

JÓGA POBYT se Zuzkou Klingrovou v resortu Sv. Kateřina – červen 2020



cena již od 11.290 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 5 nocí v
snídaně for
lekce jógy se Zuz
30 minutová individuální konz
volný vstup do wellness (finská a aroma
místr
volný vstup
vstup do Ajurvéd
bezplatné parkování na
pohodlný transfer shuttle bu
pronájem sá
10% sleva
20% sleva na vyšetření na přístroji Inbo
pojištění CK

Exkluzivní prodloužený pobyt na 6 dní jsme pro Vás připravili se Zuzkou Klingrovou na období, kdy spousta z Vás možná potřebuje změnit prostředí, nadýchnout se čerstvého vzduchu, dopřát si čas jen sami pro sebe po náročných dnech, kdy jste neměli tuto možnost a nebo jen tak, prostě protože si to zasloužíte.



CO VÁS ČEKÁ?

- pobyt na 6 dní / 5 nocí v resortu Svatá Kateřina
- jógový program se Zuzkou Klingrovou – začneme v pondělí ráno a skončíme v pátek ráno, čeká Vás celkem 9 90 minutových lekcí
- 30 minutová individuální konzultace se Zuzkou Klingrovou pro každého z Vás
- možnost výběru typu pokoje – zvolíte pohodlný pokoj standard nebo si dopřejete pokoj superior?
- snídaně v ceně pobytu – nejdůležitější jídlo dne a proto si ho vychutnejte naplno na mole u jezírka nebo v příjemném prostředí restaurace s výhledem do přírody
- v ceně vstup do Ajurvédského pavilonu
- volný vstup do wellness (finská sauna, aroma sauna, parní lázně, whirlpool, relaxační místnost)
- neomezený přístup do fitness
- pojištění CK proti úpadku



PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Tento speciální pobyt jsme se Zuzkou připravili pro všechny z Vás, kteří si nyní chcete dopřát něco nevšedního, luxusního, relaxačního. Jakmile zaparkujete své auto na parkovišti před resortem a vyzvedne Vás hotelový shuttle bus, můžete se naplno odevzdat krásné přírodě, klidu a zaměřit svou pozornost jen sami na sebe. K tomu Vám pomůžou lekce jógy se Zuzkou, luxusní odpočinek v Ajurvédském pavilonu a také nabídka množství relaxačních procedur a masáží, které Vám budou

k dispozici se slevou 10%. Ti, kteří by rádi změnili svůj životní styl mohou využít 20% slevu na měření na přístroji Inbody a následnou konzultaci s dietologem.

POPIS UBYTOVÁNÍ



Resort Svatá Kateřina – místo, kde harmonie našla své jméno a my nemůžeme než souhlasit. Mezi Pelhřimovem a Telčí, 3 km od města Počátky v ozdravné přírodě Vysočiny, jejich lesů a léčivých pramenů. Tady můžete bez výčitek odložit telefony i

notebooky a zaposlouchat se do šumění stromů a zpěvu ptáků. Není tu místo pro všední starosti, ty počkají, zatímco budete odpočívat, vychutnávat si zdravé jídlo a rozmazlovat se místními procedurami. Na své si přijdou i ti, kteří mají rádi aktivní odpočinek.

Zelená filozofie resortu

Nepotkáte zde žádné motorové vozidlo, kromě shuttle busu, který Vás po příjezdu vyzvedne (po příjezdu na parkoviště prosím volejte řidiče hotelového shuttle busu na tel. číslo +420 774 427 770). Po areálu se pohybuje jen hotelový elektromobil a golfové vozíky. Resort navíc aktivně šetří vodou – čerpadla jsou upravena tak, aby nespotřebované množství vody unikalo co nejméně. Mají vlastní čističku odpadních vod, která je vybavena speciálním odlučovačem tuků. Aby eliminovali znečištění ovzduší, topí výhradně dřevem a elektřinou. Hotel disponuje celkem třemi nabíjecími stanicemi na elektromobil, dvě se nachází na hotelovém parkovišti v Počátkách (pro automobily Tesla). Uklízí výhradně 100% ekologickými prostředky značky EcoShine. Ložní prádlo je ze 100% bavlny.

