



# Květinový workshop: Podzimní věnec



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz).

Passerinvest

Budova Filadelfie

## Květinový workshop: Podzimní věnec

**Kdy:** úterý 1. října 2024, od 17:30 hod. do cca 20:00 hod.

**Kde:** Roast & Grill Bistro, obchodní pasáž budovy Filadelfie,  
Želetavská 1525/1

Přijďte si vyrobit krásný věnec a odnesete si „kousek podzimu“ sebou domů. V ceně workshopu získáte welcome drink, přírodniny potřebné k výrobě věnce (šípky, šišky, vřesy, sušené trávy), proutěný korpus, floristický materiál a zapůjčení pracovního nářadí. Kurz je vhodný i pro začátečníky.

**Cena: 790 Kč / osoba | Kapacita: 8–15 osob**

Platba za workshop na místě v hotovosti.

Rezervace: [marika.duchonova@passerinvest.cz](mailto:marika.duchonova@passerinvest.cz)

Květiny Romantika, zajišťující tento workshop, nabízí i kurzy pro jednotlivce i skupiny třeba jako součást firemního teambuildingu.

Budova Filadelfie

# Cestovatelský večer: Tajemné království Saúdské Arábie

**Kdy:** středa 2. října 2024, od 17:30 hod.

**Kde:** obchodní pasáž budovy Filadelfie, Želetavská 1525/1

**Přednáší:** Martin Půlpán

Vítejte v zemi proroka Mohameda. Vítejte v zemi, která skýtá svá tajemství a která se teprve nedávno otevřela světu. Vítejte v pouštním království, jež vás naprosto pohltí svou krásou a historií. Saúdská Arábie je opředená mnoha mýty, ale jak skutečně vypadá země, na jejímž území se nachází nejsvatější místa islámu?

Společně projdeme pouště plné historických oáz, navštívíme svaté město Medina, kde je pohřben prorok Muhammad, objevíme malé horské vesničky na hranici s Jemenem, ale hlavně poznáme místní přátelské občany, se kterými dobrodruh a cestovatel Martin Půlpán alias Lost Czech Man tráví každý den. Společně se tak dostaneme do míst, kam se běžný turista nepodívá, a ukážeme si spoustu zajímavostí, které jsou symbolické pouze pro Saúdskou Arábii.

**Brumlovka.**

**Cestovatelský  
večer.**



## Tajemné království Saúdské Arábie



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz).

**Passerinvest**

Workshop.



# Malování mandal tečkovou metodou



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz).

Passerinvest

Budova B

## Workshop: Malování mandal tečkovou metodou

**Kdy:** pondělí 7. října 2024, od 17:30 hod.

**Kde:** FLEKSI prostor, Budova B, Vyskočilova 1422/1a

**Lektorka:** Helena McAlorum

V každém z nás je ukryt tvůrčí potenciál. Pojďme jej společně s lektorkou Helenou McAlorum nalézt a rozvíjet, obohatíme tak náš život o nový rozměr. Čeká nás lehká technika malování mandal akrylovými barvami na plátno 30x30 cm. Budeme se učit objevovat tvořivou sílu, kterou v sobě všichni máme. Během malování získáte nadhled i trpělivost a užijete si příjemný čas v přítomném okamžiku.

Všechny výtvarné potřeby a pomůcky jsou součástí ceny workshopu. Doporučujeme přijít v oblečení, které nebudete mít problém si zašpinit od barev. Určeno pro dospělé pokročilé i úplné začátečníky.

**Cena: 650 Kč / osoba**

**Délka trvání: cca 3 hodiny**

**Registrace: [marika.duchonova@passerinvest.cz](mailto:marika.duchonova@passerinvest.cz)**

**Brumlovka.**

Budova B

# Přednáška: Trénování v rámci ženského cyklu

**Kdy:** středa 9. října 2024, od 18:00 hod.

**Kde:** FLEKSI prostor, Budova B, Vyskočilova 1422/1a

**Přednáší:** Kateřina Lízlerová

I když se o tomto tématu stále moc nemluví, je nesmírně důležité, a to minimálně pro polovinu z nás, rozumět ženskému cyklu. Je to klíčové nejen pro ženy samotné, ale i pro muže, kteří jsou s nimi jakkoli propojeni. Tato přednáška je určena nejen sportujícím ženám, ale i všem, kteří se sportovkyněmi pracují. Naším cílem je, co nejvíce šířit povědomí o těchto důležitých tématech, a proto budeme rádi, když se k nám na semináři připojíte.

