חדר כושר לתודעה

מטאיזם בדרך שלך

נובמבר - רבעון ההגשמה והשפע

ראשון	שני	שלישי
01 ברומטר ההגשמה 		
08 מדיטציית "המתנה שאני" 		
15 שבוע השיא **תרגול הגשמה** חלק 1 עם פריידי 	16 שבוע השיא **חברותא**	17 שבוע השיא חלק 2 עם אלימור  

נובמבר - רבעון ההגשמה והשפע

רביעי	חמישי	שישי
04 **לטרוף את החיים** 103 תוכנית רדיו		
11 **אזור הגאונות** 103 תוכנית רדיו		13 סמינר הדגל **למשוך בחוטים** מפגש פרונטלי 10:00-14:00 סינמטק ת"א
18 שבוע השיא **מפגש העמקה** עם אושרת ספיבק 21:00	19 שבוע השיא **זום שו"ת** עם פריידי ואלימור 21:00	
25 מפגש העשרה **ללכת בשבילי משמעות** עם ד"ר אורניה ינאי 21:00	26 **שאלון סיכום** הדרך שלי לעצמי	

חדר כושר לתודעה לוח תרגולים ואירועים

נובמבר 2026- אפריל 2027

נובמבר

תרגול : הגשמה

מסע פנימי לגילוי ודיוק המתנה הייחודית שלנו לאנושות, הייעוד בגינו בחרנו את מסע חיינו כפי שבחרנו. פירוק החסמים המונעים מאתנו לממש. **תרגול הגשמה.**

למתקדמים:
תרגול "ללכת עד הסוף"

דצמבר

תרגול : שפע

ניקוי עמוק של אמונות חוסמות שפע ודפוסי הישרדות מילדותנו המוקדמת. הרחבת הצינור ויכולת הקיבול שלנו . **תרגול שפע.**

כנס ניסים -
אירוע קהילה לחנוכה
11.12.26

למתקדמים:
תרגול השפעה

ינואר

תרגול : אינטגרציה

סנכרון בין האונות, בין רוח וחומר, בין שפע והגשמה. **תרגול אינטגרציה.**

למתקדמים:
פרוטוקול כנפיים

פברואר

תרגול : אל מורא

צלילה אל מעמקי הפחד והצפת פחדים כמוסים המשאירים אותנו כבולים לאזורי נוחות. **תרגול "אל-מורא"** המאפשר חווית אומץ פנימית, הליכה של ה"אל" שבתוכנו יד ביד עם ה"מורא"....

למתקדמים:
אותו תרגול ברמת אומץ חדשה

מרץ

תרגול : לצאת לאור

תפקיד המסיכות בראי המטאיזם. עבודה עם משחקי תפקידים וחלקי צל כדרך לנקות ולסלול ערוץ ישיר אל הנקודה הסינגולרית. **תרגול אותנטיות וחשיפה.**

למתקדמים:
תרגול הכרה

אפריל

תרגול : רווחה

לאחר עבודת העומק שעשינו השנה, הגיע הזמן לנוח על הגלים וללמוד מהי רווחה אמיתית. זה הזמן לנשום עמוק ולהודות על המוגמר. תודה, הללויה . חודש של ויתור על הלחץ והנאה צרופה!

למתקדמים:
תרגול קצב

מסלול מתקדמים תרגולי עומק המותאמים לתלמידים בשנה שניה ועד שנה שישית

חדר כושר לתודעה לוח תרגולים ואירועים

מאי 2026- אוקטובר 2027

מאי

תרגול : אהבה

"עַל מִשְׁכָּבִי בַּלֵּילוֹת בִּקַּשְׁתִּי אֵת שֶׁאֲהֵבָה נַפְשִׁי"...מה זה שגורם לנו להתאהב באנשים הלא נכונים? לרצות את הבלתי מושג? בתרגול זה נעמיק אל מוח הזוחלים ונעדכן את המידעים המוכרים לו. **תרגול אהבת אמת** לא לרווקים בלבד, מתאים גם לזוגות המבקשים לשדרג ולהעצים את האהבה והתקשורת בחייהם.

