

Pomlad-poletje 2025 / Izdaja 6

#SELFNESS

Zame. Zate. Za nas.



WELLCARD Olimia

**Včlanite se, prihranite in uživajte
v ekskluzivnih ugodnostih.**

ČLANSTVO JE BREZPLAČNO.

Pridružite se:



Terme Olimia



TERME TUČELJ

Izdajatelj:
Terme Olimia d.d.
 Zdraviliška cesta 24
 3254 PODČETRTEK

Odgovorna urednica:
Tadeja Kosovel

Uredništvo:
Ambrož Potočnik, Nina Finžgar

Vsebinska zasnova in produkcija:
IPM Komunikacije d.o.o.

Oblikovanje:
Ana Kompara

Lektoriranje:
Barbara Žvirc

Naklada:
3.000 izvodov

Tisk:
Grafika Gracer

Fotografija na naslovnici:
Ciril Jazbec

SKUPNI ČAS - DRAGOCENA NALOŽBA

Pravijo, da je družina najpomembnejša celica našega življenja. V družini se vse začne, je temelj, odskočna deska, zatočišče in pribežališče. V družinah, kjer vladajo razumevanje, naklonjenost in sproščeni odnosi, razvijamo samozavest in si dovolimo biti to, kar smo. V kakršnikoli obliki že je, vedno smo lahko prepričani, da lahko računamo na svojo družino takrat, ko to potrebujemo. Daje nam spoštovanje in hkrati nalaga veliko odgovornost. Še posebej v hitrem tempu življenja, ko družino na lestvici naših prioritet prevečkrat postavimo pod zmagovalni podij, saj je naša pozornost usmerjena v doseganje kariernih in drugih ciljev.

Veseli me, da tokratna družinsko obarvana izdaja revije Selfness nastaja ravno v času, ko se v Termah Olimia pričenjajo gradbena dela za prvi v celoti družinam prilagojen hotel v Sloveniji. Če si je treba za družino vzeti čas, je družinski oddih gotovo ena od odličnih idej za krepitev njenih vezi. Dobri odnosi v družini so posledica vsakodnevnega dela, družinske počitnice pa so vir najlepših otroških spominov. Zato se v Termah Olimia trudimo, da so oddihi pri nas nepozabni. Vrhunski bazeni in vodna igrala, igralnice ter animacija za otroke so le del naše družinam prilagojene ponudbe. Otroke spoznavamo s konceptom selfnessa, z njimi raziskujemo skrivnosti gozda in jih učimo o pozitivnih učinkih savnanja. Male skrivnosti kakovostnega življenja, za katere upamo, da jim bodo ostale v spominu tudi, ko odrastejo. Na drugi strani skrbimo za popoln oddih staršev, da si lahko pred vrnitvijo v vsakdanjik naberejo novih moči tako za družinske kot tudi za vse ostale obveznosti. Novi hotel,



ki že kaže obris svoje podobe, medtem ko prebirate revijo Selfness, pa bo našo družinsko ponudbo dvignil še raven višje in verjamem, da bomo z njim postavili najvišje standarde kakovostnega družinskega oddiha.

Medtem ko vsi skupaj nestrpnost pričakujemo našo novo pridobitev, pa si vzemite čas zase in za svojo družino ob prebiranju tokratne številke. V njej vas čakajo številne ideje, kako preživeti več kakovostnega časa z vašimi najbližjimi – ob raziskovanju čudovite okolice naše destinacije ali ob sproščenih trenutkih doma. S strokovnjakinjo Barbaro Cvetko smo spregovorili o postavljanju meja med počitnicami, v rubriki Olimska gibalnica pa vas skupaj s fizioterapevti iz Centra zdravja Olimia vabimo k enostavnim vajam za vso družino. Navdih vas čaka tudi v pogovorih z znanimi obrazi – Ivo Krajnc Bagola, Laro Nastran, Vidom Valičem, Ivanom Trajkovičem, Urošem in Tjašo Steklasa ter še kom – o čuječnosti, ustvarjalnosti, povezanosti in preprostih vsakdanjih trenutkih. Vse to zaokrožajo še dejstva in številke, ki nas opominjajo, kako dragocen je skupni čas – in kako pomembno je, da si ga zavestno vzamemo. Zase. Za druge. Za življenje.

Florjan Vasle,
 direktor Term Olimia d. d.

Prispevki v reviji so delo zunanjih avtorjev, ki ne odražajo nujno stališč družbe Terme Olimia d.d. Ta ne prevzema odgovornosti za morebitne napake v reviji. Vse pravice pridržane. Noben del te revije ne sme biti reproduciran, shranjen ali prepisan v katerikoli obliki oziroma na katerikoli način, bodisi elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem bodisi kako drugače, brez predhodnega pisnega dovoljenja družbe Terme Olimia d.d. Družba Terme Olimia d.d. ne sprejema odgovornosti v primeru poškodb ali nezgod, nastalih med pripravo ali izvedbo predlogov, receptov, idej ali vaj, navedenih v reviji.

Izvod revije je brezplačen in je na voljo gostom Term Olimia.

A man is seen from the back, standing in a swimming pool. He is looking out of a large rectangular window or opening. The light from outside is bright, creating a silhouette effect on the man. The water in the pool is calm, reflecting the light.

**REVIJA ZATE.
ZA DOBRO POČUTJE.
ZA SREČEN VSAKDAN.**

6 POGOVOR

Z Ivo Krajnc Bagola o igralskem ritmu
in notranjem miru

18 IDEJNICA

Preprosti triki za več bližine in veselja

10 ZNANJE

Nepozabne počitnice v Termah Olimia

20 DOBER DAN

Dnevniški zapis Nuše K. Kokol

12 DOŽIVETJE

Pustolovščine v naravi za vse generacije

22 NASVET

Meje na počitnicah – za več sproščenosti
in manj stresa

16 ISKRENO

Z Laro Nastran o povezovanju
in skupnih trenutkih

24 VIR NAVDIHA

Kaj razkriva znanost o skupnem času

26 PRESTOLNICA TERMALNIH UŽITKOV

Stopite v svet Term Olimia

28 ZNANI O ZNANEM

O glasbi, hrani, družini in navdihu vsakdana

30 LOKALNO

Obiskali smo Rubinov hlevček

32 OLIMSKA GIBALNICA

Enostavne vaje za skupno gibanje

34 KVIZ

Vrsta namestitve, ki vam je pisana na kožo



16



22



6



30

**“RAVNOVESJE
JE NEKAJ,
KAR IŠČEM
VSAK DAN
ZNOVA”**



Ivo Krajnc Bagola, priznано gledališko in filmsko igralko, vodi skozi življenje občutljivost do sveta, umetnosti in medosebnih odnosov. Že več kot dve desetletji ustvarja v okviru Mestnega gledališča ljubljanskega, obenem pa s svojo prezenco pušča močan pečat tudi na filmskem platnu. Njena življenjska pot je preplet ustvarjalnosti, družinskega utripa in poglobljenega zavedanja o pomenu skrbi zase. Z njo smo se pogovarjali o tem, kako lovi ravnovesje med igralskim poklicem in družino, kaj zanjo pomeni mentalno zdravje in zakaj je solo oddih lahko ena najlepših oblik nežnosti do sebe.

Predstavljamo si lahko, da je vaše življenje precej pestro in raznoliko. Kako poteka vaš običajen vsakdan?

Običajen delovni dan je pri meni razdeljen na dva dela, saj imam deljen delovni urnik. To pomeni, da začnem z vajami v gledališču ob 10:00, trajajo do 14:00, nato imam prosto do 18:00, če imam predstavo ali do 19:00, če imam večerno vajo. Kadar pa snemam, pa je urnik običajno strnjen v 12 delovnih ur, največkrat od 6:00 zjutraj do 18:00 ali 19:00 zvečer.

S čim pa so prepleteni prosti trenutki običajnega urnika, ki ga omenjate?

Jutra so vsekakor poseben, pomemben del dneva. Običajno se zbudim s hčerko Sofio, s katero preživim skupaj jutranje ure pred njenim odhodom v šolo. Jutranja brezkofeinska kava in njen objem sta neprecenljiv jutranji ritual. To je čas, ko še vse spi in imava svoj mali svet. Ko ona odhiti naprej, jaz odhitim s psom na sprehod, običajno na hrib, ki me poživlji in pripravi na začetek dneva. Ob 10. uri sem v gledališču, pripravljena na nove izzive. Pavza med delovnim dnem je čas, ko skušam zajeti zrak in ga izkoristiti čim bolj polno.

Pogosto pa je to čas za urejanje vsakodnevnih opravil, obveznosti in predvsem za družino – da se pogovorimo o stvareh, ki nas težijo ali prihajajo. Prav tako je trenutek, ko izprežem, meditiram ali poslušam glasbo, vsaj za pol ure. Takšni trenutki so pomembni, ker omogočajo stik in ravnovesje. Ko pridem domov po predstavi in se stuširam, najraje vzamem v roke knjigo, ki me najlažje uspava. Če pa pridem domov še pred spanjem hčerke, pa seveda posvetim čas njej. To je moj čas, da se prizemljim, sprostim in preklopim.

Precej drugače pa je verjetno na snemalne dni, drži?

Snemalni dnevi so precej intenzivni, saj zahtevajo polno koncentracijo ves čas. Tempo je pogosto nepredvidljiv in dolgotrajen, zato je nujno, da sem pred tem dobro spočita in telesno pripravljena. Najtežje mi je takrat, ko pridem po predstavi pozno domov, naslednji dan pa me čaka že zgodnje snemanje. Še cel dan potem čutim, da mi sledi utrujenost. So pa lahko tudi takšni dnevi zelo navdihujoči in nič monotoni, kar daje ustvarjalnosti dodaten zalet.

Gledališče in film sta dinamični, pogosto nepredvidljivi področji. Kako vam uspe ohraniti notranji mir in stabilnost v tem ritmu?

Se trudim biti v stiku s samo sabo. To pomeni, da si znam prisluhniti, si vzeti trenutek, se ustaviti in zaznati, kako sem. Včasih je dovolj globok vdih, pogled v nebo, čas zase. V tem trenutku. Ne v preteklosti, ne v prihodnosti. To je pomembno tako zame kot za mojo družino. V delovnem vrtincu mi stabilnost in notranji mir prinašajo šport, pilates, hoja v hrib in pa meditacija. V emocionalnem pa podpora moža Aljoše in pogovor z njim.

Igralski poklic zahteva veliko predanosti in čustvenega angažmaja. Kako ločujete delo in zasebno življenje?

V vseh teh letih sem se skorajda izmojstrila v ločevanju teh dveh svetov. To ni enkratna stvar, ampak nekaj, kar vadiš iz dneva v dan. Je obrt. Zavedanje, prisotnost, čas zase, pogovor. Vloga mame je gotovo bistveno vplivala na to spremembo. Ko nekdo drug postane tvoj center, se tudi tvoje prioritete obrnejo. A priznam, da se delo kdaj pa kdaj še priplazi v zasebno življenje, a ga elegantno preusmerim (smeh). Čas za družino mi je zelo dragocen, zato ga ne želim zalagati z drugimi mislimi. Če imam veliko dela, potem raje najprej vse končam in se potem popolnoma posvetim družinski dinamiki.

Kako vaša družina vpliva na vašo kariero – in obratno?

Vse, kar je okrog mene, vpliva name. Igralski poklic je nekako odvisen od opazovanja in samorefleksije okolja. Je nekakšen preplet zunanjih vtisov, lastne domišljije in posledično lastnih občutij. Obenem pa moj poklic vsekakor zahteva prilagajanje. Ampak s partnerjem se trudiva, da vzpostaviva stabilnost in red v tem kreativnem kaosu. Hčerka je že navajena določenega ritma, ve, da imava kdaj predstavo ali snemanje, a hkrati ve, da sva vedno tam zanjo. Poskuša ji dati občutek varnosti in ljubezni, tudi kadar tempo ni idealen.

Ste kdaj občutili, da morate izbirati med igralskimi priložnostmi in družino? Kako ste našli pravo ravnovesje? Kako si vzamete čas za partnerja, hčerko in hkrati tudi zase?

Ja, so bili projekti, ki so me, ravno zaradi občutka krivde, da ne preživim dovolj časa z družino, spravili v precejšnjo stisko. Sicer so bili projekti krajšega obdobja, pa vendar. Hvala bogu imam moža, s katerim se lahko o vsem pogovorim in mi stoji ob strani. Narava mojega poklica je velikokrat nepredvidljiva, to je treba vzeti v zakup. Imam pa tudi dneve, ko sem popolnoma prosta in jih, kolikor se le da, izkoristim za družino in zase. Ob večerih radi skupaj pogledamo kakšen film ali pa gremo na celodnevni izlet s psom. Skratka ni nam dolgčas. To ravnovesje mi je zelo pomembno, saj mi daje občutek varnosti in miru.

“Srečen partnerski odnos je temelj za harmonično družinsko življenje. Verjamem, da otroci čutijo in posnemajo energijo med staršema.”



V svojem poklicu pogosto vstopate v zahtevne, intenzivne vloge. Kako poskrbite, da te vloge ne vplivajo na vaše osebno počutje?

Mislím, da je pri igralskem poklicu skorajda nujno, da veš, kdo in kaj si. Vse ostalo je patologija. Pri raziskovanju in analizi karakterja absolutno preizprašujem meje lika, se vživim v njegovo psihološko strukturo, a dobro vem, kako daleč lahko grem. V tem je tudi ves čar. Iskanje navidezne meje med fiktivno osebo in lastnim jazom. Skorajda že filozofsko (smeh). Seveda se zgodi, da kdaj občutje prenesem tudi nase, a se poskušam tega čim prej osvoboditi. Najbolj zgoščeno je običajno zadnjih deset dni pred premiero ali tik pred snemanjem pomembnih in zahtevnih scen.

Kako sicer skrbite zase – fizično in mentalno?

Rada sem v naravi, rada tečem. Tek je zame ventil. Je čas, ko sem sama s sabo, ko zbistrim misli, sprostim telo. Prav tako sedaj že nekaj časa uživam v Pilates reformerju. Ta mi pomaga, da telo držim pokonci, da ostajam gibljiva in močna. Je tudi čas, ko se popolnoma osredotočim na gib, na dihanje, na prisotnost. Kadar pa sem pod velikim pritiskom, več meditiram, poslušam razne gonge in zvočne frekvence, ki me umirjajo in stabilizirajo.

Kakšno vlogo ima sprostitiv v vašem življenju? Se znate ustaviti in si vzeti čas samo zase?

Verjamem, da je svet ustrojen po principu pretočnosti – jinu in jangu. Se pravi, kadar je čas prenasičen s stresom, hitenjem in hektiko, mora temu slediti enako močan fokus na umiritvi, čuječnosti in notranji stabilizaciji. Dnevno to dosežem z že zgoraj naštetimi sredstvi, včasih pa se pustim razvajati na kakšni masaži, kopelnem lebdenju ali čem podobnem.

V nekem intervjuju sem prebrala, da ste si pred nekaj leti za rojstni dan podarili termalni oddih, na katerega ste se odpravili sami. Ste to od takrat še kdaj ponovili?

Ja, res je, to sem si zelo želela in za 40. rojstni dan sem si podarila tridnevni oddih. Nobenega odvečnega govorjenja, samo čas s samo sabo. In ne, na žalost tega nisem več ponovila, ampak bi morala. (smeh)

“Pogosto mislimo, da moramo biti vedno na voljo za vse druge, a pozabljamo, da moramo najprej poskrbeti zase, da lahko res damo najboljše od sebe.”

Kaj vas je spodbudilo k tej odločitvi? Ste dolgo razmišljali ali je šlo za hipno odločitev?

Verjetno je temu botrovalo dejstvo, da se rada pustim razvajati. Zaželela sem si nove izkušnje in tudi preizkušnje. Prvič sem namreč šla nekam popolnoma sama. In to z namenom. Zelo sem uživala in lahko sem se popolnoma prepustila razvajanju.

Komu bi tovrsten oddih priporočali?

Takšne vrste oddih je za vsakogar, še posebej takrat, kadar se znajdemo v hitrem življenjskem tempu in se moramo

ustaviti, da ne pregorimo. Da si prisluhnemo in ne živimo zgolj na avtomatičnem odzivu, pač pa smo prisotni tukaj in zdaj.

Ste se v času oddiha kdaj srečali s slabo vestjo, da bi ta čas morda morali preživeti z družino?

Seveda, moja vest nikoli ne počiva (smeh). Vsakemu prisluhu pa tudi ne prisluhnem.

Kako pa sicer najraje preživljate čas z družino? Kaj vam je pri skupnih trenutkih najpomembnejše?

Najraje smo skupaj v naravi, bodisi na sprehodih, izletih ali piknikih. Pri teh trenutkih mi je pomembno, da se vsi odklopimo od tehnologije in smo prisotni tukaj in zdaj. Uživamo v pogovorih, smehu in občutku povezanosti, ki nas napolni z energijo.

Kako pa izgledajo vaše družinske počitnice oziroma oddih? Kaj tam navadno počnete?

Na počitnicah smo radi aktivni. Veliko raziskujemo okolico, bodisi peš, s kolesom ali celo s kajakom, če je priložnost. Poleti ne moremo brez windsurfinga, pozimi pa ne brez smučanja ali deskanja. Obenem si vzamemo čas za sprostitve, na primer za branje ali preprosto posedanje ob kavi z razgledom. Vedno iščemo ravnovesje med aktivnostjo in lenarjenjem.

So priprave na oddih nekaj, kar radi počnete ali bi rekli, da je to bolj "nujno zlo"? Na primer izbira destinacije, pakiranja in podobno?

Priznam, da mi pakiranje ni najbolj ljubo, a izbira destinacije me vedno navduši. To je trenutek, ko skupaj načrtujemo, kam bomo šli in kaj bomo doživeli. Rada si predstavljam, kako se bomo tam imeli, in to mi daje motivacijo, da se lotim tudi manj zanimivih opravil, kot je pakiranje.

Kako pomemben je po vašem mnenju srečen partnerski odnos za harmonično družinsko življenje? Si s partnerjem vzameta čas tudi samo za vaju?

Srečen partnerski odnos je temelj za harmonično družinsko življenje. Verjamem, da otroci čutijo in posnemajo energijo med staršema. Zato si s partnerjem vedno vzameva čas za vaju – pa čeprav gre samo za skupni sprehod ali večer ob pogovoru. Takšni trenutki naju povezujejo in utrjujejo najin odnos.

Kako predajate vrednote, povezane s skrbjo zase, svoji hčeri?

Skušam ji pokazati z zgledom. Pogovarjava se o tem, kako pomembno je, da si vzame čas zase, posluša svoje telo in najde aktivnosti, ki jo veselijo. Spodbujam jo, da se izraža, raziskuje svoje interese in da zna reči 'ne', kadar je to potrebno.

Kaj ste se v vlogi mame naučili o sebi, česar prej niste vedeli?

Ugotovila sem, da imam veliko več potrpljenja, kot sem mislila, in da se lahko vedno učim iz izzivov. Materinstvo

me je naučilo tudi, kako pomembno je, da kdaj popustim in ne stremim k popolnosti – včasih so prav najbolj nepopolni trenutki tisti, ki so najlepši.

Kaj bi svetovali ženskam in mamam, ki iščejo ravnovesje med kariero in družino, pa pogosto čutijo, da jih čas prehiteva?

Najprej bi rekla, naj ne pozabijo nase. Pogosto mislimo, da moramo biti vedno na voljo za vse druge, a pozabljamo, da moramo najprej poskrbeti zase, da lahko res damo najboljše od sebe. Pomembno je tudi, da znamo delegirati naloge in si priznamo, da ni nič narobe, če kdaj ne zmoremo vsega. Ravnovesje ni nekaj, kar dosežemo enkrat, ampak nekaj, kar ves čas prilagajamo. ☯



KAKO ZAČINITI DRUŽINSKE POČITNICE?



Družinski oddih – sveti čas družine, ko nas ne zbuja-
jo alarmi, ne čakajo sezname opravil in ne hitimo z ene-
ga konca na drugega. No, le s tobogana na tobogan,
pravzaprav. In četudi otroška skromnost ne pot-
rebuje prav dosti, je raznovrstna družinska
ponudba dobrodošla za vse člane družine
– najmlajšim prinese dodatne iskric v
oči, staršem pa številne ideje za aktivno
preživljanje oddiha

Načrtovanje, pakiranje, vožnja, "Smo že
tam?", "Kako dolgo še?", iskriv otroški
vrišč navdušenja in zadovoljen nasmeh
staršev – družinske počitnice v nekaj be-
sedah. A če jih doživite v Termah Olimia, je
teh besed še veliko več. Tako namestitve kot
bazenski kompleksi so zasnovani z mislijo na
najmlajše, njihove potrebe ter želje. Te se spreminjajo
z odraščanjem, enaka pa ostaja želja staršev: na oddihu
čas preživljati čim bolj brezskrbno. In v Termah Olimia so k
temu pristopili povsem zares in povsem celovito.

Nepozabno (vodno) doživetje

Family wellness Termalija kot prvi in največji družinski well-

ness v Sloveniji navduši na in ob bazenu. Vodna zabava je
zagotovljena z različnimi tobogani, vodnimi pištolami, ba-
zenskim barom, s plezalno steno s slapovi, plezanjem po
mrežah in prav posebno plažo za dojenčke, kjer
nastajajo gradovi iz mivke. A tudi izven vodnih
mehurčkov je lepo in zabavno – 7D kino,
igralna soba ("game room"), barvite igral-
nice, mini disko, joga ... K vsemu omenje-
nemu dodajmo še posebej odbito vodno
zabavo v toplejših mesecih z velikim
kompleksom toboganov in vodnimi nor-
čijami na kar 3000 kvadratnih metrih v
termalnem parku Aqualuna.

365 dni zabave tudi izven bazenov

Da najmlajšim gostom prav zares nikoli ni
dolgčas, je na voljo raznolik animacijski program
365 dni v letu. Tako boste ne glede na letni čas deležni
bogatega animacijskega programa, obdobju prilagojene pa
so aktivnosti izven termalnih vrečev. Organizirani so poho-
di in izleti do okoliških znamenitosti, raziskovanje okolice
z levčkom Olijem, sprehod s konjičkom oziroma ponijem,
peka sladkih penic na mini kresu ... Doživetja, ki nahranijo
radovedno otroško dušo.

V Termah Olimia
družinske počitnice
niso le oddih – so čista
dogodivščina za vse
generacije!

Družinsko savnanje

In kje piše, da so savna programi samo za odrasle? Družine lahko sodelujejo v solnem pilingu in vrtenju zraka, otroci pa se preizkusijo v vlogi "savna mojstra" – pred vhodom v savno so na voljo majhne brisačke za vadbo vrtenja zraka. Koncept družinskega savnanja v Termah Olimia je več kot le skupni vstop v svet savn. Družine ga bodo lahko raziskovale skozi zanimivo igro: maskota Oli bo z vodičem, oblikovanim kot igra raziskovanja savn, z vami (po)potovala po wellness planetu, otroci pa bodo ob tem igrivo spoznali osnovna pravila savnanja.