## Témata, která probereme:

- Vysvětlení průběhu ženského cyklu
- Hormony
- Cyklus a trénink
- Metabolismus & strava & hydratace
- Suplementy a tipy
- Hormonální antikoncepce
- RED'S syndrom
- Menopauza

Cena: **150 Kč / osoba** (Členové Balance klubu Brumlovka a FLEKSI zdarma.)

Registrace: [marika.duchonova@passerinvest.cz](mailto:marika.duchonova@passerinvest.cz)

**Brumlovka.**

Přednáška.



# Trénování v rámci ženského cyklu



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](http://brumlovka.cz).

Passerinvest

Workshop.



# Čchi Kung: Cvičení pro zdraví a vitalitu



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz).

Passerinvest

Budova B

## Čchi Kung: Cvičení pro zdraví a vitalitu

**Kdy:** čtvrtek 17. října 2024, od 17:30 hod.

**Kde:** FLEKSI prostor, Budova B, Vyskočilova 1422/1a

**Lektorka:** **Monika Okluská**

Workshop čínské jógy Čchi Kung vám představí jeden z pilířů čínské medicíny. Zaměříme se nejen na protažení a uvolnění těla a mysli, ale i na nastartování seberegeneračních procesů a doplnění energie. Předvedeme si kloubní rozcvičku a zahřejeme se, poté bude následovat jedna z neznámějších sestav Čchi Kungu „8 kusů brokátu“. Závěrem vás lektorka provede řízenou relaxací, kterou můžete využít i doma.

Cílem workshopu je naučit se základní metody cvičení a automasáže, které můžete použít sami kdykoliv a kdekoliv k relaxaci, zlepšení spánku, pro posílení těla, dobití energie, ale i při bolestech či v zátěžových situacích. Workshop je určen začátečníkům i pokročilým, všem bez rozdílu věku. Zdravotní omezení není překážkou. Sestavu lze cvičit i vsedě. Instruktorem Čchi Kung je Monika Okluská, dentální hygienistka, která se věnuje čínské medicíně, čínštině a lektorování jógy.

**Cena:** 100 Kč / osoba

S sebou: Jóga podložku, pohodlné oblečení.

Registrace: [marika.duchonova@passerinvest.cz](mailto:marika.duchonova@passerinvest.cz)

**Brumlovka.**

Budova Brumlovka

# Zahraniční seznamka

speed dating nejen pro cizince!

**Kdy:** čtvrtek 17. října, od 18:00 a od 20:00 hod.

**Kde:** Coffee Perk, budova Brumlovka, Vyskočilova 1100/2

Domluvíte se anglicky a rádi byste se seznámili s cizincem nebo Čechem, který ovládá konverzaci v angličtině? Už nemusíte tukat do vyhledávače „czech dating sites in english“ nebo „expat speed dating Prague“. Raději si rezervujte volný termín vašeho rychlého rande přímo na Brumlovce.

Přijďte se pobavit, seznámit a vyzkoušet, jaké je to randit v angličtině! Během jednoho večera poznáte až osm nezadaných mužů nebo žen, kteří hledají partnera či partnerku. Večer je plný zábavy a pohodové atmosféry. Ničeho se neobávejte, pokud nemluvíte dobře česky. Veškerá konverzace probíhá v angličtině. Na konci večera se sami rozhodnete, koho byste chtěli pozvat na další rande. Diskrétně, bezpečně a bez jazykové bariéry. Zkrátka... **jděte štěstí naproti a přihlaste se!**

<b>Od 18:00 hod.</b>	ženy 24–39 let, muži 28–39 let
<b>Od 20:00 hod.</b>	ženy 32–48 let, muži 45–54 let

**Brumlovka.**

**Seznamka.**

**SEZNAMKA  
ŽWAKOVI**



# Zahraniční seznamka



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](http://brumlovka.cz).

**Passerinvest**

Degustace.



# Cupping – Degustace kávy



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz).

Passerinvest

Budova Brumlovka

## Cupping – Degustace kávy

**Kdy:** středa 23. října 2024, od 18:00 hod.

**Kde:** Coffee Perk, budova Brumlovka, Vyskočilova 1100/2

**Přednáší:** Ondřej Petrus

Máte rádi kávu a chtěli byste se naučit rozeznávat různé chutě a náležitě ocenit jednotlivé druhy kávy? Tak právě pro vás je cupping to pravé. Na degustaci vás Ondřej provede historií kávy, nahlédnete společně do světa senzoryky a vysvětlíte si její roli v kávé.

Naučíte se vnímat chuťové tóny a popíšete si charakteristické vlastnosti jednotlivých druhů kávy. Těšit se můžete na ochutnávku například kávy z regionů Indonésie, Kolumbie, Keni či Etiopie. Celkem bude k dispozici 7–10 vzorků.

Cena: **300 Kč / osoba** (Počet míst je omezený.)

Registrace: [marika.duchonova@passerinvest.cz](mailto:marika.duchonova@passerinvest.cz)

Brumlovka®

Budova Filadelfie

# Taneční na Brumlovce

**Kdy:** středa 23. října 2024, od 19:00 hod.

**Kde:** obchodní pasáž budovy Filadelfie, Želetavská 1525/1

První podzimní taneční se ponese v duchu rock 'n' rollu, který je nejen hudebním žánrem, ale i tanečním stylem. V 50. letech došlo k jeho celosvětovému rozšíření a popularizaci. V říjnu budeme tančit JIVE právě s prvky ROCK' N' ROLLU.

Pojďte si s námi zdarma zatančit pod vedením Lenky Nory Návorkové – několikanásobné mistryně ČR v latinskoamerických tancích a účastnice oblíbené televizní soutěže StarDance.

Těšíme se na vás.

**Brumlovka**®

Taneční.



## Taneční na Brumlovce



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz).

Passerinvest



Akce.



# Podzimní polévkování na Náměstí Brumlovka



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz)

Passerinvest

Náměstí Brumlovka

## Podzimní polévkování na Náměstí Brumlovka

**Kdy:** čtvrtek 24. října 2024, od 11:00 do 15:00 hod.

**Kde:** Náměstí Brumlovka, Vyskočilova 1100/2

Přijďte se zahřát výbornými polévkami na Náměstí Brumlovka. V nabídce budou klasické české polévky, jako je bramboračka, zelná polévka, česnečka či dršťková. Ochutnat budete moci i italskou tomatovou polévku, dýňovou či mexickou fazolovou.

Během poledne pro vás bude připraven hudební program.

Těšíme se na vás.

**Brumlovka.**

Brumlovka

# Hovory z Brumlovky

**Kdy:** středa, 30. října 2024, od 18:00 hod.

**Kde:** premiéra online na [FB profilu Brumlovka](#)

Každý měsíc si zveme lidi, kteří dle nás, mají co říct a svůj pracovní či osobní život mají nějak spojený právě s Brumlovkou. Chceme pro vás hledat inspiraci, pracovní i osobní hodnoty, rady, ale i představovat životní výhry a prohry. **Jiná osoba, jiné téma, pokaždé na Brumlovce.**

**Tento měsíc: MUDr. Pavel Šnajdr, Ph.D.**

MUDr. Pavel Šnajdr, Ph.D. má atestaci z všeobecného lékařství, kterému se také věnuje v soukromé klinice Health+. Vyučuje mimo jiné mediky 1. ročníku na Anatomickém ústavu 1. lékařské fakulty UK. Jeho každodenním medicínským tématem je stonání pacienta s důrazem na porozumění jeho širšího kontextu. Vnímá emoční zdraví jako základní předpoklad spokojeného života, je také velký propagátor zdravého spánku a jeho vlivu na celkové fungování lidského těla. Kromě praktického lékařství se věnuje zavádění umělé inteligence (AI) do zdravotnictví. Klinika Health+ využívá jako jedna z prvních v České republice telemedicínu, svým pacientům nabízí vlastní aplikaci, ale především pracuje s digitalizovanou podobou všech lékařských zpráv, které shromažďuje posledních čtrnáct let.

