

Everness / INTA sátor program 2023.06.20 - 25



Everness 2023 **Az Integrál Akadémia** előadói

Kedd Jún 20, 2023

- **Ülőmeditáció Tóth Mónival**
2023. 06. 20. KEDD 17:00-17:45
Tóth Mónika

Hívlak téged, hogy meditáljunk együtt, hiszen a legmélyebb megértéseink, tapasztalásaink a csendben születnek. ***Megérkezel magadba a jelenbe egy nyugodt helyre.***

Tóth Mónika:

***INTEGRÁL ÖNISMERETI TANÁCSADÓ, CSOPORTVEZETŐ,
INTEGRÁL CSALÁD-ÉS RENDSZERÁLLÍTÓ***



Érdekel, az emberi viselkedés, a fejlődés, a személyiség, hogy ki vagyok a személyiségen túl.

Tanulmányaim, az Integrál Akadémián végeztem.

Foglalkoztat a test, lélek, és tudat összefüggő rendszere, ezért jelenleg is tovább képezem magam a Magyar Szomato-Pszichoterápiás Egyesületnél.

Segítői munkám során kísérem a hozzám fordulókat, hogy legigazabb önmagukká válhassanak. Mind egyéni és csoportos formában.

Az évek során fontossá vált számomra a meditáció. A théraváda buddhista hagyomány szerint gyakorlok, Beth Upton (Anuttara) tanításai alapján.

A meditáció által közel kerültem önmagamhoz, jelenlétet, és nyugalmat hoz számomra.

- **A tudat kiürítése 4 perc alatt!**
Integrált módszerek megtapasztalása – Workshop
2023. 06. 20. KEDD 18:00-19:30
Nagy Ida Alíz

Lehet, hogy te úton járóként gyakorló vagy, de lehet hogy kevésbé vagy meditáció területén gyakorlott. Bármelyik csoportba is tartozol, lehet hogy mostanában megéled azt, hogy nehezebb elcsendesedni, nagyobb a zaj benned.

Éld meg, hogy pár perc alatt létre tudod hozni a csendet magadban, hogy a hétköznapiak sokkal nyugodtabban teljenek! Amikor éppen befeszít egy helyzet, erős érzelmet okoz, nagy hasznát fogod venni!

Nagy Ida Alíz:

***INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZEMLÉLETŰ ÖNISMERETI
MENTOR, CSOPORTVEZETŐ***

Örömet ad nekem, amikor egy elfojtás elengedését mentorálva, a folyamat végén a kliens arcán kiül

lelki szintű mosolya. Ezért a mosolyért igazán érdemes!

10 éve vezetem a közösségem, mely az Andara nevet kapta. 16 ezer tudatos ember, akik miatt a munka, öröm forrás! Programozott ásványszettek specialistaként, tisztítom, energetizálom, majd információval töltöm fel az ásványokat! A módszer, amivel dolgozok, megjelenik benne zen gyakorlat, energiagyógyászat, relaxációs technikák és a fókuszálás készsége.

Önismereti csoport vezetőként lehetőségem van arra, hogy támogassalak abban, hogy közelebb kerülj magadhoz és ezáltal önazonosabban élhesd az életed!



Szerda - Jún 21, 2023

- **Reggeli test-gerincébresztő gyakorlatok és azt követő ülő meditáció**
2023. 06. 21. SZERDA 08:00-09:20
Dr. Varga Rita

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:

INTEGRÁL SZEMLÉLETŰ ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

Ateista és következetes családi nevelésben éltem a gyerekkorom. Így nekem Rendezőm van, azt képzeltem, hogy ő az, aki kézben tartja a láthatatlan szálakat és hol itt hol ott enged vagy éppen jobban húz, mutatja az utat és terel, így a véletlenek mégsem véletlenek. Így kísérte az életemet kisgyerek korom óta az, hogy kisebb nagyobb létszámú csoportok élén álltam és vezettem tagjait, idén másodjára vagyok az Integrál Akadémia Everness megjelenésének fő szervezője.



Kamaszként válogatott sportoló, majd orvosegyetem, fogorvos, egyetemi oktató, szájsebész, eü. szakmenedzser, rekreációs szakember..., kb. 6 éve egy magánéletei válságot követően kérdeztem meg magamtól, hogy ki is vagyok én? Innen fordult az utam az önismeret, pszichológia felé...

A Rendező újabb lehetőséget mutatott nekem, amikor az Everness színpadon megláttam Gánti Bence integrál pszichológiáról és a tudatszintek fejlődéséről szóló előadását, ami mágnesként vonzotta a figyelmemet. és 2019-ben beültem az Integrál Akadémia padjaiba, ahol elmélyülve az integrálpszichológia elméleti és gyakorlati részében az addigi hitem tudattágító megéléssel és megértéssel párosult.

Az Akadémia elvégzése után Gánti Bence csoportvezető képző kurzusain vettem részt, 3. szint elvégzésével Integrál flow csoportvetőként vezetek csoportokat az egyéni terápiás ülések mellett, melyeket az Akadémián tanult integrál módszer mellett pszichoterapeuta jelöltként, integratív, és analitikusan orientált pszichodimamikus módszerekkel viszek.

Hiszek abban, hogy bármi bármennyire nehéz, van mód arra, hogy könnyebb legyen, teljesen kikönnyüljön. Ebben tudlak kísérni egyénileg vagy csoportban.

- **Transzformáló utazás, amikor a szív az iránytű –
*Interaktív beszélgetés***
2023. 06. 21. SZERDA 09:45-11:10
Kun Szilvi

Hogyan válhat az utazásod az önismereti folyamatod részévé?

Mit jelent az, hogy a szíved az iránytű? Milyen az, amikor a fej kontrolja helyett az áramlásra bízod magad? Elárulom, félelmetes...

5 hónapig voltam úton a világ túloldalán és ennek a friss élményét hozom erre a beszélgetésre. Valójában az életed is egy nagy utazás, csak a megszokott rutinok miatt kevésbé vagy tudatos, mint amikor elutazol. Ugyanis amikor utazol, változik a „díszlet”, elhagyod a rutin tevékenységeket, és nagy eséllyel olyan setingbe kerülsz, ami segít kijönni a megszokott mintáidból. Szokatlan tájak, impulzusok, új élmények érnek, idegen emberekkel találkozol és ezek által egy más állapotba kerülsz. Nyitottabbá, intuitívebbé válsz és jobban megéled a jelen pillanatot. No itt van esély a transzformációra, ha hagyod, hogy lehessen az, ami kibomlik az út során.

Kun Szilvi:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

Szenvedélyem inspirálni, hogy szabadon megélhesd önmagad legigazabb verzióját.

15 éve vezetek csoportokat főleg test-orientált módszerekkel. Hiszem, hogy a testen keresztül érhetsz el olyan tudatalatti rétegekhez, melyek felszínre hozása, átdolgozása valódi változást hoz az életedben.

Fogantatásodtól kezdve a megéléseidet nem csak a tudatodban raktározta el, hanem sejtszinten is, az úgynevezett procedurális memóriában. Az utóbbi években női csoportokat is vezetek az egyéb csoportjaim mellett. Azt látom, hogy egy új női minőség van születőben és ennek a kibomlása nagyon izgalmas számomra. A csoportjaimon biztonságos és elfogadó teret teremtek, ahol helye lehet a fájdalomnak és sírásnak, a dühnek és üvöltésnek, a felszabadító extázisnak, vagy akár az örületnek. Az motivál, hogy a sérüléseinket, hiányainkat erőforrássá alakítsuk.



