

## MTÜ Võluvõru

Jüri 19a, Võru

**9. oktoobril kell 18-21**

### „Meie sisemised jõuallikad ja nende kasutamine“

*„Me kõik oleme teel, olgu teadlikult või mitte. Me oleme rännakul, et õppida väljendama oma täielikku potentsiaali selles maailmas. Me oleme harjunud oma mõtteid käsitlema kui välise peegeldust. Mis siis, kui Sina ise lood iga mõttega oma olevikku või tulevikku?*

*Võib-olla siis, kui me oleme valmis oma mõtteviisi muutma, hakkavad meie ees avanema uued imelised võimalused? Meie elu pöördub täiesti uude suunda. Kõik algab esimesest sammust“*

Loise L Hay

- ✓ Kas Sina kasutad kõiki oma oskusi ja teadmisi, et muuta oma elu ja töö huvitavaks, rõõmsaks, endale ja teistele kasutoovaks?
- ✓ Kuidas avada enda sisemuse olevad aarded ja hakata neid kasutama?
- ✓ Milliseid samme saad Sa juba praegu astuda, et oma praegust elu muuta selliseks nagu Sina tõeliselt tahad?

Hiina kultuuri tuntud mõiste TE tähendab isiklikku väge. TE tähendab olla sina ise, aga mitte kellegi teise jäljend.

**Minu eesmärk ja ülesanne** sel teekonnal on koos Sinuga üles leida see väärtuslik ja unikaalne Sinu TE, mis on peidus Sinu sees ning mille olemasolust Sa ei pruugi teadlik olla.

#### Kohtumise käigus

- avardatakse teadlikkust iseendast, oma vajadustest ning soovidest ja täpsustuvad teed nende saavutamiseks;
- õpitakse harjutusi, millega tööpäeva jooksul aidata iseennast lihaspingete tekkimisel ja vaimse väsimuse puhul;

#### Kohtumine aitab

- näha end uues valguses;
- õppida lõdvestama oma keha ja meelt, et saada parem kontakt oma alateadvusega;
- tõsta eneseväärtust, enesekindlust;
- vähendada stressi;
- suurendada motivatsiooni ja eneseusku;

3 tunni jooksul vaheldub teoreetiline osa põnevate praktiliste harjutustega, mille käigus on võimalik seostada iseenda isiklike kogemusi vastkuuldud teooriaga. Me vaatleme sellel kohtumisel inimest kui tervikut, sellepärast on üks osa pühendatud kehalistele harjutustele, mis aitavad leida oma kehas lihaspingeid ja neid lõdvestada.

Palun kaasa võtta madalad vahetusjalatsid harjutuste jaoks (mitte asendada neid paksude sokkidega)!

Osalustasu **15** eurot.

Vajalik on eelregistreerimine [voluvoru@gmail.com](mailto:voluvoru@gmail.com) või tel 5853 1062

Koolitaja Riina Hein

1977. aastal lõpetasin Tartu Riikliku Ülikooli majandusteaduskonna. 20 aastat olen juhtinud oma firmasid CreareOÜ ja hiljem Creare Studio OÜ. Režissööri ja produtsendina töötades on selle aja jooksul valminud 47 filmi ja 41 telesaadet.



Inimloomuse sügavamaks mõistmiseks õppisin Sach International Hüpno- ja psühhoteraapia koolis. Olen personaalse arengu nõustaja, 5 kuud koolitasin Emotsionaalse intelligentsuse teemadel Indias Cochinis kohalike tudengeid.

Hiina iidseid õpetusi olen uurinud juba 16 aastat tegeledes taiji, qigongi ja feng shuiga. 2007. aastast olen rahvusvaheliselt litsenseeritud Zhong Yuan Qigongi 1 astme instruktor. Hiina vaimsed õpetused, lääne psühholoogia teadmised ning nende praktiline kasutamine on andnud mulle avara teadmiste ja kogemuste pagasi. Mu erinevad hobid (reisimine, ralli, argentiina tango, looduse jälgimine) on avardanud arusaamisi inimestest ja nende võimetest.

Minu kursused on teekonnad inimese ellu läbi iseendasse süvenemise, et leida sammud, kuidas oma elu teadlikumalt elada ja julgeda täide viia ka oma soove ja unistusi.

Kohtumiseni!