

# Jarní osvěžení i s jógou v Železných horách s Ilonou Kindlovou

Cestovatel: Ilona Kindlová | Rozpočet: 4 800 Kč | Volná místa: 4  
Termín: 21.4.2023 - 23.4.2023

Odkaz: [www.vypravy-s-cestovateli.cz/191-vyprava](http://www.vypravy-s-cestovateli.cz/191-vyprava)

Předposlední dubnový víkend se vydáme na další z oblíbených „jógově-turistických“ víkendů s Ilonou Kindlovou. Tentokrát vás zveme na poznávání chráněné krajinné oblasti **Železné hory**. Ubytujeme se v „podhůří“, v městečku Třemošnice. Zde se před 15 lety započala nová historie původního lihovaru z poloviny 19.století. Díky aktivitě manželů Čajčíkových dostal chátrající objekt nové poslání a od roku 2013 slouží jako hotel, restaurace, wellness a sportovně-relaxační centrum s bazénem a solnou jeskyní.

Během pobytu nás lektorka Ilona Kindlová provede 4 lekce jógy. Aktivně si lze vyzkoušet lekce jógy, fasciální a rehabilitační cvičení přizpůsobené především vám (s ohledem na program). Nejen, že se při cvičení, které je vhodné jak pro začátečníky, tak pro mírně pokročilé, budeme cítit příjemně, zároveň se dozajista podíváme i příjemnou turistikou po okolí. A že je co objevovat! Kdo dává přednost městské turistice, může se podívat do **Čáslavi** či do **Chrudimi**. Milovníkům hradů nesmí uniknout výšlap na nedaleký **hrad Lichnice**. Či dáte přednost krásnému státnímu **zámku Žleby**? A kdo by se snad chtěl začít otužovat, bude mít příležitost u **přehrady Seč**. :) Víkend si užijeme jako vždy – každý dle svého gusta. Jen jedině vám slíbit nemůžeme...houby asi ještě moc neporostou:)

Na příjemný víkend s vámi se těší lektorka Ilona Kindlová.

COKOLIV MŮŽETE UDĚLAT PRO SEBE, UDĚLEJTE DNES.

## O cestovateli: Ilona Kindlová

Józe se věnuje více než 15 let. Protože ji vnímá jako celostní systém, vystudovala jak terapeutickou jógu, tak i hathajógu, vinyjasu a různé další styly a formy. Každopádně ji nejvíce těší probouzet starší ročníky a klienty, kteří se ve svých tělech necítí nejlépe, a učít je vnímat jejich těla a pohybovat se v nich lehčeji a bez urputnosti v každodennosti. Vést je k hlubšímu prožitku sebe sama i případně k vědomému překračování jejich dosavadních limitů. Vede semináře, kurzy a lekce zaměřené na jógovou terapii v Chomutově v lázeňském Domě Salve, který již 12 let provozuje s kolegyní jako majitelka.

Jako cestovatelka miluje střední Ameriku – Kostariku, Ekvádor a Mexiko.

# Program výpravy

## 1. den - pátek 21.4. - Příjezd, lekce jemné jógy

Individuální příjezd do Třemošnice, menšího městečka na okraji Železných hor. Ubytování ve Wellness hotelu [Lihovar](#), 3\*.

V podvečer si poprvé společně zacvičíme.

Lekce jógy budou probíhat vždy ráno před snídaní v 7:30 a navečer v 17:30.

Večeře je zajištěna v hotelu.

1.noc – Třemošnice

## 2. den - 22.4. - Výlet na zříceninu Lichnice nebo k přehradě Seč

Ráno nás v 7:30 čeká Ilona a její terapeutická jóga, která nás příjemně naladí na nadcházející den. Po cvičení snídaně v hotelu.

Komu se bude chtít, může s námi vyrazit na společný výlet – možností je nepřeberně. Naláká vás výšlap na zříceninu hradu Lichnice? Či dáte přednost výletu do Čáslavi se zachovalým městským opevněním? Anebo se vydáte ke břehům Sečské přehrady a výšlapu na ostroh nad hrází se zříceninou hradu Ohebu a vyhlídkou na ostrov uprostřed vodní nádrže?

Odpoledne návrat do hotelu. Kdo chce, může si užít i hotelový bazén, který je v ceně pobytu. Pak už nás opět čeká lekce jemné jógy.

Večeře v hotelu.

2. noc – Třemošnice

## 3. den - 23.4. - Zámek Žleby a odjezd domů

Před závěrečnou snídaní nás opět čeká lekce jógy s Ilonou. Po vydatné snídani se vystěhujeme z hotelu.

Můžeme se společně vydat na prohlídku nedalekého státního zámku Žleby. Velkolepé romantické sídlo rodu Auerspergů, ve kterém se nacházejí rozsáhlé sbírky zbraní, luxusního nábytku a originálních předmětů denní potřeby, otevírá brány v dubnu. Jedním z významných lákadel je rozsáhlý park s oborou s bílými jeleny. Zahlédneme je při krmení?

## Další informace

- 2 noci ubytování ve 2lůžkovém pokoji
- 2 x snídaně v hotelu
- 2 x servírovaná večeře v hotelu
- volný vstup do bazénu a do fitness
- check-in od 14:00 hodin, check-out do 10:00 hodin
- 4 x lekce jógy s Ilonou Kindlovou v tělocvičně

- Výdaje osobní povahy (masáže, privátní wellness, vstup do solné jeskyně apod.)
- Nápoje
- Vstupné do muzeí, hradů
- Další služby nezahrnuté do ceny

Pojištění storna zájezdu – od ERV pojišťovny, pojištění STORNO PLUS – 350 Kč

- předpokládaný počet účastníků akce: min. 10 osob, max. 20 osob
- možnost ubytování i ve vícelůžkových pokojích
- cena zájezdu ve 3lůžkovém – 4 600 Kč
- jakékoli dotazy k akci můžete směřovat na: [radka.svobodova zavináč axamittravel.cz](mailto:radka.svobodova@zavináčaxamittravel.cz)

# Organizátor výpravy:

**Axamit Travel s.r.o.**  
cestovní kancelář

Strašínská 3205/11  
100 00 Praha 10

tel.: +420 601 22 73 73

e-mail: [info@axamittravel.cz](mailto:info@axamittravel.cz)

[www.vypravy-s-cestovateli.cz](http://www.vypravy-s-cestovateli.cz)  
[www.axamittravel.cz](http://www.axamittravel.cz)

IČO: 276 30 820  
DIČ: CZ 276 30 820

O tom, jak zpracováváme vaše osobní údaje, se můžete [dočíst zde](#)

A o tom, že tato výprava je pojištěna podle zákona a naše cestovní kancelář má sjednáno zákonné pojištění [čtěte zde](#)