Logarska dolina
22. - 25. MAJ 2025

IZBOLJŠANO DELOVANJE MOŽGANOV

Avtorski seminar:
HeartMath Institute

PRAKTIČNA INTUICIJA

KOHERENCA UMA IN SRCA

DR. TANJA PIA METELKO
CERTIFICIRANA HEARTMATH TRENERKA

ZAKAZ
KOHERENCA

01 MODULI - TEME - TEHNIKE - PROCESI

Poglejte vsebino 3 dnevnega seminarja COHERENCE ADVANTAGE™, zasnovanega na praktični znanosti proučevanja srca

02 AVTOR : HEARTMATH INSTITUTE

Več kot 30 let raziskav. Intenzivno sodelujejo z dr. Joejem Dispenzo na področju koherence in Koherentnega zdravljenja

03 IZVAJALKA : DR. TANJA PIA METELKO

Več kot 20 let raziskuje in izvaja treninge na področju odnosov, reševanja konfliktov, spreminjanja uma in tudi koherence srca

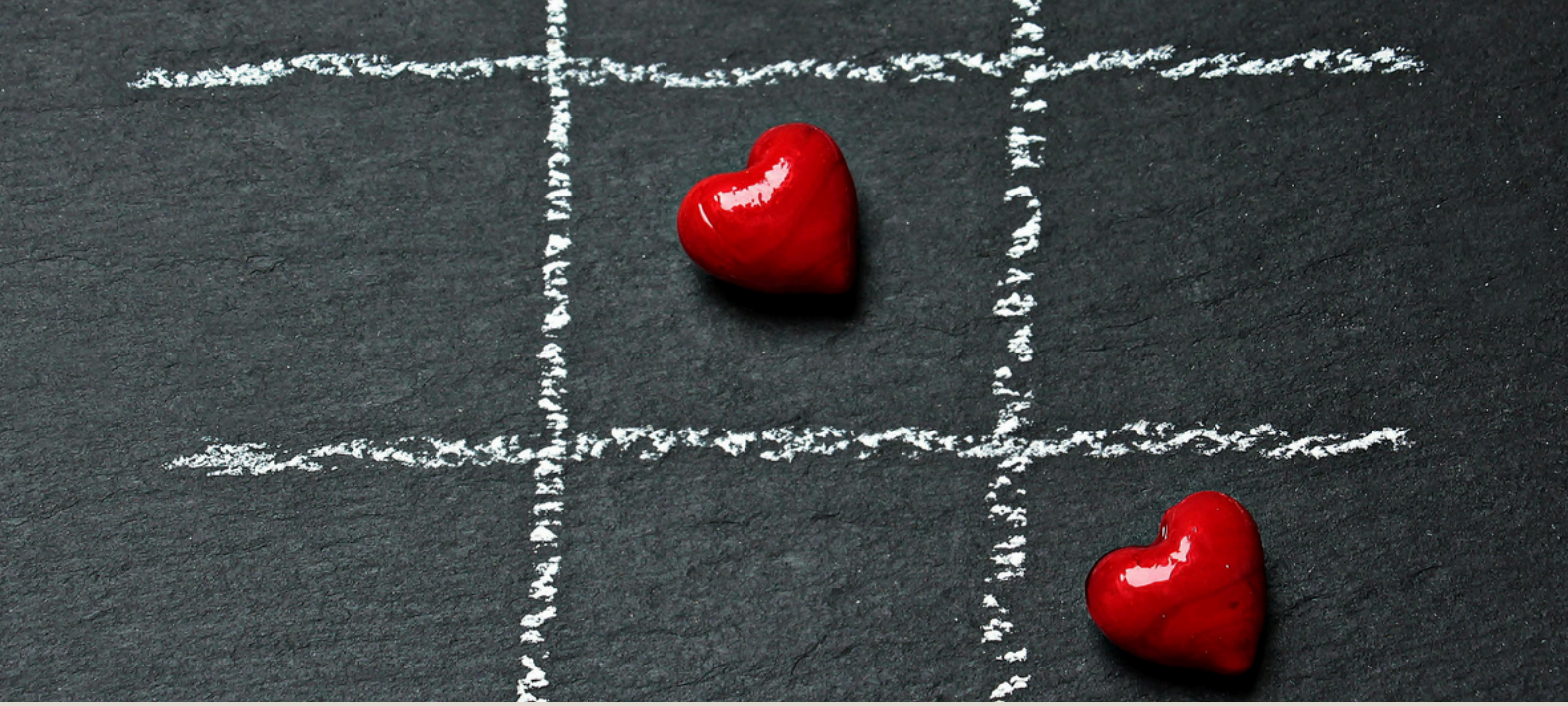
04 LOKACIJA IN TERMIN

Naslednji termin: 17/18. - 20. oktober 2024
V prečudoviti Logarski dolini

05 VAŠ PRISPEVEK

Preverite kotizacijo in možnosti plačila
Samo v oktobrskem terminu:
več kot 50% popust

06 KAJ VSE NA SEMINARJU DOBITE



ZAKAJ KOHERENCA SRCA?

Človeško srce je veliko več kot le učinkovita črpalka, ki vzdržuje življenje.

MAGNETNO POLJE SRCA JE 5000-KRAT MOČNEJŠE OD MAGNETNEGA POLJA MOŽGANOV

Več kot 30 letne raziskave HEART MATH INŠTITUTA kažejo, da je srce središče vira modrosti in inteligence, ki jo lahko uporabimo za bolj uravnoteženo življenje, večjo ustvarjalnost in boljše počutje.

Vse to je pomembno za povečanje osebne učinkovitosti, izboljšanje zdravja in odnosov ter doseganje večje izpolnjenosti.

SRCE POŠLJE VELIKO VEČ INFORMACIJ MOŽGANOM, KOT JIH MOŽGANI POŠLJEJO SRCU.

Dobrodošli na **tečaju HeartMath Coherence Advantage™**, transformativni izkušnji, ki je zasnovana tako, da vas opremi z revolucionarnimi orodji in strategijami, s katerimi boste izzive spremenili v priložnosti.

Predstavili vam bomo uporabne vidike znanosti o srcu, ki so zunaj področij psihofiziologije in nevrokardiologije še vedno razmeroma slabo poznana.
Naučili vas bomo procese in metode, ki izhajajo iz raziskovanja srca ter zelo praktična, na raziskavah temelječa znanja in tehnike, poznane kot Sistem HeartMath.

Ta tečaj, ki temelji na kombinaciji preverjene modrosti in najsodobnejše znanosti, obljublja, da vas bo popeljal na pot, na kateri zmanjšanje stresa in boljše počutje ne bosta le cilja, temveč oprijemljiva in dosegljiva resničnost. Pripravite se na ponovno odkritje moči, harmonijo in življenje, v katerem vaš najboljši jaz ni izjema, temveč vsakdan.

Nekatera področja, kjer se uporablja

HEARTMATH IN KOHERENCA

01

VSAKDANJE ŽIVLJENJE POSAMEZNIKA

Tehnike za Koherenco Srca in dostopanje do intuicije: V srce usmerjena dihalna™ tehnika, Tehnika notranje lahkotnosti™, Tehnika hitre koherentnosti®, Tehnika zamrznitve kadra®, Tehnika srčne ključavnice®, Tehnika koherentnega komuniciranja™ , idr.

02

ZDRAVJE

„Naravne sile V NAS SO RESNIČNI ZDRAVILCI BOLEZNI.“ - Hipokrates. Tehnike in procesi HeartMath so zmanjšali simptome in izboljšali zdravje ljudi z različnimi boleznimi.

*** hipertenzija, aritmije, avtoimune bolezni, okoljske občutljivosti, motnje spanja, srčno popuščanje, kronične bolečine, fibromialgija, kronična utrujenost, anksiozne motnje, depresija, odvisnosti od drog in alkohola, jeza, PTSD, ADD/ADHD, motnje hranjenja ... idr. (Vir: Science of the Heart)

03

PODJETJA IN ORGANIZACIJE

Izrazito boljše dravje delavcev in znatno znižanje stresa, kar prinaša: manj bolniške odsotnosti, manj fluktuacije, manj depresije, boljše odnose, večjo produktivnost, večje zadovoljstvo, večjo medsebojno podporo, ...

