

# Peti Taijiquan (tai-chi) & Qigong (chi-kung) oddih in sprostitiv

**Od 19. do 21.11.2021 (petek-nedelja), TERME DOBRNA**

Vabimo vas na 5. taijiquan in qigong vikend oddih in sprostitiv v Termah Dobrna.

Okolica z zdraviliškim parkom je prekrasna za sprehode, razvajate se lahko tudi v termalnih vodah in savnah, kjer lahko ostanete do nedelje zvečer.

Naša vadba, ki je primerna za vse stopnje znanja (tudi čiste začetnike), bo potekala v prelepi zdraviliški dvorani.

Ste vedeli, da so že stari Rimljani poznali blagodejne učinke tamkajšnje termalne vode, pisatelj Karl May pa je v prelepi naravi iskal navdih za svoja dela in Sofia Loren skrbela za svojo lepoto?

Prepričani smo, da bo tudi vas očarala lepota kraja in njegova zdravilna, mehka in blagodejna energija, ki je kakor ustvarjena za vadbo taijiquana in qigonga.



## Komu priporočamo program TAIJIQUAN in QIGONG oddih in sprostitiv:

- vsem, ki želijo celostno razgibati telo, umiriti um in poglobiti vase;
- vsem, ki želijo spoznati in izkusiti dobrodejne učinke taijiquana in qigonga
- vsem, ki želijo pridobiti in utrditi novo znanje
- vsem, ki želijo bolj podrobno raziskati in razumeti prakso taijiquana in qigonga;
- vsem učiteljem in inštruktorjem (vseh stopenj), ki želijo poglobiti svojo vadbo.

## Celotni program vikend oddiha vodita:

Chen Shining in Tina Hribar

Prijava in informacije:

[www.taijiquan-qigong.si](http://www.taijiquan-qigong.si)

Mobitel: 041/446-488 E-pošta: [info@taiji.si](mailto:info@taiji.si)

## Popusti veljajo do 31.10.2021.

10 % popust za posamezno vajo, za prijave in plačilo do petka 31.10.2021

15 % popust za celotno delavnico (pet-ned), za prijave in plačilo do petka 31.10.2021

Namakate se lahko v izviru zdravilne termalne vode, ki priteče direktno iz globin. Njene blagodejne učinke so občudovali že stari Rimljani in Kelti, od leta 1403 pa so urejene posebne zasebne kopeli, kjer je za svoje zdravje skrbela celo Marija Terezija.



# PROGRAM IN URNIK



## 1. dan, petek, 19.11.2021

14.00 – 20.00, Prijava v hotelu (od 14h dalje) in večerja (18-20h) v hotelu \*\*\*\*

20.00 – 21.30, **Predavanje in delavnica, TKM samomasaža za jesen in zimo**

## 2. dan, sobota, 20.11.2021

07:00 – 09:50, Zajtrk in prosti čas za sprehod po 200 letnem zdraviliškem parku

09:50 – 10:00, Registracija na dopoldansko delavnico

**10:00 – 12:30**, Qigong ali Taijiquan delavnica po vaši izbiri:

- **Delavnica (1. del vaje): Zdravilni qigong vaja za jesen in zimo**

(za opis vaje berite [www.taijiquan-qigong.si/vikend-oddih-terme-dobrna](http://www.taijiquan-qigong.si/vikend-oddih-terme-dobrna))

- **Delavnica (1. del vaje): Wudang slog taijiquan - forma 18**

12:30 – 15:30, Prosti čas za kosilo / počitek / sprehod / namakanje v zdravilnem termalnem vrelecu

**15:30 – 18:00**, Qigong ali Taijiquan delavnica po vaši izbiri:

- **Delavnica (2. del vaje): Zdravilni qigong vaja za jesen in zimo**

- **Delavnica (2. del vaje): Wudang slog taijiquan - forma 18**

18.00 – Prosti čas: večerja v hotelu / bazeni / sprehod / zdravilni vrelcu

## 3. dan, nedelja, 21.11.2021

07:00 – 09:00, Zajtrk in prosti čas za sprehod po 200 letnem zdraviliškem parku

09:00 – 09:50, Odjava iz hotela

09:50 – 10:00, Registracija na dopoldansko delavnico

**10:00 – 13:00**, Qigong ali Taijiquan delavnica po vaši izbiri:

- **Delavnica (3. del vaje): Zdravilni qigong vaja za jesen in zimo**

- **Delavnica (3. del vaje): Wudang slog taijiquan - forma 18**

13:00 – Prosti čas za kosilo / bazeni / sprehod / namakanje v zdravilnem termalnem vrelecu

# CENIK IN PRIJAVA

## (1) Cenik za bivanje na osebo (se plača v hotelu ob prihodu)

**2 nočitvi v dvoposteljni sobi v hotelu \*\*\*\* : 94 EUR na osebo, ki vključuje 2x polpenzion**

**1 nočitev v dvoposteljni sobi v hotelu \*\*\*\* : 60 EUR na osebo, ki vključuje 1x polpenzion**

Za enoposteljno sobo doplačilo: 12,00 EUR/dan

**Obvezno doplačilo:** turistična taksa 2,50 EUR/noč/oseba in enkratna prijavnina ob prihodu 1,50 EUR na osebo

### 😊 Možnost unovčitve turističnih bonov:

- Z lanski turističnimi boni lahko plačate samo namestitev. Na primer, za 2x polpenzion: plačate 84 eur z boni, ne morete pa plačati zajtrka in večerje (skupaj 10 eur na dan) ter turistične takse in prijavnine.
- Z letošnjimi turističnimi boni lahko plačate celotni znesek za namestitev, hrano, pijačo, turistično takso in enkratno prijavnino. 😊

## (2) Cenik za program na osebo (se plača na TR združenja)

Vikend oddih v Termah Dobrna	Qigong delavnica	Taijiquan delavnica	Redna cena
<b>1. dan: petek 19.11.</b> (1,5 ure, 20:00-21:30)	Predavanje in delavnica, TKM samomasaža po meridianih za jesen in zimo		<b>30 eur</b>
<b>2. dan: sobota 20.11.</b> (5 ur, 10-12:30;15:30-18h)	Zdravilni qigong vaja za jesen in zimo (1. in 2. del)	Wudang slog taijiquan - forma 18 (1. in 2. del)	<b>100 eur</b>
<b>3. dan: nedelja 21.11.</b> (3 ure, 10:00-13:00)	Zdravilni qigong vaja za jesen in zimo (3. del)	Wudang slog taijiquan - forma 18 (3. del)	<b>50 eur</b>

### Popusti:

**10 % popust za posamezno vajo, za prijave in plačilo do petka 31.10.2021**

**15 % popust za celotno delavnico (pet-ned), za prijave in plačilo (153 eur) do petka 31.10.2021**

*V primeru odpovedi:*

*-po 8.11.2021 zadržimo polovični znesek od programa,*

*-po 15.11.2021 pa celotni znesek programa.*

*Zneska se NE moreta spremeniti v dobropis za ostale naše dejavnosti.*

## (3) Način plačila in prijava:

**Predhodna prijava za TJQ-QG oddih po mailu (info@taiji.si) je obvezna.**

Ob prijavi obvezno navedite:

vaše ime in priimek, št. mobitela in izberite vadbo in število nočitve. **Ob prejemu vaše prijave, vam posredujemo navodilo za plačilo.**

Število mest je omejeno. **Prijave sprejemamo najkasneje**

**do 10.11.2021**, oziroma do zasedenosti prostih mest.

Prevoz uredite sami. **Popusti veljajo do 31.10.2021.**

**Prijava in dodatne informacije:**

[www.taijiquan-qigong.si/vikend-oddih-terme-dobrna](http://www.taijiquan-qigong.si/vikend-oddih-terme-dobrna)

**041/446-488**

**info@taiji.si**

