

Ahoj!

oficiálne Ťa pozývam na tohtoročný mužinec.

**Dátum:** začíname piatok, 11.5.12 od 16h a končíme v sobotu, 19.5.2012, po obede.  
Prosím piatok 11.05.12 jedz ľahko: na ranajky muesli, alebo len ovocie, alebo ryžovú polievku, na obed ľahkú zeleninu (ryža, varené zemiaky a pod.), večerať budeme spolu.

**Miesto:** máme zase rezervovaný krásny dom na laze Polomy na Zaježovej: [www.zajezka.sk/](http://www.zajezka.sk/) / <http://www.zajezka.sk/opolomoch.htm> pri Zvolene, asi 3h od Bratislavy.

Je tam miesto asi pre 24 osôb, veľká spoločenská miestnosť a veľa prírody.

<http://www.mapa-mapy.sk/mapa/96263-pliesovce-zajezova-slovenska-republika/>

**Téma:** už dlhšie ma zamestnáva téma Promethea a jeho hrdinských činov, či drzosti - podľa toho z ktorej perspektívy sa na to pozeráme. Zaujímajú ma životné sny, naše životné motívy, pohnutky k tomu, čo je hrdinstvo, ne-prekonanie nejakých (vnútorných či vonkajších) zábran, prestup svojich hraníc, zábran, či neznalostí, resp. dôvody pre zotrúvanie v status quo. Naše sny definujú naše ciele. Je jedno, či sníváš o BMW alebo o jachte, alebo o fantastickom sexe - čo sa má splnením Tvojich prianí (a pod tým rozumie väčšina ľudí „sny“) naozaj uskutočniť? Budeme sa venovať snom, ktoré mávaš v noci, čo sa Ti (nie celkom dobrovoľne) deje / stáva v každodennom živote a ako to ovplyvňuje, resp. mohlo ovplyvniť Tvoj život?

Každý den budem uvádzať rozličné techniky pre prácu so snami a snu podobnými zážitkami.

V piesniach sa objavujú tiež snové témy - ako sa muži rozlične prejavujú v pesničkách a textoch, s ktorými sme vyrastali - prosím dones poviedky, básne a texty svojich obľúbených piesní.

Rád by som s Vami spoločne vytvoril nejaké dielo / inštaláciu; materiál nájdeme v lese a na okoli - prosím priniesť si náradie: pilky, vrtáky, drôt, ev. aj šraubíky a šraubovák a čo považuješ za potrebné a nápomocné. (karton, plech, pohľadnice, a pod.)

**Osvedčený program:** pôst, meditácie, telesné cvičenia, kreativita, šamanské cesty, skupinové rozhovory, ev. práca na sebe v strede na osobných témach.

a štruktúra by mohla byť ako doteraz: ráno: strečing a meditácia; doobeda: blok s dennou témou; cez obed: prestávka pre spánok, denník a prechádzky; poobedie: práca na tele (bioenergetika, práca s telesnými symptómami, hlasom, osobnými témami a archetypickými postojmi) a/alebo kreatívne cvičenia; večer: masáž, spev, film k téme (ak máš návrhy, daj mi vedieť).

Prines si ev. CDčka, farby na malovanie, papier na písanie textov a básní, ev. denník, ďalej spacák, ev. vlastnú šálku, ak máš vlastné prejímadlo, alebo enema; náradie; ak máš luk a šípy alebo by si ho mohol zohnať - dones, cez prestávky radi strielame.

**Pôst:** od soboty rána 6.3. do štvrtka rána 11.3. nebudeme nič jesť, len sa 3x denne budeme „živiť“ bujonom, alebo „brindou“ a medzitým piť veľa čaju. Ak by vznikol pocit hladu, máme možnosti to zachytiť, aby si tých 5 dní pôstu a očisty vydržal. Každý 2.deň sa čistia črevá (to zaberá dosť času).

Cena stretnutia je 312,- Euro / 8000 Kč vrátane ubytovania a stravy - zaplatíš na mieste.

Po prečítaní týchto informácií mi daj čo najskôr vedieť, či mám s Tebou počítať a potom budeš záväzne prihlásený.

Ak vieš o mužoch, ktorí by mohli mať záujem o tento mužinec a sa za nich zaručíš, budem vďačný, keď pošleš túto pozvánku ďalej.

Srdečné pozdravy, Ivan Verný

[info@ivanverny.ch](mailto:info@ivanverny.ch)

Ivan Verný: 57r. psychiater a psychoterapeut slovenského pôvodu, žije s rodinou vo Svajciarsku, pracuje vo svojej praxi v Zürichu a vedie mužince už asi 15 rokov; čerpá z procesorientovanej psychológie a rozličných iných škôl body-psychotherapy, bojových a liečebných umení. Zaobera sa asi 25rokov profesionálne vzťahmi medzi mužmi a medzi mužmi a ženami. Okrem jazdy na koni ho zaujíma vývoj a integrácia rozličných psychoterapeutických metod. Miluje hudbu, prírodu a hlavne svoju ženu, deti a svojich priateľov. Vedie seminare v ČR, SR, CH, GR, I, D, USA a IL.