



חדר כושר לתודעה

---

**מטאיזם בדרך שלך**

# מטאיזם בדרך שלך



**בחירת רמת העומק  
תרגול "עומק" או "לייט"  
לבחירתך**



**12 תרגולי עומק  
באפליקציה  
(ר' סילבוס מלא)**



**צוות אנושי שמלווה  
אותך בכל שאלה**



**אירועי קהילה חגיגיים  
לרבות סמינר למשוך בחוטים**



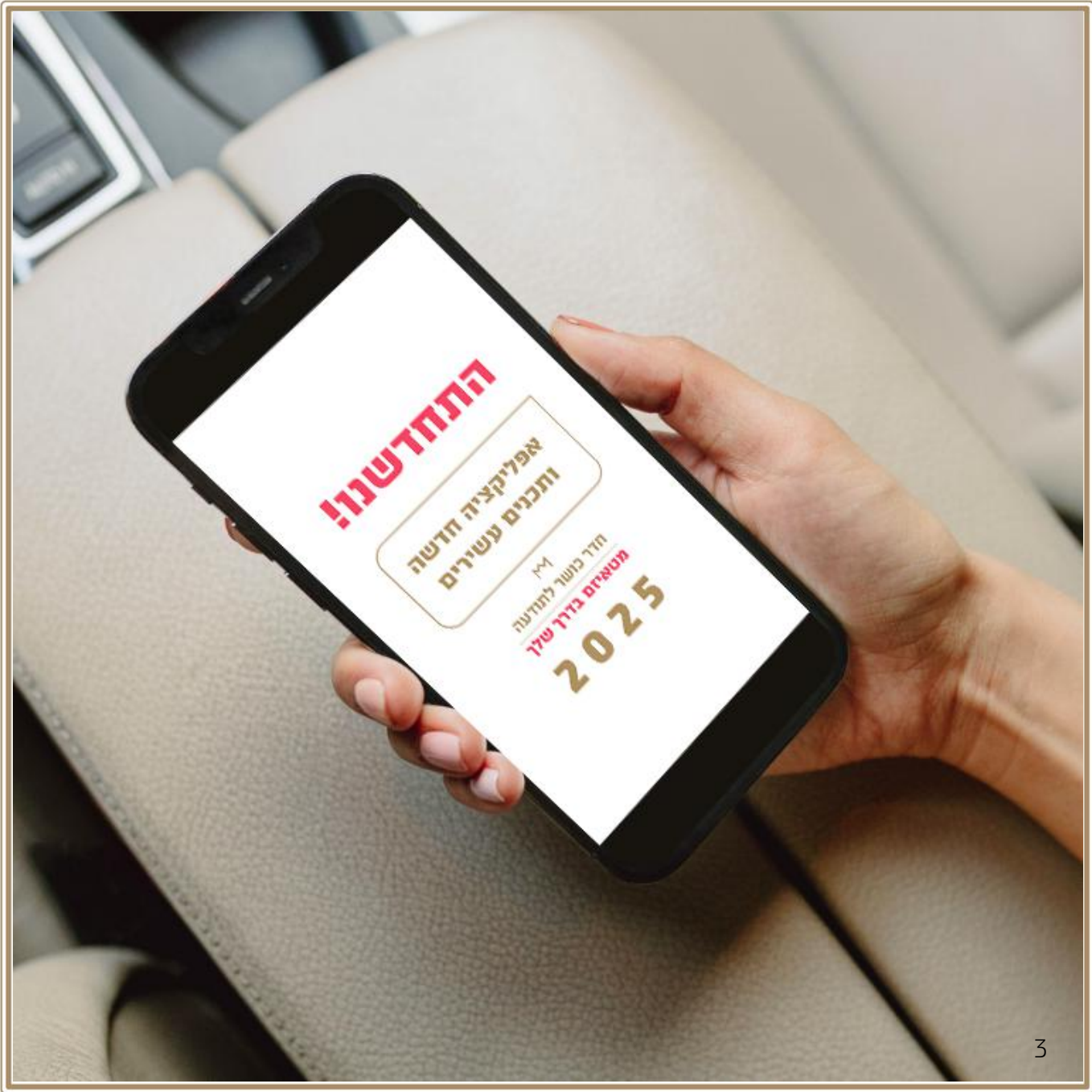
**"חברותא" - קבוצות למידה  
עם חברי הקהילה**



