

Everness/INTA sátor program 2025.06.24 - 06.30



Az Integrál Akadémia előadói - Everness 2025

Kedd – Június 24.

Kedd: 16:15 – 17:30

Hanák Zsuzsa

A meditáció sötét oldala – A mester nélküli út veszélyei – Előadás

A meditáció csodálatos dolog és a spirituális fejlődés elengedhetetlen része. Meditáció közben a tudatszinted megemelkedik, kitágul. Olyan dolgokra kaphatsz rálátást, amiket hétköznapi tudatszinteken képtelenség átlátni. Csodálatos világokba utazhatsz, csodálatos lényekkel találkozhatsz, de sajnos itt a Földön minden jónak létezik egy árnyoldala, így a meditációnak is.

A legismertebb elnevezések ezek közül:

Spirituális válság, Spirituális krízis, Pszichózisok, A lélek sötét éjszakája - Dark night of the soul

Mi okozza ezeket? Miért nagyon fontos a mester személye? Mik az intő jelek, amikre figyelned kell, amikor mestert választasz? Hogyan kerülheted el a Spirituális válságot? Ha már benne vagy, hogy jöhetsz ki belőle? Többek között ezekről lesz szó az előadásomon...

Hanák Zsuzsa

Reinkarnációs utaztatás, Gyógyító sámán technikák, KIP,

Meseállítás

Egy súlyos betegségnek köszönhetően spirituális utamat a Prána Nadi gyógyító és utaztató technikáival kezdtem. A gyakorlás közben egyre nagyobb hiányát éreztem a jól megalapozott pszichológiai tudásnak. Amikor megkaptam Bence levelét az induló iskolájáról, egy jelnek vettem és egyből jelentkeztem rá. Itt hallottam először többek között mint két meghatározó élményről a sámánizmus különböző ágairól és a Spirituális válságról.



A sámánizmusról rögtön éreztem, hogy ez az én utam. Összesen 4 és fél hónapot töltöttem Peruban különböző sámán centerekben, mesterem Magyarországon Müller Ferencz. 2019-től tanulok Oguz iskolájában (Tanítások az ősök útján Tengri és Mongol hagyományok), valamint Tordai Zsuzsa Hold Medve női körében (Északi cree indián spirituális tradíciók Kanada).

Az élet úgy hozta, hogy a Spirituális válsággal sokkal behatóbban kellett foglalkoznom, mint azt eredetileg szerettem volna. Az ebben szerzett 10 éves tapasztalatomat szeretném megosztani Veletek. Az olyan indirekt módon ható lágy transzperszonális technikákat szeretem, mint például a Meseállítás, KIP, Reinkarnációs utaztatás, integrálva különböző Sámán gyógyító technikákkal.

Weboldalam: <https://hanakzsuzsa.hu>

Kedd: 17:45 – 19:30

Szünet

Kedd: 19:45 – 21:30

Basternáková Monika, Széles Mariann

Hangok terében – Milyen kártyát osztott neked az élet? – Beszélgetőkör

Van egy hangod. Lehet, hogy eddig csak suttogott, vagy elbújt benned - de ott van. És most teret kap. Hívunk egy különleges körbe, ahol nem kell tökéletesen megfogalmaznod, amit érzel.

Nem kell erősnek, okosnak vagy bátornak lenned. Csak gyere úgy, ahogy vagy - és nézd meg, mi történik, ha megszólalsz.

Ez az óra rólad szól, ha:

- Úgy érzed, eddig nem volt lehetőséged igazán megnyilvánulni.
- Kíváncsi vagy, mi zajlik benned, de még nem találtad meg a szavakat.
- Szokatlan vagy ijesztő számodra a megosztás de valami mégis húz.
- Egyszerűen csak szeretnél kapcsolódni és ismerkedni.

És hogy még izgalmasabb legyen: kártyák segítenek elindulni, mélyülni, nevetni - vagy egyszerűen csak jelen lenni! Játékosan fognak segíteni, hogy a múlt emlékei, a jelen pillanatai vagy a jövő lehetőségei bekerülhessenek a beszélgetésbe. Itt nincs rossz válasz. Nincs kötelező megszólalás. Csak egy tér van - biztonságos, elfogadó, nyitott - ahol te vagy a főszereplő

Lehet, hogy pont erre vártál eddig. Gyere, csatlakozz hozzánk - hallgasd meg magad, és másokat is. Ki tudja, mire inspirál egy mondat, egy nézőpont, egy történet?

Basternáková Monika

**Integrál szemléletű lelkisegítő, önismereti mentor,
tanácsadó-jelölt, csoportvezető-gyakornok és coach**

Nem az számít, ki vagyok ezt mindig az ego kérdezi. A lényeg a tapasztalás. Azt a lélek érzi.

Ezekhez hasonló gondolatok születnek bennem, mióta az önismeret útját járom részben az Integrál Akadémia támogatásával, részben a saját belső hívásomat követve. Szlovákiában élek, magyar nemzetiségű nőként. Szeretek tanulni, figyelni. Keresem a jóságot, a jólétet, az igazságot... és persze az élet értelmét. Nem érzem magam sem többnek, sem kevesebbnek másoknál. Úgy gondolom: mindannyian egyenlőek vagyunk más-más tapasztalatokkal, látásmódokkal és történetekkel.

Megéltem sokféle élethelyzetet könnyűt is, keményet is. Mindezek alakítottak azzá, aki ma vagyok: egy olyan emberré, aki keres, segít, és hisz abban, hogy a világ lehet szebb és szerethetőbb. Ismerem a félelmet és a bátorságot, a szorongást, az erőt, a gyengeséget, a gyengédséget. Sírtam már és nevettem is sokat. Ismerős számomra a játékoság és a komolyság, a fájdalom és a hála, a szenvedés és az együttérzés. Megérint a gyönyör, és időnként csak csendesen figyelem.

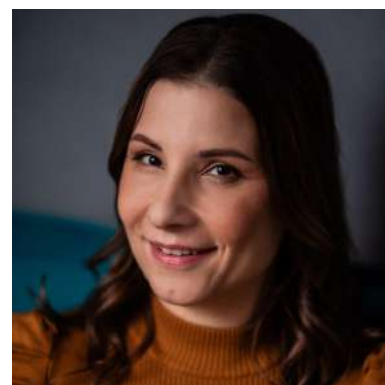
Van bennem egy belső hajtóerő, s amikor engedek neki, történik valami fontos. Így lettem az Integrál Akadémia tanulója, és így lettem önkéntes az Integrál Sátorban harmadik éve. Ez a belső erő, most újra szól: több lehetőséget a beszélgetésekre az Evernessen.

Azt szeretném, hogy minél több boldog ember éljen ebben a világban egy olyan világban, amit együtt teszünk szebbé és élhetőbbé. Szerintem az egyik legfontosabb dolog, amit tehetünk, hogy segítjük és elfogadjuk egymást. Egyszerűen, őszintén emberként.

Széles Mariann

**Integrál szemléletű lelkisegítő, önismereti mentor,
tanácsadó-jelölt, csoportvezető-gyakornok**

"A kifelé vezető út befelé vezet"



Széles Mariann vagyok, integrál tanácsadó jelölt és szimbólum terápiában képződő lelki segítő. Több mint 20 éve járom az önismeret útját egyéni és csoportos terápiákban mélyülve, keresve és találva önmagamban azt, amit a világban is szeretnék élni: őszinteséget, jelenlétet, valódi kapcsolódást. Ez az út megtanított arra, hogy a valódi változás belülről indul és ehhez néha elég egy elfogadó tekintet, egy csendes pillanat, egy érintés vagy épp egy közös felismerés.

Kedvelem a légzéssel kapcsolatos munkákat mint egészségmegőrzés mint testi-lelki problémák tekintetében is. Céлом másoknak segíteni megmutatni, hogy az önmagukban fektetett munka a legnagyobb befektetés. Fontos számomra a nőiesség a NŐI lét és minőség megtapasztalása átadása. Két gyermekem van ezért a másik nagy téma ami közel áll hozzám és egyben a legnagyobb tanítóm az anyaság és ebből kifolyólag a saját édesanyámmal való kapcsolatom. Céлом ezekben a témákban való elmélyülés és kikönnyülés.

Szerda – Június 25.

Szerda: 07:30 – 08:45

Kósa Csilla

Hangtálak csendje – Belső utazás a rezgések világában – Hangfürdő tibeti hangtálakkal

Lépj be egy olyan térbe, ahol a világ zaja elhalkul, és a belső csend hangjai válnak hallhatóvá. Végre meghallhatod, mi történik benned.

A tibeti hangtálak rezgései nemcsak a testet érintik meg, hanem finoman hangolnak rá egy mélyebb jelenlétre arra a belső térre, ahol nem kell megfelelni, teljesíteni, csak lenni.

A hangok és csendek váltakozása teret nyit számodra a belső utazásra, amely során egyre finomabb szinteken nyílik lehetőség az elengedésre, az oldódásra, a kapcsolódásra önmagaddal.

Ez a hangfürdő egy mély belső utazás: visszatalálás önmagadhoz, a saját ritmusodhoz, ahol a csend már nem hiány, hanem jelenlét.

A program során:

elmélyülhetsz a hangtálak testre és lélekre ható rezgéseiben, megpihenhetsz a belső csend és figyelem terében, kapcsolódhatsz önmagadhoz egy intuitív, gyengéd, mégis mély szinten.

Ez a tér azoknak szól, akik vágnak elcsendesedésre, újrarendezésre, belső egyensúlyra és szeretnének megtapasztalni valamit abból a csendes jelenlétből, amely már most is ott él bennük.

Hozz magaddal jógamatracot vagy takarót, hogy kényelmesen el tudj helyezkedni a hangfürdő idejére.

Kósa Csilla

Slowlife coach, hangtál terapeuta és integrál pszichológiai tanácsadó

2012 óta járja az önismeret útját mélyen megtapasztalva, milyen az, amikor az ember a belső fordulópontjaihoz érkezik. A hangtálakkal először saját életének egy mélypontján találkozott, és ez a találkozás sorsfordító lett számára: a hangtálak rezgéseiben találta meg azt a megtartó csendet, amelyben meg tudott pihenni, és újrarendezni önmagát.

2019 óta kísér másokat is ezen az úton, az önismereti folyamatokat a belső lassulás és a tudatos jelenlét támogatásával kíséri. Munkájában ötvözi a nyugati pszichológiai megközelítéseket a keleti tradíciók bölcsességével különösen a hangtálak testilekispirituális hatásaival dolgozva.



Az Integrál Akadémián végzett tanulmányai révén az integrál szemléletű pszichológiai tanácsadásban találta meg azt a komplex megközelítést, amely lehetővé teszi számára, hogy az embereket teljességükben kísérelje: testi, érzelmi, mentális és spirituális szinten egyaránt, mind egyéni mind csoportos folyamatokban.

Csilla a SlowLife Harmónia- és Egyensúly Központ alapítója, ahol Hangtál terapeuta - Hangtál Kezelő képzéseket is tart egy olyan átfogó tanfolyam keretében, amely a tradicionális és nyugati technikák ötvözésére épül. Képzéseiben a szakmai tudás mellett kiemelt szerepet kap a belső megélés, az önreflexió és a gyakorlati integráció is. Célja, hogy teret adjon a belső változásnak, gyógyulásnak és mély megértésnek hiteles jelenléttel, elfogadással, valódi figyelemmel.

Szerda: 09:15 – 10:30

Szabó Attila

Az Enneagram integrál szemmel – Előadás

Biztosan hallottál már az Enneagramról, talán jó ismerője is vagy. Sok szerző és sok könyv foglalkozik a különböző "karakterek" tulajdonságaival, a fejlődési lehetőségeikkel és a felfedezhető külső jegyekkel, amik által felismerhető ki-milyen karakter szerint éli az életét.

Egyetlen kérdés maradt csupán feltérképezetlen: **A Miért.**

Vagyis, hogy mik lehetnek azok a mélyebb összefüggések, amelyek a felszín alatt működtetik az adott rendszert, melynek gyökerében akár egy elfeledett érzelmi sérülés is húzódhat és ami mégis a legnagyobb erőnk lehet, ha sikerül mindezt megérteni és tudatosítani.

Minderre pedig az integrál pszichológia adja meg azt az új szemléletet, egy mélyebb megértést kínálva ezzel a karakterek működése mögött rejlő motivációkról és hogy ezek a motivációk hogyan lehetnek a legnagyobb erősségeink. Ezt fogom ebben az egy órában a lehető legteljesebb módon bemutatni.

Szabó Attila

**Integrál tanácsadó, Integrál Flow mesterszintű csoportvezető,
Life coach, Mediátor**

Integrál tanácsadó vagyok, informatikus, mediátor, spirituális gondolkodó és az élet mélyebb összefüggéseinek elkötelezett kutatója. Van egy viszonylag újszerű megközelítés a külső és belső világunk megértéséhez, ez pedig az integrál szemlélet. Ez egy olyan megközelítési mód, ami összekapcsolja a nyugati pszichológiai elméleteket és a tradicionális keleti filozófiákat, és így válik még teljesebbé a test, a lélek és szellem harmóniájának megértése.



Ezzel a szellemiséggel vagyok jelen az egyéni beszélgetések során, valamint ezt a szabad és teljes világnézetet képviselem a csoportjaimban és a magánéletemben is. Ez teszi lehetővé, hogy nyitottan és ítéletmentesen vegyek részt minden emberi kapcsolatomban, tiszteletben tartva a másik fél egyediségét, egyéniségét és saját perspektíváját.

<https://szaboattila.life>

kapcsolat@szaboattila.life

Szerda: 10:45 – 12:00

Szabó Zoltán

Hunyadi sikere és társadalmi hatásai – Előadás

Az előadásomban szeretnék kitérni egyaránt a Hunyadi film sikerére, annak a különböző fejlődési vonalakra és kvadránsokra gyakorolt hatásaira, illetve társadalmi jelentőségére.

Beemelve a modernkori filmgyártást, spirál dinamikai aspektusokat, és történelmi megközelítést is.

Emellett Bán Mór könyvei, azok szexuális és erőszakos tartalma, valamint annak megjelenése a filmben szinten része az előadásnak.

