

NADĚJE ŽIJE

9 večerů pro klidnější mysl
a zdravější tělo



JSTE PŘIPRAVENI NAJÍT ROVNOVÁHU?

Život je rychlý a náročný. Každý den se potýkáme se stresem, nejistotou a zprávami, které často přinášejí víc obav než radosti. Přitom hluboko uvnitř tušíme, že musí existovat něco víc – klid, smysl, rovnováha.

www.nadejezije.cz





DVA HLASY, JEDNO ŘEŠENÍ

NADĚJE ŽIJE je křesťanská série večerů, která nabízí prostor zastavit se, přemýšlet a objevit cestu k životu, který dává větší smysl. Jde o propojení praktických principů pro zdraví těla a mysli s inspirací, která čerpá z Bible.

Poprvé v Praze vystoupí manželé Mark a Ernestine Finley, uznávaní řečníci a autoři, kteří své zkušenosti sdíleli už ve více než 100 zemích světa. Ve svých přednáškách kombinují moderní vědecké poznatky o zdraví s nadčasovými principy pro nalezení vnitřního klidu a smyslu.

Přijďte a objevte naději, která skutečně může proměnit váš každodenní život.

POZNEJTE
ŘEČNÍKY

**Dr. Mark
Finley**



Dr. Mark Finley je mezinárodně uznávaný řečník a autor desítek knih, který procestoval více než sto zemí a oslovil miliony lidí. Otevřeně mluví o otázkách, které si klade každý: Proč je na světě tolik utrpení? Co nás čeká v budoucnosti? Jak najít vnitřní klid?

Jako znalec historie ukazuje, jak staré příběhy a proroctví pomáhají porozumět dnešnímu světu a jak křesťanská naděje přináší pevný základ v časech, kdy se všechno zdá nejisté. Jeho přednášky nejsou jen teorií. Jsou pozvánkou, jak objevit radost, klid a důvěru, které obstojí i v těžkých dobách.

NADĚJE ŽIJE

9 večerů pro klidnější mysl

19:00 hod.
Kongresové centrum



7. 11. ÚŽASNÉ OBJEVY VE ZTRACENÝCH MĚSTECH

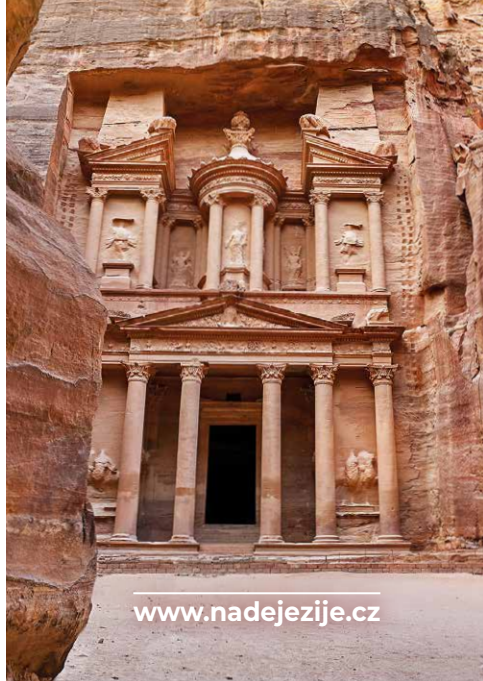
Co nám mohou starověké texty říct o životě plném smyslu, radosti a naděje?

8. 11. NAVRŽENO PRO ŽIVOT

Život nemusí být jen o přežívání. Jak najít cíl a žít naplno i v chaotickém světě?

9. 11. BORTÍCÍ SE BLÍZKÝ VÝCHOD

Jak se vyznat v dnešních nepokojích a čelit budoucnosti s větší jistotou?





10. 11. OZVĚNY VĚČNOSTI

Každý toužíme po klidu a úlevě od úzkosti. Co když je odpověď blíž, než čekáme?

11. 11. TAJEMSTVÍ OSOBNÍ SÍLY

Jak se zbavit špatných návyků a proměnit svůj život k lepšímu?

12. 11. BITVA O TRŮN VESMÍRU

Proč je ve světě tolik utrpení, pokud je Bůh tak dobrý? Kde hledat naději, když přichází těžké chvíle?



13. 11. NEJLEPŠÍ LÉK NA STRES

Nadčasový princip, který pomáhá zvládat napětí a najít rovnováhu.

14. 11. TAJEMSTVÍ SMRTI ODHALENO

Jak se vyrovnat s otázkou, která se dotýká každého – co je za hranicí života?

15. 11. KONEC, NEBO NOVÝ ZAČÁTEK?

Co nás brzy čeká a proč může být budoucnost lepší, než si myslíme.

POZNEJTE
ŘEČNÍKY

**Ernestine
Finley**



Ernestine je lektorka zdravého životního stylu, autorka knih a inspirativní žena, která i ve svých 79 letech uběhla maraton. Dokazuje, že radostný a zdravý život je možný v každém věku.

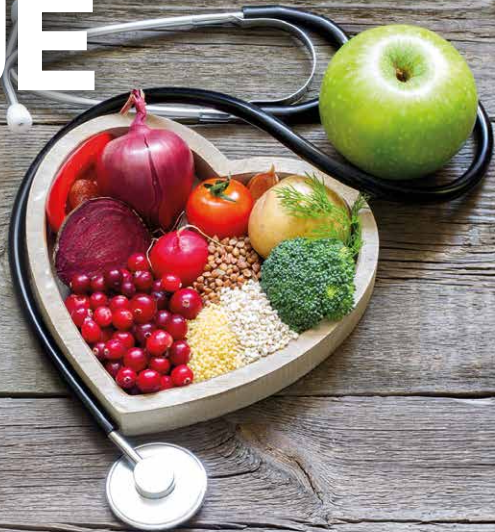
Věří, že tělo i mysl jsou darem, o který stojí za to pečovat. Na svých přednáškách ukazuje, jak na to pomocí jednoduchých principů, které fungují po generace: od pohybu a spánku, přes sílu vztahů až po radost z jídla.

