



Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



Z veseljem vas ponovno obveščam o večdnevni jesenski ponudbi, ki smo jih pripravili za vas. Jesenski dogodki so odlična priložnost za skupna medsebojna druženja, gibanje, izobraževanje, ki vas bodo zagotovo navdihnili in poživili.

Prav tako vam spodaj prilagam povezavo za vodeno sprostitvev, ki nam vsem občasno pride še kako prav, ne glede na to, ali si to priznamo ali ne 😊.



Družabno-rekreativna-izobraževalna ponudba za člane DŠZ
(na zgornji fotografiji lanski udeleženci na Debelem rtiču - imeli smo se super!)

DEBELI RTIČ - oktober 2024
- sreda, 9. 10. 2024 do ponedeljek, 14. 10. 2024.

Cena znaša 62,00 € za polni penzion po osebi na dan + 2,50 € turistična taksa po osebi na dan, skupaj za 5 nočitev je znesek 322,50 € po osebi z vključeno turistično takso.



Na voljo je 25 sob.

Doplačilo za enoposteljno sobo znaša 30,00 € po osebi na dan.

Cena vključuje: polni penzion, vstop v notranji bazen, uporaba športnih površin, DDV.

Ves čas bo s člani Simon Jurmič, dipl. kineziolog, ki bo vodil jutranje vadbe 1000 gibov po metodi dr. Grishina, naredil usposabljanje iz 1000 gibov ter usposabljanje vaj za moč, skrbel za povezovanje skupine ...

Plačilo: na osnovi predračuna pred prihodom.

Ob prijavi vas prosimo da napišite:

- ime in priimek,
- datum rojstva,
- tip in št. osebne dokumenta,
- telefon,
- vaš email,
- številko članske izkaznice DŠZ,
- posebnosti glede prehrane + kdo bo s kom v sobi.

Prijave za Debeli rtič zbiramo do 30. avgusta v pisarni DŠZ na mail: info@solazdravja.si



Poleg Debelega rtiča so za naše člane dogovorjeni termini letovanja tudi na lokacijah v organizaciji Term Krka:

Talaso Strunjan: 20. do 25. september 2024,

Terme Dolenjske Toplice: 24. do 29. november 2024.

Več podatkov o ponudbah lahko najdete [tukaj](#) (novičke DŠZ junij 3):

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://solazdravja.com/wp-content/uploads/2024/07/junij_3_2024.pdf



Vabimo vas, da si tudi v poletnih dneh vzamete čas zase, se zavestno umirite, povežete z naravo, drevesi, pokrajino okrog vas...

Z vajo odpiranje prsnega koša in srca lahko sprostite napetosti ven iz telesa. Svetujemo vam, da preizkusite vajo, ki je del vadbe Dihamo z naravo. Vajo sta pripravila Andraž Purger in Mauro Lugano.

KLIK na povezavo: <https://solazdravja.com/2024/07/29/kratke-vaje-sproscanja-odpiranje-prsnega-kosa-projekt-dihamo-z-naravo/>



Pred nami so čudovite poletne nočne predstave, ki bodo postregle s padajočimi zvezdami V hladnejšem delu dneva ne zamudite meteorskega dežja!

Perzeidi so meteorji, ki se pojavljajo od 17. julija do 24. avgusta. Vrhunec z največjim številom vidnih meteorjev lahko pričakujemo v noči iz 12. na 13. avgust 2024.

Aktivnost roja se prične zvečer in močno naraste po 23. uri, ko je radiant že precej visok na nebu. Število meteorjev pa narašča vse do jutra. Srednja hitrost meteorja je okoli 50 km/s, zato kaj hitro izginejo.

Če boste našli prostor, ki ni osvetljen z lučmi, boste lahko imeli nepozabno predstavo

Utrinke sicer lahko vidimo še do 24. avgusta, le da v manjšem številu 🙄.

Ohranite svobodo in užitek gibanja s Collagen flex curcuminom!

Medexov izdelek Collagen flex curcumin je najbolje prodajano naravno prehransko dopolnilo za podporo hrustancu in kostem v slovenskih lekarnah. Vsebuje patentirane sestavine s kliničnimi študijami. Izdelek odlikuje trojna moč delovanja, saj vsebuje nativni kolagen, hialuronsko kislino in kurkumin. Dodali pa smo mu tudi podporne vitamine in minerale kot so silicij, vitamin D ter C. Odpravite nelagodje v sklepih med in po izvajanju fizičnih aktivnosti in z lahkim korakom stopite v poletje..



Prisrčen pozdrav 🧡, Zdenka Kavčič