Célja hogy magasabb nézőpontból realisabban gyakoroljunk önreflexiót közösségi szinten, és egészségesebben tudjuk megélni a szocio-, etnocentrikus és globalcentrikus identitásunk.

Szabó "Ostor" Zoltán

Harcművész és Mozgásfejlesztő, Integrál Tanácsadó

INTEGRAL PODCAST Stúdió alapító és tulajdonos, INTEGRAL

SAGITTA közösség alapító.

A Testnevelési Egyetemet követően, immár több mint 12 éve tanítok gyermekeket és felnőtteket a harcművészeti és mozgáskultúra-fejlesztő foglalkozások során. Az egyéni, és a csoportos alkalmak ideje alatt mint vezető nagy hangsúlyt fektetek az önismeret, a hagyományok-tradíciók értékei és a friss tudományos kutatások eredményeinek felhasználására is.

Jómagam a sikeres hazai és nemzetközi versenyek után, az elmúlt 6 évben a harcművészetek spiritualitása, a szakralitása felé kezdtem el érdeklődni. Tanultam, és tanulok most is a Baranta hagyományos magyar harcművészetéből, a lovasíjászat mestereitől, a csillagbölcsöletek és asztrálmitológiák tanítóitól is.



Lovas zárándoklataink során pedig a Kárpát-medencei örökséggel, kultúrával, es a máig élő szakralitással is szoros kapcsolatba kerültem, a magyarországi és az elcsatolt országrészekben élő magyar embereknek köszönhetően.

Az Integrál pszichológia szemlélete, a teljes spektrumú emberkép nagyban segített hozzá a ahhoz, hogy a megélt tapasztalatokat és a megszerzett tudást magasabb nézőpontból, rendezetten átláthassam. Az egyéni önismeretben, a családi rendszerekben, a nagyobb csoportok és a nemzeti közösségek, valamint a globális világszemlélet során is egyaránt fontosnak tartom a nehézségek, traumák felismerését és megoldozását, és a lehetőségként megjelenő humánpotenciák kidolgozását.

www.integralsagitta.hu

Szerda: 12:15 – 14:00

Zságer Gergő

Kapcsolatrendezés magammal és másokkal – Saját élményű workshop

Érezted már úgy, hogy egy-egy kapcsolatodban elveszítéd önmagad? Vagy épp önmagaddal lenne szükséged egy mélyebb, szeretettelibb kapcsolódásra?

Ezen a saját élményű önismereti workshopon lehetőséged lesz, hogy jobban ráláss saját kapcsolódási mintáidra önmagaddal és másokkal is.

Ez az alkalom nem megoldáskeresés, hanem meghívás egy őszinte, szeretetteljes találkozásra önmagaddal ahonnan a kapcsolataid is akár új irányt kaphatnak.

Várlak szeretettel!

Zságer Gergő

Integrál tanácsadó, integrál önismereti csoportvezető

Civil hivatásomat tekintve 13 éve foglalkozom ügyfélszolgálat fejlesztéssel, működés-támogatással és termékfejlesztéssel. A munkám során mindig fontosnak tartottam, hogy olyan dolgokat alkossak, valósítsak meg, ami mások munkáját is segíti, értéket teremt és kihívásokkal teli.

Az önismereti utam 6 éve kezdődött, amikor az intellektuális kíváncsiságom az életem egyre mélyebb megértése felé vitt. 2021-ben, szüleim elvesztésével jött el az a pont, ahol felismertem, hogy radikálisan változtatni akarok az életemen. Beiratkoztam az Integrál Akadémiára, ahol az integrál pszichológiai ismeretek megszerzése mellett sajátélményű önismereti csoportfoglalkozásokon is részt vettem. Ennek köszönhetően az elmúlt 4 évben egy mélyebb fejlődésen, változáson mentem keresztül.



Ráleltem belső erőforrásaimra, támogatást és megfelelő eszköztárat kaptam ahhoz, hogy a saját életemet rendbe tegyem és a számomra megfelelő mederbe tereljem.

Elindultam azon az úton, ami önmagam egyre mélyebb megismerése, felfedezése felé visz.

Az életemben a változás eredményeit látva döntöttem úgy, hogy másokat is szívesen kísérek ezen az úton.

Az integrál pszichológia eszköztárát, a csoporttér megtartó erejét, valamint a gyász és veszteségfeldolgozás tapasztalatait felhasználva ma már segítőként is dolgozom. Egyéni klienskíséréssel szupervízió mellett több mint másfél éve foglalkozom. Önismereti csoportokat idén indítok.

2024-ben megszereztem az integrál tanácsadói képesítést. Gánti Bencénél kiképeződtem integrál körvezetőnek és integrál önismereti csoportvezetőnek. Singer Magdolnánál a gyászolók segítése és a gyászcsoporthoz vezető gyakorlatát sajátítottam el.

A személyiségfejlődés mellett a spiritualitás is fontos szerepet tölt be az életemben: a gnosztikus kereszténység és a tradicionális japán Usui Reiki útját járom.

2023 óta járok Everness-re. Az elmúlt 2 évben önkéntesként segítettem az Integrál Akadémia sátrát a fesztiválon.

Szerda: 14:15 – 16:00

Kóródi Gabriella, Nagy Eszter

A forrásodhoz vezető út – Fókuszolás módszer bemutató workshop

Érezted már, hogy valami mélyebbre hív? Mintha lenne benned egy csendes tudás, egy belső forrás, ami csak arra vár, hogy meghallgasd. Az utad a neveddel kezdődik, azzal, ahogyan magadra gondolsz, ahogyan megszólítod önmagad. Ez a workshop segít újra kapcsolódnival ehhez a belső forrásodhoz, ahhoz a részedhez, ami mindig is ott volt benned.

A Gendlin-féle fókuszolás egy gyengéd, mégis erőteljes önismereti módszer, amely testérzeteken keresztül vezet el a belső válaszokhoz. Ezen a bemutató alkalmon megtapasztalhatod, hogyan mutatkozik meg a neved, mint belső gyökér és hogyan lehet egy szó híd önmagadhoz. Nem kell előképzettség csak nyitottság, kíváncsiság és egy kis bátorság, hogy meghallgasd, amit a tested és lelked mondani szeretne.

Ha szeretnél mélyebben kapcsolódni önmagadhoz, ha érdekel, hogyan tud egy egyszerű módszer segíteni a belső iránytűd újralibrálásában, akkor itt a helyed. Ez nem csak egy bemutató, ez egy lehetőség arra, hogy közelebb kerülj önmagadhoz.

Kóródi Gabriella

Coach, Szimbólumdráma képzés, Fókusz tréneri képzés

Gyerekkorom óta hajt egy belső vágy: élővé tenni azt, amit mesébe illő boldogságnak hívunk. Az igazi boldogság számomra nem egy cél, hanem egy út, a növekedése, az önmagamhoz való kapcsolódásé, ahol újra és újra megszülethetek, kíváncsian felfedezve, hogy ki vagyok most.

Az évek során megtanultam figyelni arra, ami van, az érzésekre, testérzetekre, a belső valóságom rezdüléseire. Mert amikor így figyelek, akkor érkeznek meg a valódi válaszok. Így születik meg bennem az egyensúly, az önazonosság, a bizalom és vele az a belső erő, ami visz tovább az úton.

Az első tudatos lépésem az Integrál Akadémián indult, ennek elvégzése óta kísérem azokat, akik szintén szeretnék közelebb kerülni önmagukhoz. Hiszem, hogy mindannyiunkban ott él egy belső forrás, a kincs, ami nemcsak minket gazdagít, hanem a világot is, amiben élünk.



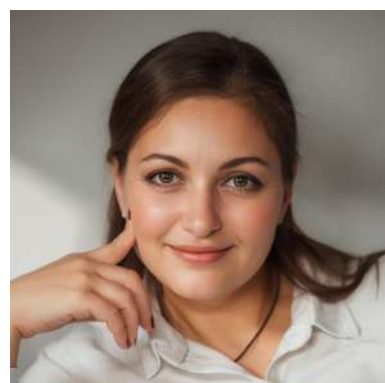
Nagy Eszter

Integrál Flow mesterszintű csoportvezető

Gyerekkorom óta vonzott az emberi lélek mélysége, a titkos jelek, amelyekből olvasni lehet. Középiskolás koromban a grafológia, majd a testbeszéd ragadott magával. Később a másokra figyelés mellé fokozatosan megérkezett a magamra figyelés is, és egyre erősebben hívott az út, ami a segítő hivatás felé vezetett.

Elsőként a kineziológia világában találtam otthonra, ahol először tapasztaltam meg a testlélekszellem összekapcsoltságát. Több éven át dolgoztam kineziológusként Londonban, majd az Integrál Akadémián mélyítettem tovább a tudásomat az integrál pszichológia és a tiszta kommunikáció terén. Itt találkoztam a fókuszolással is, ami számomra összefogja azt a finom és mély kapcsolódást, ahol a test jelzései és a belső bölcsesség összeérnek.

Hiszem, hogy csak oda tudom elkísérni a másikat, ahol magam is jártam. Ezért ma is aktív résztvevője vagyok terápiás folyamatoknak és elkötelezetten keresem azokat az eszközöket, amelyek segítenek kapcsolódni önmagunkhoz és egymáshoz.



Szerda: 16:15 – 18:00

Dr. Varga Rita, Gyárfás Sándor, Nagy Eszter, Papp Zsuzsanna, Szabó Attila

Csoportvezetők All Stars

A pillanattól születünk – Integrál Flow csoport

Ezen a különleges workshopon a folyamat nem előre meghatározott témák mentén halad, hanem a jelen pillanattól születik meg, ahogy együtt vagyunk, figyelünk és kapcsolódunk. A csoportot több végzett, mesterszintű Integrál Flow csoportvezető tartja, biztonságos és elfogadó térben. Meghívunk, hogy merj önmagad lenni, hozd a valós érzéseidet, és engedd, hogy a pillanat vezessen. Egyedi lehetőség arra, hogy mélyen megéld a flow csoport élményét önmagaddal és másokkal összekapcsolódva.

Szerda: 18:15 – 19:30

Zságer Gergő

Gyászunk feldolgozása, gyászoló szerettünk támogatása – Előadás

A gyász életünk természetes, mégis gyakran magányos folyamata. Nemcsak veszteségről szól, hanem egy mély átalakulásról is: arról, hogyan tanulunk együtt élni a hiánnyal, és hogyan építjük újra önmagunkat. Az előadás során megismerjük a gyász szakaszait, az egyéni utak sokféleségét, és azt is, hogyan tudunk valóban támogató módon jelen lenni egy gyászoló embertársunk mellett.

Várlak szertettel az előadásomra!

Zságer Gergő

Integrál tanácsadó, integrál önismereti csoportvezető

Civil hivatásomat tekintve 13 éve foglalkozom ügyfélszolgálat fejlesztéssel, működés-támogatással és termékfejlesztéssel. A munkám során mindig fontosnak tartottam, hogy olyan dolgokat alkossak, valósítsak meg, ami mások munkáját is segíti, értéket teremt és kihívásokkal teli.

Az önismereti utam 6 éve kezdődött, amikor az intellektuális kíváncsiságom az életem egyre mélyebb megértése felé vitt. 2021-ben, szüleim elvesztésével jött el az a pont, ahol felismertem, hogy radikálisan változtatni akarok az életemen. Beiratkoztam az Integrál Akadémiára, ahol az integrál pszichológiai ismeretek megszerzése mellett sajátélményű önismereti csoportfoglalkozásokon is részt vettem. Ennek köszönhetően az elmúlt 4 évben egy mélyebb fejlődésen, változáson mentem keresztül.



Ráleltem belső erőforrásaimra, támogatást és megfelelő eszköztárat kaptam ahhoz, hogy a saját életemet rendbe tegyem és a számomra megfelelő mederbe tereljem.

Elindultam azon az úton, ami önmagam egyre mélyebb megismerése, felfedezése felé visz.

Az életemben a változás eredményeit látva döntöttem úgy, hogy másokat is szívesen kísérek ezen az úton.

Az integrál pszichológia eszköztárát, a csoporttér megtartó erejét, valamint a gyász és veszteségfeldolgozás tapasztalatait felhasználva ma már segítőként is dolgozom. Egyéni klienskíséréssel szupervízió mellett több mint másfél éve foglalkozom. Önismereti csoportokat idén indítok.

2024-ben megszereztem az integrál tanácsadói képesítést. Gánti Bencénél kiképeződtem integrál körvezetőnek és integrál önismereti csoportvezetőnek. Singer Magdolnánál a gyászolóak segítése és a gyászcsoporthoz vezető gyakorlatát sajátítottam el.

A személyiségfejlődés mellett a spiritualitás is fontos szerepet tölt be az életemben: a gnosztikus kereszténység és a tradicionális japán Usui Reiki útját járom. 2023 óta járok Everness-re. Az elmúlt 2 évben önkéntesként segítettem az Integrál Akadémia sátrát a fesztiválon.

Szerda: 19:45 – 21:30

Kerényi–Kiss Zoltán

Ecstatic Dance: Szabadság tánca – Tudatos tánc, szabad tánc, saját élményű workshop

Tánc, ahogy jólesik. Itt nincs koreográfia, helyes és helytelen lépések. Csak a bitangjó zene, a többiek, te és a mozdulataid ítélkezés nélkül. Néhány könnyed instrukció segít megérkezni, a többit rábízhatsz a testedre.

Az utazást hol ritmikus, dallamos, érzelmes, dinamikus vagy épp játékos zenék kísérik. Nincs szükség semmilyen előzetes táncos vagy mozgásos tapasztalatra csak gyere, és éld át a tánc szabadságát!

Kerényi–Kiss Zoltán

Ecstatic Dance Budapest társalapító, csoportvezető

Az Ecstatic Dance Budapest társalapítója, integrál szemléletű önismereti konzulens, képződő táncterápiás csoportvezető. Célja a mozgáson keresztül felébreszteni ragyogó, szabad, spontán és lenyűgöző természetünket, újra összekapcsolódni a teremtő kreatív életenergiával, mely bennünk és körülöttünk él. Megismerni és belakni bátor és kíváncsi énünket, akik valójában vagyunk.



Csütörtök – Június 26.

