

**KLEMEN DOLENC (Uvod)** je človek z veliko začetnico in nepogrešljiv član tekaških prireditev. Nekdaj vrhunski športnik, sedaj pa trener, organizator in motivator svoje bogato športno znanje in navdušenje prenaša na lastno skupino rekreativnih tekačev in mlade atlete AK Radovljica. Leta 2016 je bil zaradi popularizacije teka med ljudmi z motnjo v duševnem razvoju razglašen za naj prostovoljca. Vse življenje zelo uspešno krmari med kmetovanjem in športom, oboje pa dela z neverjetnim entuziazmom. To odražajo rezultati na obeh področjih.

**VESNA KAVČIČ (Ananda joga)**, dipl. prof. šp. vzgoje in učiteljica Ananda joge. "Vrniti se v srce, v svet znotraj nas, ki je ves čas prisoten, vendar ga preprosto ne slišimo, ne vidimo več. Ujeti v zunanji svet, ki ga opredeljuje družba z neusmiljenim tempom življenja, materialnost vsega obstoječega... Ob vsem pa pozabimo biti –Srce-, nekaj tako enostavnega, lepega, edinstvenega..." Z jogo vstopimo v ta notranji svet, ki nas določa, v Srce, ki bije le za nas in v svet Duha, kjer vedno vladata mir in ljubezen, do nas samih in vsega obstoječega...v Eno s samim seboj.

**FRANCE KOKALJ (Delavnica osebne rasti)**, je ponosen oče in srečen mož, rad ima življenje, ljudi in delo z njimi. Organiziral in vodil je številne delavnice osebne duhovne rasti, samospoštovanja, pisanja osebnega dnevnika po metodi Ire Progoff, družinske vikende in terapije s tibetanskimi zvočnimi skledami. Je NLP praktik in več kot 15 let zaposlen v slovenski vojski, kjer redno vodi delavnice in vikende za vojake in njihove družinske člane.



**Telefon:**

Darja +386 31 645 105

Mateja +386 40 886 402

**Elektronska pošta:**

[zavod.cdt@gmail.com](mailto:zavod.cdt@gmail.com)

**ŽENSKÉ IMAMO SAMO ENO NAPAKO –  
POZABLJAMO, KOLIKO SMO VREDNE.**

POSKRBITO ZASE NA DOGODKU  
»DANES SKRBITO ZASE«.  
PUSTIMO SKRBI, URO IN VSE OBVEZNOSTI IN  
SE ZA EN DAN POD VODSTVOM  
STROKOVNJAKOV DOVOLIMO UMIRITI IN  
POMIRITI – S SABO IN OKOLICO.



**V SOBOTO,  
14. 3. 2020,  
OD 9.00 DO 17.00,  
v MEDVODAH.**

Zakonski in družinski terapevtki **Darja Gebert** in **Mateja Farič Svoltjšak**, ki vodita zavod Center družinske terapije, v svoji terapevtski praksi zaznavata vloge in hrepenenja ženske danes. Želimo in trudimo si biti POPOLNE mame, SUPER žene, KRASNE gospodinje, ODLIČNE delavke, SOČUTNE prijateljice... Ob vsem tem pa, žal, pogosto pozabimo nase in ne prisluhnemo svojemu telesu, ki sporoča, da je utrujeno. Hkrati pa že sama misel, da bi poskrbele zase in svoje potrebe, nezavedno sproži globoke občutke krivde. Ženske globoko v sebi morda nosimo izkrivljeno prepričanje, da s tem, ko dobro poskrbimo zase, zanemarjamo svoje bližnje.

Bistvo skrbi zase pa je v tem, da sebe vidimo in doživljamo kot dobre, vredne in svete. Žene, dekleta, zavedajmo se pomembnosti tega, da si vzamemo čas in poskrbimo zase – na telesnem in duševnem področju. Ženske, ki gojimo ljubezen do sebe in skrbimo zase NISMO sebične. Take ženske smo močne, izpolnjene in napolnjene z energijo, da poskrbimo tudi za druge.

**CENA celodnevne dogodka je 50 €. V ceno SO vključeni vodenje delavnic, kosilo, pijača in prigrizki. Udeleženske prosimo, da prinesejo svoje odevjice, zvezek in pisalo.**

### KAJ SE BO DOGAJALO?

9.00 – 9.15	PRIHOD, UVODNI POZDRAV
9.15 – 10.00	UVOD V DAN S PRIZNANIM ATLETSKIM TRENERJEM
10.10 – 12.10	ANANDA JOGA
12.10 – 13.10	KOSILO
13.10 – 14.00	PREDAVANJE – ŽENSKA DANES
14.00 – 16.45	DELAVNICA OSEBNE RASTI Z MEDITACIJO
16.45 – 17.00	ZAKLJUČEK IN EVALVACIJA

V času trajanja dogodka 'DANES SKRIBIM ZASE' je možna uporaba savne, masažnega stola in masažne kopeli po promocijski ceni 15 eur/ura.

Za rezervacijo pokličite:

**Telefon: +386 31 844 498**



### ORGANIZATORKI DOGODKA IN IZVAJALKI PREDAVANJA:

**DARJA GEBERT mag.** je zakonska in družinska terapevtka in direktorica zavoda Center družinske terapije (CDT). V življenju štejejo trenutki in najpomembnejši so trenutki v vlogi mame, žene, športnice in terapevtke. Takrat doživlja vse; od solz do smeha, od žalosti do veselja, od ponosa do občutkov poloma, od strahov do vere, pa ne tiste, ko verjame, da bo vse lepo, pač pa tiste, ko verjame, da bo tudi v manj lepih trenutkih našla moč, da se dvigne, vzame lekcijo in gre naprej.

**MATEJA FARIČ SVOLTJŠAK** je profesorica specialne in rehabilitacijske pedagogike, zakonska in družinska terapevtka in doktorska študentka zakonske in družinske terapije. Je žena, mati, športnica in direktorica zavoda CDT, v okviru katerega opravlja terapevtsko delo. Kot študentka je bila aktivna prostovoljka, kjer je razvila potrpežljivost, moč in voljo pomagati ljudem v stiski. Prav to jo je vodilo na enoletni prostovoljni program v Turčijo, kjer je pomagala in učila otroke z motnjami v duševnem razvoju na tamkajšnji šoli. Pri strokovnem delu se je srečala z različnimi družinami otrok s posebnimi potrebami ter pridobila konkretne izkušnje težav, s katerimi se srečujejo starši, se soočila s problematiko starševstva in zakonskih odnosov, težavami v odraščanju, soočanju z boleznijo in procesom žalovanja.

**Mateja in Darja v svojem terapevtskem delu izvajata enkratne pogovore, individualne terapije, zakonske/partnerske terapije in družinske terapije.**