

## קורס לחיות בחוכמה וברוח חופשייה

תובנות וכלים לטיפול שלווה פנימית,  
שינוי וצמיחה רוחנית בחיי היום יום.

הקורס יפתח 4 - לספטמבר  
ויתקיים בימי רביעי בערב  
בבית ויטלי

נושאי המפגשים:

1. אדם מאין ולאן - מסע לגילוי עצמי להבנת מהות האדם, טבע התודעה ושלבי התפתחותה המפגש עוסק בתהליך ההתפתחות וההתעוררות של התודעה (האדם) לעצמה ולייעודה בדרך לגילוי השלווה והאור שבתוכה.

מרצה: אברהם אורון - יו"ר האגודה התאוסופית בישראל, מחברם של ספרים ומאמרים רבים על תאוסופיה, מדיטציה ותודעה וערך את הירחון "אור".

2. מדיטציה חקר המוח והקלת הסבל האנושי - תובנות ממחקרים של המוח והתודעה אחד התרגולים הרוחניים שניתן למצוא כמעט בכל דרך רוחנית הוא המדיטציה. בעשרות השנים האחרונות המדיטציה "נכנסה למעבדות" חקר המוח והקשר בין הרפיה גופנית, רוחה נפשית והתפתחות רוחנית הפך לנושא מחקרי מוכח ופורץ דרך. בהרצאה תהיינה גם התנסויות קצרות, פשוטות במדיטציה.

מרצה: עדי דוקטור איש חינוך רב-תחומי, מנחה סדנאות של מיינדפולנס ומעגלי הקשבה ומרצה בתחומים שונים של גוף-נפש-רוח. מורה מוסמך ליוגה, מדיטציה ומיינדפולנס (MBSR), בעל תואר שני בהוראת מדעי הרוח.

3. מחשבותיך יוצרות אותך  
בהרצאה ובסדנה נלמד כיצד אנו יוצרים ומעצימים דפוסי מחשבה שמשפיעים על תכונות אופי, על בריאות ומחלה, ועל עוני ושגשוג. מזה למעלה מעשרים וחמש שנים חוויתי על עצמי, ונכחתי מתוך ליווי של עשרות אנשים, בשינויי גישה לחיים, שינוי מקצועי ושיפור במערכות יחסים.  
מרצה: רבקה כהן - מנחת קבוצות, מאמנת ומגשרת אשר למדה במסגרות אקדמיות ורוחניות שונות.
4. הטוב הרע והכעס – התנסות בכלים להתבוננות מכילה ולהתמודדות עם כעסים ותסכולים  
בהרצאה נבחן ביחד מהי מטרת הכעס ותפקידו בחיינו, האם הכעס הוא אויב או ידיד? תהיה גם התנסות בכלים להתבוננות מכילה שיאפשרו התמודדות עם כעסים ותסכולים.  
מרצה: אידה למדן - בעלת תואר ראשון במדעי ההתנהגות, פסיכולוגיה יישומית, מטפלת רגשית ומאמנת להתפתחות והגשמה. מארגנת סמינרים באגודה, מומחית בטיפולים אנרגטיים, פרחי באך, מאסטר ברייקי, NLP מיינדפולנס, מגשרת, מנחת קבוצת "רוח חופשייה", מעבירה סדנאות והרצאות בארגונים.
5. להיות אדם שלם – גוף, מוח, נפש, נשמה - דע את עצמך  
במפגש זה נעמיק את ההיכרות עם שדות האנרגיה (ההילה האנושית) ומערך הקשרים שבין המוח הנפש והנשמה (מקור התבונה והתודעה באדם).  
מרצה: אברהם אורון - יו"ר האגודה התאוסופית בישראל, מחברם של ספרים ומאמרים רבים על תאוסופיה, מדיטציה ותודעה וערך את הירחון "אור".

6. דע את עצמך לצמוח מתוך הקושי - לזהות הזדמנויות להתחדשות ולריפוי במפגש זה נבחן את מהות הסבל בחיים ואת הדרך להתמודד עם האתגרים הניצבים בדרכנו. נעזר בלימוד הרוחני על מנת לגלות את תעצומות הנפש העומדות לרשותנו כדי לצמוח מתוך הקושי.
- מרצה: עדנה ספקטור - מורה ותיקה בתחומי עניין שונים: מדע, פסיכולוגיה ותאוסופיה. מרצה, תרפיסטית ומנחה קבוצות.
7. עיקרון האחדות ומארג החיים - כלים להתמודד עם תחושת הנפרדות החיים הם מירקם מעודן של קשרים. בתוך מארג החיים הכולל בתוכו את המינרלים, הצמחים, בעלי החיים והאדם, קיים כוח מסתורי שנמצא במהות הדברים. כוח מאחד, מחבר, החדור בכול, נוכח בכול, יודע כול. אפשר לקרוא לכוח הזה : חיים, תבונה, תודעה או אלוהים.
- מרצה: מלי אפרתי - מנחה בסדנאות, קורסים וכנסים של האגודה, מרכזת של קבוצת "משפחה לומדת", מרכזת את תחום המתנדבים של האגודה בעיר רמת-גן.

#### הסדנאות:

משתתפי הקורס יהיו זכאים להשתתף ב 2 מתוך 3 הסדנאות הבאות על פי בחירתם וללא תשלום :

- 1 סדנת מיינדפולנס
- 2 סדנת ה'אופונופנו - שיטת ריפוי, העצמה ושחרור ממשקעי העבר שמקורה בהוואי
- 3 סדנת אינטואיציה - תרגול כלים שמעוררים השראה ומעצימים את החיבור למימד האינטואיטיבי

**הפתיחה ביום ד' 4.9.24 בין השעות 19:00 - 21:00.**

המפגשים יתקיימו בבית ויטלי בין השעות 19:00 – 21:00.

כתובת: רח' צבי 2 ב' רמת גן (ליד הבורסה, צומת עלית/שנקר). יש תחבורה ציבורית בשפע,

תחנת רכבת סבידור והרכבת הקלה במרחק הליכה.

למגיעים ברכב יש את החניון רח' יהודה אנגלנדר.

**עלות הקורס: בהרשמה מוקדמת עד 18-אוגוסט 650 ₪. מחיר מלא 750 ₪.**

**מחיר לחברים באגודה 500 ₪**

לפרטים והרשמה אנא התקשרו לטל: 03-7521259 מלי: 052-836-5621, אידה: 054-570-6161.

בית ויטלי - רח' צבי 2 ב' רמת גן (ליד הבורסה, צומת עלית) | ת.ד. 9114 ר"ג

www.theosophia.co.il | טל: 03-7521259 | theosophia100@gmail.com