Rozhovorem vás bude provázet Eduard Forejt.

**Brumlovka.**

**Talkshow.**

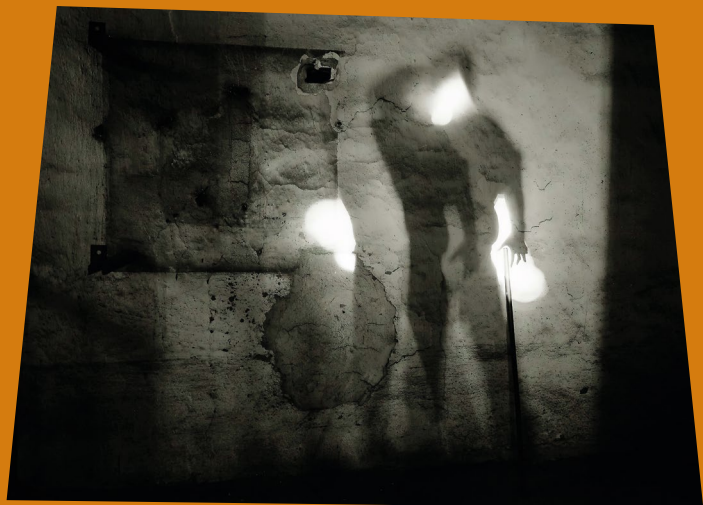
**MUDr. Pavel Šnajdr, Ph.D.**



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](http://brumlovka.cz).

**Passerinvest**

Výstava.



Budova Alpha

# Výstava: Předdějné události

**Kdy:** od 7. října do 1. listopadu 2024

**Kde:** Budova Alpha, Vyskočilova 1461/2a

Jan Vávra je český fotograf se zaměřením na inscenovanou konceptuální fotografii, pracovně se věnuje tvorbě portrétů a figurální fotografii, jakož i krajině a dalším fotografickým žánrům.

Autor žije a pracuje v Písku jako nezávislý fotograf.

## Předdějné události



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language. English version of all Brumlovka activities are to be found also at [brumlovka.cz](https://brumlovka.cz)

Passerinvest

Brumlovka®

Společenské centrum Bethany

# Přednášky – Ježíš Tvá naděje

**Kdy:** od 29. října do 14. prosince 2024, od 18:30 hod.

**Kde:** Společenské centrum Bethany, Za Brumlovkou 1519/4

Radim Passer, český investor, developer a zakladatel křesťanské organizace Maranatha, povede od 29. října do 14. prosince cyklus biblických přednášek Ježíš Tvá naděje ve Společenském centru Bethany na Brumlovce.

Jako hlavní řečník se zaměří na aktuální témata, otázky víry, posmrtný život, význam Bible v dnešním světě, principy zdravého životního stylu a mnoho dalšího. V rámci přednášek také představí svůj životní příběh plný překážek a co jej dovedlo na cestu víry. Posлуhači se mohou těšit na inspirativní večery.

Vstup je volný. Více informací naleznete na [spolecenskecentrum.cz](https://spolecenskecentrum.cz)



# JEŽÍŠ Tvá NADĚJE

**26** biblických přednášek  
a životní příběh Radima Passera

**29.10. – 14.12. 2024 | 18:30 hod.**

**Přednáší  
RADIM PASSER**

**SPOLEČNÉ  
CENTRUM  
BETHANY**

Za Brumlovkou 4  
Praha 4

Více informací na:  
[spolecenskecentrum.cz](https://spolecenskecentrum.cz)





Budova B, Beta a Filadelfie

# Den otevřených dveří FLEKSI

**Kdy:** úterý 29. října, od 11:00 do 14:00 hod.

**Kde:** FLEKSI **Budova B**, Vyskočilova 1422/1a  
FLEKSI **Beta**, Vyskočilova 1481/4  
FLEKSI **Filadelfie**, Želetavská 1525/1

Zveme vás na Den otevřených dveří poboček FLEKSI na Brumlovce. Přijďte si prohlédnout servisované kanceláře, cowork, moderně vybavené eventové a zasedací prostory a přitom si vychutnat občerstvení spolu s lahodnou kávou a překvapením na každé pobočce.

Více informací o akci [najdete ZDE](#).

Kontakt:

[info@fleksi.cz](mailto:info@fleksi.cz)

+420 720 730 000

**FLEKSI**

Brumlovka

# Světový den zraku

zapojte se i vy a podpořte sbírku Bílá pastelka

Již od roku 1990 si každoročně v říjnu připomínáme Světový den zraku. Cílem osvětové akce, kterou koordinuje The International Agency for the Prevention of Blindness (IAPB), je zvýšit povědomí o zdraví očí.

V letošním roce se kampaň zaměřuje na zdravé oči především u dětí. Nepodceňujte zdraví svých očí ani očí vašich dětí a pravidelně navštěvujte svého očního lékaře. Pokud se chcete dozvědět více anebo získat kontakt na specializované pracoviště navštivte stránky [www.bezbryli.cz](http://www.bezbryli.cz) nebo kontaktujte svého očního specialistu.

Do pomoci a propagace Světového dne zraku se můžete zapojit i vy. Podpořte kampaň Bílá pastelka, kterou pořádá sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky. **Sbírkové dny se konají od 14. do 16. října.**

Přispívat ale můžete i celoročně.

Alcon



Podzimní balíček v

**AC**  
**STORE**  
*Automyčka Collection*



Program A5



Voskování  
karoserie



Dezinfekce  
klimatizace

za akční cenu: 3.990 Kč

SUV, MPV a vyšší vozidla - příplatek 20%.

Na akční balíček se již nevztahují žádné jiné slevy.

Ušetříte až  
2.500 Kč

**eden**  
REKONSTRUKČNÍ CENTRUM

Objednávkový:  
+420 607 000 222

Brumlovka.

Objednávkový:  
+420 607 000 333

Centrum  
**Vinice**

Objednávkový:  
+420 607 000 444

STŘEŠTÍ  
**STŘEMOVKA**

Objednávkový:  
+420 607 000 555

Informace o využití na našich pobočkách.

[www.rucnimycka.cz](http://www.rucnimycka.cz)

Brumlovka

# Automyčka Collection: Podzimní akce

Automyčka Collection nabízející detailní péči pro váš automobil přichází se zajímavou akcí. Vyzkoušejte podzimní balíček a **ušetřete až 2 500 Kč**. Zvolte program A5, k tomu voskování karoserie a dezinfekci klimatizace, to vše za výhodných 3 990 Kč.

**Automyčka**  
*Collection*

Budova Olivka

# Café Parkofka vítá podzim novými nápoji

Podzim už se začíná hlásit o slovo a v Café Parkofka jsou na tuto změnu připraveni. V nabídce této oblíbené kavárny sice stále zůstávají ledové nápoje, ale čekají na vás i oblíbení, jako je horká čokoláda, čaj z čerstvého zázvoru nebo javorové a dýňové latté.

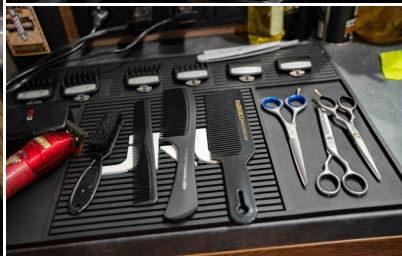
Nově v Parkofce rozšířili i nabídku vitaminových shotů Organic Human, a to o příchutě Ginseng a Turmeric. Další novinkou je Mocha latté – tedy spojení espressa a horké čokolády.