Csütörtök: 07:30 – 08:45

Dr. Varga Rita

Meditatív test és gerincémbesztés és azt követő ülő meditáció - Meditatív mozgás, meditáció

Reggeli közös napindító meditációt megelőző gyakorlatokra hívlak, melyek segítenek a test ébredésében előkészítve az ülő meditációt. Kezd velem/velünk a napot mozgással majd csendes befelé figyeléssel, rátalálva és kapcsolódva saját belső csenedhez, békédhez.

Dr. Varga Rita

Dr. Varga Rita a nyugati orvoslás felől érkezett. A Semmelweis Orvostudományi Egyetemen végzett 1993-ban. Fogorvosként dolgozott és oktatott a Szájsebészeti Klinikán Budapesten (1993-2002). Egészségügyi szakmenedzser (SEM 2001), Szájsebész, (SEM 2003), Rekreáció és sportoktató (SZTE 2003), a FULL-TECH Fogászati Implantátum és Műszergyártó Kft alapító tagja és tulajdonosa (2005), Master of Implantology (Münster 2010), Dento-alveoláris sebész, (SEM 2012), a fenti szakterületek Igazságügyi Orvosszakértője (MISZK 2015).



Életének fordulópontját Gánti Bence integrálszichológiáról szóló előadása indította el (2019), beiratkozott és elvégezte az Integral Akadémiát (2022), 2019 óta rendszeres Everness látogató, 2022 óta az Integrál Akadémia Sátor fő szervezője, pszichoterapeuta jelölt a Semmelweis Egyetemen (2021). Spirituális és önismereti útján meghatározó személyek Gánti Bence integrál szemléletű pszichológus és klinikai szakpszichológus, az integrál szemlélet hazai elterjesztője, nemzetközileg ismert alakja az Integrál Akadémia alapítója és Brigitte Wingelmayer az iszlám miszticizmusban kiteljesedő szúfi út spirituális tanítója, Közép-Ázsia és az amerikai kontinens sámán kultúrájának beavatott ismerője, aki egyéni következtetéseit szívéen, álmain és látomásokon keresztül éli meg és adja tovább.

Spirituális útján a sámánkultúra, szúfi-sámán hagyomány útját járja. Elkötelezett követője az integrál szemléletnek, végig járta Bence integral flow csoportvezető képzését (integral body work, állítások, pszichodráma, NLP, elemek ötvözése), Flow Csoport Vezető Mester fokozata (2025).

Egyéni üléseket és önismereti csoportokat vezet, melyekben intuitívan ötvözi a fenti módszereket.

2025 februárjától a Nógrád megye zsákfalujában Béren található Malomudvar a HELY Integral Harmónai Tere elvonulóhely alapítója és tulajdonosa.

Csütörtök: 09:15 – 10:30

Fülöp Tibor

A megőrzésre érdemes értékek – Integráljuk a spiráldinamikán keresztül ami lényeges – Előadás

Tarts velem egy élményalapú utazásra az integrál szemlélet egyik fontos fejlődésvonalán, a Spiráldinamika szintjein keresztül, ahol feltárjuk, hogyan segítheti a különféle értékek integrálása az olyan virágzó együttműködések létrejöttéhez, amelyben mind az egyén, a közösség és a világ is nyer.

Ez az interaktív workshop mélyreható, rövid előadásos blokkokat ötvöz játékos csoportos gyakorlatokkal, amelyek során közvetlenül, sajátélményként is megtapasztalhatod és felfedezheted az egyes fejlődési szintekhez tartozó fő értékeket, és azok hozományát az együttműködésekhez. Közös fedezzük fel, hogy a különböző világnézetek integrálása miként erősíti az alkalmazkodóképességet, rugalmasságot, mélyebb kapcsolódást és az elfogadást, melyek nélkülözhetetlen tulajdonságok napjaink gyorsan változó világában.

Fülöp Tibor

Integrál tanácsadó, Integrál Flow mesterszintű csoportvezető, az Integrál Akadémia óraadó tanára, szervezetfejlesztő és manager, agilis coach, mentor

Fülöp Tibor vagyok, és én is keresésben vagyok úgy, ahogy Te. Azt keresem, hogyan lehet ebben az életben minél több olyan élményt, tapasztalatot és tudást gyűjtenem, amellyel saját magam, és a környezetem is emelhetem. Ezt úgy teszem, hogy introvertált villamosmérnökből indulva végigjártam a kalandos utam a mérnöki szerepkörökön keresztül a csapat és szervezetfejlesztésig, ahol a hatékonyság vált a hobbimmá.



Az eszközök próbálgatása és gyűjtése ahhoz, hogy könnyebb, gyorsabb, egyszerűbb legyen minden a környezetemben bevezetett az önismeret és pszichológia utcájába és kinyitotta az új ötletek kincsesládáját. Ezzel a tudással, tapasztalattal és a rengeteg akár egymástól független nézőponttal mélyebb összefüggések is nyilvánvalóvá váltak a számomra, és úgy érzem könnyebb látnom, melyek voltak azok a kulcsgondolatok és ötletek, tapasztalások az úton, amelyek nélkül biztosan nem tartanék

ott, és olyan jó kedvvel, mint ahol most vagyok. Célom az, hogy átkísérjem a környezetem egy olyan magasabb nézőpontba, ahonnan nézve egyértelművé válik, hogyan legyünk önazonosan a rendszer részei, és hogyan teremtsük olyan helyzeteket ahol mind az egyének, a csapatok, a szervezetek és az egész világ nyer belőle.

Web: <https://fuloptibor.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/fuloptiborcom/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@fuloptibor>

E-mail: tibor@fuloptibor.com

Csütörtök: 10:45 – 12:30

Hontvári József Levente, Móra Zita

Bennem élő világ – Integrál Flow önismereti csoport

Neked szól ez a csoport, ha

- átadnád magad a flownak, az itt és mostnak
- megfigyelnéd, tudatosítanád a pillanatnyi érzelmi állapotaidat
- szeretnél magadban elmélyülni, miközben lehetőség van egyedül is maradni és másokkal is kapcsolódni, ahogy az a legigazabb.

Olyan flow-, áramlás-élményt szeretnénk átadni, ahol szabadon jön egyik állapot, testtartás, mozgás a másik után. Megjelenhet a szenvedély, életerő, tűzenergia. Bekerülhetsz a teljes önkifejezésbe és kapcsolódásba, folyamatossá válhat az alakulás és átalakulás, miközben jobban megfigyelheted, mint az életben. Ez a flow hozhat neked önkifejezést, ellazulást, örömet, teljesen önmagaddá válást a mélyen kielégítő hitelesség megélésével. Találkozhatsz olyan tartalmaiddal, amivel eddig nem tudtál, akár konkrét vagy projektív tartalommal, vagy konkrét tartalom nélküli átéléssel.

Hontvári József Levente

Integrál Flow mesterszintű csoportvezető

Már hosszú évek óta járt egyéni terápiába, amikor a terapeutája javaslatára elment az első nonverbális fókuszú önismereti csoportba. A még beszélős nyitókör utáni első pillanat, amikor csöndben kapcsolódtak egymáshoz, hirtelen egy egészen más, igazabb, mélyebb, emberibb világba vitte. Ez az élmény azóta is elkíséri és megjelenik a való világban.

2021-ben elvégezte az Integrál Akadémiát, mely a leginkább Ken Wilber nevével fémjelzett integrál pszichológiát tanítja, egységbe foglalja a nyugati pszichológia és a keleti spirituális utak tapasztalatait.

2023-ban Integrál csoportvezető lett, 2024-ben Integrál flow csoportvezető, miközben ezeröttszáz óra integrál és bodywork csoport sajátélményt is szerzett. 2023 óta vezet önismereti csoportokat.

Személyes megélése, hogy az önismereti csoportok és az egyéni terápia nagyszerűen kiegészíti egymást. A testfókuszú csoportokban - mint az integrál csoportok -, lehetősége van megélni az önmagához és másokhoz való kapcsolódást.

Védett térben megfigyelni az eközben benne kialakuló dinamikákat, tudatosítani a működését, és gyakorolni az új, már haszontalan berögződésektől mentes működést.



Szívesen kísér abban, hogy biztonságos közegben te is megtapasztalhasd milyen az, amikor az lehet ami van, és a növekedési lehetőséget, amit hoz.

Móra Zita

Integrál flow önismereti csoportvezető

16 éves korom óta foglalkoztat , hogy mi dolgunk a Földön. Különböző gyógyító és öngyógyító technikákat tanulmányoztam Reiki, Arolo, Kineziológia, Recall Healing. 2023-ban végeztem az Integrál Akadémián, mellette Gánti Bencénél tanultam az integrál csoportvezetést. Sok év egyéni terápia után látom ennek a segítő szakmának a szépségét. Megéreztem a csoport erejét saját élményben, valamint csoportvezetőként is és szeretném, ha minél több ember ízelítőt kapna ebből.



Fontos számomra a tudatosság, az önismeret mélyítése, az automata reakciók felismerése és kikapcsolása. Az önismereti út egyik mérföldköve az volt nálam, amikor valóban megéreztem, hogy mire van szükségem és azért tegyek is. A legtöbb, amit a másoknak adhatok, hogy velem vagyok szándék nélkül tiszta figyelemmel, odafigyeléssel. 2023 óta vezetek önismereti csoportokat Hontvári Levivel.

Csütörtök: 12:45 – 14:30

Fülöp Tibor

Tanulj meg újra játszani – Integrál Flow önismereti csoport

Mindannyiunkban bennünk él az a kisgyerek, aki önfeledten kacagva fedezte fel a világot, és kíváncsian, kreatívan, belső kritika nélkül kapcsolódott az új élményekhez. Van akinek a szemében még felnőttként is ott van ez a csillogás, és játékosan, mókázva kapcsolódik az élethez, és van akit - akár az idejekorán - felnőtté válás megkeményített, eltávolodva a kisgyerektől felvett szerepeket amelyekben a nagy betűs élet gondjait és terheit kell cipelni és ezzel együtt kifakult a szeméből a csillogás.

Arra hívlak, hogy keressük meg közösen a csoporton, hol bújkál az a kisgyerek, milyen amikor újra önmaga lehet és milyen amikor kifejezi ami benne van. Az ide vezető út tele lehet ellenállásokkal, kritikus hangokkal és olyan hiedelmekkel, amelyek korlátoznak abban, hogy igazán a teljes önmagad lehess. Nézzük meg milyen ez az elveszett kisgyerek, és mit tanít önmagadról újra felfedezned ezt a játékos minőséged.

Fülöp Tibor

Integrál tanácsadó, Integrál Flow mesterszintű csoportvezető, az Integrál Akadémia óraadó tanára, szervezetfejlesztő és manager, agilis coach, mentor

Fülöp Tibor vagyok, és én is keresésben vagyok úgy, ahogy Te. Azt keresem, hogyan lehet ebben az életben minél több olyan élményt, tapasztalatot és tudást gyűjtenem, amellyel saját magam, és a környezetem is emelhetem. Ezt úgy teszem, hogy introvertált villamosmérnökből indulva végigjártam a kalandos utam a mérnöki szerepkörökön keresztül a csapat és szervezetfejlesztésig, ahol a hatékonyság vált a hobbimmá.



Az eszközök próbálgatása és gyűjtése ahhoz, hogy könnyebb, gyorsabb, egyszerűbb legyen minden a környezetemben belevezetett az önismeret és pszichológia utcájába és kinyitotta az új ötletek kincsesládáját. Ezzel a tudással, tapasztalattal és a rengeteg akár egymástól független nézőponttal mélyebb összefüggések is nyilvánvalóvá váltak a számomra, és úgy érzem könnyebb látnom, melyek voltak azok a kulcsgondolatok és ötletek, tapasztalások az úton, amelyek nélkül biztosan nem tartanék ott, és olyan jó kedvvel, mint ahol most vagyok. Célom az, hogy átkísérjem a környezetem egy olyan magasabb nézőpontba, ahonnan nézve egyértelművé válik, hogyan legyünk önazonosan a rendszer részei, és hogyan teremtsük olyan helyzeteket ahol mind az egyének, a csapatok, a szervezetek és az egész világ nyer belőle.

Web: <https://fuloptibor.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/fuloptiborcom/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@fuloptibor>

E-mail: tibor@fuloptibor.com

Csütörtök: 14:45 – 16:00

Bőr Róbert

A figyelem, ami hiányzik – Előadás

Ezen az előadáson az önismeretről szokatlan megközelítésben fogunk beszélni. A témához a tanítóm adta az inspirációt:

"Azáltal ismerem meg önmagam, hogy kapcsolódom és közösséget teremtek másokkal."

Vajon hogyan érti ezt?

Másoktól függ, kinek ismerem meg önmagam?

A kérdés megválaszolásához a kiindulópontunk az M. Scott Peck által megfogalmazott modell, amely a közösségek fejlődési szakaszait írja le. Négy lépcsőfokot vázol fel, amelyen keresztül haladva olyan közel tudunk kerülni egymáshoz, hogy végül a kapcsolatunkat a hiteles kommunikáció, szokatlan biztonság és különleges tisztelet jellemezze.

Az Ölelő Figyelem modellje szintén négy lépést ír le, amelyeken keresztül az egymással való bajlódásból el tudunk jutni az intimitásig.

A közös pont: a lépés, amelyben a megnyílás és a befogadás harmóniája valósul meg az emberi kommunikációban.

Ennek a harmóniának külső és belső akadályai is vannak. A lélek akadálya: a megbeszélhetetlenség mítosza, a kapcsolatok akadálya pedig éppen az, hogy a beszélgetéseinkben nem jutunk túl azon a nevezetes holtpontra, ahol láthatóvá válunk egymás számára.

Az átbillenés kulcsa az együttérző figyelem, amely lehetővé teszi a kommunikáció elmélyülését. Ez a fajta figyelem módszeresen fejleszthető, kommunikációs elemekkel támogatható.

Hogy létrejöhet-e az együttérző figyelem nélkül stabil önismeret?

A kérdésre adott válasz egyben azt is elárulja, hogy megtudhatom-e nélküled, ki vagyok valójában?

