



## LIDÉ V ROVNOVÁZE



### Společná cesta k pevnějšímu zdraví a silné imunitě

LIDÉ V ROVNOVÁZE přistupují aktivně k profesní kariéře jako k péči o své zdraví.

*Proč rovnováha?* Je vědecky prokázáno, že rovnováha (homeostáza) ve vnitřním prostředí je základem zdraví každé buňky a celého lidského organismu. Lidé v rovnováze přinášejí nové pohledy a inspiraci v oblasti péče o tělo, vztahy, mozek (mysl) a hodnoty.

*Jak vyladit fungování svého těla, srdce, mozku i duše k harmonickému a zdravému životu?*

**TĚLO** Vliv fyzické kondice na odolnost

**SRDCE** Nenásilná komunikace, jako předpoklad dobrých vztahů

**MOZEK** Všímavost (mindfulness) – umění plného prožívání každého okamžiku

**DUŠE** Jak naše morálka, hodnoty a víra souvisí s naším zdravím

<b>TĚLO</b> Vliv fyzické kondice na odolnost	<b>SRDCE</b> Nenásilná komunikace, jako předpoklad dobrých vztahů
<b>MOZEK (MYSL)</b> Všímavost (mindfulness) – umění plného prožívání každého okamžiku	<b>DUŠE</b> Jak naše morálka, hodnoty a víra souvisí s naším zdravím