- **Mozdulat és Élet - *Bodywork***
2023. 06. 21. SZERDA 11:30-13:20
Mitli Attila

Találkozzunk most együtt a mozdulatban, az életben, ebben a pillanatban. Használjuk együtt testünk tudatosságát, a figyelmünket s csak tapasztaljuk azt, ami így születik. Találkozzunk most

együtt a mozdulatban, az életben, ebben a pillanatban. Használjuk együtt testünk tudatosságát, a figyelmünket s csak tapasztaljuk azt, ami így születik.

Mitli Attila:

BODYWORK CSOPORTVEZETŐ ASSZISZTENS, INTEGRÁL ÉS YOGA SZEMLÉLETŰ KÍSÉRŐ

Egyéni életutam során viszonylag fiatalon kerültem közel a spiritualitáshoz, aminek kiteljesedése egy magasabb isteni minőség megismerésében és elfogadásában csúcsonyult ki. Ezt követően az Integrál Akadémia keretei mentén ismertem meg mélyebben a Nyugat pszichológiájának főbb iskoláit, a mainstream, illetve az alternatív elméleteket és modelleket. Emellett a keleti filozófia és spirituális hagyományok és világok alapjaiba is bepillantást nyertem, amivel gyakorlati és tapasztalati úton is megismerkedtem.



Jelenleg a Bodywork Egyesület tagjaként – illetve meditatív úton – aktívan tanulom, tapasztalom, gyakorlom a nonduális tudati minőséget, amit hitem szerint a mindennapi életben is képesek lehetünk képviselni. Bízom benne, hogy ha tanulhatunk egymástól, úgy találkozni fogunk akár egyéni vagy csoportos önismereti kísérésem során.

- **INTA-lét - Integrál közösségi együttlét**

2023. 06. 21. SZERDA 13:45-15:15

Gánti Bence

Az integrál közösség tagjai jobban megismerkedhetnek egymással a közösség alapítója által facilitált játékos gyakorlatok keretében! Aki nem jár az Integrál Akadémiára, az is könnyedén bekapcsolódhat ebbe a kötetlen, felpezsdítő, érdekes programba.

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.



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 találkozásának, 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-, terápia-, és önismereti tréningeket és elvonulásokat tart, melyet itthon Integrál Tábor néven, külföldön Integral Flow Experience workshop és retreat néven szervez.

- **Bizalom - szívvel kapcsolódni –
Saját élményű workshop
2023. 06. 21. SZERDA 15:45-17:15
Nagy Eszter, Gyárfás Sándor**

Bízol a másokban? Bízol magadban? Bízol a másokban, hogy ő megbízik benned? Vezetsz vagy vezetnek? Hagyod magad vezetni? Milyen, amikor bízol a másokban és milyen, amikor nem? Mi van, amikor bízik benned a másik és mi van, amikor nem?

A workshopon biztonságos környezetben megtapasztalhatod a kapcsolódás egyre mélyülő formáit. Mi szülehet egy találkozásból, egy érintésből?

Nagy Eszter:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

Az Integrál Akadémiára jártam 3 évig és most Gánti Bencénél flow csoportvezetőnek képződöm. Az önismereti utam során megtapasztaltam klasszikus és kevésbé klasszikus módszereket, és egy ponton magam is a segítői oldalt választottam.

Kineziológusként dolgoztam több évig. Hiszem és tapasztalom, hogy a test-lélek-szellem dolgai kölcsönösen összefüggenek és hatnak egymásra. A testünk sejtmemória szinten emlékszik mindenre, ami valaha velünk történt fogantatásunktól kezdve napjainkig. Ezek az információk előhívhatók és átdolgozhatók. Ezt a gondolatot követve fordult a figyelmem a test-fókuszú módszerek felé az utóbbi években.

Segítőként azt vallom, hogy olyan mélységekbe tudlak kísélni, ahol már magam is jártam. A folyamatos szakmai képződésem mellett ezért fontosnak tartom a saját önismereti utamat mind egyéni mind csoportos terápiákon.



Gyárfás Sándor:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ ÉS EGYÉNI SEGÍTŐ

Első mélyebb spirituális élményeimet izzasztókunyhó, transzlégzés és parázon járás szertartásokon éltem át. Ezek jelentősen átforgalmazták a korábbi materialista világképemet.

2017-ben végeztem el az Integrál Akadémiát, ahol Gánti Bence flow csoport folyamatainak köszönhetően megtapasztaltam a bemélyült önismereti csoport tér gyógyító hatásait.

Integrál Önismereti Csoportvezetőként és egyéni segítőként azt vallom, hogy a létezésünk egyik alapja az őszinte, minőségi kapcsolódásokon keresztül egyéni és közösségi fejlődés.

Ebben a fejlődésben és a hiteles önfeltárásban támogatom egyéni klienseimet és a csoportjaim tagjait.



- **Ecstatic Dance: Táncoló misztérium –
Tudatos tánc, szabad tánc
2023. 06. 21. SZERDA 19:30-21:00
Kerényi-Kiss Zoltán**

A kötetlen, ösztönös és szabad tánc ősidők óta ismert gyógyír az ember testi-lelki-szellemi egészségének megőrzésére és helyreállítására, a közösségi kötelékek megerősítésére. Átala kapcsolatba kerülünk a természettel, a transzcendens erővel, az egyéni és kollektív tudattalan régióival, valódi természetünkkel, a bennünk és körülöttünk élő ragyogó, zabolátlan misztériummal. Segít megismerni helyünket és szerepünket emberi lényként a világban.

Az ECSTATIC DANCE nyílt, támogató és tiszta terében önfeledten táncolhatsz, szabadon átadhatod magad a zene lüktetésének és a tested bölcsességének, míg teljesen feloldódsz a kötetlen mozgás élményében. Egyeseknek ez spirituális gyakorlat, másoknak rendszeres testmozgás, nonverbális együttlét és közösségi rituálé. Sokunk számára testünk és lelkünk természetes orvossága. Itt nincsenek megtanulandó lépések, egyszerűen hagyjuk, hogy a zene magával ragadjon és a testünk ösztönösen mozduljon lelkiállapotunk spontán kifejeződéseként. Előzetes tapasztalat nem szükséges, minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Kerényi-Kiss Zoltán:

**AZ ECSTATIC DANCE BUDAPEST TÁRSALAPÍTÓJA ÉS
CSOPORTVEZETŐJE, INTEGRÁL SZEMLÉLETŰ
ÖNISMERETI KONZULENS ÉS CSOPORTVEZETŐ, KÉPZŐDŐ
TÁNC TERÁPIÁS CSOPORTVEZETŐ**

Kerényi-Kiss Zoltán, az Ecstatic Dance Budapest társalapítója és csoportvezetője, integrál szemléletű önismereti konzulens és csoportvezető, képződő táncterápiás csoportvezető.



Csütörtök - Jún 22, 2023

- **Reggeli test-gerincébresztő gyakorlatok és azt követő ülő meditáció**
2023. 06. 22. CSÜTÖRTÖK 08:00-09:20
Dr. Varga Rita

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: bemutatkozója lásd 3-4. oldal

- **Együtt Magammal és Veled – Saját élményű workshop**
09:45-11:10
Móra Zita, Hontvári Levente

Neked szól ez a csoport, ha

- átadnád magad a flow-nak, az itt és mostnak
- megfigyelnéd, tudatosítanád a pillanatnyi érzelmi állapotaidat
- szeretnél magadban elmélyülni, miközben lehetőséged 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.