Bőr Róbert

mentor, tréner, mediátor és író

Húszas éveim elején egy beszélgetés orientált csoportban meghatározó élményt szereztem arról, hogy milyen közel kerülhet lélek a lélekhez. Ez az élmény életem meghatározó vezérfonalává vált, aminek eredményeképpen később az Ölelő Figyelem módszerének kidolgozása felé fordult a figyelmem.

Integrál pszichológiát, tranzakcióanalízist, erőszakmentes kommunikációt, transzformatív mediációt és bizalom helyreállítási technikákat tanultam. Jelenleg az M. Scott Peck munkásságán alapuló Community Building két éves képzési rendszerében, illetve Takács Tibor asztrológusnál képződök.



Az iskola megalakulása óta vendég előadóként dolgozom az Integrál Akadémián.

10 éve kísérek egyéneket és párokat, facilitálok kommunikáció orientált tréningeket, illetve segítek magánszemélyeknek és pároknak az ismételt viselkedési mintázatok feltárásában és átalakításában. Három éve vezetek Ölelő Figyelem csoportokat Budapesten.

A saját, a klienseim, illetve a társas környezetem tengernyi példáin jól látom, milyen könnyen elszakadásra vezet a minőségi figyelem hiánya, s hogy az mennyi szenvedést okoz. Ezért lett az együttérzés megerősítése a fókuszom a munkám során.

Csütörtök: 18:15 – 20:00

Vásári Andrea

EGYütt–DOBban – Dobkör, közös éneklés

Ízelítő a dobdalok világából:

Rövid, egyszerű dobdalokat tanulunk, hogy együtt tudjuk énekelni, dobolni,

Körbe-dobkör: te is kérheted a legkedvesebb dalodat vagy aktuális élettémádat segítő dalt.

Hozzhatsz dobot, csörgőt, de leginkább kíváncsiságot, a közös éneklés örömet, a dobdalok szeretetét.

Vásári Andrea

Örömdobolás, Integrál Önismeret És Körvezetés, Szomatodráma, Transzformáció Játék

Gyermekkoromtól imádtam énekelni. Meghatározó élményeim közé tartozik, mikor ezt sokan, együtt, táborház mellett tettük. Később, életem örömteli eseményeiben és nehézségeinek feldolgozásában, mindig jelentős szerepe volt a zenének. Sokéves önismereti utam részeként elvégeztem az Integrál Akadémiát és ezzel egy időben megismertem a dobkörök világát. Azt éltem meg, hogy hazataláltam. Mára az önismeret, a spiritualitás és a zene egységgé és az életem szerves részévé vált. Számomra ezt közösségben művelve gyógyító és felszabadító, amikor érezhetően, mindannyiunkban, egyszerre, együtt dobban.



Ahogy az a tavalyi everness után született dalszövegemben is megjelenik:

A Tűz mi összetart, mely bennünk ég, fellobbant,

a Hely, mi összetart, míg átölel, s egy Kört ad,

A Szív, mi összetart, együtt dobban, egy Dobban,

Hangja összeköt, hisz rólunk szól, értünk van.

Hivatkozások:

Játsszuk-MI-Élet - Játékos Önismeret

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61564821736281>

EGYütt-DOBban dob és énekkör

<https://www.facebook.com/groups/171943952315410/>

Péntek – Június 27.

Péntek: 07:30 – 08:45

Lipták Boglárka

Jin jóga – A test halk suttogása, ahol lélek és fascia összeér – Jóga

Ebben a 80 perces Jin jóga gyakorlásban megállunk. Elcsendesedünk. És megtapasztaljuk, milyen az, amikor nem mi dolgozunk a testtel hanem a test kezd el dolgozni rajtunk.

A Jin jóga ősi taoista alapokon nyugszik, és az energiarendszert harmonizálja, miközben hosszan kitarított testhelyzeteken keresztül mélyen elér a fasciánkhoz ahhoz a kollagénes, intelligens kötőszövethez, amely behálózza egész testünket. A fascia nemcsak fizikai rugalmasságunk, hanem érzelmi állapotaink tükré is.

A pózokban 2-5 percet töltünk, így a testnek lehetősége van megnyílni, a belső feszültségeknek leolvadni. Minden mozdulat egy meghívás: önmagad felé.

Ez a jóga nem az izomerőről szól. Hanem arról, hogy visszatérj a tested templomába, ahol újra kapcsolatba kerülsz a belső csenddel, az érző lényeddel, a jelenléttel.

Spirituális szinten ez a gyakorlás egyfajta beavatás: visszatérés a női minőségbe az engedésbe, az elengedésbe, a belső bölcsességbe.

Tudományos kutatások igazolják, hogy a Jin jóga javítja az idegrendszeri egyensúlyt, csökkenti a kortizolszintet, segíti a paraszimpatikus (pihenő-gyógyító) idegrendszer aktiválódását így stresszoldó és trauma-integráló hatása is van.

Ha szíved vágyik a lelassulásra, ha tested üzeni szeretne, ha lelked csendet kér akkor ez a gyakorlás neked szól.

Lipták Boglárka

Jin jóga oktató, integrál tanácsadó

Lipták Boglárka vagyok jin jógaoktató, szertartásvezető, képzésben lévő integrál tanácsadó és örök kereső. Azt kutatom, miért vagyunk itt, mi az életünk értelme, és hogyan tudunk mélyen, hitelesen kapcsolódni önmagunkhoz és egymáshoz.

Bejártam a világot, éltem nagyvárosokban és spirituális közösségekben, DJ-ügnökséget vezettem, fesztiválokon táncoltam, majd visszatértem a testhez, a lélekhez, a szívhez. Jóga, tantra, lakota szertartások és transzállapotok vezettek vissza önmagamhoz.

Most már nem a tovább, hanem a mélyebbre érdekel. Nem az élmény, hanem az integráció. Nem a tökéletesség, hanem az őszinteség.

Abban hiszek, hogy a testünk a templomunk, a szívünk az iránytűnk, és a legnagyobb kaland az, amikor tényleg jelen tudunk lenni minden félelmünkkel, vágyunkkal, fájdalmunkkal együtt.



Ezért tartok jógát, kisérek csoportokat, szertartásokat hogy legyen tér, ahol önmagunkká válhatunk.

Weboldal: www.liptakboglarka.hu

FaceBook: <https://www.facebook.com/BogiYogi>

Péntek: 09:15 – 10:30

Bilics Tímea

Mit adhat hozzá az integrál pszichológia a társkeresés sikeréhez? – Előadás

A társkeresési folyamat ma jóval komplexebb, mint akár csak pár évtizeddel korábban. Könnyű elveszni a különböző felületek, látszólagos lehetőségek, randiguruk és tanácsadók javaslatai és a saját tapasztalataink tengerében.

Lehet te is sok mindent próbáltál már, évek óta foglalkozol önismerettel, még sem jártál sikerrel és nem látod a kiutat ebből az útvesztőből.

Az előadás az integrál pszichológia szemüvegén át tekint rá a társkeresési folyamatra, mint komplex egészre és ad fogódzkodókat hozzá.

Gyere beszéljünk arról, hogyan változott meg a társkeresés világa, hogyan hatnak rá a társadalmi változások, és mi a kulcsa annak, hogy ne csak keressünk, de meg is találjuk, akire vágyunk?

Bilics Tímea

társkeresési szakértő, integrál tanácsadó, coach

Bilics Tímea vagyok, a tudatos társkeresés szakértője, integrál tanácsadó, integrál csoportvezető, coach, képződő fókusz tréner. Praxisomban társkeresők személyiségfejlesztésével, szemléletformálásával és készségfejlesztésével foglalkozom, olyanokkal dolgozom együtt, akik elkötelezettek az önismereti út és fejlődés mellett, annak érdekében, hogy a társuk minél hamarabb megérkezzen az életükbe.



Az egyéni konzultációk mellett, előadások, workshopok, tréningek, önismereti csoportok és társkereső rendezvények keretében találkozhatasz velem, tanulhatsz tőlem és dolgozhatsz velem.

Társkeresés és önismeret témában cikkeket írok és 2023 decemberében másodjára került kiadásra a Tudatos társkeresés című könyvem.

Legnagyobb rendezvényem az idén februárban már 5. alkalommal megrendezett Társkeresők napja, amely ma az ország legnagyobb, egész napos, társkeresőknek szóló rendezvénye.

A társkeresőkkel folytatott közös munka középpontjában az önismereti munka áll, amely a társkeresési folyamatban az újabb és újabb sikertelen körök helyett lerövidíti az utat a vágyott célig és sok fájdalom elkerülhető általa.

A legnagyobb öröm számomra, hogy egyre többen vannak azok is, akik már a sokadik randin vannak túl ígéretes társjelöltekkel, sokan találtak társat és jó pár eljegyzés, házasság és több kisgyermek is született a tevékenységem folytán.

Ha kapcsolódnál velem, itt érsz el:

<https://www.bilicstimea.hu>

<https://www.facebook.com/BilicsTimea.tudatostarskereses/>

Péntek: 10:45 – 12:30

Poczik Hajnalka, Sugár Márton

Közelebb – integrál flow csoport pároknak, párkeresőknek, szingliknek – Integrál flow önismereti csoport

Mert a valódi közelség nem magától történik - hanem jelenlétből születik. Ez a csoport neked szól, ha épp kapcsolatban élsz - és akkor is, ha nincs most melletted senki, de érzed: vágyódsz a valódi kapcsolódásra. Mert minden találkozás belül kezdődik. Figyelemmel. Jelenléttel. Először magunk felé - majd a másik felé. És ha ez megtörténik, ha a figyelem valóban megérkezik - akkor valami elindul: kapcsolódás születik.

A workshop során annak járunk utána, hogyan tudunk valóban jelen lenni - önmagunkkal, majd a másikkal. Hogyan indul el a figyelmünk belülről kifelé. Miként vetítjük ki a múltunk darabjait a társunkra, és hogyan kezdhetjük el őt igazán látni. Hogyan lehet úgy kapcsolódni, hogy közben nem veszünk el - és hogyan maradhat élő az én egy kapcsolatban, miközben valami közös is megszületik.

Mert egy nagyobb figyelem terében nagyobb intimitás születhet. Egy nagyobb intimitásban nagyobb őszinteség. És abban: érzelmek. Valódi érzések. Ahol már nem csak szerepek találkoznak - hanem emberek. És amikor megszületik a mi-tér, valami olyan jön létre, ami nem te vagy, és nem én hanem valami más, amit csak együtt hozhatunk létre. Egy közös jelenlét, ahol az együttlét nem elvesz az én-ből, hanem kitágítja. Ahol a kapcsolódás nem szerep, hanem tapasztalat - és nem kell benne tökéletesnek lenni, csak igaznak.

Testorientált gyakorlatokon, kapcsolati helyzeteken és belső mozdulatokon keresztül nézünk rá arra, mi indítja be az igazi kapcsolódást - és mi akadályozza. Nem kell kapcsolatban lenned ahhoz, hogy kapcsolódni tanulj. És nem kell tökéletesnek lenned ahhoz, hogy valaki valóban meglásson. Ez a tér azért jön létre, hogy ebben a figyelemben, ebben az intimitásban valami valódi történhessen - veled, benned, köztetek. Ha készen állsz egy valódi találkozásra - önmagaddal és mással is - itt a helyed.

Poczik Hajnalka

Integrál tanácsadó, család- és rendszerállító, Integrál Flow mesterszintű csoportvezető, képződő Bodyway (Bodywork) csoportvezető asszisztens

Borsodi lány vagyok. Innen indultam. Majd Svájcban építettem az életem 17 évig éltem Genfben. Ott tanultam, ott dolgoztam. Ott váltam édesanyává. Svájc is az otthonom lett. Amikor visszatértem Budapestre, még nem tudtam, hogy akkor álltam valójában irányba.

Hazatérésem után elkezdtem az Integrál Akadémia hároméves képzését, majd elvégeztem Gánti Bence négyéves integrál flow csoportvezetői képzését is. Közben család- és rendszerállítást tanultam Frankó Tündétől és Csong An Sunimtól, valamint megismerkedtem a fókuszolás és a szimbólumdráma módszerével is. Jelenleg a Bodyway (bodywork) csoportvezető-asszisztensi képzés résztvevője vagyok. Az önismereti munkában számomra a test bölcsessége, az érzelmek igazsága, a kapcsolódás jelenléte és a tiszta kommunikáció a legfontosabb iránytűk.

Több éve tartok egyéni üléseket és csoportokat. Alkalmazom az integrál szemléletet. Ez számomra nem munka, hanem életmód, életszemlélet és hivatás. A csoportjaimban test- és élményalapú folyamatok mentén dolgozunk az emberi kapcsolatokon, az érzelmi intelligencia fejlesztésén, a női-férfi minőségek megtapasztalásán, valamint a határtartás, bizalom, biztonság és a tiszta kommunikáció elmélyítésén.



Tér, ahol nem kell eljátszani semmit. Ahol az érzések és a szavak összeérhetnek. Én is az úton járok, és szívesen megyek veled egy darabon, ha szeretnéd.

Elérhetőségeim:

E-mail: poczik.hajnalka@gmail.com

Telefon: +36 30 733 0523

Sugár Márton

Integrál, Business es Párkapcsolati Coach, család-rendszer terapeuta

Sugár Márton 47 éves (EMCC AIE SP) senior practitioner, integratív coach, szervezetfejlesztő (OD), tréner, család-rendszer terapeuta, a tíz éves Mimi édesapja, közgazdász, több KKV-ban vezető szerepet vállaló tulajdonos és befektető. Ember, férfi, apa, társ, üzletember, és az évek során ezen szerepek minden aspektusán folyamatosan dolgozó integrált ember.



Saját önismereti útja tulajdonképpen párkapcsolati problémái miatt indult el. Amikor elkezdett rálátni, hogy a kapcsolati problémáiért legalább 50%-ban ő a felelős, akkor jött rá, hogy a fejlődés is elsősorban rajta múlik. Több év saját élményű párterápia után döntött úgy, hogy a kliens székéből átül a terapeuta székébe, és immár ötödik éve foglalkozik párokkal segítőként is.

