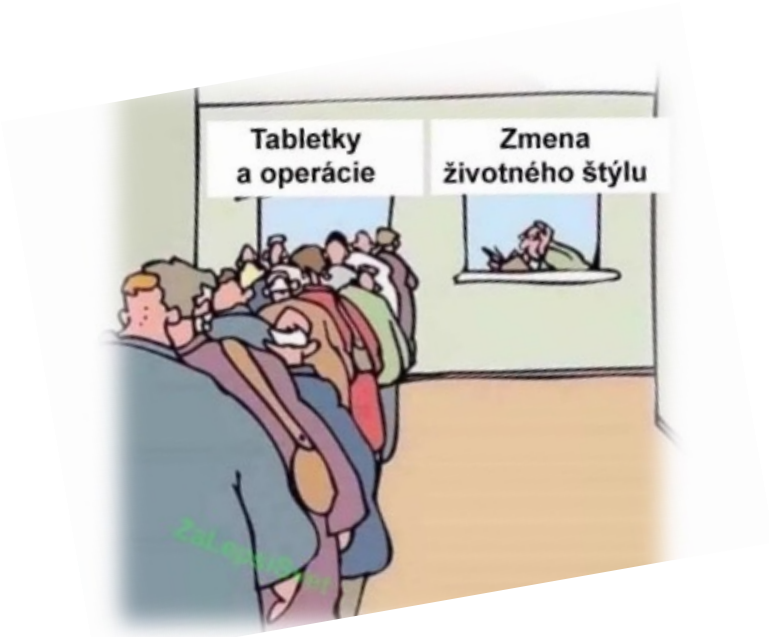


„Ja som prišiel, aby mali život a aby ho mali hojnejšie.“ (Jn 10, 10)

# Z2S2 I

zážitkový seminár



## NEHCEM

sa stravovať zdravo  
preto, lebo je to  
bio, eko, raw  
a cvičiť preto, aby  
bola moja postava  
sexy dokonale  
"vymakaná".

## NEHCEM

mať svojho  
terapeuta preto,  
lebo je to moderné.

## NEHCEM

sa zúčastňovať  
bohoslužieb, lebo  
všetci idú a preto,  
aby mi to raz Boh  
„nespočítal“.

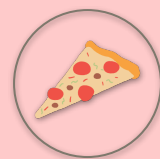
## NEHCEM

byť v partii či  
spoločnosti len  
preto, aby som  
"zapadol" a necítil  
sa sám.

# Chcem

**žiť fyzicky, psychicky, spirituálne i spoločensky  
zdravý, výživný a šťavnatý život v Bohu tak, ako  
nás stvoril a pozval nás ku komplexnej integrálnej  
starostlivosti.**

Spolu môžeme  
uvažovať i prakticky  
nachádzať odpovede  
otázok ako napríklad:



Môžem robiť všetko –  
a teda aj jesť všetko?  
– koncept primárnej  
a sekundárnej výživy



Čo robiť, aby pohyb  
nebolel?



Sú emócie „in“?



Už nechcem počuť slovo  
„stres“!



Týka sa ma kríza stredného veku?



Patrí zrelosť k svätosti?



Čo myslel Ježiš tým hojným životom?



Ako o mne sníva Boh?



Byť individuálny a integrálny



Viem využiť medicínske lifestyle-odporúčania pre hlbší vzťah s Bohom?

## Človek ZDRAVÝ, ZRELÝ, SVÄTÝ, SPOLOČENSKÝ

Keď sa raz Boh opýta: Bol si dobrým správcom mojich darov?

Milí priatelia, odpovede Vás pozývame hľadať na zážitkovom seminári Z2S2

**13. – 15. januára 2023**

v Centre Božieho milosrdenstva u pallotínov v Smižanoch.

Formou zamyslení, fyzických cvičení, skupinových aktivít, zdravej stravy, modlitby a ticha pre Vás seminár pripravili:

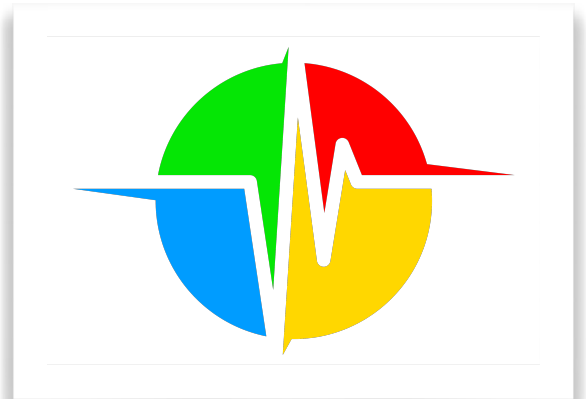
**Mgr. et Mgr. Martina Hatoková**  
– psychológ, kouč, pedagóg, lektor,

**ThLic. Mgr. Marek Kunder, PhD.**  
– kňaz, prefekt propedeutika Kňazského seminára v Košiciach,

**Tomáš Rusňák, INHC, SB** – integratívny nutričný kouč a štruktúrny terapeut.

So sebou si prineste okrem osobných vecí aj Sväté písmo, písacie potreby, športové oblečenie a športovú obuv (na cvičenie vo vnútri/vonku).

Seminár Z2S2 začneme v piatok, 13. 01. obedom (prosím, registráciu a príchod ukončiť do



10.30) a rozlúčime sa v nedeľu v neskorších popoludňajších hodinách.

Kvôli čo najpresnejšiemu zacieleniu seminára Vás chceme poprosiť o čo najvýstižnejšie vyplnenie **DOTAZNÍKA**.

Vyplnené dotazníky Vás prosíme zaslať elektronicky, alebo mailom najneskôr **do 28. 12. 2022** spolu so zálohou **50 €**.

ČÚ/IBAN: SK37 0900 0000 0005 7013 1096; do poznámky uveďte: Z2S2 I – Meno a priezvisko. **Poplatok: 129 €**.

Mailová adresa a kontakt pre Vaše prípadné otázky:

[martinahatokova@gmail.com](mailto:martinahatokova@gmail.com),  
+421 908 462 737.

Ďakujeme.

*Teší a modlí sa za Vás tím Z2S2.*