ČERVENEC A SRPEN

v Anabell

LETNÍ OTEVŘENÉ SKUPINY V ANABELL BRNO

Zveme vás na otevřené skupiny do Anabell Brno:
12. 7. 2021 - Porucha příjmu potravy: První kroky...
Co vás zajímá o poruchách příjmu potravy? Přijďte se na to zeptat. Na vaše dotazy bude odpovídat psycholožka a sociální pracovnice. Nabízíme vám prostor pro získání základních informací o poruchách příjmu potravy. Nejedná se o vzdělávací seminář.

Na přednášku "Porucha příjmu potravy: První kroky..." jsou dveře otevřené i lidem, jejichž blízký prochází poruchou příjmu potravy.

16. 8. 2021 - Symboly v obrazech (max. 6 lidí).
Jaké symboly se skrývají v obrazech? Dejte prostor své fantazii a nechte za sebe promlouvat symboly z obrázku.

LETNÍ SKUPINY V ANABELL OSTRAVA

Zveme vás do Anabell Ostrava na tyto letní skupiny:

8. 7. od 16:00 - **Relaxační skupina**
(kontakt: aneta.marcalikova@anabell.cz).
15. 7. od 16:00 - **Svépomocná skupina**
(kontakt: vladimira.osadnikova@anabell.cz).
22. 7. od 16:30 - **Skupina pro rodiče**
(kontakt: vladimira.osadnikova@anabell.cz).
5. 8. od 16:00 - **Relaxační skupina**
(kontakt: aneta.marcalikova@anabell.cz).
12. 8. od 16:00 - **Svépomocná skupina**
(kontakt: vladimira.osadnikova@anabell.cz).
19. 8. od 16:30 - **Skupina pro rodiče**
(kontakt: vladimira.osadnikova@anabell.cz).

PEER EDUKAČNÍ PROGRAM V ANABELL PRAHA

Od 1. 7. bude v Anabell Praha realizován nový projekt s pracovním názvem **Peer edukační program.**

V rámci zmiňovaného projektu bude v období od 1. 7. 2021 do 30. 4. 2022 vytvářen standardizovaný online program vzdělávání pro peer konzultanty. Tento edukační nástroj bude vytvářen expertním týmem pod vedením garantky projektu, paní PhDr. Jany Sladké Ševčíkové.

PODPŮRNÉ SKUPINY V ANABELL PRAHA

Zveme vás na **podpůrné skupiny** vedené pracovnicemi Anabell Praha, které mají osobní zkušenost s poruchami příjmu potravy, Terezou Vostrou, DiS. a Bc. Zuzanou Výravskou.
Podpůrné skupiny se budou konat
ve čtvrtek - **1x 14 dní, od 18:30.** Skupina nabízí bezpečný prostor pro sdílení vašich zkušeností, úspěchů a neúspěchů a podporu ve vaší cestě ke zdraví.

Cena na osobu je 250 Kč/skupinu, tj. při pravidelném docházení 500 Kč/měsíčně.

Skupina bude uzavřená a v případě, že máte zájem, ale nebudete moci začít v prvních termínech, přesto se na nás neváhejte obrátit. Pro více informací pište, prosím na e-mail: **praha@anabell.cz.**

Těšíme se na vás!

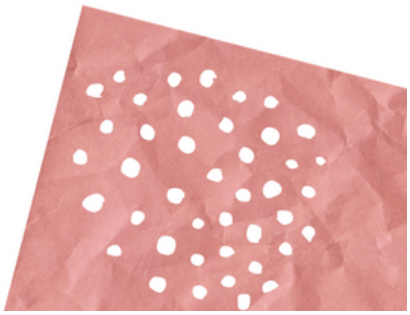
Natália Tokárová

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

LETNÍ WORKSHOPY S NATÁLIÍ V ANABELL PRAHA*



*Pro více informací pište prosím na e-mail: **praha@anabell.cz.**

PRÁZDNINOVÁ VÝZVA PROJEKTU BĚHÁM PRO ANABELL

Sdílejte s námi na našem **Instagramu** během července a srpna vaše "prázdninové" běhání s **#prazdninovebehanisanabell.**

O jaký dárek se bude běhat v měsíci červenci se již brzy dozvíte na našem **Instagramu**.
Nezapomeňte nás sledovat!