

Obsah

Evropská SPA asociace a wellness	7
Má smysl navštěvovat SPA centrum?	9
Předmluva	11

1 Poznáváme wellness	13
Etymologie slova	14
Historie a vývoj	15
Obsah wellness	16
Definice wellness	19
Zdroje wellness	20
Uspořádání knihy	21
Seminář wellness	24

2 Skupinové wellness	27
Pohybové aktivity	37
Relaxačně-regenerační procedury	52
Techniky osobního rozvoje	58

3 Přijímaná péče	73
Struktury nabízející individuální péči	85
Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu	92
Smyslové vnímání přijímané péče	94
Procedury	106

4 Sebevěda	121
První krok: Najít vztah ke svému tělu/duši	133
Druhý krok: Podpořit wellness činnosti a procedury ..	135
Třetí krok: Pečovat o svou zdravou výživu	137
Čtvrtý krok: Uvědomit si vlastní potenciál k sebevědě a k sebevědě	147
Pátý krok: Uplatnit sebevědě v celém životě	152

Doslov	159
---------------------	------------

Rejstřík	165
-----------------------	------------

O autorce	168
------------------------	------------