



Teden zdravja

Novi življenjski stil v znamenju energetizacije –

Odprem nepopisan list! –

Bom novi človek, bom začel novi življenjski stil.

CILJSKA SKUPINA: od 30+ do starostne skupine 65, 70 let.

Letovanje je odlična priložnost, da se znebite vaših slabih navad. Novi kraji, doživetja umaknejo človeka iz njegove vsakdanje življenjske situacije in sistema navad, takrat lahko lažje sprejme nove možnosti, lažje integrira nove navade v svoje življenje.

Dnevne ekskurzije nudijo dobro priložnost za to, da spoznate regijo in vam hkrati omogočijo tudi miren počitek, saj vam ni treba spreminjati prenočišča. Monošter, kot središče, je zaradi svoje lege primeren za to, da bi nudil pestro vrsto programov. V državnem razmerju je redkost, da bi bile tri države tako blizu ena drugi. Z manjšimi razdaljami so dostopne destinacije, ki so vrednostne in se prilagodijo tematiki paketa.

V tem paketu ne nudimo zdravje v običajni obliki, skozi obiskov term, ampak v eni drugi regiji, na južnem območju županije, kjer ima glavno vlogo predvsem narava, mir, lokalni izdelek.



Befektetés a jövőbe

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

Stres? Kajenje? Prevelika teža? Način življenja, v katerem manjka gibanje? Napačna prehrana? To so znani pojmi, a ne? Veste, da bi morali nekaj storiti, ampak nikoli nimate za to časa, ni aktualno...

V delavnikih, doma, poleg službe in družine ni lahko začeti en novi življenjski stil. Človek samo odlaga, kljub temu, da ve, da bi bilo dobro začeti. Začnite med dopustom! Takrat imate čas, da se ukvarjate sami s sabo in s svojim zdravjem. Pridite v regijo županije Vas, kjer se lahko ukvarjate s svojim zdravjem poudarjeno. V času svojega letovanja izoblikujte svoj novi dnevni red!

Nudimo zaklade in programe treh držav. Lahko vidite istovetnosti in raznolikosti med državami ter lahko razumete njihove kulturne podobnosti in nepodobnosti. Lahko osvojite lokalne tradicije, s katerimi lahko skrbite za vaše zdravje. Čaka vas cela vrsta okusnih, tradicionalnih, zeliščnih, zelenjavnih in sadnih specialitet.

Ohranitev zdravja in naravno zdravstvo nista današnji ekstravagantnosti. Današnje metode wellnesa in načina življenja so preprečile patinaste metode. Takšna je tudi metoda Kneipp, ki se je rodila v kreativnem duhu konca XIX. stoletja. To metodo je razvil en nemški duhovnik, neki Sebastian Kneipp. Kneipp točke nudijo nasvete pri prehranjevanju, pri gibanju, vodi, zeliščih in duševnem ravnotežju ter možnosti za ozdravitev. Naše ture moremo dopolniti z enim-enim dotikom Kneipp točk. Vrtovi, parki nudijo pravo doživetje tako malim, kot velikim. Med uporabo teh se bo izboljšalo naše zdravje in naše počutje. Naselja, kjer najdemo Kneipp lokacije: Rábahídvég, Vasvár, Alsóújlak, Kám, Csehimindszent, Mikosszéplak, Szajk, Gersekarát, Petőmihályfa, Hegyhátszentpéter, Győrvár, Olaszfa, Oszkó in Szemenye.

PREDLAGAN TERMIN PAKETA: 12 mesecev. Posebej predlagano je v obdobju zgodnje jeseni in pomladi. Drugi predlog je prvi teden novega leta – to je obdobje zaobljub.

TRAJANJE PAKETA: 1 teden

NASELJA, KI SE JIH DOTAKNETE V OKVIRU PAKETA:

1. dan: Monošter (prenočišče tukaj) dnevne ture: 2. 3. dan: Órség – 4. dan: Güssing – 5. dan: Körmend – Vasvár, Oszkó – 6. dan: Moravske Toplice + energijski park v Dobrovniku – Goričko, Krajinski park (nadaljna predlagana naselja: Kemestaródfa, izvir Miród, Rábahidvég).

PREDLOGI: Zjutraj se sprehajajte ali se ukvarjajte z joggingom 15 minut! Vsaj vsako uro pijte 2 dl vode! Ne pijte kave na tešče! Vzemite vitamine (ampak ne na tešče)! Imejte nasiten zajtrk, jejte kosilo z mero in tudi zvečer uživajte hrano z mero! Ne jejte veliko, nikoli se ne smete nasiti! Večji del vnešenih kalorij naj ne sestavlja ogljikov hidrat (kruh, testo, krompir, riž). Ne uporabljajte sladkorja! Lokalni medji so skorajda čudežna sredstva! Pijte vodo, če ste žejni! Če imate možnost, plavajte (ne teži vaše srce, sklepov, kljub temu pa daje dobro fizično sposobnost in krepi vaše mišice)! Pojdite k maserju! Razstrupljajte s čaji! Čas, ki ga želite nameniti za počitek, ne preživljajte v družbi medijev (tv, internet, radio, časopisi). Ukvarjajte se sami s sabo, z lepotami sveta, ki vas obdaja in z ljudmi, ki vas obdajajo! Jejte veliko sadja, zelenjave, vlakne! Tedensko trikrat jejte jedi iz ribe! Če ste nemirni ali pa imate težave pri spanju, ne uporabljajte zdravila, ampak poskusite melisin čaj, moč podeželskega svežega zraka, pomirjevalni učinek zdravilne vode! (Pred zaspanjem je lahko pri zavrnitvi mislih na pomoč tudi ena dobra knjiga.) K dobremu spanju, pravilnemu obtoku, dobri prebavi je potrebno dnevno intenzivno gibanje telesa. Če dosedaj niste začeli, potem začnite zdaj! Ko prispete nazaj iz vaših dnevnih tur, pojdite v savno! Če se znebimo strupnin, bo to dobro vplivalo na vsa telesna delovanja. (Posebej predlagano je za moške. Za srčne bolnike je to kontraindikacija). Spremenite vaš način življenja!

Relaksacija ali ena-ena vadba joge lahko da veliko energije. Če dosedaj niste preizkusili tega, je sedaj pravi čas za to. To dejavnost lahko umestite v vaše delavnice! Parki, terme, ture nudijo prvovrstne lokacije za te dejavnosti, ki jih lahko vadite tudi na prostem.

Regija ima intenziven značaj zdravilne turizma, zato v velikih krajih najdemo maserja, telovadca zdravilne telovadbe, svetovalca prehranjevanja, strokovnjake zelišč in veliko drugih strokovnjakov, ki so izkušeni v zdravem načinu življenja. Ne bodimo leni, pogumno vprašajmo! Izkoristimo vse možnosti, s katerimi lahko ohranimo naše zdravje!

Predlog programa:

Za središče paketa predlagamo mesto **Monošter**, od koder lahko organizirate šest enodnevni izletov. Naselje je najzahodnejše mesto Madžarske in leži ob madžarsko-avstrijsko-slovenski državni meji. Na meji mesta se zlivata dve reki, in sicer Raba in Lapincs. Je pravo majhno mesto, ki ima resno zgodovinsko preteklost. Jezero Hársas, ki leži blizu mesta, pomeni odličen oddih. Jezero je del Őrséga in je naravovarstveno območje. Na določenih odsekih jezera je možno tudi kopanje. Jezero je priljubljen kraj ribičev, saj najdemo v njem krapa, ščuko, smuča, soma, postrva in kleniča. Športna dejavnost in mirno vzdušje kraja pomirita naše živce.

Vasvár: Majhna kapela Szentkút v Vasváru in njen čistovodni izvir sta dostopna v bližnji dolini, kamor lahko pridemo peš. Je romarski kraj. K vodi izvira pripisujejo tudi čudežno zdravljanje. Pijmo iz vode in si umijmo naša lica v hladni vodi izvira! Szentkútfürdő je kopališče v naravnem okolju in v njem vlada družinsko razpoloženje. Tukaj ni sledov hrupa. (Kopališče je pozimi zaprto.) To je napolnitev, oddih na veliko. V sosedstvu kopališča obratuje tudi kamping, v katerem so lesene hiše, ki sprejemajo 50 oseb.

