Za jógou do Salcburska s Ilonou Kindlovou

Cestovatel: Ilona Kindlová | Rozpočet: 16 500 Kč | Volná místa: 2
Termín: 23.8.2025 - 27.8.2025

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/239-vyprava

Pojeďte s námi strávit letní dovolenou do malebného střediska **Altenmarkt-Zauchensee**, které nabízí perfektní kombinaci relaxace a dobrodružství. Ubytujeme se v pohodlném **3* hotelu JUFA Altenmarkt**, kde si můžeme užít cvičení jógy a relaxovat v blízkých termálních lázních. Prozkoumáme kouzlo alpské přírody na rozmanitých turistických stezkách a můžeme zažít i vzrušení z cyklistiky, horolezectví či vodních sportů. Připojte se k nám a zažijte nezapomenutelné léto plné pohody a zážitků!

Hotel se nachází na kraji městečka se 3 tisíci obyvatel a zhruba 20 min chůze (1 km) od hotelu najdeme **termální aquapark Erlebnis Therme Amadé** s venkovními i vnitřními bazény a saunovým světem. Prohlédnout si jej můžete zde. Voda zde pochází z minerálních pramenů, konkrétně z oblasti Bad Ischl, a obsahuje 1,5–2,5 % soli.

V hotelu nás kromě pohodlných a prostorných 2lůžkových pokojů čeká polopenze formou bufetu. Bufetové snídaně můžeme zahájit třeba fair trade kávou, výběrem čajů od Sonnentoru či pečivem z místní pekárny. Bufetové večeře nabízejí i regionální speciality, na své si přijdou i vegetariáni a na vyžádání lze připravit i veganskou stravu. A třeba nás u odpolední siesty zaujme farmářská zmrzlina z Kirchgasshof-Eisstadlu?:) Pokud by nás snad na konci srpna zastihla nepřízeň počasí, můžeme v hotelu využít i saunu, páru a odpočinkovou místnost.

Lekce jógy během pobytu jsou určené všem cestovatelům, kteří cvičí jógu nebo ji chtějí zkusit. Budeme pečovat o tělo, mysl i duši. Využijeme řízený dech, zahrneme všímavost, relaxaci a i meditaci na závěr. Naučíme se techniky, které nám mohou být pomocníkem pro lepší prožívání sama sebe a lehčeji se pohybovat každý den.

O cestovateli: Ilona Kindlová

Józe se věnuje více než 20 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 učit 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 i semináře, kurzy a lekce zaměřené na jógovou terapii v Chomutově v Domě Salve, který již 17 let provozuje se svým týmem. Jako cestovatelka miluje střední Ameriku – Kostariku, Ekvádor a Mexiko.

Program výpravy

1. den - sobota 23.8. - Příjezd, ubytování, první lekce jógy

Příjezd na hotel (pokoje budou k dispozici od 16 hodin)

Před večeří se pokusíme všichni sejít na první lekci jógy – seznámení s hotelem, možnostmi v okolí atp.

Večeře v hotelu, 1.noc

2. den - neděle 24.8. - Toulky po Altenmarktu

Ranní lekce jógy. Snídaně v hotelu.

Projdeme si procházkou centrum městečka, můžeme nahlédnout po mši i do místního **kostela sv. Máří Magdalény**, Oběd si dáme třeba v centru a pak se vydáme na procházku do uliček a užijeme si krásné výhledy na okolní hory. Odpoledne se můžeme podívat do **místního muzea Heimatmuseen**, které sídlí v nádherném typickém alpském domě, který je zmiňovaný ji v 15.století. Muzeum představuje místní region se zvláštním důrazem na život žen. Altenmarkt byl do 60. let minulého století především farmářskou vesnicí. Změna nastala s rozvojem lyžování. Proměny během posledního staletí jsou tak nepřehlédnutelné.

Kdo by měl větší turistické ambice, může se vydat například do nedalekého Flachau a vyjet do hor na horskou túru. Anebo si obejít dlouhý turistický okruh kolem Altenmarktu (12 km).

Večeře v hotelu. 2. noc.

3. den - pondělí 25.8. - Výlet do hor - túra po 4 vrcholech

Ranní lekce jógy. Snídaně v hotelu.

Pro milovníky hor a zdatné chodce máme připravenu **lahůdkovou vrcholovou trasu „po 4 vrcholech“.** Je považována za jednu z **nejkrásnějších vysokohorských túr v Salcbursku**. Nádherné výhledy na Nízké a Vysoké Taury, Tennengebirge a Radstadtské Taury společně s vysokohorskou flórou s alpským křovím, hořci a mnoha dalšími druhy zapůsobí na každého milovníka přírody. Ale nebojte, vyrazit budou moci i méně zdatní – nahoru nás do téměř 2200 m n.m. vyveze lanovka!