למתקדמים:
תרגול אחדות

יוני

תרגול : מיניות

תרגול עומק להתבוננות והצפת האמונות והחסמים המיניים, **תרגול קבלה** שיחבר אותנו לאינטימיות מודעת ומלאת תשוקה.

גן עדן זה כאן
מסע מוסיקלי אקסטטי 25.06.26

למתקדמים:
תרגול אינטמיות ורכות

יולי

תרגול : הורות

התבוננות עמוקה על תפקידנו כהורים וכילדים, הרווחים והמחירים של הסימביוזה, והדרך להתמיר את פצעי הילדות שלנו באמצעות ילדינו.
תרגול "הורות מודעת" לריפוי רב דורי.

למתקדמים:
תרגול אחריות

אוגוסט

תרגול : הפתעה (חדש!)

כשהתודעה מסכימה להיות מופתעת, המציאות מתחילה להגיב. תרגול קיץ קליל שיחווט את התודעה לסקרנות, לפליאה ולהפתעות מיטיבות.

ספטמבר

תרגול : התחלות

הגיע הזמן לתכנן את השנה הקרובה ולמשוך לנו שנה שהיא גן עדן.
פרוטוקול זכרון מודע לשנה מנצחת חדשה.

שינוי חוזה תודעה 18.09.26
ארוע קהילה חגיגי לשנה החדשה
גם בזום לחברים מחו"ל

אוקטובר

תרגול : להדליק את האור

חיזוק שריר האמונה, ועבודה על תדר גבוה כאורח חיים. **תרגול אמונה.**

מסלול מתקדמים תרגולי עומק המותאמים לתלמידים בשנה שניה ועד שנה שישית

ספטמבר

תרגול עומק: התחלות

הגיע הזמן לתכנן את השנה הקרובה ולמשוך לנו שנה שהיא גן עדן.
פרוטוקול זכרון מודע לשנה מנצחת חדשה.





כרמי שימרון,
זמרת

"שנה חמישית בחדר הכושר לתודעה, והתוצאות מדברות בעד עצמן. הפכתי את מציאות חיי והפכתי מ"רווקה כרונית" שלא מצליחה להחזיק מערכת יחסים רומנטית יותר מחודש ימים, לאישה זוגית שיוצרת מערכות יחסים ארוכות טווח, צומחת ומתפתחת בתוכן, וצולחת כל אתגר שהן מביאות. פגשתי את אהבת האמת שלי כשאני מצוידת בכלים הנכונים ומתענגת על פירות עמלי.

איזו זכות להשתמש בטכנולוגיה הגאונית שבחדר כושר! מודה על כל רגע, וממליצה על כך בחום לכל מי שחפץ בשינוי עמוק, ושידרוג מקיף מאד של חייו."

אוקטובר

תרגול עומק: אמונה / להדליק את האור

חיזוק שריר האמונה, ועבודה על תדר גבוה כאורח חיים. **תרגול אמונה**.





"כאשה דתיה, חשבתי שאני יודעת מהי אמונה. אבל רק אחרי שנה של תרגולים בחדר כושר אני מבינה שלא הבנתי כלום! היום, אחרי תרגול אמונה, אני יכולה להגדיר את עצמי כמאמינה. יודעת. ומחוברת רגע רגע לעצמי ולבורא. **מעולם לא ידעתי שאלוהים הוא בתוכי, ושאני יכולה ליצור את חיי כפי שרק ארצה**. תודה. זה הפך את חיי מקצה לקצה"

שפרה וינגוט, מורה

למתקדמים

שנה 2 התמסרות | שנה 3 התעלות | שנה 4 הקרנה

שנה 5 התפרקות | שנה 6 סדר אלוהי מופתי

נובמבר

תרגול עומק: הגשמה

מסע פנימי לגילוי ודיוק המתנה הייחודית שלנו לאנושות, הייעוד בגינו בחרנו את מסע חיינו כפי שבחרנו. פירוק החסמים המונעים מאתנו לממש את השליחות שלנו במלואה. **תרגול הגשמה.**





מיטל להב,
מטפלת

"כל שנה בתרגול הגשמה אני עושה קפיצת גדילה בעסק שלי. בשנה ראשונה נפרס בפניי היעוד שלי והחזון קיבל צורה ממשית "לסייע לכל אדם ללכת בנוחות בשבילי חייו", בשנה שנייה למדתי "ללכת עד הסוף" ונכנסתי לשת"פ עם חברת אורטופדיה גדולה. בשנה שלישית - שליחות , פיתחתי את מוצר המדף הראשון שלי וקיבלתי פרוטוקול טיפולי המסייע לאנשים בהליכה. בשנה רביעית - התרחבתי ובחמישית - יצאתי בגיוס המונים וסיימתי את לימודי המטפלים. עכשיו אני בשנה שישית - בדרכי למסה קריטית. תודה לתפישת המטאיזם המופלאה שמאפשרת לי את ההתפתחות והגדילה המתמדת. "

למתקדמים

שנה 2 ללכת עד הסוף | שנה 3 תרגול שליחות | שנה 4 תרגול התרחבות

שנה 5 תרגול וויליום | שנה 6 תרגול מסה קריטית

דצמבר

תרגול עומק: שפע

ניקוי עמוק של אמונות חוסמות שפע
ודפוסי הישרדות מילדותנו המוקדמת. הרחבת הצינור ויכולת הקיבול שלנו .
תרגול שפע.





"בתור הישרדותית לשעבר, תרגולי שפע לימדו אותי כל שנה, בעוצמה גבוהה יותר, עד כמה השפע הוא אינהרנטי בי, ועד כמה אני יודעת ויכולה לחולל כל שפע שאני רוצה או צריכה"

דנה בן שלומי ,
סופרת

למתקדמים

שנה 2 השפעה | שנה 3 שותפות | שנה 4 אינסוף
שנה 5 פשטות | שנה 6 שגשוג

ינואר

תרגול עומק: אינטגרציה

סנכרון בין האונות, בין רוח וחומר, בין שפע והגשמה. **תרגול אינטגרציה.**





מרים שחורי,
יזמות נדל"ן

"אחרי שנים של קולות מקטינים ורעש פנימי, "הקטנה" שאני העזה סוף סוף לגדול, והפכתי שותפה שווה ומשפיעה בחברת נדל"ן"

למתקדמים

שנה 2 כנפיים | שנה 3 אחד | שנה 4 פרוטוקול דבק

שנה 5 בראשית | שנה 6 שיוויון

פברואר

תרגול עומק: אל-מורא

צלילה אל מעמקי הפחד והצפת פחדים כמוסים המשאירים אותנו כבולים לאזורי נוחות. תרגול "אל-מורא" המאפשר חווית אומץ פנימית, הליכה של ה"אל" שבתוכנו יד ביד עם ה"מורא"....





"אני אמנם צעירה, אבל הספקתי לחוות בחיי אי-אלו התקפי חרדה. תרגול אל-מורא לימד אותי לא לפחד מהפחד, להיפך, לתת לו יד, לשתות איתו קפה, ואם אפשר לצאת איתו לריקוד סוער. כבר עברה שנה מאז התרגול ומאז התקף החרדה האחרון שלי. טפו טפו טפו"

חיה שוסטר,
יועצת השקעות

למתקדמים

שנה 2 אל מוֹרָא | **שנה 3** אֵל מוֹרֶה | **שנה 4** הר מוריה

שנה 5 הוויה | **שנה 6** טורבו

מרץ

תרגול עומק: מסכות / לצאת לאור

תפקיד המסיכות בראי המטאיזם. עבודה עם משחקי תפקידים וחלקי צל כדרך לנקות ולסלול ערוץ ישיר אל הנקודה הסינגולרית. זה הזמן לצאת לאור **בתרגול אותנטיות וחשיפה!**





"אחרי עבודה על ערך עצמי וחשיפה העזתי לצאת לאור ולהוציא את ספר הילדים שלי... **ועל הדרך גם זכיתי באהבת אמת."**

מיכל מונקה,
ROYAL GYPSY

למתקדמים

שנה 2 הכרה | שנה 3 שקיפות | שנה 4 אינאני
שנה 5 עירום | שנה 6 ללא עכבות

אפריל

תרגול עומק: רווחה

לאחר עבודת העומק שעשינו השנה, הגיע הזמן לנוח על הגלים וללמוד מהי רווחה אמיתית. זה הזמן לנשום עמוק ולהודות על המוגמר. תודה, הללויה . חודש שלויתור על הלחץ והנאה צרופה!





