

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

# ZPRAVODAJ UNIE JÓGY

Číslo 15  
Leden 2009



*Informační občasník vydávaný výborem UNIE jógy pro potřeby  
všech jejích členů a ostatních zájemců o jógové dění*

## OBSAH:

Zpráva předsedy VUJ o činnosti Unie jógy (období od 12.5.2006 do 11.5.2007) ....	3
Usnesení Valné hromady UJ z 11.-13.5.2007 .....	4
Změna stanov UJ .....	5
Adresář členů výboru UJ .....	6
Adresář krajských vedoucích a jejich zástupců .....	7
Zpráva Komise školení a lektorského sboru .....	9
Informace vedoucí Klubu jógy .....	10
Přehled akcí pořádaných v roce 2008 – členěno dle krajů .....	12
Kalendář akcí 2008 Unie jógy .....	21
Kontaktní adresy .....	26
Fotografie z činnosti – výzva VUJ .....	27
Cvičení pro seniory – MUDr. Věra Doležalová .....	28
Kodex cvičitele Unie jógy, o.s. ....	39

Publikaci - MUDr. Bhohe, **Vědomí těla, vědomí dechu, vědomí mysli** lze objednat  
předsedy VUJ Pavla Hájka (120,-Kč)

Publikace – MUDr. Šedivý, **Kapitoly o józe** (60 – Kč) a publikaci  
M. Procházka, **Životospráva** (50,- Kč) u Evy Skalické

**ADRESA NAŠICH INTERNETOVÝCH STRÁNEK:**

**<http://www.unie-jogy.cz>**



Milí přátelé,  
před dvěma roky jsme  
na tomto místě blahopřáli  
paní **PhDr. Miladě Bartoňové**  
k významnému životnímu výročí.  
Tentokrát prosíme o vzpomínku  
na tuto mimořádnou osobnost.  
Miládka naše řady  
v listopadu 2008 opustila.

## O MILOSTI

Největší zázrak Milosti je v tom, že jsem lidskou bytostí stvořenou k obrazu Boha samého. A v tom JSEM je vloženo veškeré tajemství Bytí – života Země a Nebes.

V něm jsou ztajeny viditelné i dosud neviditelné vesmíry v nás i kolem nás: naše zrození, život na této zemi, umírání a znovuzrození... a také všechny naše dny a léta, staletí a tisíciletí, v nichž jsme „po Jákobově žebříku“ vystupovali na nebesa a sestupovali opět k matce Zemi. To všechno je v nás nesmazatelně vepsáno. Záleží jen na nás, abychom tuto PRAVDU postupně v sobě odhalovali a vědomě v ní prožívali vzácný dar svého života ... ZDE a TEĎ.

Ty kouzelnice snů a tkalče vzorů žití,  
uveď mě do říše, kde světlo světél svítí,  
kde bytí proplouvá tajemným průplavem,  
tajemným průplavem, který má jméno JSEM,  
který má jméno TEĎ – TO VĚČNÉ ZDE A TEĎ,  
tam k tomu průplavu mě, moje myslí, veď.

A tak MILOST je ona tajemná prasíla, která nás může pozvednout nad zákonitost země – do oblasti DUCHA a PRAVDY.

*(poslední text, který předala svým žákům)*



# ZPRÁVA PŘEDSEDY VÝBORU UJ O ČINNOSTI UJ ZA OBDOBÍ OD 12.5.2007 DO 17.5.2008 PŘEDNESENÁ PAVLEM HÁJKEM V OPAVĚ 17.5.2008

Na Valné hromadě UJ konané 12.-14. května 2006 v Karlových Varech byli **zvoleni krajszí vedoucí a jejich zástupci**. VH schválila změnu sídla organizace a v souvislosti s její registrací došlo **ke změně názvu organizace na Unie jógy, o.s.**. Dále byla schválena možnost **prodlužování platnosti cvičitelských průkazů** i pro námi vyškolené cvičitele, kteří jsou aktivní mimo naši organizaci. Díky aktivitám Míly Sávitří Mrnušítkové a Šárky Valverde jsme požádali o **vstup do Mezinárodní jógové federace** (International Yoga Federation) a dále pokračovalo úsilí o hledání adekvátních organizací v jiných zemích pro mezinárodní spolupráci, tyto aktivity dosud své ovoce nepřinesly, nicméně díky nim má UJ oficiální telefonické a faxové spojení.

V souvislosti se změnou adresy sídla se pro UJ změnila registrace u příslušného finančního úřadu – nově spadáme pod Prahu 5.

20.10.- 21.10. se v Plzni konal **Seminář dětské jógy**, na kterém se poprvé v historii podařilo mít kvalitní zastoupení lektorů dětské jógy také z ostatních celorepublikových jógových organizací – Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. z Českého svazu jógy a Pavla Klimeše z Českého svazu Jóga v denním životě.

2.- 4.11. byl ve Vršově **Seminář lektorů a krajských vedoucích**, kde kromě kvalitního odborného programu pod vedením Míly Sávitří Mrnušítkové byla prezentovaná pracovní verze **projektu E-learning** a dohodli jsme se o pilotním zařazení systému do školení cvičitelů II. třídy a Standardní kvalifikace na podzim letošního roku. Byl zde také **sestaven a schválen morální kodex cvičitele**, který jsme se dohodli dát do příští verze cvičitelských průkazů a zároveň do odborných skript. Přítomní obdrželi brožuru Dr. Bholeho: „Vědomí těla, vědomí dechu, vědomí myslí“

Na přelomu roku již tradičně vyšlo další číslo **Zpravodaje UJ** s odborným textem ze semináře s MUDr. Věrou Doležalovou „Cvičení se seniory“ a s výzvou ředitele muzea v Benešově na zaslání fotodokumentace z jógových akcí, která se nějak minula účinkem. Jak jistě víte, byla změněna distribuce Zpravodaje cvičitelům – tu teď mají na starosti krajszí vedoucí a mají na něj nárok všichni aktivní cvičitelé.

Byla zpracovaná **směrnice o cestovních náhradách**, kterou bychom jako samostatný právní subjekt měli mít vlastní - doposud jsme se řídili směrnicí ČASPV – tato byla použita jako vzor a delegáti této VH ji obdrželi s pozvánkou.

V současné době je v pracovní verzi hotová **žádost o akreditaci** a připravují se patřičné dokumenty jako přílohy žádosti, jako například písemný souhlas jednotlivých lektorů.

Děkuji členům VUJ za odvedenou práci, krajským vedoucím a jejich zástupcům děkuji za dobrou práci ve svěřených regionech, všem aktivním cvičitelům děkuji za jejich prospěšnou činnost a všem zde přítomným děkuji, že jste přijali pozvání k účasti a jste ochotni se podílet na závažných rozhodnutích.

V Opavě 17.5.2008

Pavel Hájek  
předseda výboru Unie jógy, o.s.



# USNESENÍ VALNÉ HROMADY UNIE JÓGY, O.S. KONANÉ 16.5. -18.5.2008 V OPAVĚ

## Valná hromada UJ schválila:

1. Program VH s předsednictvím Pavla Hájka a jako zapisovatelky Evu Skalickou a Květu Obalilovou
2. Zprávu o činnosti UJ za uplynulé období od 05/2007 do 05/2008
3. Zprávu o hospodaření za rok 2007
4. Zprávu kontrolní a revizní komise za rok 2007
5. Návrh rámcového rozpočtu UJ na rok 2008
6. Návrh plánu práce na rok 2009
7. Jmenování krajské vedoucí Libereckého kraje, změny a doplnění zástupců krajských vedoucích (viz zpráva volební komise)
8. Datum a místo další VH -15. – 17.5. 2009 předběžně v Táboře - zodpovídá Marie Plachá
9. Úhradu členského příspěvku za řádné členství v International Yoga Federation v případě úspěšného přijetí za kolektivního člena
10. Jednorázovou odměnu Ivaně Hellerové za vedení agendy UJ 6.000 Kč

## Valná hromada bere na vědomí:

1. Zprávy krajských vedoucích o činnosti za rok 2007 a vedoucí komise krajských vedoucích
2. Zprávu vedoucí Klubu jógy
3. Zprávu mandátové komise
4. Termín konání Semináře lektorů a krajských vedoucích: 28.-30.11.2008 v Poděbradech
5. Informace o změnách v ekonomické oblasti

## Valná hromada ukládá výboru UJ:

1. Zajistit program VH 2009. Zodpovídá předseda UJ Pavel Hájek.
2. Určit krajským vedoucím počty delegátů na VH. Termín: 31.1.2008. Pozvánky bude zasílat jmenovitě výbor UJ. Termín: 31.3.2009
3. Zorganizovat mezinárodní konferenci a seminář se zajištěním lektora Gejzy Timčáka
4. Zabezpečit hospodárné nakládání s finančními prostředky
5. Zaslát krajským vedoucím a organizátorům centrálně účtovaných akcí potřebné formuláře a vzor vstupenek na akce v elektronické podobě



## Valná hromada ukládá krajským vedoucím UJ:

1. Aktualizovat jmenný seznam cvičitelů předaných Milanem Procházkou. Termín 31.5.2008 (uvést RČ)
2. Zaslát Evě Skalické změny údajů do Zpravodaje UJ 2009. Termín: 30.10.2008
3. Zaslát plán akcí v kraji na rok 2009 Kvěť Obalilové. Termín: 30.10.2008
4. Zaslát jmenný seznam delegátů kraje na Valnou hromadu UJ. Termín: 28.2.2009
5. Zabezpečit výměnu cvičitelských průkazů s platností do r. 2008 po předchozí kontrole dosažení 10 kreditních bodů cvičitelů III. třídy a 15 kreditních bodů cvičitelů II. třídy.
6. Zabezpečit zaslání aktuálních jmenných seznamů členů Klubu jógy Šárce Valverde. Termín: 30.10.2008
7. Před realizací semináře účtovaného přes UJ zaslát hospodářce Emilii Kuderové plánovaný rozpočet (kalkulaci) s cílem zabezpečení vyrovnanosti. Tato povinnost je závazná i pro organizátory akcí Klubu jógy.

