



קורס לגעת במהות חיים של משמות

לגלות ולהתנסות בכלים להעמקת השלווה הפנימית,
לצמיחה ולהתפתחות אישית בחיי היומיום

נושאי המפגשים הבאים:

1. **אדם מאין ולאן** – מסע לגילוי עצמי להבנת מהות האדם, טבע התודעה ושלב התפתחותה | מפגש זום
2. **מחשבותיך יוצרות אותך** – להבין איך המחשבה יוצרת תכונות אופי, בריאות ומחלה, עוני ושגשוג | מפגש פרונטאלי
3. **מדיטציה חקר המוח והקלת הסבל האנושי** – תובנות ממחקרים של המוח והתודעה | מפגש פרונטאלי
4. **הטוב הרע והכעס** – התנסות בכלים להתבוננות מכילה ולהתמודדות עם כעסים ותסכולים | מפגש פרונטאלי
5. **להיות אדם שלם** – גוף, מוח, נפש, נשמה – דע את עצמך מפגש זום | מפגש זום
6. **לצמוח מתוך הקושי** – לזהות הזדמנויות להתחדשות ולריפוי | מפגש פרונטאלי
7. **עקרון האחדות ומארג החיים** – כלים להתמודד עם תחושת הנפרדות | מפגש פרונטאלי

פתיחה – יום ד' 1 בנובמבר 19:00-21:00

עלות 750 ש' בהרשמה מוקדמת 650 ש'



קורס לגעת במהות - חיים של משמעות

לגלות ולהתנסות בכלים להעמקת השלווה הפנימית, לצמיחה ולהתפתחות אישית בחיי היומיום

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".
המפגש ייערך ביום רביעי 1.11.23 **בזום***

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, רווחה 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.

מפגש פרונטאלי ביום רביעי 8.11.23 בבית ויטלי**

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. מפגש פרונטאלי ביום רביעי 15.11.23 בבית ויטלי**

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. מפגש פרונטאלי ביום רביעי 22.11.23 בבית ויטלי**

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". המפגש ייערך ביום רביעי 29.11.23 **בזום***

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 תעצמות הנפש העומחת לרשותנו כדי לצמוח מתוך הקושי.
מרצה: עדנה ספקטור - מורה ותיקה בתחומי עניין שונים: מדע, פסיכולוגיה ותאוסופיה. מרצה, תרפיסטית ומנחה קבוצות.
מפגש פרונטאלי ביום רביעי 6.12.23 בבית ויטלי**

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.
מפגש פרונטאלי ביום רביעי 20.12.23 בבית ויטלי**

* הפתיחה ביום רביעי 1.11.23 והמפגש ב 29.11.23 יתקיימו **בזום** בין השעות 19:00 - 21:00.
לנרשמים יישלח קישור למפגשים אלה.

** המפגשים הפרונטאליים יתקיימו בבית ויטלי בין השעות 19:00 – 21:00.
כתובת: רח' צבי 2 ב' רמת גן (ליד הבורסה, צומת עלית). יש תחבורה ציבורית בשפע, תחנת רכבת סבידור והרכבת הקלה במרחק הליכה. למגיעים ברכב יש את חניון הבורסה.

עלות הקורס: בהרשמה מוקדמת 650 ₪. מחיר מלא 750 ₪.
לפרטים והרשמה אנא התקשרו לטל: 03-7521259