Móra Zita:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

16 éves korom óta foglalkoztat, hogy mi dolgunk a Földön. Különböző gyógyító és öngyógyító technikákat tanulmányoztam – Reiki, Arolo, Kineziológia, Recall Healing. Jelenleg az Integrál Akadémia végzős hallgatója vagyok és Gánti Bencénél végeztem az integrál csoportvezetést. 5 év egyéni terápia után látom ennek a segítő szakmának a szépségét. Megéreztem a csoport erejét és szeretném, ha minél több ember ízelítőt kapna ebből.



Hontvári Levente:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

Már hosszú évek óta jártam egyéni terápiába, amikor a terapeutám javaslatára elmentem az első nonverbális fókuszú önismereti csoportba. A még beszélős nyitókör utáni első pillanat, amikor csöndben kapcsolódtunk egymáshoz, hirtelen egy egészen más, igazabb, mélyebb, emberibb világba vitt. Ez az élmény azóta is elkísér és megjelenik a való világban.

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



2023-ban Integrál csoportvezető lettem, miközben ezer óra integrál és bodywork csoport sajátélményt is szereztem. A személyes megélésem, hogy az önismereti csoportok és az egyéni terápia nagyszerűen kiegészíti egymást. A testfókuszú csoportokban - mint az integrál csoportok -, lehetőségem van megélni az önmagamhoz és másokhoz való kapcsolódást. Védett térben megfigyelni az eközben bennem kialakuló dinamikákat, tudatosítani a működésem, és gyakorolni az új, már haszontalan berögződésektől mentes működést.

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

- **Veled EGY vagyok - Saját élményű workshop**
2023. 06. 22. CSÜTÖRTÖK 11:30-12:55
Fieder Ildikó, Táborosi Tímea

„Ki minek gondol, az vagyok annak...

Mért gondolsz külön rokonalannak?

Jelet látsz gyűlni a homlokomra:

Te vagy magad, ki e jelet vonja.

S vigyázz hogy fénybe vagy árnyba játszik,

Mert fénye-árnya terád sugárzik.

Ítélsz rólam, mint bölcsről, badarról:

Rajtam látsz törvényt sajátmagadról.

Okosnak nézel? Hát bízd magad rám.

Bolondnak nézel? Csörög a sapkám.

Ha lónak gondolsz, hátamra ülhetsz;

Ha oroszlánnak, nem menekülhetsz.

Szemem tavában magadat látod:

Mint tükröd, vagyok leghűbb barátod.”

/Weöres Sándor/

Figyeld meg, mikor a tér veled egyggyé válik, és mikor egyggyé válsz a térrel.

Tükröződöm benned, tükrözlek téged.

Integrál flow élmény együtt, egymással, egyszerre külön és egységben.

Fieder Ildikó:

INTEGRÁL FLOW CSOPORTVEZETŐ

A minket körbeölelő világ megismerését a természettudományok irányából kezdtem, első végzettségem szerint környezetmérnök vagyok. Az objektív, mérhető valóságból az életutam a figyelmemet a megfoghatatlan megismerése felé terelték.

Az energetikai gyógyászat, a meditáció, a spirituális gyakorlatok a támogató hatás mellett olyan eszközre vágytam, amely személyiségem, viselkedési mintázatom átformálásához segít, a kiteljesedés irányába vezet. Ezzel a céllal vettem részt az Integrál Akadémia három éves képzésén, majd továbbképeződtem integrál flow csoportvezetővé.

A személyiségfejlődésem során megtapasztaltam, hogy miközben szabadon megengedjük lenni, ami van, a megengedésben önmagunkért vállalt felelősség elvezet a belső erőforrásokhoz és elindít legigazabb önmagunk felé. Küldetésemmé vált az énem olyan sokszínű megtapasztalása, amíg eltűnik annak az értelme, hogy van én, ahol csak az itt és most van.

Az úton járóként ebben a szabad, megengedő transzformációban kísérem egyéni üléseimen és önismereti csoportjaimon a hozzám fordulót.

Az úton járóként ebben a szabad, megengedő transzformációban kísérem egyéni üléseimen és önismereti csoportjaimon a hozzám fordulót.



Táborosi Tímea:

INTEGRÁL TANÁCSADÓ ÉS INTEGRÁL FLOW CSOPORTVEZETŐ

Táborosi Tímeának hívnak. Személyiségfejlesztéssel és traumafeldolgozással foglalkozom integrál szemléletben.

Mottóm: Sosem az a lényeg, hogy mi történt veled életed során, hanem, hogy mit teszel vele és mivé válsz általa.

Az Integrál Akadémián végeztem, ahol azóta oktatóként is aktívan jelen vagyok. Gánti Bence tanítványaként integrál szemléletű flow csoportvezetést tanultam. Ma elmondhatom magamról, hogy az integrál szemlélet, a saját önismereti fejlődésem és a spiritualitás a mindennapjaim részévé vált.

Szeretettel várlak integrál flow önismereti csoportjaimba és integrál szemléletű egyéni beszélgetésre, ahol biztonságos és elfogadó teret biztosítok számodra, ahol önmagad lehetsz, tabuk és elvárások nélkül.

www.taborositimea.hu



- **Magamat választom - Saját élményű workshop**
2023. 06. 22. CSÜTÖRTÖK 13:15-14:40
Kovács Szabina, Szabó Szilárd

Úgy érzed, hogy folyton kompromisszumokat kötsz? Folyamatosan mások elvárásainak próbálsz megfelelni és ettől szétszakadsz? Úgy érzed, hogy mások fontosabbak és ezért magadra sosem jut idő? Félsz másnak nemet mondani, mert akkor önzőnek tartanak?

Az integrál szemléletű csoportozás segítségével biztonságos környezetben tapasztalhatod meg énhatáraidat, berögzült működéseidet.

Gyere és tapasztald meg milyen, ha magadra igent mondasz.

Kovács Szabina:

INTEGRÁL TANÁCSADÓ ÉS INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

A saját önismereti utam 2012-ben kezdődött, amikor megtapasztaltam, hogy pusztán az akaraterőm és a racionális megértés nem elégséges ahhoz, hogy továbblépjek életem legnehezebb időszakán. Mélyebb önismeretre és az önmagammal való szembenézésre volt szükségem. Így találtam rá a saját utamra, amelyben az integrál szemlélet sokat segített. Le kell dönteni az összes falat ahhoz, hogy valami új és igaz születhessen.



Az Integrál Akadémia integrál pszichológia szakán végeztem integrál tanácsadóként. Bár korábbról 2 diplomám is van, mégis ez utóbbira vagyok a legbüszkébb. Itt teljesedtem ki, ebben vagyok igazán önmagam. Az elmúlt években időt és energiát nem spórolva vettem bele magam a pszichológiai és spirituális irányzatok elméleti tanulmányaiba, valamint saját élményben tapasztaltam a pszichodráma, családállítás, szimbólumdráma és még számtalan más módszert. Az integrál egyéni és csoportvezetés mellett a Bodyworkben mélyültem el leginkább. A Bodywork segítségével elhagyva a szavakat a testtel való érzelmkifejezésben is tudom kísélni a hozzám fordulókat.

