

Ski, relax a jóga v Rakousku s Janou Novotnou

Cestovatel: Jana Novotná | Rozpočet: 10 200 Kč | Volná místa: 10
Termín: 12.12.2024 - 15.12.2024

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/223-vyprava

Přijměte pozvání od Jany Novotné na nezapomenutelný víkend plný **lyžování** a **jógy** v malebném **rakouském Altenmarktu**! Tento kouzelný kout v srdci Alp nabízí perfektní kombinaci sportu, relaxace a přírody. Po ranním jógovém protažení dopoledne strávíme na upravených sjezdovkách, kde si užijeme skvělý sníh a nádherné výhledy. Před večerí nás čeká jóga, která zklidní tělo i mysl po aktivním dni na svahu. V hotelu můžeme využít večer **saunu** či **parní saunu** (v ceně výpravy).

Pokud lyžování není zrovna vaší vášní, **Altenmarkt** a jeho okolí nabízejí spoustu dalších aktivit. Vydejme se na romantickou procházku zasněženou krajinou nebo vyzkoušejme **běžkování** na dobře upravených tratích, kterých je v okolí Altenmarktu dokonce 30 km! Milovníci kultury mohou navštívit blízké historické městečko **Radstadt** s jeho středověkým centrem a krásnými kostely. A pokud bychom zatoužili po ještě větším relaxu, můžeme využít **termální lázně Amadé** a ponořit se do teplých bazénů s výhledem na zasněžené vrcholky hor. (Lázně jsou 15 min pěšky od hotelu, kde budeme ubytováni.) Tento víkend v Altenmarktu bude přesně to, co potřebujeme k **načerpání nové energie před vánočními svátky**.

O cestovateli: Jana Novotná

Manželka a matka tří dětí. Miluje sport, cestování, vše krásné, dobré jídlo a především JÓGU, která se pro ni stala součástí každodenního života.

Jana v Indii žila 2 roky v jižní provincii Goa. Každoročně se do Indie vrací za studiem, poznáním a cestováním. Přidejte se k jejím cestám, poznejte krásy Indie a zároveň zažijte restart pro vaše tělo a mysl.

Do každé lekce vkládá Jana kousek sebe a zároveň kombinuje zkušenosti z kurzu školy Vaška Krejčíka, měsíčního kurzu jógy v indické Rishikeshi a jin jógové terapie z GOA Indie a mnoho dalších. Klade důraz na správné provedení pozic ve spojení s dechem a jako aktivní sportovec dokáže zacílit v lekcích speciální potřeby právě sportovců. V současné době studuje jógovou terapii u rodiny Mohanů, jejichž jógové kořeny sahají až k otci moderní jógy T.Krishnamacharya.

Program výpravy

Benefity jógy pro lyžování

Cvičení jógy během pobytu v horách nabízí jedinečný relax pro tělo i duši. Čistý horský vzduch a přírodní prostředí vytvářejí ideální podmínky pro hluboké dýchání a meditaci, které jsou klíčovými součástmi jógy. Jóga v horách může pomoci zlepšit rovnováhu a flexibilitu, což je obzvláště důležité pro lyžování, které vyžaduje precizní kontrolu těla.

Před a po lyžování má jóga specifické výhody, které mohou významně **zlepšit váš sportovní výkon a snížit riziko zranění**. Před lyžováním může jóga sloužit jako efektivní rozcvička, která zahřeje svaly, zvýší flexibilitu a připraví tělo na fyzickou námahu. Pozice zaměřené na posílení dolních končetin, jádra a zlepšení rovnováhy jsou zvláště užitečné. Po lyžování jóga napomáhá při protažení ztuhlých svalů, zlepšuje cirkulaci a podporuje rychlejší regeneraci. Relaxační techniky a hluboké dýchání po dni stráveném na svahu také pomáhají uklidnit mysl a uvolnit napětí, což přispívá k celkovému zotavení těla i ducha.

Lektorka **Jana**, sama aktivní lyžařka, věří v přínos všech typů jógy pro lyžaře, ale zejména těch, které zvyšují flexibilitu a zároveň budují sílu a stabilitu v dolní části těla.

