

TUDATÁLLAPOTOK SZIVÁRVÁNYA NYÁRI TÁBOR

PRO BONO COACHINGGAL

Fő kérdéseink:

Milyen tudati
tartalmak rejtőznek

az egyes
testrészeimben?

Hogyan kerülhetek
kapcsolatba lelkem
valóságával a

testemen keresztül?

Hogyan barátkozhatok
össze a testemmel?

A táborban
olyan témákat járunk
körbe mint...

...megengedett és meg nem
engedett érzések, gátló
és támogató
tudatállapotok,
testkép.

Alkalmazott módszerek:
rendszerállítás,
testmunka, kundalini
jóga.

- ◆ HELYSZÍN: PÁKOZD, INGÓKŐ PANZIÓ ◆ IDŐPONT:
2019. 08. 20-23. ◆ A RÉSZVÉTELI DÍJ:
50.000,- Ft szakmai munkadíj + szállás és
ellátás (32.500,- Ft)
- ◆ VEZETŐK: Rudnicai Margit és Wágner Zsófia
(Sotantar Kaur)

VÁRUNK SZERETETTEL
AUGUSZTUSBAN!

◆ RÉSZLETEK:

<http://www.belsoeroforras.hu/nyari-csaladallitos->



RENDSZERÁLLÍTÁS-COACHING-ÖNISMERET

RUDNICAI MARGIT

közgazdász, rendszerállító, coach

DGfS által elismert kiképző

rendszerállító

+3630 722 3621

margo@belsoeroforras.hu

www.belsoeroforras.hu



DGfS

Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen

Anerkannte Lehrtrainerin (DGfS)



TUDATÁLLAPOTOK SZIVÁRVÁNYA

A NYÁRI TÁBOR PROGRAM BLOKKJAI

7-8,30 óra között kundalini jóga óra szerdától péntekig

13-14,30 óra között ebédszünet (pénteken 13.30 óra után lesz ebéd)

18-19,30 között vacsora szünet keddtől csütörtökig

21,15-22,15 óra között kundalini jóga óra keddtől csütörtökig

Kedd - kezdetek, megszokások, unalom

10-13. óra: Belépés a tábor világába - ismerkedés, bemutatkozás, célmeghatározás.

14,30-18.óra: Rutinból reagálok vagy valóban itt vagyok?

19,30-21.óra: Hogyan menedzselem tudatállapotaimat?

Szerda - önsajnálát: szegény én - a lefagyott én és ami mögötte van

10-13. óra: Mikor is sajnálom magam? Hogyan leszek áldozat?

14,30-18.óra: Bűntudat és szégyen.

19,30-21.óra: Áldozatból felelős - a lefagyott részek felolvasztása.

Csütörtök - a fortyogó én és ami mögötte van

10-13. óra: Határok és határsértések az életemben.

14,30-18.óra: Szabad nekem? Tiltások és gátlások.

19,30-21.óra: Álmodok és önbecsapások. Vágyak a szívből.

Péntek - önszeretetet és együttérzés: felszabadult én és ami előtte van

10-13.30 óra: Szabad jól érezni magam...?! Megnyitom a szívem a világnak... - Tábor zárás.

Önismereti óraszám (45 perces órákkal számolva): 36 óra.

Kundalini jóga óraszám (45 perces órákkal számolva): 10 óra.

TUDATÁLLAPOTOK SZIVÁRVÁNYA

A NYÁRI TÁBOR MÓDSZERTANI KERETE



Rendszerállítás (36 óra)

Rendszerállító tréner: Rudnicai Margit.

A rendszerállítás mint módszertan megalapítója Bert Hellinger. Hellinger családi rendszerekkel való munkájával teremtette meg a családfelállítás módszerét.

Tanítványai terjesztették ki a családfelállítás más rendszerek területére. Táborunkban családi kapcsolatokkal, érzelmi állapotokkal és személyiségrészekkel fogunk dolgozni. Munkánk fókuszában azok a családi kapcsolatainkban belénk ivódott állapotok állnak, melyek meghatározzák milyen az életminőségünk, hol érhetünk el sikereket és hogyan gáncsoljuk el magunkat az élet útján. A tábor résztvevői imaginatív munkában, páros gyakorlatokban, mini csoportokban és nagy csoportokban fognak dolgozni. A módszertan minden esetben illeszkedik az adott programblokkhoz.