Péntek: 13:00 – 14:30

Gánti Bence

Pszichofotel – Önmagunkról őszintén: Pásztor Annát kérdezi Gánti Bence

A Pszichofotel sorozatban Gánti Bence, integrál szemléletű pszichológus tart önfeltáró, mélybeszélgetést ismert médiaszemélyiségeknek. Ez nem show, nem interjú, hanem egy különleges pszichológiai tér, ahol a vendég – Bence támogatásával – vállalja, hogy befelé néz, és megosztja azt is, amit máskor nem szokott. A cél, hogy a közönség tanúja lehessen egy valódi belső útnak: hogyan gondolkodik valaki önmagáról, a múltjáról, a sebezhetőségéről, a tudatosságáról vagy akár a spirituális útjáról. A Pszichofotel egyfajta nyilvános, de mégis intim önismereti ülés – mély, emberi és katartikus.

Pásztor Anna

énekes, dalszerző, az Anna and the Barbies frontembere

Extravagáns stílusával, színpadi energiájával és őszinte dalszövegeivel vált a magyar zenei élet egyik meghatározó alakjává. A zenekart 2004-ben alapította testvérével, Pásztor Sámuellel, és azóta több sikeres albumot, slágert és emlékezetes koncertet tudhatnak maguk mögött. Zenéjükben a rock, pop és alternatív stílusok keverednek, miközben mindig megmarad a személyes hangvétel és társadalomkritikus üzenet.



Anna művészi munkássága túlmutat a zenén: színésznőként is megállja a helyét, és gyakran foglal állást társadalmi kérdésekben is. Erőteljes színpadi jelenlétével és kreatív látásmódjával sokakat inspirál, miközben nem fél megmutatni sebezhetőségét sem.

Gánti Bence

INTEGRÁL PSZICHOLOGUS, M.A.

Gánti Bence, M.A, integrál szemléletű pszichológus és klinikai szakpszichológus, az integrál szemlélet hazai elterjesztője, nemzetközileg ismert alakja és az Integrál Akadémia alapítója.

1999-ben az ELTE pszichológia szakán végezve további tanulmányait a hazai klinikai és pszichoterápiás képzőhelyek mellett az integrál szemlélet megalapítójánál, Ken Wilbernél az Amerikai Egyesült Államokban, valamint a jóga és buddhista meditációk területén távol-keleten, Indiában, Burmában és Thaiföldön folytatta.



Egyesítve a nyugati és keleti ismereteket és gyakorlatokat, az integrál pszichológiával egy olyan globális, integrált és kultúra-független megközelítést képvisel, mely éppúgy képes támogatni az egészséges ember hétköznapi életének jólétét és az önmegvalósítását (hétköznapi élet), mint a szellemi útkeresők spirituális ébredését (spirituális gyakorlás), vagy éppen a lelki problémák feldolgozását a szenvedőknél (a klinikum területe).

A 2006-ban Budapesten megalapította az Integrál Akadémiát, amely három éves képzésben tanítja az integrál pszichológiát. Emellett, a nemzetközi szakmai élet legfőbb, kétévente megrendezett találkozójának, az Integral European Conference-nek (IEC) is alapítója és igazgatója 2014 óta. Emellett segédkezik más kontinenseken is, Dél-Afrikában az Integrál Afrikai Konferencia (IAC) megteremtésében, valamint az Integrál Latin-Amerikai Konferencia megteremtésében, Kolumbiában, mindezzel támogatva a globális integrál mozgalom főbb akupunktúrás pontjainak a fejlesztését.

Szervezői és tanítási tevékenysége mellett tanárokat képez, személyiségfejlesztő-, terápiás-, és önismereti tréningeket és elvonulásokat tart, melyet itthon Integrál Tábor néven, külföldön Integral Flow Experience workshop és retreat néven szervez.

Magánpraxisban egyéni terápiás üléseket is tart, mint pszichológus Budapesten, és Zoomon. Nemzetközi terepen tanít az Amerikai Egyesült Államokban is, ahol hét évet élt a kaliforniai San Franciscóban, ahol Barack Obama elnöksége alatt szerzett állampolgárságot. A hét év során a Ken Wilbernél folytatott tanulmányok mellett előadóként, integrál pszichológiát tanított a San Francisco State University-n és a Meridián University-n. Csoportvezetőként és szervezőként aktívan részt vett az amerikai integrál konferenciákon és rendezvényeken. Emellett integrál pszichológiai tanítási és csoportvezetési tevékenységei kiterjednek még a következő országokra, ahová meghívták: Mexikó, Németország, Svájc, Ausztria, Olaszország, Portugália, Svédország, Oroszország, Ukrajna, Bulgária, Görögország.

Péntek: 15:00 – 16:45

Papp Zsuzsanna, Szabó–Veres Anita

Ébredő erő – Mozgásban a belső vezetővel – Integrál flow önismereti csoport

Van egy erő benned, ami nem külső, nem másoktól függ, és nem hatalomról szól. Ez az erő csendes, mély és ősi és a tested emlékszik rá. A test bölcsességén és a tudatos jelenlétén keresztül kapcsolódunk ehhez a belső forráshoz.

A workshop során vezetett testmunka-gyakorlatokkal, mozgásos önkifejezéssel, finom érintéses munkával és hangadással dolgozunk, hogy rétegről rétegre lefejtsük azokat a mintákat, amelyek elzárnak valódi erőnktől. Teret adunk a testnek, hogy beszéljen és újra felébressze azt az erőt, ami mindig is ott volt bennünk.

Ha hív a mozgás, a belső csend, és a test-lélek kapcsolódása, várunk szeretettel!

Papp Zsuzsanna

Integrál tanácsadó, Integrál Flow mesterszintű csoportvezető

14 éves koromban kerültem kapcsolatba először a spiritualitással és azóta fejtegetem, hogy mi az én és mi van a személyiség burkán túl. Az egyik legmeghatározóbb tanítási rendszer az úton számomra a buddhizmus volt, majd elvégeztem az Integrál Akadémia 3 éves képzését, ami ötvözi a nyugati pszichológia tanításait és a keleti vagy egyéb spirituális irányzatokat.

Az elmúlt pár év alatt az Integrál Akadémián, és a számos önismereti és módszertani képzésen, táborokban megélt saját élményű csoportos folyamatok, rájövések inspiráltak leginkább.

Hiszem, hogy ezek a mélyülések, kapcsolódások igazi élményt és segítséget adnak az önismeret útján. Gánti Bencénél végeztem el a mesterfokozatú flow csoport vezetői képzést, emellett Brigitte Wingelmayer tanításai szólnak leginkább a szívemhez.

Jelenleg egyéni klienseket kísérek és integrál flow önismereti csoportokat viszek. Szeretettel várlak csoportunkon, ahol megtapasztalhatsz egy mélyebb magadhoz és másokhoz kapcsolódást, úgy ahogy az számodra igaz.



Szabó–Veres Anita

Integrál Flow mesterszintű csoportvezető

Válás után egyedül maradtam 3 gyerekekkel, melyet akkor nem éltem meg krízisként, ugyanakkor a testem jelezte, hogy ideje foglalkoznom magammal és ránézniem az elnyomott és elfojtott érzelmeimre. Ekkor indultam el igazán intenzíven az önismeret és személyiségfejlődés útján az Integrál Akadémia képzésén keresztül, az egyéni terápiámon és az integrál csoportokon. A fejlődés útján vagyok azóta is, és emellett egyéni üléseken kísérem a hozzám fordulókat hasonló önismereti útjukon.

25 éve hivatásom, hogy emberekkel foglalkozom. Először tánctanárnéként, majd fitness edzőként támogattam a fejlődésüket. A testi kifejeződés azóta is fontos számomra, és testem jelzése a legbiztosabb mérőeszközöm.

Ezeket a tapasztalataimat remekül tudom alkalmazni az integrál önismereti csoportvezetésben, melyet Gánti Bencétől tanulok, és amelyet csodálatos eszköznek tartok a mély lelki folyamatok megéléséhez.

Az átút a kiút. - Gánti Bence



Péntek: 17:00 – 18:45

Sugár Márton

Integral Coachinggal az önismereti úton – Saját élményű workshop

INTEGRÁL COACHING VS. TERÁPIA, AVAGY MIRE JÓ A COACHING?

Hogyan segíti a coaching az Önismereti utadat?

Mitől más, mint a terápia?

Coaching vagy terápia?

Sokan nem tudják mi az a coaching és nem tudják mi az a mély, transzformaív, akár integrál szemléletű coaching és így nem is nyúlnak ehhez a segítséghez, így nem egészítik ki a terápiás sajátélményeiket es fejlődési útjukat egy célirányos , transzformatív coaching módszerrel.

Sokan megragadnak az örök, egy ponton túl talán öncélú terápizásnál, ahelyett, hogy a terápia, az önfeltárás, gyógyulás mellé, egy hatékony, célirányos, a mélységet és a transzformációt, a terápias szintet és az integrál szemléletet nem nélkülöző módszertant emelnének be: a coachingot. A két módszertan kiegészítő, közel áll egymáshoz és jól támogatja egymást. Az interaktív előadáson elárulok jónéhány részletet. Bedobok egy-két gondolatébresztőt.

Elindítunk néhány reflexiós kört.

Majd kérdezel, talán én is... és beszélgetünk elméletről, és akár saját élményről..

Sugár Márton

Integrál, Business és Párkapcsolati Coach, családrendszer terapeuta

Sugár Márton 47 éves (EMCC AIE SP) senior practitioner, integratív coach, szervezetfejlesztő (OD), tréner, családrendszer terapeuta, a tíz éves Mimi édesapja, közgazdász, több KKV-ban vezető szerepet vállaló tulajdonos és befektető. Ember, férfi, apa, társ, üzletember, és az évek során ezen szerepek minden aspektusán folyamatosan dolgozó integrált ember.

Saját önismereti útja tulajdonképpen párkapcsolati problémái miatt indult el.

Amikor elkezdett rálátni, hogy a kapcsolati problémáiért legalább 50%-ban ő a felelős, akkor jött rá, hogy a fejlődés is elsősorban rajta múlik. Több év saját élményű párterápia után döntött úgy, hogy a kliens székéből átül a terapeuta székébe, és immár ötödik éve foglalkozik párokkal segítőként is.



Péntek: 19:00 – 20:45

György Kata, Molnár Károly

Láthatatlan kerítések és nyitható kapuk – Pszichodramatikus kaland az én-határok körül – Integrál szemléletű pszichodráma + bodywork

Mi történik, ha valaki túl közel jön? Vagy ha mi megyünk túl messzire? Tudsz-e nemet mondani? Tudsz-e igent mondani? Érzed-e ha bántanak? Mered-e képviselni magad, vagy attól félsz valakit meg fogsz bántani, és ezért nem lépsz?

A határok ott vannak, vagy kéne legyenek, minden kapcsolatban, kimondva, kimondatlanul, láthatóan vagy észrevétlenül. A határok biztosságot, tiszta kapcsolódást, felnőtt létélményt jelentenek. Ismered-e a határaidat? Ott húzol határt ahol kéne? Húzol-e ott határt, ahol kéne?

Ebben a két órában betekintést nyerhetsz, hogy hogyan dolgozunk integrál szemléletben a pszichodráma és a bodywork eszközeivel. Segítünk kicsit jobban feltérképezni a határaidat, a már meglévő eszközeidet, és segítünk, hogy bővítsd az eszköztáradat. Lesz mozgás, szerepcsere, akció, felismerések.

A helyes határok új, biztonságosabb világokat teremtenek számunkra.

György Kata

Pszichodráma-vezető, Családállító, Integrál szemléletű Coach, Pármediátor

16 éve vezetek önismereti és pszichodráma csoportokat és dolgozom egyéni és páros coaching folyamatokkal integrál szemléletben.

Hivatásom során abban segítem az úton járókat, hogy minél közelebb jussanak magukhoz, minél hitelesebb és a hétköznapiakban minőségibb életet alkothassanak meg maguknak.

Munkám során nagy hangsúlyt fektetek az egyén saját felelősségének és hitelességének és ezen keresztül a belső szabadságának megtalálására.



A hitelesség számomra azt jelenti, hogy segítőként nem hagyom fel a saját önismereti utamon járást, és azt a célt követem, hogy védelmi mechanizmusaimat meghaladva megtaláljam és megmutassam valódi lényemet. Így valójában nem az önismeret, hanem az önmeghaladás útját járom, ahol a nehézségek, a problémák nem akadályként, hanem útjelzőként szolgálnak. A zennek is hála a spiritualitás hosszú évek óta átszövi a hétköznapijaimat, lassú lépésekkel ismerem fel a belső csendet és kiteljesedett élet minőségeit.

4 éve dolgozom tanárként Intán, nagyon szeretem ezt a közösséget. És nagyon szeretem nektek tanítani a pszichodráma eszközét, amit a csoport eszközök királynőjének tartok.

Molnár Károly

Integrál szemléletű önismereti csoportvezető

Apa, autonóm férfi, egy nő társa. Az Ember és az élet szerelmese, maga az állandó változás és megújulás. Élete egyik legfontosabb feladatának látja a férfi női kapcsolat szentségének gyógyítását.

A következő formákban támogatja klienseit Integrál szemléletben:

Férfi-nő tematikájú intimitás csoport

A nő és férfi új szövetsége workshopok

Férfi önismereti csoportok és workshopok

Cégvezetői önismereti csoport

Általános témájú pszichodráma önismereti csoport

Egyéni és párkapcsolati coaching



Arra törekszik, hogy munkája az emberek érzékelését, személyi erejét és akaratát fejlessze. Vágya, hogy minél több ember álljon autonóm módon a saját tengelyében, miközben mélyen összekapaszkodik családjával és embertársaival.

Hiszi, hogy van az életnek olyan síkja, ahol az élettel együtt rezdülve, áramolva, bőségben tudunk együtt létezni gyönyörű bolygónkkal és a rajta lakó embertársainkkal, tisztelve egymás autonómiájának határait.

Szombat – Június 28.

Szombat: 07:30 – 08:45

Dr. Varga Rita

Meditatív test és gerincémbresztés és azt követő ülő meditáció - Meditatív mozgás, meditáció

Reggeli közös napindító meditációt megelőző gyakorlatokra hívlak, melyek segítenek a test ébredésében előkészítve az ülő meditációt. Kezd velem/velünk a napot mozgással majd csendes befelé figyeléssel, rátalálva és kapcsolódva saját belső csenedhez, békédhez.

