

# JARNÍ JÓGA VÍKEND v Krkonoších – květen 2021 s Kateřinou Hilerovou



**cena 4.260 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci v komfortním hotelu  
polopenze s možností bezmasé stravy  
jógový program s Katkou Hilerovou  
neomezené wellness (bazén, whirlpool)  
neomezené fitness

## CO VÁS ČEKÁ?

- jarní jóga víkend
- ubytování v rodinném wellness Hotelu Aurum Černý důl –
- polopenze v ceně pobytu – možnost volby mezi veganskou a masitou variantou večeří
- wellness v ceně!
- jógový program s Katkou Hilerovou
- spoustu možností kam se vydat na výlet

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří milují jógu, hory a skvělé jídlo
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit (nemusíte platit příplatek za jednolůžkový pokoj, ale ubytujeme Vás společně s další klientkou cestující individuálně)

## JÓGA LEKCE

- Pátek 18:00-19:00 Večerní vinyasa jóga, meditace
- Sobota:
  - 7:30 – 8:30 Krije, Ranní jóga
  - 16:30- 17:45 Síla. Pružnost. Rovnováha. Jógová lekce pro všechny.
- Neděle 7:30-8:30 Krije. Ranní jóga.

Lekce budou přizpůsobeny přáním, potřebám a úrovni pokročilosti skupiny.



Minimální počet účastníků: 11 osob

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu.

*U zájezdů označených jako Jóga zájezd si Cestovní kancelář vyhrazuje právo změnit osobu instruktora jógy v případech, kdy se*

*z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit. Změny v programu lekcí ze strany lektora jsou vyhrazeny.*

## POPIS

Vítejte v Resortu Aurum Černý Důl, největším rodinném hotelovém komplexu v srdci východních Krkonoš. Ideální poloha hotelu láká k celoročním aktivitám. Načerpejte u nás energii, zabavte děti nebo si dejte pěkně do těla. Ubytování ve dvoulůžkových / jednolůžkových pokojích s polopenzí, plavecký bazén, vířivka, sauna, posilovna, tělocvična a venkovní sportoviště s tenisovým kurtem, restaurace – to vše je tu pro Vás a již zahrnuto v ceně ubytování. Vy si užívejte, o zbytek se postaráme my.

V případě zájmu o rezervaci nebo v případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat:

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

# Ceník

---

**CENA: 4.260 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji**

**Cena necvičící: 3.760 Kč / osoba**

**Ubytování v jednolůžkovém pokoji: 5.260 Kč**

**Cena zahrnuje:** 2 noci ubytování, polopenze, jógový program s Kateřinou Hilerovou (viz záložka Popis), vstup do wellness

Minimální počet účastníků: 11 osob

Check-in: od 14 hod

Check-out: do 10 hod

**Pro závaznou rezervaci se nyní hradí nevratná záloha 2500 Kč / osoba.**

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem: do 5. 3. 2021

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: Kateřina Hilerová



S jógou jsme se porůznu potkávaly už od mé puberty, ale pravidelně jsem se jejímu praktikování začala věnovat až kolem roku 2009. Začala jsem od konce – učitelským kurzem. Přišlo mi totiž, že když už 7 let učím aerobik, spinning, Zumbu a mnoho dalších skupinových aktivit, mohla bych si takhle rozšířit portfolio svých lekcí :-D.

Hned první den kurzu mi ale naštěstí došlo, že nemůžu učit něco, co sama pořádně neumím (hlavně díky setkání s fantastickým učitelem – a dnes už i kamarádem – Láďou Pokorným, od kterého se dodnes učím). Kurz jsem tehdy nedokončila, zato jsem se jógové praxi začala pravidelně věnovat. Od kurzu pro začátečníky jsem přešla na otevřené lekce. Zkoušela jsem různé styly i učitele a z jedné lekce týdně se postupně staly 2,3,... až nakonec někdy i 10 :)) Pořád tomu ale něco chybělo. Odletěla jsem do Thajska na svůj první jógový retreat a tam se potkala s Kino MacGregor a jejím mužem Timu Feldmannem. Tohle setkání pro mě bylo dalším velkým posunem – oba mi sedli úplně perfektně a od té doby s nimi jezdím studovat různě po světě. V té době jsem Ashtanga jógu praktikovala spíš nárazově – jednou týdně na vedené lekci a párkrát na lekci typu Mysore. Tady to ale všechno začalo dávat ještě mnohem hlubší smysl. Praktikovala se první série, 6 dnů v týdnu a já cítila, že tímhle způsobem mi to dělá velice dobře – po těle, ale hlavně na úrovni mysli. Trvalo to ještě pár let, mnoho mnoho retreatů, učitelských tréninků a skvělých učitelů než jsme se s mou Ashtangovou praxí usadily a našly rytmus a intenzitu, která mi energii dává a nebere :))

V současnosti je moje jógová praxe mým parťákem, který mi pomáhá vybalancovat turbulence a zvraty, které život přirozeně přináší. Tohle bych ráda předala i vám. Na lekcích Ashtanga jógy, ale i jiných směrů, které prozkoumávám a integruji do své každodenní jógové praxe tak, aby mi sloužily. Spolu můžeme nastavit takovou jógovou praxi, která vám bude přinášet radost a klid.

On-line lekce v YouTube kanálu “Katerina Hilerova” a živě na FB “studio Sedmé nebe”