

# VÍKENDOVÉ JÓGOVÁNÍ na KUKSU – květen 2021 s Juditou Berkovou



**cena 3.640 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
jógový program s Juditou Berkovou  
workshop s Eliškou Berkovou  
vstup do zámeckých zahrad  
vstup do bylinkové zahrady  
pojištění CK proti úpadku

## CO VÁS ČEKÁ?

- ubytování v zámeckém prostředí nově zrekonstruovaného hospitálu Kuks
- zaměření víkendu – Sebevědomí a narovnanost v těle i v životě: jóga, meditace, pránájáma a seberozvojový workshop
- 4x za víkend lekce jógy s Juditou Berkovou
- 90 min workshop s PhDr. Eliškou Berkovou (Master Management Trainer & Coach)
- spoustu možností kam se vydat na výlet

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny milovníky jógy, přírody a odpočinku
- pro ty, kteří mají chuť na sobě pracovat a prohloubit své znalosti nejen v józe
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit

## JÓGA LEKCE

**TÉMA:** Sebevědomí a narovnanost v těle i v životě: jóga, meditace, pránájáma a seberozvojový workshop

Existují rozhodnutí, která bychom možná v minulosti neudělali, pokud bychom si byli vědomi své hodnoty. Existují pocity, které bychom nyní možná neměli, pokud bychom si byli vědomi své hodnoty. SEBEVĚDOMÍ není arogance. Je to naše přirozenost. Být si vědom sám sebe, své síly, své jedinečnosti a důležitosti vlastních myšlenek je naše poslání.

Celý víkend na magickém zámku Kuks se budeme věnovat VĚDOMÍ SAMA SEBE jako té nejvzácnější bytosti. Vztah k sobě, ke svým myšlenkám, ke svému tělu je primární vztah. Dokud budeme tady, nezbovíme se ho :-). Nechť je tento vztah narovnaný a nechť jsou naše rozhodnutí v souladu s našimi nejdůležitějšími sny.

Program:

- Pátek 8. 5. 2021

18:00 – 19:00 Večerní jóga

Téma: Přítomnost v těle – základ

- Sobota 9. 5. 2021

8:00 – 9:00 – Ranní jóga



Téma: Kde hledám lásku? Praxe obratu dovnitř a praxe pružnosti jako vřidnosti vůči sobě

## 10:30 – 12:00 Dopolodní workshop

WELLNESS MYSLI

Sebepoznávací zážitkový workshop navazující na jógovou praxi s Juditou

Téma: Vědomí přítomnosti, vědomí sebe, vědomí vnitřní narovnanosti

Obsah: inventura mého vnitřního světa

kdo jsem, jaké jsou mé tužby, sny, emoce

sebepřijetí, které osvobozuje a dává sílu a odvahu

sebepřijetí, které dovoluje opustit své staré zažité stereotypy, které už nejsou pro mě užitečné

18:00 – 20:00 Večerní jóga

Téma: Žít jako bojovník – hrdina a přítel, narovnanost v těle a oshova aktivní meditace

### ● Neděle 10. 5. 2021

## 8:00 – 9:00 Ranní jóga

Téma: Je tady něco, co nás nadnáší, praxe vnitřní síly

Lekce probíhají v sálech a učebnách v jižním, dříve hospodářském, křídle hospitálu (výběr sálu dle kapacity skupin).

Největším z přednáškových sálů je bývalá špitální jídelna v západním rokokovém křídle budovy. K sálu přináleží i prostorná šatna a sociální zázemí.

V patře nad tímto sálem byl zbudován tzv. badatelsko-depozitní blok, kde našly své místo umělecké sbírky hospitálu a zdejší historická knihovna. Prostory jsou přístupné zainteresované veřejnosti k prostudování knih především z období 18. a 19. století.

## **POPIS UBYTOVÁNÍ**

Ubytování probíhá v nově zrekonstruovaných prostorách Hospitálu Kuks. K dispozici máme dvoulůžkové pokoje (bez možnosti přistýlek) s vlastním sociálním zařízením. Dva pokoje jsou k dispozici imobilním účastníkům. V místě se nachází také kuchyňka (mikrovlnná trouba, dva elektrické vařiče, varná konvice, lednice),

která Vám bude po celou dobu k dispozici v případě, že byste měli zájem si zajistit stravování po vlastní ose, příp. si připravit čaj apod. v průběhu dne.

## **STRAVOVÁNÍ**

Stravování není zahrnuto v ceně pobytu. Snídaně mohou v případě zájmu probíhat v restauraci vedle hospitálu (informace budou upřesněny).

Na obědy a večeři je možné si zajít do **Hospody na Sýpce** vedle hospitálu:

<https://www.hospodanasypce.cz>



HOSPODA NA ŠÝPCE

Případně do **restaurace Baroque**, která se nachází cca 350 metrů pod hospitélem:

[https://www.baroque.cz/misto\\_s\\_chuti/](https://www.baroque.cz/misto_s_chuti/)





Cca 600 metrů od Hospitálu Kuks se pak nachází kavárna **LoriCafe**, kde uspokojíte chuť na skvělou kávu nebo něco sladkého.

<http://loricafe.cz>



A pro milovníky ledového osvěžení je tu **Lavender Kuks**, který v sezoně nabízí výběr té nejlepší zmrzliny, kterou jsme v okolí ochutnali. A kávu k tomu. Můžete si ji vychutnat u levandulového políčka nebo si sednout do bylinkové zahrady hospitálu.



V případě zájmu je pak účastníkům k dispozici kuchyňka, pokud by si chtěli stravování zajistit po vlastní ose.

*Minimální počet účastníků: 13 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.*

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

Informace, rezervace: Ing. Nikola Odvářková [www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz) tel. +420 702 047 307 e-mail: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Ceník

---

## **CENA: 3 640 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji**

**Cena zahrnuje:** 2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, jógový program s Juditou Berkovou (viz záložka Popis), 90 min workshop s Eliškou Berkovou, sál na cvičení, využití kuchyňky

