**Akademický rok 2025-20256 Univerzita tretieho veku**

**Štvrtok o 15, 05 hod.**

***zimný semester***

**Cesta spomalenia – púť k vnútornej rovnováhe.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Názov prednášky** | **Meno učiteľa** |
| 16.10.2025 | Moje životné tempo | Žuffa, Jozef |
| 23.10.2025 | Čo ma poháňa | Žuffa, Jozef |
| 30.10.2025 | Telo ako zrkadlo | Žuffa, Jozef |
| 6.11.2025 | Dôsledky rýchlosti | Žuffa, Jozef |
| 13.11.2025 | Emócie pri spomalení | Žuffa, Jozef |
| 20.11.2025 | Príbehy a presvedčenia | Žuffa, Jozef |
| 27.11.2025 | Uvedomovanie tela | Žuffa, Jozef |
| 4.12.2025 | Emočné jedenie | Žuffa, Jozef |
| 11.12.2025 | Nenásilná komunikácia | Žuffa, Jozef |
| 18.12.2025 | Moja cesta spomalenia | Žuffa, Jozef |