Fontos számomra a belső munka, hogy az elméleti tudás mellett, saját tapasztalati úton tudjam kísélni az egyéni klienseimet, vagy az önismerti csoportjaimba jelentkezőket esetleges elakadásaik feldolgozásában és segíteni lelki fejlődésüket.

Szabó Szilárd:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

2017 óta foglalkozom önismerettel, amikor a feleségem beiratkozott az Integrál Akadémiára. Én

akkor a banki szférában dolgoztam, az önismeret és spiritualitás semmilyen formában nem volt része az életemnek. Az önismereti út rögzös, de én ezt akkor még nem értettem! Ellenállás volt bennem! Másfelől nem akartam úgy véleményt mondani, hogy nincs közvetlen, saját tapasztalatom, ezért úgy döntöttem részt veszek Gánti Bence nyári táborában, hogy saját élményeken keresztül ismerjem meg az integrál világot. Az a tábor sorsfordító volt számomra, éreztem hogy az életem részévé kell tennem az integrál szemléletet. Beiratkoztam az Integrál Akadémiára és elvégeztem Gánti Bence 3 éves csoportvezetői képzését. Mára az önismeret szerves része az életemnek. Csoportvezetés közben érzem, hogy a helyemen vagyok, azzal foglalkozom, amit szeretek. Felemelő érzés számomra, hogy hatok az emberekre és segítek.

Kovács Szabina csoportvezető társammal együtt szeretettel várunk önismereti csoportunkba, ahol biztonságos, megtartó keretek között haladhatsz önismereti utadon.



- **Milyen változást hoz a születésed újra élése? –**

Interaktív beszélgetés

2023. 06. 22. CSÜTÖRTÖK 15:00-16:20

Kun Szilvi

Miért és hogyan befolyásolja életedet a születésed története, hiszen nem is emlékszel rá?

A beszélgetésen személyes megosztásokat is hallasz azoktól, akik résztvettek már újjászületésen.

Nem csak maga a születés hagy mély nyomot sejtszinten benned, hanem a fogantatásodtól kezdődő teljes időszak is. Amit anyukád mesél a várandóságáról, szüléséről, az az ő megélése, és teljesen más mint, amit te magzatként megéltél.

Világra jövedeled életed legnagyobb változása, ezért minden változást, váltást, új indítást az életeredben tudattalanul ennek mintájára élsz meg. Amikor el vagy akadva, toporogsz, döntésképtelen vagy, nehezen indulsz el valami új felé, vagy épp nehezen engedsz el valami régit, lehet, hogy a születésed körül van ennek a gyökere.

Kun Szilvi: bemutatkozója lásd 4-5. oldal

- **Hogyan esünk bele a másikba?
Énhatárok a párkapcsolatban
Családállítás, saját élményű workshop
2023. 06. 22. CSÜTÖRTÖK 16:45-18:45
Kemény Péter**

Meddig tartok én és meddig a párom? Tudtad, hogy nem egyedül voltatok az első randitokon, hanem az egész családot ott volt - és az Övé is? ;)

Ismerd meg a párkapcsolati mintázataid. Mi az ami tényleg Ő és mi az amit csak oda vetítesz. Beszélgetünk majd a rögzült félelmekről, kivetítésekről és arról is hogy mit lehet ezekkel kezdeni. Függesről és elköteleződésről. Belső és külső határokról.

Mit is jelent a párkapcsolatban a rendszerszemlélet.

Nézz rá tágabb nézőpontból a párkapcsolati mintázataidra!

Kemény Péter:

INTEGRÁL CSALÁDÁLLÍTÓ, CSOPORTVEZETŐ, MENTOR

Úton járok és ebben kísérek másokat is.

Két nagy kérdés foglalkoztat a munkám során: hogyan tudok másokat segíteni abban, hogy Önmagukhoz közelebb kerüljenek és ezzel kevésbé szenvedjenek, a másik, hogy vajon mit jelent a szeretet és az együttérzés igazán mélységében és főleg gyakorlatban.

A küldetésem, hogy segítők szakmában dolgozókat támogassam az önismeretükben. Ehhez kapcsolatosan tartom Bedő Nóra kollégámmal az Integrál Családállítás 3 éves képzését.



- **EGYütt-DOBban –
Közös éneklés, dobolás, daltanulás
2023. 06. 22. CSÜTÖRTÖK 19:30-21:00
Vásári Andrea**

Közös éneklés, dobolás, daltanulás:

- Válogatunk a dobdalok világából,

- Körbe-dobkör: amikor te is kérheted a legkedvesebb vagy valamely aktuális témához kapcsolódó dalt, kipróbálhatod magad dobkör vezetőként is.

Hozz-hatsz dobos, csörgőt, de leginkább kíváncsiságot, a közös éneklés örömét, a dobdalok szeretetét.

Vásári Andrea:

ÖRÖMDOBOLÁS, INTEGRÁL ÖNISMERET ÉS KÖRVEZETÉS

Gyermekkoromtól imádtam énekelni. Meghatározó élményeim közzé tartozik, mikor ezt sokan, együtt, táborúz 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.



Péntek - Jún 23, 2023

- **Ülő meditáció**
2023. 06. 23. PÉNTEK 08:00-08:40
Schweder József

Schweder Józsefnek hívnak, a Himalájai Jógatradícióban vagyok elköteleződve jógatanárként. Reggeli meditációra hívlak, hogy **közösen induljunk el a gyakorlás alatt a belső békédhez, ahhoz a tengelyhez, ami örökké ott van veled!**

Schweder József:
JÓGA TANÁR, BODYWORK KIKÉPZŐ

Schweder József hatha jógatanár, aki a Himalájai jógatradícióban van elköteleződve.

Integrál személyiségfejlesztőként és bodywork csoportvezető asszisztensként fő irányának tartja a spirituális fejlődés mellett a személyiség fejlesztését. Szemléletére röviden a felébredés és felnövés szintézise jellemző.



- **Áramlás, szabad tánc - Bodywork**
2023. 06. 23. PÉNTEK 09:00-10:50
Wojniczky László

Kapcsolódnai önmagaddal, együtt lenni a másikkal lélektől-lélekig... Szabadon, sémák nélkül... az elme, a gondolatok most pihenni mennek, a tested és az érzéseid kerülnek a középpontba. Mi az ami benned és általad a közös térben születik a jelen pillanatában? Gyere, teremtsünk, tapasztaljunk együtt és élvezzük közösen a gyümölcsét annak, ami rajtunk keresztül most megnyílvánulni akar.

Wojniczky László:
ÖNISMERETI MENTOR, BODYWORK CSOPORTVEZETŐ

A Bodywork módszer számomra a jelenlétet, a kapcsolatot és a biztonságos teret jelenti, ahol a testünkben őrzött mintáinkhoz és működésünket meghatározó lenyomatokhoz férünk hozzá az "itt és mostban", szavak nélkül. Veled vagyok és segítelek hogy személyiséged fejlődésében és spirituális növekedésedben egyensúly és harmónia legyen.