1.den - čtvrtek 12.12. - Příjezd

Tento den se všichni sejdem před večerí na hotelu. Dopravu si zajistí každý individuálně – spolujízda vítána!

Ubytování, večeře a 1. nocleh

2.-3. den - pátek, sobota 13. - 14.12. - Sport, relax, jóga

Před snídaní si pro nás Jana připraví lekce jógy, které budou reflektovat následný program. Protažení, probuzení našich svalů ocení jak ti, kteří se vydají na sjezdovky, tak i případní běžkaři či ti, kteří pojedou „na pohodu a za relaxem“. Další lekce jógy bude vždy před večerí, abychom se zrelaxovali, uklidnili a protáhli případně namožené svaly ze sportovní aktivity.

Večeře v hotelu. 2. a 3. nocleh

Možnosti jsou zde jak pro lyžaře, tak pro nelyžaře:

- lyžování v nedalekém Flachau (7 min autem) – skipas si kupuje každý sám dle svého uvážení – ceník a online shop najdete [zde](#) – na online lze koupit s předstihem a menší slevou (jednodenní skipas v předsezně stojí 68,5 euro, 4 hodinový 59 euro)
- běžkování – v nejbližším okolí je 30 km upravených tratí. Nejkrásnější tratě u Altenmarktu jsou trasa Thermenloipe (cca 1,6 km) a náročná Hochbifangloipe (4,9 km). Nezapomenutelným zážitkem je pak trasa Waldhöhenloipe u jezera Zauchensee.
- Relax v termálních lázních Amadé (vstupné 2 hodiny od 21 euro)
- Výlety po okolí

4. den - neděle 15.12. - Poslední lekce jógy, odjezd domů

Po závěrečné lekci jógy nás čeká snídaně, check-out z hotelu a odjezd domů. Cesta do Prahy dle dopravy cca 4,5 hodiny, tzn bude dostatek času se připravit na další předvánoční týden.

Další informace

ROZPOČET ZAHHRNUJE:

- Ubytování na 3 noci ve 2lůžkovém pokoji v hotelu JUFA Altenmarkt 3*
- Polopenzi (ráno a večer bufet)
- Místní taxu
- 5 x lekce jógy s Janou Novotnou
- Wifi v hotelu
- Využití sauny a páry v hotelu
- Salzburger Sportwelt Card (zvýhodněné vstupy na různé aktivity – např. zlevněné vstupné do lázní Therme Amadé)
- Zákonné pojištění CK dle zákona 159/99 Sb.

ROZPOČET NEZAHHRNUJE:

- Dopravu na místo
- Další stravování
- Skipasy, vstupné do termálního světa atd.
- Nápoje
- Cestovní pojištění
- Pojištění storna zájezdu

MOŽNO PŘIKOUPIT:

- Jednolůžkový pokoj (omezený počet) – cena za výpravu 12 800 Kč
- Cestovní pojištění ERV cestovní pojišťovny – produkt Single Trip/Standard s připojištěním na lyže na 1 až 5 dní – 363 Kč
- Pojištění storna zájezdu – **varianta STORNO PLUS** (U varianty STORNO PLUS můžete stornovat i z jiných než zdravotních důvodů. Doporučujeme si přečíst více informací [zde](#), kde jsou důvody storna specifikovány. POZOR – nejedná se o libovolné důvody – například absence sněhu v destinaci apod. Standardní cena pojištění Storna Plus (7% z celkové ceny zájezdu)
- Ekonomičtější verze pojištění storna zájezdu je **varianta STORNO**, která zahrnuje možnost stornovat pouze konkrétní důvody vyjmenované v pojistných podmínkách a týkající se striktně osob, které cestují. Standardní cena pojištění Storna (4% z celkové ceny zájezdu)
- Zvýhodněná cena pojištění storna v případě kombinace s cestovním pojištěním u ERV (5% STORNO PLUS nebo 3% STORNO z celkové ceny zájezdu)

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

www.vypravy-s-cestovateli.cz
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](#)