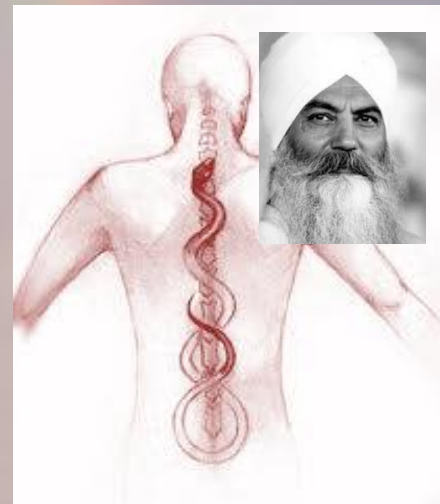
Az önismereti munka fő módszere a rendszerállítás, ám más testtudatot támogató eszközök is alkalmazásra kerülnek a tábor során.

Kundalini Jóga (10 óra)

Jógatanár: Wágner Zsófia (Sotantar Kaur).

A Kundalini Jóga Yogi Bhajan által nyugatra hozott formáját gyakoroljuk a táborban. A hangsúly a testeddel való folyamatos kapcsolat fenntartása, légző gyakorlatokkal, relaxációval, meditációval megfűszerezve. A gyakorlatok alkalmasak arra, hogy előzetes ismeretek nélkül is elvégezhesd őket.

A Kundalini Jóga rendszeres művelésével egységbe kerülhetsz önmagaddal és mindennapi környezeteddel.



„Senki sem korlátozhat Téged. Ha korlátokat akarsz teremteni magadnak, megteheted. Különben az Univerzum teljes bősége, gazdagsága a Tiéd.” – Yogi Bhajan

RÉSZVÉTELI DÍJ

szállással és ellátással: 82.500,- Ft (4 nap/ 3 éjszaka),
4 napra szakmai munkadíj 50.000,- Ft.

Napijegy (tartalmazza az ebédet): 15.000,- Ft.

A koránkelő kedvezmény június 10-ig történő jelentkezéssel
él. Ennek részletei a honlapon találhatóak.

<http://www.belsoeroforras.hu/nyari-csaladallitos-tabor>

JELENTKEZÉS

A jelentkezés a kitöltött jelentkezési lap (honlapon
letölthető) visszaküldésével és 20.000,- Ft előleg
befizetésével válik véglegessé.

Az utalás az alábbi számlaszámra teljesíthető (közlemény -
résztevő neve, nyári tábor):

10700787-56153895-51100005 (CIB Bank - számlatulajdonos
Rudnyci Margit).

SZÁLLÁS

A vendégházban 4-6 fős szobákban lesz az elhelyezés. A
szálláson van konyha, a hozott élelem tárolása megoldható,
de készíteni nem lesz idő. A szállás az erdőben van. A
faluközpont gyalog minimum fél órányi út (kb. 3 km).

ELLÁTÁS

A tábor szellemiségéhez illeszkedően vegyes ellátása lesz a
résztevőknek. A teljes ellátás reggeli, ebéd, vacsora,
sütemény, gyümölcs, kávé, jogi és hagyományos tea
fogyasztást tartalmaz. Az ellátási igények a jelentkezési
lapon meghatározhatók.

VÁRUNK SZERETETTEL AUGUSZTUSBAN!

RENDSZERÁLLÍTÁS-COACHING-ÖNISMERTETÉS

RUDNICAL MARGIT

közgazdász, rendszerállító, coach

DGfS által elismert kiképző

rendszerállító

+3630 722 3621

margo@belsoeroforras.hu

www.belsoeroforras.hu



DGfS
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen
Anerkannte Lehrtrainerin (DGfS)



PRO BONO

COACHING

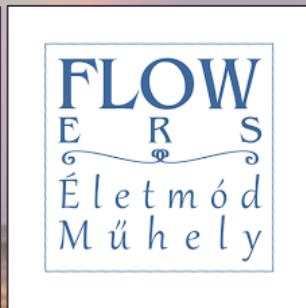
A tábor minden résztvevője számára lehetővé tesszük, hogy a tábort követően részt vegyen maximum 6 alkalmas coaching folyamaton.

A folyamat célja, hogy a táborban tapasztaltakat sikeresebben tudja mindenki átültetni a mindennapok szintjére és képes legyen a lelki folyamataival összehangoltan változásokat elindítani coach segítségével.

A folyamat értéke 60.000,- Ft/fő, mely a tábor résztvevőinek ajándékként vehető igénybe, ha jelzik ezen igényüket.

A coaching folyamatok szervező és vezető szakembere Megyeri Katalin. Kati néhány kollégájával közösen áll a tábor résztvevőinek rendelkezésére.

**VÁRUNK
SZERETETTEL
AUGUSZTUSBAN!**



RENDSZERÁLLÍTÁS-COACHING-ÖNISMERET

RUDNICAI MARGIT

közgazdász, rendszerállító, coach

DGfS által elismert kiképző

rendszerállító

+3630 722 3621

margo@belsoeroforras.hu

www.belsoeroforras.hu



DGfS
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen
Anerkannte Lehrtrainerin (DGfS)