- **Mentalizáció, belső beszéd integráltan -
*Interaktív beszélgetés***
2023. 06. 23. PÉNTEK 11:15-12:30
Tóth Szilvia

A tudatos, tiszta kommunikáció elsajátítása és alkalmazása akkor lehetséges, ha tudjuk, mitől tiszta a kommunikációnk és rendelkezünk annak megvalósításához szükséges technikai tudással és eszköztással. ***Tartsatok velem és bevezetek titeket az Wilber integrál szemlélet Tiszta kommunikációs eszköztárába. Gyakorlásra fel!***

Tóth Szilvia:
***INTEGRÁL SZEMLELETŰ MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBER,
PSZICHODRÁMA VEZETŐ ÉS AZ INTEGRÁL AKADEMIA
TANÁRA***



Tóth Szilvia, a Márvány Pszichológiai és Mentálhigiénés Központ és az Integrál Mentoring alapítója.

Munkánk során kísérünk egyéniben és csoportosan önismereti folyamatokat, tanítunk leendő és már működő kollégákat, foglalkozunk társadalmi célú témákkal és önkéntes programokkal.

Találkozunk az Evernessen, töltsünk együtt egy órát!

- **FORDÍTVA A SZÉKBEN: A PSZICHOLOGUST
KÉRDEZIK**
Gánti Bence a Pszichofotelben Dr. Karafiáth Balázssal
13:00-14:30
Gánti Bence, Dr. Karafiáth Balázs

Gánti Bence integrál szemlélet nemzetközileg elismert alakja, klinikai szakpszichológus, az Integrálakadémia alapítója és a Pszichofotel létrehozójával vezet önfeltáró beszélgetést a közönség előtt Dr. Karafiáth Balázs ***az integrál terápiás fotelben.***

Dr. Karafiáth Balázs

LEADERSHIP COACH, PURPOSE GUIDE

Dr. Karafiáth Balázs transzformációs coach, szervezet-fejlesztő, purpose mentor. A kommunikáció doktora. A Sziget Fesztivál, a Carnation Internet Tanácsadó Rt. majd a Darwin's Marketing Evolution társ-alapítója. Budapesten szerezte MBA és PhD fokozatait, részt vett a Yale egyetem World Fellows leadership programján. 5 évet élt San Franciscoban. 2016-ban társalapítója a Brave Earth közösségnek, amely Costa Ricában üzemelteti társadalmi és ökológiai transzformációs műhelyét. Évente kétszer visz csoportokat a costa ricai dzsungelbe ahol közösségi és természeti együttélés ősi-új formáiban és érzéseiben merítik meg magukat a résztvevők.



Végzettsége szerint közgazdász kommunikációs szakember, hét éve dolgozik vezetőkkel. PhD fokozatát a mémek tudományos igényű kutatásából szerezte. Szakterülete: egyének és cégek küldetése (purpose), a cégtudat fejlesztésének támogatása. Klienseivel a tudatoscégek kultúra valódi erejének kibontakoztatásán dolgozik, vállalat kulturális transzformáció támogatásával. Klienseinek segít megtanulni agilisan vezetni és tudatos vezetőként élni és dolgozni..

Gánti Bence: bemutatkozója lásd 6. oldal

- **Érintés- megérintődés - Saját élményű workshop**
2023. 06. 23. PÉNTEK 15:00-16:25
Szabó-Veres Anita, Papp Zsuzsanna

“Egy bensőséges ölelés, egy gyengéd érintés az arcon vagy egy vigasztaló kéz a vállon - a legtöbben nagyon vágyunk ezekre néha. Különösen, amikor aggódunk, vagy amikor egyszerűen nehéznek tűnik az élet. (...) Az érintés azonban több pusztán jóleső érzésnél vagy kellemes pillanatnál. (...) Nemcsak olyan éhség létezik, amely evéssel csillapítható, hanem úgynevezett bőréhség is. Azért érezzük olyan jól magunkat az érintések hatására, mert ilyenkor oxitocin szabadul fel a szervezetünkben, amely a jó közérzetért felelős hormonok egyike. Ez éppolyan fontos az alapvető szükségleteink kielégítéséhez, mint az ételek vagy a víz.”

Johanna Gillbro

Érintés által megérintve/ megérintődve indulhatsz el belső utazásodon.

Összehangolódás-Bizalom-nyílás-gyógyulás

Papp Zsuzsanna:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

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

Az elmúlt pár év alatt az itt és egyéb képzéseken, táborokban megélt saját élményű csoportos folyamatok, rájövések inspiráltak leginkább. Hiszem, hogy ezek a mélyülések, kapcsolódások igazi élményt és segítséget adnak az önismeret útján.



Jelenleg integrál tanácsadó jelöltként Gánti Bencétől tanulok csoportvezetést. Szeretettel várlak csoportunkon, ahol megtapasztalhatsz egy mélyebb magadhoz és másokhoz kapcsolódást, úgy ahogy az számodra igaz.

Szabó-Veres Anita:

INTEGRÁL ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ

Válás után egyedül maradtam 3 gyerekkel, 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 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

- **Szeretet, Bölcsesség, Hatalom –
Saját élményű workshop**
2023. 06. 23. PÉNTEK 16:45-18:10
Tóth Mónika, Kovács Szabina

*"Szemem távában magadat látod:
Mint tükröd, vagyok leghűbb barátod."*

Ki vagyok Én valójában?

Hogyan lettél az az ember, aki ma vagy? Megszülettél! Elindultál hát, hogy felfedezd Önmagadat és a téged körülvevő Világot! Tanultál, tapasztaltál a szüleidtől a környezettől és váltál azzá az emberré aki ma vagy. Szokásokat alakítottál ki, hogy egyszerűbbé és kényelmesebbé tedd az életedet amiről úgy gondoltad alapjaiban határoz meg Téged. Megtanultál maszkot viselni mutatni magad valakinek, a munkatársak a barátok ismerősök előtt és a párkapcsolatban.

Önmagadnak lenni az alkotói lét feltétele. Egy mélyebb kapcsolat kialakítása magaddal. Megtanítottak arra, hogy bárki legyél, de arra nem, hogyan legyél önmagad. A maszkod mögött vannak a valódi érzelmeid a vágyaid, az erőd.

Gyere, és tapasztald meg mi történik akkor, ha megmutatod magad, ha leveszed a maszkod.
Fedezd fel a valódi természeted.

Kovács Szabina: bemutatkozója lásd 12. oldal

Tóth Mónika: bemutatkozója lásd 2. oldal

- **Amikor a REND helyreáll –
Családállítás, saját élményű workshop**
2023. 06. 23. PÉNTEK 18:30-20:30
Bedő Nóra

A családi rendszer, amibe születünk egy eredendő REND szerint működik. Ez akkor is így van, ha nem vagyunk ennek tudatában. ***Ezen a workshopon erről a REND-ről lesz szó, hogyan működik és hogyan segíti az életünket, amikor együttműködünk vele.***

A fúziós állítás technikáját használva mindenkinek lesz lehetősége arra, hogy tapasztalati úton is érzékelje ennek a REND-nek az erejét, támogatását a saját életéhez.

Bedő Nóra:

INTEGRÁL CSALÁDÁLLÍTÓ, INTEGRÁL TANÁCSADÓ

Hiszem, hogy tudunk változtatni a saját sorsunkon és környezetünkön, ha készen állunk szembe nézni a tudattalanban meghúzódó erőkkel. Az én utam is eszerint alakult.

Jógával kezdtem 2000-ben, majd az Integrál Akadémia 3 éves integrál pszichológia szakát végeztem el 2011-ben. Közben tanultam terápiás kommunikációt, majd Hellinger-féle családfelállítást és SzomatoDráma csoportvezetést. Önkéntesként dolgoztam egy anyaotthonban 12 éven keresztül.

