

Teisipäeval, 12. veebruaril kell 17 - 19

Võluvõrus, Vilja 14

on tore võimalus kohtuda

Riina Heinaga

Kohtumine saab teoks MTÜ Ettevõtlikud Naised Raplamaal projekti „Me tahame ja suudame“ raames.

Antud projekt on suunatud naistele, kes tunnevad vajadust oma elus teha muutusi selleks, et tegevusrõõm, meelerahu, inspiratsioon, tasakaal hakkaks täitma nende päevi ja tegevusi. Selleks on vaja julgust, soovi ja oskusi muutuste ja valikute tegemiseks. Projekti käigus tegeletakse eneseteadlikkusega, enesekehtestamisega, väärtushinnangute ja uskumustega, eesmärkide seadmise ja saavutamise teedega, õpitakse harjutusi, kuidas oma keha ja meelt lõdvestada, saadakse paremateks kuulajateks ja kõnelejateks.

Projektiga " Me tahame ja suudame" on haaratud 9 Eestimaa naiste vabaühendust, nende hulgas koostööpartnerina MTÜ Lahedad Naised Lahedalt www.lahedadlahedalt.eu. Projekt koosneb kolmest kahepäevasest koolitusmoodulist, mille jooksul ühel külastatakse ka teistes Eestimaa piirkondades tegutsevaid naiste organisatsioone.

Projekti koolitaja on Riina Hein, kes on tegutsenud eraettevõtjana 22 aastat, tehes filme, telesaateid. On juhtinud rahvusvahelisi projekte Rootsi, Saksamaa ja Venemaaga. Koolitanud alates 2007. aastast nii Eestis kui Indias ning põhilisteks teemadeks on stressijuhtimine, töötajate eneseteadlikkuse arendamine, emotsionaalne intelligentsus, tasakaalu leidmine ja muutuste läbiviimine meeskonnas, motivatsioon ja inspiratsioon, qigong.

1996. aastast on Riina tegelenud algul taijiga ja viimased 8 aastat Zhong Yuan Qigongiga (ZYQ), õppides nii Eestis, Ukrainas, Moskvas kui Hiinas ning omandades ZYQ rahvusvahelise instruktori litsentsi. Psühholoogialased teadmised on omandanud koolist Sach International School of Analytical & Cognitive Hypnoterapy & Integrative Psychotherapy.

Projektijuht Anneli Pärna -Ettevõtlikud Naised Raplamaal <http://www.naisedraplamaal.ee/>

Kohtumise üheks osaks on ka juhitud lõdvestuse seanss (umbes 0,5 tundi). Selleks palun võtke kaasa madalad jalanõud (Võluvõrus võib ka sokkides olla) ja sall või rätik, millega saate lõdvestuse ajal kaela toetada.

Kohtumisõhtu on tasuta!

Vajalik on aga eelregistreerimine e-post hellekivi@hotmail.com või tel 5452 1962