V Opavě dne 18.5.2008 za návrhovou komisi:

*Ivana Fraňková, v.r.*

*Jiří Hájek, v.r.*

*Josef Šupčík, v.r.*

## VÝBOR UJ ADRESÁŘ ČLENŮ VÝBORU UJ ČASPV

**Hájek Pavel** (předseda), Poleň, Mlýnec 16, 339 01 Klatovy , tel.: 377 143 532 (zaměstnání), e-mail: pavhaj@iol.cz

**Kaplanová Vlasta** (organizační činnost), Kolodějská 10, 100 00 Praha 10, tel.: 274 817 677

**Kuderová Emilie, ing.** (hospodářka), Novobranská 2, 412 01 Litoměřice, tel.: 416 733 358, e-mail: jiri.kudera@seznam.cz

**Obalilová Květa** (vedoucí Komise krajských vedoucích), Mezilesí 518, 193 00 Praha, tel.: 723 371 903 e-mail: kvetaob@centrum.cz

**Procházka Milan** (vedoucí Komise školení a lektorského sboru) Březinova 38, 586 01 Jihlava, tel. 564 404 205, e-mail: mprochazka9@nbox.cz

**Skalická Eva, PaedDr.** (místopředseda, ediční činnost), SVČ Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 549 524 121, e-mail: skalicka@luzanky.cz

**Valverde Šárka** (vedoucí Klubu jógy), Velký Rybník 25, 363 01 Ostrov u Karlových Varů, tel.: 353 618 662, 724 209 110, e-mail: valverde.sarka@seznam.cz

**Kontakt na Unii jógy: tel: 722 603 256 a fax: 377 823 580.**



# ADRESÁŘ KRAJSKÝCH VEDOUCÍCH A JEJICH ZÁSTUPCŮ

## KRAJ PRAHA

Květa **Obalilová**, Mezilesí 518, 193 00 Praha, tel.: 723 371 903

e-mail: kvetaob@centrum.cz

Zora **Martinová, mgr.**, tel.: 604 276 548, e-mail: zmartinova@seznam.cz

Jana **Zachová, RNDr.**, e-mail: janazachova@seznam.cz

## STŘEDOČESKÝ KRAJ

Oldřich **Heřmanský**, Pezinská 850, 293 01 Mladá Boleslav, tel.: 732 728 116

Jitka **Veselá**, tel.: 733 563 515, e-mail: jita.vesela@seznam.cz

## JIHOČESKÝ KRAJ

Jana **Ratajová**, 378 25 Deštná 13, tel.: 384 384 214

Marie **Plachá**, tel.: 606 139 258, e-mail: marieplacha@seznam.cz

## PLZEŇSKÝ KRAJ

Zdeněk **Folk**, T. Brzkové 64, 318 11 Plzeň tel.: 737 217 426, e-mail: z.folk@sntcz.cz

## KARLOVARSKÝ KRAJ

Jana **Chyšková, PaedDr.**, Zlatá 3, 360 05 Karlovy Vary, tel.: 724 757 444,

e-mail: janachyskova@seznam.cz

Alena **Válková, mgr.** Klínovecká 13, 360 10 Karlovy Vary, tel.: 355 321 631, 728 606 256,

alvalko@seznam.cz

## ÚSTECKÝ KRAJ

Jiří **Hájek**, Za hůrkou 116, 512 64 Vyskeř, tel.: 606 690 903, e-mail: jiha.ul@seznam.cz

## LIBERECKÝ KRAJ

Helena **Pletichová, PaedDr.**, P. Bezruč 58, 466 01 Jablonec nad Nisou, tel.: 483 317 589,

e-mail: pletichova@specialniskola-jbc.cz

## KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Ivana **Fraňková, mgr.**, Karolíny Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové nad Labem,

tel.: 737 168 131, e-mail: ivana.fra@seznam.cz

Jaroslav **Kandl**, Krkonošská 228, 543 01 Vrchlabí, tel.: 721 175 489,

e-mail: jaroslav.kandl@seznam.cz



## PARDUBICKÝ KRAJ

Jitka **Studénková, mgr.**, Felberova 23, 568 02 Svitavy, tel.: 776 197 526,  
e-mail: studenkova.j@seznam.cz

## KRAJ VYSOČINA

Eva **Formánková**, Nad lesem 2, 674 01 Třebíč, tel.: 568 850 902, 724 282 743,  
e-mail: formankovaeva@email.cz

## JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Míla Savitří **Mrnušítková ing.**, Sochorova 19, 616 00, Brno, tel.: 773 521 696,  
e-mail: miloslava.mrnustikova@seznam.cz

Marie **Mikulášková**, V. Mrštíka 73, 664 81 Ostrovačice

## OLOMOUCKÝ KRAJ

Hana **Metelková**, Polívkova 53, 779 00 Olomouc, tel.: 585 427 319

Květoslava **Jordánová**, Fialová 3, 787 01 Šumperk, tel.: 607 116 791,  
e-mail: kveta.jordan@seznam.cz

## MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Lubomír **Stuchlý**, Družstevní 157, 747 24 Chuchelná, tel.: 553 650 360,  
e-mail: lubomirstuchly@seznam.cz

Zdenka **Gelnarová**, Na Záhumenní 191, 747 69 Pustá Polom, tel.: 553 776 404,  
e-mail: z.gelnarova@gmail.com

## ZLÍNSKÝ KRAJ

Věra **Strnadová**, Sv. Čecha 514, 760 01 Zlín, tel.: 605 731 844,  
e-mail: strnadici@seznam.cz

Jiří **Kolář**, Stonky 666, 686 01, Uherské Hradiště, tel.: 572 555 700,  
e-mail: kolarpeta@quick.cz

## ZPRÁVA KOMISE KRAJSKÝCH VEDOUČÍCH

*Milí přátelé,*

každý rok otevíráte náš Zpravodaj, kde nacházíte mnoho akcí spojených s jógou.

Myslím, že je nezbytné podívat se také odkud se ty akce berou, kdo je zajišťuje ve svém volném čase. **Jsou to krajští vedoucí a jejich zástupci.**





Bez nich a jejich snažení bychom nemohli otevřít tento časopis a vybrat si. Kam letos pojedeme na seminář, na víkend nebo na dovolenou. Kde bude přednášet lektor, který Vám má co říci?

Krajští vedoucí jsou první na řadě, kdo se setkávají se cvičiteli, mnoho sil věnovali výměně cvičitelských průkazů, zajišťují práci Klubů jógy. Jedinou odměnou jsou jimi organizované semináře se spokojenými účastníky i lektory, a také pravidelná setkávání mezi sebou. Věřím, že se mnou budete souhlasit, když jim **všem poděkují právě touto cestou.**

Ať se ještě dlouho setkáváme na cvičení, na seminářích a všude, kde je to jen možné.

*Květa Obalilová*

## ZPRÁVA KOMISE ŠKOLENÍ A LEKTORSKÉHO SBORU

### **Prodlužování platnosti cvičitelských průkazů.**

Stále aktuální téma, které je provázáno nejasnostmi ze strany cvičitelů, tedy držitelů cvičitelských průkazů. Důsledkem jsou pak starosti a těžká hlava krajských vedoucích, kteří mají za úkol prodloužení platnosti cvičitelského průkazu realizovat, když cvičitel nemá splněné podmínky k prodloužení platnosti.

Vzdělávání cvičitelů Unie jógy řeší Kvalifikační směrnice, schválená Valnou hromadou UJ a rozlišuje dva způsoby vzdělávání:

1. školení
2. samostudium.

Vzhledem k **závažnosti kvalifikace cvičitel jógy** a náročnosti obsahu a rozsahu studia při vlastním školení, ale i v období po získání kvalifikace příslušného stupně, je nutný aktivní přístup cvičitele ke studiu.

V praxi to znamená účast na seminářích a dalších vzdělávacích akcích v oboru, studium literatury a aktivní spolupráce na hodinách jógy zkušených cvičitelů. Toto samostudium probíhá po celou dobu vzdělávání, tedy i v období platnosti cvičitelského průkazu.

Po skončení platnosti kvalifikace je možné ji prodloužit za následujících podmínek:

1. po dobu platnosti je cvičitel ve stálém kontaktu s Uní jógy a trvale vede cvičení v některém článku Unie (ČASPV).
2. dále musí k prodloužení kvalifikace získat během 5-ti let
  - cvičitel III. třídy jógy 10 kreditních bodů
  - cvičitel II. třídy jógy 15 kreditních bodů

Při nesplnění těchto podmínek pozbývá cvičitelský průkaz svou platnost.



Prodloužení platnosti probíhá formou vystavení nového průkazu, podle stanovených podmínek kvalifikační směrnice o získávání kreditních bodů za účast na vzdělávacích akcích Unie jógy a krajských nebo jiných seminářích nebo na jiných akcích s **jógovou náplní, na kterých byl vedoucím lektorem některý z lektorů Unie jógy, cvičitel jógy I. třídy nebo cvičitel jógy standardní kvalifikace.**

Obnovení získané kvalifikace je nadále možné za těchto podmínek:

1. do 5-ti let od doby, kdy cvičitelský průkaz pozbyl svou platnost je cvičitel oprávněn požádat o přezkoušení
2. po uplynutí této doby musí znovu absolvovat školení příslušné úrovně.

**Tabulka kreditních bodů:**

Úroveň	Délka		
	½ dne	1 den	2 a více dnů
Mezinárodní seminář	3	6	12
Mezinárodní kongres	0	6	12
Republikový seminář	2	4	8
Doškolovací seminář	2	4	8
Seminář lektorů	2	4	8
Krajský (oblastní) seminář	1	2	4
Valná hromada	0	3	6
Pohybové soustředění	0	2	4
Pohybové studio	0	1	0

*Milan Procházka*

## INFORMACE VEDOUCÍ KLUBU JÓGY

Tento příspěvek je určen především **těm cvičitelům, kteří pro své nové cvičence žádají o průkazy ČASPV prostřednictvím Klubu jógy**, ale je zároveň připomenutím i ostatním.

Stávající praxe fungovala tak, že vedoucí Klubu předal či poslal cvičitelům orazítkované a podepsané průkazy ČASPV s tím, že je pověřil, aby konkrétní jména, adresy a oddíly nebo TJ, pod nimiž cvičí (**BEZ UVÁDĚNÍ RODNÝCH ČÍSEL CVIČENCŮ**), vyplnili sami a předali každému jednotlivě. Je to správné delegování odpovědnosti na cvičitele.

Problém nastal v případě některých míst, kde cvičenci nechtěli poskytnout svá rodná čísla, ale obdrželi od cvičitele průkaz ČASPV. V tom případě, ale nemohla být jejich



jména zanesena do databáze Klubu, protože ta je nastavena na **evidenci podle rodného čísla**, aby mj. nedošlo ke zdvojenému členství v rámci celé České asociace Sport pro všechny a bez uvedení RČ nelze být prostřednictvím ČASPV pojištěn.

Chtěla bych tedy **apelovat na cvičitele**, kteří vydali průkazy, aniž jim cvičenci poskytl rodná čísla, aby to těmto lidem vysvětlili. Aby jim řekli, že průkaz nemá v takovém případě žádnou hodnotu, jeho nositel nemůže uplatňovat slevu na akce ČASPV a především **NENÍ POJIŠTĚN**. Vlastně by ho neměl vůbec mít.

Jak postupovat? Cvičitelé mohou na začátku kursu vysvětlit cvičencům, že je tu **možnost přihlásit se** do ČASPV prostřednictvím Klubu jógy, a to **ZDARMA** s tím, že budou na základě rodného čísla, jména a příjmení a adresy zaneseni do jednotné databáze Klubu, čímž budou **pojištěni pro případ nehody či úrazu** při cvičení a **mají slevu na akce** pořádané ČASPV nebo jejími sekcemi. Je to však jejich dobrovolné rozhodnutí, k němuž je nikdo nenutí, ale pokud chtějí průkaz získat, musejí poskytnout rodné číslo, které nebude zveřejněno na průkazu ani nikde jinde, pouze poslouží k zapsání prostřednictvím vedoucí Klubu jógy do centrální evidence ČASPV. Pokud rodné číslo poskytnout nechťejí, nic se neděje, jen průkaz nedostanou a cvičí dál jako cvičili, ale nejsou členy KJ/UJ/ČASPV.

Pro představu – Klub má v současné době **5501 členů** v 98 odborech a jen během jednoho listopadového týdne 2008 jsem cvičitelům rozesílala 275 nových průkazek.

Ještě připomínám cvičitelům, kteří mi posílají seznamy **všech** cvičenců, aby byli tak hodní a označili **NOVÉ CVIČENCE** jakýmkoli jednoduchým způsobem, protože mi tím usnadní zápis do databáze. Stejně tak dojde-li ke změně adresy nebo příjmení stávajících členů Klubu, mohou to v seznamu zvýraznit, nebo píš-li mailem, jednoduše vypsát, o jakou změnu se jedná. Někteří uvádějí rovněž další kontakt – telefon nebo mail - to je na každém cvičiteli a cvičenci, chce-li uvést či nikoli, povinné to není. Bylo by však dobré, kdyby **cvičitelé** kromě mobilního nebo pevného telefonu **poskytli e-mailovou adresu** na sebe nebo na jinou osobu či instituci, protože je to nejrychlejší a nejschůdnější způsob komunikace. Poslala bych jim seznamy cvičenců jejich odboru, aby mohli prověřit stav a případně uvést, kdo již léta necvičí. Jenom tak je možné databázi Klubu aktualizovat.

Cvičitelé, kteří **začínají s novou skupinou cvičenců** a přihlašují ji do Klubu, mohou uvést svůj **vlastní název**, jinak ho musím přidělit sama. Číslo odboru dostanou podle databáze Klubu a informaci jim zašlu mailem. (Názvy jsou velmi rozmanité, např. KJ + město, Jógová cvičení + město, Jóga + město či místo a řada dalších variant.)

Doufám, že vám budou mé informace ku prospěchu. Pokud budete chtít cokoli vysvětlit, neváhejte se na mne obrátit.

*Šárka Valverde*



# STUDIUM 1. JÓGOVÉ TŘÍDY A JÓGOVÉ TERAPIE

## NA TŠ FTVS UK V PRAZE

Díky nabídce České akademie jógy ke spolupráci při organizování studia na Trenérské škole Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze nabízíme učitelům jógy 2. třídy a učitelům jógy standardní kvalifikace možnost studovat **1. jógovou třídu**. Jedná se o dvouleté studium formou prodloužených víkendů vždy jedenkrát měsíčně během školního roku. Některé sportovní předměty se daří nahradit jógovými, nicméně všeobecné předměty jako anatomie, fyziologie, pedagogika apod. samozřejmě zůstávají. Podrobnější informace zveřejníme na internetových stránkách [www.unie-jogy.cz](http://www.unie-jogy.cz). Zájemci se do té doby mohou hlásit nejlépe e-mailem na [pavhaj@iol.cz](mailto:pavhaj@iol.cz) nebo na adrese Pavel Hájek, Mlýnec 16, 339 01 Klatovy.

Druhá informace se týká navíc i učitelů jógy 1. třídy. Ve spolupráci s Českou asociací jógy a s občanským sdružením Nálanda se snažíme o uskutečnění studia **Jógové terapie** pod vedením **Dr. Bhole** opět na TŠ FTVS UK v Praze. Podmínkou pro přijetí ke studiu je minimálně 2. jógová třída.

Způsob a čas výuky bude nutné přizpůsobit kromě výše zmíněných prodloužených víkendů časovým možnostem Dr. Bhole, pravděpodobně se bude jednat o pracovní dny. Věc je zatím ve stadiu jednání s TŠ FTVS. Kdo již první třídu má, bude moci vynechat všeobecné předměty a studovat pouze specializaci. Zda se organizace studia podaří opět zveřejníme na webových stránkách UJ. Předběžných zájemců je mnoho, proto pokud máte o studium zájem, přihlaste se co nejdříve na výše uvedeném kontaktu.



# PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2009 – ČLENĚNO DLE KRAJŮ

## KRAJ PRAHA

Krajská vedoucí: Květa Obalilová

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
4. 4. Účtování UJ	Krajský seminář / Hravě a zdravě PhDr. M.Svobodová, PhDr.V.Knížetová	Praha, Sokol Libeň RNDr. Jana Zachová
31. 5. - 7. 6.	Cvičení u moře (jóga, relaxace, práce s labyrintem)	Trogit Serget Květa Obalilová
2. 6. - 11. 6.	Cvičení u moře i s dětmi	Itálie – Caorle RNDr. Jana Zachová
20. 6. – 1. 7.	Cvičení na Korfu (jóga, malování mandal) - přihlášky do 1.3.2009	Korfu Květa Obalilová
2. 9. – 12. 9.	Cvičení u moře (jóga, mandaly, labyrint, masáže)	Korfu Květa Obalilová
září	Cvičení u moře	RNDr. Jana Zachová
10. 10. Účtování UJ	Cvičení Feldenkreis - pokračování mgr. A.Oswaldová	Praha, Sokol Libeň RNDr. Jana Zachová

## STŘEDOČESKÝ KRAJ

Krajský vedoucí: Oldřich Heřmanský

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
28. 3.	Jóga a zdraví II. Antonín Klíma	Mladá Boleslav Oldřich Heřmanský
29. 5. - 31. 5. Účtování UJ	Krajský seminář ve spolupráci s Královohradeckým krajem	Království u Dvora Králové Heřmanský, Fraňková
12. 7. - 18. 7.	Jóga a tajči J. Veselá, Ing. A.Šimurda	Český ráj - Skokovy J. Veselá
7.11.	Tradiční škola jógy dle sv. Gítánandy Ing. M.S. Mrnušíková	Mladá Boleslav J. Veselá



**JIHOČESKÝ KRAJ**

Krajská vedoucí : Jana Ratajová

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
18. 4.	Cvičení s R. Moravcovou Růžena Moravcová	Strakonice Alena Piklová
25. 9. – 28. 9.	Víkend s jógu Antonín Klíma	Tábor MUDr.Vovsová
14.11. Účtování UJ	Krajský seminář Dr.Eva Skalická	Písek ing. Josef Šupčík

**PLZEŇSKÝ KRAJ**

Krajský vedoucí: Zdeněk Folk

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
leden	Víkend s jógu Chantal Leroy	Plzeň Marie Hošková
24.1.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň J. Janout
25.1. - 31.1.	Mrazíci manželé Hoškovi	Vidžín Marie Hošková
20.2. – 22.2.	Školení cvičitelů jógy – I. část lektori UJ	Plzeň Marie Hošková
7. 3.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň J. Janout
13. 3. – 14. 3.	Víkend s jógu manželé Hoškovi	Plzeň Marie Hošková
březen (duben)	Víkend s MUDr. J. Černým MUDr. Jan Černý	Plzeň Marie Hošková
27. 3. - 29. 3.	Školení cvičitelů jógy – II. část lektori UJ	Plzeň Marie Hošková
4. 4. Účtování UJ	Krajský seminář ing. M. S. Mrnušíková	Plzeň Zdeněk Folk



TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
10. 4. – 11. 4.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň Marie Hošková
17. 4. – 19. 4.	Doškolení cvičitelů TJ Jóga J. Čumpelík	Vidžín Marie Hošková
24. 4. – 29. 4.	Školení cvičitelů jógy – III. část lektori UJ	Plzeň Marie Hošková
15. 5. – 16. 5.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň Marie Hošková
29.5. – 31.5.	Mezinárodní seminář MUDr. M.Bhole	Plzeň Hana Eassey
30.5.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň Marie Hošková
červen Účtování UJ	Víkend s jógou manželé Rubášovi	Šumava mgr.Dagmar Rubášova
červenec (3x týden)	Léto s jógou manželé Hoškovi	Vidžín Marie Hošková
25. 9. – 26. 9.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň Marie Hošková
3. 10. Účtování UJ	Krajský seminář pro cvičitele J. Figalová	Plzeň Zdeněk Folk
říjen	Mezinárodní seminář Gabriella Giubilaro	Žinkovy Marie Hošková
6. 11. – 7. 11.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň Marie Hošková
27.11. – 29.11.	Mezinárodní seminář MUDr. M.Bhole	Plzeň Hana Eassey
4. 12. – 5. 12.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň Marie Hošková

## KARLOVARSKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Jana Chyšková

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
15. 3. Účtování UJ	Krajský seminář / Relaxace, práce s čakrami Iřet Hodžič	Karlovy Vary PaedDr. Jana Chyšková
22.11. Účtování UJ	Krajský seminář / Praxe jógy na malých a velkých míčích / Růžena Moravcová	Karlovy Vary PaedDr. Jana Chyšková



## ÚSTECKÝ KRAJ

Krajský vedoucí: Jiří Hájek

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
19. 4. Účtování UJ	Krajský seminář / Jóga krok za krokem - VIII. část / ing. M. S. Mrnušítková	Ústí nad Labem Jiří Hájek
27. 6. - 4. 7.	Týden jógy v Kanegře Jiří Hájek, ing. M. S. Mrnušítková	Chorvatsko Jiří Hájek

## KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Ivana Fraňková

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
jaro	13. ročník - Energetizační jóga Michel Doffe	Orlické hory mgr. Ivana Fraňková
7. 5. - 10. 5.	Jóga v Krkonoších J. Kandl	Krkonoše Jaroslav Kandl
29. 5. - 31. 5. Účtování UJ	Krajský seminář ve spolupráci se Středočeským krajem	Království u Dvora Králové Fraňková, Heřmanský
podzim	5. ročník - Přejít přes žhavé uhlí Ivo Janeček	Orlické hory mgr. Ivana Fraňková

## PARDUBICKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Jitka Studénková

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
25. 4. Účtování UJ	Krajský seminář cvičitelů Jiří Hájek	Svitavy mgr. Jitka Studénková
podzim	Podzimní setkání pro radost a potěšení	Svitavy mgr. Jitka Studénková





TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
15. 1.	Přednáška pro českou akademii jógy ing. M.S. Mrnušítková	Praha Lada Rokosová
16.1. – 17.1.	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace - lektori UJ	Brno PaedDr.Eva Skalická
22. 1. – 25 . 1.	Prodloužený víkend s jógou a běžkami RNDr.Eva Hanáková	Kuklík RNDr.Eva Hanáková
24. 1.	Omlazující cvičení „Čínských císařů“ Ivana Balášová	Brno PaedDr.Eva Skalická
23. 1. – 25. 1	Víkend s Gítánandajógou ing. M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo ing. M.S.Mrnušítková
24. 1.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno ing.Vladimír Zeman
7. 2.	Harmonizační cvičení Dr. P.Kolísko	Boskovice Věra Valtrová
13. 2. - 15. 2.	Víkend s Gítánandajógou ing. M.S. Mrnušítková	Benešov u Boskovic ing. M.S.Mrnušítková
14. 2.	Čchi-kung a zdokonalujeme „harmonizační tajči 28“ / manželé Zemanovi	Brno ing.Vladimír Zeman
6. 3. - 7. 3.	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace - lektori UJ	Brno PaedDr.Eva Skalická
7. 3. - 12. 3.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Luhačovice ing.Vladimír Zeman
14. 3.	Emocionální pročištění čaker Hana Picková	Brno PaedDr.Eva Skalická
14. 3.- 19. 3.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Luhačovice ing.Vladimír Zeman
28. 3.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno ing.Vladimír Zeman
březen-duben	Víkendový seminář jógy Ing.arch.Zora Zelená	Benešov u Boskovic ing. arch. Zora Zelená
6. 4. – 7. 4.	Školení cvičitelů III. třídy – III. konzultace, zkoušky	Brno PaedDr.Eva Skalická



TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
18. 4.	Čchi-kung a zdokonalujeme „jemné tajči 37“ manželé Zemanovi	Brno ing.Vladimír Zeman
23. 4. – 26. 4.	Cvičení jógy, plavání, relaxace RNDr.Eva Hanáková	Býkovice RNDr. Eva Hanáková
24. 4. – 26. 4.	Víkend s Gítánandajógou ing. M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo ing. M.S.Mrnušítková
24. 4. – 26. 4.	Jarní víkend s jógou PaedDr.Eva Skalická	Vysočina PaedDr.Eva Skalická
25. 4.	Jóga a čchi-kung Emilie Vranová	Brno PaedDr.Eva Skalická
7. 5. – 10. 5.	Víkend s Gítánandajógou ing. M.S. Mrnušítková	Benešov u Boskovic ing. M.S.Mrnušítková
9. 5.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno ing.Vladimír Zeman
16. 5.	Pět tibeťanů s Františkem František Gazárek	Brno PaedDr.Eva Skalická
23. 5. – 29. 5.	Jemné tajči pro o každodenní duševní hygienu / manželé Zemanovi	Blansko ing.Vladimír Zeman
29. 5.- 31. 5.	Ozdravné relaxační pobyt Vlasta Šoupalová	Moravská Nová Ves Vlasta Šoupalová
5. 6.- 7. 6.	Ozdravné relaxační pobyt Vlasta Šoupalová	Moravská Nová Ves Vlasta Šoupalová
12. 6. -14. 6.	Ozdravné relaxační pobyt Vlasta Šoupalová	Moravská Nová Ves Vlasta Šoupalová
13. 6. - 19. 6.	„Harmonizační tajči 28“ - pro duševní hygienu / manželé Zemanovi	Blansko ing.Vladimír Zeman
20. 6. – 30. 6.	Ozdravné relaxační pobyt Vlasta Šoupalová	Chorvatsko Vlasta Šoupalová
4. 7. – 11. 7.	Týdenní seminář jógy a muzikoterapie Ing.arch.Zora Zelená	Benešov u Boskovic ing.arch Zora Zelená
5. 7. – 11.7.	Týden v pohybu pro zdraví PaedDr.Eva Skalická	Bystrice pod Per. PaedDr.Eva Skalická
červenec	Týdenní pobyt s jógou u moře Ing.M.S. Mrnušítková, Jiří Hájek	Chorvatsko Hájek, Mrnušítková



<b>TERMÍN</b>	<b>AKCE, LEKTOŘI</b>	<b>MÍSTO, KONTAKT</b>
12. 7. – 18. 7.	Jóga s Evou Hanákovou	Býkovice RNDr. Eva Hanáková
12. 7. – 18. 7.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost / manželé Zemanovi	Poděbrady ing. Vladimír Zeman
18. 7. - 24. 7.	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy ing. M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo ing. M.S. Mrnušítková
19. 7. – 24. 7.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost / manželé Zemanovi	Poděbrady ing. Vladimír Zeman
25. 7. - 31. 7	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy ing. M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo M.S. Mrnušítková
1. 8. – 2. 8.	Jóga s přespáním doma RNDr. Eva Hanáková	Nebovidy RNDr. Eva Hanáková
25. 8. – 4. 9.	Ozdravně relaxační pobyt Vlasta Šoupalová	Chorvatsko Vlasta Šoupalová
18. 9. - 20. 9.	Opakujeme a prohlubujeme „harmonizační tajči 28“ / manželé Zemanovi	Blansko ing. Vladimír Zeman
19. 9. Účtování UJ	Krajský seminář cvičitelů	Brno ing. M.S. Mrnušítková
2. 10. – 4. 10.	Opakujeme a prohlubujeme „jemné tajči 37“ / manželé Zemanovi	Blansko ing. Vladimír Zeman
15. 10.- 18. 10.	Cvičení jógy s vycházkami RNDr. Eva Hanáková	Domanín RNDr. Eva Hanáková
17. 10.	Připomínáme a prohlubujeme základní ČK „tajči 24“ / manželé Zemanovi	Brno ing. Vladimír Zeman
24. 10.	Jógová etika v praxi PaedDr. Eva Skalická	Brno PaedDr. Eva Skalická
7. 11. – 13. 11.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost / manželé Zemanovi	Luhačovice ing. Vladimír Zeman
14. 11.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno ing. Vladimír Zeman
říjen – listopad	Víkend s Gítánandajógou ing. M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo ing. M.S. Mrnušítková
říjen – listopad	Víkend s Gítánandajógou ing. M.S. Mrnušítková	Benešov u Boskovic ing. M.S. Mrnušítková
5. 12.	Jóga, čchi-kung i tajči pro zdraví a pohodu v závěru roku / manželé Zemanovi	Brno ing. Vladimír Zeman



## OLOMOUCKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Hana Metelková

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
22. 5. – 24. 5.	Jarní víkend RNDr. J. Tillich, PaedDr.H. Pletichová	Ludvíkov / Městečko Trnávka / TJ Jóga Olomouc
5. 7. – 11. 7.	Cvičení a meditace Michel Doffe	Ludvíkov / Městečko Trnávka / TJ Jóga Olomouc
24. 7. – 26. 7.	Setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií manželé Dáša a Vráťa Kratochvílovi	Ludvíkov / Městečko Trnávka / TJ Jóga Olomouc
26. 7. – 1. 8.	Týden pro tělo a duši RNDr. J. Tillich, PaedDr.H. Pletichová	Ludvíkov / Městečko Trnávka / TJ Jóga Olomouc
2. 8. – 8. 8.	Týden pro tělo a duši RNDr. J. Tillich, PaedDr.H. Pletichová	Ludvíkov / Městečko Trnávka / TJ Jóga Olomouc
28. 8. – 30. 8.	Setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií manželé Dáša a Vráťa Kratochvílovi	Ludvíkov / Městečko Trnávka / TJ Jóga Olomouc
2. 10. – 4. 10.	Podzimní regenerace sil při cvičení, relaxaci, meditaci / RNDr. J. Tillich, PaedDr.H. Pletichová	Ludvíkov / Městečko Trnávka / TJ Jóga Olomouc
17. 10. Účtování UJ	Krajský seminář	Olomouc mgr. Hana Metelková

## MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Krajský vedoucí: Lubomír Stuchlý

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
14. 3.	Gítánandova škola jógy – pokračování ing. M.S. Mrnušítková	Opava Lubomír Stuchlý
15. 3.- 21.3.	Jóga v lázních Herbert Konečný	Dudince H. Konečný
18. 4.	Jóga Krok za krokem ing.M.S.Mrnušítková	Ostrava H. Konečný
10.5. – 16.5.	Jóga v lázních Herbert Konečný	Luhačovice H. Konečný
5. 6. – 7.6.	Mezinárodní seminář MUDr. M. Bhole	Ostrava Hana Eassey
12. 6. – 14. 6.	Ajurvédská medicína a jóga MUDr. Frej	Morávka H. Konečný



TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
21. 6. – 27. 6.	Rekondiční dovolená O. Briosi	Morávka Lubomír Stuchlý
17. 7.-26. 7.	Jóga u moře Herbert Konečný	Chorvatsko H. Konečný
6. 9. – 12. 9.	Dovolená s jógou I. Marešová	Morávka Lubomír Stuchlý
6. 9. – 12. 9.	Dovolená s jógou a turistikou Karel Ondruch	Hostýnské vrchy Karel Ondruch
6. 9. – 12. 9.	Jóga v Tatrách Herbert Konečný	Tatranská Lomnica H. Konečný
4.10. – 10.10.	Jóga v lázních Herbert Konečný	Dudince H.Konečný
23.10. – 25.10.	Savitajóga Ivo Sedláček	Morávka H.Konečný
14.11.	Den s jógou manželé Knaislovi	Ostrava H.Konečný
4.12. – 6.12.	Mezinárodní seminář MUDr. M. Bhole	Ostrava Hana Eassey

