

Az egészség hete

Új életvitel az Energetizálódás jegyében –

Tiszta lapot nyitok! - **Új ember leszek, új életvitel kezdek.**



Az egészség hete
Egy új életvitel jegyében

CSOMAG CÉLCSOPORTJA: 30+ korosztálytól egészen 65, 70 éves korosztályig.

CSOMAG AJÁNLOTT IDŐPONT, IDŐINTERVALLUM:

12 hónap, de ezen belül a kora őszi és tavaszi időszakban ajánlott. Másik alkalmas és ajánlott időpont: az év első hete - a fogadalmak időszaka.

CSOMAG IDŐTARTAMA: 1 hét

A nyaralás kitűnő alkalom, hogy változtasson rossz szokásain. Az új helyek, élmények kimozdítják az embert hétköznapi élethelyzetéből és szokásrendszeréből, ezért ilyenkor könnyebben fogad be újabb lehetőségeket, könnyebben integrálja saját életébe az új szokásokat.

A csillagtúra szerű napi kirándulások jó lehetőséget teremtenek a régió megismerésére, ugyanakkor biztosítják a nyugodt pihenést, mivel így nem kell a szállást változtatni, pakolni. Szentgotthárd, mint központ, fekvésének köszönhetően kitűnően alkalmas, hogy egy színes programsorozatot kínáljon.

A három ország közelsége ritkaságnak számít országos viszonylatban. A városból értékes, a csomag tematikájához illeszkedő céltelepülések, desztinációk érhetőek el kis távokkal.

Az egészséget jelen csomagban nem a területen megszokott módon, a fürdők látogatásán keresztül ajánljuk, hanem egy más régióban, a megye déli területén, ahol elsősorban a természeté, a nyugalomé, a helyi termékeké, az apró értékeké a főszerep.

Stressz? Dohányzás? Túlsúly? Mozgásszegény életmód?

Helytelen táplálkozás? Ismerős fogalmak ugye?

Tudja, hogy lenne mit tenni, de soha nincs rá idő, nem aktuális...

A hétköznapi életben, otthon, munka és család mellett nem könnyű

elkezdeni egy új életvitelt. Az ember csak halogatja, bár tudja,

ideje lenne belekezdeni.

Kezdje bele nyaralás közben!

Ekkor van ideje megával és egészségével foglalkozni!

Jöjjön el a Vasi régióba, ahol az egészségével kiemelten foglalkozhat. Alakítsa ki nyaralása során új napirendjét!

Három ország értékeit és programját kínáljuk. Láthatja az országok közti azonosságokat, különbségeket, megértheti azok kulturális egyezéseit és eltéréseit. Ellesheti a helyi szokásokat, melyekkel egészségét ápolhatja. Ízek, hagyományok, gyógynövény- zöldség és gyümölcs különlegességek sora várja, hogy Ön felfedezze őket.

Az egészségmegőrzés és a természetgyógyászat nem mai hóbort csupán. A mai wellness és életmód módszereket több patinás módszer is megelőzte már. Ilyen a Kneipp-módszer is, mely a XIX. század végének kreatív szellemében fogant. A módszert egy német pap, bizonyos Sebastien Kneipp fejlesztette ki. Táplálkozás, mozgás, a víz, a gyógynövények és a lelki egyensúly témákban kapunk tanácsokat és gyógyulási lehetőségeket e Kneipp-pontokon. Egészítsük ki a közeli vasi-hegyháton túráinkat egy-egy Kneipp-pont érintésével! A kertek, parkok, kipróbálható eszközök igazi élményt nyújtanak kicsiknek és nagyoknak egyaránt. Használatuk és kipróbálásuk közben egészségünk és közérzetünk is javulni fog. A települések, ahol találunk Kneipp helyeket: Rábahídvég, Vasvár, Alsóújlak, Kám, Csehimindszent, Mikosszéplak és Szajk, Gersekarát, Petőmihályfa, Hegyhátszentpéter, Győrvár, Olaszfa, Oszkó és Szemenye.

CSOMAG ÁLTAL ÉRINTETT TELEPÜLÉSEK: 1. nap: Szentgotthárd központtal (szállás itt) napi csillagtúrák: 2.3. nap: Őrség - 4. nap: Güssing - 5. nap: Körmend - Vasvár, Oszkó 6. nap: Moravszke Toplice + Dornaki energia park - Goricko, Szlovén Nemzeti Park (további ajánlott települések: Kemestaródfa, Miród-forrás, Rábahídvég)

TIPPEK - JAVASLATOK - ÖTLETEK: Sétáljon vagy kocogjon reggel 15 percet! Igyon 2dl vizet legalább óránként! Ne kávézzon éhgyomorral! Szedjen vitamint (de ne éhgyomorral!) Reggelizzen bőségesen, egyen mértékkel ebédet, fogyasszon mérsékelten este! Eleve ne egyen sokat, ne egye tele magát soha! Ne a szénhidrát tegye ki a bevitt kalória nagy részét (kenyér, tészta, burgonya, rizs), Ne használjon cukrot! A helyi mézek szinte csodaszerek! Igyon vizet ha szomjas! Ússzon ha teheti (nem terheli szívét, ízületeit, mégis jó állóképességet ad és erősíti vázizmaikat!) Menjen el masszörhöz! Méregtelenítsen teákkal! Pihenésre szánt idejét ne különböző médiafelületek társaságában" töltse (tv, internet, rádió, újságok) Foglalkozzon magával, vagy a körülvevő világ szépségeivel, az önt körülvevő emberekkel! Fogyasszon sok gyümölcsöt, zöldséget, rostot! Egyen hetente háromszor hal ételt! Ha nyugtalan vagy alvási problémái vannak ne gyógyszert használjon, próbálja ki citromfű teát, a vidéki friss levegő erejét, a gyógyvizek nyugtató hatását! (Elalvás előtt egy jó könyv is segítségére lehet gondolatainak elterelésében.) A napi intenzív testmozgás szükséges a jó alváshoz, a helyes keringéshez, a jó emésztéshez. Ha eddig nem, most kezdjen bele! Amikor visszatér napi túráiból, szaunázzon! A méreganyagok távozása jótékonyan hat minden testi működésre (Különösen férfiak számára javasolt. Szívbeteg számára ellenjavallott)

Változtasson életmódján!

A relaxáció vagy egy-egy jógyakorlat is a sok energiát adhat. Ha eddig nem próbálta, itt az ideje kipróbálni, hétköznapijaiba is elhelyezni e tevékenységeket!

A parkok, fürdők, túrák elsőrangú helyszíneket biztosítanak ezekhez a szabadtéren is gyakorolható tevékenységekhez.

A régió gyógy-turisztikai jellege erős, ezért sok helyen találunk masszört, gyógytornászt, táplálkozási tanácsadót, gyógynövény szakértőt, és sok más az egészséges életmódban járatos szakembert. Ne legyünk restek, kérdezzünk bátran! Használjunk ki minden lehetőséget, mely egészségünk fenntartása érdekében kínálkozik!

Program javaslat:

A csomag központjául **Szentgotthárd** városát ajánljuk, ahonnan csillagtúra szerűen lehet hat egynapos kirándulást tenni. A Magyar-Osztrák-Szlovén államhatár közelében fekvő település Magyarország legnyugatabbra fekvő városa. A város határában folyik össze a Rába és a Lapincs. Igazi kisváros ez, komoly történelmi múlttal. A városhoz közeli Hársas-tó kitűnő kikapcsolódást jelent. A tó az Őrséghez tartozik, természetvédelmi terület, egyes területein lehetséges, máshol tiltott a fürdőzés. A tóban ponty, amur, csuka, süllő, harcsa, compó, pisztráng és keszegfélék is találhatóak, így a horgászok kedvelt helye ez. A sporttevékenység és a hely nyugodt hangulata megnyugtatja idegeinket.

Vasvár: A vasvár szentkúti kis kápolna és tisztavízű forrása a város közeli völgyben kellemes sétával elérhető. Mária-kegyhely és búcsújáró hely. A forrás vizéhez csodás gyógyulást is kötnek. Fogyasszunk a vízből és mossuk meg arcunkat a forrás hűs vizében!

A Szentkútfürdő természeti környezetben álló fürdő valóban családi hangulatú. Itt nyoma sincs a nagy fürdőcentrumok és csúszdaparkok zivajának. (a fürdő a téli időszakban zárva tart) Feltöltődés, pihenés ez a javából. A fürdő szomszédságában kemping is üzemel, melyben faházás ellátás is biztosított 50 fős létszámig.