Za dobrého počasí je možné za půlden obejít kolem Gamskogel 4 nejvyšší hory. Výhledy a panoramata stojí za to a navíc můžeme ještě sbírat razítka do deníčku a těšit se na malou odměnu! A kdo se nebude cítit na „vrcholovou“, může se v klidu projít k **jezeru Seekarsee**, které nabízí nezapomenutelné fotografické zážitky. Odměnit se pak můžeme posezením a obědem/svačinou v Gamskogel Hutte.

Návrat do hotelu.

Večeře v hotelu. 3. noc

4. den - úterý 26.8. - Relax v lázních/ledovec Dachstein

Ranní lekce jógy. Snídaně v hotelu.

Pokud jste nebyli na **ledovci Dachstein (2 995 m n.m.)**, jako byste v regionu nebyli:) Ledovec je od Altenmarktu vzdálen přibližně 25 kilometrů. Na ledovec jede lanovka, která se nachází u městečka Ramsau am Dachstein. Ledovec nabízí nádherné výhledy, možnosti turistiky i návštěvu ledovcových atrakcí jako je **Skywalk**, **Ledový palác** nebo visutý most. Pokud je toto aktivita, kterou byste rádi absolvovali, je nutné min 14 dní předem zakoupit jízdenky na lanovku.

Jedno odpoledne musíme určitě věnovat relaxaci v termálních lázních. Teplota vody v různých bazénech se pohybuje od 26 °C do 35 °C, což je ideální pro uvolnění těla. Areál nabízí 11 vnitřních a venkovních bazénů, 5 saun, 3 velkolepé tobogány, lezeckou stěnu a relaxační místnosti. Speciálními bazény jsou solankový relaxační bazén a venkovní bazén s amethystem.

Účinky termální vody:

- Hydratační a léčivé účinky na kůži: Minerální voda přispívá k regeneraci pokožky a je vhodná při kožních problémech.
- Uvolnění pohybového aparátu: Teplá voda zmírňuje svalové napětí a podporuje regeneraci po fyzické námaze.
- Relaxace a klid: Solanková voda uklidňuje nervový systém a podporuje lepší spánek.

Lázně Amadé jsou známé také širokou nabídkou atrakcí, včetně unikátních tobogánů, saunového světa s pěti tématickými saunami, hammamem a solnou relaxační místností. Navíc díky ubytování v partnerském hotelu můžeme čerpat slevu na vstupné!

Večeře v hotelu. 4. noc

5. den - středa 27.8. - Odjezd

Závěrečná ranní lekce jógy. Snídaně v hotelu.

Check-out a odjezd domů

Kdo bude mít chuť, rozhodně se můřeme dle počasí ještě domluvit a zastavit se na návštěvu Salcburku či v případě hezkého počasí na koupání u některého z jezer Solné komory.

Další informace

ROZPOČET ZAHRNUJE:

- 4 x ubytování v hotelu ve 2lůžkovém pokoji (rodiny ve suitách)
- 4 x snídaně v hotelu
- 4 x večeře v hotelu
- Využití sauny či páry v hotelu, relaxační místnosti
- Místní taxu
- Salzburger Sportwelt Card (tato karta umožňuje využití místního turistického autobusu za 1 euro, slevy na různé atrakce, půjčovny apod., sleva 20% na vstupné do lázní)
- 5 x lekce jógy s Ilonou Kindlovou – 1 x za den (ráno či večer)
- Technická asistence z CK
- Pojištění zájezdu dle zákona 159/99 Sb.

ROZPOČET NEZAHRNUJE:

- Dopravu
- Obědy
- Nápoje
- Jízdné na lanovky
- Další náklady neuvedené v sekci Cena zahrnuje
- Cestovní pojištění a pojištění storna cesty (možno přikoupit)

MOŽNO PŘIKOUPIT:

- Cestovní pojištění ERV cestovní pojišťovny – produkt Single Trip/Standard/Evropa za 290 Kč
- Cestovní pojištění ERV cestovní pojišťovny – produkt Single Trip/Standard/Evropa/Senior (nad 70 let) za 580 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 nepříznivá předpověď počasí 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)
- Příplatek za jednolůžkový pokoj – na vyžádání

Další informace:

- Změna programu vyhrazena (aktivity budeme volit dle počasí a nálady)
- Lekce jógy budou probíhat v tělocvičně v hotelu nebo venku v přírodě
- Předpokládaný počet účastníků akce: 12–16 osob
- Výprava se uskuteční při minimálním počtu 12 osob
- Jakékoli dotazy k akci můžete směřovat na organizátora akce Axamit Travel – Radka Svobodová, radka.svobodova zavináč axamittravel.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

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