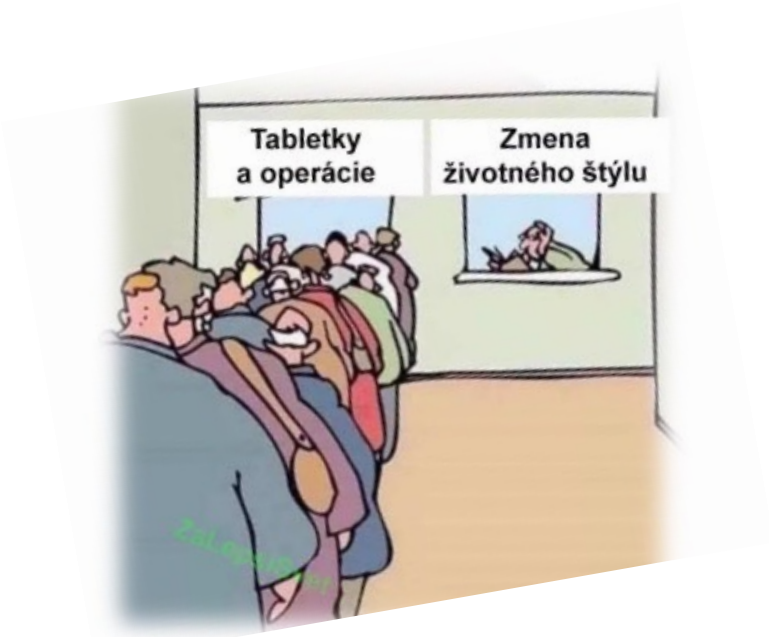


„Ja som prišiel, aby mali život a aby ho mali hojnejšie.“ (Jn 10, 10)

# 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“.

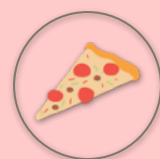
## NEHCEM

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. 09. 2024**

**v penzióne Caritas**  
v Dolnom Smokovci.

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

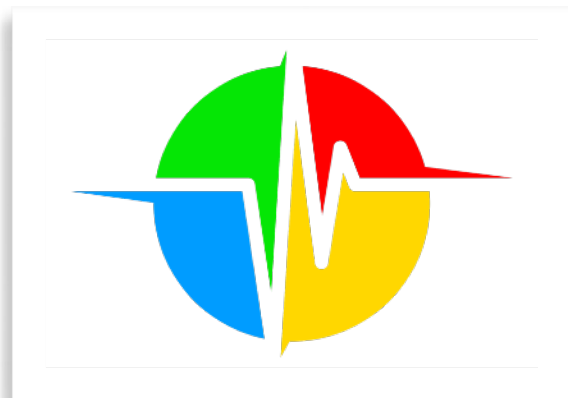
**Mgr. et Mgr. Martina Hatoková**  
– psychológ, kouč, pedagóg, lektor,

**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 h) a **rozlúčime sa**  
v nedeľu v neskorších popoludňaj-  
ších hodinách.



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

Vyplnené dotazníky Vás prosíme zaslať  
elektronicky, alebo mailom najneskôr **do**  
**3. septembra 2024** spolu so zálohou **50 €**  
(ktorú týždeň pred pobytom nevraciamе,  
resp. si môžete nájsť platného náhradníka).

ČÚ/IBAN:  
SK09 0900 0000 0051 4796 9388  
do poznámky uveďte:  
Z2S2 I – Meno a priezvisko

**Poplatok za seminár: 145 €.**  
(pokryva základné réžijné náklady; v prí-  
pade, že môžete prispieť vyššou sumou,  
ďakujeme Vám!)

Mailová adresa a kontakt  
pre Vaše prípadné otázky:

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

Ďakujeme.

Modlí a teší sa na Vás tím Z2S2.