

JOGA »REATREAT« V OBJEMU NARAVE



junij, julij, avgust

HIŠA "PACEK"
CERKLJE OB KRKI

A vertical photograph on the left side of the page shows a woman with blonde hair, wearing a white tank top and black leggings, sitting on a gravelly riverbank. She is facing away from the camera, looking towards a calm pond. The pond is surrounded by lush green trees, including several weeping willows. The sky above is blue with scattered white clouds. In the foreground, there are tall green reeds or grasses. The overall scene is peaceful and natural.

^{ve} Čas je za sprostiti se!

Vzemite si kratek oddih od svojega vsakdana in napornega življenja in se prepustite bogastvu narave v »Pacek hiši«. Joga "retreat" je namenjen vsem tistim, ki se želijo sprostiti in umiriti fizično, duševno in čustveno.

Program je zasnovan tako, da vam povrne vašo energijo, pomladi telo in um ter se pusti navdihniti, osvežiti, osredotočiti in umiriti v čudoviti naravi Posavja. Imeli boste možnost mirnega sprehoda na podeželju ob reku Krki in se sprostili ter razstrupili v naravnem izviru tople vode izpod hribovja Gorjanci, se zapeljati s kanuji in skozi jogo učvrstiti svoje telo. Na voljo bo tudi nekaj prostega časa, glede na vašo izbiro.

»Pacek domačija« je družinska hiša, ki vam ponuja čudovit pobeg iz vrveža mestnega življenja. Locirana je le 20 m stran od reke Krke. Na voljo vam bodo vsi člani družine Pacek, ki bodo poskrbeli, da vaši želodčki ne bodo prazni. Da se bomo resnično raztopili, je pravilo, da po 19:00 uri ne jemo več hrane, zgolj pijemo ohlajen, topel čaj ali vodo. Pripravljeni bodo zgolj zdravi obroki, od LOKALNIH proizvajalcev. Hrana bo vegetarijanska.

Lokacija "Pacek" hiše je le 10 m stran od reke Krke.

Kaj vse te čaka!



S kanuji bomo videli vse lepote reke Krke z brezicami idr. znamenitostmi. Ustavili se bomo na najlepših skritih koticih za katere vedo le domačini.



Reka Krka je ena izmed najlepših in najčistejših rek v Sloveniji. Od njenega izvira v vasi Krka v Suhi krajini, pa do izliva v reko Savo pri Brežicah, reka Krka preteče slabih 100 kilometrov. Je največja dolenska reka in tudi druga najdaljša slovenska reka, ki teče samo po ozemlju Slovenije.

Klunove toplice in skrivni vrelec

To niso toplice, kot jih poznate iz marketinških prospektov. Gre za povsem skrit kotic, katerega množično obiskujejo domačini.

Termalni vrelec v Bušči vasi so davnega leta 1806 ogradili grofje Auerspergi in tu naredili kopališče. Leta 1923 je zemljišče, na katerem je termalni vrelec, prešlo v last družine Klun, po katerem so toplice dobile ime. Klunove toplice, niso toplice, ki ste jih vajeni iz marketinških prospektov, gre za povsem naravni vrelec in majhen bazen. Klunove toplice v Bušči vasi na Dolenjskem so zelo zanimive naravne terme na prostem, kjer je temperatura vode vedno 27 stopinj Celzija. Tako da se lahko v teh termah kopate v vseh letnih časih. Tisti najbolj pogumni se tu lahko kopajo tudi pozimi.



Klunove toplice zdravijo..

Termalna voda je bogata z žveplom, karbonati ter dušikovo in ogljikovo kislino. Termalna voda v Klunovih toplicah naj bi bila **zelo zdravilna** in naj bi na naše telo **vplivala zelo pozitivno**. **Zaradi tega naj bi se sem hodila kopati celo sama cesarica Marija Terezija. Tukaj naj bi se večkrat kopal tudi France Prešeren.**



Voda iz tega termalnega izvira naj bi zelo zdravilno delovala na ljudi, ki imajo težave z ledvičnimi, želodčnimi, živčnimi in kostnimi obolenji.

Menda obstajajo ljudje, ki zatrjujejo, da so se zaradi pitja termalne vode znebili ledvičnih kamnov. Dva sivolasa gospoda sta celo trdila, da so se jima zaradi kopanja v tej termalni vodi lasje spremenili iz sivih nazaj v temne.

Popeljala vas bom tudi do novega urejenega izvira, za katerega vedo sedaj le redki.

Joga za dobro počutje..

. V današnjem norem, hitrem, tekmovalnem, preobremenjenem in navzven usmerjenem svetu, kjer razmetavamo svojo energijo vsepovprek, je joga tisti drugi pol, ki prinaša umirjanje, pot navznoter, iskanje svoje lastne oaze miru, kjer ne tekmujeemo z nikomer, kjer ustvarjamo energijo in jo zavestno usmerjamo.



Z jogo se naučimo tudi popolnega dihanja, ki omogoča zadostno in pravilno presnovo. Počasno in poglobljeno dihanje pospešuje krvni obtok, razstruplja telo, krepi srce in pljuča, umirja misli in občutke, odpravlja energijske zastoje, čisti kri, uravnava krvni tlak in delovanje živčnega sistema, pospešuje zdravljenje in povečuje telesno odpornost. Trening dihanja je zlata vreden, saj je najučinkovitejši način umirjanja uma in sproščanja telesa. Če zavestno usmerimo pozornost na dihanje, se bo naš dih iz kratkega in plitkega, od stresa zakrčenega dihanja, spremenil v daljši in globlji dih. S tem, ko opazujemo naš dih in sledimo njegovim nežnim valovom, ki prihajajo in odhajajo, se naše misli počasi umirijo in upočasnijo, telo pa postaja vedno bolj sproščeno. V jogi za nadzorovano in ozaveščeno dihanje uporabljamo izraz pranajama, ki pomeni nadzorovanje življenjske energije. Ko imamo nadzor nad dihom, smo čustveno bolj stabilni, um se popolnoma zjasni in življenje postane lahkotno in živo. Z mislijo na to, globoko zadihajte.



Poleg tega pa bomo med vikendom poskrbeli za svoje telo, njegovo razgibanost in zdravje, ki bi morali svojemu enemu in edinemu telesu nuditi vedno.

Stili joge..



AERIAL RESTORATIVE JOGA:

Vadbeno uro pričnemo z inverzijo, kjer se zgodi naravna trakcija v hrbtenici. Nato vrečo za jogo znižamo tako, da je samo nekaj cm od tal. Vrečo in tla uporabljamo, da se ustvarijo gyrokinetična gibanja, ki še bolj odprejo/raztegnejo hrbtenico in boke. Restorative joga končamo z meditacijo, saj s tem dovolimo živčnemu sistemu, da se umiri in obnovi. Na koncu boste sproščeni, odstranili boste svoje negativne misli in začeli razmišljati pozitivno. Te vaje so namenjene praktično vsem. Predvsem pa tistim, ki imajo morda poškodbe. Tistim, ki iščejo drugačno vadbo in tistim, ki se v inverziji ne počutijo udobno. Lahko bi rekli, da Restorative Aerial joga pozdavi hrbtenico (podpre telo) z raztegi in s tem naredi več prostora v telesu. Gre za resnično nežno, globoko in terapevtsko tehniko, kjer harmoniziramo in vzpostavimo ravnotežje v telesu. Narejena je bila, da se telo obnovi ne samo fizično, ampak tudi energetsko, umsko in emocionalno. Restorative Aerial joga obravnava človeka kot celoto. Je vadba, ki je dostopna vsem, je zabavna, lepa in pomaga sprosti bolečine v telesu.

VINYASA JOGA:

Vinjsa joga je dinamična različica joge, ki se osredotoča na povezovanje asan in fluidnost giba. Poudarek je na zavedanju telesa, gibljivosti in vzdržljivosti telesa. Naša vinjsa joga v 75 minutah dobro ogreje telo, ponudi številne izzive in uči, kako upoštevati svoje meje. Naučili se boste številnih asan in variacij oz. prilagoditev asan, poudarek pri dihanju bo na udžaji (ujjayi) dihu.



YIN JOGA:

Yin Yogo najlažje predstavimo kot nasprotje klasičnim oblikam joge, ki jih lahko imenujemo tudi yang Yoge. Vendar se obe obliki dopolnjujeta ne pa izključujeta; v vsaki vadbi yin joge je nekaj yang joge in obratno. Yin jogo definirajo počasni prehodi in dolgo, tudi več kot 5 minut trajajoče zadrževanje posameznih asan. Osnovna razlika med yin in yang jogo je torej, da se pri yang oblikah joge trudimo doseči določeno pozo, katere oblika in izgled sta točno določeni, medtem ko pri yin jogi težimo k temu, da vsak položaj čutimo.

HIT BARRE



HIT oz. "high intensive training" BARRE je vadba sestavljena iz intervalov visoko intenzivnih barre, pilates, fitnes, aerobnih vaj, ki se prepletajo s počasnejšimi odseki za kratko vmesno počivanje.

Trening je odlična rešitev za tiste, kibi radi na hitro pokurili veliiko kalorij, vadba traja od 30min-45min.

Čeprav je krajša od običajnega treninga, pa ob pravilni izvedbi prinaša odlične učinke na telo.

Še bolj kot to pa je pomembno, da učinek vadbe traja tudi, ko že končano z njo. To pomeni, da kurimo maščobo v telesu še dolgo po treningu. Z visoko intenzivnim treningom pridobimo tudi na kondiciji, izredno pozitiven vpliv pa ima tudi na naše srce in ožilje.

Skratka, HIT ima izjemno pozitiven vpliv na naše zdravje in splošno počutje. In to samo v 30 min vadbe. Kakšne rezultate lahko pričakuješ?

- ✓ veliko pokurjenih kalorij v izjemno kratkem času
- ✓ pospešeno delovanje metabolizma
- ✓ nadpovprečna izguba kilogramov ob pravilni prehrani
 - ✓ manjši krvni tlak
 - ✓ pospešen krvni obtok

Program

PETEK

- 15:00, ODHOD: iz lokacije Senožeče, kjer pustite svoje avtomobile. Vožnja traja 2h, v kolikor boste vmes lačni, s seboj vzemite morebitne prigrizke.
- 17:00, PRIHOD na lokacijo Cerklje ob Krki.
- 17:30, LAHKA VEČERJA.
- 18:30 – 20:30, RESTORATIVNA JOGA ZA OBNOVITEV TELESA IN MEDITACIJA
- 20:30, DRUŽENJE, PROSTI ČAS

SOBOTA

- 07:00-8:30, JUTRANJA Vinyasa JOGA IN MEDITACIJA
- 9:00, ZAJTRK
- 10:00, Spust po reki Krki s kanuji
- 12:00, Obisk Klunovih toplic.
- 13:00, Pijača v Klunovih toplicah (vsak si to financira sam)
- 14:00, vrnitev v Domačijo »Pacek«
- 14:30, KOSILO
- 15:30, PROSTO, DRUŽENJE na kopališču Cerklje ob Krki. Možnost igranja odbojke.
- 17:00, OPCISKO, HIT BARRE za kondicijo / počitek ob Krki / kolesarjenje / uporaba SUP-a
- 17:30, Lahka večerja
- 18:00, Pogovor o tem, kako se soočati s stresom, kaj je joga in kako ti lahko pomaga v vsakdanjem življenju.
- 19:30, VEČERNA RESTORATIVE AERIAL VADBA

NEDELJA

- 07:00-8:30, JUTRANJA JOGA IN MEDITACIJA
- 9:00, ZAJTRK, PAKIRANJE IN ODHOD PO ZAJTRKU

Kaj je všteto v ceno?

Kaj vse je všteto v ceno?

- Prevoz: Kras (Senožeče) – JOGA RETREAT – Kras (Senožeče)
- Prenočišče (2 dni)

HRANA

- #1 dan – večerja
- #2 dan – zajtrk, kosilo, večerja
- #3 dan – zajtrk

VADBA

- #1 dan – Večerna Restorative Aerial joga na svilenih vrečah in Meditacija.
- #2 dan – Jutranja Vinyasa joga in Meditacija, Večerna Restorative Aerial joga na svilenih vrečah in Meditacija.
- #2 dan – opsijsko HIT BARRE.
- #3 dan – Jutranja YIN joga in Meditacija

OSTALO

- Vodenje in usklajevanje programa
- Vožnja s kanuji
- Obisk vrelcev v Klunovih toplicah.
- Brezplačno lahko pri domačiji Pacek popijete neomejeno količino čaja, naravnega soka in vode.
- Brezplačna uporaba in preizkus SUP-a.
- Brezplačna uporaba kolesov v prostem času.
- Fotografija - ki jo prejmete po RETREAT-u.

Cenik

CELOTEN PAKET S PRENOČIŠČEM IN PREVOZOM

250 EUR

BREZ PRENOČIŠČA

200 EUR



Jedilnik

#1 DAN

VEČERJA

File Japonske postrvi in popečena zelenjava in krompir
Solata iz domačega vrta

#2 DAN

ZAJTRK

"slovenski zajtrk"

čaj, kava, sok in voda
sadje

sir, med, maslo, domača marmelada
musli in mleko

KOSILO

Domača postrv, riž in zelenjava
Solata
Sadje

VEČERJA

Ribji namaz s popečenimi kruhki
Grška solata
Sadje

#3 DAN

ZAJTRK

"slovenski zajtrk"

čaj, kava, sok in voda
sadje

sir, med, maslo, domača marmelada
musli in mleko

****V kolikor imate alergijo na katerokoli sestavino ali posebno dieto, me na to**

Prijavnica

IME IN PRIIMEK:

STAROST IN SPOL:

NASLOV, POŠTA IN ELEKTRONSKI NASLOV

TELEFONSKA ŠT.

