

## **SEDMIHORSKÉ JARO STARTUJE už 18. března**

**Přednášky, workshopy a kulturní akce, nabízí Recall centrum v Sedmihorkách u Turnova, v rámci Sedmihorského jara, které je malým bratříčkem hudebního a divadelního festivalu Sedmihorské léto. V komorním sále s nezapomenutelnou atmosférou čeká návštěvníky dokonalý zážitek... Jaký bude letos program?**

### **18. 3. 2025 • Linda Štucbartová • SEBEOBRANA PRO VŠECHNY - Jak se bránit efektivně a bezpečně**

Prakticky zaměřená přednáška představí základy sebeobranu, které jsou dostupné a přizpůsobitelné každému, bez ohledu na věk, fyzickou kondici či zkušenosti. Prevence konfliktů, efektivní komunikace, techniky deescalace a jednoduché fyzické obranné prvky. Získáte konkrétní tipy, jak se bezpečně chránit v běžných i krizových situacích, a jak reagovat, aby minimalizovali riziko ohrožení. Ideální pro ty, kteří chtějí získat větší pocit jistoty a kontroly v nečekaných situacích.

### **20. 3. • Sandra Pogodová • LÉČIVÁ SÍLA PŘÍTOMNOSTI**

Nelítovat minulosti, nebát se budoucnosti a být spokojený v každém okamžiku svého života, to dokáže jen vědomý pobyt v přítomnosti. Pojdte si společně se Sandrou Pogodovu popovídat o tom, co vlastně je žít v přítomnosti a jak to může změnit váš život. Skvělá, zábavná i inspirativní Sandra se znovu vrací pořádnou dávkou energie do Recall centra. Nenechte si ji ujít!

### **25. 3. • Miroslav Kolařík, Ph.D. – Houby v souvislostech**

Houby nejsou jenom hříbky, ale také všude přítomné plísně a kvasinky. Dozvíte se, že houby jsou všude kolem nás a patří tam i největší žijící mikroorganismus či druhy s největší rozmnožovací schopností. Erudovaný odborník, který ví o houbách více než většina lidí dohromady.

#### **1. 4. • Olga Bušková – Feng-šuej**

Olga Bušková učí jak se zamilovat do svého domova, je mentorka a lektorka s 20letou praxí a znalostí feng-šuej. Dokáže probudit ve vašem domově útulno a ve vás hluboký pocit bezpečí a propojení s vaším životním prostorem. Pouhou správnou úpravou prostoru zlepšíte kvalitu svého života až o 33 %. A přesně o tom bude její přednáška – o vašem domovu, prostoru, jak ho vyladit, jak se doma cítit příjemně a jak si domov nastavit tak, abyste v něm mohli čerpat energii do dalších dní.

### **8. 4. • MUDr. Tomáš Lebenhart – Léčba a přístup ke zdraví z pohledu celostní medicíny. Resp. omyly a mýty vědecké medicíny a nedostatky zdravotního systému**

Jak říká oblíbený lékař, autor několika bestsellerových knih MUDr. Tomáš Lebenhart: „Jediný smysl práce lékaře je pomáhat nemocným a snižovat jejich utrpení. Měl by se celý svůj profesní život snažit pochopit, proč jeho pacient onemocněl, pochopit hluboké příčiny nemoci i v obecné rovině. Měl by sebrat odvalu a opustit materiální povrchnost a studovat veškeré moudrosti a staré medicínské disciplíny, vše co skutečně pomáhá, pěstovat v sobě lidskost, být srdečný i srdnatý. Neměl by se bát vystoupit proti temnotě, jež se bohužel, nevyhýbá ani vědecké medicíně lege artis... Neměl by brát sebe příliš vážně, zato své poslání lékaře ano.“ A právě o tom bude tato speciální přednáška! Nenechte si ujít tuto osobnost, která se nebojí vystoupit z řady a léčit zcela jinak...

#### **15. 4. • Jan Buzek – Alternativní dějiny podle Alexandra Tamanského**

Zvykli jsme si. Zvykli jsme si, že politici lžou, medicína neléčí, škola neučí. Zvykli jsme si nevěřit. Dnes už nevěříme mnoha informacím. Probíhajícím událostem je třeba porozumět, orientovat se v nich. Jan Buzek vydavatel knih ukáže zajímavý pohled na naše dějiny i současnost, podle knihy Alexandra Tamanského. Pokud nevěříte, na téhle přednášce nesmíte chybět! A pokud věříte, třeba vám ukáže i jiný rozměr „pravdy“.