Dr. Varga Rita

Dr. Varga Rita a nyugati orvoslás felől érkezett. A Semmelweis Orvostudományi Egyetemen végzett 1993-ban. Fogorvosként dolgozott és oktatott a Szájsebészeti Klinikán Budapesten (1993-2002). Egészségügyi szakmenedzser (SEM 2001), Szájsebész, (SEM 2003), Rekreáció és sportoktató (SZTE 2003), a FULL-TECH Fogászati Implantátum és Műszergyártó Kft alapító tagja és tulajdonosa (2005), Master of Implantology (Münster 2010), Dento-alveoláris sebész, (SEM 2012), a fenti szakterületek Igazságügyi Orvosszakértője (MISZK 2015).



Életének fordulópontját Gánti Bence integrálpaszichológiáról szóló előadása indította el (2019), beiratkozott és elvégezte az Integral Akadémiát (2022), 2019 óta rendszeres Everness látogató, 2022 óta az Integrál Akadémia Sátor fő szervezője, pszichoterapeuta jelölt a Semmelweis Egyetemen (2021). Spirituális és önismereti útján meghatározó személyek Gánti Bence integrál szemléletű pszichológus és klinikai szakpszichológus, az integrál szemlélet hazai elterjesztője, nemzetközileg ismert alakja az Integrál Akadémia alapítója és Brigitte Wingelmayer az iszlám miszticizmusban kiteljesedő szúfi út spirituális tanítója, Közép-Ázsia és az amerikai kontinens sámán kultúrájának beavatott ismerője, aki egyéni következtetéseit szívében, álmában és látomásokon keresztül éli meg és adja tovább.

Spirituális útján a sámánkultúra, szufi-sámán hagyomány útját járja. Elkötelezett követője az integrál szemléletnek, végig járta Bence integral flow csoportvezető képzését (integral body work, állítások, pszichodráma, NLP, elemek ötvözése), Flow Csoport Vezető Mester fokozata (2025).

Egyéni üléseket és önismereti csoportokat vezet, melyekben intuitívan ötvözi a fenti módszereket.

2025 februárjától a Nógrád megye zsákfalujában Béren található Malomudvar a HELY Integral Harmónai Tere elvonulóhely alapítója és tulajdonosa.

Szombat: 09:15 – 11:00

Poczik Hajnalka, Szabó-Veres Anita

Összehangolódás workshop pároknak – Integrál Flow önismereti csoport

Egy tér, ahol újra megtaláljátok egymás ritmusát. Egymás szemébe nézni - és újra ott lenni. Nem ügyeket megbeszélni. Nem listát kipipálni. Csak lenni. Egymás mellett. Egymásra hangolódva.

Egy kapcsolat nem marad élő magától. Időt, figyelmet, megérkezést kíván - újra és újra.

Ez az Integrál Flow csoport nektek szól, ha szeretnétek: kiszakadni a hétköznapi ritmusából, és újra rátalálni egymásra; megtapasztalni, milyen, amikor nem csak szavakkal, hanem testben és jelenléttel is kapcsolódtok; visszatalálni a köztetek lévő áramláshoz; inspirálódni más párok jelenlétéből - biztonságos, elfogadó térben; és ránézni: mi az, ami már most is jól működik köztetek.

Mi történik a csoportban? Finoman vezetett, testorientált gyakorlatok - szavak nélkül is megszülető kapcsolódások.

Őszinte, megengedő megosztások - amennyire nektek jól esik. Egy elfogadó tér, ahol nem kell megfelelni - csak jelen lenni.

Mit vihetsz magaddal? Egy friss, élő kapcsolódásélményt. Egyszerű eszközöket, amiket bármikor újra elővehettek. A megtapasztalást: jól vagyunk - és lehet még jobban.

Az Integrál Flow módszer a test, az érzelmek, a kapcsolódás és a tudatosság szintjein dolgozik - ebben a csoportban mindez a páros jelenlét fókuszában bontakozik ki. Mert egy kapcsolat mindig alakul. És az együtt fejlődés a legmélyebb intimitás. És igen - mi már láttuk, tapasztaltuk, hogy ez lehetséges. Most rajtad a sor. Várunk szeretettel az workshopunkon!

Poczik Hajnalka

Integrál tanácsadó, család- és rendszerállító, Integrál Flow mesterszintű csoportvezető, képződő Bodyway (Bodywork) csoportvezető asszisztens

Borsodi lány vagyok. Innen indultam. Majd Svájcban építettem az életem 17 évig éltem Genfben. Ott tanultam, ott dolgoztam. Ott váltam édesanyává. Svájc is az otthonom lett. Amikor visszatértem Budapestre, még nem tudtam, hogy akkor álltam valójában irányba.

Hazatérésem után elkezdtem az Integrál Akadémia hároméves képzését, majd elvégeztem Gánti Bence négyéves integrál flow csoportvezetői képzését is. Közben család- és rendszerállítást tanultam Frankó Tündétől és Csong An Sunimtól, valamint megismerkedtem a fókuszolás és a szimbólumdráma módszerével is. Jelenleg a Bodyway (bodywork) csoportvezető-asszisztensi képzés résztvevője vagyok. Az önismereti munkában számomra a test bölcsessége, az érzelmek igazsága, a kapcsolódás jelenléte és a tiszta kommunikáció a legfontosabb iránytűk.

Több éve tartok egyéni üléseket és csoportokat. Alkalmazom az integrál szemléletet. Ez számomra nem munka, hanem életmód, életszemlélet és hivatás. A csoportjaimban test- és élményalapú folyamatok mentén dolgozunk az emberi kapcsolatokon, az érzelmi intelligencia fejlesztésén, a női-férfi minőségek megtapasztalásán, valamint a határtartás, bizalom, biztonság és a tiszta kommunikáció elmélyítésén. Tér, ahol nem kell eljátszani semmit. Ahol az érzések és a szavak összeérhetnek. Én is az úton járok, és szívesen megyek veled egy darabon, ha szeretnéd.

Elérhetőségeim:

E-mail: poczik.hajnalka@gmail.com - Telefon: +36 30 733 0523



Szabó–Veres Anita

Integrál Flow mesterszintű csoportvezető

Válás után egyedül maradtam 3 gyerekekkel, melyet akkor nem éltem meg krízisként, ugyanakkor a testem jelezte, hogy ideje foglalkoznom magammal és ránézni az elnyomott és elfojtott érzelmeimre. Ekkor indultam el igazán intenzíven az önismeret és személyiségfejlődés útján az Integrál Akadémia képzésén keresztül, az egyéni terápiámon és az integrál csoportokon. A fejlődés útján vagyok azóta is, és emellett egyéni üléseken kísérem a hozzám fordulókat hasonló önismereti útjukon.



25 éve hivatásom, hogy emberekkel foglalkozom. Először tánctanárként, majd fitness edzőként támogattam a fejlődésüket. A testi kifejeződés azóta is fontos számomra, és testem jelzése a legbiztosabb mérőeszközöm.

Ezeket a tapasztalataimat remekül tudom alkalmazni az integrál önismereti csoportvezetésben, melyet Gánti Bencétől tanulok, és amelyet csodálatos eszköznek tartok a mély lelki folyamatok megéléséhez.

Az átút a kiút. - Gánti Bence

Szombat: 11:15 – 12:45

Gánti Bence

Nyílt Óra Gánti Bencével az Integrál Akadémia vezető pszichológusával:

A spiritualitás és pszichológia szintézise

Miért szükséges a spiritualitást és a pszichológiát összekapcsolni?

Bevezetés az integrál szemléletbe.

Az integrál szemlélet egy szintetizáló szakmai irányzat, amelyet a világhírű amerikai filozófus, író, Ken Wilber alkotott meg és mára több millió képviselője van szerte a világon. A rendkívül izgalmas elmélet- és gyakorlatrendszer szakértői módon szintetizálja a nyugati pszichoterápiás, pszichológiai ismereteket, valamint a spirituális bölcseleti hagyományok tudatról szóló tanításait. Az így kapott teljes spektrumú emberképet alkalmazza az élet minden területére, úgymint a gyógyítás, az orvoslás, a pszichoterápia, a coaching, a közgazdaságtan, az üzleti élet, a jog, az ökológia, a politika és a művészet területeire.

Az integrál szemlélet egyszerre kelet és nyugat szintézise, tudomány és spiritualitás (vallás és misztika) szintézise, test és elme szintézise, egyén és társadalom szintézise. Az ember lelki és szellemi ismeretei mellett kitér az evolúció, a társadalom, a kultúra és az ökológia kérdéseire. Integrálja az ősi évezredek bölcseleti tudást a modern tudomány ismereteivel. Az integrált rendszer háttérében több száz - az előbb említett - rendszer és sok ezer szakirodalom módszeres és szisztematikus összevetése áll.

Gánti Bence

INTEGRÁL PSZICHOLÓGUS, M.A.

Gánti Bence, M.A., integrál szemléletű pszichológus és klinikai szakpszichológus, az integrál szemlélet hazai elterjesztője, nemzetközileg ismert alakja és az Integrál Akadémia alapítója.

1999-ben az ELTE pszichológia szakán végezve további tanulmányait a hazai klinikai és pszichoterápiás képzőhelyek mellett az integrál szemlélet megalapítójánál, Ken Wilbernél az Amerikai Egyesült Államokban, valamint a jóga és buddhista meditációk területén távol-keleten, Indiában, Burmában és Thaiföldön folytatta.



Egyesítve a nyugati és keleti ismereteket és gyakorlatokat, az integrál pszichológiával egy olyan globális, integrált és kultúra-független megközelítést képvisel, mely éppúgy képes támogatni az egészséges ember hétköznapi életének jólétét és az önmegvalósítását (hétköznapi élet), mint a szellemi útkeresők spirituális ébredését (spirituális gyakorlás), vagy éppen a lelki problémák feldolgozását a szenvedőknél (a klinikum területe).

A 2006-ban Budapesten megalapította az Integrál Akadémiát, amely három éves képzésben tanítja az integrál pszichológiát. Emellett, a nemzetközi szakmai élet legfőbb, kétévente megrendezett találkozójának, az Integral European Conference-nek (IEC) is alapítója és igazgatója 2014 óta. Emellett segédkezik más kontinenseken is, Dél-Afrikában az Integrál Afrikai Konferencia (IAC) megteremtésében, valamint az Integrál Latin-Amerikai Konferencia megteremtésében, Kolumbiában, mindezzel támogatva a globális integrál mozgalom főbb akupunktúrás pontjainak a fejlesztését.

Szervezői és tanítási tevékenysége mellett tanárokat képez, személyiségfejlesztő-, terápiás-, és önismereti tréningeket és elvonulásokat tart, melyet itthon Integrál Tábor néven, külföldön Integral Flow Experience workshop és retreat néven szervez.

Magánpraxisban egyéni terápiás üléseket is tart, mint pszichológus Budapesten, és Zoomon. Nemzetközi terepen tanít az Amerikai Egyesült Államokban is, ahol hét évet élt a kaliforniai San Franciscóban, ahol Barack Obama elnöksége alatt szerzett állampolgárságot. A hét év során a Ken Wilbernél folytatott tanulmányok mellett előadóként, integrál pszichológiát tanított a San Francisco State University-n és a Meridián University-n. Csoportvezetőként és szervezőként aktívan részt vett az amerikai integrál konferenciákon és rendezvényeken. Emellett integrál pszichológiai tanítási és csoportvezetési tevékenységei kiterjednek még a következő országokra, ahová meghívták: Mexikó, Németország, Svájc, Ausztria, Olaszország, Portugália, Svédország, Oroszország, Ukrajna, Bulgária, Görögország.

Szombat: 13:00 – 14:30

Gánti Bence

Pszichofotel – Puzsér Róbertet kérdezi Gánti Bence

A Pszichofotel sorozatban Gánti Bence, integrál szemléletű pszichológus tart önfeltáró, mélybeszélgetést ismert médiaszemélyiségeknek. Ez nem show, nem interjú, hanem egy különleges pszichológiai tér, ahol a vendég – Bence támogatásával – vállalja, hogy befelé néz, és megosztja azt is, amit máskor nem szokott. A cél, hogy a közönség tanúja lehessen egy valódi belső útnak: hogyan gondolkodik valaki önmagáról, a múltjáról, a sebezhetőségéről, a tudatosságáról vagy akár a spirituális útjáról. A Pszichofotel egyfajta nyilvános, de mégis intim önismereti ülés – mély, emberi és katartikus.

Puzsér Róbert

magyar kritikus, mediaszemélyiség, publicista és véleményformáló

Puzsér Róbert, aki éles nyelvéről, társadalomkritikájáról és radikális őszinteségéről ismert. Műsoraiban és írásaiban rendszeresen bírálja a tömegkultúrát, a politikai korrektséget és a manipulációra épülő médiát.

Karaktere megosztó: egyesek a szabadság bajnokát látják benne, mások provokatőrként tekintenek rá. Intellektuális mélysége és morális kérdések iránti érzékenysége egyedi hangot ad neki a magyar közéletben.



Kevésbé ismert oldala, hogy Puzsér gondolkodásában hangsúlyos szerepet kap a spirituális dimenzió. Gyakran utal a keresztény vagy keleti tanításokra, Jung pszichológiájára, módosult tudatállapotokban tapasztalható megélésekre. Utóbbi években Róbert megalapította az Inga Kultúrkavézót, amely egyfajta szellemi műhelyként működik Budapesten. Itt rendszeresen szervez beszélgetéseket és előadásokat olyan témákban, mint a tudat, a pszichedelikumok, a módosult tudatállapotok és a kollektív ébredés lehetőségei. Az események célja, hogy teret adjanak a tudományos témáknak, társadalmi és kulturális reflexióknak, valamint mélyebb önismereti, spirituális kérdések megvitatásának.

Gánti Bence

INTEGRÁL PSZICHOLOGUS, M.A.

Gánti Bence, M.A, integrál szemléletű pszichológus és klinikai szakpszichológus, az integrál szemlélet hazai elterjesztője, nemzetközileg ismert alakja és az Integrál Akadémia alapítója.

1999-ben az ELTE pszichológia szakán végezve további tanulmányait a hazai klinikai és pszichoterápiás képzőhelyek mellett az integrál szemlélet megalapítójánál, Ken Wilbernél az Amerikai Egyesült Államokban, valamint a jóga és buddhista meditációk területén távol-keleten, Indiában, Burmában és Thaiföldön folytatta.



