# Bylinky a adaptogeny pro zdraví a vitalitu beseda SONS Online

Milí přátelé,

zveme vás na online besedu s **Robertem Kostkou**. Společně se ponoříme do fascinujícího světa bylinek a adaptogenů – rostlin, které mají moc posílit tělo, mysl i duši.

Dozvíte se, jaké bylinky a adaptogeny mohou podpořit váš imunitní systém, zvýšit energii či pomoci při zvládání stresu. Spolu s Robertem probereme jejich účinky, způsoby užívání a možnosti, jak je začlenit do každodenního života.

**Vaše otázky, vaše téma!** Máte zájem o konkrétní bylinu, která vás zajímá, nebo chcete zjistit, jak adaptogeny fungují? Své otázky můžete zaslat na email [petrova@sons.cz](mailto:petrova@sons.cz) do středy 16. dubna a my se na ně pokusíme odpovědět.

Nenechte si ujít tuto příležitost obohatit své znalosti a objevit přírodní cesty ke zdraví.

Těšíme se na vás!

**Začátek:** středa 30. 04. 2025, 17:00 hod.

**Konec:** středa 30. 04. 2025, 18:30 hod.

**Kde:** online pomocí aplikace Teams

**Na tuto akci je nutné se přihlásit**

* pomocí formuláře na tomto odkazu: <https://1url.cz/@25-04-Bylinky-a-adaptogeny-prihl>
* nebo po načtení QR kódu pod tímto příspěvkem.

Po vyplnění a odeslání přihlašovacího formuláře se zobrazí text: „Vaše přihlášení bylo v pořádku dokončeno a odesláno. Děkujeme.“ a budete mít možnost si přihlášku uložit do vašeho zařízení. Žádné další potvrzení Vašeho přihlášení se již nezasílá.

Formulář lze vyplnit z jakéhokoliv (nejen vlastního) počítače, či mobilního zařízení s přístupem k internetu. Pokud byste potřebovali pomoc s vyplněním formuláře, kontaktujte prosím pracovníka SONS ve vašem okolí, nebo telefonicky Petru Trunečkovou na tel: 736 671 586.

Nejpozději hodinu před plánovaným začátkem akce, tedy v 16:00 Vám bude zaslán odkaz pro online připojení se k tréninku skrze aplikaci Teams. Tento čas prosím využijete k testu funkčnosti připojení a mikrofonu v aplikaci Teams. Omlouváme se, přihlášky provedené po začátku akce již nejsme schopni odbavit.

Doporučujeme také pročíst si návod a informace o připojování skrze aplikace Teams na následujícím odkazu: <https://www.sons.cz/Navod-na-pripojeni-ke-schuzce-v-MS-Teams-P4012017.html>

Technické podmínky účasti – stabilní připojení k internetu, funkční PC nebo mobil, sluchátka a mikrofon, je-li třeba. Pro poklidný průběh akce doporučujeme vyhradit si čas pouze na tuto aktivitu, zvolit vhodné a klidné prostředí bez zbytečných ruchů okolí. Děkujeme.

Za tým SONS Online Petr Jasinský

