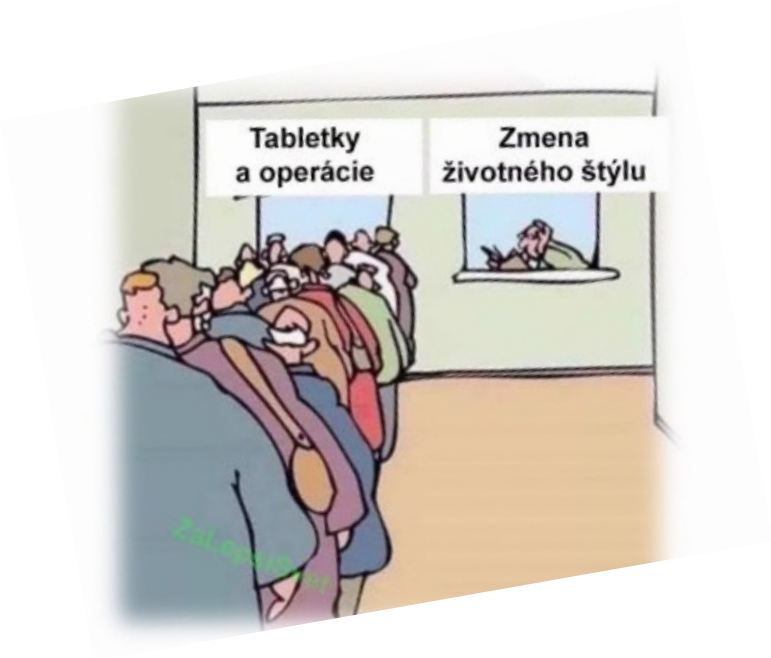
„Ja som prišiel, aby mali život a aby ho mali hojnejšie.“ (Jn 10, 10)

Z2S2 I

zážitkový seminár



NECHCEM

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

NECHCEM

mať svojho terapeuta preto, lebo je to moderné.

NECHCEM

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

NECHCEM

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

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 štrukturálny terapeut.*

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

Seminár začneme v piatok (prosím, registráciu a ubytovanie ukončiť najneskôr 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 nevraciame, resp. si môžete nájsť platného náhradníka). Po ich obdržaní sa Vám ozveme potvrdzujúcim 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 prípade, 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.