Egyesítve a nyugati és keleti ismereteket és gyakorlatokat, az integrál pszichológiával egy olyan globális, integrált és kultúra-független megközelítést képvisel, mely éppúgy képes támogatni az egészséges ember hétköznapi életének jólétét és az önmegvalósítását (hétköznapi élet), mint a szellemi útkeresők spirituális ébredését (spirituális gyakorlás), vagy éppen a lelki problémák feldolgozását a szenvedőknél (a klinikum területe).

A 2006-ban Budapesten megalapította az Integrál Akadémiát, amely három éves képzésben tanítja az integrál pszichológiát. Emellett, a nemzetközi szakmai élet legfőbb, kétévente megrendezett találkozájának, az Integral European Conference-nek (IEC) is alapítója és igazgatója 2014 óta. Emellett segédkezik más kontinenseken is, Dél-Afrikában az Integrál Afrikai Konferencia (IAC) megteremtésében, valamint az Integrál Latin-Amerikai Konferencia megteremtésében, Kolumbiában, mindezzel támogatva a globális integrál mozgalom főbb akupunktúrás pontjainak a fejlesztését.

Szervezői és tanítási tevékenysége mellett tanárokat képez, személyiségfejlesztő-, terápiás-, és önismereti tréningeket és elvonulásokat tart, melyet itthon Integrál Tábor néven, külföldön Integral Flow Experience workshop és retreat néven szervez.

Magánpraxisban egyéni terápiás üléseket is tart, mint pszichológus Budapesten, és Zoomon. Nemzetközi terepen tanít az Amerikai Egyesült Államokban is, ahol hét évet élt a kaliforniai San Franciscóban, ahol Barack Obama elnöksége alatt szerzett állampolgárságot. A hét év során a Ken Wilbernél folytatott tanulmányok mellett előadóként, integrál pszichológiát tanított a San Francisco State University-n és a Meridián University-n. Csoportvezetőként és szervezőként aktívan részt vett az amerikai integrál konferenciákon és rendezvényeken. Emellett integrál pszichológiai tanítási és csoportvezetési tevékenységei kiterjednek még a következő országokra, ahová meghívták: Mexikó, Németország, Svájc, Ausztria, Olaszország, Portugália, Svédország, Oroszország, Ukrajna, Bulgária, Görögország.

Szombat: 15:00 – 16:15

Kiss József Zsolt

Felkészülés az új korszakra, paradigmaváltásra – Előadás

Mint tudjuk, érezzük, tapasztaljuk, egy erőteljes paradigmaváltásban vagyunk, létünk, életünk minden terén, s valójában a java még előttünk áll. Miben áll mindez, milyen tendenciák várhatóak a világban?

"Mit látott ebből előre" a wilberi szemlélet, hogyan érthető meg ennek lényege és építhető be - egyre inkább az életünkbe - az integrál világkép segítségével?

Ezen kérdéseket járja körbe, s ezekre keres válaszokat megnyilvánulása során az előadó, úgy mint jelfigyelő, segítő szakember és INTA tanár.

Kiss József Zsolt

mentálhigiénés és segítő szakember, asztrológus, televíziós újságíró

Előbb filozófiát majd médiát tanult, később asztrológiában, s végül segítő hivatásban képezte magát, utóbb mint mentálhigiénés szakember és jelenleg is pszichi segítői téren szerez végzettséget. Munkája egyik része televíziós, rádiós szerkesztő-riporter-műsorvezetői tevékenység, másik pedig önismereti, személyiségfejlesztő módszerekkel és az asztrológiával az emberek ön és sorsismeretének, ébredésének segítése, kísérése. Mindkettőben szándéka a tudatosság emelése a világunkban, saját eszmélésem által is.



Működik egy asztrológia iskolája, ahol a cél nem csak és elsősorban asztrológusok képzése hanem egy ön-, sors-, és világismereti alap átadása. Jelenleg van egy közép-kezdő és egy haladó fázisban lévő csoportja, amihez tudásszintnek megfelelően bármikor lehet csatlakozni és jelentkezni, minderről valamennyi információ és jelentkezés a honlapon: kissjosefzsolt.blog.hu

Szombat: 16:30 – 17:45

Gánti Bence

Hogyan dolgozzunk terápiásan a spirituális élményekkel? – Előadás

Az előadásban, amelyben élő kliens bemutató is lesz, azt járjuk körül, hogyan dolgozzunk az emberek spirituális élményeivel pszichológiailag. A spirituális élmények gyakran megrengetik az egónkat, a világunkat, és sokszor magunkra maradunk a feldolgozással, akkor is ha volt egy megosztó kör a végén. Az nem elég. A spirituális emberek útján általában az egó és a spirituális részünk összefonódik, és egy félkész, vegyes életet élünk, amelyben jelentős előrelépés a hitelessé válás és ébredés útján, ha spirituális szertartások és élmények mellé önfejlesztő célzatú pszichoterápiás átdolgozást is kapunk.

Gánti Bence

INTEGRÁL PSZICHOLÓGUS, M.A.

Gánti Bence, M.A., integrál szemléletű pszichológus és klinikai szakpszichológus, az integrál szemlélet hazai elterjesztője, nemzetközileg ismert alakja és az Integrál Akadémia alapítója.

1999-ben az ELTE pszichológia szakán végezve további tanulmányait a hazai klinikai és pszichoterápiás képzőhelyek mellett az integrál szemlélet megalapítójánál, Ken Wilber-nél az Amerikai Egyesült Államokban, valamint a jóga és buddhista meditációk területén távol-keleten, Indiában, Burmában és Thaiföldön folytatta.



Egyesítve a nyugati és keleti ismereteket és gyakorlatokat, az integrál pszichológiával egy olyan globális, integrált és kultúra-független megközelítést képvisel, mely éppúgy képes támogatni az egészséges ember hétköznapi életének jólétét és az önmegvalósítását (hétköznapi élet), mint a szellemi útkeresők spirituális ébredését (spirituális gyakorlás), vagy éppen a lelki problémák feldolgozását a szenvedőknél (a klinikum területe).

A 2006-ban Budapesten megalapította az Integrál Akadémiát, amely három éves képzésben tanítja az integrál pszichológiát. Emellett, a nemzetközi szakmai élet legfőbb, két évente megrendezett

találkozójának, az Integral European Conference-nek (IEC) is alapítója és igazgatója 2014 óta. Emellett segédkezik más kontinenseken is, Dél-Afrikában az Integrál Afrikai Konferencia (IAC) megteremtésében, valamint az Integrál Latin-Amerikai Konferencia megteremtésében, Kolumbiában, mindezzel támogatva a globális integrál mozgalom főbb akupunktúrás pontjainak a fejlesztését.

Szervezői és tanítási tevékenysége mellett tanárokat képez, személyiségfejlesztő-, terápiás-, és önismereti tréningeket és elvonulásokat tart, melyet itthon Integrál Tábor néven, külföldön Integral Flow Experience workshop és retreat néven szervez.

Magánpraxisban egyéni terápiás üléseket is tart, mint pszichológus Budapesten, és Zoomon. Nemzetközi terepen tanít az Amerikai Egyesült Államokban is, ahol hét évet élt a kaliforniai San Franciscóban, ahol Barack Obama elnöksége alatt szerzett állampolgárságot. A hét év során a Ken Wilbernél folytatott tanulmányok mellett előadóként, integrál pszichológiát tanított a San Francisco State University-n és a Meridián University-n. Csoportvezetőként és szervezőként aktívan részt vett az amerikai integrál konferenciákon és rendezvényeken. Emellett integrál pszichológiai tanítási és csoportvezetési tevékenységei kiterjednek még a következő országokra, ahová meghívták: Mexikó, Németország, Svájc, Ausztria, Olaszország, Portugália, Svédország, Oroszország, Ukrajna, Bulgária, Görögország.

Szombat: 17:45 – 19:00

Gánti Bence

Satsang Gánti Bencével - Előadás

Együtt-lét, és kérdezz-felelek. Kérdezz bármit az életedről, a nagy kérdésekről, vagy bármiről, ami érdekel, az integrál út hazai atyjától.

Szombat: 20:00 – 21:45

Dr. Preisz Éva Eszter, Hajdu-Natkai Ágnes, Bedő Nóra

Mi, Nők Egymásért – Saját élményű workshop

Mi, Nők Egymásért egy különleges találkozás, ahol három nő hív össze sokakat, hogy együtt emlékezzünk az ősi női bölcsességre. Hiszünk abban, hogy ha legalább három nő összekapcsolódik és támogatja egymást, abból valódi átalakulás születhet. A jelen kaotikus, változó világában különösen fontos, hogy nőként megtanuljunk bánni saját erőnkkel, és újra kapcsolódjunk a bennünk élő női tudáshoz, mert így tudunk egyensúlyt hozni a világba. Workshopunkban megélheted, milyen ereje van a női összefogásnak, a közös megosztásnak, a támogató jelenlétnek.

Tér és idő lesz az inspirációra, az egymásra hangolódásra és az együtt emelkedésre. Gyere, kapcsolódj velünk nőként, nőkért, egymásért.

Bedő Nóra

integrál tanácsadó, integrál rendszer-és családállító

Hiszem, hogy képesek vagyunk változást hozni az életünkbe saját belső világunkkal és a környezetünkkel is ha készen állunk szembenézni a bennünk élő tudattalan erőkkkel. Az én utam is ebben a szellemben formálódott.

A jógával indultam 2000-ben, majd elvégeztem az Integrál Akadémia hároméves képzését, ahol az integrál pszichológia átfogó szemléletével ismerkedtem meg. Később családállítást, terápiás kommunikációt és



SzomatoDrámát tanultam. Több mint egy évtizeden át dolgoztam önkéntesként egy anyaotthonban, ahol mélyen megérintettek azok a női sorsok, amelyekben a legnehezebb helyzetekből is új erő született. Azóta is abban hiszek, hogy a női minőségben elképesztő erő és bölcsesség rejlik különösen akkor, ha összekapcsolódunk és támogatjuk egymást.

Segítői munkámat az integrál pszichológia, a hellingeri szemlélet és rendszerszintű megközelítések hatják át. Kollegámmal, Kemény Péterrel együtt alkottuk meg és tanítjuk az Integrál Rendszerállítás módszertanát.

Hajdu-Natkai Ágnes

Hawaii Hula tánc tanító, Integrated Lomilomi masszőr és tanító, Integrál család- és rendszerállító

Hawaii Hula tánc tanító, Integrated Lomilomi masszőr és tanító, Integrál család- és rendszerállító, Integrál csoport vezető.

Ági közel 20 éve foglalkozik polnéz masszázssal és táncokkal. Lehetősége volt az európai képzések mellett új-zélandi elvonulásokon részt venni, Hawaii szigeteken elmélyíteni tapasztalatait.

Hula táncok terén elsősorban nőket tanít, tanára Lehua Kawaikapuokalani Hewett: az egyik legismertebb hawaii Hula tánc tanár, énekes, dalszerző, hooponopono tanító, egyetemi tanár, kulturális projektek, hagyományőrző kezdeményezések aktív tagja.

Witold Kucharczyk felhatalmazásával megoszthatja az Integrated Lomilomi masszázs alap formáit, amely több tradicionális iskola alapelveiből, mozdulataiból merít.

Bedő Nóra és Kemény Péter 3 éves képzését sikeresen elvégezve lett Integrál család- és rendszerállító.

Az érintések, a mozdulatok és a családi dinamikák feltérképezése a kapcsolatok (legyen szó a testünkkel, a természettel, emberekkel való találkozásokról) rétegeinek újabb és újabb megismeréséről szól számára. Keresi és inspirálja azokat a lehetőségeket, ahol úgy valósulnak meg kapcsolódások, együttműködések, hogy az elfogadás, nyitottság és a figyelmesség ki tud bontakozni.

Dr. Preisz Éva Eszter

pszichiáter, pszichoterapeuta

25 éve támogatja a hozzá forduló klienseket pszichés nehézségeik feloldásában. Hiszi, hogy minden nehézség mögött összetett, kellő odafigyeléssel feltárható történetek állnak. Ezért nem csak a tünetekre helyezi a fókuszot, hanem igyekszik megérteni a háttérben húzódo személyes és transzgenerációs hátteret is.

Úgy véli, a társadalomban végbemenő változások mindig az egyéni szintekről indulnak: az egyes ember belső munkája, nézőpontváltásai a kulcs mindenhez. Klienseinek többségét egyéni és csoportos keretek között egyaránt többnyire nők teszik ki.



Vasárnap – Június 29.

Vasárnap: 07:30 – 08:45

Nemes Szabina

Hangfürdő koncert, mesével, hangtálakkal, hangszerekkel, énekkel - Hangfürdő

Varázslatos meditatív mese-hangfürdő utazásra hívunk, ahol tibeti hangtálakkal és hangszerekkel, fogunk egy különleges világba repülni. A mesék mindenféle korosztálynak szólnak. Nemcsak a gyermekeknek és a felnőtteknek, hanem a bennünk élő gyermekeknek is.

A hanghullámok a jelen pillanatban tartanak, a középpontba helyeznek, megtisztítják a csakrákat, mentálisan és érzelmileg is kifejtik blokkoldó hatásukat, stresszoldó hatással bír, megnyugtat, ellazít, harmóniába hoz. Jótékony hatással van a szervezet öngyógyító folyamatára, azonnal hat az agyhullámokra, sejtekre és egy gyógyító, magasabb frekvenciájú energiamezőbe repít...

A hangtálfürdő ellenjavallt: epilepszia vagy arra való hajlam, beépített szívritmus szabályozó készülék, akut gyulladásos tünetek a testben, műtét után 6 hétig, láz, lázas állapotok, epekő, vesekő, a várandóság első 12 hete, fém protézis, műtéti friss hegek, törések esetén.

