

# 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 44€ za predplačila do 2. marca 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)	
<b>1. dan:</b> 13.3., petek	<b>1,5 ure</b>	<b>19:30-21:00</b>	<b>Predavanje:</b>	TKM samomasažne vaje za izboljšanje vida in sprostitiv oči
<b>2. dan:</b> 14.3., sobota	<b>5 ur</b>	<b>10:00-12:30; 15:30-18:00</b>	<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)
<b>3. dan:</b> 15.3., nedelja	<b>3 ure</b>	<b>10:00-13:00</b>	<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 do **2.3.2026**, za **drugi** obrok (znesek bivanja) **pa po 2.3.2026**.

**Popusti (od 10.2.do 2.3.) veljajo na program za vse, ki na delavnici sodelujete več kot 1 dan:**

- Če bivate v hotelu, velja do roka za predplačilo višji popust: **15% za 3 dni** udeležbe na programu, **10% za 2 dni** udeležbe na programu, **10% za en dan**, odvisno od števila nočitev.
- Brez bivanja velja **5% popust za dva ali tri dni** udeležbe na programu
- 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.) PET-NED	2 DNI (14.-15.3.) SOB-NED	2 DNI (13.-14.3.) PET-SOB	POSAMEZEN DAN
REDNA CENA programa	290€	240€	200€	50€/150€/90€
CENA za vse, ki bivate v hotelu (15%, 10% POPUST do 2.3.)	246€ (vključen -15% popust)	216€ (vključen -10% popust)	180€ (vključen -10% popust)	50€/150€/90€ (ni popusta)
CENA za vse, ki NE bivate v hotelu (5% POPUST do 2.3.)	275€ (vključen -5% popust)	228€ (vključen -5% popust)	190€ (vključen -5% popust)	50€/150€/90€ (ni popusta)

**V primeru odpovedi:** Po 11.2.2026 zadržimo celotni znesek. / Znesek programa se v izjemnih primerih (zdravniško potrdilo ipd.) lahko spremeni v dobropis za ostale naše dejavnosti do konca leta 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.taijiquan-qigong.si](http://www.taijiquan-qigong.si)

**Se že veselimo snidenja!**