04

VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE

„V šoli nas učijo, da je znanje najpomembnejše, bodisi pri branju, pisanju, računalništvu ali čem drugem. Le redko nas učijo, kako prakticirati skrb, sočutje, spoštovanje ali ljubezen - ki so bistvenega pomena za družinsko ravnovesje.“ - *Doc Childre*

05

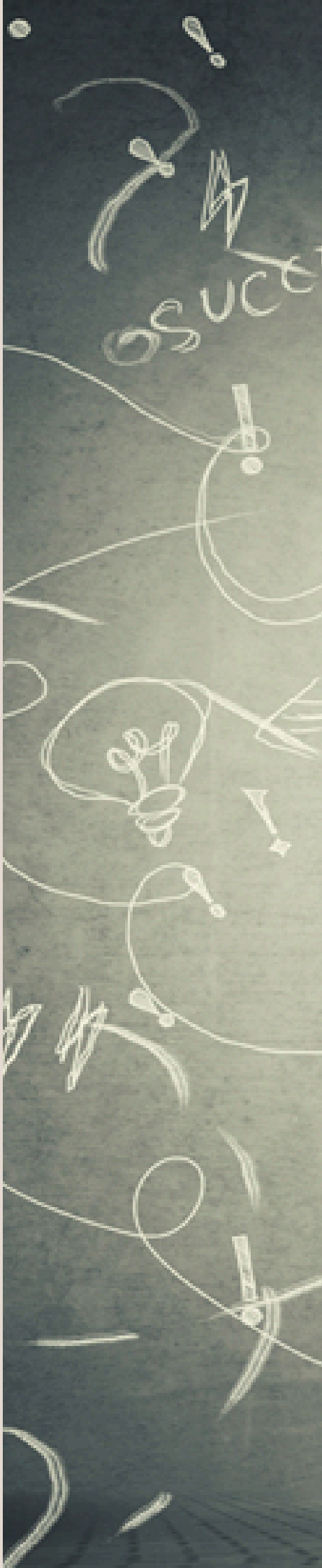
DELA POD POVEČANIM STRESOM TER POSEBNA PODROČJA

Policisti / Reševalci / Urgenca / Gasilci / Vojska / Zapori, ...:

večja ozaveščenost in fokus / boljše samoupravljanje stresnih reakcij / večja samozavest, ravnovesje in jasnost pri akutnem stresu / hitrejša fiziološka in psihološka rekalibracija po akutnem stresu / manjša stiska, jeza, žalost in utrujenost / zmanjšanje nespečnosti / večja mirnost in vitalnost / izboljšani odnosi z družino.

01 MODULI - TEME - TEHNIKE - PROCESI

- Večanje lastne energijske zmogljivosti
- ***** V SRCE USMERJENA DIHALNA™ TEHNIKA in Vaja**
- Vaja - praznenje energije
- **VAJA ZA OBNOVO ENERGIJE**
- SAMOREGULACIJA: ključ do več energije
- ***** Tehnika NOTRANJE LAHKOTNOSTI™**
- Znanost in praksa SINHRONIZACIJE
- Vaje za OHRANJANJE SKLADNOSTI IN ZBRANOSTI
- **Od IZČRPAVANJA do OBNOVE™**: kako ohraniti svojo notranjo baterijo polno
- Iz IZČRPANOSTI v OBNOVO™: vaja
- ***** TEHNIKA HITRE KOHERENTNOSTI®**
- **PRAKTIČNA INTUICIJA:** dostop do našega notranjega GPS-a in razvijanje kreativnih rešitev
- 3 vrste INTUICIJE
- ***** TEHNIKA ZAMRZNITVE KADRA®**
- Vaja za Zamrznitev kadra®
- **VZPOSTAVITEV KOHERENTNIH TEMELJEV:** preboj iz samoomejujočih vzorcev
- ***** TEHNIKA SRČNE KLJUČAVNICE®**
- Dostopanje do inteligence srca
- **ENERGIJA KOMUNIKACIJE:** "S čim hranite Polje?"
- ***** TEHNIKA KOHERENTNEGA KOMUNICIRANJA™**
- Pomembna spoznanja
- Gradimo **NOVE TEMELJE ZA OSEBNO PREOBRAZBO:** vaši naslednji koraki
- **VPRAŠANJE ZA VIZIJO PRIHODNOSTI**
- Oblikovanje TRAJNOSTNE STRATEGIJE s Tehniko zamrznitve kadra®
- in še ...