Nemes Szabina

színésznő, énekesnő, hangtálterapeuta, integrál csoportvezető, integrál tanácsadó jelölt, gyermekpszichológiai konzulens, gyermekszínhátszínjászokör-vezető

A MOSOLYGÓK együttes társalapítója és énekes, dalszövegíró az ABRAKABABMA című albumon. Mese-illusztrációkat készít, mandalákat, absztrakt képeket fest, versblogot vezet. A Katona József Színházzal bejárta a világot a külföldi vendégjátékok során, napi sorozatban játszott több mint egy évtizedig. Az Ecstatic Dance világában, meghívott vendégként tartott többször is meditációs hangtál koncertet és saját-mese hangfürdőt a résztvevőknek.



A hangtál terápiaiban, hangfürdőiben, a művészeti kifejezőeszközeiben, az alkotásaiban, az improvizációs táncban, az önismereti és személyiségfejlesztő módszerek, pedagógiai, asztrológiai, pszichológiai, spirituális tanulmányai és tapasztalatai is ötvöződnek.

Egy meseregényt írt szerzőtársként, amelynek születendőben van a hangoskönyv verziója is. Gyermekszínhátszínjászokört vezet. Több mesejátékot írt, melyekből be is mutattak jó néhányat a színtársulatukkal vagy a tanítványaival. Jelenleg is a segítő szakmában képzi magát, integrál pszichológiát tanul, szupervízióba jár, idén szerez integrál tanácsadó végzettséget.

Jelentkezni lehet a honlapon a gyermekszínhátszínjászok csoportba, hangtál kezelésre/hangfürdőre és integrál tanácsadásra itt:

<https://www.nemesszabina.hu>

Vasárnap: 09:15 – 11:00

Bilics Tímea

Ismerkedés szavak nélkül – Saját élményű workshop társkeresőknek

A társkeresők szájából elhangzó leggyakoribb kérdés a Hol találok a társam, hol ismerkedjek? Sokaknak hosszú listájuk van a tökéletes társról és sokszor úgy mondanak igent vagy nemet egy jelöltre, hogy megtapasztalták volna őt a maga valójában.

Vajon hogyan hatsz és hogyan hatnak rád mások?
Vajon választasz vagy választanak?
Vajon mi a megfelelő közelség-távolság számodra?
Vajon egyedül vagy együtt biztonságos?
Vajon mennyire tudod átadni magad a történéseknek és a másoknak?
Mi történik, ha becsukod a szemed és a testérzeteidre hagyatkozol?
Elindul-e egy emberi kapcsolódás vagy megszületik a hön vágyott szikra?

Ezen a workshopon arra hívlak, hogy tapasztald meg, milyen az, ha érzésből kapcsolódsz a gondolatok helyett. Középpontban a közelség-távolság, közeledés-távolodás, együttlét-egyedüllét, kapcsolatteremtés-kapcsolódás.

A foglalkozást vezeti: Bilics Tímea - integrál szemléletű társkeresési szakértő, integrál tanácsadó, coach, képzésbe lévő tréner
www.bilicstimea.hu

Bilics Tímea
társkeresési szakértő, integrál tanácsadó, coach

Bilics Tímea vagyok, a tudatos társkeresés szakértője, integrál tanácsadó, integrál csoportvezető, coach, képződő fókusz tréner. Praxisomban társkeresők személyiség-fejlesztésével, szemlélet-formálásával és készségfejlesztésével foglalkozom, olyanokkal dolgozom együtt, akik elkötelezettek az önismereti út és fejlődés mellett, annak érdekében, hogy a társuk minél hamarabb megérkezzen az életükbe.



Az egyéni konzultációk mellett, előadások, workshopok, tréningek, önismereti csoportok és társkereső rendezvények keretében találkozhatasz velem, tanulhatsz tőlem és dolgozhatsz velem.

Társkeresés és önismeret témában cikkeket írok és 2023 decemberében másodjára került kiadásra a Tudatos társkeresés című könyvem.

Legnagyobb rendezvényem az idén februárban már 5.alkalommal megrendezett Társkeresők napja, amely ma az ország legnagyobb, egész napos, társkeresőknek szól rendezvénye.

A társkeresőkkel folytatott közös munka középpontjában az önismereti munka áll, amely a társkeresési folyamatban az újabb és újabb sikertelen körök helyett lerövidíti az utat a vágyott célig és sok fájdalom elkerülhető általa.

A legnagyobb öröm számomra, hogy egyre többen vannak azok is, akik már a sokadik randin vannak túl ígéretes társjelöltekkel, sokan találtak társat és jó pár eljegyzés, házasság és több kisgyermek is született a tevékenységem folytán.

Ha kapcsolódnál velem, itt érsz el:

<https://www.bilicstimea.hu>

<https://www.facebook.com/BilicsTimea.tudatostarskereses>

Vasárnap: 11:15 – 12:30

Király Tamás

Spirituális fejlődésünket tükröző jelek – Előadás

Az új kor emberének fontos belátnia, hogy az út amelyen járunk jelzésekkel üzen számunkra. Ez egyben az egyedüli mód is leválni a külső segítőkkel zajló kanossza járásról. A segítők jelenléte az ember életében fontos tényező, mert vannak periódusok amikor nélkülük azt érezhetjük, hogy elfogytunk, illetve hogy az életünk bizonyos területeken megrekedt.

Azt is érezhetjük, hogy fokozatosan felhígul a segítők köre, ami az új kor emberét arra ösztönzi, hogy mihamarabb megtalálja a mindenkitől független lehetőséget a továbbhaladásra.

Az aurán keresztül megismertem azt a visszajelzés rendszert, amely akár egyéneknél képes rámutatni a fejlődés szükséges stációra, melyeken kivétel nélkül végig haladunk mindnyájan amennyiben az önfejlesztésünk eredményes. Így redukálható a fejlődés szempontjából kevésbé lényeges információk mértéke. A transzformatív jellegű, az aurán keresztüli kutatómunkám eredményéből prezentált előadásom azoknak szól, akik a saját fejlődésüket kézbe akarják venni és nem akarnak felesleges köröket tenni.

Király Tamás

Aurakutató

19 éve foglalkozom az emberi aura tanulmányozásával. Transzformatív jellegű előadások-, egész évben rendszeres workshopok-, illetve riport beszélgetések során tárom fel a kutató munkám eredményeit, melyek jelentős részét a személyes félfogadások alkalmával nyílik lehetőségem megismerni. Ügyfeleimmel közös munka során az aurán keresztül átfogóan közelítem meg az ember működését.

Megfigyelve az emberi energiamező és a test kapcsolatát, számos közérzet javító technikát mutattam már be, többek között ingyenesen elérhető az a regenerációs gyakorlatom is a YouTube-on, ami eddig több, mint 20.000 embernek segített a megújulásban.

Az ember lelki és szellemi folyamatainak az aurán keresztüli megfigyelésének köszönhetően tudok konkrétabb támpontokkal szolgálni az emberek számára spirituális-, illetve fejlődési kérdések tekintetében.

2017-ben szükségem volt egy kis változásra, így egyidejűleg dolgoztam Budapesten, Egyiptomban, illetve Zürichben is. Menetközben elvonulásokhoz optimálisnak érzett időszakokban, utazási irodával közös tervezésben megszerveztem transzformatív elvonulásokat többek között Egyiptomba (nyilvános eseményként 8 alkalommal).

Egyiptomba ismét elvonulást tartok 2025. szeptemberében.

Az Integrál Akadémiával 3 éve dolgozok együtt, ahol az ember energiarendszeréről tartom az előadásomat a tanulóknak, az Everness keretein belül szintúgy a hivatásomhoz közeli témában tartok előadást.

19 év a segítő hivatásban rengeteg idő, ahhoz úgy érzem elegendő, hogy az éves szinten átlag 3000 megtartott konzultáció alapján olyan perspektívából tudjam megközelíteni a spirituális kérdéseket, ami megnyugtató részletességgel szolgál válaszokkal bárki számára.



Vasárnap: 13:00 – 14:30

Gánti Bence

Pszichofotel – Pataky Attilát kérdezi Gánti Bence

A Pszichofotel sorozatban Gánti Bence, integrál szemléletű pszichológus tart önfeltáró, mélybeszélgetést ismert médiaszemélyiségeknek. Ez nem show, nem interjú, hanem egy különleges pszichológiai tér, ahol a vendég – Bence támogatásával – vállalja, hogy befelé néz, és megosztja azt is, amit máskor nem szokott. A cél, hogy a közönség tanúja lehessen egy valódi belső útnak: hogyan gondolkodik valaki önmagáról, a múltjáról, a sebezhetőségéről, a tudatosságáról vagy akár a spirituális útjáról. A Pszichofotel egyfajta nyilvános, de mégis intim önismereti ülés – mély, emberi és katartikus.

Pataky Attila

énekes, dalszerző, az EDDA Művek frontembere

Pataky Attila a magyar rockzene egyik legkarakteresebb alakja. Karrierje a '70-es évek végén indult, és azóta is fáradhatatlanul áll színpadra, hogy a generációkon átívelő EDDA-dalokkal – mint a Kölyköd voltam vagy az Álmodtam egy világot – újra és újra lángra lobbantsa a közönség szívét. Dalszövegeiben a szerelem, a küzdelem és az útkeresés éppúgy visszatérő motívum, mint a szabadságvágy és a belső forradalom.



Pataky nemcsak zenészként, hanem gondolkodóként is markáns nyomot hagyott: nyíltan beszél spirituális élményeiről, földönkívüliekkel kapcsolatos meggyőződéséről és az univerzummal való kapcsolatáról. Az „ufós” világlátása sokak számára meghökkentő, másoknak inspiráló, de kétségtelenül sajátos színt visz vele a magyar kultúrába.

Gánti Bence:

INTEGRÁL PSZICHOLÓGUS, M.A.

Gánti Bence, M.A, integrál szemléletű pszichológus és klinikai szakpszichológus, az integrál szemlélet hazai elterjesztője, nemzetközileg ismert alakja és az Integrál Akadémia alapítója.

1999-ben az ELTE pszichológia szakán végezve további tanulmányait a hazai klinikai és pszichoterápiás képzőhelyek mellett az integrál szemlélet megalapítójánál, Ken Wilber-nél az Amerikai Egyesült Államokban, valamint a jóga és buddhista meditációk területén távol-keleten, Indiában, Burmában és Thaiföldön folytatta.



Egyesítve a nyugati és keleti ismereteket és gyakorlatokat, az integrál pszichológiával egy olyan globális, integrált és kultúra-független megközelítést képvisel, mely éppúgy képes támogatni az egészséges ember hétköznapi életének jólétét és az önmegvalósítását (hétköznapi élet), mint a szellemi útkeresők spirituális ébredését (spirituális gyakorlás), vagy éppen a lelki problémák feldolgozását a szenvedőknél (a klinikum területe).

A 2006-ban Budapesten megalapította az Integrál Akadémiát, amely három éves képzésben tanítja az integrál pszichológiát. Emellett, a nemzetközi szakmai élet legfőbb, kétévente megrendezett találkozójának, az Integral European Conference-nek (IEC) is alapítója és igazgatója 2014 óta. Emellett segédkezik más kontinenseken is, Dél-Afrikában az Integrál Afrikai Konferencia (IAC) megteremtésében, valamint az Integrál Latin-Amerikai Konferencia megteremtésében, Kolumbiában, mindezzel támogatva a globális integrál mozgalom főbb akupunktúrás pontjainak a fejlesztését.

Szervezői és tanítási tevékenysége mellett tanárokat képez, személyiségfejlesztő-, terápiás-, és önismereti tréningeket és elvonulásokat tart, melyet itthon Integrál Tábor néven, külföldön Integral Flow Experience workshop és retreat néven szervez.

Magánpraxisban egyéni terápiás üléseket is tart, mint pszichológus Budapesten, és Zoomon. Nemzetközi terepen tanít az Amerikai Egyesült Államokban is, ahol hét évet élt a kaliforniai San Franciscóban, ahol Barack Obama elnöksége alatt szerzett állampolgárságot. A hét év során a Ken Wilbernél folytatott tanulmányok mellett előadóként, integrál pszichológiát tanított a San Francisco State University-n és a Meridián University-n. Csoportvezetőként és szervezőként aktívan részt vett az amerikai integrál konferenciákon és rendezvényeken. Emellett integrál pszichológiai tanítási és csoportvezetési tevékenységei kiterjednek még a következő országokra, ahová meghívták: Mexikó, Németország, Svájc, Ausztria, Olaszország, Portugália, Svédország, Oroszország, Ukrajna, Bulgária, Görögország.

Vasárnap: 15:00 – 16:45

Kemény Péter

Belső tengely építése: gyermek, felnőtt, szelf – Kemény Péter Önismerős

Egy különleges, családállító térbe hívlak, ahol belső szereplőid a gyermek, a felnőtt és a szelf együtt mozdulhatnak, együtt rendeződhetnek. E folyamatban végigjárhatod tudatod spektrumát az ösztönös mélységektől az önazonos jelenlét tágasságáig. Megtapasztalhatod, hogyan tudsz egyszerre kapcsolódni a sebezhetőségedhez, az érett felelősség-vállalásodhoz és a magasabb, integráló nézőpontodhoz. Ez a program nem csupán önismereti gyakorlat, hanem a belső tengelyedre való ráhangolódás hogy megtaláld az erődöt, középpontodat és belső irányítódat. Várlak, ha készen állsz egy mélyebb hazatérésre önmagadba.

Kemény Péter

Integrál Családállító, csoportvezető, önismereti mentor

Péter 14 éve tart családállításokat és integrál szemléletű önismereti csoportokat. Az integrál családállítás műfajának egyik megalkotója. Ötvözi Ken Wilber emberképét Bert Hellinger rendszerszemléletével, módszerében integrálja a családállításba pszichodráma, a bodywork, és az energetikai munka elemeit. Bedő Nóra kollégájával ezt 3 éves képzésben tanítja, amely a 3. Évfolyamánál jár. Párkapcsolati workshopokat tart. Rendszerszemléletű szupervízióval támogatja a segítő szakmában dolgozók munkáját.



Férfiszövetség keretében, csoportok és workshopok segítségével kutatja férfitársaival, hogy milyen minták szerint érdemes élnie egy 21. századi férfinak. Küldetésének és munkájának fókuszában az együttérzés és hiteles jelenlét átadása áll.

Az Evernessen: Férfiszövetség témában, Ősök tánca - integrál családállítás és párkapcsolati workshop keretében találkozhatasz vele.