Segítői munkám alapja egyéni folyamatokban is az Integrál Pszichológia és a hellingeri szemlélet a családi tudattalanból ható erőkről.

Csoportokban eleinte hagyományos családfelállítással kezdtem dolgozni, majd tapasztalataimat összegyűrve és továbbfejlesztve kollegámmal, Kemény Péterrel létre hoztuk az Integrál Rendszerállítás módszertanát. Ezt tanítjuk is 2018 óta.



Szombat - Jún 24, 2023

- **Ülő meditáció**
2023. 06. 24. SZOMBAT 08:00-08:40
Schweder József

Schweder Józsefnek hívnak, a Himalájai Jógatradícióban vagyok elköteleződve jógatanárként. Reggeli meditációra hívlak, hogy **közösen induljunk el a gyakorlás alatt a belső békédhez, ahhoz a tengelyhez, ami örökké ott van veled!**

Schweder József: bemutatkozója lásd 15. oldal

- **Az aura hatása a személyes és spirituális fejlődésre -**
Előadás
2023. 06. 24. SZOMBAT 09:00-10:10
Király Tamás

Mindannyian eljutunk egyszer arra a pontra, amikor úgy érezzük, változásra van szükségünk. Változtathatunk a közegünkön, belsőnkön, szemléletünkön. Ezt nagyon sokszor ismételheti az ember úgy, hogy a valódi áttörés nem történik meg.

Nem egyszer tapasztaltam, hogy a legtöbb fejlődés alatt álló ember, még akkor is tovább feszíti ezt a bizonyos húrt, amikor már réges régen optimálissá vált a belső és külső rendszere. Hol lehet az egészséges határ? **Mikor lesz elég az önfejlesztés?**

Valóban egy életen át szükség van erre tudatos formában? Hogyan hat az aura a fejlődésre tudatos és tudatalatti viszonylatban? Mik lehetnek a fejlődési folyamat egyéb kiegészítői?

Király Tamás:
AURAKUTATÓ

Születésemtől fogva az auralátás az életem, az egyéniségem része, mint más emberek számára bármely tulajdonságuk.

Az auralátásomnak kezdetben volt egy gyermekkori tudattalan periódusa ekkor azt hittem az aura mindenki számára látható, később ért a realitás, hogy mások nem alkotnak az auráról képet, s mivel az oroszán jegyében születtem, (jellemző rám a radikális elhatározás is) 12 évesen hoztam egy döntést, hogy meg akarom ismerni, fel szeretném használni mindazt, amit az aurában érzékelni vagyok képes.



Megfigyeltem az emberek racionális és az emocionális természetét, majd ezt összevettem az általam az aurákban érzékelt folyamatokkal. Így az elmúlt 15 év alatt a megismert összefüggéseket alkalmazva felépítettem egy olyan rendszerét az aurakutatásnak, amelyen

keresztül az aura összefüggései képesek hozzásegíteni az embert a megértéshez. Az aurakutatás módszere a már ismert önismereti és önfejlesztési módozatok által nem behatárolható részeinkre képes rávilágítani.

Előadásomat általánosságban az aurakutatás - aurafeltárás kapcsán szeretném tartani, megcélózva ezzel az aura és az ember kapcsolatát, az aura szerepét a személyiség és spirituális fejlődésben.

- **JelenLÉTben - Bodywork**

2023. 06. 24. SZOMBAT 10:30-12:25

Schweder József, Rédl Adrienn

Hogyan tapasztalod a jelenléted a pillanatban? Mi az, ami segít megérkezni a mostba? Vagy nem is kell megérkezned, mert valójában mindig ott vagy?

Arra hívunk, hogy a mozdulataid vagy éppen a mozdulatlanságod által megfigyelhesd hogyan érkezel meg az itt és mostba.

Rédl Adrienn:

BODYWORK CSOPORTVEZETŐ

Megtiszteltetésnek érzem, ha valaki megmutatja belső térképének egy-egy darabját és rám bízva, hogy elkísérjem az útja egy szakaszán.

Hiszek benne, hogy az üléseink során kialakuló kapcsolatban megjelenő elfogadás az, ami segít, hogy megtaláld a saját válaszaidat és közelebb kerülj önmagadhoz.



Schweder József: bemutatkozója lásd 15. oldal

- **Rejtett bugyrok a kommunikációban - Előadás**

2023. 06. 24. SZOMBAT 12:45-13:55

Szvetelszky Zsuzsanna

A kommunikációról hiába hallunk egyre többet, mégis egyre nehezebb a dolgunk vele, mert összetett, és gyorsan változó világunkat képezi le. ***Rejtett és sokoldalú jelenségei közül azokat járjuk körbe az előadás során, melyekkel mindennap találkozhatunk,*** mégis ritkán tudatosítjuk, hogy mennyire komplex helyzetről szólnak, nemegyszer kettős kötést hozva létre a kommunikáló felek között.

Szvetelszky Zsuzsanna:

SZOCIÁLPSZICHOLÓGUS, PLETYKAKUTATÓ, EGYETEMI DOCENS

Több évtizede foglalkozik szervezetek, közösségek rejtett hálózatainak, informális kommunikációjának feltárásával.

Az MTA TK kutatócsoportjának munkatársa, emellett számos szektorban dolgozik szakértőként. Eddig hét könyve jelent meg, magyarul, angolul és más nyelveken, kutatásairól nemzetközi folyóiratokban publikál.



● **Lehetséges jövőnk integrál szemlélettel - Előadás**

2023. 06. 24. SZOMBAT 14:15-15:30

Kiss József Zsolt

Az emberiség egy olyan időminőséghez érkezett amikor több szellemi és kultúrkorszak váltásában van. Ahogy látom, már ezzel analógiásan érzékelhető jelenség az integrál pszichológia megszületése és térhódítása.

Erről is beszélek az előadás során de elsősorban a jelen időminőség tapasztalási mintázatait, ezek lehetséges jövőbeli kifutásait mutatom be egy jelfigyelő rendszer és a Wilber szemlélet több ponton történő összehozásával, ahogy jelenlegi tudatszintemen ezt értem.

Mindennek legfontosabb célja, hogy **integráltabban és analógiásan láthassuk a jelen lehetőségeit és feladatait, főként az egyén belső dimenzióiban de a kollektív önismeret szintjein egyaránt**, s részben a külső tendenciák tekintetében, hisz mindebből lesz az egyéni és közös jövőnk.

Kiss József Zsolt:

**MENTÁLHIGIÉNÉS ÉS SEGÍTŐ SZAKEMBER,
ASZTROLÓGUS, TELEVÍZIÓS ÚJSÁGÍRÓ**

Előbb filozófiát majd médiát tanultam, később asztrológiában, s végül segítő hivatásban képeztem magam és jelenleg is ilyen téren szerzek végzettséget. Munkám egyik része televíziós, rádiós szerkesztő-riporter-műsorvezetői tevékenység, másik pedig önismereti, személyiségfejlesztő módszerekkel és az asztrológiával emberek ön és sorsismeretének, ébredésének segítése, kísérése.

Mindkettőben szándékom a tudatosság emelése a világunkban, saját eszmélésem által is.

Működik egy asztrológia iskolám, ahol a cél nem csak és elsősorban asztrológusok képzése hanem egy ön-, sors-, és világismereti alap átadása. Jelenleg van egy 2020-21-es évben indult ún. közép-kezdő és egy haladó fázisban lévő csoportom.

