

# PŘEDVÁNOČNÍ JÓGA POBYT V ALPÁCH – prosinec 2021 s Tomášem Helbigem



**cena 10.700 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 5 dní/4 noci v rodinném hotelu  
polopenze s možností bezmasé varianty  
lekce jógy s Tomášem Helbigem  
český servis v místě  
osobní přístup, doporučení a tipy na výlety  
pojištění CK proti úpadku

**Předvánoční jógování s lyžovačkou v Alpách – Zell am Sem – Kaprun**

**Ráno křupavý sníh na prázdných sjezdovkách, večer jóga s Tomášem.**

**Ubytování v krásném rodinném hotelu s českým servisem, kde Vás čeká ubytování v nově zrekonstruovaných pokojích s polopenzí.**

**K dispozici je také sauna, kde můžete zregenerovat svaly.**

**Skipasy je možné zajistit přímo na recepci hotelu, pak jen nastoupíte na vláček nebo do auta za doslova za pár minutek jste na jedněch z nejhezčích sjezdovek – vybírat můžete z několika z nich.**

**Bojíte se, zda bude sníh? Na ledovci Kitzsteinhorn (cca 15 min jízdy od hotelu) máte záruku sněhu po celý rok!**

**Ideální příležitost spojit předvánoční nákupy s aktivním odpočinkem – ať už lyžováním nebo jógou.**

**Tak si rezervujte své místo na podložce včas.**

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



- jedinečná kombinace lyžování v oblasti Zell am See – Kaprun a jógy s Tomášem Helbigem
- možnost návštěvy vyhlášených termálních lázní Tauern Spa v Kaprunu
- ubytování na 5 dní/ 4 noci v tříhvězdičkovém rodinném hotelu Gasthof Oberwirt v Niedernsillu
- polopenze v ceně s možností výběru bezmasých jídel
- ranní a večerní lekce v sálu vedle hotelu
- český servis v hotelu
- možnost zajištění skipasů přímo na recepci hotelu
- možnost zajištění Salcburské karty (slevy i vstupy zdarma na turistické atrakitivity) – informace o kartě ZDE
- pojištění CK proti úpadku

Doprava: vlastní





## **PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?**

Prodloužený víkend (středa – neděle) v Rakouských Alpách je vhodný pro všechny milovníky jógy i zimních sportů. 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 další klientkou – zajistíme). Zvýhodněná cena pro necvičící osoby.

## **POPIS UBYTOVÁNÍ**

Hotel leží v oblasti Kaprun – Zell am See – Saalbach, v centru Niedernsillu. Lyžování – Kaprun – Zell am See- Saalbach (410 km sjezdovek) nebo Kitzbuhel (200 km sjezdovek). Skibus jezdí do Kaprunu i Zell am See. Skivlak do Zell am See a Hollersbachu (Kitzbuhelské Alpy). Zastávka skibusu a skivlaku 100 m od hotelu. V hotelu je český servis. 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.

## **PROGRAM A JÓGA LEKCE**

Lekce jsou vhodné pouze pro dospělé osoby.

15.12. příjezd, večer společná večeře a pozdravení

16.12. lekce ráno 8-9, poté snídaně, volný program, večer lekce 17:30-18:30 a společná večeře

17.12. lekce ráno 8-9, poté snídaně, volný program, večer lekce 17:30-18:30 a společná večeře

18.12. lekce ráno 8-9, poté snídaně, volný program, večer lekce 17:30-18:30 a společná večeře

19.12. společná snídaně 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.