02 AVTORSKI SEMINAR: HEARTMATH INSTITUTE

HeartMath Inštitut (HMI) je inovativna raziskovalna in izobraževalna organizacija s **30 letno tradicijo delovanja,** ki zagotavlja uporabniku prijazno **samoregulacijo misli in čustev preko orodij in tehnik,** ki jih lahko ljudje vseh starosti in kultur uporabljajo v danem trenutku, da bi se **ZNEBILI STRESA IN DOSEGLI VIŠJE RAVNI OSEBNEGA RAVNOVESJA, STABILNOSTI, USTVARJALNOSTI, INTUITIVNEGA VPOGLEDA VASE IN IZPOLNITVE.**

Raziskave HMI so podlaga za programe usposabljanja, ki se **izvajajo po vsem svetu z različnimi skupinami**, vključno z večjimi korporacijami, vladnim in nevladnim sektorjem, v socialnih ustanovah, v vseh vejah vzgojno izobraževalnega sistema – tudi univerzah, v bolnišnicah in številnih zdravstvenih ustanovah **ter seveda s posamezniki, ki si želijo življenje dvigniti na raven, za katero smo vsi ustvarjeni.**

Orodja in tehnologije, razvite v HMI, dajejo upanje za nove, učinkovite rešitve za številne težave in probleme, s katerimi se trenutno sooča družba, začenši z **vzpostavitvijo ravnovesja in maksimalnim izkoriščanjem potenciala v vsakem izmed nas.**

"ELEKTRIČNI IMPULZ SRCA JE 40 - DO 60-KRAT MOČNEJŠI OD IMPULZA MOŽGANOV." HM

POSLANSTVO HEARTMATH INŠTITUTA je **podpreti ljudi, da postavijo svoje fizične, mentalne in čustvene sisteme v uravnoteženo usklajenost preko intuitivnega vodenja svojega srca.**
Tako se odpira pot, da postanemo ljudje s srčno močjo, ki izbiramo pot ljubezni in jo izkazujemo s sočutno skrbjo za dobro počutje sebe, drugih in planeta Zemlje.

03

IZVAJALKA:
DR. TANJA PIA METELKO

MEDITACIJA . SPREMINJANJE UMA . INTELIGENCA SRCA . MEDIACIJA .

Je mojstrica komunikacije, NLP trenerka, Master Coach in mediatorka.
Že več kot 20 let uči in izobražuje kadre na področju komunikacije, odnosov v timih in spreminjanja mindseta.

S skupinskim coachingom in seminarji za osebno rast pomaga ustvarjati načine učinkovitega delovanja za podjetja in posameznike.
Njenih krajših delavnic, daljših seminarjev in retreatov se je udeležilo že več kot 25.000 ljudi.

Od leta 2018 je učenka Dr. Joeja Dispenze, v letu 2022 pa je postala njegova certificirana trenerka in svetovalka v njegovi Organizaciji Neuro Change Solutions.

Zadnja leta sodeluje z Inštitutom HeartMath in je njihova certicifirana trenerka.
Deluje v Sloveniji, Evropi in drugje po svetu.
Je mama trem čudovitim otrokom. In ostaja zaljubljena v vse lepote Življenja, ki jih vedno znova odkriva.