VYBAVENÍ POKOJŮ

Resort Svatá Kateřina disponuje celkem 79 dvoulůžkovými pokoji ve 3 objektech. Wi-Fi připojení je ZDARMA v celém areálu resortu.

Pro náš pobyt jsme pro Vás připravili výběr ze 2 typů pokojů.

POKOJ STANDARD – SHIRAZ

Dvoulůžkové jsou umístěny v 1. patře hotelu Gymnasion, který je vzdálen asi 150 m od hotelu Svatá Kateřina. Je zařízen moderním vkusným nábytkem a velkými pohodlnými postelemi, které lze objednat ve variantě spojené (manželská postel) nebo ve variantě od sebe (tak dobře se ještě neznáme). Koupelna s WC je

vybavena umyvadlem, sprchovým koutem a fénem. Samozřejmostí jsou župany a froté trepky.



POKOJ SUPERIOR - CABERNET

Podkrovní dvoulůžkový pokoj se nachází ve 3. patře hotelu Svatá Kateřina. Je zařízen moderním vkusným nábytkem a velkými pohodlnými postelemi, které lze objednat ve variantě spojené (manželská postel) nebo ve variantě od sebe (tak dobře se ještě neznáme). Koupelna s WC má vlastní okno a je vybavena umyvadlem, sprchovým koutem a fénem. Samozřejmostí jsou župany a froté trepky. Z pokoje je krásný výhled do přilehlého lesa nebo na jezírka a blízký pramen Sv. Kateřiny.



STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je snídaně připravená s láskou.

V případě zájmu možnost zajištění ajurvédské stravy.

- Ájurvédská strava (vegetariánská, zdravá, vyvážená strava) plná penze: cena 2 450 Kč/osoba/pobyt/ajurvédské **obědy a večeře**
- Ájurvédská strava (vegetariánská, zdravá, vyvážená strava) plná penze: cena 2 750,-Kč/osoba/pobyt/ ajurvédské **snídaně, oběd a večeře**

Začněte svůj den správně naladění se zdravou snídaní na mole u jezírka nebo v příjemném prostředí restaurace s výhledem na okolní přírodu. Ve Svaté Kateřině si na jídle dáváme záležet a moc dobře víme, že snídaně je nejdůležitější část dne. Švédské stoly tedy naši kuchaři sestavují tak, aby Vaše snídaně měla ty správné hodnoty a zároveň skvěle chutnala. Během víkendů pro vás navíc připravujeme báječné čerstvé palačinky.

Pro obědy a večeře pak můžete využít místní restaurace.



Ochutnejte domácí těstoviny či masa z nedalekých pastvin s bylinkami, které sami pěstujeme. Příroda nás obklopuje a my pro vás rádi připravujeme její plody. Vyberte si z nabídky salátů, mas, čerstvých ryb, těstovin, vegetariánských pokrmů a domácích dezertů. Pro dokonalý prožitek si nechte doporučit vinné párování naším sommelierem.

JÍDELNÍ LÍSTEK najdete ve spodní části stránky [ZDE](#).

RESTAURACE VODA. Domácí kuchyně uprostřed panenské přírody.

V restauraci VODA disponujeme celkem šedesáti místy. Budete příjemně překvapeni vynikající mezinárodní kuchyní, kde si však na své přijdou i vegetariáni a jogíni. U všech jídel uvádíme jejich přibližnou kalorickou hodnotu. Pokud požadujete speciální dietu, velmi rádi se přizpůsobíme jakémukoliv přání, které zkonzultujeme před Vaším příjezdem.

CAFE ORANGERIE. Zde máte pocit, jako byste seděli venku, na louce, uprostřed lesa. Proč ne?

Je-li hezké počasí, neodoláte a usedáte na venkovní terasu a v odpoledním slunci popijíte sklenku růžového nebo zadumaně sledujete hry zlatých rybek na hladině horního jezírka. V Orangerii můžeme, pod střechou a v teple, pohostit celkem šedesát hostů. Veranda a Vyhlídka, které jsou propojené s Orangerií, disponují dalšími 36 místy k sezení.

