

## Dodatečné informace k meditačnímu workshopu

Dobrý den, ahoj účastníci středečního meditačního workshopu,

Ještě jednou děkuju za účast na workshopu, užil jsem si příjemnou atmosféru v tolika lidech.

Budu moc rád, pokud jsem vás inspiroval k pravidelné či občasné meditaci a to jakoukoli technikou. Každý další meditující - krásnější svět.

Zde pár praktických tipů, kde jak medítovat:

- v klidu doma (jasně nejpříjemnější) v autě (když stojí), metru, tramvaji, letadle na zastávce či v parku
- v kavárně, restauraci, čajovně, čekárně (rozšířte si zónu komfortu)
- pokud to nejde v práci u stolu mezi prací, zkuste zasedačku či při nejhorším záchod
- v kostele (ale ne při mši)
- s meditujícím kamarádem, už ve dvou je cítit vliv skupiny
- na skupinové meditaci se mnou

Jak jsem zmiňoval, zde [pár výzkumů k této technice](#).

Pokud chcete sledovat aktuality, videa a další materiály, sledujte mě na [Facebooku zde](#).

Budu moc rád, pokud pro mne máte nějaké tipy na zlepšení, nebo pokud vám na Workshopu něco chybělo. Zkrátka děkuju za zpětnou vazbu.

Tak ať vám meditace slouží a třeba brzy na viděnou. :)

**Tomáš Reinbergr - sportovec, kouč a meditující +420 604 219 565, [www.tore.cz](http://www.tore.cz)  
[www.vaseliga.cz](http://www.vaseliga.cz) - každý měsíc 4 vyrovnání soupeři [www.vedskecentrum.cz](http://www.vedskecentrum.cz) - meditujeme  
abychom více žili mezi meditacemi**



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY