

Julgus olla mina ise! Kuidas viia tasakaalu oma vabadus ja kohustused?

Miks meile on sellist kursust vaja?

Saad teada, kuidas saad ühenduse meie tõelise sisemise jõuga, meie kõikide võimaluste väega. Selle väega, mis on igas meis olemas, lihtsalt vahel oleme lükanud ta väga kaugele enda sisse ja unustanud ta olemasolu. Kuidas saada selleks, kes me olime enne, kui hakkasime end muutma vastavalt teiste soovidele.

Seni kuni me ei väärtusta end tõeliselt ega ei kasuta päriselt enda sisemist väge ning neid oskusi, teadmisi ja kogemusi, mida me elu jooksul oleme kogunud, seni elame me ainult poole jõuga ja ei luba oma ellu tõelist rõõmu, mida kinkida ümbritsevatele inimestele. Kui me iseendasse ei usu, siis ei saa me soovida, et teised meisse usuksid. Kui me iseennast ei väärtusta, ei ole meil õigust nõuda, et teised meid väärtustaksid. Kui me ei julge iseennast armastada, ei saa me tahta, et teised meid armastaksid.

Meie ühistel kohtumistel õpime vaatama endasse ja avastama selle imelise naise, kellega me siiani pole julgenud kohtuda, kuulame tema unistusi ja soove ja otsime üheskoos võimalusi neid teostada.

Kui palju me ennast tunneme, sellest sõltub ka tasakaal ja rahulolu meie elus. Ülemäära rutates kaotame tasakaalu ja elu läheb peadpöörivaks segaduseks. Seesmine tasakaalutus tekitab tasakaalutu maailma. Tänapäeva kiire ja stressirohke elu toob palju lihaspingeid meie kehasse, mis kanduvad edasi meie psüühikasse, tekitades nii kehalisi kui psühholoogilisi haigusi.



Lisainfo telefonil 50 123 61 Riina Hein

1977.aastal lõpetasin Tartu Riikliku Ülikooli majandusteaduskonna. 20 aastat olen juhtinud oma firmasid Create OÜ ja hiljem Create Studio OÜ. Režissööri ja produtsendina töötades on selle aja jooksul valminud 47 filmi ja 41 telesaadet.

Inimloomuse sügavamaks mõistmiseks õppisin Sach International hüpno- ja psühhoteraapia koolis. Olen personaalse arengu nõustaja, 5 kuud koolitasin emotsionaalse intelligentsuse

teemadel Indias Cochinis kohalike tudengeid.

Hiina iidsete õpetusi olen uurinud juba 16 aastat tegeledes taiji, qigongi ja feng shuiga. 2007 aastast olen rahvusvaheliselt litsentseeritud Zhong Yuan Qigongi 1 astme instruktor. Hiina vaimsed õpetused, lääne psühholoogia teadmised ning nende praktiline kasutamine on andnud mulle avara teadmiste ja kogemuste pagasi. Mu erinevad hobid (reisimine, ralli, argentiina tango, looduse jälgimine) on avardanud arusaamisi inimestest ja nende võimetest. Minu kursused on teekonnad inimese ellu läbi iseendasse süvenemise, et leida sammud, kuidas oma elu teadlikumalt elada ja julgeda täide viia ka oma soove ja unistusi.