

הזמנת מרצים/מנחי סדנאות של האגודה לחוגי בית קבוצות ואירגונים ללא תשלום

נמצאים בחיפוש אחר משמעות? מחפשים ידע להתנהלות טובה יותר בחיים? מחפשים כלים להתמודדות עם גישות שליליות שלכם ושל אחרים?

ביכולתכם להזמין מרצים/מנחי סדנאות, מהרשימה שלהלן, שפועלים בהתנדבות במרכז הארץ

אם אתם משתייכים לחוג בית, קבוצות של חברים, שכנים או עובדים ומוכנים לשמוע ולהיפתח לדברים שיכולים להעשיר את חייכם כמופיע ברשימה שבהמשך הנכם מוזמנים לפנות

לטל. 03-7521289 או למייל : theosophyisrael@013net.net

נדרש שמספר המשתתפים יהיה מ 7 ומעלה.

תרומה לכיסוי הוצאות האגודה תתקבל בברכה

להמשך קריאה על המרצים והנושאים השונים לחצו על החץ

כלפי מטה במקלדת ▼ או גוללו עם העכבר עד לשקף 28

להלן פרוט המרצים ונושאי ההרצאות

אורית משה - בוגרת לימודי עבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, יוצרת, מטפלת ומנחת קבוצות. עוסקת בתחום השיקום בבריאות הנפש, תלמידה ומנחה באגודה התאוסופית.

נושאי ההרצאות

1. **תאוסופיה - חיפשי משמעות, מצאתי דרך**

המסע הרוחני מזווית אישית

2. **שירה מרפאה - הכתיבה כערוץ לנשמה**

משמעותן וכוחן של מילים, השיח הפנימי, השראה כדרך חיים

3. **ללכת אחרי הלב**

מיומנות הקשב הפנימי ופיתוח ערנות לשפת היקום כאבני דרך להליכה בשבילי הלב

אירית גודל - בוגרת החוג לפילוסופיה ולספרות אנגלית באוניברסיטת תל אביב.

בוגרת החוג לייעוץ חנוכי בבית ברל. עסקה בהוראת השפה האנגלית, בחינוך ובייעוץ

חינוכי, בתיכון בקרית חינוך ע"ש בן גוריון שבעמק חפר.

נושאי הסדנאות/הרצאות:

1. **המסע מהחצר החיצונה למקדש הפנימי**

2. **האור על השביל במסע החיים**

3. **ואהבת לרעך כמוך, מהעצמי הנפרד לאחדות הניגודים, מהלכה למעשה.**

אידה למדן - בוגרת (A.B.) החוג למדעי ההתנהגות, מנחת סדנאות מודעות, מסטר רייקי ומטפלת באמצעות פרחי באך, מאמנת מוסמכת, ומתמחה באימון לזוגיות מיטבית

נושאי ההרצאות

- 1. שינויים בחיים –סדנה להתבוננות בבחירות והחלטות, שנעשו בחיים.**
מעברים רבים לנו בחיינו הבוגרים ובהם יש הזדמנויות ללמוד על עצמנו ולקבל החלטות מיטיבות, לדוגמא: עם שחרור משירות צבאי, לקראת קריירה חדשה, יציאה לגמלאות, נישואין, הורות חדשה, כניסה לדיור מוגן.
- 2. לסדנה נתבונן במצבנו, נשתף ונשוחח, נעצים את יכולתנו להצליח בשינוי.**
להירגע ולהשתחרר ממחשבות שליליות.
המחשבות החוזרות ונשנות שלנו מעצבות את עולמינו. נזהה את אלה המעיקות ונלמד איך להחליף מחשבות מזיקות במחשבות חיוביות ומעצימות.
- בסדנה נתנסה בתהליך רגשי ומנטאלי, שיכול לשרת אותנו מיידית וגם לטווח הארוך.**
- 3. אתגרים במסע החיים ודרכים אפשריות להתמודד איתם.**
כעס ופחד יוצרים חסימות בתוכנו, ומצד שני הם יכולים להוות כוח מניע להצלחה – הכיצד?
בסדנה נפגוש אותם, נבין איך הם יוצרים את הקשיים בחיינו, נתנסה בתרגול שיאפשר עם הזמן להכיל אותם עד לשחרורם.

טובה סימן טוב - בעלת תואר ראשון במדעי החברה בתחום סוציולוגיה קרימינולוגיה ופסיכולוגיה, חובבת ומוסיקה ואמנות לסוגיה, עוסקת באומנות. עבדתי שנים רבות בעיתון ידיעות אחרונות במגוון תפקידים. כ-15 שנה אני חברה באגודה התאוסופית בה השתתפתי בקורס מנחים שערך כשנתיים ולמדתי מספר קורסים של מודעות עצמית, מדיטציה וחכמת הרגשות. הנני חברה בתוכנית מנחים יזמים במסגרת האגודה, במסגרת זו הוכשרתי להנחות סדנאות בנושאים שונים.

נושא ההרצאה: "איך נוצרים הקשיים בחיינו, ומה תפקידינו בשימורם - ואיך אפשר גם אחרת".

עדנה ספקטור - PhD מטפיזיקה, חברה באגודה התאוסופית ועוסקת בפסיכותרפיה טרנספרסונלית. הרצאותיה מוגשות בשפה בהירה, עם המחשה מעשית לנושאים השונים, תוך שיתוף הקהל.

נושאי ההרצאות

1. גורל או בחירה חופשית - מי מנתב את חיינו? נדבר על אישיות והרגלים, קבלת החלטות והקושי לשנות.
2. השכל האנושי – אליה וקוץ בה. סיפור הודי עם מוסר השכל לכולנו. יש גם המלצות שימושיות.

עפרה להב - מטפלת הוליסטית במקצועי, נמצאת קרוב ל-25 שנה בתאוסופיה. מאמינה בהתפתחות רוחנית, למדתי מודעות בכמה אסכולות בודהיזם, פסיכולוגיה, קבלה וכו'. נושאים להרצאות:

1. הואפונופונו* ושינוי תודעה.. בחיי היום יום.
2. התפתחות אישית, מדיטציה, קבלה ושינוי.
3. חכמת ההקשבה והתבוננות

רוני עמרם - מהנדסת בהכשרתי עובדת בחברת היי טק. במקביל אני לומדת, מתרגלת ומלמדת כלים של עזרה עצמית. במהלך 12 שנים אחרונות למדתי אימון הוליסטי במכללת רידמן, קורסים של מודעות ומדיטציה והתמודדות עם רגשות באגודה התאוסופית. כל אותם שנים אני מתרגלת מדיטצית Mindfulness אני מוצאת ששילוב של טכניקות ומדיטציה עם התמקדות ושיטות לטיפול בטרומה עוזרים גם בהתמודדות עם כאבים ורגשות וגם להגיע ליותר שלוה, ריכוז ושמחה. בהתבסס על הטכניקות והשיטות אותן למדתי וכמובן בהתבסס על התרגול האישי שלי, אני מזמינה אתכם להצטרף אלי לקורסים בנושאים:

1. לימוד ותרגול של מדיטצית התבוננות .
2. קורס חוכמת הגוף.

רות ווליניץ - מנחה ותלמידה של התאוסופיה והבודהיזם שנים רבות, בוגרת אונ' תל-

אביב במדעי הרוח ומורה לביולוגיה

נושאי ההרצאות:

1. הזמנה לשקט שבפנים—התנסות במדיטציה ובתנועה העוזרים לחוות את המקום השקט שבתוכנו. מדוע אנו חווים מתח, עצבנות וחוסר שלווה
2. להשתחרר מסבך הסיפורים—איך עובדים עם מספר הסיפורים השוכן בתוך ראשינו? האם אנו יוצרים את הקשיים בחיינו?