**פרוטוקולים משני חיים  
בנושאי התפתחות מהותיים**

**קו למרחב** 

[077-6707888](tel:077-6707888)



**התחדשנו!**

אפליקציה חדשה  
ותכנים עשירים

חדר כושר לתדענה  
מטעים בדרך שלך

**2025**



חדר כושר לתודעה  
מטאיזם בדרך שלך

## ברוכים הבאים לחדר כושר לתודעה!

איך נראה חודש בחדר כושר ?

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
<p><b>חודש חדש מתחיל בחדר כושר. מה הברומטר שלך בנושא החודשי? זה הזמן לדרג מ 1-5</b></p>			<p><b>תוכנית רדיו חדשה</b> עלתה לאויר. משימת הכנה ראשונה מחכה לך!</p>		
<p><b>מדיטציית החודש</b></p>		<p><b>יום יהלום</b> זום ב21:00</p>	<p><b>תוכנית רדיו חדשה</b> עלתה לאויר. משימת הכנה לקראת שבוע השיא בתרגול!</p>		
<p><b>חלק 1 של התרגול - יצאנו לדרך!</b></p>	<p><b>מפגשי "חברותא"</b></p>	<p><b>חלק 2 של התרגול עלה לאויר!</b></p>	<p><b>ב21:00 זום העמקה עם מנחי הבית</b></p>	<p><b>ב21:00 שו"ת עם פריידי ואלימור וסגירת תרגול</b></p>	<p><b>הללויה!</b> תרגול לייט נסגר. זה הזמן לנוח על הגלים ולהתחיל ליהנות מהתוצרים</p>
<p><b>יום אחרון לתרגול עומק. זוהי תזכורת לסגור הערב את התרגול</b></p>		<p><b>יום יהלום</b> זום ב21:00</p>	<p><b>זום סיכום עם פריידי ומפגש העשרה לסיכום החודש</b></p>		<p><b>"המסע שלי לעצמי"- זה הזמן לסכם את החודש ולמלא שאלון קצר</b></p>

שבוע 1

שבוע 2

שבוע 3

שבוע 4





# מאי בחדר כושר לתודעה

11.05

מתרגלים מטאיזם

עם אלימור הניג



פרונטלי



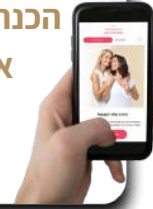
06.05



יום יהלום  
עם דבורה קרוב

04.05

הכנה לתרגול  
אהבה



28.05

מפגש העשרה  
"לריב נכון"



עם סנדרה פינטו

23.05

סמינר הדגל  
"למשוך בחוטים"



פרונטלי

18.05

תרגול אהבה

יוצאים לדרך!



22.05

זום סגירה

עם פריידי ולימור



21.05

זום העמקה



עם אושרת ספיבק

29.05

תיקון שבועות

עם פריידי מרגלית



**16.03.25**

**תרגול: מסיכות** **מרץ**  
**לצאת לאור**

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

למתקדמים:  
**תרגול הכרה**




**16.02.25**

**תרגול: אל-מורא** **פברואר**

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**



**19.01.25**

**תרגול: אינטגרציה** **ינואר**

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

למתקדמים:  
**פרוטוקול כנפיים**



**15.06.25**

**תרגול: מיניות** **יוני**

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

**גן עדן זה כאן - מסע מוזיקלי אקסטטי**  
**26.06**

למתקדמים:  
**תרגול אינטימיות ורכות**



**18.05.25**

**תרגול: אהבה** **מאי**

"על משכבי בלילות בקשתי את שאֶהְבָּה נפְשִׁי"...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**




**20.04.25**

**תרגול: רווחה** **אפריל**

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**




**14.09.25** ספטמבר

**תרגול : התחלות**

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

**12.09.25 שינוי חוזה תודעה**  
**אירוע קהילה חגיגי לראש השנה**

למתקדמים:  
תרגול אחריות

**אוגוסט**

**סדנאות העשרה**

**★ שנה 1+2 למשוך בחוטים מתקדם**  
**08.08.25**  
בסדנה מתקדמת זו עוברים ל"תאורית השדה המאוחד". הטמעת תדר "וורטקס כפול" למשיכות חוטים מתקדמות.

**★ שנה 3+4 סדנת חלומות צלולים**  
**10.08.25**  
LUCID DREAMS - לעבודת תודעה מתקדמת גם בחלומות ובשינה עמוקה

**★ שנה 5+6 סדנת טלפתיה**  
**10.08.25**  
סדנה מתקדמת להיפר תקשורת במצבי תודעה שונים

**20.07.25** 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

**21.12.25** דצמבר

**תרגול : שפע**

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

**19.12.25 כנס ניסים -**  
**אירוע קהילה לחנוכה**

למתקדמים:  
תרגול השפעה

**16.11.25** 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"

**19.10.25** אוקטובר

**תרגול:**  
**אמונה / להדליק את האור**

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

**09.10.25 שמחת בית השואבה**  
**בגן עדן**





19.01.25

## תרגול עומק: אינטגרציה

ינואר

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



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

מרים שחורי,  
יזמות נדל"ן

למתקדמים



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

שנה 5 בראשית | שנה 6 שיוויון



16.02.25

## תרגול עומק: אל-מורא

פברואר

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 מורא | שנה 3 אל מורא | שנה 4 הר מוריה

שנה 5 הוויה | שנה 6 טורבו



16.03.25

## תרגול עומק: מסכות / לצאת לאור

מרץ

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



"אחרי עבודה על ערך עצמי וחיפה 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



20.04.25

## תרגול עומק: רווחה

אפריל

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



"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"



מיטל דוידוב,  
רו"ח ויועצת עסקית

למתקדמים



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

שנה 5 נצח - אימורטליטי | שנה 6 פורה וידה



18.05.25

## תרגול עומק: אהבה

מאי

"על משכבי בלילות בקשתי את שאהבה נפשי"...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



15.06.25

## תרגול עומק: מיניות

יוני

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



20.07.25

## תרגול עומק: הורות

יולי

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 סיגאוי,  
אשת חינוך

למתקדמים



שנה 2 אחריות | שנה 3 אורים | שנה 4 סמכות

שנה 5 אהבת אח | שנה 6 שורשים



14.09.25

## תרגול עומק: התחלות

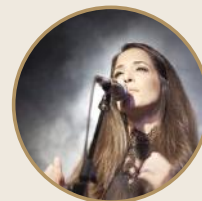
ספטמבר

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



"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."



**כרמי שימרון,**  
זמרת





19.10.25

## תרגול עומק: אמונה / להדליק את האור

אוקטובר

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 יונגוט, מורה

למתקדמים



שנה 2 התמסרות | שנה 3 התעלות | שנה 4 הקרנה

שנה 5 התפרקות | שנה 6 סדר אלוהי מופתי



16.11.25

## תרגול עומק: הגשמה

נובמבר

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.**



"כל שנה בתרגול הגשמה אני עושה קפיצת גדילה בעסק שלי. בשנה ראשונה נפרס בפני היעוד שלי והחזון קיבל צורה ממשיית "לסייע לכל אדם ללכת בנוחות בשבילי חיי", 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."



מיטל להב,  
מטפלת

למתקדמים



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

**שנה 5** תרגול ווליום | **שנה 6** תרגול מסה קריטית



21.12.25

## תרגול עומק: שפע

דצמבר

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

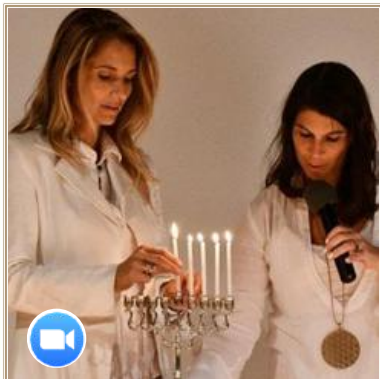


שנה 2 השפעה | שנה 3 שותפות | שנה 4 אינסוף

שנה 5 פשטות | שנה 6 שגשוג

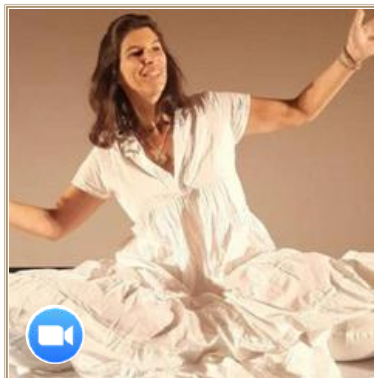


# אירועי קהילה במעגל השנה



## חנוכה

קוד הנסים "בין השמשות"



## למשון בחוטים מתקדמים

לשדרג את המשיכות ולהשפיע



## למשון בחוטים

סמינר הדגל ובסיס השיטה



## ראש השנה

שינוי חוזה תודעה



## סוכות

שמחת בית השואבה



## מסע מוזיקלי בגן עדן

לשחרר ולשיר ולרקוד באקסטזה



## רבעון חם בחדר כושר לתודעה

אפריל - רווחה

<p>27.04</p> <p><b>מבואות למרחב הכ"ח</b></p> <p>שנה א'</p> 	<p>25.04</p> <p><b>לצאת מהמטריקס</b></p> <p>סימטק תל אביב</p> <p>אירוע פרונטלי חגיגי וחד פעמי!</p> 	<p>★ 20.04</p> <p><b>תרגול רווחה</b></p> <p>זמן מנוחה ושחרור לומדים לנוח על הגלים</p> 	<p>10.04</p> <p><b>ביעור חמצ</b></p> <p>עם פריידי מרגלית</p> 	<p>08.04</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם צח יצחקי</p> 
--	--	--	--	---

מאי - אהבה

<p>פתוח לכולם 29.05</p> <p><b>תיקון שבועות</b></p> <p>ערב של לימוד תורה</p> 	<p>★★ 28.05</p> <p><b>מפגש העשרה איך לריב נכון?</b></p> <p>עם סנדרה פינטו</p> 	<p>27.05</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם אושרת ספיבק</p> 	<p>★ 18.05</p> <p><b>תרגול אהבה</b></p> <p>פותחים את הלב ומתכנתים את עצמנו לאהבת אמת</p> 	<p>06.05</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם דבורה קרוב</p> 
---	---	--	--	---

יוני - מיניות

<p>26.06</p> <p><b>מסע מוסיקלי</b></p> <p>לרקוד את עצמנו לדעת</p> 	<p>★★ 25.06</p> <p><b>מפגש העשרה "לעשות אהבה עם עצמי"</b></p> <p>עם ליאן ווידס</p> 	<p>24.06</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם סנדרה פינטו</p> 	<p>★ 15.06</p> <p><b>תרגול מיניות</b></p> <p>חיבור למיניות מודעת</p> 	<p>10.06</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם כרמל באומל</p> 
--	---	---	---	--

יולי - הורות

<p>★★ 30.07</p> <p><b>מפגש העשרה "הזנחה בריאה"</b></p> <p>עם מאיה ורדימון</p> 	<p>29.07</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם צח יצחקי</p> 	<p>★ 20.07</p> <p><b>תרגול הורות</b></p> <p>התרגול שמביא ריפוי רב דורי!</p> 	<p>15.07</p> <p><b>יום יהלום</b></p> <p>עם בת-אל גריסרו</p> 	<p>06.07</p> <p><b>פרוטוקול שפע</b></p> <p>אמנות השכפול והשגשוג</p> <p>50% למתאמי חד"כ</p> 
---	---	---	---	--

להצטרפות לחדר כושר לתודעה לחצו כאן ותהנו מכניסה חופשית לכלל אירועי הקהילה!



M  
חדר כושר לתודעה  
מטאיזם בדרך שלך



מרחב מודעות בפייסבוק 

[info@tatmuda.com](mailto:info@tatmuda.com)

טלפון: 077-2233489

[www.tatmuda.com](http://www.tatmuda.com)