

LUK – medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 04 280 48 25 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

»Včasih je dobro narediti pavzo pri iskanju sreče. In preprosto samo biti srečen.« (avtor neznan)

Tudi v tednu od 11. do 15. januarja 2021 se bodo aktivnosti VGC Gorenjske, ki ste jih obiskovali v našem LUK - medgeneracijskem centru in v občinah Cerklje, Preddvor in Šenčur, izvajale na daljavo.

Vabimo vas, da se aktivno vključite in izkoristite možnosti, ki smo jih pripravili za vas.

Na voljo vam bo tudi tehnična pomoč, če jo boste potrebovali.

Na vsako izmed aktivnosti se prijavite tako, da pošljete svoje ime, priimek, telefonsko številko in e- naslov na: mck-prijava@luniverza.si za dopoldanske aktivnosti vsaj en dan prej, za popoldanske aktivnosti pa do 14.00 ure istega dne.

PONEDELJEK, 11. 1. 2021 ob 10. uri

ORIENTALSKI PLESI: Vabljeni vse, ki si želite raziskovati lepoto orientalskega giba, se zraven dodobra razgibati in sprostiti ob odlični glasbi. Vadba obsega elemente joge in osnovne plesne tehnike, zato priporočamo uporabo podloge ali blazine za telovadbo.

TOREK, 12. 1. 2021 ob 10. uri

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO: Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

TOREK, 12. 1. 2021 ob 18. uri

USTVARJALNICA - Mehki snežaki iz nogavic in zimske hišice iz reciklirane embalaže:

Snežake bomo zašili iz belih nogavic, ki jih najdemo doma. Napolnili jih bomo z umetnim polnilom, filcem, ostanki blaga, lahko tudi z rižem. Potrebujemo še nekaj črnega filca ali blaga ter male gumbke, šivanko, sukance in škarje.

Hišice bomo izdelali iz prazne in očiščene tetrapak embalaže od jogurta. Potrebujete barve (belo, rdečo, črno, zeleno) in čopiče, rdeč karton ali valovito lepenko, tanjši rdeč ali rumen papir, lahko krep papir, škarje, olfa nož in lepilo. Zaželen je črn alkoholni flomaster. Pripravite tudi nekaj umetnega polnila ali vate. Nepogrešljiva je tudi podlaga za ustvarjanje.

SREDA, 13. 1. 2021 ob 17. uri

ŠOLA ZA ŽIVLJENJE - Čiščenje odnosov in osvobajanje od preteklosti: Po kratkem uvodnem predavanju bomo prepoznali nekaj procesov s katerimi lahko očistimo in osvobodimo svoje odnose z drugimi. Sledila bo meditacija na temo čiščenja karmičnih vezi z bližnjimi. Pripravite si zvezek ali list papirja s podlago in svinčnik.

SREDA, 13. 1. 2021 ob 19. uri

KUNDALINI JOGA: Pridružite se vadbi za sprostitev po napornem dnevu. Kundalini joga izboljšuje fizično kondicijo in razpoloženje, uravnovesi žlezni in živčni sistem, uravnoteži telo, um, dušo in duh. Primerna je za moške in ženske vseh starosti. Za vadbo potrebujete: podlogo za vadbo, udobna oblačila, odejo za končno sprostitev in steklenico z vodo.

ČETRTEK, 14. 1. 2021 ob 10. uri

ZDRAVJE - MOČ JE V NAS: Vabljeni na predavanja, kjer obravnavamo različne zdravstvene tematike. Tokrat bomo govorili o mineralih in vitaminih - ali moramo paziti na to koliko jih zaužijemo?

ČETRTEK, 14. 1. 2021 in 28. 1. 2021 ob 19. uri

JOGA NIDRA: Joga Nidra je tehnika v jogijski tradiciji in v prevodu pomeni jogijsko spanje. V zadnjih letih so bile narejene številne znanstvene raziskave, ki potrjujejo fiziološke, psihološke in terapevtske učinke joga Nidre. V joga Nidri je naša zavest v drugem stanju, ki pa ni spanje in ni sanjanje. Cilj v procesu sproščanja telesa, zaznavanja dihanja, občutkov in vizualizacij ter ponavljanja pozitivne odločitve, je ostati buden ter zavestno opazovati vse procese v našem umu. Z vadbo počasi razvijamo sposobnost opazovanja podzavesti ter končno tudi širjenja zavesti.

PETEK, 15. 1. 2021 ob 9.30 uri

ZADIHAJMO VADBE »VAJl«: Notranji nemiri, strahovi, jeza, skrbi in preplitki vdihni so gradniki stresa, ki grenijo naš vsakdan in vodijo v bolezenska stanja. Zato danes potrebujemo več pravih, globinskih sprostitev. Tu je pomembno, da potekajo naši »udihni« bolj na široko, sicer do pravih sprostitev ne more priti. S širokimi »udihni« omogočimo, da prehaja po krvi dovolj kisikovih delcev do zadnje celice v telesih vse do možganov. Na popolni »udihni« se navajamo pri vadbah »v VAJl vajl«, ki se izvajajo delno stoje in deloma sede na stolih. Namenjene so vsem generacijam, so protistresne in pomlajevalne narave.



MESTNA OBČINA
KRANJ



prostovoljstvo.org