



Cvičenia Čchi kung pre podporu Vášho zdravia a vitality

Dátum: 28.7. - 4.8. 2019

Miesto konania: Školiace stredisko T-Com, Nová Baňa – Hrabiny, Rekreačná cesta 389

Vezmite manžela (manželku), partnera (partnerku), deti a prídte si spoločne aktívne oddýchnuť a zacvičiť, zrelaxovať a zregenerovať do príjemného horského prostredia Hrabiny pri Novej Bani. Stretnete veľa zaujímavých ľudí, a naučíte sa techniky pre bežný život na podporu zdravia a vitality. Cvičenie sú vhodné aj pre úplných začiatokov.

Ceny za pobyt na deň (ubytovanie + plná penzia):

- Pri ubytovaní v hlavnej budove: **28 €**/dospelý, **24 €**/dieťa do 12 r.
- Pri ubytovaní v chatkách: **22 €**/dospelý, **20 €**/dieťa do 12 r.
- Cena za cvičenie na deň je **20 €**/osoba a cena za tábor pre deti je **5 €**/deň/dieťa
- Cena za všetky cvičenia na celý pobyt je **140 €**

Počet miest na tábor je obmedzený kapacitou ubytovacích priestorov. **Rezervujte si svoje miesto čo najskôr**

Predstavenie programu tábora

čoskoro nájde bližšie info na tomto mieste

Pozrite si atmosféru z bubnovania v kruhu pri ohni s Mirom Randuškom z leta 2013:

Program cvičení:

1. deň: Nedeľa

17:30 - 18:30 Príchod a prezentácia účastníkov

18:30 *Večera*

20:00 Spoločné privítanie a prednáška

2. – 7. deň: Pondelok – Sobota

08:00 - 08:30 Ranné rozprúdenie Qi a krvi

08:30 - 09:15 ☐ ☐ *Raňajky*

09:30 - 12:30 Cvičenia na čistenie Qi, krvi, emočných blokov, meridiánov a vnútorných orgánov

12:30 - 13:30 ☐ ☐ *Obed*

15:00 - 18:00 Masážne, koncentračné, relaxačné, meditačné, dýchacie a pohybové cvičenia na posilnenie Qi, krvi, esencie a regeneráciu vnútorných orgánov

18:00 - 19:00 ☐ ☐ *Večera*

20:00 Večerný táborák, bubnovanie, workshopy, tanec a spev...

8. deň: Nedeľa

08:00 - 08:30 Ranné rozprúdenie Qi a krvi

08:30 - 09:15 ☐ ☐ *Raňajky*

09:30 - 13:00 Cvičenia na čistenie Qi, krvi, emočných blokov, meridiánov a vnútorných orgánov

13:00 - 14:00 ☐ ☐ *Obed*

a návrat domov

Informácie o ubytovaní



Ubytovanie v hlavnej budove je možné v 1, 2 a 3-postelových izbách. Každá izba má svoju kúpeľňu. Chatky sú pre 11 osôb (na poschodí 6 + 1, na prízemí 4 postele). Celá chatka má

spoločnú kúpeľňu. V hlavnej budove je na oboch poschodiach k dispozícii malá kuchynka pre ohriatie alebo prípravu vlastného jedla. Pri reštaurácii sa nachádza bar, ktorý bude pre nás k dispozícii do večerných hodín.

V hotelovej časti je k dispozícii 12 jednoizbových, 13 dvojizbových a 3 trojizbové miestnosti na ubytovanie. K dispozícii máme 4 chatky na ubytovanie pre menej náročných priamo v prírode v blízkosti areálu.

V prípade záujmu môžete skúsiť aj ubytovanie v blízkych zariadeniach priamo na Hrabinách alebo neďaleko v Novej Bani z ktorej je to cca 10 minút autom alebo aj autobusom, ktorý stojí neďaleko miesta nášho tábora.

Pripájam zopár tipov na ubytovanie v okolí:

- www.noba.sk
- www.penzionsemmelrock.sk
- www.lesynb.sk
- Penzión Tajch ☎ Tel.: 0905 153 160
- Penzión pod Tajchom ☎ Tel.: 045/68 56 738, mobil: 045/68 57 295 (volať po 19,00 hodine)

- Modrý Dom ☎ 0904 091 477
- Chalupa na lazoch ☎ 0907 652 839
- Kemping Nová Baňa Tajch ☎ 0911 274 239
- Ubytovanie na súkromí ☎ 045/67 82 881

Stravovanie a občerstvenie

Ak máte chuť a odvalu, môžete vyskúšať špeciálne upravenú stravu pre podporu regenerácie organizmu podľa princípov vychádzajúcich zo znalostí tradičnej čínskej medicíny (ryžové kaše na raňajky, ľahší bezmäsitý obed a výdatnejšia večera). Ak ste verní klasike, objednajte si na prihláške štandardnú stravu. Ak požadujete špeciálnu diétu, dajte nám to prosím vedieť, aby sme sa Vám ju pokúsili zariadiť.

V hlavnej budove je na oboch poschodiach k dispozícii malá kuchynka pre ohriatie alebo prípravu vlastného jedla. Pri reštaurácii sa nachádza bar, ktorý bude pre nás k dispozícii do večerných hodín, kde si budete môcť doplniť zásobu tekutín.

Program pre deti

Program pre deti pripravili samotné deti tak, ako to cítia a majú radi. Počas každého cvičenia sú pre deti od 3 rokov zabezpečené hry, súťaže a športové aktivity. K dispozícii sú viaceré ihriská a trávnaté plochy. V prípade nepriaznivého počasia priestory v budove. Deti, ktoré majú záujem o zdokonalenie sa v in-line korčuľovaní si môžu priniesť kolieskové korčule a trénovať pod vedením školených inštruktorov. **Cena za tábor pre deti je 5 €/dieťa/deň.**

Športové aktivity a relax

Na recepcii hotela je možné objednať si masáž, vírivú vaňu, saunu. K dispozícii sú tenisové kurty, biliard a pingpong.

Ako sa prihlásiť na tábor?

Stačí ak mi napíšete mailom (info@tradicne-feng-shui.sk) mená osôb, ktoré pricestujú.

Ubytovanie a stravu si prosím rezervujte priamo v zariadení. Kontakt a info o izbách nájdete tu: <https://hrabiny.sk/kontakt>

Fotografie z táborov a cvičení qi gong



[Späť na úvod](#)