Az **Őrség** az egészséges életmódot keresők talán legjobb választása Magyarországon. Ilyen tiszta és érintetlen, egyedi bájjal rendelkező régió nincs még egy hazánkban. A terület történelmi fejlődése, a helyiek mentalitása és a Nemzeti Park figyelme kialakított itt egy olyan különleges atmoszférát, melynek középpontjában az egészség, a természettel való harmonikus együttélés áll.

Vasvár közelében található **Oszkó** települése. A településről gyalogosan is megközelíthetjük a Jeli Arborétum területét. Az arborétumban igen magas minőségű botanikai munka zajlott és zajlik ma is. Sétányai a várostól, zajtól távol kanyarognak, zavartalan kikapcsolódást és sok új botanikai élményt kínálva. Relaxáljunk, olvassunk, szemlélődjünk a legnagyobb nyugalomban! Egészségünkre!

A kistelepülés mellett található a Hegypásztor Kör, ahol is a szőlőhegyen autentikus, hagyományos népi építészeti emlékeket és Kneipp kertet találhatunk. Az épületek időszakosan szállásként is szolgálnak, ahol a kemencékben sült helyi ételeket is megkóstolhatjuk.

A Vasi-hegyháton Kneipp témaút jött létre, melyen stáció szerűen tudunk településről településre haladni és kipróbálni a legkülönbözőbb eljárásokat. A módszer alapvető táplálkozási, életviteli és egészségmegőrzős javaslatokat tesz, melyek segítségével valóban javíthatunk közérzetünkön, feltölthetünk általuk.

Éljük meg az egészség jegyében mi is ezt a kirándulást, mint újjászületésünk kezdetét vagy fontos állomását!

A közeli **Miród-forrás** különleges hely. A határvonalat jelentő pataktól mindössze néhány méterre található. A történelmi távlatokra visszatekintő (1248-as első írásos említés) forrás tiszta vize a hegy lábánál fakad. A Kemestaródfa faluból stációk mentén jutunk az erdei ösvényen a Mária Kegyhelyhez, mely egy kis park valójában az erdő alján, a patak partján.

Dornaki energia park : Az alternatív gyógyászat helyszíne ez, ahol a természeti környezetben tölthetünk a minket érő láthatatlan energiákkal. A jótékony energetikai sugárzások, természeti energiák parkja található Lendva szomszédságában Dobronakon. Természetvédelmi terület ez, melyen 50 különleges energiahatású pont található. Természetgyógyászok, bioenergetikusok mérték be a különleges helyeket. A kápolna zarándok és búcsújáró hely egyben.

A **Goricko Tájvédelmi Park** Szlovén területen található. A park területe egy hatalmas erdős terület. A gyümölcsösökkel, szőlőkkel, kertekkel tarkított dimbes-dombos vidék festői szépségű, levegője tiszta, hangulata vidéki jellegű. E kertek ontják a gyümölcsöket, zöldségeket. Ha egészségesen akarunk étkezni, itt nem lesz nehéz. Piknikezzünk egy réten, melyet könnyű szerrel fogunk találni e vidéken. A vidék egyedi ízeit, gasztronómiáját is érdemes megkóstolni a vendéglátóhelyeken!



Moravske Toplice településének kiemelkedő attrakciója a fürdő. Fiatalok nagy öröme, komoly csúszdaparkkal bővült a gyógyfürdő. A mai gyógyvíz 1417 m mélyről, 72 fokos hőmérséklettel tör elő. Az úgynevezett fekete víz alapvetően nyugtató és fájdalomcsillapító hatású, javallott bőrbetegségek, légzőszervi és reumás panaszok enyhítésére, valamint bármilyen műtét utáni rehabilitációs kezelésre.

Moravske Toplice, azaz magyar nevén Alsómorác a magyarszombatfai határátlépési ponttól mindössze 13 km-re található. Az ide vezető út az Őrséghez hasonlóan festői tájon halad. Az élményfürdő minden évszakban látogatható, 20 külső és belső élmény- illetve gyógymedencéje minden korosztály számára élményeket kínál.

A 20.000 fős település a régió központja, szlovén nevén **Murska Sobota**. Murszombat legismertebb desztinációja a Szapáry kastély, mely a város központjában, egy hatalmas zöld parkban található.

Szállásként javasolható szlovéniai, vagy a határ közeli Veleméren található Csinyáló ház és Cserépmadár szállás.



Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg