



ODDIH ZA VAS in vašo hrbtenico 2023

Rogaška / 24.–26. marec 2023

PROGRAM

3-dnevni program oddiha za vas in vašo hrbtenico vključuje:

PETEK, 24. marec 2023

- 16.00 prihod in prijava na recepciji in namestitvev v sobe
- 17.30 Delavnica DIHANJA z osnovami AEQ metode, Karim Al Saleh
<https://karim-movement.com>
- 19.30 večerja
- 21.00 Evalvacija občutkov zaznanih na delavnici dihanja in čas za vprašanja in pogovor na večernem druženju s Karimom v loungeu hotela.

SOBOTA, 25. marec 2023

- 8.00 jutranje plavanje v notranjem bazenu / aktivni jutranji sprehod na bližnji hrib Janina za tiste, ki vam kopanje v bazenih ni ljubo
- 8.30–10.00 zajtrk
- 10.00–11.00 čas za kavo, druženje, pogovore, Spa tretmaje
- 11.00–13.00 **KAKO PODPRETI DELOVANJE TELESA IN HORMONOV PO 40. LETU**, s

podnaslovom **VPRAŠANJA & ODGOVORI**, ker bo predavanje namenjeno tudi in predvsem dvogovoru z udeleženkami dogodka in odgovorom na vaša vprašanja. Predava dr. Ana Debevc Prašnikar
<https://www.instagram.com/antiageanasan/>

13.00–16.30 čas za solno sobo / počitek

16.30–17.30 **GIBALNA DELAVNICA 5 ciklov Organskega Gibanja**. Spoznali boste **kako lahko gibanje vpliva na našo fiziologijo, psihologijo in vedenje**; predava in izvaja Karim Al Saleh, Karim Movement
<https://karim-movement.com/>

19.00 večerja

21.00 Evalvacija občutkov zaznanih na Karimovi delavnici in čas za pogovor na večernem druženju v loungeu hotela ob spremljavi žive glasbe.

NEDELJA, 26. marec 2023

8.00 jutranje plavanje v bazenu / aktivni jutranji sprehod na bližnji hrib Janina za tiste, ki vam kopanje v bazenih ni ljubo

8.30–10.00 zajtrk

10.00–11.00 čas za kavo, druženje, pogovore, Spa tretmaje

11.00–12.30 **gibalna delavnica** fizioterapevtke Adriane Marc
<https://vgibanju.si/adrijana-marc>, ki nas bo popeljala v gibanje s 30-minutno »HOME TAKE MESSAGE« vadbo, z enostavnimi vajami, ki jih bomo dvakrat ponovili, da si jih boste čim boljše zapomnili in lahko doma redno vadili. Že samo 20-minutna vadba na dan izjemno krepí telo, a še bolj pomembno je, da nas gibanje **izredno sprosti in pomiri**.

Predvsem zaradi sodobnega načina življenja smo ljudje vse manj telesno aktivni ter vse več časa preživimo v statičnem položaju. Na **nezadostno telesno aktivnost** v največji meri vplivajo **sedelna delovna mesta**. Študije kažejo, da ljudje na dan v povprečju **presedimo tudi do 10 ur**, zaradi vse večje **pogostosti dela od doma pa se je ta številka še povečala**. Sedimo na poti v službo in iz nje, v službi, ter nato še v svojem prostem času. To je zastrašujoče in izredno slabo za naše psihofizično počutje.

Zato naj bi na Adrianini gibalni delavnici osvojili nekaj enostavnih vaj, ki se jih boste zapomnili in redno vadili. Prikazala bo tudi nekaj vaj za krepitev in raztezanje zaradi sedenja najbolj obremenjenih mišičnih skupin.

Vadba je primerna za vse, ki si želite pridobiti nova znanja, s katerimi si lahko pomagata pri odpravi kvarnih učinkov sedenja na telo ter s tem pripomoči k boljšemu zdravju in počutju.

13.00 zaključek programa / odjava na recepciji



Več o ustvarjalcih ODDIHA ZA HRBTENICO:

Tokratna gostje in predavateljki DRUGEGA **Oddiha za vas in vašo hrbtenico** so **dr. Ana Debevc Prašnikar** in ponovno **Karim Al Saleh**, učitelj AEQ metode, ki je navdušil udeleženske z vsebino programa na prvem ODDIHU v 2022, skupaj z **ekipo vaditeljic kluba V GIBANJU**.



Dr. Ana Debevc Prašnikar bo na dogodku predavala pod naslovom **KAKO PODPRETI DELOVANJE TELESA IN HORMONOV PO 40. LETU**, s podnaslovom **VPRAŠANJA & ODGOVORI**, ker bo njeno predavanje namenjeno tudi interaktivnemu sodelovanju z udeleženci dogodka, njihovim vprašanjem, na katera bo dr. Debevc Prašnikar odgovarjala že med samim predavanjem. Dr. Debevc Prašnikar od leta 2017 deluje tudi na Instagramu pod profilom **antiaganasan**, kjer seznanja sledilce z načini ohranjanja mladostnega delovanja telesa in izgleda.

Z odliko je diplomirala na Medicinski fakulteti v Ljubljani in leta 2010 postala specialistka interne medicine, ki se je preusmerila v kardiologijo. Prva leta samostojne prakse je zdravila kardiološke bolnike po operacijah srca, srčnih infarktih, kjer je ugotovila vse aspekte vpliva življenjskega sloga tako na nastanek, preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni in bolezni staranja. Med leti 2013-2017 je vodila kardiološko ambulantno v Ljubljani, kjer je delovala na preventivi v sklopu manegerskih pregledov.

Od l. 2016 vodi posvetovalnico za vse, **ki si želijo izboljšati svoje zdravstveno stanje, izboljšati svojo prognozo ob prisotnih kroničnih boleznih in preveriti svoje dejansko stanje organov, hormonov, prehranjenosti na makro (telesna sestava) in mikro nivoju (stanje vitaminov in mineralov).**

V svoji ambulanti obravnava vsa stanja, ki so povezana s stresnim življenjskim slogom, nepravilno prehrano, izpostavljenostjo kroničnemu stresu in ostalim škodljivim zunanjim dejavnikom.

Poleg vsega naštetega je **izjemna poznavalka nege kože**, zaradi česar je stanje kože na obrazu izboljšalo mnogo njenih IG sledilk, ki so upoštevale njena navodila tako preko objav kot preko individualnih posvetovanj, ki jih nudi. Na predavanju v Rogaški Slatini se bo dotaknila tudi te teme.



Drugi predavatelj "Oddiha" je Karim Al Saleh, (Karim Movement), ki bo dogodek obogatil z dvema delavnicama. V petek bo **prva delavnica usmerjena v osnovne principe AEQ dihanja**, v soboto pa se bomo **na drugi delavnici poglobili v 5 ciklov Organskega Gibanja**. Spoznali boste kako lahko **gibanje vpliva na našo fiziologijo, psihologijo in vedenje**.

Po Karimovem mnenju je delavnica z njim gibalna meditacija, praksa zavedanja in samoregulacije, spoznavanje in urejanje živčnega sistema, je organsko učenje, ki poteka skozi telo in prakso s katero se med drugim lahko razbremenimo tako fizičnih kot čustvenih napetosti, blokad in omejitev. Gibanje kot tako nam zagotavlja globlje koristi, predvsem **sposobnost, da znamo vplivati na svoje stanje preko 'mikro gibanj'** - natančnih in natančno določenih manipulacij, ki so usklajene s funkcijo in strukturo telesa. Del telesa, na katerega bo namenjeno največ pozornosti, je sredina in celotna spodnja plast trupa – natančneje del med dnem prsnega koša in medenico, ki vključuje naš trebuh, poševne mišice trupa in spodnji del hrbta. To področje je razmeroma zelo mehko območje, minimalno podprto s skeletnimi kostnimi strukturami celotnega telesa. Vključuje številne notranje organe in naš biološki sistem ima tam veliko aktivnosti in tudi ranljivosti.

Karim bo znotraj obeh delavnic, "Organskega gibanja" in "AEQ dihanja", pomagal udeležencem razviti **višjo stopnjo povezanosti uma, telesa, dihanja, potencialne energije in zavedanja**.



Ekipo vaditeljic V GIBANJU bo dopolnila ODDIH z delavnico v nedeljo v nedeljo. Ideja za ODDIH se je porodila ustanoviteljici kluba V GIBANJU Barbari Šogorič, ki je z vodenjem vadb pričela v gimnazijskih letih, kar je bil, skupaj z odraščanjem ob starem očetu invalidu, odločilni razlog za vpis na Fakulteto za šport, kjer je tekom študija, leta 1997, ustanovila športni klub V GIBANJU, leta 2013 pa še »Privilegium Slovenia«, preko katerega uresničuje ideje in ustvarja dogodke in projekte tudi izven športnega področja. Gibanje ji predstavlja neprecenljivo vrednoto, saj so ji spomini na starega očeta, izjemno uspešnega v poslu, čeprav hromega od pasu navzdol, nenehen vir navdiha, motivacije in močne volje. Športni klub V GIBANJU je preteklo leto praznoval 25 let delovanja. Tokratni ODDIH ZA HRBTENICO je nadaljevanje lanskega prvega in uspešno izpeljanega in Barbara upa, da jih bo v naslednjih letih sledilo še več.