



## **Sztuka Dobrego Życia: jak wprowadzać skuteczne zmiany lekko, łagodnie i bez oporu**

2025-09-18

**TAURON Arena Kraków zaprasza na kolejną edycję Sztuki Dobrego Życia, która odbędzie się dziś, 18 września. Tym razem spotkanie będzie poświęcone zmianom. A po części wykładowej do wyboru aż trzy propozycje warsztatowe.**

Wrześniowa Sztuka Dobrego Życia tradycyjnie rozpocznie się wykładem. Tym razem hasło spotkania brzmi: „Metoda małych kroków – metamorfoza może być fajna! Jak wprowadzać skuteczne zmiany lekko, łagodnie i bez oporu?”. Psychoterapeutka Katarzyna Haler opowie, jak działać skutecznie, nie rezygnując z czułości wobec siebie. Przybliży metodę, którą można wdrożyć od razu, nie czekając na idealny moment. Po tym spotkaniu zmiana przestanie być wyzwaniem, a stanie się naturalnym procesem. Początek o godz. 18.00.

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia składa się z bezpłatnej części panelowej (wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów. We wrześniu do wyboru aż trzy propozycje.

### **Warsztat I: Metoda małych kroków - metamorfoza może być fajna!**

Czujesz opór, gdy tylko myślisz o zmianie, a przekonanie, że zmiana jest trudna blokuje cię przed działaniem? Podczas warsztatów poprowadzonych przez Katarzynę Haler poznasz łagodne i skuteczne podejście do zmiany. Takie, które naprawdę działa – nawet kiedy brakuje siły woli albo już kilka razy się nie udało.

Metoda Kaizen pomaga osiągnąć cel bez względu na to, czy jest nim schudnięcie kilku kilogramów, znalezienie nowej pracy czy walka o klimat. Uczestnicy spotkania stworzą uszyty na miarę swoich potrzeb plan wprowadzenia zmiany, przygotowują się do konfrontacji z trudnościami, zdemaskują sabotażystów motywacji. Nauczą się przygotowywać do zmiany tak, by była możliwa, realna i przyjemna.

### **Warsztat II: Ciałooddychanie**

Poświęcony oddechowi warsztat to zaproszenie do świadomego korzystania z mocy oddechu i jednocześnie spotkania ze sobą – bez presji, ale z czułością i uważnością. Poprzez świadomy oddech można nauczyć się rozpoznawania bezpiecznych i wspierających miejsc w ciele. To także sposób na regenerację. Uczestnicy warsztatów poznają techniki antystresowe wspierające dobry sen i codzienne funkcjonowanie.

Praktyka oparta jest na oddechu transmodalnym – metodzie, która łączy wiedzę neurobiologiczną z tradycjami duchowymi. Pomaga przywrócić naturalny rytm i elastyczność oddechu, a także odnaleźć wewnętrzny spokój. Ten warsztat to czas na ugruntowanie, wyciszenie i delikatne spotkanie z własnym ciałem i emocjami. Spotkanie poprowadzi Katarzyna Kachel.



**Magiczny  
Kraków**

### **Warsztat III: Gimnastyka słowiańska**

Kolejna propozycja warsztatowa to zaproszenie na gimnastykę słowiańską. Skierowany do kobiet warsztat polegający na holistycznej pracy z ciałem poprowadzi Sylwia Henslok. Co daje gimnastyka słowiańska? Pozwala ustabilizować ciało, wyprostować sylwetkę, wzmocnić kręgosłup, poprawić czucie głębokie. Gimnastyka słowiańska uruchamia intuicję i sprawia, że można poczuć, jak ciało staje się źródłem mocy i mądrości.

Dodatkowe informacje, bezpłatne wejściówki i bilety na warsztaty na [stronie](#).

---

**Sztuka Dobrego Życia** to całoroczny cykl spotkań w TAURON Arenie Kraków, prowadzonych przez ekspertki i ekspertów z danych dziedzin, poświęconych emocjom, zdrowiu psychicznemu i trosce o dobrostan. Każda z odsłon cyklu składa się z otwartej części wykładowo-panelowej (udział jest bezpłatny, wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów.