

Program víkendového setkání v Křižánkách 4. – 6. 12. 2026

Motto: Adventní rozjímání s duchovními pojmy

- Pátek: do 18.00 příjezd
- 18.00 – 19.00 večeře
- 19.00 – 20.00 mítink AA
- téma: **Pokora** – vnímání vlastní omezenosti a otevřenost vůči Vyšší síle.
- 20.15 – Co je u vás nového? Povídání u čaje a cukroví
- Sobota: 7.30 – 8.00 meditace zaměřená na propuštění potřeby posuzovat a kritizovat druhé lidi
- 8.00 – 9.00 snídane
- 9.15 – 10.30 1. chalupa mítink AA
- téma: **Vděčnost** – oceňování darů života a prožívání okamžiků bez ohledu na okolnosti.
2. chalupa mítink DDA
- téma: **Soucit sám se sebou** – Laskavý přístup k vlastním selháním a slabostem namísto tvrdé kritiky.
- 10.45 – 12.00 1. chalupa mítink AA
- téma: **Odevzdání** – projev důvěry, kdy člověk opouští potřebu mít vše pod kontrolou.
2. chalupa mítink Al-anon
- 12.00 – 13.00 oběd
- 13.00 – 15.45 osobní volno od 15.00 možnost jógy (karimatky s sebou)
- 16.00 – 17.00 mítink AA
- téma: **Radikální přijetí** – postoj, kdy člověk přijímá realitu takovou jaká je, včetně bolesti a chyb, což mu umožňuje jít dál bez hořkosti.
- 17.15 – 18.00 **A přijde i Mikuláš?**
- 18.00 – 19.00 večeře
- 19.15 – tvořivá dílnička – zdobení perníčků
- kytara, zpěv, křepčení

Neděle: 7.30 – 8.00 meditace

8.00 – 9.00 snídane

9.15 – 10.30 mítink AA

téma: **Jaký jsem měl/a víkend?**

10.30 – balení, úklid, rozloučení, odjezd