ROKA V ROKI

Kako biti v stiku s sabo, kako uravnati svoje občutke, čustva, misli in kako lahko s hkratno pozornostjo nase, na drugega in na družbo kot celoto vplivamo za svoje boljše počutje in boljše počutje vseh okoli nas, so v zadnjih treh letih raziskovali v okviru projekta ROKA v ROKI

V pomoč vam ponujamo nekatere preizkušene vaje. Toplo vabljeni, da jih poskusite v času pandemije, ki pred nas postavlja izziv tudi na ravni uravnavanja notranjih stanj. Vaje so lahko eno izmed orodij, so primerne za vse starosti in so dostopne na povezavi spodaj:

 (<https://www.youtube.com/channel/UCI1UMML-38I_0s4jmErK0bg/videos>).