

ZADAR

20.-22. marec 2026

Falkensteiner
Hotel & Spa Iadera 5*
Petrčane - Zadar

3
dnevni
holistični
oddih

Z vami od leta
1997
ŠPORTNI KLUB
V GIBANJU



PROGRAM Holističnega ODDIHA

3-dnevni program Oddiha za vas vključuje:

PETEK, 20. marec 2026

do 16.00	Prihod udeležencev
16.00–16.45	Pijača dobrodošlice, sledi prijava na recepciji in namestitev v sobe
16.45–17.00	Priprava na prvo od treh Kundalini aktivacij z Andrejo Javor
17.00–18.30	Prva Kundalini aktivacija
18.30–18.45	Osvežitev pred večerjo
18.45	Večerja
21.00–22.00	Zvočna kopel ob kanalizirani meditaciji za manifestacijo želja z Andrejo in Izidorjem
22.00	Ob morju uvod v počitek in spanec

SOBOTA, 21. marec 2026

8.00–8.30	Jutranja aktivacija telesa v vodi – dinamična 30-minutna vadba v bazenu za prebujanje, aktivacijo mišic ter svežino uma, z Barbaro Šogorič Rogan
9.00–11.00	Zajtrk
11.00–13.30	Predavanje Izidor Benčina: Kako z vsakodnevnimi praksami dvignemo življenjsko energijo in ustvarimo obilje - v telesu, odnosih in denarju – Na predavanju bo predstavil prakse, ki jih je skozi leta razvil in jih še danes vsakodnevno uporablja
13.30–16.30	Čas za SPA - sprostitev, počitek, branje, druženje z »Aufguss« savna tretmajem (vrtinčenje zraka ob spremljavi glasbe) za udeležence Oddiha ob 16.00 uri in plavanjem v morju po zaključku savna tretmaja
17.00–18.30	Druga Kundalni aktivacija z Andrejo ob podpori šamanskega bobna z Izidorjem
18.45	Večerja
21.00	Zvočna kopel z Izidorjem - Sidranje notranjih spoznanj v telo in vsakdanje življenje
22.00	Ob morju uvod v počitek in spanec

NEDELJA, 22. marec 2026

8.00–8.30	Druga jutranja dinamična vadba v vodi za aktivacijo telesa – vadba v bazenu za prebujanje telesa in zbistritev misli, z Barbaro Šogorič Rogan
9.00–11.00	Zajtrk
11.30–13.30	Tretja kundalini aktivacija z Andrejo ob podpori šamanskega bobna z Izidorjem
14.00	Zaključek programa / Čas za Spa in druženje do večera
...	Vrnitev domov ali nadaljevanje bivanja v primeru izbranega podaljšanja bivanja v hotelu