Prilagojeni wellness programi

Družinam z otroki so prilagojeni tudi wellness programi: čoko-zabava (čokoladna masaža), sproščujoč dotik (masaža z oljem), čarobne tačke (mini manikura in pedikura) so le nekateri izmed unificiranih otroških tretmajev, ki bodo tudi pri radoživih otrocih poskrbeli za sprostitve tako telesa kot iskrivih misli.

Udobje in kulinarika za vso družino

Udobne in prostorene družinske sobe z možnostjo dodatnih ležišč dopolnjuje kakovostna kulinarika, ki ne zaobide niti posebnih prehranskih zahtev – restavracija Lipa se lahko recimo pohvali s 100-odstotno brezglutenskim jedilnikom, najmlajšim pa so v hotelskih restavracijah namenjeni prav posebni kottički, kjer si lahko sami postrežejo s svojimi najljubšimi jedmi. Poleg tega si lahko družinice z majhnimi otroki izposodijo številne pripomočke, kot so posteljica ali varovalna ograjica za posteljo, grelnik stekleničk, kopalniški stolček, banjica, elektronska video varuška ... in se tako na družinski oddih odpravijo z nekaj manj prtljage.

Oaze miru

Terme Olimia pa niso le svet zabave in aktivnega preživljanja prostega časa – so tudi prostor počitka in miru. Znotraj bazenskih kompleksov so na voljo mirna počivališča, prilagojena družinam, prostori sprostitve, dojlница za najmlajše člane družine, organizirano je tudi varstvo otrok. Mali knjižni molji bodo veseli knjižnice v Wellness hotelu Sotelia, kjer se lahko podajo v domišljjski svet pravljic in napetih prigorod.

Ponudba Centra zdravja Olimia

Hkrati Terme Olimia kot prostor aktivnega preživljanja prostega časa, s poudarkom na celostnem dobrem počutju, v ospredje postavljajo tudi vidik zdravja in zdravega telesnega razvoja otrok. S tem namenom Center zdravja nudi individualne vaje s fizioterapevtom ali kineziologom s poudarkom na korekciji slabe drža in krepitvi stabilizatorjev trupa. Vaje izvajajo po metodi DNS (dinamična nevromišična stabilizacija) in v te namene so v Centru zdravja uredili prostor, ki je namenjen in opremljen s pripomočki, prilagojenimi otrokom.

Raziskovanje okolice

Kaj pa pogled izven labirintov bazenov in animacije? Sprehod po okolici Podčetrka razkriva nemalo naravnih okoliških lepot, ptičje žvrgolenje in zelene griče ter gozdove, zaradi katerih je odkrivanje okolice vedno znova čudovita izkušnja. Vitamin D boste lahko srkali na zunanjih igriščih ob restavraciji Lipa in pri ribnikih, še bolj aktivni pa se podali na trim stezo v bližini. Tudi prenovljen Športni park Gaj ostaja idealno zatočišče za majhne in velike športne navdušence.

Terme Olimia so z lahkoto ena vaših najljubših družinskih destinacij in izgovorov, da jih ne bi (ponovno) obiskali, preprosto zmanjka. ☺



Sobe z dodatno opremo za malčke, samopostrežni kottički za otroke in organizirano varstvo poskrbijo za brezskrbne trenutke.

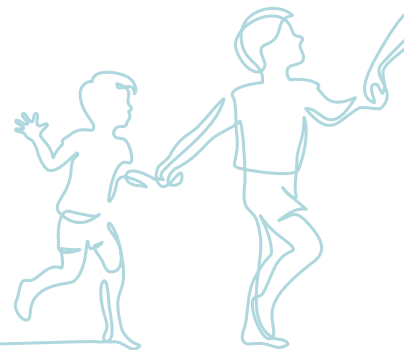
DOVOLITE, DA VAS OBJAME VETER DOŽIVETIJ

Skupaj z naravo se prebujajo tudi sveže ideje za družinske izlete. Podčetrtek z okolico ponuja zakladnico izjemnih priložnosti za ustvarjanje spominov. Takih, ki razveselijo najmlajše, pri najstnikih prebudijo pustolovskega duha, staršem pa pričarajo trenutke sprostitve. Preverite naš izbor najbolj aktualnih in se zapeljite nepozabnim doživetjem naproti.

Kolesarske poti: Tisti, ki pedala pognati zna, odkrije najbolj skrite kotičke sveta

Raznolikost naše destinacije odseva v številnih kolesarskih poteh, ki kar kličejo po raziskovanju. Odpravite se čez Rudnico do Rogaške Slatine, iz Podčetrтка do Olimja, do Hiše vin Emينو, po dolini zdravja ali čez številne okoliške griče. Na vsaki izmed njih vas pozdravi pisana narava in prijaznost domačinov. Če s seboj ne boste pripeljali svojih koles, brez skrbi – pri nas si jih lahko skupaj s čeladami tudi izposodite.

Trik za iskrice v otroških očeh: Med kolesarjenjem se ustavite na kateri od številnih turističnih kmetij. Preizkusite domače izdelke, izkoristite čudovite kotičke za fotografiranje ali pa trenutek preživite v družbi domačih živali. Otroci bodo navdušeni.



Čebelarstvo Kozmus: Črno-rumene delavke priletele, v objem tradicije in ljubezni vas ujele

V osrčju idilične vasice Plištanj družina Kozmus skrbno varuje svoje številne družinske člane. Čebele, seveda. Nekaj mističnega in hkrati spoštovanja vrednega je v njihovem gojenju, ki poleg vrhunskih izdelkov ponuja pristno vez z naravo. In kot da igrivo brenčanje ni dovolj zanimivo, si lahko s tehniko virtualne resničnosti ogledate kratke filme ter tako doživite tradicijo čebelarstva na moderen način. Navdušeni boste!

Trik za iskrice v otroških očeh: Lahko vaši otroci prepoznajo različne okuse medu? Zavežite jim oči in naj ob spremljavi brenčanja pridnih delavk uganejo okuse vsaj treh. Kaj mislite, kateri jim bo najljubši?





Če s seboj ne boste
pripeljali svojih koles,
brez skrbi – pri nas si jih
lahko skupaj s čeladami
tudi izposodite.

Grad Podsreda: Vsak raziskovalec najde nekaj zase, potopi se v preteklost in zazre vase

Odstrite tančice preteklosti, raziščite številne grajske prostore in se s pomočjo virtualnih očal sprehodite skozi zgodovino. Grad Podsreda s svojo najnovejšo pridobitvijo, doživetjem mešane realnosti, pričara nepozabno doživetje. Skupaj z grofom Hladnim boste enega najlepših gradov pri nas spoznali v popolnoma novi luči in se prepričali, zakaj so zgodbe njegovih zidov popestritev vsakega družinskega izleta.

***Trik za iskrice v otroških očeh:** Na gradu poteka tudi lov na zaklad, kjer se preizkusite v reševanju ugank in spoznavate grad skozi zanimive pripovedke. Slutimo, da doživetje ne bo vseh zgolj otrokom.*



Foto: arhiv gradu Podsreda



Foto: arhiv Visit Podčetrtek

Stolp zdravja in veselja: Pot navzgor ima svoj čar, na vrhu se počutiš kot sveta vladar

Pohodništvo je v naših krajih še posebej priljubljeno, saj narava v vseh letnih časih postreže s številnimi urejenimi stezicami. Različno zahtevne poti do Stolpa zdravja in veselja omogočajo dostop prav vsakemu obiskovalcu in ga skupaj s številnimi živalskimi prebivalci gozdov pospremitjo do izjemnega razgleda. Počitek na klopci, osvežitev s hladno pijačo ob vznožju ali fotografija na vrhu – kaj boste izbrali?

Trik za iskrice v otroških očeh: Na poti navzgor naj otroci poskušajo poiskati liste čim več različnih dreves. Vse nabrane nato na vrhu stolpa skupaj s pozitivnimi mislimi vrzite visoko v zrak. Ne pozabite na fotografijo za spomin!

Grad Podčetrtek: Pestra zgodovina, ki obeta, v plašč modernosti odeta

Prenovljeni lepoteč, ki vas že od daleč pozdravlja v vsej svoji mogočnosti, je popolna destinacija za družinski izlet. Priporočamo sprehod iz term po kozjanskih stezicah do grajske poti, ogled gradu, ki si ga popestrite z digitalnim doživetjem sojenja ter izbranim napitkom in tortico v kavarnici z najlepšim razgledom. Grad Podčetrtek je veliko več kot le stavba. Je mistična zgodba, ki čaka, da jo odkrijete.

Trik za iskrice v otroških očeh: Otroci naj med ogledom gradu poskusijo poiskati njegove stalne prebivalce in varuhe mogočnih zidov, netopirje. Tudi, če jih ne najdejo, bo odkrivanje skritih kotičkov gotovo razburljivo in zabavno. 🦇

Hiša vin Emino

Vabljeni na pokušine vrhunskih vin
največje kleti na Kozjanskem.



MLADA VINA • ZORJENA VINA • PENEČA VINA

Rezervacije: +386 (0)51 647 715

Hiša vin Emino, Imeno 84a, 3254 Podčetrtek, www.emino.si

“TRENUTKI Z DRUŽINO SO TISTI, KI SI JIH ŽELIM ZAPOMNITI ZA VEDNO”



Lara Nastran je mama treh otrok, žena, podjetnica in ustvarjalka vsebin, ki s svojo energijo in pristnostjo navdušuje – tako tiste, ki jo imajo priložnost srečati v živo kot tiste, ki jo vsakodnevno spremljajo na družbenih omrežjih. Njeni dnevi so polni raznolikih izzivov – od materinstva in poslovnih idej do potovanj in iskrenih zapisov o vsakdanjih trenutkih. A kljub vsem obveznostim ostaja njeno srce najmočnejše povezano z družino. Z možem, otroki in domačimi živalmi tvorijo tesno povezano skupnost, ki v naravi, skupnih dogodivščinah in drobnih pozornostih najde tisto pravo lepoto življenja.

“Sem človek, ki najbolj uživa v družbi družine, prijateljev, dobri hrani in raziskovanju lepih kotičkov,” pove Lara, ko jo vprašamo, kako bi se na kratko opisala. V življenju jo razveseljujejo tudi tiste drobne, skoraj neopazne stvari – mavrica na poti domov, risbica njenih otrok, živali in seveda potovanja, ki jih rada deli s svojimi bližnjimi. A največ šteje tisto, kar se zgodi znotraj štirih sten – takrat, ko se vsi zberejo okoli mize, se odpravijo na skupni izlet ali si vzamejo čas samo zase. Ob njej hitro začutiš, da zna prepoznati lepoto v vsakdanjih stvareh.

Ritem vsakdana

Larin dan se začne zgodaj. Po tem, ko otroke odpelje v vrtec in šolo, s psom skoči na bližnji hrib. Tako si vzame nekaj trenutkov za jutranji zagon, nato pa se posveti delu. “Velik luksuz je, da lahko kot samozaposlena sama razporejam svoj čas in tako preživim kar se da veliko kvalitetnega časa s svojimi otroki. Je pa pri tem po drugi strani potrebne tudi veliko samodiscipline, da se delo vseeno pravočasno in korektno opravi,” pove naša sogovornica.

Popoldnevi so namenjeni razvozu na krožke, družinskim opravkom in skupnim aktivnostim, zvečer pa nastopi čas za umiritev. “Z možem rada pogledava kak film ali serijo, predvsem pa si vzameva trenutek zase,” pove in doda, da se pogosto spomnita, kako pomembno je graditi odnos tudi za čas, ko bodo otroci odrasli. Prav zato se trudita, da med vsakodnevnimi obveznostmi ne pozabita na svojo povezanost. Zaupanje, bližina in skupni

“Pomembno nama je, da se ne izgubiva med vsemi vlogami, ki jih imava – kot starša, partnerja, posameznika.”

trenutki so tisti drobni stebri, na katerih gradita odnos – včasih so to vikend pobegi, drugič le sprehod zvečer ali masaža, ki si jo privoščita v dvoje. "Pomembno nama je, da se ne izgubiva med vsemi vlogami, ki jih imava – kot starša, partnerja, posameznika." V tem ravnovesju Lara vidi ključ do notranjega miru, ki ga čuti tudi takrat, ko se svet okoli nje vrti še posebej hitro.

Na vprašanje, kaj ji pomeni biti mama, odgovori iskreno: "Z njihovim rojstvom je tudi moje življenje dobilo tisti pravi smisel. Zdaj, ko so že vsi malo večji, smo res super tim in z vsemi tremi, možem in našimi živalicami res, res uživamo v skupnem času." Materinstvo zanjo ni samo vloga, ampak način življenja – stalna prisotnost, toplina in učenje v obe smeri.

Destinacija, ki ostaja družinska stalnica

Ko imajo priložnost za krajši oddih, brez pomisleka izberejo Podčetrtek. "To je ena redkih destinacij, kjer ima vsak član družine nekaj zase – otroci bazene, midva pa lep hotel in odlično hrano," pojasnjuje in dodaja, da so jim Terme Olimia res prirasle k srcu. Kljub temu, da jih obiskujejo že vrsto let, se jih še kar ne naveličajo. "Vedno znova odkrijemo kaj novega – programi se spreminjajo, okolica pa ponuja nešteto možnosti, zato se tja res z veseljem vračamo, tudi večkrat na leto," razlaga Lara. Med spomini, ki so ji ostali najbolj živi, izpostavi prve plavalne zamahe otrok v Family Funu in iskrice v očeh, ki jih je bilo moč opaziti ob pogledu na drobna darila v hotelskih sobah.

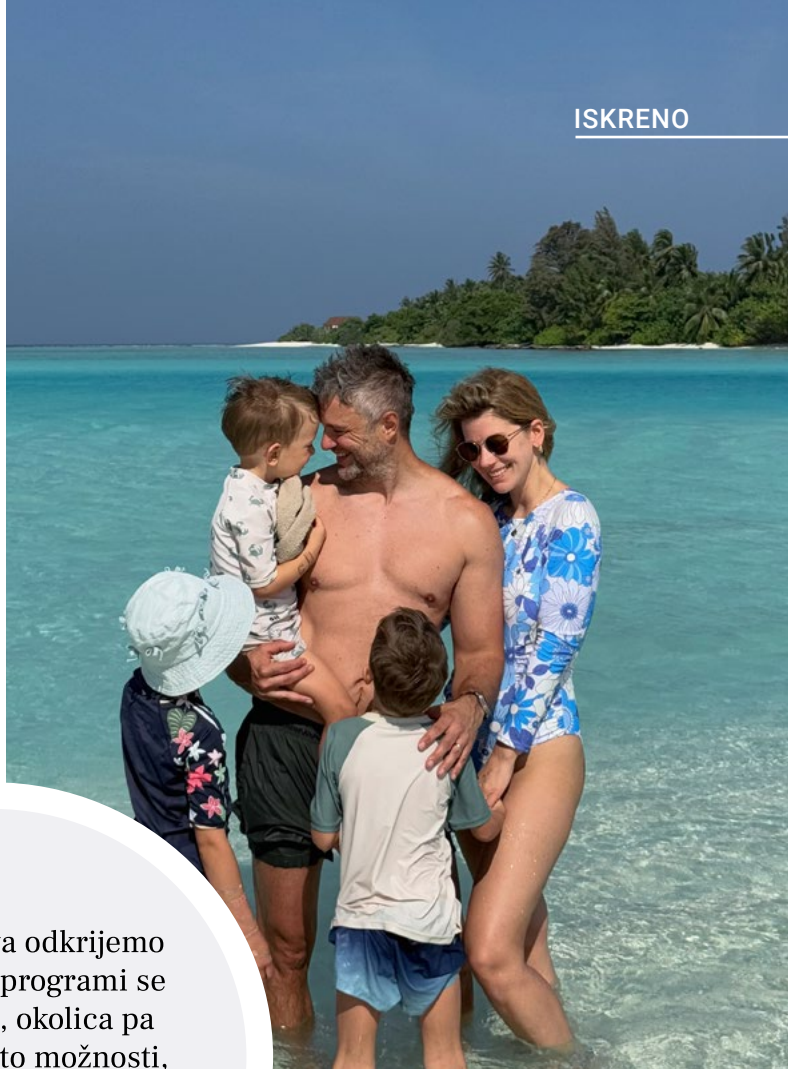
Poseben ritual, ki ga s hčerko z veseljem ohranjata ob vsakem obisku, je tudi »mommy and me« masaža. "To je ena ura, ki je rezervirana samo za naju. Postala je tradicija, ki jo obe komaj čakava." Takšne drobne rutine so po njenem mnenju tiste, ki otrokom ostanejo – kot trenutki, polni toplote, varnosti in bližine.

Družinski spomini, ki štejejo

Nedavno so se po obisku term odpravili na Maldive. Ko so se vrnili, jih je dedek v šali vprašal, kje jim je bilo lepše – na rajskem otoku ali v termah. "Otroci so brez premisleka odgovorili: v Termah Olimia," pove Lara z nasmehom.

Ko načrtujejo dopust, iščejo udobje in vse na enem mestu: prenočišče, bazeni, hrana, animacija. "In tudi kaj za dušo staršev, ko si utegnemo utrgati kako minutko zase." Terme Olimia jim prav to vedno znova omogočajo – prostor, kjer vsak najde svoj kotiček, a hkrati ostajajo povezani. 🐾

"Vedno znova odkrijemo kaj novega – programi se spreminjajo, okolica pa ponuja nešteto možnosti, zato se v Terme Olimia res z veseljem vračamo, tudi večkrat na leto."



MAJHNI TRIKI ZA VELIKO (DRUŽINSKE) SREČE

Kdaj ste nazadnje ugasili telefon, odložili vse obveznosti in se nekemu zares posvetili – brez motenj, hitenja in pogledovanja na uro? V svetu, kjer nas nenehno spremljajo obvestila, opravki in hiter tempo življenja, pogosto pozabimo na najpomembnejše. To je kvalitetno preživljanje časa z ljudmi, ki jih imamo radi. Zato imamo za vas predloge aktivnosti, ki vam bodo pomagale upočasniti ritem in uživati v pristnih trenutkih.



VEČ ZNAMO IN ŠE FINO SE IMAMO

Bi radi osvojili nepoznane plesne korake, preizkusili nov recept ali ustvarjali z glino? Zakaj bi to počeli sami? Povabite svoje najbližje na tečaj in skupaj odkrijte nove spretnosti. Skupno učenje prinaša več kot le novo znanje – ustvarja spomine, spodbuja smeh in povezuje na način, ki ga vsakodnevne obveznosti pogosto ne dopuščajo. Ker je učenje v dobri družbi vedno bolj prijetno!

KAJ BOMO GLEDALI DANES?

Skupno gledanje filma povezuje – tudi ko je dogajanje tako napeto, da besede zamenja tišina. A po koncu se platno pogovorov šele odpre: o zgodbi, likih in skritih sporočilih, ki lahko vodijo v razpravo dolgo v noč. Če imate radi skrivnostne zaplete, priporočamo film *The Prestige*. Če pa bi raje uživali v vizualni umetnosti in edinstvenem humorju, je prava izbira film *Grand Budapest Hotel*.

DOGODIVŠČINE NA IGRALNIH PLOŠČAH

Družabne igre niso le za najmlajše – so priložnost za smeh, povezovanje in kanček zdrave tekmovalnosti v vseh življenjskih obdobjih. Ne glede na to, ali prisegate na klasike, kot sta **Človek ne jezi se** in **Monopoly**, ali pa raje odkrivате sodobnejše igre, vsaka partija prinaša priložnost za nepozabne trenutke. Za dodatno popestritev pa si lahko drznete skleniti še kakšno prijateljsko stavo.



ZAVRTITE PEDALA

Namesto da nedeljo preživite na kavču, sedite na kolo in se odpravite v bližnjo kavarno. Jutranja kava lahko v prijetni družbi in sproščenem klepetu hitro postane vaša najljubša tedenska rutina. Če ste že v mestu, zavijte še na lokalno tržnico, izberite sveže sestavine in si doma pripravite zdravo, hranljivo kosilo. Za še bolj pristno doživetje pa tokrat telefon preprosto "pozabite" doma.



KO HIŠNA OPRAVILA POSTANEJO ZABAVA

Več glav ne le več ve, ampak tudi več postori! Namesto da pospravljanje dojemate kot naporno opravilo, ga spremenite v zabaven izziv – kdo bo najhitreje uredil svoj del ali brezhibno zložil perilo? Za dodatno motivacijo vključite najljubšo glasbo, zapojte na ves glas in spremenite rutino v pravo družinsko doživetje. Tako bo delo opravljeno hitreje, hkrati pa boste ustvarili sproščene in zabavne trenutke, ki povezujejo.



SAMI SVOJI MOJSTRI!

Izdelki, ustvarjeni z lastnimi rokami, imajo posebno vrednost – v sebi nosijo trud, ustvarjalnost in kanček osebne zgodbe. Zakaj ne bi v ustvarjalni proces vključili svojih najbližjih? Skupaj lahko oblikujete čudovit fotoalbum, ustvarite unikatne dekoracije za dom ali izdelate osebna darila, ki bodo razveselila prijatelje. Prepustite se domišljiji, saj je največja vrednost prav v skupnem ustvarjanju in nepozabnih trenutkih, ki jih delite!



PRISKOČITE NA POMOČ

Prostovoljstvo ni le pomoč drugim, temveč tudi priložnost za povezovanje, učenje in osebno rast. Ko nesebično ponudite roko tistim, ki jo potrebujejo, razvijate empatijo in bolje razumete svet okoli sebe. Skupaj s prijatelji ali družino se lahko vključite v različne prostovoljske dejavnosti – od pomoči v zavetiščih in zbiranja hrane do organiziranja dogodkov za tiste v stiski. Vsako dejanje šteje! 🙌

STARŠEVSTVO POD VRELIŠČEM

“Ne bom imela črnega! Hočem moder kovček! Zakaj si mi ga vzel?”

V soboto zgodaj zjutraj me hčerini kriki za življenje katapultirajo iz postelje. Super start za naš družinski velnes vikend v termah Olimia, si strahoma mislim.

Pri nas se pogajamo od jutra do večera. Kje bo kdo sedel, na kakšen način bomo pripravili jajca za zajtrk, kdo si bo prvi namazal čokoladni namaz in kadar se odpravljamo na počitnice, ni nič drugače. Prvošolka in četrtošolec včasih mojstrsko navigirata skozi svoj razburkan odnos, večkrat pa me potrebujeta v vlogi mediatorke.

Ko vijugamo po cesti med griči Obsotelja in Kozjanskega in sta otroka na zadnjih sedežih zatopljena vsak v svojo aktivnost, razmišljam o nevarnem prepričanju, zaradi katerega sem prva leta materinstva pregorevala: “Boš videla, ful bo lažje, ko bosta malo zrastle.”

Ker obljubljenega trenutka ni bilo od nikoder, sem nenehno dvomila vase: “Sem res izčrpana ali je to normalno počutje v materinstvu? Sem sploh lahko utrujena, če ostale mame trdijo, da jim ni nič težko naredit za svoje sončke? Je še kdo hudičevo skurjen, ali sem edina? Materinstvo je nekaj naravnega, zakaj meni ne gre? Mogoče nisem narejena za mamo? Ju imam premalo rada? Očitno delam nekaj narobe.”

**“Sem dobra mama,
ki ima težek trenutek.
Nisem poškodovala
otroka za vedno.
Zmeraj lahko naredim
popravek.”**

Mesece in mesece sem na hlapih stiskala zobe, gohtala svoje potrebe in se razdajala – to mi je kot uspešno vzgojeni pridni punčki šlo odlično – ter čakala na čas, ki bo rešil vse. “Zdržati moram, dokler malo ne odrasteta in potem bom začela uživati,” sem naivno verjela, ujeta v past sodobne družbe.

V Podčetrtek prispemo v poletno vroče marčevsko dopoldne. Dušo in oči si nemudoma spočijem na zeleni okolici, s pijačo dobrodošlice v hotelu Sotelia, po tem, ko sem v zadnjih petnajstih minutah 64-krat odgovorila na vprašanje, ali smo že tam.

Najprej gremo v nov Wellness Vodian, naznanim odločno. Otroka zavihata nos, razočarano potožita in sitnarita celo pot do bazenov, medtem ko jima vneto razlagam, da smo štirje enakovredni v tej skupnosti in vsak izmed nas uveljavlja svoje želje.

Z ležalnika opazujem, kako otroka s pristno radovednostjo raziskujeta vodno igralo, kjer se počasi polnijo in prevračajo posode, polne vode. Zavem se, da naša generacija staršev, kadar nam je bilo težko, o tem ni dobila potrditve, deležni nismo bili niti razumevanja niti sočutja. Zato smo sodobni starši navajeni na svoje ostre besede in neizprosno kritiko, ki sedaj prihaja iz naše notranjosti. Trud imamo vžigosan v vsaki celici.

Misli se mi vrivajo: “Ko vsaj ne bi ves čas tekmovala med sabo, bi se imeli res lušno. Če bi vsaj malo manj divjala, bi bilo vsem lažje. Kdo lahko uživa v neskončnih pogajanjih o tem, kdo bo pritisnil gumb v dvigalu? Kdo lahko spregleda celodnevno tečnarjenje?”

Zoprno mi je in hkrati vem, da moja sposobnost zabave in zadovoljstva ni vezana na njuno vedenje.



Foto: arhiv Nuše K. Kokol

“Me zanima, če v sebi najdem navihanost in igrivost? Se še znam zabavat?” Sami smo v krasnem novem bazenu. Pograbim žogo in skočim, da pljuske vode povabi otroka k igri. Iskreno se zabavam. Otroka žarita od zadovoljstva in materinske potešenosti.

Neučakano brzita po podzemnih hodnikih do Termalije Family Fun. Ustavita se pred fontano z izvirsko termalno vodo in se prerivata, kdo bo prvi napolnil papirnati stožec. Od daleč slišim njuno vreščanje in čutim poglede ostalih staršev, ki v meni vzbujajo skrajno nelagodje. V meni vre. Čutim pospešen srčni utrip. Zaznam sram. Ne zdržim. Občutek želim nemudoma prekiniti, zato proti njima besno zabrusim: “Se lahko vsaj enkrat normalno vedeta?! Vse mi pokvarita.”

Utrujeni in izgoreli starši smo z lahkoto reaktivni, zakričimo ali izrečemo besede, ki jih kasneje močno obžalujemo. Nismo grozni starši. Smo dobri starši, ki imamo težek trenutek.

Včasih je najboljši način, da se izvlečemo iz “burn out” cikla, to, da postanemo mojstri popravkov. To je priložnost drugega polčasa. “Jajks, moj rezultat v prvem polčasu ni bil najboljši. Sedaj imam priložnost, da “razturam” v drugem polčasu. Naredila bom najboljši popravek ever.

Najprej prvi del, popravek zase.

Družini naznanim, da grem v Orhidelio. Najdem prazno finko savno in se zmagoslavno namestim na brisačo, ker – kako je lahko še boljše?! Vdihnem vroči zrak z vonjem po lesu. Zaprem oči in položim dlan na svoja prsa. Z lahkoto začutim sebe v telesu. Razločno slišim svoj kritični glas, ki me vztrajno prepričuje, da sem mamašast. “Pf, ti si Zavestna Mama? Prej nezavestna.” Čutim kepo v želodcu. Izgovorim na glas: “Sem dobra mama, ki ima težek trenutek. Nisem poškodovala otroka za vedno. Zmeraj lahko naredim popravek.” Ponavljam, dokler tona bremena vsaj malo ne popusti.

Prijetno zmeščana in prerojena po dodatnem obisku parne savne najdem svoje tri v zunanjem bazenu. Navihano se skrijem za borovce, ki so nasajeni okrog bazena, zlezem v vodo in se pretvarjam, da sem morski pes. Z igro v trenutku vzpostavim prej prekinjeno povezavo.

“Prejle sem se močno razburila. Nič nista naredila narobe. Potrebovala sta mojo pomoč pri pogajanju, jaz pa sem pobesnela. Je bilo zelo neprijetno? Hm. Vem. Nisem zmogla drugače. Vedita, da se učim in se bom še najprej trudila, da bom znala čim boljje upravljati s svojimi čustvi. Rada vaju imam. Tukaj sem za vaju. Vedno.”

Naslednje jutro pri zajtrku ugotovimo, da smo po večerji padli v postelje in pozabili na otroški program s čarodejem. Vsi se žalostno namrščimo. Pa drugič. “Mami, čaka nas še družinsko savnanje,” me opomni moja šestletnica, ki se neizmerno veseli svoje prve izkušnje.

Ko imamo enkrat otroke, se družinske počitnice spremenijo v starševske službene poti. Miselni preskok, ki spremeni naše oddihe z otroki, polne zahtevnih trenutkov, v čudovite – je v mojem pričakovanju. Sedaj vnaprej računam na to, da bo na trenutke naporno; otroka se bosta pritoževala in midva ne bova imela toliko časa zase, kot bi si želela. Izzivi me ne presenetijo več, zato lažje uravnesim svoje občutke.” O, živijo težki trenutek, tukaj si, sem te pričakovala. Zmorem skozi težke situacije.”



Nuša K. Kokol, mama dveh otrok, edukantka psihoterapije, kreatorka programa “Zavestna Mama” ter prva certificirana mentorica zavestne vzgoje staršev v Sloveniji, ki se je izobraževala pri svetovno priznani psihologinji Dr. Shefali Tsabary.

ALI NA DRUŽINSKIH POČITNICAH OBSTAJAJO MEJE?

Oddih – čas, ko se zdi, da lahko pustimo vse skrbi za sabo. Ni šole, ni urnikov, ni vsakodnevnih nalog. A prav to lahko starše postavi pred izziv – kako postaviti meje, ki bodo otrokom omogočile občutek varnosti in stabilnosti, kljub večji svobodi, ki jo počitnice prinesejo? Spregovorili smo z Barbaro Cvetko, strokovnjakinjo za razvoj otrok in ustanoviteljico Hiše firbca, ki nam je zaupala nekaj praktičnih nasvetov o postavljanju meja, ki bodo omogočile, da bodo počitnice prijetne za vso družino.

„Počitnice so kot vožnja z ladjo – smer je jasna, a veter lahko malce spremeni pot. Je čas sprostitev, odklopa in novih doživetij – tako za otroke kot za starše. Prav ta drugačni ritem in sprememba pa lahko prinesejo potencial za negotovost, kaj se sme in kaj ne. Vsi vemo, da je nekaj drugače, ne vemo pa, kaj točno. In tako kot kapitan usmerja svojo ladjo, ne da bi ves čas stiskal krmilo, tudi starši lahko ostanemo dosledni, a hkrati prilagodljivi,“ pojasnjuje Barbara Cvetko. Tako prilagajanje meja na počitnicah ne pomeni opuščanja, temveč zgolj prilagoditev na nove okoliščine.

Konsistentno, konkretno in jasno

Tudi na počitnicah bomo meje postavljali na enak način, kot to počnemo doma. Konsistentno, konkretno in jasno. Če smo se dogovorili samo za eno sladico po kosilu, naj pri tej ostane tudi ob pogledu na polno založene pulte v hotelski restavraciji. Če prepovemo tek in skakanje po hotelskih hodnikih, bodimo konkretni in povejmo tudi, kaj od njih pričakujemo – v tem primeru hojo, skakanje pa jim lahko predlagamo zunaj, na prostem. Naša komunikacija mora biti ob tem umirjena, a ustrezno resna. „Ko so pravila jasna, se lahko vsi bolj sprostimo, ker vemo, kaj lahko pričakujemo in do kam lahko gremo. Tako počitnice ne postanejo vir napetosti, ampak ostanejo tisto, kar si želimo – priložnost za povezovanje, veselje in lepe skupne spomine,“ pojasnjuje naša sogovornica.

O mejah se pogovorimo že pred odhodom

Novo okolje in spremenjen dnevni ritem lahko že pri odraslih povzročita nekaj nelagodja. Samo predstavljamo si lahko, kako je ob tem otrokom. Zato strokovnjakinja svetuje, da o pričakovanjih razmislimo že pred odhodom na počitnice in se o njih pogovorimo tudi z otroki. Pomembno je, da si odговорimo na vprašanja, kako bo potekal dan, katere navade

želimo ohraniti in kaj bomo morda prilagodili oziroma kje bomo lahko nekoliko popustili. V odločanje lahko vključimo tudi otroke in jih povprašamo o njihovih pričakovanjih. „Otrokom lahko damo občutek sodelovanja, če jih vprašamo, kaj si želijo, da bi bilo med počitnicami drugače. S tem podpremo njihovo avtonomijo in lažje uskladimo pričakovanja vseh članov družine,“ svetuje naša sogovornica in dodaja, da za tovrstne pogovore ni prepozno niti, če že uživite počitniške dni. „Skupaj oblikujte dogovore in poskrbite, da bo oddih prijeten za vse. Otroci se bodo lažje prilagodili, če bodo vedeli, kaj lahko pričakujejo, ne glede na to, kdaj se o tem pogovorite.“

Iskanje ravnovesja

A tako kot na vseh področjih življenja, je tudi pri postavljanju meja, zlasti na počitnicah, potrebno iskati ravnovesje. Kje se sproščeno prilagajanje prevesi v pretirano popuščanje? Kot pojasnjuje naša sogovornica, je meja med enim in drugim pogosto tanka, a jo lahko z nekaj nasveti lažje določimo. V prvi vrsti ob zavedanju, da se meje na počitnicah prilagajajo, a ne izginjajo. „Če doma otroci hodijo spat ob osmih, lahko na počitnicah čas prestavimo na deveto – ampak z istim večernim ritualom. Tako ohranjamo strukturo, a dopuščamo več sproščenosti,“ pravi Barbara in dodaja, da je ob tem priporočljivo spremljati tako odziv otrok kot odziv nas samih. „Odziv otroka je kompas. Če uživa in je v ravnovesju – super! Če pa postaja vedno bolj razdražljiv, zahteva več in več, se pritožuje ali »testira« meje, je to znak, da smo jih morda preveč razrahljali. Otrok hrepeni po strukturi in predvidljivosti, ob tem se počuti varno,“ pojasnjuje. Prav tako pa so ob prilagoditvi mej pomembni tudi občutki v nas, starših. Prava prilagoditev je namreč tista, ki koristi vsem. Če se počutimo, kot da smo zgolj animatorji, ki komaj dohitevajo otroške želje, potem je čas za manj popuščanja in več ravnotežja.

