

# KURZ

3. - 4. 9. 2022

STATEK KRKAČÍ HORA U NIŽBORU

# STILLNESS

ZNÁTE FITNESS? ZNÁTE WELLNESS?  
ZNÁTE STILLNESS?

*Stillness je klid.*

JE MOŽNÉ V DNEŠNÍ USPĚCHANÉ DOBĚ UDRŽET KLIDNOU MYSL?  
V TOMTO SPECIÁLNÍM OJEDINĚLÉM KURZU TO BUDEME VĚDECKY  
ZKOUMAT, A MOŽNÁ TO POCHOPITE. A MOŽNÁ SE TO I NAUČÍTE.

## CO VÁS ČEKÁ?

- Jak se dostat do Flow.
- Jak zvládnout stres a strach.
- Jak pomocí vitalizačního cvičení překonat únavu organismu.
- Jak uklidnit nežádoucí myšlenky.
- Jak se lépe koncentrovat při běžných činnostech a ve sportu.
- Jak si měřit HRV a EEG pro lepší pochopení toho, co se děje uvnitř našeho těla.
- Jak na kvalitnější spánek a regeneraci.

## PhDr. KAMIL POLÁK

Tréner psychofyzické a mentální kondice příslušníků bezpečnostních sborů, vrcholových sportovců a manažerů.

Pro více info pište na [katka@adrenalinerace.cz](mailto:katka@adrenalinerace.cz).

## CO SI VZÍT S SEBOU?

Sportovní oblečení a obuv do přírody i do lehkého deště, láhev na pití, ledvinku nebo malý batoh pro přesun v přírodě, karimatku a deku na přikrytí.

V ceně ubytování a stravy je zahrnuta snídaně a večeře. Oběd lze dokoupit.

# 3 500 Kč