מיטל דוידוב,
רו"ח ויועצת עסקית

"אחרי שהלכתי עד הסוף עם ההגשמה שלי, תרגול רווחה לימד אותי לנוח על הגלים ולהנות. בתמונה מימין אני בהגשמה, בתמונה משמאל, אני בביתנו החדש בפורטוגל, ברווחה"



למתקדמים

שנה 2 קצב | שנה 3 חגיגה | שנה 4 רֶווח - MIND THE GAP

שנה 5 נצח - אימורטליטי | שנה 6 פורה וידה

מאי

תרגול עומק: אהבה

"עַל מִשְׁכָּבִי בַּלֵּילוֹת בִּקַּשְׁתִּי אֵת שֶׁאָהֲבָה נַפְשִׁי"...מה זה שגורם לנו להתאהב באנשים הלא נכונים? לרצות את הבלתי מושג? בתרגול זה נעמיק אל מוח הזוחלים ונעדכן את המידעים המוכרים לו. **תרגול אהבת אמת** לא לרווקים בלבד, מתאים גם לזוגות המבקשים לשדרג ולהעצים את האהבה והתקשורת בחייהם.





"בתרגול אהבת אמת, הגיע השותף למשחק החיים ומאז אנחנו צועדים ביחד את המסע המשותף. חדר כושר לתודעה עוזר לפתח את שרירי התודעה שולקחים את המוח למקומות שהוא טרם ידע...זה מטורף"

ליאת צימרינג - מעצבת פנים

למתקדמים

שנה 2 אחדות | שנה 3 אהבת אם | שנה 4 אהבת אב/אל

שנה 5 פגיעות | שנה 6 התאהבות

יוני

תרגול עומק: מיניות

תרגול עומק להתבוננות והצפת האמונות והחסמים המיניים, **תרגול קבלה** שיחבר אותנו לאינטימיות מודעת ומלאת תשוקה.





"בשמי ובשם אשתי, תודה על הגילויים המסעירים שתרגול מיניות הביא לחיינו"

דוד נורדי

למתקדמים

שנה 2 אנטמיות ורכות | שנה 3 הפריה | שנה 4 מחוזות חדשים

שנה 5 קידושין | שנה 6 און

יולי

תרגול עומק: הורות

התבוננות עמוקה על תפקידנו כהורים וכילדים, הרווחים והמחירים של הסימביוזה, והדרך להתמיר את פצעי הילדות שלנו באמצעות ילדינו. **תרגול "הורות מודעת"** לריפוי רב דורי.





"**הילדים שלי השלימו אחרי סכסוך ארוך**. בשישי הקרוב אארח את כולם אצלי בבית. מאז תרגול הורות מודעת אני מתמירה כל הזמן, עושה סוף לסכסוך הפנימי ואז וממילא הסכסוך החיצוני נעלם. כיף גדול ואושר גדול, כאילו קלטתי פתאום איך זה עובד..."

גניה סיגאווי,
אשת חינוך

למתקדמים

שנה 2 אחריות | שנה 3 אוֹרִים | שנה 4 סמכות

שנה 5 אהבת אח | שנה 6 שורשים

אירועי קהילה במעגל השנה


היכל התרבות תל אביב | בזום לחברים מחו"ל

שינוי חוזה תודעה

לקראת השנה החדשה



למשוך בחוטים

סמינר הדגל ובסיס השיטה



מסע מוזיקלי בגן עדן

לשחרר ולשיר ולרקוד באקסטזה



כנס ניסים

חנוכה


חדר כושר לתודעה
מטאיזם בדרך שלך



מרחב מודעות בפייסבוק

info@tatmuda.com

טלפון: 077-2233489