JÓGA LEKCE



Lekce ráno 8:00 – 9:30 a večer 17:30 – 19:00

Neděle – příjezd, ubytování

Pondělí – ranní 90 min a večerní 90 min lekce

Úterý – ranní 90 min a večerní 90 min lekce

Středa – ranní 90 min a večerní 90 min lekce

Čtvrtek – ranní 90 min a večerní 90 min lekce

Pátek – ranní 90 min lekce

Přivezte si prosím své vlastní jógové podložky, příp. bločky / provaz, pokud využíváte.

WELLNESS



Dopřejte svému tělu, mysli a smyslům potěšení.

Darujte svému tělu péči, kterou si zaslouží. V Hotelu Svatá Kateřina naleznete dvě sauny, dvě parní lázně, sedm masážních kabin, tři relaxační místa a pět hydromasážních van pod širým nebem Aqua Euforica s ohřívárnou.

AJURVÉDSKÝ PAVILON



wellness & spa

Wellness & spa v ájurvédském pavilonu nabízí:

finskou saunu
aromaterapeutickou parní kabinu
dva velké whirlpooly
Kneippův chodník
bazén s šesti masážními sedáky.

Téměř z každého prostoru wellnes & spa se naskýtají nádherné výhledy do okolní přírody. Spojení s přírodou pomáhá nalézt vnitřní harmonii, odstranit následky stresu, který přináší moderní doba a život ve městech.

PROCEDURY – masáže, zábaly, kosmetická ošetření i zvýhodněné balíčky: kompletní nabídku procedur naleznete [ZDE](#).

AKTIVITY



Koně ve Svaté Kateřině

Malebná příroda Vysočiny přímo vybízí k toulkám na koni. Chcete zapomenout na své všední starosti? Chcete zažít dobrodružství ze sedla nebo romantiku v kočáře? Přijďte k nám a vyjeďte s námi! Nabízíme vám lekce základů jízdy na koni, od krátkých po několikahodinové výlety do okolní přírody, cestou necestou, polem nepolem...



Golf

Přirozený pohyb v krásně upraveném přírodním prostředí. Golfová hra tak představuje optimální protiváhu současnému životnímu stylu. Rovnoměrně zatěžuje motorický aparát a v rekreační podobě nevyžaduje extrémní jednorázové vypětí a namáhání. Proto je možné hrát golf na velmi slušné úrovni v každém věku.



Kamenný kruh druidů

Kardio cvičení v posilovně i venku

A dále:

2 antukové tenisové kurty
1 multifunkční hřiště
travnaté fotbalové hřiště 40 x 70m

golfový driving range
3 stoly na stolní tenis
hřiště na petanque

Zapůjčit si můžete:

Sportovní vybavení jako např. tenisové rakety, golfové hole, běžky, kolo, nordic walking hole aj. jsou k zapůjčení v resortu, ale rovněž si můžete vzít svoje vlastní.

TIP PRO VÁS

Na jóga pobyt je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou a nemusíte připlácet za jednolůžkový pokoj.

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu.

U zájezdů označených jako Jóga zájezd si Cestovní kancelář vyhrazuje právo změnit instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

Pobyt s ubytováním ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD (pokoj Shiraz, Gymnasion): 11 290 Kč / osoba

Pobyt s ubytováním ve dvoulůžkovém pokoji SUPERIOR (pokoj Cabernet, hlavní budova): 12 590 Kč / osoba

Cena pobytu v jednolůžkovém pokoji Standard (Shiraz, Gymnasion): 15.790 Kč / osoba

Cena pobytu v jednolůžkovém pokoji Superior (Cabernet): 17.890 Kč / osoba

Sleva pro necvičící osobu = 2 300 Kč / os. / pobyt

Možnost zajištění ajurvédské plné penze:

- Ájurvédská strava (vegetariánská, zdravá, vyvážená strava) plná penze: cena 2 450 Kč/osoba/pobyt/**ajurvédské obědy a večeře**
- Ájurvédská strava (vegetariánská, zdravá, vyvážená strava) plná penze: cena 2 750,-Kč/osoba/pobyt/**ajurvédské snídaně, obědy a večeře**

Cena zahrnuje:

- ubytování na 5 nocí v resortu Sv. Kateřina
- snídaně formou bufetu
- lekce jógy se Zuzanou Klingrovou
- 30 minutová individuální konzultace se Zuzanou Klingrovou
- volný vstup do wellness (finská a aroma sauna, parní lázně, whirlpool, relaxační místnosti)
- volný vstup do fitness
- 3×2 hod vstup do Ajurvédského pavilonu
- bezplatné parkování na parkovišti v Počátkách
- pohodlný transfer shuttle busem z parkoviště do resortu
- pronájem sálu na cvičení
- 10% sleva na masáže

- 20% sleva na vyšetření na přístroji Inbody a následná konzultace s dietologem
- pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje: místní poplatky, pronájem pomůcek na jógu (dovezte si prosím vlastní podložky, příp. bločky / provazy, pokud využíváte)

Po příjezdu na parkoviště prosím volejte řidiče hotelového shuttle busu na tel. číslo +420 774 427 770.

Check in: od 14 hod

Check out: do 11 hod

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Zuzana Klingrová

Má první setkání s jógou byla váhavá, tak jak to u teenagerů často bývá. I přes to, že jsem se závodně věnovala japonskému bojovému umění – judu, tak mně tato východní filosofie příliš neoslovila. Cvičila jsem pozdrav slunci, protože trenéři tvrdili, že je to ideální rozcvička, díky níž budu pružná a mrštná a judo mi půjde lépe.

Tuto pravdu jsem pochopila až o pár let později, při studiu tělovýchovy. V té době jsem se věnovala lektorování aerobiku, spinningu, kick boxu, tvorbě kondičních programů nejen pro modelky, výuce plavání a potápění. I v tomto období jsem čerpala z jógy a začala ji vnímat jinými očima, chápat hlubší souvislosti a objevovat její kouzlo.

Začala jsem se účastnit seminářů u nás i v zahraničí, absolvovala kurz power jógy a úspěšně složila zkoušky na Hinduistickou universitu v Americe. Při studiu jsem složila zkoušky na instruktora Hatha yogy a další specializované kurzy – lektor jógy pro těhotné, jóga pro golfisty, Tantra yoga, jóga pro děti. Při dalším studiu jsem se začala hlouběji věnovat Yoga Therapy – léčení jógou.

Svou bakalářskou práci jsem věnovala právě léčení jógou u lidí s poruchou štítné žlázy. Další mojí specializací bylo využití jógy při problémech s neplodností, obezitou, cukrovkou, bolestmi a vadami páteře a depresemi. Díky hlubšímu zaměření na bolesti zad a problémy s depresemi jsem objevila inverzní terapii “yoga inversion” a absolvovala kurzy jógy bez tíže (Fly yoga), kterou jsem v květnu 2011 začala učit v pražském studiu Fitlight a v Resortu Svatá Kateřina.

Během svých cest do Indie jsem absolvovala jógové semináře, kurzy “jóga a ajurvéda” a navštívila Ústav léčení jógou v Násiku. Indie (zejména Rišíkéš) je pro

mne velmi inspirativním místem a vždy se tam budu vracet pro načerpání energie, inspirace a nových vědomostí. Nové a nepoznané objevuji i při studijních cestách po Spojených státech a ve Velké Británii.

Během svých cest do Indie jsem absolvovala jógové semináře, kurzy “jóga a ajurvéda” a navštívila Ústav léčení jógou v Násiku. Indie (zejména Rišikéš) je pro mne velmi inspirativním místem a vždy se tam budu vracet pro načerpání energie, inspirace a nových vědomostí. Nové a nepoznané objevuji i při studijních cestách po Spojených státech a ve Velké Británii.

Na začátku roku 2012 jsem začala navštěvovat kurzy Anusara yogy a doufám, že brzy dokončím kurz zaměřený na probouzení a práci s životní energií – pránou (Shiva Rea – Prana Flow TT). Studium jógy je nádherná a dlouhá cesta, ráda se o své poznatky a zážitky s vámi podělím.

KONTAKT:

<http://www.zuzanaklingrova.cz>

tel.: +420 777 604 979

email: klingrova@katerinaresort.cz