Ob tem, da skrbimo zase in za otroke, pa ne smemo pozabiti tudi na svet okoli nas. „Pomembna življenjska lekcija, tudi na oddihu, je namreč zavedanje, da so okoli nas ljudje, s svojimi potrebami in željami. “Otrokom pomagajmo razumeti, da na dopustu nismo sami – da se zabavamo s spoštovanjem do drugih, da smo vsi del širše skupnosti, kjer vsi prispevamo k prijetnemu vzdušju. Tek in vriskanje zunaj, v parku? Seveda! Med mizami v restavraciji? Ne ravno,“ za konec dodaja Cvetko. ☘



KAKO PO ODDIHU NAZAJ K DNEVNI RUTINI?

Na poti domov, za nekatere pa že med zadnjimi dnevi oddiha, misli hitro pobegnejo k vračanju v rutino vsakdana. Pogosto nič kaj prijetni občutki. A z upoštevanjem nekaterih korakov, bo precej lažje – za vso družino.

Dodajamo nekaj nasvetov, kako po počitnicah preiti nazaj v dnevno rutino.

1. K RUTINI SE VRAČAJTE POSTOPOMA

Stara dinamika se ne bo vrnila čez noč – raje jo začnite uvajati počasi, nekaj dni pred koncem počitnic. Če ste med oddihom nekoliko prilagodili čas spanja, ga sedaj postopoma vračajte v običajen urnik, korak za korakom.

2. OSREDOTOČITE SE NA PRIJETNA PRIČAKOVANJA

Počitnice so brez dvoma polne veselih doživetij, a zagotovo lahko ta najdete tudi v vračanju k vsakdanu. Morda otroci nestrpno pričakujejo ponovno snidenje s prijatelji ali starimi starši, igrače, ki potrpežljivo čakajo v domači omari, družinske rituale? Spomnite se jih skupaj!

3. USTVARITE POSEBNE PREHODNE RITUALE

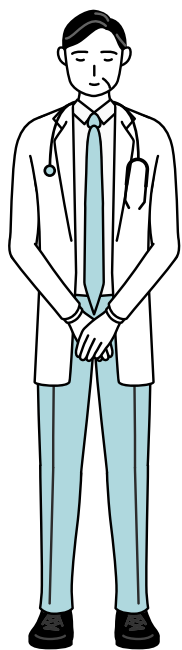
Poslovite se od počitnic s prav posebnim družinskim ritualom. Morda lahko skupaj oblikujete album vaših najljubših počitniških fotografij, se odpravite na posebno večerjo obujanja spominov ali razmislite o načrtih za naslednje počitnice, ki bodo spet prižgali iskrico.

4. DAJTE ČASU ČAS

Tako kot mi tudi otroci potrebujejo čas za prilagoditev, zato bodite potrpežljivi in razumevači.

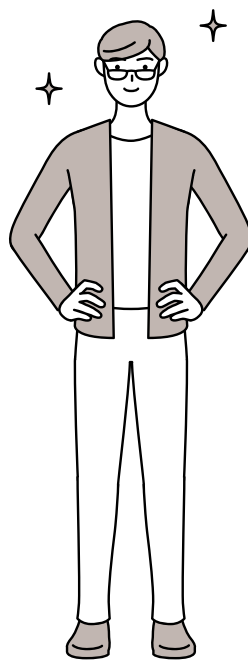
ZAKAJ JE SKUPNI ČAS DRAGOCEN?

Se spomnite brezskrbnih trenutkov iz svojega otroštva? Ležernih nedelj, ki ste jih v krogu svoje družine preživeli ob družabnih igrah, na kolesu ali zgolj zbrani za mizo pri kosilu? Majhni trenutki, ki so preprosto neprecenljivi. Raziskave kažejo, da je preživljanje časa s svojimi najbližjimi ključno za naše dobro počutje, a žal pogosto pozabimo, kako pomembno je, da si ta čas tudi vzamemo. Naj nas k temu spodbudijo naslednja dejstva.



Osamljenost in šibki socialni stiki lahko skrajšajo življenje, podobno kot kajenje 15 cigaret na dan.

1 cigareta = 11 minut krajše življenje
15 cigaret = 2 uri in 35 minut krajše življenje
1 mesec osamljenosti = 3 dni in pol krajše življenje

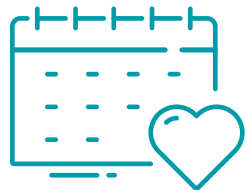


74 % ljudi se po skupnem preživljanju časa s svojimi najbližjimi počutijo bolj srečni.

Starši s svojimi otroki do njihovega 12. leta preživijo kar **75 % vsega skupnega časa**. V povprečju bodo z njimi tako preživeli le **13 ali 14 skupnih oddihov med poletnimi počitnicami**.

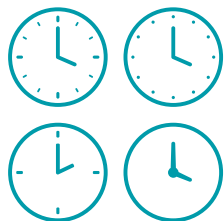
Pri preživljanju časa z otroki šteje predvsem kakovost. Vsaj **20-30 minut neprekinjenega in osredotočenega časa** z otroki je vredno veliko več kot ure, preživete skupaj, medtem ko opravljamo druge naloge.

Preživljanje več kakovostnega časa z družino **spodbuja pozitivna vedenja**, kot so sočutnost in prijaznost, in **zmanjšuje verjetnost vključevanja v rizična dejanja in tveganje za duševne težave** v odrasli dobi.



6 ur

na teden skupaj preživi povprečna družina, od tega **pol ure** na običajen delovnik ter **uro in pol** na dan v času vikendov.

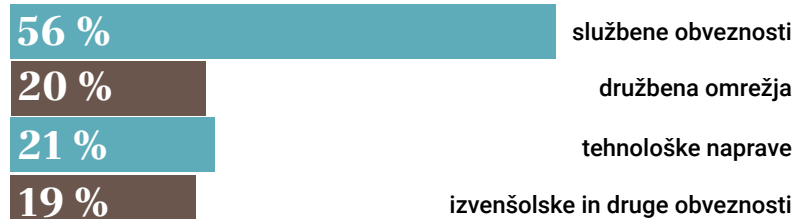


4 ure

na mesec v povprečju namenimo druženju s prijatelji.

Kaj so razlogi, ki nas omejujejo pri skupnem preživljanju časa?

Z DRUŽINO



S PRIJATELJI



VIRI:
 Choi, K. W., in drugi. (2020) The American Journal of Psychiatry. Vol. 177, št. 10.
 Holt-Lunstad, J., in drugi. (2010) PLOS Medicine. Vol. 7, št. 7.
 Steptoe, A., in drugi. (2013) PNAS. Vol. 110, št. 15, 2013.
 Alice Hughes. 2023. <https://www.independent.co.uk/life-style/family-limited-meal-time-communication-b2306531.html>
 1000 hours outside: <https://www.1000hoursoutside.com/blog/time-with-kids-before-age-12>
 Rachel Swanson 2017. 20 Minutes of Quality Time Will Change Your Child's Life

Nova dimenzija sprostitve

TERME TUHELJ

NOVO

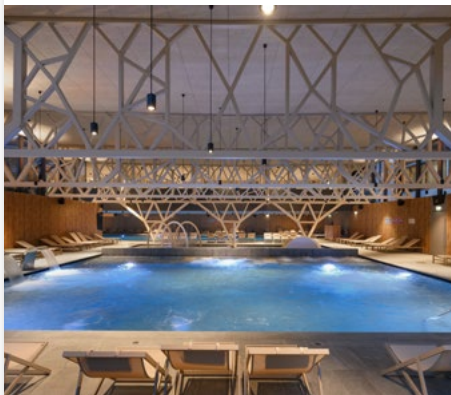
- 36 družinskih sob z interaktivnimi vsebinami za otroke v novem delu hotela Well Family****
- 2 suiti z jacuzzijem
- 8 deluxe družinskih sob
- Novi notranji bazeni z vodnimi atrakcijami na Vodnem planetu
- Nova à la carte restavracija Luminis z otroškim igriščem
- Na novo urejena bazenska restavracija Element bar
- Tuhi Orange planET viseča mreža za otroke
- Urejena sprehajalna pot s trgom



TERME TUHELJ

Ljudevita Gaja 4 | HR - 49215 Tuheljske Toplice
+385 49 203 000 | info@terme-tuhelj.hr
terme-tuhelj.hr

 **terme_olimia**
Wellness Vodian



♥ Dobrodošli v svetu novih wellness doživetij, kjer je osvežujoče plavanje v 25-metrskem plavalnem bazenu le ena od sprostitev, ki se vam ponuja.

 **terme_olimia**
Terme Tuhelj



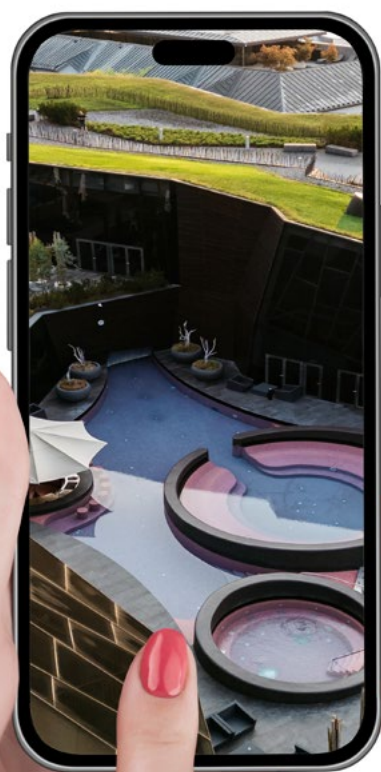
♥ Nedaleč, čez mejo, že čaka priložnost za nepozaben družinski oddih. Prenovljeni bazeni, nov hotel Well Family in nešteto možnosti za zabavo.

 **terme_olimia**
Termalni park Aqualuna



♥ Smeh v zraku, radovednost v očeh! Čas je za tobogenialno zabavo na prostem – za male in velike raziskovalce. Pripravljene!

PRESTOLNICA TERMALNIH UŽITKOV



Spremljajte nas na družbenih omrežjih in z nami delite vaše najljubše trenutke.

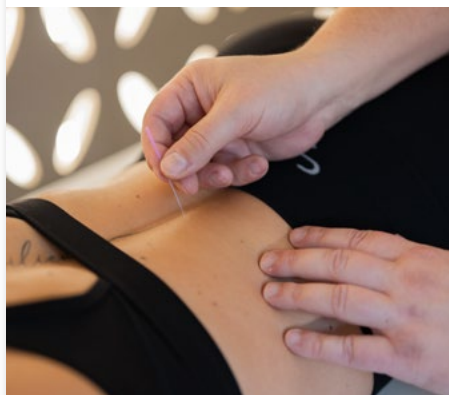
 Terme Olimia
 @terme_olimia
 @termeolimia



♥ Izbrani lokalni okusi, pripravljeni z ljubeznijo do tradicije. Kjer vsak grizljaj pripoveduje zgodbo naših korenin. Dober tek!



♥ Tri, štiri, gremoooooooo! Še enkrat? Dvakrat? Dokler ne pade mrak? Kraj, kjer dogodivščinam na toboganih kar ni videti konca.



♥ Uskladite energijo, zmanjšajte napetosti in odprite pot notranjemu ravnovesju. Prepustite se akupunkturi, ki bo v vašem telesu vzpostavila harmonijo.



♥ Kjer vsak korak ponudi priložnost za popolno sprostitev. Popeljite svoje telo v objem miru in tišine. Doživite popolno harmonijo v vseh letnih časih!



♥ Vrhunske sestavine, izbrani okusi in prijeten ambient. Kjer vsak obisk pospremi prešeren nasmeh in "Se vidimo kmalu!".



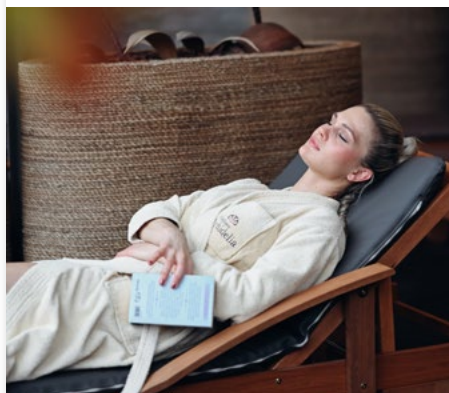
♥ Trenutek, v katerem smo znanje naših vrhunskih maserjev in fizioterapevtov prepleti v edinstveno sprostitev. Prepustite se masaži Olimia.



♥ Ko večerno sonce zatone ob zvokih čričkov in zjutraj prebudi žgolenje ptic. Ko je v objemu narave zagotovljeno vse udobje, ki si ga lahko zaželite.



♥ Odprite um in prebudite vse čute. Najdite pot vase ter se prepustite gongu, zvoku himalajskih skled, gozdnemu potopu. Vsemu, kar razvaja vaše telo in duha.



♥ Ko dnevi prehitro bežijo in ko se nam zdi, da je vsega preveč. Takrat je čas za premor. Pridružite se nam na Dnevu za reset ter sprostite in obnovite svoje telo.

O GLASBI, HRANI, DRUŽINI IN NAVDIHU VSAKDANA



TJAŠA IN UROŠ STEKLASA

glasbenika

Za vama so pestri meseci, ki so med drugim vključevali številne koncerte in pripravo na novo družinsko članico. Vaju je v tem obdobju kakšna glasba še posebej pomirjala ali navdihovala?

Lahko rečeva, da prav vse pesmi z najinimi koncertov. Ti so bili vsebinsko nekoliko drugače zasnovani, a so naju vedno znova opominjali, da je v starševstvu najpomembnejša najina ekipa – torej MIDVA. Da ostaneva povezana in drživa skupaj, tudi po kronično neprespanih tednih, ko je to še posebej težko.

Kakšna glasba se pri vas doma predvaja ob prisotnosti najmlajših družinskih članov?

Do pred kratkim smo poslušali le otroške pesmice. Hčerka nama je pogosto rekla, da ji najine pesmi niso všeč in je v spoznavanje sploh nisva silila. Zadnje čase pa opažava, da že malenkost bolj razume, kaj sta njena starša po poklicu in si v zadnjih nekaj tednih vedno pogosteje zaželi, da poleg Romane Kranjčan poslušamo tudi najina albuma.



VID VALIČ

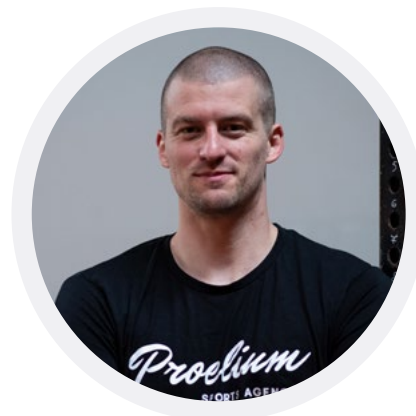
igralec, komik in voditelj

Kako iščete ravnotežje med družinskim življenjem in kariero?

Enostavno, družinsko življenje ima vedno prednost. Ja, tudi kariera mi je pomembna, ampak niti slučajno ne bi želel zamujati hčerkinega odrasčanja ali objemov in poljubov moje drage. Življenje je prekratko in moje delo mi ne more prinesiti toliko sreče, kot mi jo družina. Res je, da moram imeti svoj urnik vedno pod kontrolo in da moram skoraj vsak dan vse skrbno načrtovati, ampak hvala bogu živimo v času, ko stacionarni telefon ni edini način komunikacije poleg klicanja čez cesto in je sprotno dogovarjanje mnogo lažje.

Prihajate iz igrske družine. Se ljubezen do igre kaže tudi pri vaši hčeri?

Nedolgo nazaj se je hčerka postavila pred veleblagovnico Nama in začela peti. V roki je imela namesto mikrofona neko vejico, ki jo je našla, in pela je, kot da je nihče ne posluša. Pesmi sicer nisem poznal, tudi jezik, v katerem je pela, sem slišal prvič, ampak ona je uživala in nastopala. Razmišljam, da bi naslednjič vzela sabo klobuk, da bodo mimoidoči lahko prispevali kak kovanec, ampak se mi zdi, da bi lahko »fasal« inšpekcijo za nezakonito delo otrok.



IVAN TRAJKOVIČ

taekwondoist

Življenje vrhunškega športnika je naporno že samo po sebi, nove razsežnosti pa dobi z nastopom starševske vloge. Kako športno kariero usklajujete z družino?

Težko je predvsem zaradi odsotnosti, ker me zaradi številnih tekmovanj in priprav pogosto ni doma, pa tudi treningi so v popoldanskih in večernih urah. Se pa trudim, da ko sem doma, čim bolj kvalitetno preživim čas z družino. Imam tudi veliko srečo, da me Tea in Maks absolutno podpirata, zato je vse skupaj lažje. Vendar pa je zdaj več odrekanja, kot sem ga imel pred rojstvom sina Maksa.

Kako se je v času, odkar ste postali oče, spremenil vaš pogled na športno kariero? Vas je starševstvo naučilo česa, kar pride prav tudi v športu?

Najbolj se je spremenilo to, da šport ni več prva in najpomembnejša stvar v mojem življenju. Prioritete se spremenijo, kot verjetno vsakemu, ko postane starš. Šport je še vedno moja »služba« in še vedno stremim k temu, da bi bil najboljši, vendar je zdaj to le služba in ni več vse moje življenje podrejeno karieri. To mi je pomagalo, da se ne obremenjujem več toliko z rezultatom in sem na tekmah bolj sproščen, kar mi zelo ustreza.



IVA ŠUTIĆ

hrvaška vplivnica @iwaiva

Kaj vam pomenijo skupni trenutki, ki jih preživljate s svojo družino v kuhinji?

Verjamem, da bi se večina mam strinja, da so skupni trenutki, ki jih z družino preživimo za mizo, veliko redkejši, kot bi si želeli. Med tednom so otroci v vrtcu in šoli, vsak poje kosilo ob drugačnem času in na drugem mestu, zato se res trudim, da doma skuham nekaj, kar bomo lahko pojedli skupaj, ko se zberemo. V praksi to zaradi različnih obveznosti ne uspe vsak dan. Prav zato ob koncih tedna rada pripravim jedi, ki jih imamo vsi radi, da skupno kosilo mine v prijetnem vzdušju in brez pritoževanja, zakaj nisem skuhal nečesa po njihovem okusu.

Katere jedi so za vas sinonim za domačnost in zakaj?

Juha z domačimi zdrobovimi cmoki, piščanec s krompirjem ali mlinci v pečici in solata. Ta jed me popelje v otroštvo. Priznam, da sem bolj lena kot moja mama, ki je vsak konec tedna kuhala juho in poleg tega spekla še kakšno pecivo. Pri nas pa se sladice znajdejo na mizi le ob posebnih priložnostih. Ko bolje pomislim, so se naše mame res veliko bolj trudile in dajale takšne stvari v ospredje ter pogosteje zbrale družino skupaj. Naša generacija pa vedno nekam hiti.

PALAČINKE Z JABOLKI IN OVSENIMI KOSMIČI

Okusen in zdrav zajtrk, v katerega Iva Šutić rada vključi tudi najmlajše. Otroci lahko sami dodajo sestavine in pritiskajo na gumb za mešanje. Zabavno jim bo opazovati, kako se vse vrtili in drobi. Vi, starši, pa morate, ko je masa pripravljena, le speči majhne palačinke.

Sestavine:

1 manjše jabolko
8-9 žlic ovsenih kosmičev
50 ml jogurta
1 jajce
žlička medu ali drugega sladila
žlička kokosovega olja
pol žličke cimeta
pol žličke sode bikarbone

Po želji:

poljubni namazi
sveže sadje
oreščki

PRIPRAVA:

1. Jabolko najprej olupimo in naribamo.
2. Nato ga skupaj z ovsenimi kosmiči, jogurtom, jajcem, medom ali drugim sladilom, cimetom in sodo bikarbono dodamo v posodo.
3. Vse skupaj zmešamo, da dobimo gladko maso.
4. Ponev segrejemo in dodamo žlico kokosovega olja.
5. Palačinke na vsaki strani popečemo do lepe zlato-rjave barve.
6. Za konec dodamo poljubne namaze, sveže sadje, oreščke ali druge dodatke po okusu.

Iva
Šutić
priporoča

IDEJE

ZA ŠE VEČ OTROŠKEGA VESELJA

S kančkom ustvarjalnosti lahko otrokom iz palačink pričarate najrazličnejše živali, predmete ali like. Čudovito presenečenje, ki bo pričaralo nasmeh na obraz naših najmlajših in priložnost, da skupaj z njimi zavijete roka-ve ter se prepustite domišljiji.

Najpreprostejša ideja je zagotovo ustvarjanje človeškega obraza, sonca ali prikupne cvetlice. Iz jabolka lahko izrežete poljubne oblike, na primer sončne žarke ali cvetne liste, borovnice lahko uporabite za oči, krhlje pomaranče pa za usta. In že bodo pred vami zanimive podobe.





V GALOPU MED KOZJANSKIMI GRIČI

Le nekaj zavojev iz Podčetrтка se med kozjanskimi hribi in griči skriva nemalo čudovitih kotičkov. A eden od njih ima nekaj posebnega. Na njem lahko opazujete veličastne konje, kako včasih korakoma, včasih v galopu tekajo po travnikih in poljih. Zdi se, da so, tako kot njihovi lastniki, Šergonovi, našli svoj raj na zemlji. Zgodba šestčlanske družine, ki se je z Obale preselila med kozjanske hribe, je zgodba ljubezni. Do narave, živali, (so) ljudi.

Želja po več prostora in zemlje ter po družinskem življenju v zdravem kmečkem okolju, jih je popeljala na kozjanske griče. V vasi Dobležiče so obnovili staro hišo in tukaj danes stoji tudi Rubinov hlevček. Pozdravi nas sedem konj in ponijev ter šest članov družine, ki s ponosom in z iskričastostjo predstavljajo svojo ljubezen do omenjenih živali. Gostoljubni gostitelji nas nemudoma povabijo k raznovrstnim doživetjem na njihovi domačiji: lahko se podamo na umirjeno ježo po okoliških gričih, na ježo v maneži ali na jahalne urice s ponijem, hkrati pa so pravi naslov tudi za izkušene jahače.

Njihova ponudba aktivnosti za družine je raznovrstna. "Organiziramo tudi tematske delavnice, rojstnodnevne zabave (pri nas ali na domu slavljenca), zimske, jesenske, prvomajske in poletne jahalne tabore za otroke in mladostnike, s poniji pa prirejamo še dramske predstave in se

udeležujemo sejmov ali drugih dogodkov. Ker je najstarejša hči dijakinja umetniške gimnazije, ponujamo tudi različne unikatne izdelke: majice z motivi naših konj, magnetke z našim logotipom in slike konj na platnu," pojasni mama Polona. Obiskovalci njihove domačije, ki so poleg rednih jahačev turisti in družine na počitnicah, se najpogosteje odločijo za vodeno jahanje po okolici, saj so razgledi na kozjanske griče že tako osupljivi, še lepši pa so s konjskega hrbta. Domačini iz okoliških krajev pa se kot redni obiskovalci udeležujejo predvsem jahalnih uric, navdušeni pa so tudi nad tabori. "Osebnost nam veliko ljudi pove, da smo izjemno prijazni in imamo dostopne cene jahanja. Navdušujejo jih tudi mirnost in zanesljivost naših ponijev, naš način podajanja znanja ter bogati programi na delavnicah in taborih," zadovoljstvo obiskovalcev opisuje Polona.