PREDHODNE IZKUŠNJE Z JOGO, BARRE IDR. VADBAMI?

ALI IMATE KAKŠNE POŠKODBE, OMEJITVE?

IMATE KAKŠNE POSEBNE POTREBE IN ZAHTEVE GLEDE HRANE?

JEMLETE POSEBNA ZDRAVILA IN ALI IMATE KAKRŠNO KOLI DRUGO RESNO
BOLEZEN?

ALI LAHKO VAŠE SLIKE OBJAVIMO NA INTERNETU (obkroži): DA - NE



Kot obiskovalec/ka in uporabnik/ca Vodenih vadb (vodenevadbe.si) ter kot uporabnik/ca storitev ter udeleženec/ka Joga retreat-a sem seznanjen/a, se strinjam in izjavljam:

- da bom inštruktorja seznanil/a v kolikor imam katero izmed resnih bolezni ali kakršnokoli poškodbo ali druge težave, da le-ta lahko prilagodi treninge,
- če bo prišlo do sprememb mojega zdravstvenega stanja bom o tem obvestil/a inštruktorja oz. vodstvo podjetja.
- bom sledil/a navodilom inštruktorja (npr. izvajal/a lažje vaje, v kolikor bi precenil/a, da katere izmed vaj niso primerne zame ipd., se ne udeležil/a dejavnosti, ki niso primerne zdravstvenemu stanju).
- bom treniral/a in izvajala storitve v sklopu Joga Retreata v skladu s svojimi zmožnostmi.
- se zavedam, da vadam in izvajam vse storitve na Joga Retreatu na lastno odgovornost.

Soglašam, da podjetje Erika Pacek, vodene vadbe s.p. zbira in uporablja moje osebne podatke za vse potrebe podjetja, vključno z informiranjem ter obveščanjem.

Dovoljujem javno objavljanje slikovnega, video in zvočnega materiala, ki prikazuje dejavnost podjetja in vsebuje vaše posnetke/fotografije. Seznanjen/a sem, da so mi podrobnejše informacije o tem, kako podjetje Erika Pacek, vodene vadbe s.p., ravna z osebnimi podatki, na voljo na uradni spletni strani vodenevadbe.si na povezavi: www.vodenevadbe.si

**S SVOJIM PODPISOM IZJAVLJATE, DA SO PODATKI PRAVILNI, DA STE ZDRAVI
IN DA SE POČUTITE DOBRO.**

TERMIN ZA KATEREGA SE ZANIMATE

Retreat se izvede v primeru vsaj 3 prijav ter lepega vremena. Pri tem si pridržujem pravico do spremembo termina, saj drugače vseh omenjenih dejavnosti ne moramo izvesti. Pri rezervaciji mesta je potrebna AKONTACIJA 50 EUR, da si rezerviraš mesto. V kolikor se Retreat-a ne moraš udeležiti, akontacijo obdržimo, preostalo povrnemo.

Izjava za Aerial vadbo

Osebe s spodaj naštetimi zdravstvenimi težavami oz. stanji vadbe ne morajo izvajati te vadbe:

- > nosečnost,
- > glavkom,
- > osebe, ki so bile pred kratkim operirane,
- > srčno popuščanje,
- > visok ali nizek krvni pritisk (večja nihanja),
- > huda vrtoglavica,
- > osebe, ki so imele pred kratkim poškodbo glave,
- > osebe, ki so bile pred kratkim v nezavesti,
- > karpalni kanal,
- > artritis,
- > problemi s sinusi,
- > srčna kap,
- > epilepsija,
- > večje težave z očmi ali s srednjim ušesom,
- > osebe, ki so bile na botoxu 6 ur ali manj pred vadbo.

S svojim podpisom potrjujem, da nimam zgoraj naštetih bolezni oz. stanj in hkrati potrjujem, da vadam na lastno odgovornost ter po svojih sposobnosti. Natančno bom poslušal/a navodila inštruktorja in vaje izvajala šele takrat, ko inštruktor potrdi izvedbo.

Ime in priimek z veliki tiskanimi črkami: _____

Podpis: _____