

## A tábor programja

### Csütörtök – Érkezés és nyitás

#### **Érkezés (15:00-17:00)**

A résztvevők megérkezése, regisztráció és a szobák elfoglalása.

#### **Nyitókör és egyéni célmeghatározás (17:00-18:00)**

Téma: Bemutatkozás, elvárások és egyéni célok kitűzése a tábor idejére.

Cél: A táborhoz való kapcsolódás, személyes célok meghatározása, közösségépítés.

#### **Esti jóga (18:00-19:00)**

Téma: Átmozgató, lazító jóga, a test és az elme felkészítése a táborra.

Cél: Megérkezés tudatosítása, frissítés.

#### **Vacsora (19:00-20:00)**

Ö S Z I  
F E L T Ö L T Ö D É S  
J Ó G A É S Ö N I S M E R E T I  
T Á B O R  
*November 14-17.*

## **Péntek – Stresszkezelés önismereti úton**

### **Reggeli jóga (8:00-9:00)**

Téma: Légzőgyakorlatok, energetizáló jóga a stressz oldására.

Cél: Feszültségcsökkentés, a test és lélek harmóniájának megteremtése.

### **Reggeli (9:00-10:00)**

### **Délelőtti workshop (10:30-12:30) – Stresszkezelés önismereti úton**

Téma: Csoportos vezetett tapasztalatmegosztás és problémafelvetés.

Fókusz:

Személyes stresszforrások feltárása és megértése.

Egyéni tapasztalatok megosztása.

Közös problémamegoldás és technikák kidolgozása a stressz kezelésére.

Módszerek: Kiscsoportos beszélgetések, journaling, vezetett relaxáció.

### **Ebéd (12:30-13:30)**

### **Délutáni workshop (14:00-16:00) – Vezetett tapasztalatátadás: Stresszkezelési stratégiák és megoldások**

Téma: Csoportos megosztás és tapasztalatcsere a stresszkezelés gyakorlati módszereiről.

Fókusz:

Személyes történetek és stratégiák megosztása arról, hogyan sikerült a stresszt kezelni a résztvevők életében.

Közös megoldáskeresés.

Új stresszkezelési technikák tanulása egymástól.

Módszerek: Tapasztalatmegosztás kiscsoportban, csoportos brainstorming.

### **Esti jóga (17:00-18:00)**

Téma: Nyugtató soft flow jóga.

Cél: Testi-lelki egyensúly fenntartása és elcsendesedés a nap végén.

### **Vacsora (18:30-19:30)**

Ö S Z I  
F E L T Ö L T Ö D É S  
J Ó G A É S Ö N I S M E R E T I  
T Á B O R

*November 14-17.*

**Szombat – Időmenedzsment és hatékonyság**

**Reggeli jóga (8:00-9:00)**

Téma: Energizáló power jóga a nap fókuszának és produktivitásának növelésére.

Cél: A nap lendületes és fókuszált indítása.

**Reggeli (9:00-10:00)**

**Délelőtti workshop (10:30-12:30) – Vezetett tapasztalatátadás:**

**Időmenedzsment és egyensúly**

Téma: Csoportos vezetett tapasztalattmegosztás az időmenedzsment kihívásairól és megoldásairól.

Fókusz:

Hogyan alakítják a résztvevők az életükben az időkezelést és prioritások felállítását.

Kihívások és megoldások megosztása.

Hatékony stratégiák közös felfedezése.

Módszerek: Kiscsoportos megbeszélések, tapasztalatcsere, gyakorlati tanácsok megosztása.

**Ebéd (12:30-13:30)**

**Délutáni workshop (14:00-16:00) – Hatékony időmenedzsment és prioritások meghatározása**

Téma: Hogyan kezeljük hatékonyan az időnket és állítsuk fel a prioritásokat.

Tevékenységek:

Időmenedzsment technikák (Eisenhower-mátrix, Pomodoro, GTD-módszer).

Gyakorlati feladatok: egyéni időtervezés, napi és heti tervek készítése.

Cél: Hatékony időgazdálkodási stratégiák elsajátítása a stressz csökkentése érdekében.

**Esti jóga (17:00-18:00)**

Téma: Stretching & relax jóga

Cél: Mély relaxáció és az alvás minőségének javítása.

**Vacsora (18:30-19:30)**

Ö S Z I  
F E L T Ö L T Ö D É S  
J Ó G A É S Ö N I S M E R E T I  
T Á B O R  
*November 14-17.*

**Vasárnap – Zárás és hazatérés**

**Reggeli jóga (8:00-9:00)**

Téma: Frissítő jóga és légző gyakorlatok a testi-lelki egyensúly megőrzésére.