♥

SPREMENITE SVOJ UM ... USTVARITE NOVE REZULTATE & KOHERENCA SRCA

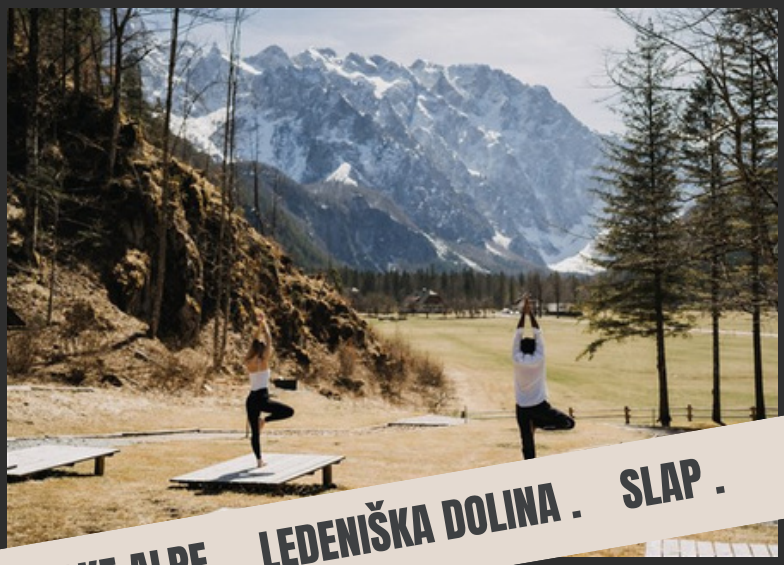
04 LOKACIJA IN TERMIN

LOKACIJA:
LOGARSKA DOLINA

- **Hotel Plesnik ****

TERMIN:

- **22.- 25. maj 2025**



LOGARSKA DOLINA . KAMNIŠKO-SAVINJSKE ALPE . LEDENIŠKA DOLINA . SLAP .

ČAS IN TRAJANJE RETREATA

Termin 22. - 25. maj 2025
v ČETRTEK začnemo ob 10.30 uri
v NEDELJO zaključimo ob 17.30 uri

Nastanjeni bomo v HOTELU RESNIK****
in/ali v VILLA PALENK***.

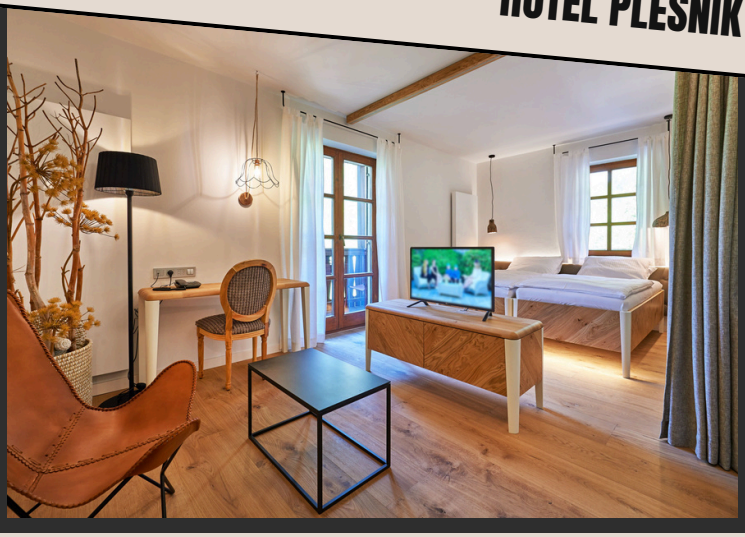
IZKUSTVENE VAJE BOMO DELALI

- v čudovitem okolju Logarske doline - ledeniška dolina, ki se na severu dotika Kamniško Savinjskih Alp
- v seminarski in yoga sobi
- na lesenih meditacijskih podestih
- na trati ob gozdičku
- na lesenem gumnu
- pod slapom in ob reki
- na čudoviti terasi: ob bazenu
- in še kje ...

KORIŠČENJE WELLNESSA - Z BOGATO PONUDBO

GRATIS ZA GOSTE

HOTEL PLESNIK : 22. - 25 MAJ 2025



HEARTMATH INSTITUTE

RETREAT: KOHERENCA SRCA

05 VAŠ PRISPEVEK ZA KOHERENCO UMA IN SRCA

01

KOTIZACIJA ZA SEMINAR

REDNA CENA seminarja = 1.690 eur + ddv

POSEBNA CENA:

- **za plačila do 28.2. = 890 eur + ddv**
- **za plačila do 20.3. = 990 eur + ddv**
- **za plačila do 20.4. = 1.090 eur + ddv**

02

MOŽNOST PLAČILA

PRIJAVA JE VELJAVNA, ko je plačana celotna kotizacija ali prvi obrok.
Plačate lahko v 1, 2 ali 3 enakih OBROKIH.
Pri plačilu v ENEM OBROKU prejmete GRATIS: 1x merjenje Koherence.
PLAČILO IZVEDETE na podlagi PREDRAČUNA, ki je del te brošure.