Za tiste, ki iščejo zdrav način življenja, je najboljša odločitev na Madžarskem Őrség. V naši domovini ne najdemo še ene take čiste in nedotaknjene regije. Zgodovinski razvoj območja, mentaliteta prebivalcev (domačinov) in pozornost Narodnega parka so izoblikovali tako posebno atmosfero, v središču katere je zdravje, harmonično sožitje z naravo.

V bližini Vasvára najdemo naselje **Oszkó**. Iz naselja lahko pridemo tudi do arboreta v Jelu. V arboretu je potekalo zelo kvalitetno botanično delo, ki poteka še tudi danes. Peš poti arboreta so oddaljena od mesta in hrupa, zaradi tega ponuja arboret nemoten izklop in nova botanična doživetja. Poskusite relaksacijo, berite, opazujte v največjem miru! Na zdravje!

Poleg malega naselja leži Hegypásztor Kör, kjer najdemo avtentične, tradicionalne spomine ljudskega stavbarstva in vrt Kneipp. Stavbe so občasno tudi prenočišča, kjer lahko poskusimo lokalne dobrote iz peči.

V kraju Vasi-hegyhát je bila ustanovljena tematska pot Kneipp, kjer lahko napredujemo od naselja do naselja in lahko preizkusimo najrazličnejše postopke kot da bi bile to stacije. Metoda daje nasvete v tem, kako se prehranjevati, kako živeti in kako ohraniti zdravje. S pomočjo teh nasvetov lahko izboljšamo našo počutje in se lahko skozi njih napolnimo.

Ta izlet doživimo tudi mi v znamenju zdravja, kot začetek našega preporoda ali pomembno postajoj! V bližini je **izvir Miród**, ki je poseben kraj. Od potoka, ki pomeni mejno črto, je oddaljen le nekaj metrov. Čista voda izvira, ki ima zgodovinsko perspektivo (prva pisana omemba je iz leta 1248),



izvira pri vznožju gore. Iz vasi Kemestaródfa pridemo ob stacijah, skozi gozdne steze do milostnega mesta Marije, ki je v resnici en mali park ob obrežju potoka.

Energijski park v Dobrovniku: To je destinacija alternativnega zdravstva, kjer se lahko napolnimo z nevidnimi energijami. V sosedstvu Lendave, v Dobrovniku najdemo park blagodejnih energetskih izžarevanj, naravnih energij. To je naravovarstveno območje, na katerem najdemo 50 posebnih energijskih točk. Posebne lokacije so izmerili terapevti, bioenergetiki. Kapela je romarski kraj.

Krajinski park Goričko je v Sloveniji. Območje parka je zelo velika gozdnata pokrajina. Pokrajina ima sadovnjake, vinogradnike, vrtove, svež zrak, podeželsko vzdušje. Ti vrtovi prelivajo sadja zelenjave. Če se želimo zdravo prehranjevati, to ne bo delalo tukaj preglavic. Imejmo piknik na enem travniku, ki ga bomo zlahka našli. V restavracijah pa se splača poskusiti posebne okuse, gastronomijo te pokrajine!

Moravske Toplice: Izpostavljena atrakcija naselja so terme. Na veliko veselje mlade generacije so se terme širile s tobogani. Današnja zdravilna voda prodre naprej iz globine 1417 m in ima temperaturo 72 stopinj. Tako imenovana črna voda ima pomirjevalni in analgetični učinek, predlagajo pa jo tudi v primeru kožne bolezni, bolezni dihal, itd.

Moravske Toplice so oddaljene 13 km-ov od meje, če mejo prestopimo v naselju Magyarszombatfa. Terme lahko obiščete v vsakem letnem času. Imajo 20 zunanjih in notranjih bazenov, ki so primerni za vso starostno skupino.

Središče regije je mesto **Murska Sobota**, ki šteje 20.000 prebivalcev. Najbolj znana destinacija Murske Sobote je dvor Szapáry, ki ga najdemo v centru mesta, v enem velikem zelenem parku.

Za prenočišče lahko poskrbite v Sloveniji ali pa predlagamo dve prenočišči v Veleméru, in sicer: Csinyáló ház in Cserépmadár.



Befektetés a jövőbe

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