

ČASOVNICA

PETEK, 9. oktober 2026

9:30	Zbor pri gondoli in nastanitev v Hotelu Krvavec
12:00	KOSILO
14:00-18:00	Dihalnica - dr. Milan Hosta <i>delavnica o povezanosti diha, telesa, čustev, z vključenim praktičnim delom.</i>
18:00	VEČERJA
19:30 - 20:30	Joga nidra - Zdenka Kavčič <i>večerno sproščanje.</i>

SOBOTA, 10. oktober 2026

7:30	Vodena vadba po metodah 1000 gibov in +300 gibov
8:30	ZAJTRK
9:30-11:30	Delavnica Zakaj zbolimo? - Andraž Purger <i>raziskovanje dejavnikov, ki vplivajo na naše zdravje ter tehnike za sproščanje in umirjanje.</i> Vadba Dihamo z naravo
12:00	KOSILO
14:00-16:00	Spoznavanje telesa in uma skozi zavestno vodeno pozornostjo - Andraž Purger Prilagojen pohod proti Zvohu <i>obisk energijskih točk</i>
16:00-18:00	Prosti čas, po izbiri lahko tudi čas za savno
18:00	VEČERJA
19:00-20:00	Vodeno sproščanje

NEDELJA, 11. oktober 2026

7:30	Vodena vadba po metodah 1000 gibov in +300 gibov
8:30	ZAJTRK
9:30-11:30	Delavnica Čustveno ravnovesje - Andraž Purger <i>prepoznavanje, razumevanje in uravnavanje čustev za boljše odnose in dobro počutje.</i> Vadba Dihamo z naravo
12:00	KOSILO
14:00-15:00	Zvočna kopel - Anja T. Purger (Društvo Leteča želva) <i>sproščanje ob zvoku instrumentov</i>
15:00	Zaključek in prevoz z gondolo do spodnjega parkirišča