

Warsztaty SLOW LIFE

Prowadzenie: Natalia Kraus-Kowalczyk

każdy panel ok. 60-90 min.

PANEL 1 : Slow life na co dzień, czyli jak odzyskać czas

Opis: W dzisiejszym świecie chyba nie ma osoby, która nie chciałaby choć trochę zwolnić, żyć bardziej slow, w zgodzie ze sobą i naturą. Codzienne obowiązki związane z zajmowaniem się domem, pracą, opieką nad dziećmi i czworonogami, gdzieś pomiędzy tym szukanie czasu na hobby i spotkania z przyjaciółmi - to wszystko sprawia, że nasz kalendarz pęka w szwach, a slow gdzieś nam umyka. Są jednak sposoby, aby na nowo go odnaleźć. Podczas warsztatu poznasz kilka sekretów i ćwiczeń, które pozwolą ci żyć slow na co dzień. Część z nich wywodzi się z tradycji jogi i medytacji oraz mindfulness, a część to porady praktyczne. Jeśli spróbujesz wprowadzić choć kilka z tych sekretów w życie zobaczysz, jak bardzo zmieni się twój rytm dnia.

Przełączysz się na slow, przestaniesz biec, zaczniesz uważniej żyć i odzyskasz CZAS.

PANEL 2: Uprość swoje życie

Opis: Jeśli należysz do tych osób, które czują się wiecznie przeciążone obowiązkami, zapracowane, przemęczone, niedospane to zapewne już wiele razy przeszło ci przez myśl, że może warto w końcu coś z tym zrobić. No właśnie. Tylko co? No na przykład uporządkować swoje życie i zacząć funkcjonować trochę spokojniej. Tak, łatwo powiedzieć. Ale przecież wciąż wydaje nam się, że mamy coś do zrobienia i że ciągle nie nadążamy. No właśnie. Brak czasu. Czy rzeczywiście mamy go za mało? Czy może tylko źle nim zarządzamy i wsadzamy do naszego koszyka z napisem "dzień" listę zadań na "tydzień"? Żyjąc zgodnie z filozofią minimalistyczną uzyskasz więcej wolności, będziesz mieć więcej czasu, znajdziesz miejsce na to, co ważne w twoim życiu, będziesz mieć mniej zmartwień, a więcej przyjemności. Czy to wystarczy, aby cię przekonać, że warto?

PANEL 3: Zen to done, czyli mniej stresu w pracy

Opis: Stos spraw do załatwienia, papierów, e-maili, chaos myśli w głowie. Zaczynasz czuć, że nie ogarniasz natłoku zadań i wszystko staje się nie do wytrzymania? STOP! Możesz to natychmiast zmienić. W jaki sposób? Wystarczy ZTD! ZTD (Zen To Done) autorstwa Leo Babauty to idealna opcja

dla ludzi mających sporo zadań na głowie, bez względu na charakter ich pracy. Powstał na podstawie najefektywniejszych systemów produktywności, takich jak GTD (Getting Things Done) Davida Allena oraz 7 nawyków skutecznego działania Stephena Covey'a.

Co zyskamy dzięki Zen To Done? Przede wszystkim przestrzeń dla naszego umysłu. A jeśli przestrzeń, to także poczucie ulgi i dopływ świeżej energii. Znacie to uczucie przytłaczającego zmęczenia z powodu natłoku myśli przypominających o każdym zadaniu? Można się tego pozbyć. Raz na zawsze.

PANEL 4: Naturalne sposoby na stres, czyli joga, medytacja i inne

To praktyczne warsztaty, podczas których poznasz techniki jogi, medytacji, pranajamy (oddechowe) oraz kilka innych sekretów, które pozwolą ci przezwyciężyć skutki codziennego stresu, odzyskać siły, zregenerować ciało i umysł. Uwaga! Będziemy ćwiczyć na macie :) Jest też opcja bez mat (na krzesłach) - wtedy skupimy się na ćwiczeniach pogłębiających oddech i medytacji uważności, poprawiającej koncentrację i oczyszczającej umysł z natłoku myśli.

Prowadząca: Natalia Kraus-Kowalczyk – konsultantka slow life, wieloletnia redaktor naczelna magazynu „Joga”, instruktorka jogi z uprawnieniami państwowymi. Miłośniczka minimalizmu, kotów i dobrych herbat.

Więcej informacji na: www.slowmiescie.pl