Ezekhez tudásszinthez megfelelően bármikor lehet csatlakozni és jelentkezni, minderről valamennyi információ és jelentkezés a honlapon: kissjosefzsolt.blog.hu



- **A SZAKRÁLIS ÚJ EMBER ÚTJA**
Spitzer Gyöngyi (Soma) Mamagésa a Pszichofotelben
Gánti Bencével
2023. 06. 24. SZOMBAT 16:00-17:30
Gánti Bence

Spitzer Gyöngyi (Soma) Mamagésa spirituális tanító és író, életszemléleti tanácsadó, énekesnő, előadóművészek vezet önismereti beszélgetést a közönség előtt Gánti Bence, **az integrál terápia fotelben.**

Spitzer Gyöngyi, SOMA MAMAGÉSA:
AZ ÚJ EGYENSÚLY LÉTREHOZÓJA ÉS TULAJDONOSA SPIRITUÁLIS TANÍTÓ ÉS ÍRÓ,
ÉLETSZEMLELETI TANÁCSADÓ, ÉNEKESNŐ, ELŐADÓMŰVÉSZ

Spitzer Gyöngyi (Soma) Mamgésa spirituális tanító és író, életszemléleti tanácsadó, énekesnő, előadóművész. Egyfajta híd-szerepet tölt be a közéleti szereplés és a spirituális gondolkodás belsőbb körei között.

Bő három évtizede viszi be a média különféle válfajaiba az önismeretet, spirituális gondolkodást, és az öngyógyító módszerek népszerűsítését, ami az egyik szenvedélye. Nem csak ismeri az önismereti és öngyógyító módszereket, hanem használja, integrálja és alkalmazza azokat. 2009 eleje óta tart kurzusokat, táborokat, szertartásokat. 2004-ben nagy sikerrel indult el a hét éven át tartó válaszdói rovata a Nők Lapja Cafe-n, majd két évig a Nők Lapjában, később pedig az Új Egyensúly internetes oldalon. 2004 óta járja az országot az előadásaival és több külföldi országban is járt már emiatt. 12 könyve jelent meg eddig, a legutóbbi 2022-ben, Szakrális ÚJ NŐ címmel, amiben több évtized tapasztalatát sűrítette egybe, rengeteg gyakorlattal gazdagítva az átadott tudást. 20 éve főállásban nőekkel foglalkozik, őket segíti a tisztulásban, gyógyulásban, nőiségükben való kiteljesedésben. Ezt tartja sorsfeladatának. 35 éve koncertezik és továbbra is élvezettel adózik első szakmájának, a jazz énekeselőadóművészetnek.

Gánti Bence: bemutatkozója lásd 6. oldal

- **Chí-festés - Fess a benned lakó életenergiával!**
Fess meg a benned lakó
életenergiát! –
Saját élményű workshop
2023. 06. 24. SZOMBAT 17:45-19:10
Bíró Beáta, Csányi Zita

Mozgás és elcsendesedés. A test és a lélek találkozása csikung és art coaching gyakorlatok segítségével.



A Chí-festés lényege, hogy megteremtjük azokat a feltételeket, melyek biztosítják a benned lévő energiák szabad áramlását. Integráljuk az ősi tudást és a modern coaching eszközöket, hogy biztonságosan és elmélyülten alkothass.

A csikung évezredes tradíciókon alapuló tudása a lecsendesedés és a felismerés, az art coaching eszközei pedig a modern világ sürgető kérdéseire adott saját válaszaid létrehozásában segít.

- megmozgatjuk a tested, ellazítunk és koncentrálttá teszünk,
- biztosítjuk, hogy a mozgás élményét lerajzold, megfessd, és így mélyülj el önmagadban

Tapasztald meg közösségben való mozgás, és a kreatív alkotás élményét! Mindketten az Integrál Akadémia végzős hallgatói, közösen létrehozott programjuk során az integrál pszichológia szellemében egy gyakorlatrendszerbe egyesítették azokat a tapasztalatokat és ismereteket, melyeket külön-külön sok éve gyakorolnak, és melyek jótékony hatásairól, eredményességéről meggyőződtek.

Bíró Beáta:

**LIFE ÉS ART COACH, FEJLESZTÉSI SPECIALISTA,
ÖNISMERETI CSOPORTVEZETŐ, MŰVÉSZETTERÁPIÁS
CSOPORTVEZETŐ JELÖLT**

Coaching munkája során a hozzáfordulókat problémáik feltárásában segíti. Az art coaching folyamatokban pozitív művészetterápiás eszközök segítségével új nézőpontot kínál. Az általa alkalmazott eszközök abban segítenek, hogy megtaláld az önmagadhoz való kapcsolódást.

<https://egycoachesmassemmi.hu/>



Csányi Zita:

**TAIJI, MEDITÁCIÓ ÉS CSIKUNG OKTATÓ, BUDDHISTA
TANÍTÓ, INTEGRÁL ÖNISMERETI MENTOR, COACH**

35 éve tanár. Taiji, meditáció és csikung oktató, buddhista tanító, integrál önismereti mentor, coach. Több, mint 40 éve foglalkozik harcművészetekkel és a mögöttük lévő filozófiával.

Ez a filozófia mélységesen tiszteli az embert, az emberi életet. Éppen ezért minden harcművészetnek az a célja, hogy gyakorlója nagyon alaposan megismerje önmagát.

<http://csanyizita.hu/>



- **Ecstatic Dance: Táncoló misztérium –
Tudatos tánc, szabad tánc
2023. 06. 24. SZOMBAT 19:30-21:00
Kerényi-Kiss Zoltán**

A kötetlen, ösztönös és szabad tánc ősidők óta ismert gyógyír az ember testi-lelki-szellemi egészségének megőrzésére és helyreállítására, a közösségi kötelékek megerősítésére. Általa

kapcsolatba kerülünk a természettel, a transzcendens erővel, az egyéni és kollektív tudattalan régióival, valódi természetünkkel, a bennünk és körülöttünk élő ragyogó, zabolátlan misztériummal. Segít megismerni helyünket és szerepünket emberi lényként a világban.

Az ECSTATIC DANCE nyílt, támogató és tiszta terében önfeledten táncolhatsz, szabadon átadhatod magad a zene lüktetésének és a tested bölcsességének, míg teljesen feloldódsz a kötetlen mozgás élményében. Egyeseknek ez spirituális gyakorlat, másoknak rendszeres testmozgás, nonverbális együttlét és közösségi rituálé. Sokunk számára testünk és lelkünk természetes orvossága.

Itt nincsenek megtanulandó lépések, egyszerűen hagyjuk, hogy a zene magával ragadjon és a testünk ösztönösen mozduljon lelkiállapotunk spontán kifejeződéseként. Előzetes tapasztalat nem szükséges, minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Kerényi-Kiss Zoltán: bemutatkozója lásd 3-4. oldal

Vasárnap - Jún 25, 2023

- **Ülő meditáció**
2023. 06. 25. VASÁRNAP 08:00-08:40
Schweder József

Schweder Józsefnek hívnak, a Himalájai Jógatradícióban vagyok elköteleződve jógatanárként. Reggeli meditációra hívlak, hogy ***közösen induljunk el a gyakorlás alatt a belső békédhez, ahhoz a tengelyhez, ami örökké ott van veled!***

Schweder József: bemutatkozója lásd 15. oldal

- **ÁLOMFOGÓ - álom-játék a pszichodrámban -
*Integratív pszichodráma workshop***
2023. 06. 25. VASÁRNAP 09:00-10:50
Kristóf Tünde

Hozd az ÁLMAIDAT!