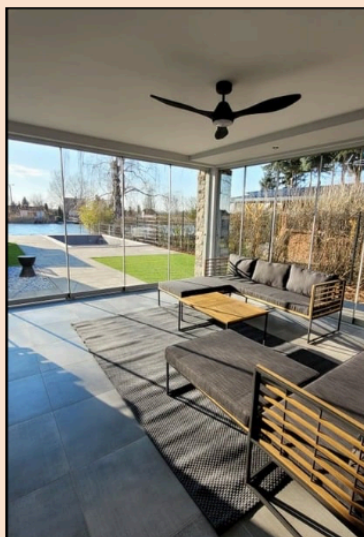
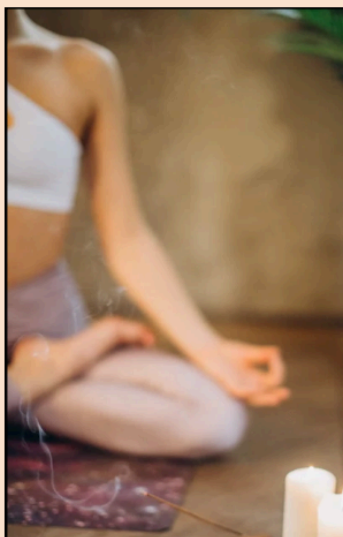
**Reggeli (9:00-10:00)**

**Zárókör (10:00-11:00)**

Téma: Összegzés, személyes célok és tapasztalatok megbeszélése, záró gondolatok megosztása.

Cél: A tábor során szerzett tapasztalatok összefoglalása és a közösségi élmény lezárása.

**Hazautazás (11:00-12:00)**



Ő S Z I  
F E L T Ö L T Ö D É S  
J Ó G A É S Ö N I S M E R E T I  
T Á B O R

November 14-17.

3 nap ami rólad szól

## Forró-Török Tünde- Jógaoktató

Forró-Török Tünde vagyok, okleveles hatha, kismama, baba-mama jóga és tánc oktató. 2013-ban végeztem el a 200 órás Hatha Yoga oktatói tanfolyamot a Ganapati Yoga Club-ban. 2016-ban képeztem magam tovább a Sarasvati Worldwide Ltd. Kismama és Baba mama jógaoktató képzésén. Résztvettem különböző Női jóga és Sport jóga tanfolyamokon. Mindemellett 10 évig színházban dolgoztam táncosként. Ez idő alatt több helyen tartottam órákat, balettosoknak, irodában dolgozóknak, kismamáknak, sportolóknak, köztük a Magyar Röplabda válogatott edzőtáborában segítettém az utánpótlás játékosait. Idén a Yogasecrets Akadémián kaptam meg az oklevelem a Yogasecrets the Method és Egyéni jógaoktatói végzettségről.

Úgy érzem a jóga által én is folyamatosan fejlődöm. A közös gyakorlások és az energiák amiket a vendégeimtől kapok töltenek és emelnek fel. A légzés és az ászanák összehangolt mozgása kapcsol ki igazán. Ilyenkor érzem szabadnak a testem és az elmém. Érzem és tudom, hogy bármire képes vagyok. Ez a hit vezet az utamon. Szeretném ezt az érzést az óráimon neked is átadni. Célom a jógán keresztül segíteni az embereket.



## Váradi Adrienn- Coach

Business-, life-, ifjúsági és sport coach

42 éves vagyok és Szentendrén élek gyerekeimmel, valamint a kutyákkal és három cicánkkal.

Közgazdászként kezdtem a karrierem, több évig dolgoztam multinacionális cégeknél tanácsadóként, majd saját vállalkozást alapítottam. Az üzleti életben szerzett tapasztalataim során világossá vált, hogy a stresszkezelés és az időmenedzsment elengedhetetlen a sikeres és kiegyensúlyozott élethez. Az anyaság és az önismereti utam során pedig még mélyebb megértést nyertem arról, hogy mennyire fontos a belső egyensúly. Coachként már több éve támogatom klienseimet, elsősorban a business és a life coaching területén, segítve őket a stresszkezelésben és az időmenedzsmentben.

A jógatáborban ezekre a területekre fogok koncentrálni, mivel ezek kulcsfontosságúak a kiegyensúlyozott, tudatos élethez. Workshopjaim során gyakorlati eszközökkel és technikákkal segítek abban, hogy hatékonyan kezeljék a mindennapi stresszt, és tudatosabban szervezzük az időnket, hogy teljesebb, harmonikusabb életet élhessünk.

Várlak szeretettel a workshopjaimon, ahol nemcsak új eszközöket kapsz a kezvedbe, hanem mélyebb kapcsolatot is teremthetsz önmagaddal!