Tak přijďte ochutnat a nechte se příjemně zahřát v nadcházejících chladnějších dnech.

  
PARKOFKA







Budova Filadelfie

# Better Barber:

svět moderního holičství za dobrou cenu

V Better Barber v přízemí budovy Filadelfie objeví zákazníci svět moderního holičství za dobrou cenu. Nabízejí zde pohodlný a flexibilní přístup k rezervacím – ať už preferujete rezervování termínu online či máte raději walk-iny, vždy vás ochotně přivítají.

S otevírací dobou od 7:00 do 21:00 hod. ve všední dny a od 10:00 do 18:00 hod. o víkendech se přizpůsobí i tomu nejnáročnějšímu rozvrhu. Pro zákazníky mají navíc připravený speciální věrnostní program, který vám snadno nahrají do mobilního telefonu a **každá vaše 10. návštěva je na účet podniku.**

Staňte se i vy součástí komunity Better Barber a užijte si skvělou službu a každou 10. návštěvu zdarma.

[www.betterbarber.cz](http://www.betterbarber.cz)

tel: 725 726 832



Budova Filadelfie

# Coffee break boxy v Roast&Grill bistro

V oblíbeném bistro Roast&Grill v obchodní pasáži v budově Filadelfie si pro své zákazníky připravili novinku. Nově připravují takzvané „Coffee break boxy“, a to hned v několika variantách – slané, sladké, masové i vegetariánské.

Boxy je možné vyzvednout osobně nebo nechat doručit. Již nyní lze objednávat i balíčky na Vánoce pro vaše blízké, pro kolegy či zaměstnance vaší firmy (v hodnotě od 500 do 1 000 Kč). Bistro také prodloužilo otevírací dobu, nyní má otevřeno od 8:00 do 18:00 hod.

Ráno tak můžete zajít na snídani, posléze si vychutnat výborný oběd nebo si odpoledne skočit po práci na skleničku vína, prosecca či tapas.

info@roastgrill.cz  
+420 722 779 994

roast & grill  
bistro



Budova Filadelfie

# Nadčasová klasika v JK Jitka Kudláčková Jewels

„**Tenisový náramek**“ – stylový a sofistikovaný. Už dávno neplatí že tento šperk unesíte jen na červeném koberci nebo jiné společensky významné události. Náramkem, který je jemně osázený diamanty, můžete ozdobit i váš každodenní outfit.

České zlatnictví JK šperky vám kromě tradiční varianty – bílé zlato a bílé diamanty nabízí i kombinaci se žlutým zlatem nebo barvenými diamanty.



Budova Beta

# Costa Coffe zve na sezónní nabídku

## Karamelové caffè latte za akční cenu

Někdo ho rád horké, někdo zase ledové. Jedni ho pijí neslazené a neochucené, jiní si vybírají z nabídky sladkých příchutí. A právě pro ně mají tohoto kávového favorita zvaného caffè latte s oblíbenou karamelovou příchuťí za senzační akční cenu! Využijte výhodné nabídky a objednejte si karamelové caffè latte ve velikosti "M" v teplé nebo ledové variantě pro sebe i své přátele a nabijte se do podzimních dnů sladkou energií.

## Pistáciový cheesecake

Máme pro vás hádanku. Který dort je v našich končinách tím nejoblíbenějším? Hádáte správně, že legendární a všemi oblíbený cheesecake! A která příchuť vévodí všem dezertům a zmrzlínám? Jistěže pistáciová! V Costa Coffe je pro vás spojili do jednoho dokonalého celku – pistáciového cheesecake. Na vláčném korpusu leží bohatá tvarohová krémová vrstva, povrch dezertu zdobí pistáciová kůra s celými kousky pistácií, ozdobený je plátky růžových lístků. Jen si ale pospěšte – pistácie jsou v kurzu, a tak se po něm každý den rychle zapráší!



# Karamelové caffè latte

Vyzkoušejte nápoj ve studené i teplé verzi



pouze  
velikost M

**79**  
Kč

# Krémový pistáciový cheesecake

