



Koolitusõhtu 06.05.2022, kell 18.00-20.30
Tartu Pereliidu lasterikkad emad

Teiste eest hoolitsedes unustame mõnikord iseenda. Seda see koolitusõhtu on. Aeg endale, et saada inspiratsiooni, uusi teadmisi, meditatsiooni kogemus ja panna kõrva taha tehnikad, nipid, mis aitaksid igapäevaselt endale aega võtta ning stressi maandada.

Millest sealhulgas räägime?

Räägime inimeseks, naiseks olemisest tänapäeva maailmas, teadlikust eluviisist, sealhulgas teadlikust laste kasvatamisest ning kuidas end armastada ja hoida, kui elu oma kiiruse ning keerukusega peale tuleb.

Kaidi Laur

on praktiseeriv terapeut, kes on pidanud teraapia praksist üle 10 aasta. Koos kahe vägeva teise naisega omab ta Tallinna suurimat joogastuudiot City Yoga, kus ta on ka joogaõpetaja.

Kaidi Laur peab üle 21 000 jälgijaga Facebooki blogi ("Hingest rahul") ja on raamatute „Hingest rahul“ ning "Hingest aus" autor. Ta on kirjutanud kolumni ajakirjale Sensa ja veebikeskkondadele Alkeemia, Edasi.org. Tema artikleid on avaldanud Buduaar, Nipiraamat, Psühholoogia Sinule, Sensa, Anne & Stiil, Delfi.ee.

"Alates 2007. aastast hakkasin tundma sügavamat huvi inimmeele vastu. Olen õppinud palju erinevaid teraapia-, keha- ja meeletehnikaid, kui aus olla, siis õpin siiani. Mind siiralt huvitab inimene. Usun, et mulle on antud kingitus toetada, aidata ning inspireerida inimesi elama ehedemalt ja seeläbi natuke õnnelikumat elu. Oma suurimaks tugevuseks teraapiate ning koolituste läbiviimisel pean teadmisi erinevatest teooriatest ja praktikatest, mida mulle meeldib ka omavahel kombineerida."