

## Terapeutická skupina pro ženy

4 setkání s Andreou a Katkou

Žijete ve stresu? Trpíte bolestmi hlavy, zad, nespavostí nebo sníženou imunitou a nedaří se Vám to překonat? Může jít o psychosomatické obtíže. Přijďte na setkání s psychologkou Andreou Mládkovou a lektorkou jógy Kateřinou Kornovou. Během čtyř setkání můžete zlepšit svou odolnost a kondici, poznat lépe sama sebe a zjistit, jak rozvíjet vlastní potenciál.

*„S Katkou jsem se poznala na lekcích jemné jógy. Nepocházela jsem zrovna veselým životním obdobím a na nějaké náročné cvičení jsem neměla energii. Zároveň jsem cítila potřebu se hýbat, srovnat bolavá záda a na chvíli se věnovat sobě a svému tělu. Po první lekci jsem se cítila skvěle, hezky jsem se protáhla, uvolnila a celkově jsem měla lepší náladu. Zároveň mně cosi z Katčina projevu naplňovalo vnitřním klidem, možná její životní příběh a způsob, jakým se s ním vyrovnala... A tak nás napadlo spojit zkušenosti a otevřít terapeutickou skupinu pro ženy v duchu psychosomatického přístupu jednoty těla a duše...“*

Andrea

### Pro koho je skupina určena:

- pro ženy ohrožené dlouhodobým stresem
- ženy s psychosomatickými obtížemi
- ženy se zájmem o zlepšení psychické a fyzické odolnosti a kondice
- ženy se zájmem o vlastní sebepoznání a seberozvoj

**Kdy:** čtvrtky 18.30 – 21.00 (1.6., 8.6., 15.6., 29.6.)

**Kde:** Psychosomatická ordinace, Nitranská 1459/11, Praha 3 – Vinohrady

**Lektorky:** Andrea MLÁDKOVÁ a Kateřina KORNOVÁ

**Cena:** 2 500,- (max. počet účastníků je 8-10)

### O lektorkách:

**PhDr. Andrea Mládková** (\*1971) – psychologka, absolventka jednooborové psychologie na Karlově Univerzitě, členka Společnosti psychosomatické medicíny ČLS JEP. Pracovní zkušenosti získala v oblasti Human Resources - šest let pracovala ve farmaceutické firmě Zentiva, dále jako konzultant poradenských firem v oblasti HR a poté v nestátním zdravotnickém zařízení Centrum komplexní péče Dobřichovice. Nyní působí v soukromé praxi v Psychosomatické ordinaci.

**Kateřina Kornová** (\*1967) – herečka, moderátorka, podnikatelka, modelka, lektorka jógy, zdravotního cvičení a milovnice zvířat. Absolventka bakalářského programu VŠTVS PALESTRA Praha, obor sportovní a volnočasový pedagog. Nyní pokračuje v magisterském studijním programu, obor wellness specialista.