



# Jarní jógový víkend na Horské Kvildě

4. - 6.3. 2022

SEV Horská Kvilda, Horská Kvilda 2

***Aktivní víkend naplněný cvičením jógy, času pro sebe a výletem do krásné přírody našeho národního parku.***

## Místo

- V budově Střediska environmentální výchovy Národního parku Šumava v obci Horská Kvilda, která leží v nejkrásnější oblasti šumavských náhorních plání v nadmořské výšce kolem 1070 m n.m.
- K dispozici budeme mít dvoulůžkové, třílůžkové a čtyřlůžkové pokoje se samostatnou koupelnou a WC.
- Jógové lekce si zacvičíme ve školící místnosti s výhledem do okolní přírody. Bude vás maximálně 12 a lektorka jógy :-).

## Stravování

- Snídaně - připravíme si společně (suroviny zajistím) ve stylu sladká kaše s ovocem, sušický chleba s marmeládou, káva, čaj
- Večeře - v restauraci v blízkém hotelu Rankl nám připraví každý večer jedno jídlo přímo pro nás
- Oběd bude ve vlastní režii každého z vás, je možné si v kuchyni třeba připravit svačinku na túru nebo ohřát dovezené jídlo
- pokud máte speciální dietu, prosím, vezměte si své vlastní jídlo

## Výlet

- Po sobotní ranní józe a společné snídani vyrazíme na komentovaný výlet s průvodcem. To bude zárukou, že se neztratíme :-).
- Přesný popis trasy dohodneme na místě podle počasí a nálady

## Co s sebou

- svou jógamatku a 2 deky (využijeme pro restorativní jógu). Několik jógamatek navíc včetně pomůcek přivezu a budou pro vás k dispozici..
- na výlet - vhodné boty, teplejší oblečení, pláštěnku, menší batoh na svačinku & láhev na pití - stačí si vzpomenout na školní výlety :-)

Program začíná v pátek v 18:30 a končí v neděli v poledne

Cena **2400 Kč** zahrnuje:

- 4x lekce jógy - pátek 18:30-19:30, sobota 8:30-10:00 & 17:00-18:30, neděle 8:30-10:00
- 2x ubytování ve 2-3 lůžkových pokojích, v budově Střediska environmentální výchovy NP Šumava na Horské Kvildě
- 2x snídaně
- 2x večeře ve vyhlášené šumavské restauraci Hotelu Rankl
- Komentovaný výlet s průvodcem

## Rezervace & Info

- Rezervaci je potřeba závazně potvrdit platbou 2400 Kč na účet 123-1439350247/0100 s uvedením Vašeho jména, příjmení a funkční e-mailové adresy do poznámky platby.
- Ráda odpovím na případné dotazy. Napište mi prosím [lucie.zaloudek@gmail.com](mailto:lucie.zaloudek@gmail.com)