Šergonovi se s svojim ponijem podajo tudi izven domačije – že pred petimi leti so pričeli izvajati jahanje v okolici Term Olimia. Ponija vodijo okrog ribnika pod Aparthotelom Rosa, običajno trikrat tedensko med poletnimi počitnicami, kakšen dan pa terme obiščejo tudi med božično-novoletnimi, zimskimi in prvomajskimi počitnicami. "Odziv obiskovalcev je neverjeten: velikokrat se zgodi, da družine čakajo več kot eno uro, da bi otroci prišli na vrsto za jahanje. Doživetje otrokom za vedno ostane v spominu in veliko je tudi takih, ki na konja sedejo prvič v življenju," še razloži Polona.



Foto: Klara Šergon



Foto: Klara Šergon

Ob obisku Rubinovega hlevčka je ves čas prisoten občutek, da z zares iskrenim veseljem, odprtimi rokami ter osedlanimi konji gostijo zvedave otroke in njihove starše. V delo so vpeti prav vsi člani družine. »Oče Borut je naš prevoznik, fanta doma občasno pomagata pri oskrbi konj, 11-letni Jakob marsikdaj popravi kakšno ograjo, naredi leseno klopco ali pritrdi obešala za uzde, na taborih pa za otroke rad speče pecivo. Dekleti pripravita večino programa na taborih, pomagata pri jahalnih uricah, vodenju ponijev, oskrbi in treningu konj, sta glavni igralki v naših dramskih igrh ...« ponosno razlaga mama Polona.

Ker pa je realnost družinskih poslovnih zgodb vedno tesno prepletena s pomanjkanjem časa, me zanima še, kako posel in družino uravnotežijo oni. »Z mojem si enkrat mesečno vzameva čas za zmenek, da ohranja ljubeč odnos. Ne uspeva vedno, ampak se trudi. Za družino pa imamo rezerviran dan v tednu, ko mi in naši konji počivamo, to je nedelja. Ta dan je za nas nedotakljiv in takrat pri nas ni mogoče rezervirati ure jahanja. Družina je za nas pač na prvem mestu. Zavedamo se namreč, da bomo le z zdravimi družinskimi odnosi lahko še naprej razveseljevali tudi druge.« 🐾



Foto: Maja Lesar



Foto: Maja Lesar

AKTIVNI SKUPAJ: ENOSTAVNE VAJE ZA VSO DRUŽINO

Družinsko gibanje je odlična priložnost, da skupaj ustvarite nepozabne trenutke, ob tem pa izboljšate telesno in duševno počutje. Je prava izbira za krepitev vezi z najbližjimi, saj spodbuja zdrav življenjski slog, hkrati pa je odličen način za zmanjšanje stresa in dvigovanje energije. Različne aktivnosti, kot so sprehodi v naravi, kolesarjenje, plavanje ali igre na prostem, ponujajo zabavo in dinamiko, ki vsakemu družinskemu članu prinese nekaj posebnega. S pomočjo vaj, ki smo jih pripravili kineziologi iz Centra zdravja Olimia, boste skupaj odkrivali veselje do gibanja, se še bolj povezali in uživali v aktivnem preživljanju prostega časa.



Naredite
2 kroga vaj.



1.
 - Ležite na hrbtu, noge so pokrčene in dvignjene od podlage. Pete so nad nivojem kolen.
 - Položaj žoge ali drugega žogi podobnega predmeta je med prsti na nogah in na dlaneh.
 - Iztegujte in krčite kolena kot pri vožnji kolesa.
 - Žogo krožite med nogami in rokami. Vedno desna noga in leva roka ter obratno.
 - Vajo izvajajte vsaj 20 sekund, sproščeno dihaite v trebuh.
 - Ponovite vajo v nasprotno smer.

Število ponovitev za vsako smer: 3

2.
 - Stojte s stopali v širini bokov. Pogled je usmerjen naprej.
 - Roke so iztegnjene pred telesom, med dlanmi držite žogo.
 - Vdihnite v trebuh in se spustite v počep.
 - Stopala so ves čas v stiku s podlago.
 - Ko se spustite v počep, dvignite žogo nad glavo z iztegnjenimi rokami.
 - Nato se vrnite v začetni položaj.

Število ponovitev: 8


SELFNESS
ZAME ZATE ZA NAS



Razgibajte se z nami!

Naložite si aplikacijo **Zame. Zate. Za nas.**, kjer si lahko ogledate videe vodenih vadb, v aplikaciji pa vas čakajo tudi številni prehranski nasveti, namigi za kakovosten spanec ter meditacije in duhovne vaje.



Namestitev z
Google Play



Namestitev z
Apple App store





3.

- Sedite na podlogi, noge so pokrčene, roke ob telesu.
- Brada je usmerjena proti prsnici.
- Kolena so rahlo razširjena, da lahko sproščeno dihate v trebuh.
- Naredite vdih in dvignete roke nad glavo.
- Palec na roki vodi gib navzgor.
- Pazite na stabilen trup, ki se ob dvigu rok ne nagiba nazaj.
- Položaj zadržite za vsaj 20 sekund.
- Z vdihom počasi spustite roke.

Število ponovitev: 3

4.

- Ležite na hrbtu, brada je usmerjena proti prsnici.
- Položaj nog je $3 \times 90^\circ$ (kot v kolku, kolenu in gležnju je 90°).
- Noge počivajo na žogi. Vajo lahko izvajate tudi brez žoge.
- Roke so sproščene ob telesu, dlani obrnjene proti podlagi. Ramena so stran od ušes.
- Vdihnite v trebuh in iztegnite eno nogo, prste na nogah povlecite k sebi.
- Nato nogo pokrčite nazaj v položaj $3 \times 90^\circ$, oziroma jo položite nazaj na žogo in iztegnite drugo nogo.

Število ponovitev z vsako nogo: 3



5.

- Ležite na hrbet. Položaj nog je $3 \times 90^\circ$ (kot v kolku, kolenu in gležnju je 90°). Noge počivajo na žogi.
- Roke so sproščene ob telesu, dlani obrnjene proti podlagi. Ramena so stran od ušes.
- Vdihnite v trebuh, tako da se razširi v vse smeri, na ta način aktivirate mišice stabilizatorje trupa ter dihaite umirjeno (plitvo). Prsni koš spustite proti medenici, brado počasi približajte prsnici (kim položaj). Položaj zadržite 10 sekund in dihaite umirjeno. Nato spustite vsako nogo posebej na podlago. Bodite pozorni, da diha ne zadržujete. Vajo lahko izvajate tudi brez žoge.

Število ponovitev: 3-5



KATERA NASTANITEV VAM JE PISANA NA KOŽO?

Pogosto mislimo, da vemo, kaj nam najbolj ustreza. Da smo ljubitelji udobja, miru ali pristne narave. A včasih nas prese- neti nekaj povsem drugega – vonj po naravi, tišina, ki jo prekinja le ptičje petje, ali morda razkošje, ki ga nismo vajeni, pa vendar v njem uživamo. Spodnji kviz je priložnost, da se za trenutek ustavite in preverite, ali izbire, ki jih običajno spreje- mate, res odražajo vašo notranjo naravnost. Pri vsaki izmed desetih trditev označite, v kolikšni meri se z njo strinjate (1 = sploh ne, 5 = popolnoma). Na koncu seštejte točke in odkrijte, katera vrsta nastanitve bi vas morda lahko navdušila.

Zame pravi oddih pomeni, da za vse poskrbim sam/-a – od jutranje kave do postlane postelje.

1 2 3 4 5

Najbolje se počutim, ko imam mir, zasebnost in popoln nadzor nad tem, kako preživim dan.

1 2 3 4 5

Najbolj se napolnim, ko sem obdan/-a z zelenjem, ptičjim petjem in naravnimi vreclci.

1 2 3 4 5

Večeri ob ognju, z odejo čez ramena in skodelico čaja ali kozarcem vina, so moj najljubši del dneva.

1 2 3 4 5

Všeč mi je eleganca naravnih materialov, toplina lesa in ambient, ki umiri misli.

1 2 3 4 5

Preprostost me ne moti – pomembno mi je, da sem zunaj, svoboden/-na in povezan/-a z naravo.

1 2 3 4 5

Ni mi pomembno, da imam na dosegu roke wellness, savne ali masaže – zadošča mi preprost stik z naravo.

1 2 3 4 5

Najbolj me navdušijo doživetja, ki so drugačna – tista, ki presegajo okvir običajnih počitnic.

1 2 3 4 5

Na dopustu mi veliko pomeni, da lahko sam/-a skuham kaj zdravega in to pojem na terasi v tišini.

1 2 3 4 5

Razkošje mi ni pomembno – dovolj je, da grem lahko bos/-a po travi in zrem v zvezde.

1 2 3 4 5

10 - 20 TOČK

Hotel: Radi imate vse pri roki, dopust pa za vas pomeni popolno sprostitev – želite le uživati in se prepustiti trenutkom. V hotelih Term Olimia vas pričakujejo elegantno urejene sobe, vrhunska wellness ponudba in kulinarčni užitki, ki bodo zadovoljili tudi najbolj zahtevne okuse. Ne glede na to, ali boste izbrali Hotel Breza ali Wellness hotel Sotelia, boste svoj dan zaključili z nasmehom in občutkom, da ste našli pravi raj za dušo in telo.

21 - 30 TOČK

Apartma: Iščete mir in udobje, a hkrati želite biti blizu vseh hotelskih storitev? Apartmaji v Aparthotelu Rosa in Vasi Lipa vam ponujajo popolno svobodo bivanja, le korak stran od termalnih užitkov. Prostrane zelenice in prijetni sprehodi vam bodo omogočili sprostitev, medtem ko vas podzemni hodnik popelje naravnost v oazo termalnih razvajanj, kjer bo vsak trenutek čisti užitek.

31 - 40 TOČK

Glamping: Ste ljubitelj/-ica narave, a želite ohraniti udobje, prav tako pa ste nenehno v iskanju novih, edinstvenih izkušenj. Glamping Olimia je točno to, kar iščete. Čudoviti šotori s privatnimi bazeni vam nudijo popoln pobeg v naravo. Zjutraj vas bo prebudilo ptičje petje, dan boste preživeli v wellnessu, zvečer pa se boste sprostili pod zvezdnatim nebom, obdani z mirom in tišino.

41 - 50 TOČK

Kamp: Vi, vaš ritem in narava okoli vas. V kampu Natura ni urnika – in prav to potrebujete. Morda si tega ne priznate, vendar ste tisti, ki za popoln oddih iščete le eno stvar: bližino neokrnjene narave, zato je kamp popolna izbira za vas. Postavite si bivalni kotiček v senci mogočnih dreves in se prepustite trenutkom, kjer vam narava nudi vse, kar potrebujete za popoln pobeg.



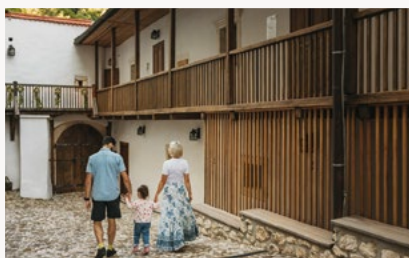
GRAD
PODSREDA



SKENIRAJ ME



Najrazličnejši bogobki



Raziskovanje gradu,
razstave in druga doživetja



Iov na zaklad



Številne pohodniške in
sprehajalne poti



Virtualni grad podsreda



Grajska kavarna

Dobrodošli Na GRADU PODSREDA!

Najbolj Grajskem med
gradovi Na Slovenskem.



Terme Olimia