## ZLÍNSKÝ KRAJ

**Krajská vedoucí:** Věra Strnadová

TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
14. 3.	Jóga v rehabilitaci Jitka Miklasová	Zlín Věra Strnadová
podzim	Integrální jóga Ing. V. Pavlůsek	Zlín Věra Strnadová



TERMÍN	AKCE, LEKTOŘI	MÍSTO, KONTAKT
leden – květen	Školení cvičitelů II. třídy a Standardní kvalifikace	Poděbrady, Horní Bradlo
15. 5. – 17. 5.	Valná hromada UJ	Tábor
31. 10. – 1. 11.	Seminář dětské jógy	Plzeň
podzim	Mezinárodní seminář Savitajógy Gejza Timčák	

## KONTAKTNÍ ADRESY

(bez členů výboru a krajských vedoucích – viz adresáře VUJ a KV)

**Eassey Hana**, [eassey@chello.cz](mailto:eassey@chello.cz)

**Figalová Jitka**, Anenská 18, 746 01 Opava, [horecky@idp.cz](mailto:horecky@idp.cz)

**Hanáková Eva, RNDr.**, Absolonova 93, 624 00 Brno, tel. 541 223 303, 605 820 020,  
e-mail: [EvaNeb@seznam.cz](mailto:EvaNeb@seznam.cz)

**Hošková Marie**, Rabštejnská 43, 323 32 Plzeň, tel. 019 / 7527809, e-mail: [jogavhpl@post.cz](mailto:jogavhpl@post.cz)

**Janout Jan**, [jan.janout@spinvest.cz](mailto:jan.janout@spinvest.cz)

**Konečný Herbert, Klub jógy Ostrava**, tel.: 737 624 916,  
e-mail: [konecnyherbert@seznam.cz](mailto:konecnyherbert@seznam.cz)

**Lukášová Věra**, [lukasova@prestice-mesto.cz](mailto:lukasova@prestice-mesto.cz)

**Ondruch Karel**, tel.: 737 867 830

**Piklová Alena**, e-mail: [alena.piklova@seznam.cz](mailto:alena.piklova@seznam.cz), tel.: 731 166 101

**Rokosová Lada**, e-mail: [ceska.akademie.jogy@seznam.cz](mailto:ceska.akademie.jogy@seznam.cz)

**Rubášová Dagmar, mgr.**, e-mail: [darub@seznam.cz](mailto:darub@seznam.cz)

**Šoupalová Vlasta**, e-mail: [v.sou@atlas.cz](mailto:v.sou@atlas.cz), tel.: 602 775 499

**Šupčík Josef, ing.**, 17. listopadu 2131, 397 01 Písek, tel.: 382 211 527, 608 460 488,  
e-mail: [supcik.j@post.cz](mailto:supcik.j@post.cz)

**TJ jóga Olomouc**, Foerstrova 14, 779 00 Olomouc, e-mail: [joga.olomouc@post.cz](mailto:joga.olomouc@post.cz),  
tel.: 605 826 995

**Valterová Věra**, Boskovice, tel.: 777 251 745

**Vovsová Jitka, MUDr.**, tel.: 777 281 727



**Zeman Vladimír, ing.,** SEČ v.o.s., Popelákova 16, 628 00 Brno , tel. 544 234 807,  
e-mail: secbrno@quick.cz

**Zelená Zora, ing. arch.,** Filipínského 35, 615 00 Brno, tel.:774 865 682, e-mail: zele-  
na@slapanice.cz

## PŘEHLED AKCÍ DLE OBLASTÍ 2009 A KALENDÁŘ 2009

je průběžně aktualizován na stránkách INTERNETU <http://www.unie-jogy.cz> Pavlem Hájkem, na základě vašim informací o akcích . Tyto můžeme posílat na adresy (e-mailové i klasické) členům výboru: Pavel Hájek, Květa Obalilová a Eva Skalická. Těšíme se na aktivní spolupráci vedoucí ke vzájemné informovanosti. Vy, kteří nemáte zatím přístup k počítačové technice budete nadále informováni prostřednictvím našeho Zpravodaje.

Dále připomínáme, že **Zpravodaj vychází zpravidla jednou ročně**, obvykle v lednu a je určen aktivním cvičitelům Unie jógy i jiných organizací, jehož cvičenci jsou prokazatelně nejméně 1 rok členové Unie jógy. Dále skupinám Klubu jógy.

## KALENDÁŘ AKCÍ 2008 ČASPV – UNIE JÓGY

Datum	Název akce	Kraj	Kreditní body
leden-květen	Školení cvičitelů II. třídy a Standardní kvalifikace	Unie jógy ASPV	0
leden	Víkend s jógou a Chantal Leroy	Plzeňský	12
15. 1.	Přednáška pro Českou akademii jógy	Jihomoravský	0
16.1. – 17.1.	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace	Jihomoravský	0
22.1. – 25. 1.	Prodloužený víkend s jógou a běžkami	Jihomoravský	0
23. 1. – 25. 1	Víkend s Gítánandajógou	Jihomoravský	4
24. 1.	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Jihomoravský	2
24. 1.	Omlazující cvičení „Čínských císařů“	Jihomoravský	0
24.1.	Tajči sestava 24	Plzeňský	2



Datum	Název akce	Kraj	Kreditní body
25.1. - 31.1.	Mrazíci	Plzeňský	4
7. 2.	Harmonizační cvičení	Jihomoravský	2
13. 2. - 15. 2.	Víkend s Gítánandajógou	Jihomoravský	4
14. 2.	Čchi-kung a zdokonalujeme „harmonizační tajči 28“	Jihomoravský	2
20.2. – 22.2.	Školení cvičitelů jógy – I. část	Plzeňský	0
6. 3. - 7. 3.	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace	Jihomoravský	0
7. 3. - 12. 3.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Jihomoravský	4
7. 3.	Tajči sestava 24	Plzeňský	2
13. 3. – 14. 3.	Víkend s jógou	Plzeňský	4
14. 3.	Emocionální pročištění čakr	Jihomoravský	0
14. 3.	Gítánandova škola jógy – pokračování	Moravskoslezský	2
14. 3.	Jóga v rehabilitaci	Zlínský	2
14. 3.- 19. 3.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Jihomoravský	4
15. 3.- 21.3.	Jóga v lázních	Moravskoslezský	0
15. 3. Účtování UJ	Krajský seminář	Karlovarský	2
březen (duben)	Víkend s MUDr. J. Černým	Plzeňský	4
27. 3. - 29. 3.	Školení cvičitelů jógy – II. část	Plzeňský	0
28. 3.	Jóga a zdraví II.	Středočeský	2
jaro	13. ročník - Energetizační jóga	Královéhradecký	4
28. 3.	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Jihomoravský	2
březen-duben	Víkendový seminář jógy	Jihomoravský	0





Datum	Název akce	Kraj	Kreditní body
4. 4. Účtování UJ	Krajský seminář	Praha	2
4. 4. Účtování UJ	Krajský seminář	Plzeňský	2
6. 4. – 7. 4.	Školení cvičitelů III. třídy – III. konzultace, zkoušky	Jihomoravský	0
10. 4. – 11. 4.	Víkend s jógu	Plzeňský	4
17. 4. - 19. 4.	Doškolování cvičitelů TJ Jóga	Plzeňský	8
18. 4.	Cvičení s R.Moravcovou	Jihočeský	2
18. 4.	Čchi-kung a zdokonalujeme „jemné tajči 37“	Jihomoravský	2
18. 4.	Jóga Krok za krokem	Moravskoslezský	2
19. 4. Účtování UJ	Krajský seminář	Ústecký	2
23. 4. – 26. 4.	Cvičení jógy, plavání, relaxace	Jihomoravský	0
24. 4. – 26. 4.	Víkend s Gítánandajógou	Jihomoravský	4
24. 4. – 26. 4.	Jarní víkend s jógu	Jihomoravský	4
24. 4. – 29. 4.	Školení cvičitelů jógy – III. část	Plzeňský	0
25. 4.	Jóga a čchi-kung	Jihomoravský	0
25. 4. Účtování UJ	Krajský seminář cvičitelů	Pardubický	2
7.5. – 10.5.	Víkend s Gítánandajógou	Jihomoravský	4
7.5. – 10.5.	Jóga v Krkonoších	Královéhradecký	4
9. 5.	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Jihomoravský	2
10.5. – 16.5.	Jóga v lázních	Moravskoslezský	0
15. 5. - 16.5.	Víkend s jógu	Plzeňský	4
15. 5.- 17. 5.	Valná hromada UJ	Unie jógy ASPV	6



Datum	Název akce	Kraj	Kreditní body
16. 5.	Pět tibeťanů s Františkem	Jihomoravský	0
22. 5. – 24. 5.	Jarní víkend	Olomoucký	4
23. 5. – 29. 5.	Jemné tajči pro každodenní duševní hygienu	Jihomoravský	4
29. 5.- 31. 5.	Ozdravně relaxační pobyt	Jihomoravský	0
29.5. – 31.5.	Mezinárodní seminář (MUDr.Bhole)	Plzeňský	12
29. 5. - 31. 5. Účtování ÚJ	Krajský seminář ve spolupráci s Královéhradeckým krajem	Středočeský Královéhradecký	4
30.5.	Tajči sestava 24	Plzeňský	2
31. 5. - 7. 6.	Cvičení u moře (jóga, relaxace, práce s labyrintem)	Praha	4
2. 6.- 11 .6.	Cvičení u moře i s dětmi	Praha	4
5. 6.- 7. 6.	Ozdravně relaxační pobyt	Jihomoravský	0
5. 6. – 7.6.	Mezinárodní seminář (MUDr.Bhole)	Moravskoslezský	12
12. 6. – 14. 6.	Ajurvédská medicína a jóga	Moravskoslezský	0
12 .6. -14. 6.	Ozdravně relaxační pobyt	Jihomoravský	0
13. 6. - 19. 6.	„Harmonizační tajči 28“ - pro denní duševní hygienu	Jihomoravský	4
20. 6. – 30. 6.	Ozdravně relaxační pobyt	Jihomoravský	0
20. 6. – 1. 7.	Cvičení na Korfu (jóga, malování mandal) - přihlášky do 1.3.2009	Praha	4
21.6. – 27. 6.	Rekondiční dovolená	Moravskoslezský	4
27.6. - 4. 7.	Týden jógy v Kanegře	Ústecký, Jihomoravský	4
červen Účtování ÚJ	Víkend s jógou	Plzeňský	4
4. 7. – 11. 7.	Týdenní seminář jógy a muzikoterapie	Jihomoravský	0
5. 7. – 11.7.	Týden v pohybu pro zdraví	Jihomoravský	4



