

ZADAR

19.-21. marec 2027

Falkensteiner Hotel & Spa Iadera 5*
Petrčane - Zadar

3
dnevni
holistični
oddih

vGibanju
ŠPORTNI KLUB



PROGRAM Holističnega ODDIHA

3-dnevni program Oddiha za vas vključuje:

PETEK, 19. marec 2027

do 16.00

Prihod udeležencev

16.00–16.45

Prijava na recepciji, namestitve v sobe, zbor udeleženk na terasi pred hotelom

16.45–17.00

Priprava na prvo od treh Kundalini aktivacij z Andrejo Javor

17.00–18.30

Prva Kundalini aktivacija 

Andreja bo z izvedbo kar treh delavnic Kundalini aktivacije aktivirala našo življensko energijo, prebudila in krepila intuicijo, prebudila pretok fizične energije in ustvarjalnosti in še mnogo več kar se s Kundalini aktivacijo dosega.

Delavnica Kundalini aktivacije bo potekala v dvorani, leže na blazinah, v sproščenem položaju na hrbtu. V kolikor še niste bili na taki delavnici, si za lažjo predstavo zamislite delavnico meditacije, na kateri boste udobno ležali in se prepustili zvokom glasbe, ki se bo predvajala tekom seanse.

Na Oddihu se bodo izvedle tri kundalini aktivacije, od petka do nedelje vsak dan ena.

18.30–18.45	Osvežitev pred večerjo
18.45	Večerja
21.00–22.15	Zvočna kopel z Urbanom Med zvočno seanso ležimo na tleh (ali sedimo) in samo poslušamo, počivamo, meditiramo, opazujemo svoj dih in zaznavamo kaj se v našem telesu med poslušanjem zvoka dogaja 🧡
22.15	Sprehod ob morju pred spanjem ✨🌙

SOBOTA, 20. marec 2027

7.30–8.30	Dihalno – zvočna meditacija ob morju z Urbanom 🧡 Na zvočni meditaciji Urban uporablja inštrumente, ki izvirajo s celega sveta. Urban meni, da različna glasbila in zvoki tekom meditacije močno prispevajo k razumevanju sebe. Glasbila se med sabo lepo dopolnjujejo in nas vodijo skozi različne svetove proti sebi.
9.00–11.00	Zajtrk
12.00–13.00	Petje manter z Urbanom 🧡 Mantre bomo peli ob spremljavi indijskega inštrumenta šruti in kitare. Vsa besedila bomo imeli natisnjena na papirju, za lažjo orientacijo, že po nekaj ponovitvah pa si običajno zapomnimo mantro. Običajno mantre ponovimo 108x, ali pa kakšno drugo število, ki je deljivo z 9. Posluš in predznanje za petja manter ni potrebno in lahko začnemo kadarkoli. Najbolj preprosta razlaga uporaba manter je, da zaposlijo možgane s ponavljanjem tako, da se lahko osredotoči um na zavesten potek in potem um umirja nenehen miselni tok.
13.30–16.30	Čas za SPA sprostitvev, počitek, branje, druženje z »Aufguss« savna tretmajem (vrtinčenje zraka ob spremljavi glasbe) in plavanjem v morju po zaključku savna tretmaja
17.00–18.30	Druga Kundalni aktivacija z Andrejo 💜 Kundalini aktivacija je proces, v katerem se prebudi speča energija v telesu, znana kot kundalini energija, ki je življenjska energija s katero se vsi rodimo in se tekom vodene seanse pričenja vzpenjati skozi energijske centre (čakre) po telesu.
18.45	Večerja
21.00–22.15	Zvočna kopel z Urbanom 🧡 Z nežnimi, a globoko prodornimi vibracijami bomo topili vse v telesu zastale melodije, ki ne zvenijo več v skladu z nami. Naše telo, misli, čustva in duhovno telo so sestavljeni iz različnih frekvenc, ki jih je dobro uglasiti, kot bi to storili z inštrumentom, da zopet zveni harmonično.
22.15	Sprehod ob morju pred spanjem ✨🌙

NEDELJA, 21. marec 2027

8.00–8.30	5 vaj ob morju za aktivacijo telesa in limfe z Barbaro Šogorič Rogan
9.00–11.00	Zajtrk
11.30–13.30	Tretja Kundalni aktivacija z Andrejo 💜 Z vsako naslednjo kundalini aktivacijo poglobimo prejšnjo izkušnjo. Mnogi udeleženci kundalini aktivacije manifestirajo novo realnost zase. Ko namreč kundalini življenjsko energijo aktiviramo, nam le-ta pomaga krepiti našo intuicijo, ki ima odgovore na vsa naša vprašanja in nas vodi skozi življenjske dogodke, poveča se nam pretok fizične energije in ustvarjalnosti, povečuje občutek veselja, blaženosti, ugodja, globlje ljubezni in povezanosti s sabo in z drugimi.
14.00	Zaključek programa / Čas za Spa in druženje do večera
...	Vrnitev domov ali nadaljevanje bivanja v primeru izbranega podaljšanja bivanja v hotelu



vGibanju
ŠPORTNI KLUB

