

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

»Smeh je sončni žarek duše.« (Thomas Mann)

PROJEKT VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE

Tudi v tednu od 23. novembra 2020 do 27. novembra 2020 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.

Termin: PONEDELJEK, 23.11.2020 ob 10.uri (1h)

Aktivnost: 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.

Termin: PONEDELJEK, 23.11.2020 ob 17. uri (1,5h)

Aktivnost: ASTROLOGIJA

Nadaljujemo s spoznavanjem planetov. Obravnavali bomo tranzite Marsa, Jupitra in Saturna, ter kaj to pomeni za nas za obdobje 6 mesecev.

Termin: TOREK, 24.11.2020 ob 10. uri (1,5h)

Aktivnost: 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.

Termin: SREDA, 25.11.2020 ob 18. uri (2h)

Aktivnost: BARVE, POČUTJE IN ZDRAVJE

Eden od osnovnih elementov za življenje, poleg vode in zraka je tudi svetloba, barve pa so le manifestacija svetlobe in imajo izjemen in bistven pomen na človeško energijsko in fizično telo. Barvna terapija, ki izhaja iz zdravstvenih praks starih civilizacij, se kot posodobljena alternativna medicinska veja ponovno vrača in je kot učinkovita terapevtska metoda vedno bolj prisotna v sodobni zahodni medicini. Barve in spoznanja o barvah vplivajo na vsa področja – sfere v človeški družbi in so najpriročajši pripomoček za delo na sebi, preseganje omejitev, osebno rast, učinkovito komunikacijo, skladno ureditev spodbudnega okolja, lahkotnejše doseganje ciljev, oblikovanje

učinkovitih timov, nepogrešljiv pripomoček na področju HRM (human resource management) ter nenazadnje terapevtski pripomoček.

Za delavnico si pripravite komplet barvic ter liste papirja.

Predavanje in delavnico bo vodila Branka Urbanija, praktik barvne terapije, univ. dipl. kult. antropologinja, dipl. oblikovalka za interier, NLP trenerka, osebnostni, karierni in poslovni coach ter praktik Feng shui..

Termin: SREDA, 25.11.2020 ob 19. uri (1h)

Aktivnost: 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.

Termin: ČETRTEK, 26.11.2020 ob 18. uri (1,5h)

Aktivnost: KLASIČNA JOGA

Razgibajmo telo in umirimo duha. Z lažjimi vajami za ogrevanje bomo najprej poskrbeli za dobro gibljivost sklepov, nato pa z manj zahtevnimi jogijskimi položaji še za prožnost mišic in hrbtenice. Zaključimo z vodeno sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije. Potrebujete nedrsečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Termin: PETEK, 27.11.2020 ob 10. uri (2h)

Aktivnost: ZDRAVJE - MOČ JE V NAS

Tokrat bomo govorili o prehrani: katera živila naj bi uživali v večji količini, katera v manjši in česa naj bi se izogibali. Poudarili bomo pomen vode in drugih tekočin za pravilno delovanje telesa.



MESTNA OBČINA
KRANJ

