

## **PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU**

### **PŘÍRODNÍ MEDICÍNA A PSYCHOSOMATIKA**

**České Budějovice - celkem 234 výukových hodin**

**Sobota 9:00 – 17:00, neděle 9:00 – 16:00 hodin**

v poledne hodinová pauza na oběd

---

#### **1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 hodin**

---

##### **PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a spokojeného života – 13 hodin**

**Lektoruje: Prim. Mgr. Rostislav Homola B.Th.**

- hvězdy, které nás v životě vedou, aneb sen o velké zemi
- kdyby Abraham Maslow tušil...
- návrat do období lásky, aneb k jádru šťastného a smysluplného života
- návrat do období zdraví, aneb Masarykův gram prevence
- nový začátek
- jak se rodí motýli

##### **PĚSTOVÁNÍ ŽIVOTA A DLOUHOVĚKOSTI aneb PENTAGRAM ŽIVOTA**

**Lektoruje: Ing. Martin Janouch - 13 hodin**

Často jsme ochotni změnit svůj život až ve chvíli, kdy přijde nějaká nemoc nebo zásadní událost. Většinou se přitom zaměříme pouze na oblast, která přímo souvisí s daným problémem. Nevidíme širší souvislosti a kontext událostí, které nás k problému přivedly. Prevence má vždy dost času. To je třeba změnit.

Pojďme společně proniknout do taoistického tajemství Yang Shen Fa - pěstování života a dlouhověkosti.

Když chceme zhubnout, není to jen o změně stravy a dostatku pohybu. Když chceme mít krásný vztah, není to jen o samotné práci na něm. Existuje pět základních životních oblastí, které jsou spolu propojené a navzájem se ovlivňují. Pronikněte do těchto souvislostí a vybudujte si po všech stránkách harmonický

život. Na semináři, který v sobě kloubí prvky tradiční čínské medicíny, psychoterapie a novodobých výzkumů se mimo jiné dozvíte:

- Jak funguje pentagram Strava – Pohyb – Regenerace – Mysl – Vztahy
- Jaké nás ovlivňují stravovací směry a co je „skutečná strava“
- Jak dokáže škodit nedostatek i nadbytek pohybu
- Proč bychom rozhodně neměli zanedbávat regeneraci
- Co vše dokáže vytvořit naše mysl
- Jak vztahy s jinými mění nás samotné

To vše bude propojené nejen teoreticky, ale i prakticky. Zacvičíme si Qi Gong, naučíme se správně dýchat, vypneme si mysl, při obědě rovnou aplikujeme poznatky o stravě a po celou dobu semináře budeme utužovat společné vztahy.

---

## **2. výukový blok:**

### **FYTOTERAPIE – TRADIČNÍ ČESKÉ BYLINÁŘSTVÍ celkem 65 hodin**

---

#### **FYTOTERAPIE - 52 hodin**

**Lektoruje: Ing. Simona Stejskalová**

- konkrétní bylinářské postupy
- nejdůležitější druhy bylin pro jednotlivé orgány
- poznávání komplexního účinku – obsah účinných látek, bioenergetického a bioinformačního pole
- léčebné směsi starých bylinářů
- určování bylin všemi smysly
- poznávání bylin v terénu
- teorie, praxe

#### **1. víkend:**

- srdečně cévní systém
- lymfatický systém, imunita
- záněty obecně
- nádorová onemocnění, alergie

#### **2. víkend:**

- trávicí soustava: žaludek, slezina, slinivka
- trávicí soustava: játra, žlučník
- detoxikace

### 3. víkend:

- močopohlavní soustava - ledviny a močový měchýř, prostata, ženské orgány
- vylučovací soustava: tenké a tlusté střevo

### 4. víkend:

- dýchací soustava
- oblast hlavy: oči, uši, nos a nosní dutiny, ústní dutina
- vazy, šlachy, klouby - degenerativní onemocnění i úrazy

## **GEMMOTERAPIE – MEDICÍNA PUPENŮ – 13 hodin**

**Lektoruje: Ing. Marie Šimková**

Gemmoterapie je terapeutická metoda, která využívá výtažky (extrakty, tinktury) z čerstvých pupenů stromů a keřů nebo jiných zárodečných tkání rostlin. Tinktury mají vysokou účinnost ve velice malém množství.