**Možnost příplatku za jednolůžkový pokoj – příplatek 750 Kč / osoba / víkend.**

Minimální počet účastníků: 13 osob

**Pro rezervaci se hradí celková částka pobytu.**

**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)

# Jóga

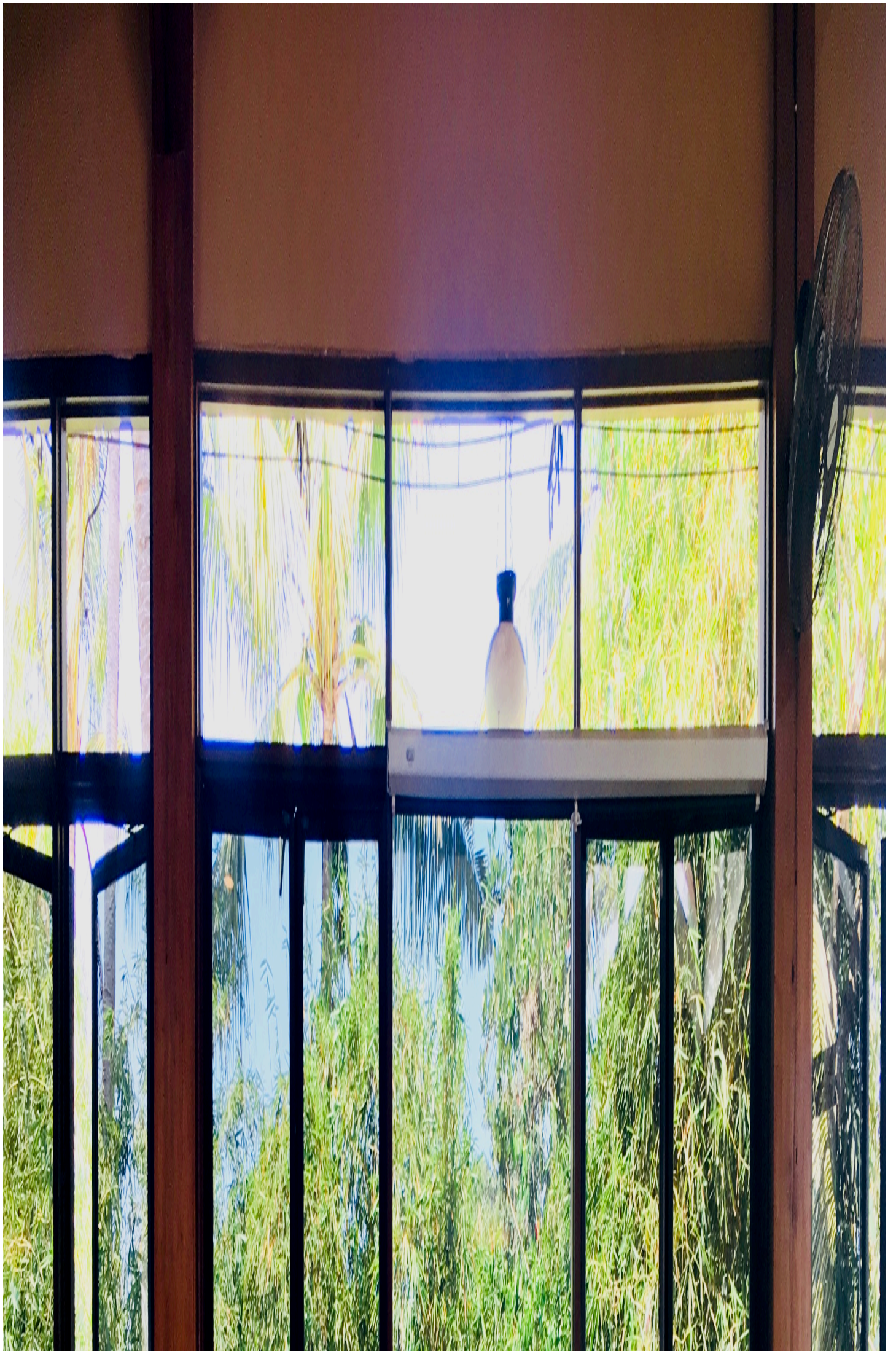
---

## O LEKTORECH: JUDITA BERKOVÁ & ELIŠKA BERKOVÁ

### Lektorka: Judita Berková

- Autorka knihy Poselství ásan
- Jógová praxe od roku 2010
- Vyučuje jógu od roku 2014
- Instruktorské vzdělání (450 hodin)
- Vytvořila program Jóga pro neslyšící
- Pořádá jógové pobyty po celém světě
- Navrhuje vlastní jógové oblečení (jógové šaty)
- Od září 2018 tříleté studium UČITEL JÓGY PRVNÍ TŘÍDY = nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou

Autorka knihy Poselství ásan. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 ji vyučuje. Učí jógu v Praze, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Je autorkou knihy POSELSTVÍ ÁSAN, která vyšla v říjnu 2019. Dále je autorkou jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ. Od září 2018 nastoupila tříleté studium UČITELE JÓGY PRVNÍ TŘÍDY, což je nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou. Je spoluzakladatelkou projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tanečení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech jako Přirozená antikoncepce, vědomé milování a Cesta Extáze, které se zaměřují na moudrost lidského těla.



Moc se na Vás těším!

**Judita Berková**

**[www.yogalifehappyllife.cz](http://www.yogalifehappyllife.cz)**

judita@yogalifehappyllife.cz

jana@yogalifehappyllife.cz

**JÓGOVÉ ŠATY**

**[www.milujemejogu.cz](http://www.milujemejogu.cz)**











# LOVE Yoga





---

**Lektorka: PhDr. Eliška Berková**



## **13 let zkušeností práce s lidmi jako kouč**

Koučování vnímám jako **WELLNESS MYSLIJ** aneb jako možnost

1. dovolit si luxus schůzky sám/a se sebou
2. dovolit si inventuru své mysli
3. dovolit si „inventuru“ svého vnitřního světa – svých emocí, tužeb, představ, snů
4. vytvořit si svá jedinečná, na míru šitá řešení, tzn. svou ne-problémovou budoucnost
5. dovolit si změnit svůj život

## **19 let zkušeností práce s lidmi jako lektor (soft skills – rozvoj manažerských dovedností)**

**Hodnoty, které jsou pro mě důležité: důvěra, vzájemný respekt, autenticita.**

### **Formální vzdělání**

1. FF Univerzita Karlova v Praze – sociologie
2. UJEP v Ústí nad Labem – germanistika
3. Pražská psychoterapeutická fakulta

### **Další vzdělání**

1. 2004–lektorská certifikace Leadership Grid®, Grid® International CZ, spol. s r.o.
2. 2005–sebezkušenostní výcvik individuálního systemického koučování (115 hodin-Expertní skupina Callisto)
3. 2009–sebezkušenostní výcvik skupinového systemického koučování (115 hodin -Expertní skupina Callisto)
4. 2012/2013–sebezkušenostní výcvik koučů prvního stupně ACP (96 hodin-ČNP Consulting)
5. 2015–lektorská certifikace Pro Management®