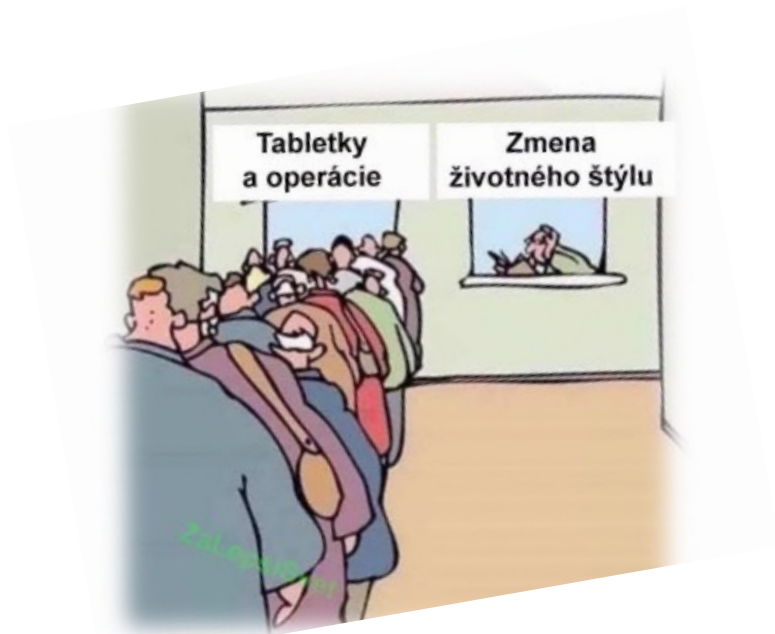


„Ja som prišiel, aby mali život a aby ho mali hojnejšie.“ (Jn 10, 10)

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“.

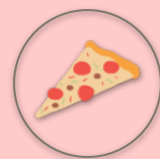
NEHCEM

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 pohyby
neboleli?



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

9.10. - 11.10.2026

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 osob-
ných vecí aj Sväté písmo, písacie
potreby, športové oblečenie a špor-
tovú obuv (na cvičenie vo vnútri/von-
ku), karimatku.

Seminár začneme v piatok (prosím,
registráciu a ubytovanie ukončiť naj-
neskôr do 10.30 hod.) a **rozlúčime sa**
v nedeľu do 16.00 hod.



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

Vyplnené dotazníky Vás prosíme zaslať
elektronicky, alebo mailom najneskôr **do**
28. septembra 2026 spolu so zálohou **50 €**
(ktorú týždeň pred pobytom nevraciam, resp. si môžete nájsť platného náhradníka). Po ich obdržaní sa Vám ozveme potvrdzu-
júcim mailom o Vašom prijatí na daný turnus. Zvyšnú sumu je možné uhradiť taktiež bankovým prevodom vopred, alebo hotovosťou na mieste.

Číslo/IBAN a názov účtu:

SK09 0900 0000 0051 4796 9388

(Martina Hatoková)

do poznámky uveďte:

Z2S2 I – Meno a priezvisko

Poplatok za seminár: 159 €

pokrýva základné réžijné náklady; v prí-
pade, že môžete prispieť vyššou sumou,
ďakujeme Vám.

Mailová adresa a kontakt

pre Vaše prípadné otázky:

martinahatokova@gmail.com,

+421 908 462 737.

Ďakujeme.

Modlí a teší sa na Vás tím Z2S2.