- historie gemmoterapie
- jak žijí stromy v létě a v zimě
- poznávání stromů a keřů podle pupenů
- léčivé účinky pupenů na časté zdravotní potíže
- v praxi si vyzkoušíte přípravu základní tinktury pro nakládání pupenů a naložíte si pupeny z černého rybízu
- možnost ochutnání mnoha druhů tinktur

## **3. výukový blok - ENERGIE KRAJINY – léčivá pomoc přírody – 13 hodin**

### **ENERGIE KRAJINY – 13 hodin**

**Lektoruje: Ing. Pavel Kozák**

Teoretická část:

- léčivá místa v přírodě a jejich účinky

- léčení a filosofie pomoci
- energeticky významné sakrální stavby
- co umějí krystaly
- možnosti energie kamene, včetně léčení
- astrální bytosti a jejich typy
- komunikace s bytostmi
- astrální těla zemřelých lidí

Praktická část v těchto lokalitách:

- léčení megality v Holašovicích u Českých Budějovic
- léčivý pramen sv. Václava u Chmelné

---

#### **4. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin**

---

### **VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ**

#### **aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ – 13 hodin**

**Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová**

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a tělesná váha
- prevence a léčba nadváhy
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- duše a pohyb

### **LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM - 13 hodin**

**Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová**

- diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav
- poznání oslabení či zatížení orgánů po fyzické i psychické stránce

- léčba STRAVOU – strava, která pomáhá jednotlivé nerovnováhy léčit a potraviny, které je třeba vyloučit
- léčba ŽIVOTEM - orgány propojíme s emocemi a duchovním pozadím. Jaké přístupy určité orgány posilují, a které naopak oslabují.

Smyslem celého víkendu je, aby posluchači uměli u sebe, svých blízkých a klientů rozeznat tendence k oslabení některého z orgánů nebo již samotné oslabení orgánu - to ještě před tím, než vznikne nemoc samotná.

Ukážeme vám, že vhodnou stravou a radou (co v životě udělat lépe) můžete přispět k tomu, aby nemoc nepropukla.

## **5 . výukový blok – PSYCHOSOMATIKA - celkem 52 hodin**

### **CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE? – 13 hodin**

**Lektoruje: MUDr. Tomáš Lehenhart**

- co skutečně uzdravuje?
- komplexní léčba onkologicky nemocného pacienta prostředky přírodní medicíny
- komplexní léčba pacienta s depresí prostředky přírodní medicíny
- pojetí zdravé výživy
- očkování
- autopatie
- akutní homeopatie
- mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby

### **DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ – 13 hodin**

**Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová**

- etika a její principy
- nemoc a její příčiny
- jak uzdravit duši i tělo

### **CESTA KE ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ – 13 hodin**

- **praktický a prožitkový seminář s použitím metod: přednášky, dramaterapie, arteterapie, rozhovorů**

**Lektoruje: PhDr. Anežka Janátová**

- Může člověk vlastním postojem ovlivnit složité situace svého života nebo je jen musí trpně prožívat?
- Je nějaká souvislost mezi vlastním postojem vůči životu a událostmi vlastního životního příběhu?
- Jak veliký vliv na osobnost může mít rodina, do níž se člověk narodil?
- Jak dalece může vlastní životní příběh ovlivnit škola a její učitelé?
- Je člověk tvůrcem vlastního osudu nebo jen jeho trpným divákem či hercem?

## **PROČ ODPOUŠTĚT A JAK TO UDĚLAT?**

**Lektorují: Ing. Petr a Martina Mihulkovi – 7 hodin**

Na semináři se nejdříve seznámíte se zákonitostmi toho, proč reagujeme určitým, sobě vlastním způsobem, na události, které se dějí ... například něčí jednání nás bolestivě zasáhne nebo naštvě, zatímco jiný člověk si jej ani nevšimne. Prohloubíte si poznání mechanismu projekce, který podvědomě používáme jako „pojistný ventil“ naší psychiky, a naučíte se jej vnímat i jako zdroj informací o sobě.

Dále se obeznámíte s tím, proč lze naše vnitřní i vnější reakce, tedy například to, že nás zasahuje něčí jednání, relativně snadno změnit tak, že za to danému člověku nebo sobě odpustíme. Osvojíte si pět základních fází odpuštění, které jsou předpokladem toho, aby k odpuštění došlo „uvnitř“ a nejen v hlavě. Získáte tak dovednost odpouštět, která patří k důležitým milníkům na cestě osobního růstu.

V praktické části se naučíte používat vybrané praktické pomůcky a postupy odpuštění pro každodenní použití.

Na závěr spolu prožijeme příjemný a osvobozující rituál odpuštění, který má kořeny u dávných obyvatel Severní Ameriky.

- objasníte si, jak tento proces funguje a jak působí na vaši energii
- zjistíte, proč je odpuštění opravdovým klíčem k našemu osvobození
- dozvíte se, jak při původní ceremonii postupovali původní obyvatelé Severní Ameriky
- projdete osvobozujícím procesem a zcela diskrétně odložíte své hlavní životní zátěže
- procítíte hluboké ulehčení i nově nabytou vnitřní rovnováhu a sílu
- vyjasníte si jak dále postupovat v případě, že máte hlubší životní témata

## **CO UKRÝVÁ NÁŠ STÍN? – 6 hodin**

**Lektorují: Ing. Petr a Martina Mihulkovi**

Úvodem se seznámíte s tím, co švýcarský psycholog C. G. Jung nazval stínem: Stín je to, co v sobě nechceme nebo nedokážeme vidět, a sami před sebou i před okolním světem to popíráme. Pro příklady netřeba chodit daleko:

Pravděpodobně každý máme vnitřního kritika, který nám do omrzení dává najevo, jací bychom měli být oproti tomu, jací jsme, a ve „spolupráci“ s vnitřním sabotérem nám ztěžuje život. Mnohdy v sobě neseme pocity viny za něco, co jsme udělali nebo naopak neudělali, nebo studu z toho, jací jsme nebo nejsme.

