ČERVEN
v Anabell

ANABELL BRNO HLEDÁ PEER-KONZULTANTKU

Anabell Brno hledá nového kolegu/kolegyni na pozici peer-konzultant/konzultantka.

Životopis a motivační dopis v max. rozsahu 1 A4 zasílejte na adresu Kateřiny Ševčíkové, vedoucí Kontaktního centra Anabell Brno, **katerina.sevcikova@anabell.cz**.

Nástup možný od 1. 7. 2021.
Více informací naleznete v inzerátu - **zde**.

RELAXAČNÍ A SVÉPOMOCNÁ SKUPINA V ANABELL OSTRAVA

17. 6. se můžete v Anabell Ostrava těšit od 15:30 hodin na **relaxační skupinu**, kterou povede psycholožka Aneta Marcalíková.
24. 6. od 16 hodin bude probíhat **svépomocná skupina** s peer-konzultantkou Vladimírou Osadníkovou.

BĚHÁM PRO ANABELL

Ještě jednou děkujeme všem zúčastněným běhu/procházky "S Anabell kolem Česka".
Věříme, že jste si běh/procházku užili a budete s námi i v měsíci červnu.
Naše červnová běžecká výzva zní: **Jděte do práce/školy pěšky.**
5. června je **Světový den životního prostředí**, tak nechejte auto doma!
Sledujte, o jaké dárky se bude běhat v měsíci červnu na našem **Instagramu**.

WORKSHOPY V ANABELL PRAHA

Od června se můžete těšit na workhopy v Anabell Praha s Natálií Tokárovou.

Kdy: 7. 6. / 14. 6. / 21. 6. / 28. 6/ vždy v čase od 18:30 do 19:30 hodin
Místo: Anabell Praha, Cimburkova 258/21
Cena: 150 Kč/osobu
Registrace je možná přes tento **formulář**. Pro další informace pište na e-mail: **praha@anabell.cz.**
Kapacita: maximálně 10 účastníků
!! Vždy nutné mít antigenní nebo PCR test / potvrzení o očkování / případně podepsané čestné prohlášení o absolvování jednoho z uvedených (test, očkování) **!!**

Natália Tokárová

Snažím se o komplexní péči o člověka z bio-psycho-sociálního pohledu, a to tak, že propojuji své vědomosti ze studia psychologie a znalosti instruktorky jógy. Naučím vás, jak pečovat o svou duševní i tělesnou pohodu používáním dechových a relaxačních metod, praktikováním mindfulness a lehkým fyzickým cvičením pro uvolnění tělesného napětí.

Program 60 min. workshopu:

- úvodních 10 minut krátké představení
- intro k tématu
- 45 minut praktického nácviku
- na závěr prostor na otázky