*Změny v programu vyhrazeny.*



## AKTIVITY





## LYŽOVÁNÍ

Ceny skipasů naleznete ZDE a je možné je zajistit na recepci hotelu, kde také dostanete od personálu podrobné informace a doporučení na sjezdovky a skiareály vč. doporučení dle aktuálních podmínek a počasí. Platí pro střediska: Ski Amadé: Salzburger Sportwelt, Gastein, Grossarl-Dorfgastein, Region Hochkönig, Schladming-Dachstein; Zell am See – Kaprun, Skicirkus Saalbach-Leogang-Hinterglemm-Fieberbrunn, Obertauern, Kitzbühel, Zillertalarena, Wildkogel-Arena, Weisssee Gletscherwelt Uttendorf, Region Nagelköpf Piesendorf, Rauris, Almenwelt Lofer, Schneewinkel, Unken-Heutal, Mölltaler Gletscherbahnen, Lungau, Werfenweng, Skiregion Dachstein West, Abtenau, Skischaukel Gaissau Hintersee, Dürrnberg Zinkenkogel, Untersbergbahn, Postalm, Skiwelt Wilder Kaiser – Brixental, Skijuwel Alpbachtal – Wildschönau, Die Schneebären (Tauplitz, Planneralp, Riesneralm, Kaiserau)







## **BĚŽECKÉ TRATĚ**

Region Kaprun-Zell am See-Saalbach se může pochlubit propracovanou sítí běžkařských tratí – na milovníky běhu na lyžích zde prostě čeká malý ráj. Běžecké tratě kolem Kaprunu a Zell am See o celkové délce přes 200 km nadchnou i náročnější. Trať je převážně tvořena rovinou, v Zell am See Schüttdorfu a v Kaprunu se nacházejí dvě noční tratě ( každá 4 km dlouhá), které jsou osvětlené do 22.00 hod.- znamená to, že můžete běžkovat až do noci a nemusíte plánovat návrat do večerních hodin.

Přímo na ledovci Kitzsteinhorn na Kaprunu je pro Vás připravena 3 km dlouhá výšková stopa (2 800 m. n. m.), která vede po ledovcové plošině a udržuje se po celý rok. Začátečníkům pak můžeme doporučit 5 km dlouhou Westloipe z Kaprunu do Piesendorfu.



PINZGAUERSKÁ LOKÁLKA – Pro opravdové fajňsmekry je tu k dispozici turistický vláček, tzv. “úzkokolejka”, který jezdí podél běžkařských drah a kterým

se můžete přepravit i s běžkami, běžkovat pokaždé na jiném zajímavém místě a zpátky se svézt opět vláčkem. Poznáte tak kus krásné rakouské přírody a Vaše výlety nebudou všední. Záleží jen na Vás a na Vaší kondici, kterou cestou se vydáte. **HODNOCENÍ CK** Ideální a skvělá kombinace pro všechny milovníky jógy i zimních sportů. Příjemné nově zrekonstruované 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 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](http://www.VillasResorts.cz)

tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)



# Ceník

---

**CENA: 10.700 Kč / osoba / pobyt**

**Cena zahrnuje:**

- ubytování na 5 dní/4 noci v rodinném hotelu
- polopenze
- lekce jógy
- český servis v místě
- pojištění CK proti úpadku

**Cena necvičící: \_ Kč / pobyt**

Minimální počet účastníků: 11 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 15. 10. 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](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Jóga

---

O LEKTOROVI JÓGY: TOMÁŠ HELBIG





S jógou jsem se potkal v jednom pražském studiu a věděl jsem, že mě naprosto pohltil.

Jóga se stala jednou z mých součástí, změnila můj charakter a od začátku se pro mě stala něčím větším než jen fyzickou aktivitou.

Moje hodiny jsou spíše dynamičtějšího rázu. Odráží se v nich praxe Ashtangy, zdravého přístupu k tělu, přirozená touha po správném provedení ásán, pochopení nastavení svalů, kloubů a mysli v nich.

Při učení jógy se mi dostává radosti a zadostiučinění.

**Absolvované vzdělávání:**

- 200 hodin učitelský kurz Ashtanga Vinyasa jógy ve Varkale (Indie)
- 200 hodin učitelský kurz Hatha jóga (Praha)
- Workshopy a víkendové školy Ashtangy s Láďou Pokorným
- Workshopy s Tyem Landrumem
- a další

**Lekce:**

- Čtvrtek 18.15 Mood Yoga

**Vedu soukromé lekce – možnost objednání:**

**[tomas.helbig.yoga@gmail.com](mailto:tomas.helbig.yoga@gmail.com)**