A Jung-i megközelítés szerint álmainkban, a tudatalattiba száműzött és a tudattalanba süllyedt belső tartalmaink jelennek meg.

A sámánisztikus hagyomány ennél bátrabbat állít: az álmok történéseit, szereplőit, környezetét többrétegű dimenzióváltásban, **VALÓSÁGOSAN MEGTÖRTÉNŐ** léteseményekként ismeri el. Szerintük pusztán arról van szó, hogy életünket „kétféle fényviszonyban” éljük, a nappal világosában és az éj sötétjében. A kettő – egyenértékű.

Ezért készítene **ÁLOMFOGÓKAT**, és ezért van az, hogy a reggeli ébredés után legelső és legfontosabb tevékenységük, hogy körbeülnek és mindenki elmeséli az aznapi álmát.

Ezen a kora reggeli workshopon mi is ugyanezt fogjuk tenni, „visszacserkésszük” az aznapi vagy akár régebbi fontos álmainkat.

Sok mozgásos gyakorlattal, tánccal, dramatikus-játékos technikával belépünk az álmaink valóságába és megkeressük a bennük rejlő üzeneteket, tanításokat, a figyelmeztető és a támogató jeleket.

Nem fogsz ásítózni!

Kristóf Tünde:

INTEGRÁL PSZICHODRÁMA OKTATÓ

Integratív csoportvezető, pszichodráma vezető és az Integrál Akadémia egyik oktatója vagyok az első évfolyamon.

Az elsősökkel lenni olyan, mint egy Szülés-Születés misztérium! Nagyon szeretem ezt és megtisztelve érzem magam, hogy részese lehetek ennek a folyamatnak.

Integratív vagyok a munkámban – hatalmas tudású mestereim által kiképződve, többféle módszert és technikát ötvözök, hogy a velem dolgozó emberek minél igazabb, teljesebb és tágasabb önismeretre jussanak.

Merjenek élni!



Megérkezhessek az Örömbé. Integratív vagyok az életemben – minden jót és nehezét, ajándékot és veszteséget magamhoz ölelek, igyekszem áldássá, erőforrássá formálni azokat. Merek élni.

És már sokszor tartózkodom a LétÖrömben.

- **Integrál Akadémia nyílt órája az iskola alapítójával -
Spiritualitás és pszichológia - *Előadás*
2023. 06. 25. VASÁRNAP 11:15-12:30
Gánti Bence**

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 bölcséleti 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 bölcséleti 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: bemutatkozója lásd 6. oldal

- **AZ EVERNESS ATYJA VALL MAGÁRÓL**
Klein Csaba a Pszichofotelben Gánti Bencével
2023. 06. 25. VASÁRNAP 13:00-14:30
Gánti Bence

Klein Csaba az Everness fesztivál megálmodója és megvalósítójával vezet önismereti beszélgetést a közönség előtt Gánti Bence, az integrál terápiais fotelben.

KLEIN CSABA

BODYWORK CSOPORTVEZETŐ ASSZISZTENS

Klein Csaba az Everness fesztivál egyik kezdeti alapítója és vezetője. Emellett Bodywork csoportvezető asszisztens, Integrál szemléletű coach, és elvégezte a Buddhista Főiskola Vallásbölcseleti szakát is. 2001-ben második fia, Martin születése alaposan megváltoztatta az addigi materialista világát, amiben informatikusként dolgozott. Bár korábban is nyitott volt a világ sokszínűségére, azóta folyamatos önfejlesztésben van.

Eleinte az volt számomra a fontos, hogy minél tágabb körben nyíljanak, és tudatosan emelkedjenek az emberek. Ennek a lehetőségnek adott és ad a mai napig teret az Everness Fesztivál keretein belül.

A fesztivál szervezésének és bonyolításának éve alatt érkezett meg az az igénye, hogy kisebb csoportokat is vezessen, és szűkebb körben is adhasson. Az utóbbi években pedig teljes igénye lett arra, hogy egyénileg is kíséresse az embereket az útjukon.

Akár coach-ként, Bodywork módszerrel, vagy tantra masszázs formájában. Küldetésének érzi, hogy elérje és ösztönözze az embereket arra, hogy tudatosan éljék az életüket, felnyíljon a szemük, vegyék kezükbe az életük és sorsuk irányítását, hogy elkerüljék a tömegmanipulációt, és hogy rátaláljanak saját értékeire, az útjukra.



Gánti Bence: bemutatkozója lásd 6. oldal

- **Egységben: Én, a Fényem és az Árnyékom –**
Családállítás, saját élményű workshop
2023. 06. 25. VASÁRNAP 15:00-16:55
Kemény Péter, Bedő Nóra

Mi az az énrész, tulajdonság, transzgenarációs vagy akár karmikus minta a rendszeredben, amely most a legjobban akadályoz?

És mi az, ami ebben a témában erőforrásod, segítséged lehet, ami már rég veled van, vagy esetleg szunnyadó képességed, **ami segíteni tud** ezen az úton?

Ezzel a két minőséggel találkozhatasz egy intenzív energetikai folyamat egy rendszerállítás keretében.

Ismerd fel és transzformáld az energiáidat, indulj el egy még önazonosabb éned felé.
A workshophoz előképzettség nem szükséges, hozd magad és a szándékokod a fejlődésre.

Bedő Nóra: bemutatkozója lásd 19. oldal

Kemény Péter: bemutatkozója lásd 13. oldal

GÁNTI BENCE TOVÁBBI ELŐADÁSAI AZ EVERNESSIA SZÍNPADÁN

SPIRITUÁLIS BÁNTALMAZÁS - AVAGY HOGYAN ISMERED FEL A LELKI ABÚZUST?

EVERNESSIA SZÍNPAD

Gánti Bence, Budai Gergely, Kemény Péter, Kun Szilvi:

2023. 06. 23. PÉNTEK 15:30-17:00

INTEGRÁL DOWNLOAD: LEHETÜNK-E SPIRITUÁLISAK EGO-MUNKA NÉLKÜL?

EVERNESSIA SZÍNPAD

Gánti Bence

2023. 06. 24. SZOMBAT 09:30-10:30

Egy generáció nőtt fel a legendás, hippy 60'as évek óta. Azóta, mintegy 60 éve szeretnénk egy olyan új világot, ahol tudatosak, őszinték, játszamentesek és spirituálisak lehetünk, hogy a Földön beköszönthessen a világbéke és a nemzetek közötti harmónia. Sok ember, szakember és szervezet szenteli ennek az életet ebben a posztmodern világmozgalomban.

Haladunk, de még nem állunk túl jól. Sok a háború, az erőszak és a játszma. Újra kell értékelnünk a dolgokat. Az új korszak épp csak elkezdődött, de a 60-as évek modellje, hogy jógázzunk, meditáljunk, együnk tudatosan és szeressük egymást, részleges. Egy ezt magábfoglaló de egyben meghaladó, szakmai alapokra épített szoftverfrissítés szükséges.

Ebben adok át kulcsokat ebben az előadásban. Az integrál tudatosság alapelveit, melyben sarokkő a wilber integrál pszichológia, valamint a saját tapasztalataim megosztása is.