

JÓGA V RAKOUSKU – srpen 2021 s Martinem Fajkou



cena 11.900 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 5 nocí v rodinném hotelu
polopenze s možností bezmasé varianty
lekce jógy s Martinem Fajkou
český servis v místě
možnost zajištění Salzburské karty na recepci
osobní přístup, doporučení a tipy na výlety
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- jóga, výlety, relax v termálech v oblasti Zell am See – Kaprun v doprovodu lektora Martina Fajky
- ubytování na 6 dní/ 5 nocí v tříhvězdičkovém rodinném hotelu [Gasthof Oberwirt](#) v Niedernsillu
- polopenze
- 8 lekcí jógy v sálu vedle hotelu nebo v případě příznivého počasí venku
- český servis v hotelu
- možnost zajištění Salcburské karty (slevy i vstupy zdarma na turistické atrakitivity) – informace o kartě [ZDE](#)
- pojištění CK proti úpadku

V případě, že nebude možné pobyt z důvodu covid-19 realizovat, budou Vám peníze vrácené v plné výši.

Doprava: vlastní

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Jóga pobyt v Rakouských Alpách je vhodný pro všechny milovníky jógy i turistiky, příp. cyklistiky. Pobyt je vhodný pro dospělé osoby – ženy i muže všech věkových kategorií, pro začátečníky i pokročilé. Možnost se nahlásit i v jedné osobě bez příplatku (doplnění dvoulůžkového pokoje s dalším klientem / klientkou – zajistíme).



POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel leží v oblasti Kaprun – Zell am See u jedné z nejkrásnějších cyklostezek v Rakousku (Tauernská cyklostezka). Nejbližší možnost koupání Vás čeká hned u hotelu (cca 250m). Koupaliště je nejteplejší v regionu, v létě dosahuje voda až 25°C. Je zde krásný výhled, pláž, tobogán, sportovní areál pro tenis, skatepark, basket, beach volejbal, fotbal a mnoho dalšího. Nedílnou součástí je i výborná restaurace.

Hotel se nachází na klidném místě s ideální polohou pro Vaše výletní cíle. Podrobné mapy v češtině a informace dostanete na místě.

V hotelu je k dispozici sauna. 1 hod = 20 EUR. Kapacita sauny je 6-8 osob.

VYBAVENÍ POKOJŮ

Pokoje jsou nově komfortně zařízeny, vybaveny koupelnou se sprchou, WC, kabelovou SMART TV s českými rozšířenými programy včetně filmových HBO I,II,III, Cinemax atd.

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je POLOPENZE. Snídaně formou bufetu, večeře o třech chodech.



JÓGA LEKCE

Náplní jógového pobytu je celkem 8 lekcí jógy. V případě příznivého počasí mohou lekce probíhat venku nebo v uzavřeném sále.

22. 8. příjezdový den – společná večeře, přivítání

23. 8. ranní jógové protažení (cca 30-40 min) + večerní lekce jógy (60 min)

24. 8. ranní jógové protažení (cca 30-40 min) + večerní lekce jógy (60 min)

25. 8. – ranní jógové protažení (cca 30-40 min) + večerní lekce jógy (60 min)

26. 8. – ranní jógové protažení (cca 30-40 min) + večerní lekce jógy (60 min)

27. 8. – společná snídane a odjezd domů

Příjezdový a odjezdový den jsme nechali volný, abyste si mohli prohlédnout okolí a dle svých časových možností si rozvrhnout příjezd a odjezd.





AKTIVITY

Mezi nejznámější Top cíle patří:

- Vysokohorská silnice Glocknerstrasse vedoucí k nejvyšší hoře Grossglockner
- Největší Evropské vodopády: Krimmelské vodopády
- Hitlerovo Orlí hnízdo s jezerem Koenigssee, solné doly
- Největší ledová jeskyně na světě: Eisriesenwelt
- Kaprunské přehrady: unikátní dílo mezi ledovcovými masivy

Nejznámější neznamená nejlepší variantu, ideální program je, aby odpovídal Vašim představám o Vaší dovolené, počasí a zdatnosti.