03

IZVEDBA PLAČILA

Po izvedenem plačilu prejmete račun (oz. avansni račun).
V zadevo OBVEZNO napišite IME in PRIIMEK udeleženca seminarja.
Vplačane KOTIZACIJE ali dela kotizacije NE VRAČAMO;
po dogovoru jo lahko prenesete na naslednjo izvedbo.
**** Za vašo varnost: priporočamo, da plačilo ZAVARUJETE pri eni od zavarovalnic.*
Celotno kotizacijo je potrebno poravnati najkasneje 10 dni pred Retreatom

04

NASTANITEV - HOTEL PLESNIK ****

Hotel ponuja nočitev z zajtrkom / polpenzion / ali polni penzion.

*** **PRIJAVITE SE sami DIREKTNO V HOTEL (imamo rezervirane sobe):**
hotel@plesnik.si (ZADEVA: Retreat Koherenca Srca) / Telefon: 03 839 23 00

05

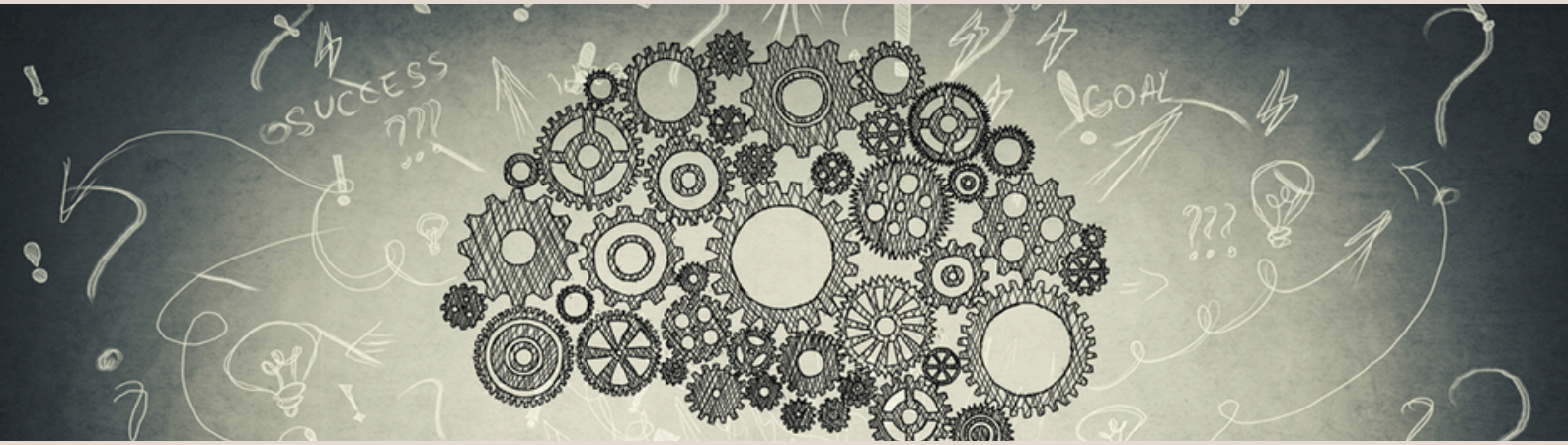
DRUGA NASTANITEV - V OKOLIŠKIH KAPACITETAH

- EKO HIŠA NA RAZPOTJU: 031 249 441 / info@logarska-narazpotju.si
- Hiša OJSTRICA: 041 664 455 / info@logarska-ojstrica.si
- ali druge razpoložljive nastanitve

***** NASTANITEV SI UREDITE SAMI**

IZVEDBA PLAČILA

PO PREDRAČUNU



PODATKI ZA NAKAZILO:

INŠTITUT ZA MEDIACIJO CONCORDIA
Jarška cesta 10a, 1000 Ljubljana
DŠ: SI94019096
TRR: SI56 0284 3026 5739 828 (pri NLB, d.d.)
Sklic: navedite datum
ZADEVA: Retreat Koherenca Srca - Ime in Priimek osebe

TELEFON - TANJA PIA: 040 604 406
TELEFON - LUKA: 040 70 70 26

06 KAJ VSE BOSTE DOBILI

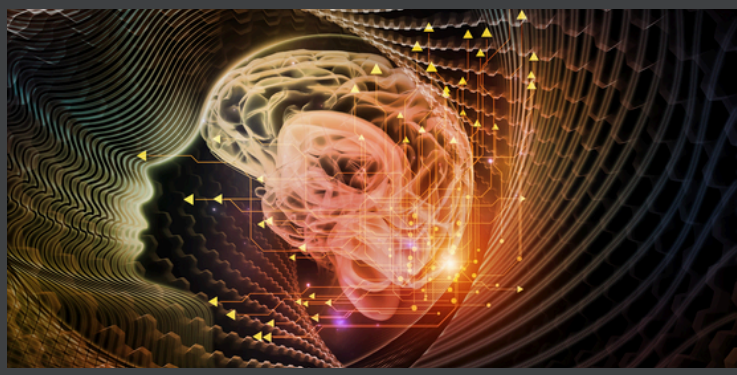
- **4 dni vrhunskega avtorskega seminarja HEARTMATH INSTITUTa:** KOHERENCA UMA IN SRCA (COHERENCE ADVANTAGE™) z vsemi opisanimi moduli, tehnikami in procesi
- **članstvo v posebni skupini** za Koherenco s 30 dnevno podporo
- **2x Zoom Srečanje**
- 6 izredno učinkovitih **TEHNIK ZA KOHERENCO**
- **TISKAN INTERAKTIVNI UČBENIK** (v slovenskem jeziku) s teoretično razlago in praktičnimi vajami
- **TISKAN DELOVNI ZVEZEK s 150imi IZROČKI** celotnega seminarja (v slovenskem jeziku)
- dostop do **100 STRANI GRADIVA - PDF KNJIGA**: 11 Poglavij preučevanja delovanja srca in njegovega vpliva na življenje človeka (v angleškem jeziku)
- **MEDITACIJE** za poglobljeno dostopanje do srca in povezovanja z umom
- **1x MERITEV KOHERENCE** (udeleženci, ki plačajo kotizacijo v 1 obroku / ostali udeleženci v kolikor bosta aparata prosta)

IN ŠE:

- 1x ledeni potop
- vsak dan joga
- dihalne vaje
- Kneipp Path – bosonoga hoja po krožni poti - spodbuja in krepi cirkulacijo in imunski sistem
- Kneipp Bath – olajša napetost v mišicah in sklepih; ima tudi pomirjujoče in obnovitvene učinke
- neomejen VSTOP V WELLNESS z najrazličnejšo bogato ponudbo

... ter seveda:
neprecenljivo bližino in prijateljstva
. Brezmejhnih ljudi ...

ČEPRAV JE STOPNJA UPRAVLJANJA Z INTUICIJO SRCA PRI LJUDEH RAZLIČNA, IMAMO VSI DOSTOP DO TREH VRST INTUICIJE.



KO SE NAUČIMO UPOČASNITI SVOJ UM IN IN SE UGLASIMO S SVOJIMI GLOBLJIMI SRČNIMI OBČUTKI, SE INTUITIVNA POVEZAVA NARAVNO VZPOSTAVI. HMI

INTELIGENCA SRCA JE TOK VIŠJE ZAVESTI IN INTUICIJA,

ki jo doživljamo, ko so um in čustva v koherenci (harmoniji) z energijskim srcem.

KOHERENCA SRCA

Ko smo osredotočeni na srce in v koherenci, smo tesneje povezani z našim globljim virom intuitivne inteligence.

Sposobni smo bolj inteligentno samoregulirati svoje misli in čustva in sčasoma se dvigne naša zavest in vzpostavi nov notranji fizikalni in psihološki temelj.

Poveča se pretok intuitivnih informacij, ki se prenaša prek čustvenega energijskega sistema do uma in možganskih sistemov, kar ima za posledico močnejšo povezavo z našim globljim notranjim jazom.

(HeartMath Institute)

"THE ENERGY OF YOUR FUTURE IS IN YOUR COHERENT HEART." DR. JOE DISPENZA

"YOUR HEART IS THE DOOR." DR. JOE DISPENZA

“VSAK DAN ZNOVA PREPOZNAJ SVOJO SRČNO ŽELJO ... IN OSTANI JI ZVEST, DOKLER JE NE DOSEŽEŠ.”

DR. TANJA PIA METELKO
CERTIFICIRANA HEARTMATH TRENERKA