



sobota, 23.08.2025

Rekolekcje dla kobiet "Zaczerpnij"

Warsztaty zostały stworzone z myślą o kobietach, które chcą uczyć się radzić sobie ze stresem w codzienności. Uczestniczki miały okazję zatrzymać się, spojrzeć w głąb samych siebie i zastanowić się, co pozwala im odzyskać wewnętrzny spokój i równowagę.

Program spotkania objął praktyczne elementy:

- zrozumienie mechanizmów stresu – co dzieje się w ciele, emocjach, głowie,
- analiza typowych reakcji w trudnych sytuacjach (np. wycofanie, naddziałanie, unikanie),
- nauka rozpoznawania własnych emocji i konstruktywnego z nimi radzenia,
- rozwijanie odporności psychicznej przez proste techniki: ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, mindfulness,
- spacer w uważności, rozmowa w atmosferze ciszy oraz refleksja przy Słowie Bożym.

Organizatorzy zapewnili czas na modlitwę, duchową refleksję i na bycie razem – bez presji bycia kimś innym niż sobą. Warsztaty miały charakter rekolekcyjny i odnowy – określone jako działające jak „ożywczy deszcz na zmęczoną ziemię”.