#### **22. 4. • Setkání s Evou FRANCOVOU ze Svatojánu plné sdílených zkušeností, pozitivní energií a pohodou**

Jak přežít dnešní dobu a nezbláznit se? A nejen to! Jak se z času, který nám byl dán, dokonce radovat. Jak žít skromně a jednoduše, ale přitom spokojeně, důstojně a především svobodněji. Jak vědomě pracovat s potravinami. Neopakovatelná přednáška, která bude plynout především skrze dotazy diváků a odpověďmi úžasné Evy Francové, autorky mnoha bestsellerových knih z Svatojánu. Nenechte si ujít tuhle energií nabitou událost!

#### **24. 4. • Tomáš Kašpar – PSYCHOSOMATIKA – Emoce a naše zdraví, aneb pravda o placebo efektu**

Investigativní autor mnoha bestsellerových knih Tomáš Kašpara (například Nespěchejte do rakve, Krutá hra o tvé zdraví, Umíráme na objednávku? a mnoha dalších) přijíždí poprvé do Recall centra a bude se věnovat odpovědím na otázky Jak ovlivňují emoce naše zdraví? Co se děje v našem těle při prožívání emocí? Je možné se detoxikovat od emocí? Pokud ano, jak? Jsí to, co jíš, nebo to, jak myslíš?

#### **6. 5. • Radka Svatošová – Jedlé a léčivé bylinky, houby a plevely za humny**

Máte rádi přírodu a bylinky? Zajímá vás, jak květy, listy, plody a kořeny uchovávat a konzervovat? Chcete se dozvědět konkrétní tipy k bezpečné konzumaci a kuchyňskému využití rostlin a hub? Na přednášce se dozvíte spoustu informací o sběru jedlých a léčivých bylinek, hub a plevelů nejen na jaře, ale po celý rok. Poznáte, které rostliny se dají používat jako zdroj vitamínů, kalorií či jako koření.

#### **13. 5. • Ing. Mojmír Mišun – Ztracené dějiny Slovanů a Velké Tartárie**

Co když mnoho věcí – tak, jak se je učíme – bylo jinak? Slované mají mnohem hlubší a zajímavější historii, než si můžeme představit. Ještě před nedávnou dobou existovala velká védická říše – Velká Tartárie. Během několika posledních století statečně čelila snaze úplného zničení a poražení. To je rozloženo v pokroucené historii do událostí a válek, ze kterých bylo slavné jméno této árijské říše zcela vymazáno. Pojďte nahlédnout do naší slovanské minulosti a objevit spoustu zajímavostí i své kořeny.

#### **20. 5. • Jiří Štáva – O léčivých houbách a bylinách**

Mykolog Jiří Štáva z Klášterské Lhoty se zabývá alternativní medicínou a vyrábí neobvyklé likéry z hub a rostlin, které mají léčivé účinky. Pro posílení imunity, na potíže s prostatou, onemocnění štítné žlázy, celkové zlepšení zdraví, ale také jako afrodiziakum... Využívá k tomu dlouholeté houbařské znalosti, je členem mykologického kroužku v Trutnově. Používání léčivých hub a rostlin do nápojů odkoukal od ruských léčitelů. "Začal jsem to s nimi dělat od roku 1985 ve vojenském prostoru Ralsko, necelých deset let. Jejich šamani měli velké znalosti při léčení bylinami," přibližuje, jak se dostal k nezvyklé léčitelské metodě. Přednáška nejen o mykoterapii bude spojena s ochutnávkou a prodejem léčivých likérů.

**Začátek všech přednášek v 16:30 hod (pouze Sandra Pogodová v 16:30 a v 19:00 hod).  
Vstupenky lze zakoupit pouze na [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz), kde najdete i podrobné informace  
k jednotlivým akcím. Kapacita sálu (počet vstupenek) je omezená, proto doporučujeme  
včas zajistit své vstupenky.**

Sedmihorky 10 (B), 511 01 Turnov • [INFO@RECALLCENTRUM.CZ](mailto:INFO@RECALLCENTRUM.CZ) • [www.recallcentrum.cz](http://www.recallcentrum.cz)