Datum	Název akce	Kraj	Kreditní body
5. 7. – 11. 7.	Cvičení a meditace	Olomoucký	4
12. 7. – 18. 7.	Jóga s Evou Hanákovou	Jihomoravský	0
12. 7. – 18. 7.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Jihomoravský	4
12. 7. – 18. 7.	Jóga a tajči	Středočeský	4
17. 7.-26. 7.	Jóga u moře	Moravskoslezský	0
18. 7. - 24. 7.	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy	Jihomoravský	4
19. 7. – 24. 7.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Jihomoravský	4
24. 7. – 26. 7.	Setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií	Olomoucký	4
25. 7. - 31. 7	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy	Jihomoravský	4
26. 7. - 1. 8.	Týden pro tělo a duši	Olomoucký	4
červenec	Léto s jógou (3x týden)	Plzeňský	4
1. 8. – 2. 8.	Jóga s přespáním doma	Jihomoravský	0
2. 8. - 8. 8.	Týden pro tělo a duši	Olomoucký	4
25. 8. – 4.9.	Ozdravně relaxační pobyt	Jihomoravský	0
28. 8. – 30. 8.	Setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií	Olomoucký	4
září	Cvičení u moře	Praha	4
2. 9. – 12. 9.	Cvičení u moře (jóga, mandaly, labyrint, masáže)	Praha	4
6. 9. – 12. 9.	Dovolená s jógou	Moravskoslezský	4
6. 9. – 12. 9.	Dovolená s jógou a turistikou	Moravskoslezský	4
6. 9. – 12. 9.	Jóga v Tatrách	Moravskoslezský	0
18.9. - 20.9.	Opakujeme a prohlubujeme „harmonizační tajči 28“	Jihomoravský	4



Datum	Název akce	Kraj	Kreditní body
19. 9. Účtování UJ	Krajský seminář cvičitelů	Jihomoravský	2
25. 9. – 28. 9.	Víkend s jógou	Jihočeský	4
25. 9. – 26. 9.	Víkend s jógou	Plzeňský	4
podzim	5. ročník - Přechod přes žhavé uhlí	Královéhradecký	4
podzim	Podzimní setkání pro radost a potěšení	Pardubický	4
podzim	Integrální jóga	Zlínský	2
podzim	Mezinárodní seminář Savitajógy	Unie jógy ASPV	12
2.10. – 4.10.	Podzimní regenerace sil při cvičení, relaxaci, meditaci	Olomoucký	4
2. 10. – 4.10.	Opakujeme a prohlubujeme „jemné tajči 37“	Jihomoravský	4
3. 10. Účtování UJ	Krajský seminář pro cvičitele	Plzeňský	2
4.10. – 10.10.	Jóga v lázních	Moravskoslezský	0
10. 10. Účtování UJ	Cvičení Feldenkreis - pokračování	Praha	2
15.10.-18.10.	Cvičení jógy s vycházkami	Jihomoravský	0
17.10. Účtování UJ	Krajský seminář	Olomoucký	2
17.10.	Připomínáme a prohlubujeme základní ČK „tajči 24“	Jihomoravský	2
24.10.	Jógová etika v praxi	Jihomoravský	2
říjen	Mezinárodní seminář	Plzeňský	12
říjen – listopad	Víkend s Gítánandajógou	Jihomoravský	4
říjen – listopad	Víkend s Gítánandajógou	Jihomoravský	4
23.10.–25.10.	Savitajóga	Moravskoslezský	0
31.10.– 1.11.	Seminář dětské jógy	Unie jógy ASPV	8



Datum	Název akce	Kraj	Kreditní body
6. 11. - 7. 11.	Víkend s jógou	Plzeňský	4
7. 11.-13.11.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Jihomoravský	4
7.11.	Tradiční škola jógy dle sv. Gítánandy	Středočeský	2
14.11.	Den s jógou	Moravskoslezský	0
14.11.	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Jihomoravský	2
14.11. Účtování UJ	Krajský seminář	Jihočeský	2
22.11. Účtování UJ	Krajský seminář	Karlovarský	2
27.11.-29.11.	Mezinárodní seminář (MUDr.Bhole)	Plzeňský	12
4. 12. - 5. 12.	Víkend s jógou	Plzeňský	4
4.12. - 6.12.	Mezinárodní seminář (MUDr.Bhole)	Moravskoslezský	12
5. 12.	Jóga, čchi-kung i tajči pro zdraví a pohodu v závěru roku	Jihomoravský	2



**V metodické části Zpravodaje vám nabízíme MOUDROSTI, které sepsala a hlavně ve svých jógových hodinách ke spokojenosti cvičenců – joginů citovala dlouholetá cvičitelka z Brna a členka výboru Unie jógy ASPV Marie Bilinová. Nám je nabízí k poučení a rovněž k plnému využití pro naše cvičence.**

*Addison J.*

Radost vstupuje do našeho života,  
když máme co dělat, co milovat, v co doufat.

*Aristoteles:*

vědění je poznání ctnosti.

Aby se člověk stal dobrým,  
musí být schopný k dílu, které mu přináležejí.

*Marcus Aurelius:*

Hleď k jádru: na žádné věci ať neujde ani její  
podstata ani pravá cena.

Lidé jsou stvořeni kvůli sobě navzájem,  
buď je tedy poučuj, nebo je snášej.

Zahleď se ve své nitro!

Tam uvnitř je sídlo dobra,  
které je schopno stále tryskat,  
jestliže se k němu stále prokopáváš:

*Mudrc Démikrotés říká:*

„Všechno je jen věc názoru.  
Jen základní prvky jsou pravdivé“, stačí pama-  
tovat si, že všechno je jen věcí názoru ...

*Balzac:*

Zoufalství až příliš ochotně přijímá zlo, které  
předvídá: naděje je činorodá a provokuje ro-  
zum, aby zkoumal všechny možnosti, jak proti  
zlu bojovat.

*Becher:*

Jen bude-li mít člověk blízko k jiným, přiblíží  
se sám sobě.

*Blaks:*

Pravda vyřčená se zlým úmyslem je někdy  
podlejší než všechny lži, které si lze vymyslet.

*Dietrich Bonhoeffer:*

Daleko nebo blízko, ve štěstí či neštěstí,  
v druhém má přítel někoho,  
kdo mu věrně pomáhá  
být svobodným a být člověkem.

*Dr Paul Brunton:*

Změna myšlení je pro člověka podmínkou  
k zajištění změny tohoto světa., že člověk  
změní sám sebe, udělá první krok ke změně  
svého okolí a změnou okolí udělá druhý krok,  
ke změně sebe.

Jelikož lidské slabost, je taková jaká je,  
chování lidí by nás nemělo nikdy překvapit  
ani ohromit. Tím, že od lidí příliš mnoho  
neočekáváme, ušetříme si zbytečnou trpkost  
a zklamání.

*Otakar Březina:*

Nechápeme, že láska je jedinou atmosférou,  
v níž slovo může proniknout až k duši bratří  
a způsobit v ní vytrysknutí světla.

*Cicero:*

Člověka často nesoudí podle velikosti jeho  
dobrých činů, ale podle malosti jeho provi-  
nění.

Nesnaž se převýšit ostatní, ale sám sebe.

V přátelství není horší náklady nežli lichocení,  
úlisnost a přisvědčování.

*M. Clark:*

Když najdeš v životě cestu bez překážek,  
určitě nevede nikam.

*Karel Čapek:*

Každá vytrvalost je jakýsi pokus o věčnost.

*Dalajláma:*

Usmívej se na lidi, nejvíc na ty,co to neumí.



*Demokritos:*

Je rozumný, kdo se nermoutí pro to, co nemá,  
nýbrž raduje se z toho co má.

*N. Douglas:*

Abychom našli přítele, musíme přimhouřit  
jedno oko, abychom přátelství udrželi, musí-  
me přimhouřit obě.

*Elnor – Eschenbachová:*

Člověk zůstává mladý, pokud je ještě schopen  
učit se, získávat nové vlastnosti a snášet odliš-  
né názory ostatních.

*Einstein:*

Jsme tu pro druhé lidi, především pro ty, na  
jejichž úsměvu a blahu závisí celé naše štěstí.

*Epikúros:*

Dobro činit je nejen krásnější, ale i šťastnější,  
než dobro zakoušet ...

*A.de Saint – Exupéry:*

Po lásce nemohu sáhnou, jako by byla kdesi  
v zásobě, je to především práce mého srdce.  
Že by bylo možné ji potkat, je jen iluze,  
protože lásce je třeba se učit.

Neboť skutečná láska se nikdy nevyčerpá.

Čím více dáváš, tím víc ti ji zbývá.

A když se obrátíš k té pravé studni,  
bude tím štědřejší, čím více z ní budeš brát.  
To nejdůležitější na světě, nevidíme očima, ale  
srdcem.

Skutečná láska začíná tam, kde oplátkou nic  
nečeká.

Láska je svou podstatou právě jen touhou po  
lásce.

Neplet si svou lásku s vlastnickým bludem,  
z něhož pochází nejhorší trápení.

Člověka, který opravdu miluje, poznám podle  
toho, že nikdy nemůže být podveden.

Cos dostal mohou ti snad ukrást, ale kdo by ti  
mohl ukrást, cos dal? Člověk odhalí sám sebe,  
když se změří s překážkou.

Nic nemá smysl, jestliže jsem do toho nevložil  
své tělo a svého ducha.

*Ford:*

Je-li nějaké tajemství úspěchu, pak je ve chop-  
nosti postavit se na stanovisko druhého a po-  
suzovat věci z jeho i svého hlediska.

*Robert Fulgham:*

Dívat se znamená vidět. Vidět znamená prožít.  
Prožít znamená pochopit. Pochopit znamená  
vědět.

Vědět znamená, něčím se stát.

Něčím se stát znamená žít naplno,

Žít naplno znamená, dávat smysl.

A dávat smysl znamená stát se světlem.

A stát se světlem, znamená být milován.

A být milován, znamená hořet. A hořet zna-  
mená existovat.

*Emanuel Frankl:*

Jestliže nemá smysl utrpení a umírání, pak  
nemá smysl ani žít.

Obecně nelze dát smysl života, jiný je u každé-  
ho jednotlivce a jiný v každé době..

Co klade život nám, v tom hledat smysl.

Přijmout to co nám život dává, s tím se vypo-  
řádat a v tom najít smysl života.

*Johan Wolfgang Goethe:*

Nikdo jiný mi nedá lásku, přátelství, vroucnost  
i něhu, kterou nemám sám v sobě.

*Václav Havel:*

Jedná se o to, ne více mít, ale více být.

*William Hazlitt:*

Umění žít to je vědět, jak vychutnat malé  
radosti, a u nést velká břemena.



Zdraví a klidná mysl jsou dva největší dary.  
Ve všem ostatním jsou si lidé rovni, nebo si  
mohou najít náhradu.

*Richards Huchová:*

Láska je jediné, čeho přibývá, když to rozdá-  
váme.

*Victor Hugo:*

O čase zasnění, síly a půvabu .....  
Být čistý, vznešený, silný, mít důvěru v pravdi-  
vost čistoty

Mám tě rád jak bytost, jež nad mým žitím září,  
jak dávnou prabábu, jež vedla řeči vědmy,  
jak dítě poslední, jež přijde v pozdním stáří,  
jak tichou sestru, jež vždy pomáhala z béd mi.  
Tak tě mám rád, že tvé jméno stačí a já pláči...

*Mistr Jan Hus:*

Také prosím vás, abyste se milovali,  
dobrých násilím tlačili medaili  
a pravdy každému přáli.

*Fridrich Hordenlin:*

Kdo stoupne na vodu svou bolestí,  
stoupá výš.

*František Hrubín:*

Sama bolest nic neznamena,  
ale teprve přijímání a překonávání bolesti  
má pro nás nějaký význam.

*Chamfort:*

Nejztracenější den našeho života je ten,  
kdy jsme se nezasmáli.

*J.J.Churchill:*

Opatruj své přátele, jako nejvzácnější obrazy  
a dopřej jim to nejlepší světlo.

*C.G.Jung:*

... bylo by dosti prosté, kdyby právě prostota  
nebylo tím, nejnepřístupnějším ze všeho ...

*Kant:*

Jednej vždy tak, aby podle tvých zásad mohli  
jednat i ostatní.

Nikdy mne nepřestane uvádět v úžas hvězdné  
nebe nade mnou, a mravní zákon ve mně.

*Franz Kafka:*

Člověk nepotřebuje ze země víc, než tolik  
aby na nich mohl spočinout chodidly svých  
nohou.

*M.L.King:*

Každý člověk může být úžasný, – protože  
každý může něčím sloužit. Ke službě člověk  
nepotřebuje universitní titul. Nemusí ani  
ovládat shodu podnětu s přísudkem, jediné  
co potřebuje, je laskavé srdce i duši zrozenou  
z lásky.

*Vojtěch Kodet:*

Každý západ slunce nám připomíná, že jed-  
nou odevzdáme všechno - a přesto nemusíme  
zůstat s prázdnýma rukama.

I když se nám životní možnosti zúží na mini-  
mum, vždy nám zůstává základní svoboda:  
jaký zaujmeme ke všemu postoj

*Konficius:*

Pracuj na tom, aby se tvé myšlenky očistily.  
Nebudeš-li mít špatné myšlenky, nebudeš  
konat ani špatné skutky

*L.Kubíček:*

.....je to tvrdá škola pokory. Ale každý z nás  
ji potřebuje, a až se podaří za každé ponížení  
poděkovat, třebaš i přes slzy, zasloužíš si matu-  
ritní vysvědčení.

... já osobně vidím ve stárnutí víc kladů, než  
záporů. Nevydržím sice již půlhodinový val-  
čík, ani závodit na lešení, ale vidím stále víc  
věcí, za které mohu děkovat a které obohacují  
můj život. Žasnutí a děkování je krása, která  
dřív zdaleka tak silná nebyla.

... právě ty nesympatické je třeba milovat - tam  
člověk může bezpečně dokázat, že miluje pro  
Ježíše a ne pro nějaké lidské sympatie. Podob-  
ně je tomu i se skrytými oběťmi při různých





bolestech, kdy si člověk nebere hned tabletu, nebo nevykládá celému světu o svých obtížích.

... mám radost, že se snažíš přenechat vlastní vedení Boží prozřetelnosti. Že se nám to vždycky nedaří, je zkušeností každého z nás. Stane se to tak naši celoživotní sportovní náplní. Bude nás to chránit před zpožděním a před fádností života. Je to prostor, ve kterém budeme stále růst, dokonce až do věčnosti.

... Člověk může nést kříž a nemusí být při tom vůbec nadšený. Může ho prostě nést, protože ví, že je to vůle Boží. Čím je to těžší, nepřijemnější a bez citového doprovodu, tím je to cennější a Pánu bohu milejší. A když se vůli přinutíte k úsměvu, bude to ještě cennější.

*MUDr Svatošová. Poselství od P. Kubíčka:*  
Hlídej si svobodu, dodržuj řád a buď pokorná.

Stárnout znamená poznat meze, ztratit cíl a kdo neumí žasnout je už mrtev.  
To je volná citace, ale to hlavní bylo řečeno.  
Tobě přeji jasný cíl meze v nedohlednu a úžas nad podivuhodnostmi našeho pozemského putování.

*Lao c' :*  
Nejmocnější je ten, kdo přemůže sám sebe.

*Mahariši:*  
Osamělost je v myslí člověka, a přece jen si lze uchovat úplnou veselost myslí, nalázáme-li se ve víru světa.  
Takový může být považován za osamělého.

*Sajidali Manúr:* mému synovi.  
V oku, které nezná slzy, nenajdeš světlo.,  
Od srdce, které zledovatělo, nečekej teplo.  
Z ruky, která je nečistá, nežádej dar ani laskavost.  
Nohy které kráčí cestou zla, k tobě nevejdou jako host.

*V. Nezval:*  
Těšit je víc, než být utěšován.  
Dávat je víc než brát.  
Milovat je víc než být milován.

*K. Paustovskij:*  
Abychom prozřeli, nestačí pouze rozhlédnout se kolem sebe.  
Musíme se „naučit vidět“.  
Lidi a zem může dobře vidět pouze ten, kdo je miluje.

*Ota Pavel:*  
víš, mám radost z knihy, z úspěchu, ze slávy a z těchto krámů.  
Ale znám důležitější věc na světě a to je štěstí.  
Štěstí z jakékoliv věci, štěstí a pocit radosti, uspokojí nad tím, že dýcháš, že jdeš po ulici.  
"Umět se radovat ze všeho.  
Nečekat, že v budoucnu přijde něco, co bude to pravé, protože je možné,  
že to pravé přichází právě teď a v budoucnu již nic krásnějšího nepřijde.

*Z deníku Jana XXIII,*  
Dnes budu pevně věřit – i když by okolnosti ukazovaly opak - že Boží prozřetelnost o mne pečuje, jakoby nebylo jiného člověka na světě.

Dnes nepocítím strach. Docela jistě se budu beze strachu radovat ze všeho co je krásné. Budu věřit v dobro.

Dnes budu šťasten vědomím, že jsem stvořen pro štěstí, které je mi dáno nejen pro onen, ale i pro tento svět.

*Z modliteb papeže Jana Pavla II.*  
Bože, ať mám cit pro druhé, ať myslím víc na ně, než na sebe,  
ať se vždy ovládnou a jedním laskavě a srdečně,  
ať ve mne zbude i jiskřička humoru.

*Ovidius:*  
Slzami se bolest rozplývá a utěšuje.



*Platón:*

Starajíc se o štěstí jiných, nacházíme své vlastní.

Tajemství úspěchu v životě není dělat to co se mi líbí, ale mít potěšení z toho co dělám.

Chytrost je vlastnost, která brání stát se moudrým.

*Jan Potměšil:*

Mám jen jedno přání: Aby lidé věděli, že je lepší být veselý než smutný. Je lepší se na lidi usmívat, protože se vám to zase vrátí.

*Reisberger:*

Zlo je nedostatek dobra. Zlí lidé jsou nešťastní lidé.

*Roden:*

Myslet znamená trpět.

*François de la Rochefoucauld:*

Víc líní jsme na duchu než na těle.

Dokonalá statečnost záleží v tom, že dělám beze svědků to, co bychom byli schopni udělat před celým světem

Člověk je nešťasten, když jej oklamali nebo zradili přátelé, ale často velmi spokojený, když se klame nebo zrazuje sám.

Odloučenost zmírní prostřední vášně a vystupňuje velké právě tak, jako vítr sfoukává světla a rozdmychuje plameny.

*Anatolij Ruchmanov:*

Člověk může v podstatě uniknout všemu, kromě svého svědomí.

*Seneca:*

Představuj si vždy lepší výsledek. Jestliže se budeš bát všeho, čeho se lze bát, nemáš proč žít a a tvým bědám nebude konec. Chceš-li být milován, miluj.

Co z toho máš, jestliže znovu prožíváš uplynulé bolesti a jsi nešťastný proto, že jsi byl nešťastný!

Chceš-li být bohatý, naplň ducha, ne truhlici.

Můžeš si být jist, že tam kde se líbí pokažené řeči, pokazily se i mravy.

Některé věci nejsou dovoleny ani proti nepřítelům,

Tělo má jen nepatrné potřeby, žádá si ochranu před zimou a ukojení hladu a žízně.

Byl nám dán dlouhý život a bohatě by stačil na vykonání největších činů, kdyby byl dobře využit.

Kdo se směje sám sobě, připravuje druhé o příležitost k posměchu.

Víno – tak jako svoboda – je zdravé jen tenkrát, když je bereme s mírou.

Je pozdě šetřit, když jsi u dna.

Život měříme skutky, ne časem.

Šťastný není ten, kdo se druhým zdá, šťastný je ten kdo se sám pokládá za šťastného.

Žij tak, abys nemusel sobě svěřovat nic, co bys nemohl svěřit i svému příteli.

Já sám nesu hlavní odpovědnost za svůj život. Nemohu ji na nikoho svalovat.

*Johan Gottfried Seume:*

Bolest i radost leží v jedné misce, jejich mísení je osud člověka.

*J.B.Shaw:*

Snad největší službou, kterou může pro svou zem a lidstvo vykonat každý, je vychovávat své děti.



*Schiller:*

Člověka činí jeho vůle velkým i malým.

*Albert Schweitzer:*

Co člověk vydá světu na dobrotě, to působí v srdcích a myšlení lidí.

*Swift*

Když po nějaké věci toužíme, nebo o usilujeme, obíráme se v duchu jejími dobrými stránkami. Jakmile se nám ji dostane, obíráme se jen těmi špatnými.

*J.V.Sládek:*

Co sešle Bůh, nes tich a rád a rád a ptej se co chce od tebe. Bůh sužovat tě nemíní, On křížem vodí do nebe.

*Sokrates:*

Chceš-li pohnout světem, pohni sám sebou,

Být dobrým, přispívá k blaženosti.

Ctnost je vědění, které se dá naučit.

Co je dobré a ctnostné se dá naučit.

Když člověk ví, co je pro něho dobré, chce se to naučit a také to dělá.

Co je dobré to poznáme našim rozumem.

*Antonín Sova:*

Najít pravé slovo v pravý čas a uzdravit jim k smrti smutnou duši.

*Šivananda:*

S láskou ruku v ruce kráčí soulad.

Soulad je velkým vše udržujícím a sjednocujícím zákonem.

*Myron J.Taylorová:*

Nemůžeš si stanovit délku života, ale můžeš mu dát šířku a hloubku.

Nemůžeš si určit rysy obličeje, ale můžeš ovládat jejich výraz.

Nemůžeš řídit přístup druhých k jejich přítomnosti,

ale můžeš se chopit vlastních..... Věnuj se věcem, které ovlivnit můžeš.

*Matka Tereza:*

Ať každý kdo k vám přijde, odchází od vás šťastnější a lepší.

Když jdete k osamělému člověku, abyste u něho poseděli, vyslechli ho Nebo někomu darujete květinu, někomu vyperete prádlo, nebo uklidíte byt, to všechno je ohromné dílo.

V hodině smrti až staneme tváří v tvář Bohu, budeme souzeni jen podle naší lásky.

Není důležité kolik jsme toho udělali, ale důležité bude, kolik je lásky v našich skutcích..

Všichni jsme obdrželi svítící lampu a záleží na nás, necháme-li ji svítit, aby až přijde Pán nás poznal.

Pomáhejme i jiným hledat cestu lásky tím,, že ji budeme rozdávat.

Naši chudí a také bohatí hladovějí po lásce.

Nebudme uspokojeni tím, že dáme peníze, neboť peníze nejsou všechno.

Co chudí potřebují je především láska.

Jestli že je naše láska ke Kristu opravdová, musíme tyto chudé vyhledávat.

*Rabindranáth Thákur: Gítandžali*

Láskou a životem, zpěvem vůněmi, světlem a vzrušením zaplavil jsi celou zemi a oblohu. Tvůj čirý nektar se řine v proudech.Na všech stranách dnes praskají pouta a probouzí se vtělená radost: život se naplnil hustým nektarem.Mé vědomí rozpučlo blažeností, jako lotos, v tvých nohou se drží všechna jeho sladkost. V mlčícím světle procitla v krajině srdce svobodná záře, rudě vzcházející Jitřenky a pokrývka mi spadla s lenivých očí.



Láska je sama sobě účelem. Všechno ostatní budí v naší mysli otázku „proč“. A žádáme si proto důvodu. Řekneme -li však „miluji“, není místa pro otázku „proč“. Je to konečná odpověď sama o sobě.

*Mark Twain:*

Dřív než začneme milovat své nepřátele, měli bychom se lépe chovat k přátelům.

Nejdůležitějším úkolem přítele je, aby ti byl nablízku, když se mýlíš.

Když máš pravdu, jsou po tvém boku téměř všichni.

*Michal Quoist*

Utrpení je krutá, ale moudrá a neomylná rádkyně pro toho, kdo se z jejich lekcí dokáže poučit.

*Francis Bacon Verlamský:*

Lidé nerozumějí vynikajícím ctnostem. Nejnížší ctnosti vzbuzují jejich pochvalu, střední ctnosti vyvolávají v nich podiv nebo obdiv, pro nejvyšší ctnosti nemají vůbec žádného smyslu a pochopení.

*Vercors:*

Lidství není stavem, ve kterém přicházíme na svět. Je to důstojnost jíž je třeba dobyt.

*Vivekananda:*

Je-li hmota mocná, pak myšlenka je všemožná.

*Voltaire:*

Jako otrok všeho toho, co mě obklopuje, nikoli jako král, vázán na jedno místečko a obklopen nesmírností, začínám tím, že hledám sama sebe.

*J. Vrchlický:*

Po něčem toužit, je už důvod k žití.

*Různí autoři:*

Pokud žijeme, učme se jak žít.

Vše člověka potká, ať dobré nebo zlé,

máme brát jako stupeň na cestě k Poznání, nikdy ne jako překážku.

Každý náš projev má dobrou i špatnou stránku. Je třeba otevřít se způsobu, přijímajícím jen dobrou stránku a pro špatnou se uzavřít.

Poznávám-li že jsem zhřešil, týmž okamžikem jsem zproštěn viny.

Neuznám-li to a trvám na tom, že jsem učinil dobře, je to hřích.

Ze tmy se poznává, rodí světlo,

ze světla poznáváme tmu.

Světlo i tma je jen projev naše vědění.

Proto buďte nad tím,

Úsměv je okno, kterým člověk vidí,

je-li doma srdce.

Jen přes utrpení se člověk stává člověkem.

Mravní cíl je blaženost Když člověk nastoupí cestu, vidí kolem sebe jen samé zlo

a vztahuje je i na sebe.

Ale podstata zla je vlastně dobro pro nás.

Pracuj vždy tak, jako bys měl žít věčně.

A žij tak, jako bys měl každou chvíli zemřít.

Překonávej hněv mírností, zlo dobrem a lež pravdou.



Spal jsem snil, že život je radost.

Probudil jsem se a poznal, že život je povinnost.

Plnil jsem ji a teď vím, že splněná povinnost je radost.

Cokoliv jsem udělal v životě dobrého druhému, to zůstává.

Miluj vše co je dobré a nenávid' vše co je zlé.

Moudrý člověk se podobá lukostřelci,

když mine cíl, hledá chybu u sebe.

Neoplácej zlo zlem, protože jen láskou můžeš zlo přemoci.

Když pro sebe nic neuděláme, tak kdo? Když ne teď? Tak kdy?

Vidět sám sebe v druhých lidech a vidět druhé lidi v sobě.

Já sám nesu hlavní odpovědnost za svůj život. Nemohu ji na nikoho svalovat.

Lidé žijící z naděje, vidí dále. Lidé žijící z lásky. Vidí hlouběji.

Lidé žijící z víry. Vidí všechno v jiném světle.

Odkládání činí lehkou věc těžkou a těžkou nemožnou..

Náš život je plný krásy a kouzel, ale přesto nám nestále hrozí, že si ničeho z toho nevšimneme, necháme to minout a nikdy už to nebudeme moci napravit, nenaučíme-li se plně si uvědomovat každý přítomný okamžik.

Co se přihodilo zlého, vepiš do písku, ale dobré věci jež se ti staly. Vyryj do mramoru.

Zbav se emocí jako je zášť a touha po odplatě, které tě zmenšují, a drž se takových,

jako jsou vděčnost a radost, které tě zvětšují.

Není významné, co děláme a kolik toho děláme, ale spíše kolik lásky vložíme do úkolu, který nám byl svěřen.

Nežít sám pro sebe, ale pro druhé.

Každý můžeme něco dělat

– pomáhat starým lidem opuštěným,

– pomoci mladým lidem s hlídáním dětí

– práce pro veřejnost, politický život pro společnost

– práce pro kulturu.

Aby člověk viděl krásu kolem, musí na chvíli odpoutat pohled od sebe sama.

V našem mozku sídlí centrum slasti na které působí smích stejně, jako kdybychom užívala kokain, - zjistili vědci.

Život je řeka naděje. Život je radost z mládí.

Řeka vždy v moře dospěje. Radost ať je vždy s námi.

Kdo ví a neví, že ví, ten spí – probudte ho.

Kdo neví a ví, že neví – je prostý poučte ho.

Kdo neví a neví, že neví – je hlupák, vyhněte se mu.

Kdo ví a ví, že ví - je moudrý a držte se ho.

Když mluvíš, tvá slova by měla být lepší, než tvé mlčení.



Všechno co řekneš, ať má význam.	V lásce vždy zápasí bolest a radost.
Co můžeš vykonat dnes, neodkládej na zítřek.	Všechny těžkosti přemáhej statečností.
Překonávej hněv mírností. Zlo dobrem a lež pravdou.	Je velmi nesnadné nalézt štěstí v sobě a nalézt je jinde je nemožné.
Největším dobrem je žít podle přírody.	Je víc toho co nás děsí, než toho co nás ohrožuje bezprostředně -
O životě dlouhý pro chudáka a krátký pro šťastného.	a častěji nás trápí představa než skutečnost.
Chtěj být tím, čím jsi a netoužit po ničem více..	Nebuďte předčasně nešťastni, protože to čeho jste se báli jako už hrozícího,
Smíchem se velké věci rozhodnou často rázněji a lépe než tvrdostí.	možná nikdy nepřijde a určitě ještě nepřišlo.
To co se má v budoucnosti stát velkým, rodí se z nepatrných počátků.	Buď si bolest zvětšujeme nebo ji cítíme napřed nebo si ji přímo vymýšlíme.
Výsledek potvrzuje správnost skutku.	Většina lidí žije v neklidu a rozčílení, třebaže je nic zlého nepostihuje a určitě nepostihne.
Hanebné je jinak mluvit a jinak myslet, ale oč hanebnější je jinak psát a jinak myslet.	
Ničemu nemůžeme bez příkladu správně vyučovat, ani se naučit.	
Přátelství může být jedině mezi dobrými lidmi.	





## LEDEN

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

## ÚNOR

	2	9	16	23
	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	

## BŘEZEN

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

## DUBEN

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

## KVĚTEN

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

## ČERVEN

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

## ČERVENEC

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

## SRPEN

	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

## ZÁŘÍ

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

## ŘÍJEN

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

## LISTOPAD

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

## PROSINEC

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	