Dále se obeznámíte s tím, proč náš vnitřní stín nejen působí na naše vnímání sebe sama, ale také výrazně ovlivňuje to, jak vnímáme jednání našeho okolí. Naučíte se rozeznat různé skryté aspekty své osobnosti a osvojíte si pět základních fází účinného sobě-odpuštění a sebezpřijetí.

V praktické části se naučíte používat vybrané praktické pomůcky a postupy sobě-odpuštění a sebezpřijetí pro každodenní použití. Na závěr spolu prožijeme příjemný a osvobozující rituál světla a tmy.

---

## **6. výukový blok – JEMNĚHMOTNÉ LÉČENÍ TĚLA A DUŠE** **– 26 hodin**

---

### **BIOCHEMICKÉ SOLI Dr. SCHÜSSLERA – registrovaný homeopatický lék** **Lektoruje: Mgr. Zuzana Sommer – 13 hodin**

- Dr. Schüssler – cesta k jednoduché metodě léčení pro tělo i duši
- soli Dr. Schüsslera – detoxikace, prevence a léčba mnoha zdravotních problémů
- systém biochemických solí Dr. Schüsslera
- přehled jednotlivých Schüsslerových solí a k nim odpovídající Bachovy esence, vzájemná propojenost, účinnost a jednoduchost
- vyzkoušení použití solí Dr. Schüsslera přes krémy
- projevy nedostatku minerálů na obličeji a těle
- praktické příklady a studie
- otázky a odpovědi

### **KVĚTOVÉ ESENCE dr. BACHA** **Lektoruje: Jaroslava Olžbutová – 13 hodin**

Bachovy květové esence je ucelený systém z 38 květových esencí podle Dr. Edwarda Bacha. Jsou vyrobeny speciální metodou z planě rostoucích stromů a bylin.

Jemně jako tající sníh rozpouštějí v našem energetickém poli bloky, emoce a rány, které jsme během života obdržely. Svým působením nás vytahují do vyšších vibrací a znovu otevírají přirozený tok energie. Tím se automaticky obnovuje naše životní síla, emoce se utišují a zažíváme radost z bytí.

Co se dozvíte:

- jak Bachovy esence působí
- seznámení s jednotlivými esencemi (38 esencí)
- zařazení do skupin dle psychických stavů nebo povahových rysů
- jak esence používat
- jak určíme potřebné esence na daný problém
- praktická práce s Bachovými esencemi

---

## **7. výukový blok – DIAGNOSTICKÉ A TERAPEUTICKÉ METODY / celkem 26 hodin**

---

### **REFLEXNÍ TERAPIE – 13 hodin**

**Karel Tejček**

#### **TEORETICKÁ část:**

- princip reflexní terapie
- využití reflexní terapie v souvislosti s tradiční čínskou medicínou
- indikace - kontraindikace
- další důležité informace

#### **PRAKTICKÁ část:**

- lokalizace základních cca 50 plošek, jejich stimulace
- čtení v mapě reflexních zón, její přenesení na chodidla

### **EFT – technika emoční svobody – 7 hodin**

**Alice Bláhová**

- nástroj změny a uvolnění negativních emocí, zkušeností, přesvědčení, navykklých vzorců myšlení a chování



- pomoc u závislostí, fyzických i psychických onemocnění

EFT je psychologickou formou akupunktury založené na objevu, že příčinou všech negativních emocí je porucha v tělesném energetickém systému. Řadí se mezi světově uznávané techniky energetické psychologie.

- poťukávání na meridiánové body, nalezení příčin problémů
- rychlé odbourání stresu, technika metafory, technika filmu, Simple EFT
- použití na jakýkoli problém

## **EFT a SEBEVĚDOMÍ – 6 hodin**

**Alice Bláhová**

- pochopení JAK VZNIKÁ problém se sebevědomím podle novodobé psychologie (NLP, Energetická psychologie)
- největší destrukce sebevědomí – individuální rozbor a neutralizace u každého studenta
- sebesabotáž, podvědomé programy - jak vznikají, fungují a jak je lze měnit
- praktické postupy pro změnu k lepšímu sebevědomí
- Jak se k sobě chovám? - uvědomění si souvislostí vlastního sebevědomí s hojností v životě - láska, peníze, vztahy, pracovní úspěchy...atd.
- proč pozitivní myšlení a afirmace nefungují a někdy dokonce škodí
- skutečné odpuštění sobě i druhým na všech úrovních
- přijetí všech svých částí - abyste se měli rádi a byli sami sebou
- jak si sám pomoci i po kurzu doma