Její přístup propojuje moderní vědecké poznatky se zkušenostmi tzv. modrých zón – míst na světě, kde lidé běžně žijí déle než 100 let.

NADĚJE ŽIJE

9 večerů
pro zdravější tělo

18:00 hod.
Kongresové centrum



7. 11. ŽÍT ZDRAVĚ DO 100 LET

Jak žít déle, zdravěji a šťastněji podle životního stylu stoletých lidí v tzv. modrých zónách.

8. 11. VÝHODY ŽIVOTODÁRNÉHO NÁPOJE

Objevte, jak obyčejná voda prospívá tělu i mysli – zevnitř i zvenčí.

9. 11. BUĎTE AKTIVNÍ, ZŮSTAŇTE ZDRAVÍ

Pravidelný pohyb nemusí být složitý. Jak si díky němu zvýšit energii a vitalitu?





10. 11. LÉČIVÁ SÍLA LÁSKY

Pozitivní vztahy nejsou jen radostí, ale i lékem. Jak blízkost a přátelství posilují imunitu?

11. 11. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL PRODLUŽUJE ŽIVOT

Jak překonat nežádoucí návyky a získat nové pozitivní, které přinášejí svobodu a radost?

12. 11. KLÍČOVÉ PRINCIPY VYVÁŽENÉ VÝŽIVY

Jaké potraviny prospívají dlouhověkosti a dobrému zdraví. Získáte jednoduchý návod pro každého.



13. 11. JÍDLO JAKO LÉK

Jak správná strava pomáhá snižovat riziko civilizačních nemocí a podporuje uzdravení?

14. 11. DODÁVEJTE SVÉMU ŽIVOTU NOVOU ENERGII

Jak nám sluneční světlo pomáhá načerpat sílu a zlepšit náladu?

15. 11. DOSTATEČNÝ SPÁNEK

Proč je spánek nejlepším nástrojem regenerace a jak podporuje zdraví i odolnost?



Z PŘEDNÁŠEK NEODEJDETE S PRÁZDNOU

Každý, kdo přijde na sérii přednášek NADĚJE ŽIJE, dostane dárek – knihu Marka Finleyho. Poslouží vám jako praktický průvodce, ke kterému se můžete vracet znovu a znovu.

CO V NÍ NAJDETE?

- tipy, jak zvládat stres, úzkost a tlak okolí,
- jednoduché zásady zdravého životního stylu,
- povzbuzení, jak se dívat do budoucnosti s důvěrou.

Vaše cesta k naději nemusí skončit poslední přednáškou. Tahle kniha vám pomůže pokračovat dál.

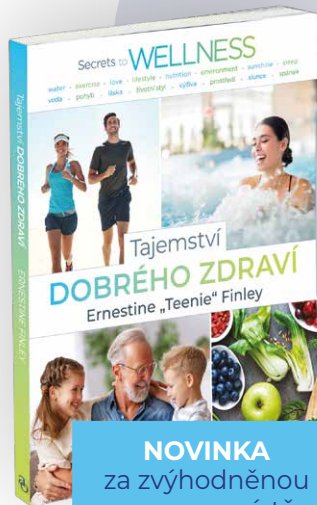
TAJEMSTVÍ DOBRÉHO ZDRAVÍ

Ernestine Finley

Každý rok se vytisknou miliony knih o zdraví. Čím je tato jiná? Nabízí osm jednoduchých principů, které mohou proměnit váš život. Nejde o drahé zázraky, ale o praktické kroky k pozitivnímu životnímu stylu. Každá kapitola přináší konkrétní tipy, které můžete hned vyzkoušet.

A proč jí věřit? Protože ji napsala žena, která v sedmdesáti začala běhat maratony a doběhla mezi nejlepšími. Otevřít tuto knihu znamená udělat první krok na cestě k lepšímu zdraví i radostnějšímu životu.

Každá změna začíná rozhodnutím.





NADĚJI JE TŘEBA SDÍLET

Přiveďte své přátele a sdílejte s nimi možnost se pozitivně naladit v nejisté době plné strachů a obav z budoucnosti.

Program večera

- **18:00** Ernestine Finley
- přestávka
- **19:00** Mark Finley

Vstup zdarma

Možnost rezervace místa

NADĚJE ŽIJE

7.–15. listopadu 2025 | vždy od 18:00 hod.

Kongresové centrum Praha
Vchod 10 – Jižní sál 3

5. května 1640/65, Praha 4

🚇 metro „C“ stanice Vyšehrad

- překlad do českého jazyka zajištěn
- program pro děti
- možnost osobního rozhovoru
- podpora modlitbou za vaši situaci

Organizátoři



nadejezije.cz



NADĚJE ŽIJE

7.–15. listopadu 2025 | vždy od **18:00 hod.**

Kongresové centrum Praha

Vchod 10 – Jižní sál 3

5. května 1640/65, Praha 4

↘ metro „C“ stanice Vyšehrad

info@maranatha.cz | +420 727 898 029



VSTUP ZDARMA

Možnost rezervace
vašeho místa

nadejezije.cz

