

Návrat k sobě skrze tělo, dech a vnitřní sílu

Celý den věnovaný tobě. Sobě. Svému tělu, mysli i duši.



Cítíš, že žiješ spíš ve spěchu než v sobě? Že stres je tvůj každodenní spolucestující a tělo je jen něco, co taháš s sebou? Tento workshop je pro tebe – pokud toužíš zastavit se, nadechnout se a znovu najít sami sebe.

Čeká tě jeden z těch dnů, po kterých se vrátíš jinak. Lehčí. Uzemněnější. Víc ve svém středu.

Moc vs. Síla – Žít z přirozeného prútoků

Začneme tam, kde začíná vše – u pochopení, jak funguje naše vnitřní energie a proč tolik energie ztrácíme zbytečně.

Poznáš rozdíl mezi jednáním z vnitřní moci a jednáním ze síly a strachu. Naučíš se vstupovat do stavu flow – kdy jsou rozhodnutí jasná, výsledky přicházejí s menším úsilím a ty se přestáváš bránit tomu, co přichází.

Skrze 7 principů havajské filozofie Huny si fyzicky zažiješ, jak vypadá akceptace, přítomnost a skutečná vnitřní svoboda.

Co zažiješ:

- › Jak jednat z pozice síly – ne tlaku
- › Filozofii Wu Wei – cestu nejmenšího odporu
- › Rozlišit inspiraci od motivace
- › 7 principů Huny v živé zkušenosti

Stres, napětí a tělo – Jak se skutečně uvolnit

Stres není jen psychický – je uskládněn v těle. Svaly, dech, pohyb – to vše nese vzpomínky na přetížení, strachy i nevyřešené situace. Bez práce s tělem se mentální změna zastavuje na půli cesty.

V této části workshopu se naučíš, jak napětí z těla vědomě uvolňovat. Vyzkoušíš si pohybové a somatické techniky, které aktivují přirozenou schopnost těla se resetovat. Bez nutnosti cokoli verbalizovat – tělo ví, co potřebuje.

Propojíme to s dechovými cvičeními, která uklidňují nervový systém, zvyšují bdělost a vracejí tě do tady a teď.

Co zažiješ:

- › Somatické techniky pro uvolnění nahromaděného napětí
- › Dechová cvičení pro uklidnění a znovunabití energie
- › Propojení těla a mysli v praxi
- › Okamžitý posun v tom, jak se ve svém těle cítíš

Uzdravování skrze smích – Jóga smíchu

Věděl/a jsi, že smích má prokazatelné léčivé účinky? Snižuje kortizol, uvolňuje endorfiny, posiluje imunitu a spojuje lidi. Jóga smíchu pracuje s vědomým smíchem jako nástrojem tělesné a emocionální regenerace – bez potřeby vtipů, bez nucenosti.

Tato část workshopu je pro mnohé překvapením. A zároveň jedna z nejsilnějších. Smích totiž otevírá to, co jinak zůstává za zdí sebekontroly.

Co zažiješ:

- › Vědomý smích jako nástroj uzdravování
- › Uvolnění bez nutnosti vysvětlovat nebo analyzovat
- › Pocit lehkosti, radosti a skupinové energie
- › Nový pohled na vztah mezi tělem a emocemi

Přitahování toho, po čem skutečně toužíš

Poslední část dne je o tom, jak vědomě tvořit svůj život. Ale ne přes willpower, vizualizace v tabulkách nebo seznam přání.

Přitahování toho, co chceš, začíná tím, kým jsi – jaké vibrace vyzařuješ, jak se cítíš uvnitř, v jakém stavu myslí a těla žiješ každý den. Propojíme to, co ses naučil/a dopoledne, s pochopením toho, jak vnitřní stav ovlivňuje vnější realitu.

Naučíš se pracovat se svým vnitřním nastavením tak, aby změna nepřišla z tlaku, ale z přirozenosti.

Co zažiješ:

- › Rozdíl mezi aktivním a pasivním přitahováním
- › Jak vibrace a emoce ovlivňují výsledky v životě
- › Praktické nástroje pro každodenní ukotvení
- › Propojení všech témat dne do jednoho celku



Pro koho je tento workshop

Tento den je pro tebe, pokud:

- › Cítíš, že žiješ spíš z inerce než z vlastního záměru
- › Toužíš snížit stres a mít více energie – ale nechceš jen další tip
- › Chceš se dostat blíže k sobě – k tomu, kdo skutečně jsi
- › Hledáš propojení těla, mysli a duše v praxi, ne jen v teorii
- › Jsi připraven/a zažít věci, které se nedají přecíst – jen prožít

Co si odneseš

- › Hlubší pochopení toho, jak funguje tvoje vnitřní energie
- › Konkrétní techniky pro práci s tělem a stresem
- › Dechové techniky, které můžeš používat každý den
- › Nový vztah k sobě – lehčí, otevřenější, více přítomný
- › Zážitek z přirozené radosti a smíchu jako léku
- › Ukotvení a jasnost v tom, co chceš vytvářet ve svém životě



O facilitátorech

Lukas Misiorowski

Hlavní facilitátor

Lukas věří, že seberealizace je klíčem k objevení našeho nejautentičtějšího já a vrozené moudrosti, což otevírá cestu k naplněnějšímu životu. Jde ostatním příkladem a sdílí poznatky ze své osobní cesty, aby pomohl druhým prohloubit jednotu těla, mysli i duše a naladit se na svůj vnitřní zdroj.

Narodil se v Polsku a vyrůstal v Německu bez otce v náročném prostředí, přičemž již ve 13 letech se stal soběstačným. Navzdory těžkým depresím, které ho provázely velkou částí dětství, zvolil přírodní metody léčení – a překonal je bez léků. Dnes tyto znalosti předává dál.

Jeho cesta zahrnovala různé formy půstů (včetně 44denního mokrého půstu a 14denního suchého), 53minutové ledové koupele a přežití vážné nehody na motocyklu, při níž dvakrát zažil klinickou smrt. Své rychlé zotavení připisuje léčivé síle, kterou jako lidské bytosti sdílíme všichni.

Předtím, než se plně zasvětil osobnímu rozvoji, vedl Lukas skupinu pěti společností na několika kontinentech s projekty v hodnotě až 93 milionů dolarů. Nyní tyto zkušenosti spojuje s hlubokou duchovní moudrostí – hovoří pěti jazyky a s lehkostí se pohybuje mezi světy byznysu, spirituality a rozmanitých kultur.

Adéla Delongová

Spolufacilitátorka

Adéla vystudovala Biomedicínskou techniku a svůj zájem o lidské tělo postupně rozvinula směrem k jeho přirozené očistě a regeneraci. Věří, že trvalá změna se vždy odehrává na obou úrovních zároveň — fyzické i mentální. Sama dosvědčila, co dokáže tělo, když dostane prostor k regeneraci, a nyní tvoří programy, které lidem ukazují, jak s očistou začít krok po kroku.

Její osobní cesta transformace začala v roce 2024, kdy dokončila 800 km dlouhou trasu Camino de Frances. Tato pouť do jejího života přinesla zásadní změny a otevřela dveře novým možnostem.

Také nyní prochází certifikací metody TRE a věnuje se somatickým a dechovým cvičením. Na cestě vás spolu s Lukášem provede technikami vědomé chůze, dechové práce a manifestace.



Praktické informace

Formát: Celodenní prezenční workshop

Kapacita: Omezený počet míst pro zachování bezpečné skupinové dynamiky

Co vzít s sebou: Pohodlné oblečení, otevřenou mysl a chuť zažít něco nového