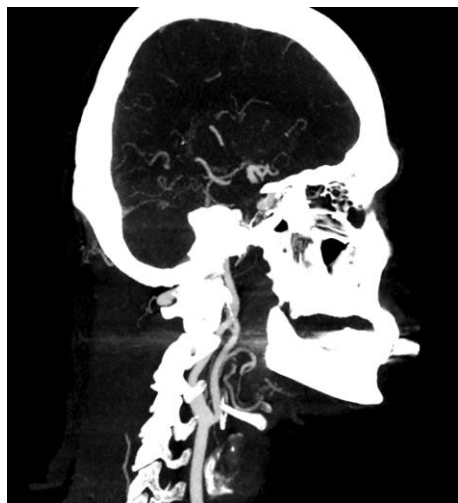


# Co když je to jen v hlavě?

Jak velkou roli hraje v boji s nemocí váš mozek a vaše **psychika**? A jak moc se podílí třeba na její příčině? Je možné **zlepšit svůj zdravotní stav** změnou ve své hlavě? Ano je! A na tomto semináři se dozvíte jak.

## Co vás čeká



Dozvíte se, jaký podíl má na našem zdravotním stavu podle současné psychologie a psychiatrie tzv. **psychosomatika** – vliv psychiky na naše tělo, i o tom, **co a proč nám způsobuje** krátkodobý i dlouhodobý **stres**.

Naučíte se lépe zvládat stres, a hlavně mu efektivněji předcházet. Budete tak umět lépe zvládat stresující životní události.

Naučíte se pár **cvičení, která vám rychle pomohou od stresu i od největší bolesti**. A dozvíte se, jak si vytvořit plán na změnu životního stylu, který dokážete snáze dodržet.

## Co si vzít s sebou

- Několik čistých papírů
- Něco na psaní
- Tvrdé desky, aby se vám dobře psalo na klíně
- Dobrou náladu a otevřenou mysl 😊

---

7. září 2017 od 19:00 do 21:00

Přednášková místnost, přízemí Lázní Aurora

Cena: 100 Kč

---

## O lektorovi

Martin Zikmund je průvodce lidí a firem klíčovými změnami, mezi jeho klienty patří celá řada podnikatelů, manažerů i umělců. Martin vede semináře a workshopy pro veřejnost i pro firmy zaměřené na témata osobního rozvoje, zvládnání stresu, životní harmonie, sebevědomí a hlavně sebe-vědomí. S jeho články se můžete pravidelně setkávat v časopisu Marianne a píše blog [www.jecasnazmenu.cz](http://www.jecasnazmenu.cz). Více se o něm dozvíte na [www.nekouc.cz](http://www.nekouc.cz).

Martin v 21 letech utrpěl úraz bederní páteře při těžké nehodě na čtyřkolce a téměř rok trpěl silnými chronickými bolestmi. Ve 32 letech mu byla navíc diagnostikována pokročilá artróza obou dvou kyčlí. Namísto totální endoprotézy se raději rozhodl změnit svůj životní styl a zhubnout. Během 4 měsíců shodil 20 kilo a 25 cm v pase, už tři roky si tuto hmotnost drží.

