

# 13. Taijiquan (tai-chi) in Qigong (chi-kung) vikend oddih in sprostitiv v Termah Dobrna

13. do 15. marec 2026 (pet-ned)



Tradicionalni kitajski veščini za krepitev in izboljšanje vašega zdravja in počutja!

太极拳 气功



Popust do 72,5€ za predplačila do 9. februarja 2026!

## Draga prijateljica, dragi prijatelj!

Ponovno se bliža čas za prijetno druženje in skupno vadbo, za sprostitiv in nova doživetja, za srečanje s prijatelji ali ustvarjanje novih prijateljstev, ter seveda za poglobljanje starega znanja in pridobivanje novega.

Vabimo te na 13. taijiquan in qigong oddih in sprostitiv v Termah Dobrna, ki bo potekal od 13. do 15. marca 2026.

**Vadba je tudi za popolne začetnike brez predznanja.**

Program vodita: Chen Shining in Tina Hribar.

Oddih je idealen za vse, ki želite krajši zdravilni odklop od vsakdanjih obveznosti.

**Zdravilna moč vaj in nasveti, ki jih boste prejeli na oddihu, vas bodo krepili celo pomlad in naprej!**

Za vas smo namreč ponovno pripravili **poseben in vsebinsko bogat program, primeren za negovanje zdravja v času pomladi.**

Popolno usklajena mešanica prakse (vadba) s kančkom teorije, za boljšo kakovost življenja in dobro zdravje po načelih tradicionalne kitajske medicine (TKM).

**Petkovo predavanje s prakso samomasažnih vaj po TKM za izboljšanje vida in sprostitiv oči** prvič izvajamo na našem oddihu v Termah Dobrna! To je ena izmed najbolj priljubljenih vaj iz našega programa.

## Program in urnik

| DAN                       | TRAJANJE |                             | VSEBINA (predavanje / vadba)                                              |                                                                                                  |
|---------------------------|----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. dan:<br>13.3., petek   | 1,5 ure  | 19:30-21:00                 | <b>Predavanje:</b>                                                        | TKM samomasažne vaje za izboljšanje vida in sprostitiv oči                                       |
| 2. dan:<br>14.3., sobota  | 5 ur     | 10:00-12:30;<br>15:30-18:00 | <b>Vadba:</b> Zdravilni in medicinski QIGONG za krepitev zdravja spomladi | <b>Vadba:</b> Osnovna taijiquan forma Osem tehnik pet korakov in osnove potiskanja rok (tuishou) |
| 3. dan:<br>15.3., nedelja | 3 ure    | 10:00-13:00                 | <b>Vadba:</b> Zdravilni in medicinski QIGONG za krepitev zdravja spomladi | <b>Vadba:</b> Osnovna taijiquan forma Osem tehnik pet korakov in osnove potiskanja rok (tuishou) |

**Opomba:** Petkov večer je rezerviran za praktično predavanje, sobota in nedelja pa za vadbo qigonga in taijiquana. Vadba bo istočasno potekala v dveh skupinah. Sami si izberete tisto, ki vam najbolj ustreza, glede na vaše potrebe. Čistim začetnikom vsekakor bolj priporočamo qigong skupino!

## Cenik

Cenik je razdeljen na program delavnice in na bivanje v hotelu. Če bivate z nami v hotelu, plačate v dveh obrokih, če sodelujete samo na programu, pa plačate samo prvi obrok za program. Rok plačila za **prvi** obrok (znesek programa) je **9.2.2026**, za **drugi** obrok (znesek bivanja) **pa 2.3.2026**.

**Popusti (do 9.2.) veljajo samo na program delavnice in so razdeljeni v dve glavni kategoriji:**

- Če bivate v hotelu, velja do roka za predplačilo višji popust: **25% za 3 dni** udeležbe na programu, **15% za 2 dni** udeležbe na programu, **10% za en dan**, odvisno od števila nočitev.
- Brez bivanja velja fiksni popust na program **10%** do roka za predplačilo, ne glede na število dni udeležbe.
- Bivanje je urejeno v hotelu Švicarija\*\*\*\* (cena za našo skupino je ugodnejša).

## Cenik za PROGRAM oddiha na osebo:

| CENA ZA PROGRAM                                                   | 3 DNI (13.-15.3.)<br>PET-NED     | 2 DNI (14.-15.3.)<br>SOB-NED   | 2 DNI (13.-14.3.)<br>PET-SOB   | POSAMEZEN DAN                          |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|
| REDNA CENA programa                                               | 290€                             | 240€                           | 200€                           | 50€/150€/90€                           |
| CENA za vse, ki bivate v hotelu (25%, 15% ali 10% POPUST do 9.2.) | 217,5€<br>(vključen -25% popust) | 204€<br>(vključen -15% popust) | 170€<br>(vključen -15% popust) | 45€/135€/81€<br>(vključen -10% popust) |
| CENA za vse, ki NE bivate v hotelu (10% POPUST na vse do 9.2.)    | 261€                             | 216€                           | 180€                           | 45€/135€/81€                           |

**V primeru odpovedi:** Po 11.2.2026 zadržimo celotni znesek. / Znesek programa se v izjemnih primerih (zdravniško potrjeno ipd.) lahko spremeni v dobropis za ostale naše dejavnosti do konca 2026, od katerega odštejemo vse morebitne stroške, ki morda nastanejo v našo škodo (hotel ipd).

## Cenik za BIVANJE v hotelu Švicarija\*\*\*\* na osebo:

|                                                       |      |
|-------------------------------------------------------|------|
| 2 x polpenzion v DVO - posteljni sobi (13.-15.3.2026) | 146€ |
| 2 x polpenzion v ENO - posteljni sobi (13.-15.3.2026) | 176€ |
| 1 x polpenzion v DVO - posteljni sobi                 | 95€  |
| 1 x polpenzion v ENO - posteljni sobi                 | 105€ |

**V ceno bivanja je vključeno:** Vstop v termalne bazene hotela Vita\*\*\*\*, tudi na dan odhoda / vstop v Savna SPA v hotelu Švicarija\*\*\*\* / uporaba kopalnega plašča v času bivanja / vstop v fitness, brezplačen Wi-Fi in parkirišče / Hišni ljubljenci so dovoljeni z doplačilom / Pri polpenzionu lahko večerjo menjate za kosilo.

**Pomembno:** Predhodna prijava na delavnico je obvezna [preko prijavnice na spletni strani](#). / Rezervacijo za vaše bivanje urejamo mi. / V prijavnici označite, če želite deliti sobo. / Prevoz si uredite sami / Zadnje napotke prejmete 3 dni pred delavnico. / Število udeležencev na delavnici je omejeno, zato pohitite! / [www.taijiqian-qigong.si](http://www.taijiqian-qigong.si)

**Se že veselimo snidenja!**