

SKI & YOGA V RAKOUSKÝCH ALPÁCH – PROSINEC 2018 s Juditou Berkovou – OBSAZENO!!! (RAK03)



cena 8.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

4 noci ubytování
polopenze
3x 90 minut lekce jógy
český servis v hotelu
pojištění CK proti úpadku





SKI & YOGA V RAKOUSKÝCH ALPÁCH

S JUDITOU BERKOVOU

Termín ubytování: 12. 12. – 16. 12. 2018 (5 dní / 4 noci)

CO VÁS ČEKÁ?

- jedinečná kombinace lyžování v oblasti Zell am See – Kaprun a jógy s Juditou Berkovou
- možnost návštěvy vyhlášených termálních lázní Tauern Spa v Kaprunu
- ubytování na 5 dní/ 4 noci v tříhvězdičkovém rodinném hotelu v Niedernsillu
- polopenze
- 3 x 90 minut cvičení jógy s Juditou Berkovou
- český servis v hotelu
- pojištění CK proti úpadku

Doprava: vlastní autem (možno se domluvit s dalšími klientkami na společné jízdě autem do Rakouska)

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Prodloužený víkend (středa – neděle) v Rakouských Alpách je vhodný pro všechny milovníky jógy i lyžování na dlouhých zasněžených sjezdovkách Alp. Pobyt je vhodný pro 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).

POPIS UBYTOVÁNÍ

Gathof leží v oblasti Kaprunu – Zell am See, v centru městečka Niedernsill. Lyžování – Kaprun – Zell am See (140 km sjezdovek) nebo Kitzbuhel (200 km sjezdovek). Skibus jezdí do Kaprunu i Zell am See. Ski-vlak do Zell am See a Hollersbachu (Kitzbuhelské Alpy). Zastávka skibusu a skivlaku 100m od hotelu. Ubytování ve 2lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením.

VYBAVENÍ POKOJŮ

Pokoje jsou standardně zařízeny, vybaveny sprchou, WC, kabelovou TV s českými programy, rádiem, pokojovým trezorem. Hotel nabízí komplexní služby s příjemným českým servisem, plzeňské pivo, českou TV, WIFI, vláček ke sjezdovkám v Zell am See a Mittersillu (lanovka ke Kitzbuhelu) je pro lyžaře ZDARMA, horkovzdušné sušáky lyžařských bot, restaurace, jídelna, dětský koutek a herna.

STRAVOVÁNÍ

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

JÓGA LEKCE

3 x 90 minut cvičení jógy s Juditou Berkovou

Jóga v Alpách:

předvánoční ztišení a načerpání svěžesti

Budeme praktikovat každý den 20 minut přímo na sněhu a večer v teple se budeme 90 minut věnovat tělesné pružnosti a vnitřnímu uvolnění. Společně v předvánoční čas, za podpory čerstvého rakouského vzduchu, v sobě nastavíme vnitřní klid, aby naše svátky byly opravdu kouzelné.

- Každý den 20 minut jógová a dechová praxe přímo na sněhu
- Každý den 90 minut večerní jógová praxe v teple – uvolňování těla skrze uvolňování vnitřních zamrzlinek
- Praxe vnitřního klidu v předvánoční době

- Meditace pouštění a naplňování se svěžestí
- Jóga zaměřená na uvolňování, ale také na držení těla a vnitřní sílu
- Každý den očistná dechová praxe Nádí šódhana
- Blahodárná kombinace jógy, lyžování a termálních pramenů
Těším se na Vás! Judita.

www.yogalifehappyllife.cz

AKTIVITY

Lyžování v jednom z nejznámějších středisek rakouských Alp v Zell am See – Kaprunu (100% záruka sněhu na ledovci Kitzsteinhorn). Možnost návštěvy termálních lázní Tauern Spa v Kaprunu. Jóga lekce s lektorkou Juditou Berkovou. Na hotelu zábava a herna pro dospělé: billiard, flipper, stolní fotbal, šipky, fotoplay apod., terasy s posezením, sklepní rustikální bar pro večerní party, sauna, solárium, bezplatné parkoviště, lyžárna.

HODNOCENÍ CK

Ideální a skvělá kombinace pro všechny milovníky jógy a lyžování. Příjemné ubytování ve skvělé poloze s českým servisem v místě. Nepřeberné lyžařské možnosti 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.

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. Eva Martinásková

www.VillasResorts.cz

info@villasresorts.cz

tel. [777497781](tel:777497781)

Ceník

Cena: 8.990 Kč osoba / 5 dní / pobyt

Cena zahrnuje:

- 4 noci ubytování s polopenzí ve dvoulůžkovém pokoji
- 3 x 90 min lekce jógy s Juditou Berkovou
- český servis na hotelu
- pojištění CK proti úpadku

Pro závaznou rezervaci se hradí 50% záloha.

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem.

Doprava: vlastní (možno se domluvit s dalšími klientkami na společnou jízdu autem do Rakouska).

Skipasy Zell am See – Kaprun (nákup na místě):

1 denní skipas: 48 EUR

2 denní skipas: 93 EUR

3 denní skipas: 137 EUR

Min počet účastníků: 12 osob.

Informace, rezervace:
Ing. Eva Martinásková
www.VillasResorts.cz
info@villasresorts.cz
tel. [777497781](tel:777497781)





















Jóga

O LEKTORCE JÓGY: JUDITA BERKOVÁ



„Naše tělo je velmi moudré. Skrze něj se můžeme dostat k odpovědím, které bychom hlavou nevymysleli.“

Judita Berková je certifikovaná lektorka jógy. Jógu intenzivně praktikuje od roku 2010. Učí jógu v Praze ve své jógovně v malých skupinách a v Euforii.cz ve velkých. Prošla přes sólovou dráhu baletky a tanečnice, přes vyučování aerobiku v USA, až k józe, do které se bezhlavě zamilovala. Autorka intenzivního jógového



Během naší jógové praxe budeme uvolňovat tělo a mysl po lyžování. Zaměříme se také na střed těla, držení těla, pružnost svalů a také na pružnost mysli. Naučíme se některé pranayamické techniky, abychom vnímali čerstvý alpský vzduch ještě více do hloubky.

Půjde nám o celkové zastavení, obrat dovnitř a přítomnost v těle.

Těším se na Vás!

Judita Berková

YOGA LIFE HAPPY LIFE

POSELSTVÍ ÁSAN

10 DNÍ S JÓGOU

MEDITACE BOJOVNÍKA

www.yogalifehappyllife.cz

info@yogalifehappyllife.cz

La Que Sabe

Taneční ženské kruhy

www.laqs.eu

judita@laqs.eu