Pokud jedete poprvé, doporučujeme si zajistit Salzburskou Kartu (dá se objednat i online), podruhé i po třetí si ji vezmete už automaticky. Ušetříte peníze a dá Vám svobodu v rozhodování, protože poté už neplatíte za žádné vstupy.

Vyzkoušíte od všeho kousek, den začínáte například soutěskou s vodopády, pokračujete lanovkou a túrou po hřebenech a na konci dne si odpočínáte v termálech nebo přírodních koupalištích.

Poradíme Vám na místě, ať Vám vše krásně na sebe navazuje, rovněž dostanete na místě mapu v češtině s programem.



Cyklostezky

- nenáročná rovina mimo silnici vede kolem jezera, koupališť, bazénů a vodopádů s velkým množstvím odpočívadel s pitnou vodou a hřišti
- na kolech v kombinaci s turistickým vláčkem vhodné cestování pro rodiny s dětmi

Horská kola – MTB trasy

- cykloterény různých obtížností: okruhy, kopce, celodenní prestižní cíle
- kombinace s lanovkami

Sjezdy – downhill

- Bike tour – 5 lanovek, to je ráj – celodenní skipas na 5 lanovek a tratě, které na sebe navazují (Saalbach – Leogang – Hintertglemm)

Trasy pro silniční kola

- okruhy po rovině
- přes kopce a průsmyky
- prestižní vysokohorská silnice na Grossglockner (možno i busem a zpět na kole)

A pro milovníky dobrodružnějších sportů je v nabídce například rafting, canyoning, paragliding, lezení (rock climbing), lanová centra či vyhlídkové lety.



HODNOCENÍ CK

Ideální a skvělá kombinace pro všechny milovníky jógy i pěší a cyklo turistiky. Příjemné ubytování ve skvělé poloze s českým servisem v místě. Nepřeberné možnosti výletů v okolí a skvělé termály.

TIP PRO VÁS:

Na jóga pobyt je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou a nemusíte připlácet za jednolůžkový pokoj.

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu. Změny v programu jsou vyhrazeny.

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.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 11.900 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje:

- ubytování na 5 nocí v rodinném hotelu
- polopenze
- lekce jógy s Martinem Fajkou
- český servis v místě
- pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje: cestovní a storno pojištění ze zdravotních důvodů (vč. covid pojištění) – balíček A30 Pandemic od Union za 420 Kč / osoba / pobyt (pojištěné jsou dny ubytování)

Cena necvičící: 11.400 Kč / os. / pobyt

Minimální počet účastníků: 12 platících osob

Pobyt je organizován na vlastní dopravu.

Pro závaznou rezervaci se nyní hradí záloha 3.000 Kč / osoba. Doplatek je splatný do 2 měsíců před odjezdem, tedy do 10. 6. 2021.

Zaplacená záloha je nevratná v případě zrušení ze strany klienta. V případě, že se účastník nemůže pobytu sám zúčastnit, je možné za sebe najít náhradníka.

V případě, že pobyt nebude možné uskutečnit z důvodu nepovolení vycestovat, příp. pokud bude nařízena 14denní karanténa, bude pobyt zrušen a zaplacená částka vratná v plné výši. Týden před odjezdem bude potvrzeno konání pobytu. Do této doby může být pobyt z důvodů výše

uvedených zrušen ze strany CK s vrácením peněz zákazníkům.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTOROVI JÓGY: MARTIN FAJKA



**SÍLU, POHYBLIVOST I VÝDRŽ, DYNAMIKU I KLID, NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ,
DÝCHÁNÍ I BDĚLOU POZORNOST, VÝZVU A ZRUČNOST – TO VŠE
OBSAHUJE JÓGA, JEDEN Z NEJSTARŠÍCH A NEJINTELEKTUÁLNĚJŠÍCH**

SYSTEMU NA SVĚTĚ. A PROTO JE DNES STÁLE TAK AKTUÁLNÍ JAKO V DOBĚ SVÉHO VZNIKU.

„Zpomalme, dýchejme a obraťme svou pozornost dovnitř“

Zdravím všechny lidi dobrého srdce a pevné vůle. Pocházím z Opavy, kde také žiji. Jsem vystudovaný ekonom a v současné době také profesionální hasič. Mým velkým zájmem je celý život sport – všeobecně pohyb. Největším koníčkem a srdcovou záležitostí je však v posledních letech jóga. Znenadání do mého života vstoupila, provedla mnoho změn a jsem rád, že už zůstala. Je mým velkým kamarádem a společníkem již 12 let.

Jako většina lidí jsem s jógou začal hlavně ze zdravotních důvodů. Aktivně jsem se věnoval bojovým sportům (stále se snažím) a byl jsem člověk zaměřený na výkon. Oslovila mne powerjóga, kterou se snažím předávat dále v její pravé podstatě. Power of yoga – síla z jógy na našich cestách životem a to na všech úrovních. V první fázi mého osobního cvičení se vyřešilo mnoho mých zdravotních záležitostí. Dále se pak začaly dít věci i na vnitřní a osobní úrovni. Nastoupil jsem cestu sebepoznání, na které se snažím zůstat. Není to vždy jednoduché. Někdy upadnu, ale zase vstanu a kráčím dále. Jóga je výborný prostředek pro aktivní a kvalitní život a dovoluje nám poznávat sebe sama, jít ve svém životě do hloubky.

Snažím se stále jógově vzdělávat. Rád se učím nové věci, poznávám nové lidi a nová místa. Jsem akreditovaný lektor powerjógy a jógy pro zdravá záda. Hodně spolupracuji s fyzioterapeuty. Na lekcích kladu velký důraz na dech – to je naprostý základ, nespěchání, pozornost a správné a bezpečné nastavení těla v ásanách. Každý jsme jiný a naše tělo je třeba respektovat. Jóga není sport a není to soutěžení. Na lekcích se snažím inspirovat, vysvětlit a motivovat osobním příkladem. Nečekejte na mých lekcích stojky na řasách a komplikované a složité jógové motanice a uzly – o tom powerjóga není. Powerjóga je velký dar, jen je jí třeba správně pochopit a uchopit. V jednoduchosti se krása střídá s nádherou. Mým cílem je vás povzbudit a pomoci vám rozvíjet vaší vlastní a bezpečnou

jógovou praxi, která vám bude dlouhodobě ku prospěchu. A záleží na každém z nás, jak s jógou naloží a zda jí dáte určitý směr, význam a smysl. A funguje to skvěle, jen si to musíte dovolit. Rád budu na této cestě vaším průvodcem ...

www.martinfajka.cz



MOJE NABÍDKA:

- lekce powerjógy
- lekce jógy pro zdravá záda (jóga spojená s moderními přístupy fyzioterapie)
- semináře powerjógy a zdravého pohybu obecně (možnost uspořádat seminář také u vás)

- skupinové a privátní lekce powerjógy
- pořádání jógových víkendů a prodloužených pobytů

**” INSPIRUJME SPOLEČNĚ OSTATNÍ KE ZDRAVÉMU A SMYSLUPLNÉMU
POHYBU A ŽIVOTNÍMU STYLU “**

JÓGA ... BEZPEČNĚ – ROZUMNĚ – UDRŽITELNĚ

Osvědčení **Instruktor Powerjógy**, akreditovaný program MŠMT – Power Yoga Akademie, www.poweryoga.cz

Osvědčení **Instruktor Jógy pro zdravá záda**, akreditovaný program MŠMT – Power Yoga Akademie,

Power Yoga Akademie – lektor

Seminář **Umění jógového dotyku a asistence v ásanách** – Power Yoga Akademie,

Certifikát **Technika pozic a tvorba sekvencí Powerjógy** – Power Yoga Akademie,

Seminář **Master training Powerjógy** – Power Yoga Akademie,

Seminář **Restorativní jóga a meditace** – Power Yoga Akademie,

Člen České komory fitness profesionálů – <http://komorafitness.cz/crfp/>







