



Magiczny
Kraków

Miłość nie wszystko wybaczy. Jak dbać o relacje?

2026-02-03

Czym jest dojrzała miłość i co naprawdę podtrzymuje relacje? Jak rozpoznawać własne potrzeby, nie myląc miłości z próbą zaspokojenia deficytów z dzieciństwa? O tym, dlaczego samo uczucie nie zawsze wystarcza do zbudowania trwałego związku, porozmawiamy 12 lutego w TAURON Arenie Kraków podczas kolejnej odsłony cyklu Sztuka Dobrego Życia. Początek spotkania o godz. 18.00.

Gościem spotkania zatytułowanego „Miłość nie wszystko wybaczy. Jak dbać o relacje?” będzie Wojciech Eichelberger – psycholog, psychoterapeuta, trener i autor wielu cenionych książek poświęconych relacjom, rozwojowi osobistemu i dobrostanowi psychicznemu.

Najbliższa edycja cyklu poświęcona będzie relacjom i temu, co naprawdę je wzmacnia. Wbrew romantycznym mitom samo uczucie nie zawsze wystarcza, by zbudować trwały, bezpieczny i dojrzały związek. Ważne są także między innymi szczerza komunikacja, akceptacja tego, co nas różni i świadomość własnych potrzeb.

Jak podkreśla Wojciech Eichelberger: My, ludzie, potrzebujemy uczyć się, dopełniać i zmieniać. Jesteśmy systemami samouczącymi się, a najlepszym uniwersytetem samoświadomości są bliskie kontakty z innymi, różnymi od nas ludźmi.

Wojciech Eichelberger – psycholog, psychoterapeuta, trener i doradca biznesu. W swoich projektach szkoleniowych i terapeutycznych odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość człowieka. Współtwórca Instytutu Psychoimmunologii (IPSI). Ekspert w obszarze zdrowia psychicznego, odporności psychicznej i dobrostanu. Autor i współautor wielu książek, m.in.: „Patchworkowe rodziny”, „Jak wychować szczęśliwe dziecko”, „Pomóż sobie, daj światu odetchnąć”. Wyróżniony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski za działalność społeczną.

Propozycje warsztatowe

Po części panelowej odbędą się warsztaty. Po raz kolejny zostały przygotowane trzy propozycje.

Warsztat I: Od codzienności do blasku. Makijaż jako rytuał. Praktyczne zajęcia pokazujące makijaż jako formę ekspresji, uważności i dialogu z samymi sobą – od makijażu dziennego po wieczorowy. Warsztat poprowadzą Paweł Rupala – artysta, aktor i performer, zajmujący się makijażem jako formą ekspresji, odwagi i świadomego budowania wizerunku oraz Julia Kubacka – profesjonalna makijażystka i charakterizatorka.

Warsztat II: Hatha yoga detox. Praktyka jogi wspierająca naturalne procesy oczyszczania organizmu, poprawę metabolizmu i odzyskiwanie energii w okresie zimowego przesilenia. Warsztat poprowadzi Maryna Hobrzyk – dyplomowana instruktorka hatha jogi i zdrowego kręgosłupa, terapeutka pracy z ciałem, specjalistka w zakresie oddechu i holistycznego wsparcia zdrowia.



**Magiczny
Kraków**

Warsztat III: Koralki intencji - tworzymy bransoletki i breloczki. Twórcze warsztaty jubilerskie, podczas których uczestnicy stworzą własne przedmioty z intencją dla siebie lub bliskich. Warsztat poprowadzi Paulina Gasiun – artystka i projektantka biżuterii, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, prowadząca autorską pracownię jubilerską i warsztaty twórcze dla dorosłych.

Wejściówki, bilety i transmisja

Każda edycja Sztuki Dobrego Życia składa się z bezpłatnej części panelowej (wystarczy pobrać wejściówkę) oraz biletowanych warsztatów (koszt udziału: 20 zł). Dla osób, które nie mogą uczestniczyć w wydarzeniu stacjonarnie, przewidziana jest transmisja online na żywo – na [Facebooku](#) TAURON Areny Kraków.

Dodatkowe informacje, wejściówki i bilety są dostępne na stronie: tauronarenakrakow.pl.

Organizatorem cyklu jest Fundacja Arena Kraków, przy wsparciu środków z KPO.