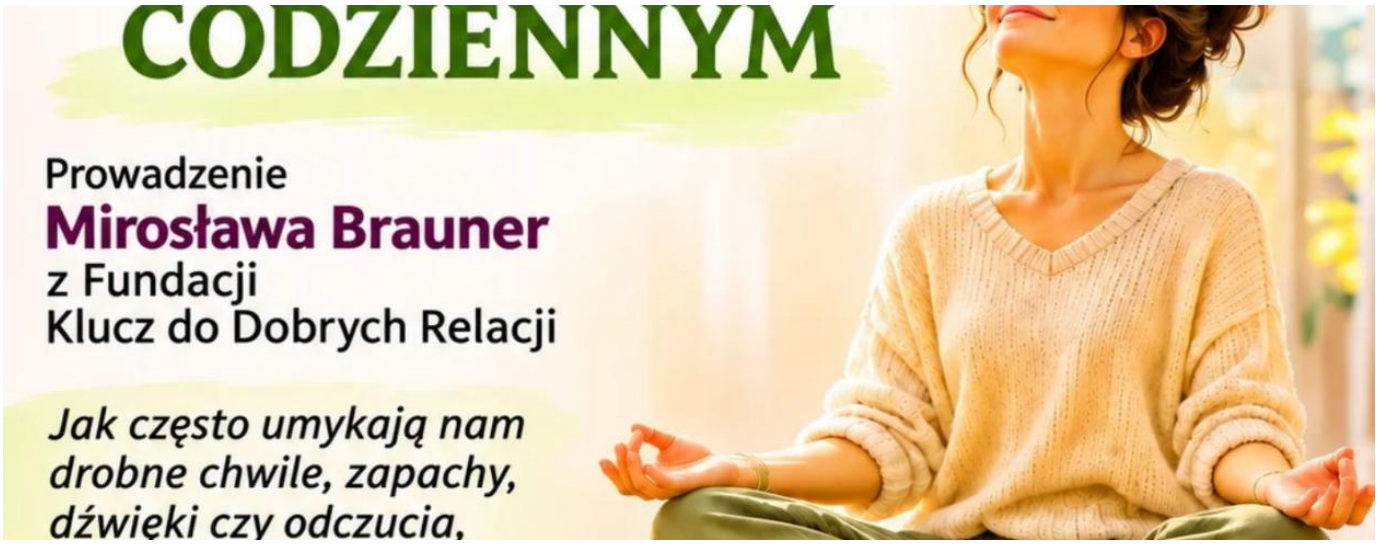
CYKL SPOTKAŃ Z UWAŻNOŚCIĄ: PROWADZENIE MIROSŁAWA BRAUNER



Data wydarzenia
25-11-2026 17:00 - 25-11-2026 18:30
Miejsce
Lubiteka – Lubliniec, ul. Sportowa
Wstęp
WSTĘP WOLNY!!
Kontakt z organizatorami
instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl
http://www.biblioteka.lubliniec.pl/
Kategoria wydarzenia
Wydarzenia Lubiteka

Kiedy ostatnio naprawdę zatrzymaliście się na chwilę? Poczuliście zapach porannej kawy, wsłuchaliście się w odgłosy otoczenia albo po prostu cieszyliście się chwilą ciszy?

W codziennym pośpiechu tak wiele nam umyka… Drobne gesty, zapachy, dźwięki i odczucia, które mogą sprawić, że zwyczajny dzień stanie się wyjątkowy. □□

 Zapraszamy Was do Lubiteki na kolejne spotkanie z cyklu poświęconego uważności – „UWAŻNOŚĆ W ŻYCIU CODZIENNYM”!

Spotkanie poprowadzi ***Mirosława Brauner z Fundacji Klucz do Dobrych Relacji*** , która pokaże nam, jak odnaleźć więcej spokoju i świadomie doświadczać codzienności.

 Podczas spotkania:
 Odkryjemy, jak praktykować uważność w zwykłych, codziennych sytuacjach.

 Nauczymy się świadomie korzystać ze swoich zmysłów i dostrzegać to, co często pozostaje niezauważone.

 Przekonamy się, jak zatrzymać natłok myśli i skupić się na teraźniejszości.

♀ Weźmiemy udział w praktycznych ćwiczeniach, które pozwolą nam zwolnić, wyciszyć się i poczuć, co oznacza BYĆ TU I TERAZ.

 Bo uważność to nie tylko ćwiczenia – to sposób na pełniejsze przeżywanie każdego dnia!

25 listopada 2026 r. (środa)

Godz. 17.00

 Pamiętajcie! Zabierzcie ze sobą kocyk oraz ewentualnie poduszkę, aby podczas ćwiczeń było Wam wygodnie i komfortowo.

 Nie musicie zmieniać całego swojego życia, by poczuć różnicę. Czasem wystarczy zmienić sposób, w jaki przeżywamy jedną chwilę.

 Lubiteka – Lubliniec, ul. Sportowa 3
 WSTĘP WOLNY!

 Zwolnijcie na moment i spędźcie ten czas z nami!
Czekamy na Was w Lubitece!

#Lubiteka #Lubliniec #UważnośćWŻyciuCodziennym #ChwilaDlaSiebie #KluczDoDobrychRelacji #MirosławaBrauner #Mindfulness #TulTeraz #Uważność #Relaksacja #ZadbajOSiebie #BibliotekaPełnaInspiracji

Pozostałe wydarzenia

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF