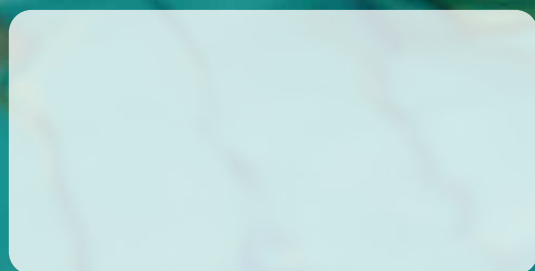


TERME (K) KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | 4/2023 | Novo mesto

zima 2023



Punce, pozor!

Se spomnite, kako prijetno je bilo jeseni na vašem ženskem oddihu v Termah Krka? Ko ste šle malo po svoje, ko ste si vzele čas za druženje s prijateljicami, za klepet, poglobljanje vezi, za velneške in kulinarčne užitke? Imele ste se super! In morda se zdaj sprašujete, kako bi lahko izkušnjo ponovile – tokrat pa vzele s seboj vaše partnerje, vaše pomembne druge polovice ...

Oddih za vaju

Imamo odlično idejo! Povabite jih v Terme Dolenjske Toplice!

Prazniki pozornosti v 2024 - valentinovo, dan žena in materinski dan – se bližajo. Preživite jih skupaj s svojimi partnerji, obdani z romantičnim razvajanjem, kulinarčnimi dobrotami in velneškimi storitvami Term Dolenjske Toplice. Predstavljamo vam oddih, ki vam bo omogočil, da za par dni pobegneta v sanjski svet in se posvečata le drug drugemu. Ker življenje je praznik. In ljubezen prav tako.

Darilo zanj, za vas, za vaju

Kolikokrat ste že sanjarile o tem, da bi šla spontano od doma, samo vidva, da bi se sprostila v brezskrbnem rajskem okolju, ko čas teče drugače? S tem posebnim oddihom boste poskrbele, da bo pomlad še lepša. Vaši partnerji se ne bodo počutili zapostavljene, saj boste skupaj uživali v raznovrstnih aktivnostih, ki jih prinaša oddih v Termah Dolenjske Toplice. Romantične večerje, sproščujoče masaže, velneški tretmaji, sprehodi po okolici, čuječna hvaležnost, udobne sobe in krepčilen spanec. Razvajanje v ljubečem vzdušju vam je preprosto namenjeno.

Prevzemite pobudo ...

Nepozaben oddih v dvoje v Termah Dolenjske Toplice vama bo dal priložnost, da se sprostita in uživata drug ob drugem. Okrepil bo vajin odnos in vaša pomlad bo zagotovo lepša in vznemirljivejša.

... ne čakajte

Izberite nastanitev, ki bo nekaj dni za vaju najprijetnejše zavetje, zrak, ki vaju bo polnil s pozitivno energijo.

Oddih za vaju vključuje še: pijačo dobrodošlice • penino in sadje v romantično pripravljene sobi • sladico ob kamini v hotelski kavarni • razkošno masažo Življenje je lepo (70 min.) • neomejen vstop v svet savn z rituali za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje • kopanje v termalnih bazenih • ob petkih nočno kopanje s kozarčkom penine

Verjemite, uživala bosta!

Se kmalu spet vidimo!

Terme Dolenjske Toplice

2 noči (2 osebi)

Hotel Balnea** Superior**

520,20 EUR

Cena velja od 15. 1. do 15. 3. 2024, za polpenzion, za dve osebi v dvoposteljni sobi ter že vključuje popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: polni penzion, turistična taksa.



Naj ima leto 2024 okus po vaši najljubši sladici

Vsako novo leto je priložnost za **nov začetek – za uresničitev želja in ciljev**. Za mnoge je to čas za ambiciozne načrte za izboljšanje zdravja in za dobro počutje. Situacija je pravzaprav podobna tudi vsako jutro, saj je vsak dan tudi nov začetek in nas majhni koraki vodijo do cilja, do mirne noči, ko zapremo oči in izklopimo misli, ponosni nase. Pri vztrajanju na izbrani poti pa mnogi potrebujejo vsaj nekaj pomoči in spodbude. Ste tudi vi takšni? Zato smo tukaj mi, člani družine Terme Krka, da vam ponudimo **navdihujoče vsebine, nasvete in ideje in da vas z znanjem in izkušnjami spremljamo in bodrimo**, vsakič, ko se vaš korak kje zatakne.

To, kar nas najbolj poganja naprej, je **pogum**. Pogum nam daje moč, da se soočimo z izzivi, ki jih prinaša življenje, in da vztrajamo pri svojih ciljih. Novoletne zaobljube pa so lahko motivacijski zagon, da se premaknemo iz cone udobja in stopimo na pot samospoznavanja in osebnostne rasti.

Z uvodno besedo vam želimo tokrat dati preprost nasvet – **bodite optimistični in pogumni**. Sreča je namreč kljub vsemu odločitev, in na to, kako se počutimo, ima močan vpliv tudi naš pogled na svet. Če se odločimo, da bomo v vsaki stvari videli dobro, bomo srečnejši in bolj izpolnjeni. Zavedamo se, da morda ne gre vedno vse po načrtih, verjamemo pa, da se vse zgodi z razlogom in da je **vsaka izkušnja priložnost za učenje in rast**.

In ker življenje ne sme biti samo niz obveznosti, vam polagamo na srce, da **si privoščite tudi sladkosti življenja** – prave in tiste v prenesenem pomenu. Uživajte tudi v hrani, ki jo jeste! Da se ne boste preveč obremenjevali z zaužitimi ogljikovimi hidrati, smo za vas pripravili nekaj receptov za zdrave praznične sladice, ki so primerne tudi za diabetike, srčne bolnike in tiste, ki se trudijo shujšati. »Sladkajte« pa se tudi s sproščujočimi aktivnostmi, počnite vse, kar vam prinaša veselje. Stresu se ne moremo izogniti, ker je del vsakega življenja, pomembno pa je, da vsakdo najde svoj način za spopadanje z njim in da si preprosto vzame čas zase.

Moč uma je neverjetna, naravnost čudežna. Če se te naše notranje moči zavedamo, lahko premagujemo ovire in dosegamo postavljene cilje. Zato upoštevajte moč misli! V teh Vrelcih zdravja boste našli tudi nasvete, vaje in tehnike za večanje čuječnosti in »kravžljanje« možganov. Ne spreglejte pa tudi vabila na tradicionalne **Šmarješke tedne zvestobe**, ko boste lahko v Termah Šmarješke Toplice v enem tednu izkusili marsikaj koristnega, kar vam bo pomagalo zaživeti polnejše življenje.

Prihajajoče leto prinaša nove priložnosti za druženje, zato – dobrodošli pri nas, v Termah Krka, kjer sta vaše zdravje in dobro počutje vedno naša prioriteta!

Ustvarjalci revije Vrelcev zdravja

TERME DOLENJSKE TOPLICE

Oddih brez brezglavega norenja

PRAZNIČNA MIZA

Zdrave sladice

TALASO STRUNJAN

Spoznajte Klavdijo, ki ljubi življenje

ŠMARJEŠKI TEDNI ZVESTOBE 2024

NASVET STROKOVNJAKA

Močna in zdrava kolena

OSREČEVANJE

6 idej za darilo

4


8

12

16

18

30



Ideja za oddih med šolskimi počitnicami

Eno samo norenje – ne, to ni za nas

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Šolske počitnice so priložnost, da starši (in tudi stari starši) preživijo več časa z otroki. Vprašali smo jih o tem, kaj radi počnejo med šolskimi počitnicami in kam radi hodijo na oddih.



Počitnice brez brezglavega norenja, z zanimivimi doživetji za vse družinske člane

Tjaša iz Kranja (34 let) pravi, da z družino radi hodijo tja, kjer lahko plavajo in gredo v naravo. *»Naša sedemletnica in triletnik sta živahna, rada sta v vodi, ampak nimamo radi velikih bazenskih kompleksov, ker ju je v njih težko obvladovati. V velikih rivierah je eno samo norenje. Raje izberemo manjše termalne bazene, kjer je bolj mir in imava pregled nad dogajanjem, da si lahko tudi midva s partnerjem malo odpočijeva. Ugaja nam tudi, da je čisto in lep ambient. V Termah Dolenjske Toplice, na primer, je zelo lepo urejeno in imajo ravno prav igral, da je za otroka zanimivo in da se lahko igrata umirjeno in ustvarjalno.«*

Pripoveduje tudi, da jim je všeč **tudi okolica** Dolenjskih Toplic, saj je tu **veliko zanimivih točk**. *»Tik ob hotelu sta zdraviliški park z otroškim igriščem in sprehajalna pot zdravja, do Krke, blizu je čokoladnica Berryshka, malo dlje pa zanimiva soteska Divji potok, res vredna obiska.«*

Po aktivnem dnevu prija razvajanje

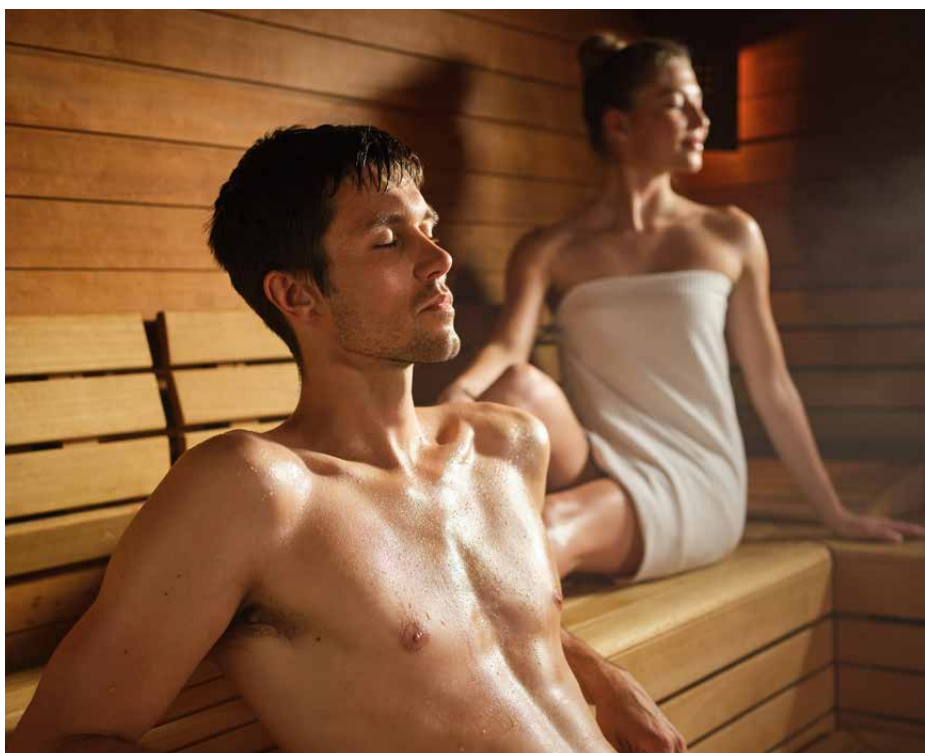
Nataša (38 let) in Mare (39 let) iz Ljubljane pravita, da so med počitnicami z družino radi čim več zunaj, na svežem zraku. *»Najprej izlet v naravo, nato pa uživanje v bazenih. V Dolenjskih Toplicah greva rada tudi v savne, čisto za konec dneva pa si privoščiva še dišečo masažno kopel, saj imajo masažno kad kar v spalnici.«*

Za starše – zen v savnah z razgledom

V Termah Dolenjske Toplice imajo kar **dva velnesa s savnami**. Manjši, z dvema savnama, je na strehi hotela Balnea in se imenuje Panorama, saj omogoča prelep razgled po okoliški naravi. Namenjen je le hotelskim gostom, od te jeseni pa ga lahko **najame tudi samo par ali družina**.

Matej iz Žalca (45 let): *»Z ženo sva vzela program **Zen za naju, v savnah z razgledom**, in sva lahko dve uri sproščeno uživala sama, doživetje pa so nama popestrili še z zvočno kopeljo.«*

V velnesu Vitarium Spa & Beauty pa je na voljo razkošje kar šestih savn, z edinstveno japonsko termalno kopeljo, jacuzzijem, savno na prostem s teraso, pa zen sobo z vodnimi posteljami in z veliko prostora za počivanje.



Sproščanje in razstrupljalni učinek savnanja v Termah Dolenjske Toplice povečajo tudi tematski rituali, zvočna terapija z gongom in naravne nege kože (organski pilingi in obloge), ki odpirajo pore, pomlajujejo polt in zelo lepo dišijo.

Za pare ponujajo tudi vrsto drugih razvajanj v dvoje, od masaž, kopeli, do večernih programov z zasebno savno, mehurčkanjem in masažo v dvoje.

Počitnice v Termah Dolenjske Toplice so za otroke zanimive in so – brezplačne!

Še dodaten plus šolskih počitnic v Termah Dolenjske Toplice pa so ugodnosti za družine – med počitnicami bivajo otroci v sobi z dvema odraslima brezplačno.

In kaj pripravlja v času šolskih počitnic simpatični Medo Tedo?

Peko palačink, 4D doživetje – vizualno potovanje v notranjost zemlje, nagradne kvize, kreativne delavnice in snežno olimpijado, iskanje skritega zaklada, karaoke, zvočno pravljico za mlajše in zvočno kopel za starejše otroke, kar oboje krepi čuječnost, pa tudi večerni kino in obisk čarovnika! Juhuhu!



Nobenh skrbni s prehrano

Meta iz Nove Gorice (40 let): »Všeč mi je umetniški hotel Balnea. Notranjost pomirja, hkrati pa je zanimiva in zabavna. Tudi najin devetletnik je opazil nevsakdanje grafike in smešne napise.

Meni so bile najbolj všeč savne in vaje za čuječnost, Roku pa večerni koncert in zunanji, izplavni termalni bazen. Odlična je tudi hrana; imajo dober izbor zdravih jedi, pa tudi domačih specialitet. Večinoma je ekološko in lokalno.«

Taja iz Brežic (8 let): »Meni je fino, da si lahko sama izberem sladice, pa tudi druge jedi. Ker je vse narejeno na zdrav način, mi mami ne teži, kaj smem vzeti in kaj ne. Zelo rada se tudi udeležim zabav z Medom Tedom, ko plešemo hip hop ali iščemo zaklade.«

Simon in Urša iz Grosupljega (44 let) – z dvema šolarjema pridejo na nekajdnevni oddih v Terme Dolenjske Toplice vsaj enkrat na leto, vmes pa pridejo včasih tudi samo za en dan. »Kopališče je zelo lepo urejeno in čisto, obe restavraciji, bazenska in hotelska, pa imata za nas super ponudbo. Imajo velik nabor in tudi količinsko je dovolj, saj smo vsi dobri jedci. Všeč nam je prijetna atmosfera in prijazno osebje.«

V Termah Dolenjske Toplice se lahko vse leto, tudi pozimi, kopate tudi na prostem in se tako tudi naučijo sonca, ki oskrbi telo z vitaminom D. **Termalna voda je edinstvena izoakratoterma**, ki ima že pri izviru temperaturo človeškega telesa, zato je ni treba ne znatno segreti ne ohlajati, in tako ohranja svojo prvobitno zdravilno sestavo.



Čuječnost za otroke in odrasle – za večjo mirnost ob vsakdanjih izzivih in srečnejše življenje

Med oddihom v Termah Dolenjske Toplice se lahko odrasli in otroci brezplačno udeležijo tudi različnih vaj



in tretmajev za večanje čuječnosti in vitalnosti. Vaje, kot so gozdna in zvočna kopel, čuječna hoja, vaje za srčno koherenco in dihalne vaje, pomagajo pri soočanju z vsakdanjimi težavami in pri graditvi odnosov. **Za mlajše otroke je zelo zanimiva zvočna pravljica, za večje zvočna kopel, obe pa krepija večino čuječnosti in osredotočanja.**

Lovro iz Tolmina (7 let): »Na travniku smo poslušali zvočno pravljico in potem igrali na take kul inštrumente, na oceanski boben, koshi zvončke, kalimbo, gong, to mi je bilo zakon.«

Doživetja prinesejo novo znanje in povežejo družinske člane, če pa naučeno potem redno prakticiramo, to izboljša psihično in fizično počutje in omogoča, da postane življenje za nas prijetnejše in manj stresno.

Zimski oddih v Termah Dolenjske Toplice je nepozabno doživetje za vsa družino. Rezervirajte ga čim prej, saj število hotelskih sob ni veliko.

Kaj je v Termah Dolenjske Toplice najbolj všeč otrokom? »Kul bazeni.«

»Dobr za jest.« »Hip hop z Medom Tedom.«

In kaj pravijo starši?

»Zelo sproščujoče, imava tudi čas zase.« »Čisti bazeni, odlične savne.«

»Za otroke so počitnice brezplačne.«

ODDIH BREZ BREZGLAVEGA NORENJA

SPROŠČUJOČE POČITNICE ZA STARŠE, ZA OTROKE PA
ZANIMIVA ANIMACIJA

- **Udobno bivanje:** Hotel Balnea ima prijetno opremljene sobe, za še več udobja pa lahko izberete katero od suit, ki imajo v dnevnem prostoru kamin, v spalnem pa masažno kad.
- **Velneško razvajanje:** Oddih pri nas pomeni tudi neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo in obisk sveta savn, kjer boste spoznali bogato ponudbo različnih savn in ritualov v njih. Ob petkih pa poskrbimo še za romantično nočno kopanje s kozarcem penine.
- **Kulinarični užitki:** Naši vrhunski kuharji vam bodo pripravili izvrstne jedi, ki vključujejo lokalne sezonske sestavine.
- **Otroška animacija med zimskimi počitnicami:** peka palačink, kreativne delavnice, otroški slikovni kviz, kino večer, 4D vizualno doživetje, mini olimpijada, animacija na bazenu, snežna olimpijada, večerni pohod z baklami, skanje skritega zaklada, stare družabne igre, karaoke, zvočna pravljica za mlajše otroke in zvočna kopel za starejše otroke, druženje z Medom Tedom, obisk čarovnika.

Hotel Balnea, dizajnerski hotel, prežet z eleganco, privablja s svojim umetniškim okoljem tudi slovenske glasbenike, ki našim gostom popestrijo večere.

Napovednik koncertov #BalneaArt

DUO BORT ROSS | sobota, 16. 12. 2023

TAMARA KOKOL - TALIA | petek, 22. 12. 2023

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Balnea**** Superior

Cena: 567,00 EUR (5 noči) | 378,00 EUR (3 noči) | 252,00 EUR (2 noči)

Cene veljajo do 31. 3. 2024, za bivanje s polpenzionom, na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Balnea**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
PAKET.



**Ugodnosti
za družine!**

Otroci do 6. leta in še 1 otrok do 12. leta **počitnikujejo
brezplačno!**

(Velja med šolskimi počitnicami, za bivanje v sobi z 2 odraslima.)



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Nutricionistka svetuje

Kaj pa sladica?

Ali jo smem pojesti?

Besedilo: Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Krka

Ste sladkosnedi in velikokrat v dilemi, ali je zdravo jesti sladice? Tudi jaz jih imam rada. Pogosto si želim, da bi po obroku zaužila še nekaj sladkega. Ali naj?



Ko preučujem odziv svojega telesa na sladke jedi, lahko iskreno pritrdim več strokovnim virom, ki glede uživanja sladice takole svetujejo:

- Sladico pojemo po obroku in ne med obroki.
- Naj bo majhna in ne presladka.
- Najboljše je, če je narejena doma, iz naravnih, sezonskih sestavin.
- Na jedilniku naj ne bo prepogosto – največ 2- do 3-krat tedensko.
- Sladico jejmo počasi, z majhnimi grizljaji, ob vsakem pa uživajmo z vsemi čutili.

Zakaj je pomembno upoštevati te nasvete

- Sladico je bolje jesti po obroku, ker je želodec takrat poln različnih jedi, in je presnova sladkorja zato počasnejša in povečanje količine sladkorja v krvi relativno manjše.
- Majhna ne presladka sladica ne bo pretirano povečala energijske

vrednosti obroka. Če je v sladici le malo sladila, in so to rjavi sladkor, med ali kateri od naravnih sirupov, to ne povzroči tako hitrega zvišanja ravni sladkorja v krvi.

- In če že jemo sladico, izberemo tako, ki vsebuje za telo potrebne hranilne snovi.
- Zakaj naj sladice ne jemo prepogosto? Ker kljub vsemu vsebujejo sladkor (tudi če izberemo bolj zdravo različico sladila), ki redi in povzroča zvišanje ravni sladkorja v krvi.
- In še nekaj pomembnega! Če jemo sladico počasi in vsak grizljaj spremljamo z vsemi čutili, bodo možgani zelo hitro zadovoljni, in nas bo zadovoljil že majhen košček, le ob posebnih priložnostih.

Sladice in diabetes, hujšanje in srčnožilne bolezni

Pisati o sladica, posebno o sladica, ki bi radi shujšali, je

zelo nevhvaležno. Ljudje imamo različne potrebe, presnovo in reakcijo na zaužite jedi.

Vsem svetujem, naj uživajo sladice zmerno, in to take, ki so pripravljene v domači kuhinji iz naravnih sestavin, in da so pri receptih pozorni na dodani sladkor – tega naj bo čim manj!

Pripravila sem nekaj receptov za priboljške - želim vam veliko veselja pri pripravi. In ne pozabite - **življenje si raje kot s sladkimi posladkajmo z lepimi doživetji in gibanjem v naravi.** ☺

Recepti za sladice, ki so primerne tudi za različne bolnike in tiste, ki bi radi shujšali - iz sestavin, značilnih za jesen in zimo



Narastek iz ovsenih kosmičev in jabolk

8 4 osebe

Sestavine:

- 25 dag ovsenih kosmičev
- 0,3 dl jogurta
- 0,5 dl mleka (1,6 % mlečne maščobe)
- 2 celi jajci in 3 beljaki
- žlička soli, vaniljev strok, cimet
- 1 kg naribanih olupljenih jabolk
- 2 žlici rjavega sladkorja
- lističi mandljev za dekoracijo

Rumenjake, jogurt, mleko, vanilij, sladkor in cimet penasto umešamo. Beljake posolimo in jih stepemo v trd sneg, dodamo kosmiče in primešano maso iz rumenjakov. Nazadnje vmešamo še jabolka.

Maso vlijemo v namaščeno posodo in pečemo 20 minut pokrito v pečici pri temperaturi 210 °C, nato narastek odkrijemo, potresemo z nekaj mandljevi lističi in ga pečemo še 20 minut pri nižji temperaturi.





Prosenka kaša z marelicami

⊗ 10 oseb

Sestavine:

- 50 dag prosene kaše
- 1,5 l mleka (1,6 % mlečne maščobe)
- 8 dag masla
- 3 žlice rjavega sladkorja
- 1 kg marelic
- pomarančna lupina
- limonina lupina
- cimet
- ½ stroka vanilje

Mleko zavremo, dodamo maslo, sladkor, naribano pomarančno in limonino lupino in nasekljan vaniljev strok. Premešamo in dodamo oprano proseno kašo. Počasi kuhamo pol ure. Med kuhanjem občasno premešamo. Ko se začne kaša gostiti, jo stresemo v namaščen pekač. Po vrhu potresemo narezane marelice z nekoliko cimeta. Pekač postavimo v ogreto pečico. Pečemo 40 minut pri temperaturi 160 °C. Pečeno razrežemo na poljubno velike kose.



Skutina pita z jagodami

⊗ 10 oseb

Sestavine za testo:

- 230 g polnovredne pšenične moke, tip 1100

- 3 žlice rjavega sladkorja
- za nožev konico pecilnega praška
- 40 g masla
- 40 g polnomastnega jogurta
- 3 rumenjaki

Sestavine za nadev:

- 500 g skute (iz posnetega mleka)
- 4 beljaki
- 1,5 žlice pšeničnega zdroba
- 2 žlici javorovega sirupa
- 200 g svežih jagod

Iz sestavin za testo zamesimo krhko test in ga pustimo počivati v hladilniku pol ure.

Skuto razmešamo, dodamo zdrob, sladkor in sneg iz beljakov. Testo razvaljamo in ga pol položimo v pekač, premažemo ga z nadevom in pokrijemo z drugim delom testa. Pečemo v pečici 40 minut pri temperaturi 180 °C. Jagode očistimo, zmeljemo in prelijemo po pečeni piti. Okrasimo s koščki jagod.



Sadni narastek s polnovredno moko

⊗ 10 oseb

Potrebujemo:

- 8 jajc
- 20 dag polnozrnate moke
- 20 dag moke TIP 850
- 2 jogurta (1,6 % mlečne maščobe)
- 3 žlice rjavega sladkorja
- 1 pecilni prašek
- ½ kg različnega sadja
- 1dl pomarančnega soka
- naribana pomarančna in limonina lupino

Cela jajca penasto umešamo, dodamo jogurt in sladkor, nazadnje počasi dodajamo moko, med katero smo zmešali pecilni prašek ter naribano limonino in pomarančno lupino. Pekač dobro namastimo, vanj stresemo testo, po vrhu pa potresemo na poljubne kose narezano sadje. V pekaču maso še nekoliko poravnamo, preden ga postavimo v pečico. Pečemo 40 minut pri temperaturi 160 °C. Pečeno prelijemo s pomarančnim sokom.



Lešnikove rezine

⊗ 4 osebe

Potrebujemo:

- 200 g pšenične moke tip 1100
- 150 g masla
- 50 g rjavega sladkorja
- sol, cimet
- 1 beljak
- 20 g lešnikov

Naredimo krhko testo in vanj vnetemo cele lešnike. Oblikujemo 3 cm debel svaljek in ga postavimo za nekaj ur v hladilnik. Nato ga namažemo z beljakom in povaljamo v sladkorju. Razrežemo ga na 4 centimetre debele rezine. Zapečemo jih svetlorjavo pri temperaturi 200 °C.



Jabolčna pita s sojo

⊗ 6 oseb

Sestavine:

- 200 g pšenične moke tip 1100
- 50 g sojine moke
- ½ pecilnega praška
- 70 g medu
- 1 strok vanilje
- limonina lupina
- 70 g masla
- 1 jajce
- 1 beljak
- 2 dl mleka (1,6 % mlečne maščobe)
- 1 kg jabolk

Moko, sojino moko in pecilni prašek dobro premešamo. Maslo, sladkor, jajce in beljak penasto umešamo, dodamo naribano limonino lupino, nazadnje še postopoma vmešamo moko in mleko, da dobimo gladko maso. Testo vlijemo v namaščen pekač in ga pokrijemo z narezanimi jabolki. Pečemo približno 40 minut pri temperaturi 200 °C. Pečeno pito potresemo z mešanico cimeta in rjavega sladkorja.

Dober tek!

RAZBREMENITEV IN SPROŠČANJE, IZGUBA ODVEČNIH KILOGRAMOV IN RAZSTRUPITEV



Program hujšanja SlimFit in razstrupljanja VitaDetox v
Termah Šmarješke Toplice

V Termah Šmarješke Toplice lahko v osrčju narave dosežete tudi najbolj drzne cilje. Naši programi pod vodstvom zdravstvenega osebja ter športnih in velneških strokovnjakov pomagajo gostom do konkretnih rezultatov, in to že več kot dvajset let.

SlimFit – pot do zdravega in vitkega telesa

- **Individualni načrt prehrane.** Nutricionisti bodo za vas pripravili individualni jedilnik, ki bo podpiral vaše cilje hujšanja.
- **Prilagojene vadbe.** Izkušeni trenerji bodo z vami delili najučinkovitejše telesne aktivnosti za vaše telo.
- **Velneški tretmaji.** Pospešili bodo izločanje maščob iz telesa ter omogočili hitrejšo regeneracijo in sprostitev.

VitaDetox – razstrupljanje telesa in povrnitev energije

- **Detox obroki.** Kuharji bodo pripravili okusne obroke, ki bodo očistili vaše telo, hkrati pa bodo zagotovili, da ne boste lačni.
- **Detox terapije in velneški tretmaji.** Sprostili se boste ob terapevtskih tretmajih, ki bodo izboljšali vaše počutje.
- **Aktivnosti za razstrupljanje.** Vodene aktivnosti v telovadnici in v naravi bodo spodbudile izločanje toksinov iz vašega telesa.
- **Neomejeno kopanje.** Med programom boste lahko uživali v blagodejni termalni vodi, ki bo še dodatno prispevala k sprostitvi.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.



VitaDetox od 1.029,00 EUR (5 noči) | od 1.367,00 EUR (7 noči)

SlimFit od 1.112,00 EUR (5 noči) | od 1.506,00 EUR (7 noči)

Cene veljajo do 31. 3. 2024, za bivanje s polnim penzionom, na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

Talaso Strunjan

Klavdija M. Belina

Besedilo: Katarina Rudman Foto: Nika Judež



Klavdija.

Če bi jo morala uvrstiti v zgozljeno kategorijo, bi jo najhitreje opisala kot organizatorko turističnih in športnih dejavnosti v Talasu Strunjan. A Klavdije ni mogoče spraviti v en sam predalček, saj jih s svojimi talenti, predanostjo v poklicu in zavzetostjo pri delu prekriva kar nekaj.



Je ena najbolj **POZITIVNIH OSEB**, kar jih boste srečali v svojem življenju.

Je ljubiteljica **ZGODNIH JUTER**.

Je **ŠPORTNA NAVDUŠENKA**.

Je **ŽENA** in **MAMA**.

Je oseba, ki naredi vsaj **20.000 KORAKOV NA DAN**.

In je ... **ZALJUBLJENA V ŽIVLJENJE**.

Njeno življenjsko vodilo je globoko zakoreninjeno v temeljni želji, da pomaga ljudem in jih osrečuje. »Živeti in ljubiti sta ključna elementa, ki me navdajata s strastjo in izpolnjujeta moje dneve«, je povedala, med sprehodom do svoje najljubše jutranje točke – do kotička na obali, kjer vsako jutro zaplava v morju, ne glede na dan, mesec, temperaturo morja in zraka.

»Vsako jutro me prebudi zgodnja ura – vstanem ob 4.45. Prižgem svečo in natočim vodo za pripravo čaja. Nato se prepustim jogi, telovadbi, ki mi daje sprostitvev in harmonijo. Meditiram v mirovanju, občutim toploto čaja, ki razvaja moje brbončice. Jutra, tako mirna, tako polna spokojnosti, so mi izredno ljuba. V svoj zvezek zapišem afirmacije, pozitivne misli, ki mi dajejo moč in motivacijo za naprej. Preden se odpravim v službo, pa se ne morem upreti skoku v morje. Ljubezen do juter je neizmerna.«

Tisti, ki ste bili v zadnjih letih na oddihu v Talasu Strunjan, ste jo



Klavdija je navdušena nad celotnim slovenskim obalnim pasom, še posebej pa priporoča obisk:

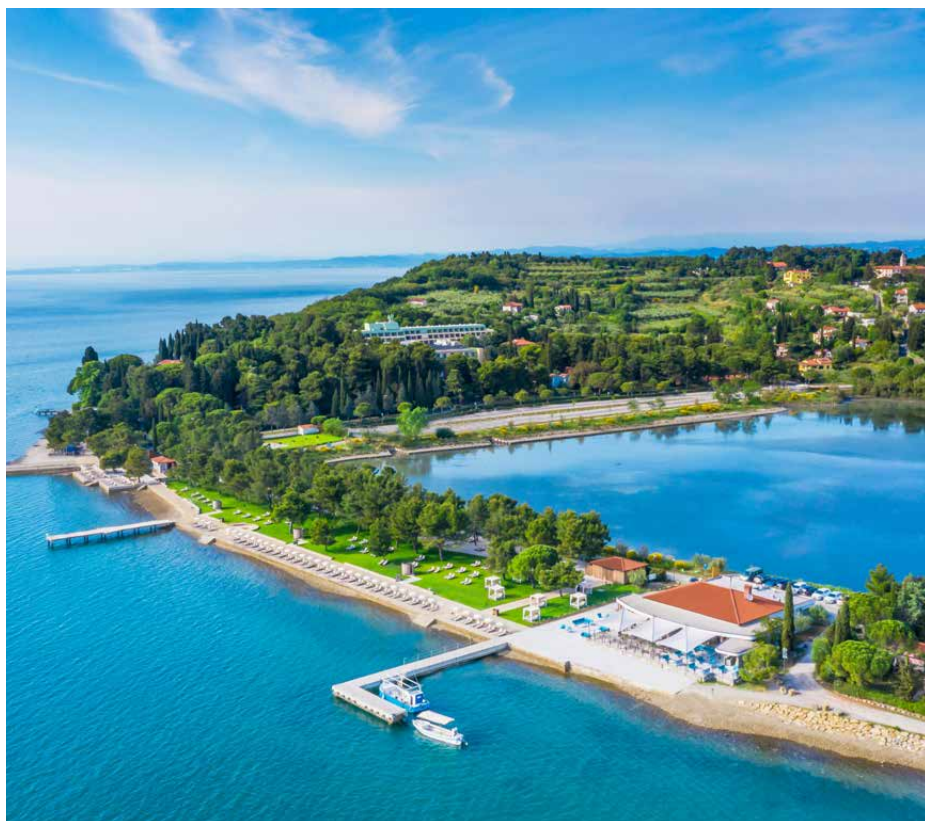
1. strunjanskega križa in solin,
2. starega piranskega mestnega jedra in
3. živahnega Portoroža.

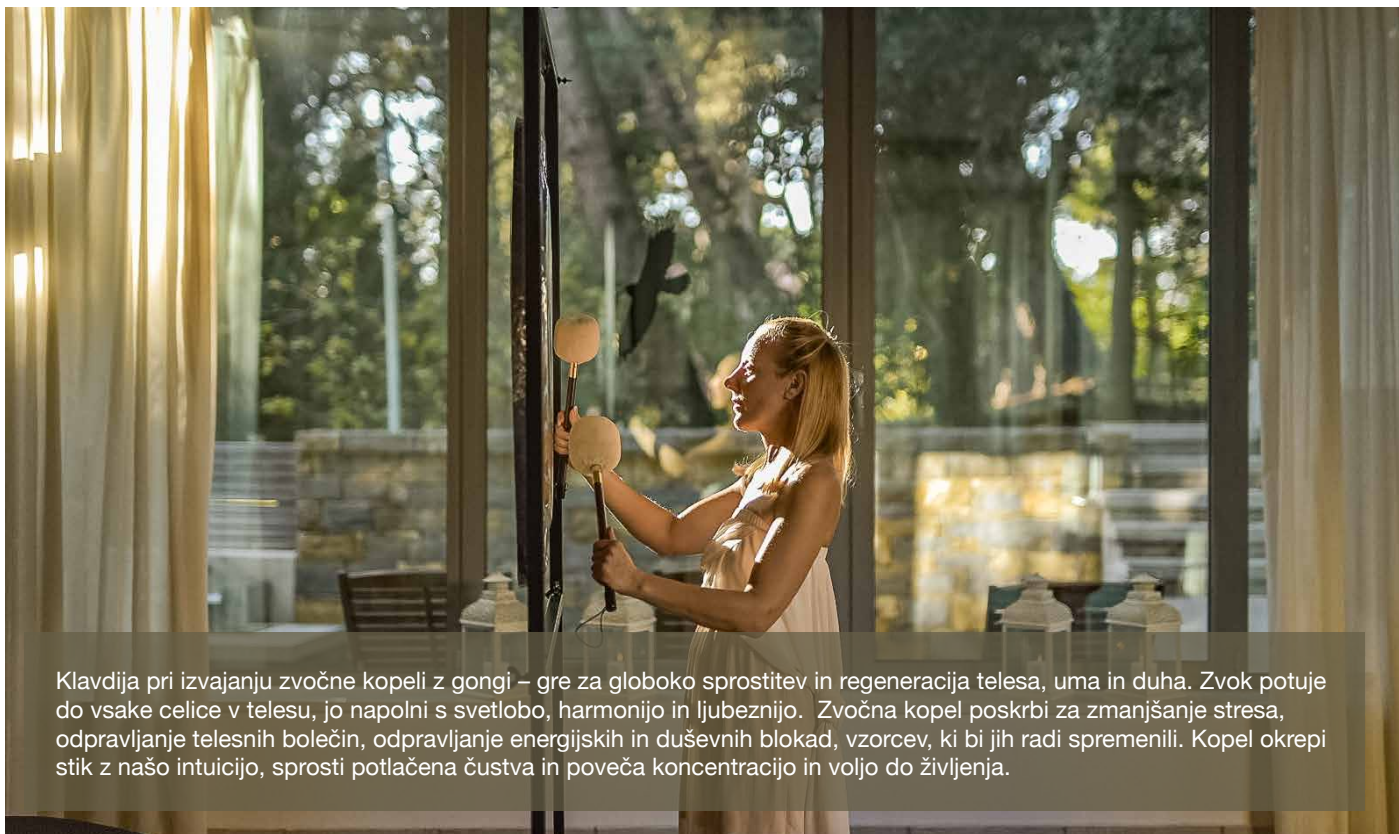
skoraj zagotovo spoznali, in z veliko gotovostjo lahko trdim, da ste si jo zapomnili – po njeni močni življenjski energiji in miselnosti, da ne živimo samo za to, da preživimo, ampak tudi da uživamo vsak nov dan – in ona ga zagotovo.

»Človek zares zaživi, ko ljubi sebe in svoje delo. Pomembno si je vzeti čas zase, za osebno rast in negovanje lastne duše. Jaz se razvijam že zgodaj zjutraj, že ob 5. uri. Kasneje pa moč in energijo prejemam od svojih gostov. **Njihov nasmeh mi pravi, da sem na pravi poti, da delam prav, da izpolnjujem svoje poslanstvo, ki mi je bilo dano ob rojstvu.** Tako je, življenje je čudovito. Sprejemam in dajem, ljubim in živim. Jutra so zame dragocena, polna ljubezni do sebe in do drugih. In tej ljubezni in predanosti sem hvaležna,

da me vodi na poti mojega življenja. Moj navdih pa je tudi moja čudovita družina. Moja dva ljubka otroka sta mi tako blizu in sledita mojim korakom, moj ljubi mož pa me vedno podpira, mi stoji ob strani.«

»Naša lokacija – strunjanska obala – je še en razlog, zakaj sem tako navdušena nad svojo službo. Vsako jutro imamo na obali, tik ob morju, dihalne vaje, da predihamo telo. V Strunjanu nas obdaja nešteto lepih poti, med njimi tudi pot do strunjanskega križa, kjer ti pogled seže vse do Triglava. To je kotichek, ki mi jemlje dih, in to vsakič znova. Vedno me spomni na to, kako močno se vsi povezujemo in uživamo v tem, kar počnemo. Prav tam se zavem, kako privilegirani smo, da lahko delamo v tako čudovitem okolju. Zares sem počaščena, da sem del te izjemne skupnosti, kjer zaznamujejo naše





Klavdija pri izvajanju zvočne kopeli z gongi – gre za globoko sprostitiv in regeneracija telesa, uma in duha. Zvok potuje do vsake celice v telesu, jo napolni s svetlobo, harmonijo in ljubeznijo. Zvočna kopel poskrbi za zmanjšanje stresa, odpravljanje telesnih bolečin, odpravljanje energijskih in duševnih blokad, vzorcev, ki bi jih radi spremenili. Kopel okrepi stik z našo intuicijo, sprosti potlačena čustva in poveča koncentracijo in voljo do življenja.

vsakdanje življenje ljubezen do dela, empatija in sočutje.«

Klavdija se je kot otrok soočala s številnimi zdravstvenimi težavami, vključno z operacijo hrbtenice in ponovnim učenjem samostojne hoje. Z močno voljo in vztrajnostjo ji je uspelo. In morda je ravno takrat in zato začela verjeti v moč uma in si je pridobila neustavljivo voljo do življenja. *»V mojem ljubečem odnosu do življenja in gibanja igrajo ključno vlogo moje misli in prepričanja. Kot otrok sem gojila strast do plesa; posvetila sem se jazzu, baletu in podobnim plesnim zvrstem. Ples je še vedno moja strast, z ljubeznijo se posvečam jogi, uživam v plavanju. Pred nekaj meseci pa sem – navdušena nad novimi izzivi – vstopila še v svet kolesarjenja. Zakaj bi doma čakala, da pridejo otroci s treningov, ko pa lahko ta*

čas izkoristim zase – s kolesarjenjem v naravi!«

Klavdija je del ekipe Term Krka šest let, v turistični panogi pa deluje že 23 let. Naše goste uči pravilnega dihanja, popelje jih po obalnih sprehajalnih poteh, jim razkaže energijske kotičke na slovenski obali, vodi sproščujoče zvočne kopeli z gongi in tibetanskimi skledami. Poleg tega pa je tudi povezovalka na otvoritvah hotelskih razstav, ko krasijo hotelske stene dela naših likovnih umetnikov.

»In oh, koliko gostov sem že sprejela! Resnična prednost pa je, da si jih zapomnim po videzu, in to nemudoma, zdi se mi, kot bi jih poznala že celo življenje. Gostje pa si zapomnijo mene – večinoma po mojem značilnem glasu in energiji, ki jo vlivam v svoje delo.«

Med sprehodom, na poti od strunjanske obale, kjer je ravno odključala svojo jutranjo rutino, jutranje plavanje v morju, in sva se odpravili proti hotelu Svoboda, mi je pripovedovala o svoji hvaležnosti za to, da ima zdrave noge in roke in glavo, ki razmišlja. Verjame, da lahko vse drugo uredimo sami. Dodala je še, da je njeno delo zanjo več kot le služba, saj pri tem ne gre le za odključanje vsakodnevnih nalog, ampak za veliko več. *»Všeč mi je, da lahko gostom polepšam dan. Njihov nasmešek, zadovoljstvo in hvaležnost so neprecenljivi. Ampak to ni edini razlog, da rada hodim v službo – tu so tudi sodelavci, ki so mi v teh letih prirasli k srcu, postali smo kot družina. Stojimo si ob strani in se imamo resnično radi. Z gotovostjo lahko rečem, da nas ne držijo skupaj samo obveznosti, temveč sta tu vsaj še iskrena povezanost in vzajemna podpora.«*



Dolenjska pokrajina ali slovenska obala?

VAREN ODDIH ZA SENIORJE

Oddih vključuje:

nočitve s polpenzionom • jedi pripravljamo večinoma iz živil z lokalnim poreklom, s potrdilom biološke ali integrirane pridelave • 2 x savnanje • neomejeno kopanje v termalnih bazenih • vodene terapije in sprostitvene storitve v velnes centru ter športne aktivnosti na prostem • bogat zabavni in kulturni program.

SKENIRAJTE
QR KODO IN
PREVERITE
POSAMEZNE
PROGRAME.

	5 noči	7 noči
Terme Dolenjske Toplice Hotel Kristal****	394,00 EUR	552,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice Hotel Vitarium**** Superior	427,00 EUR	597,00 EUR

Cene veljajo do 31. 3. 2024, po osebi v dvoposteljni sobi in že vključujejo upokojski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.



08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Spoštovani zvesti gostje, člani Kluba Terme Krka

Vabljeni na Šmarješki teden zvestobe!

Prepričani smo, da boste uživali v prav vsakem trenutku Šmarjeških tednov zvestobe.

Njihov moto je tokrat *Sproščeno naprej!*

In kaj vas čaka februarja in marca – na Šmarjeških tednih zvestobe?

7 nočitev s polpenzionom s pestro izbiro zdravih okusnih jedi • vodeni sprehodi in pohodi po okolici (vsakodnevno) • izlet* – ogled značilne dolenske kmečke hiše in zgodba o cvičku • 2 x sproščanje z gongi in 5 x dihalne vaje • 2 x savnanje s privlačnimi rituali • neomejeno kopanje v termalnih in masažnih bazenih • delavnica čuječnosti • zdravstveno predavanje in delavnica za zavedno prehranjevanje • zanimiva animacija za 'kravžljanje' možganov • vsakodnevna hidrogimnastika ali vodna aerobika • glasbeno-zabavni večerni program

To pa še ni vse

Da bi vam izkazali dodatno hvaležnost za zvestobo, smo pripravili še **posebne nagrade in za vsakega udeleženca tudi darilo.**

Nagrada: Na vsakih 10 udeležencev Šmarjeških tednov zvestobe bomo izžrebali srečneža, ki bo prejel **brezplačen vikend oddih v Šmarjeških Toplicah.**

Darilo: Vsem udeležencem bomo podarili **brezplačen avtobusni prevoz**, da bo lahko pot do naših term za vsakogar brezskrbna in prijetna.

Šmarješki teden zvestobe (7 nočitev s polpenzionom)	Hotel Vitarium**** Superior	Hotel Šmarjeta****	Hotel Toplice*** (enoposteljna soba)
Redna cena	757,00 EUR	732,00 EUR	811,00 EUR
Vaš prihranek	219,00 EUR	213,00 EUR	246,00 EUR
Za upokojece, člane Kluba Terme Krka	538,00 EUR	519,00 EUR	565,00 EUR

V ceno so že vključeni popusti za upokojece in za člane Kluba Terme Krka. **Doplačila:** polni penzion (19,00 EUR na osebo na dan), turistična taksa, enoposteljna soba (v hotelih Šmarjeta in Vitarium – 30,00 EUR na dan), za izlet* (20,00 EUR – plačate v hotelu, ob prijavi na izlet)

Podarjamo vam torej brezplačen prevoz z Veselim avtobusom

Prijavite se v terminu, ko vozi avtobus najbližje vašega doma. Če imate lasten prevoz, pa se lahko prijavite v kateremkoli od navedenih terminov.

Termini Šmarjeških tednov zvestobe

4.–11. februar 2024 – Štajerska in Posavje

Maribor – pri lokomotivi (10.00), Slovenska Bistrica (10.30), Zreče (10.45), Vojnik (11.00), Celje – AP za mestni promet pri glavni AP, ob glavni cesti Celje–Zidani Most (11.15), Laško (11.30), Rimske Toplice (11.35), Zidani Most (11.45), Radeče (11.55), Sevnica (12.15), Krško (12.35)

11.–18. februar 2024 – Gorenjska, Ljubljana in del Dolenjske

Jesenice (10.00), Bled (10.20), Lesce (10.30), Radovljica (10.35), Trzič (11.00), Naklo (11.25), Kranj (11.35), Škofja Loka (11.50), Medvode (12.05), Komenda (12.25), Kamnik (12.40), Mengeš (12.50), Domžale (13.00), Trzin (13.10), Ljubljana – Tivoli (13.20), Škofljica (13.35), Grosuplje (13.45), Ivančna Gorica (14.05)

18.–25. februar 2024 – Obala, Notranjska in Ljubljana

Lucija (8.30), Izola (8.40), Koper (9.00), Spodnje Škofije (9.30), Črni Kal (9.45), Kozina (10.00), Divača (10.15), Sežana (10.30), Senožeče (11.00), Razdrto (11.10), Postojna (11.30), Ljubljana – Tivoli (12.30)

25. februar – 3. marec 2024 – severna Primorska, Notranjska in Ljubljana

Godovič (8.00), Idrija (8.30), Spodnja Idrija (8.40), Želin (9.00), Slap ob Idrijci (9.20), Most na Soči (9.30), Tolmin (9.40), Kanal (10.10), Deskle (10.20), Solkan (10.35), Nova Gorica – pri Zavarovalnici Triglav, nasproti AP (10.40), Ajdovščina (11.10), Vipava (11.20), Podnanos (11.30), Postojna (12.30), Ljubljana – Tivoli (13.30)

Povabite prijatelje in jih razveselite

Če boste s seboj povabili prijatelje, ki še niso člani Kluba Terme Krka, bodo tudi za njih veljale enake ugodnosti. Možno je tudi plačilo na obroke.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Simbol kraja Šmarješke Toplice

Vodnjak v zdraviliškem parku

Litoželezni vodnjak v zdraviliškem parku v Termah Šmarješke Toplice je bil izdelan v začetku 20. stoletja v Salmovi livarni v mestu Blansko na Moravskem, eni najpomembnejših livarn za umetniški liv v takratni monarhiji. Leta 1904 so ga postavili na Florjanov trg v Novem mestu, bil pa je darilo Novemu mestu ob izgradnji vodovoda. A Novomeščanom ni bil všeč, predvsem zaradi pomanjkljivo oblečene gospodične na vrhu, in so ga že kmalu po postavitvi odstranili. Leta 1926 ga je odkupil zdravnik Viktor Gregorič, takratni lastnik Šmarjeških Toplic, in ga postavil v

zdravilišču, na sedanjo lokacijo pa je bil preseljen po prenovi in razširitvi zdravilišča leta 1994.

Šmarješki vodnjak je eden od štirih litoželeznih vodnjakov, ohranjenih na Slovenskem, in je pomemben del naše kulturne dediščine – ima status kulturnega spomenika lokalnega pomena.

Konservatorska svetovalka Judita Podgornik Zaletelj
Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije, OE Novo mesto



Nasvet fizioterapevta

Da bodo kolena *močna in zdrava*

Roman Šiler, vodja fizioterapije v Termah Šmarješke Toplice

Kolena so eden najbolj obremenjenih sklepov v človeškem telesu, zato so težave z njimi pogoste. In ker nam poškodbe, obraba ali bolezni kolenskega sklepa znatno zmanjšajo kakovost življenja, je dobro vedeti, kako jih pred tem obvarovati in tudi kako jih zdraviti.



Poškodbe

Vzrokov za težave s koleni je veliko. Pogosto so to poškodbe in med njimi najpogosteje ruptura, pretrganje sprednje križne vezi – na leto beležimo 30 takih poškodb na 100.000 ljudi, kar pomeni, da si v Sloveniji poškoduje sprednjo križno vez vsako leto več kot 600 ljudi.

Vzroki za poškodbe kolena tičijo predvsem v slabi telesni

pripravljenosti in v dejstvu, da začnemo ljudje po 30. letu izgubljati mišično maso, kar je eden naravnih procesov staranja. To vrsto mišične atrofije imenujemo sarkopenija.

Druga vrsta atrofije, inaktivnostna atrofija oz. oslabelost sprednje stegenske mišice, tj. kvadricepsa, pa nastane zaradi nedejavnosti, zaradi premalo gibanja. To je lahko posledica poškodbe ali pa degenerativne bolezni in s tem

povezanih bolečin v kolnih, vse pogosteje pa sta razlog tudi sedeče delo in neaktivno, sedeče življenje nasploh.

Degenerativne bolezni

Kolena pa so lahko prizadeta tudi zaradi kronične patologije, kakršna je na primer artritis (artroza), eden najpogostejših vzrokov obolevnosti in invalidnosti pri nas. Artroza kolena ali gonartroza je



Roman Šiler, mag. fizioterapije, opozarja na pomen redne vadbe v vseh življenjskih obdobjih.

postopno obrabljanje hrustanca v kolenskem sklepu, tako razgrajanje hrustančnega materiala pa zmanjšuje stabilnost kolena in lahko povzroča tudi hude bolečine in omejenost gibanja.

Preprečevanje težav s koleni in rehabilitacija

V Termah Šmarješke Toplice, Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan izvajamo vrsto aktivnosti za preprečevanje poškodb in obrabe kolena, med našimi najpomembnejšimi storitvami pa je zdravljenje, tj. zdraviliška rehabilitacija po poškodbah, operacijah in boleznih lokomotorne sistema, torej tudi kolena.

Vsem gostom, ki prihajajo v naše hotele, bodisi na oddih, na počitnice, na zdravljenje ali celo na izobraževanje, ponudimo preventivne dejavnosti, in to

pogosto brezplačno. Udeležijo se lahko nordijske hoje, plavanja, vodne aerobike, hidrogimnastike, tudi kolesarjenja, daljših pohodov in telovadbe, organiziramo pa tudi predavanja o pomenu gibanja. Tako jih skušamo motivirati za več gibanja, za aktiven življenjski slog, ki dobro vpliva na zdravje in vitalnost.

Izvajamo pa tudi rehabilitacijo po operacijah, poškodbah in boleznih kolena – ambulantno ali z nastanitvijo. Pri tem so nam v pomoč metode kinezioterapije, elektroterapije (diadinamični tokovi, interferenčni tokovi, TENS, laser za biostimulacijo, magnetoterapija) in hidroterapije, ki povečujejo mišično maso in moč mišic, zmanjšujejo bolečine in izboljšujejo gibljivost.

Priporočilo – z redno vadbo se začnimo ukvarjati pravočasno, že takrat, ko še ne boli

Vadbene obremenitve lahko delimo

na dve ravni: vadba za zdravje in vadba za izboljšanje telesne pripravljenosti. Pri starejši populaciji se navadno osredotočimo na vadbo za zdravje.

Vadimo tri- do petkrat na teden. In kako naj poteka tak trening zdrave osebe?

- Najprej se ogrejemo, npr. s hitro hojo ali na kolesu – 10 min.
- Nato raztegnemo mišice, ki jih bomo obremenili.
- Sledi aerobni trening zmerne intenzivnosti – 30–60 min. To je gibalna aktivnost, ki jo lahko izvajamo daljši čas; med njo se povečata srčni utrip in frekvenca dihanja, vendar se še vedno lahko nemoteno pogovarjamo. Taka vadba nas zmerno utruja.
- Naredimo od osem do deset različnih vaj, vsako z osmimi do 15 ponovitvami; naredimo tri do štiri take serije.
- Za ohlajanje pa minuta počasne hoje z izvajanjem dihalnih vaj po principu vdih skozi nos, izdih skozi usta, vendar ne zelo intenzivno.

Če imamo poškodovano ali obolelo koleno, je treba temu prilagoditi tudi vaje in stopnjevanje vadbe, kot sta nam svetovala zdravnik ali fizioterapevt.



Zaključek

Če želimo ohraniti dobro gibljivost in zdravje sklepov do pozne starosti, se moramo zavedati, da imamo vse niti v svojih rokah – ne smemo se zanašati na dobre dedne danosti in – če se malce pošalim – na pravočasno menjavo „rezervnih delov“. Telo mora biti v gibanju, vsakodnevno, in to zmerno, da se ohrani njegova učinkovitost. Aktiven življenjski slog in skrb za zdravje v mladih in srednjih letih se nam bogato obrestujeta tudi v starosti.



Vaje za raztezanje

Ob steni: Pete imate na tleh, stopala zaporedno in vzporedno. Potiskate boke naprej.



Zadržite 30 do 60 sek.



Počivajte 5 sek.



2- do 3-krat

Ob steni: Pete imate na tleh, stopala zaporedno in vzporedno. Zadnjo nogo pokrčite toliko, da začutite razteg ahilove tetive.



Zadržite 30 do 60 sek.



Počivajte 5 sek.



2- do 3-krat

Vaje za gibljivost

Sede na tleh: Pritiskate na žogo in koleno postopoma pritegujete, krčite do meje zmerne bolečine.



Zadržite 6 do 8 sek.



Počivajte 5 sek.



5- do 10-krat

Sede na stolu: Zdrava noga je pred poškodovano in jo potiska nazaj.



Zadržite 30 do 60 sek.



Počivajte 10 sek.



5- do 10-krat

Vaje za krepitev mišic

Žogico stisnete med kolena, kolena pritisnete k podlagi, stopala pa pritegnete k sebi.

Z iztegnjeno nogo rišete črko V.



Zadržite 8 sek.



Počivajte 5 sek.



10-krat



Naredite 10-krat



Počivajte 10 sek.



2-krat

Vaje v pisarni ali pred televizorjem

Če veliko sedite, vam svetujem, da večkrat na dan izvajate vaje za boljšo prekrvljenost telesa:

- gibajte s prsti na nogah gor in dol in raztegujte stopala,
- krožite s stopali v desno in levo,
- izmenično potiskajte celo stopalo dol in gor.



Oddih za dušo, telo in srce

ČAROBNA ZIMSKA PRAVLJICA V TERMAH KRKA

Naši hoteli so te dni videti še bolj domače kot po navadi, saj jih krasi božično-novoletna dekoracija.

- V čarobnem zimskem vzdušju še posebej prija **topel objem termalnih vrečev**, pa tudi **razvajanje v svetu savn**.
- Kuharska ekipa bo poskrbela, da se boste okrepčali z **okusnimi jedmi, pripravljenimi iz svežih, lokalno pridelanih sestavin**.

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	292,00 EUR	438,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	378,00 EUR	567,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Vitarium**** Superior	316,00 EUR	474,00 EUR

Cene veljajo do 31. 3. 2024, na osebo, v dvoposteljni sobi, za polpenzion, in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa, svet savn. Otroški popusti: otroci do dopolnjenega 6. leta bivajo brezplačno, prvi otrok od 6. do dopolnjenega 12. leta ima 50 % popusta, drugi otrok od 6. do dopolnjenega 12. leta biva brezplačno, tretji in ostali otroci od 6. do dopolnjenega 12. leta imajo ob bivanju v sobi z dvema odraslima 50 % popusta.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



1 = 2

Maksi oddih in mini cene

Terme Dolenjske Toplice

Terme Šmarješke Toplice

Hotel Kristal****

Hotel Toplice***

2 noči

3 noči

245,00 EUR

368,00 EUR

267,00 EUR

400,00 EUR

Cene za Terme Dolenjske Toplice in Terme Šmarješke Toplice veljajo do 31. 3. 2024. Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 x 200 cm (v hotelu Kristal v Termah Dolenjske Toplice) oz. z ležiščem 160 x 200 cm (v hotelu Toplice v Termah Šmarješke Toplice). Cena velja za 2 osebi s polpenzionom v economy sobi in že vključuje 10 % popust za člane Kluba Terme Krka. Namestitev je možna za največ 2 osebi, dodatna ležišča niso mogoča.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

A woman with long dark hair, wearing a white bathrobe, is shown in profile from the chest up. She is holding a white coffee cup on a saucer with both hands. She is looking out a window with a view of a blurred outdoor scene. The lighting is soft and warm, suggesting a cozy indoor environment.

Zimsko velneško razvajanje

Toplina zunaj in znotraj, crkljanje in darilo za kožo

Besedilo: Andreja Zidarič

Ko zunanja temperatura pade, je še posebej pomembno poskrbeti za svoje telo, narediti nekaj za to, da se počutimo sproščeno, osveženo in negovano. V zimskih mesecih tako nadvse dobro dene izlet v velneški svet, svet toplote, crkljanja in nege kože. Zato vam predstavljamo nekaj idej, kako se lahko v najhladnejših tednih leta in še posebej v prazničnih dneh razvajate in se posvetite svoji koži – v centrih dobrega počutja v Termah Krka.

Čarobno in umirjeno

V naših centrih dobrega počutja se bodo termalna doživetja v prazničnih dneh povezala s čarobnim vzdušjem in tako ustvarila popolno zatočišče za sprostitev, uživanje in sanjarjenje. V toplem, dišečem in božično okrašenem okolju bomo goste sprejeli z atraktivno decembrsko ponudbo.



Toplota za sprostitev

Zimski čas je kot nalašč za obisk savn in/ali toplih kopeli. Toplota vam bo segla »do kosti«, ogrela vas bo, sprostita mišice in povečala prekrvljenost. Pri nas lahko uživate v suhi in tudi parni savni in privoščite si lahko tudi masažo ali pa le počivate v prijetno dišečem okolju.

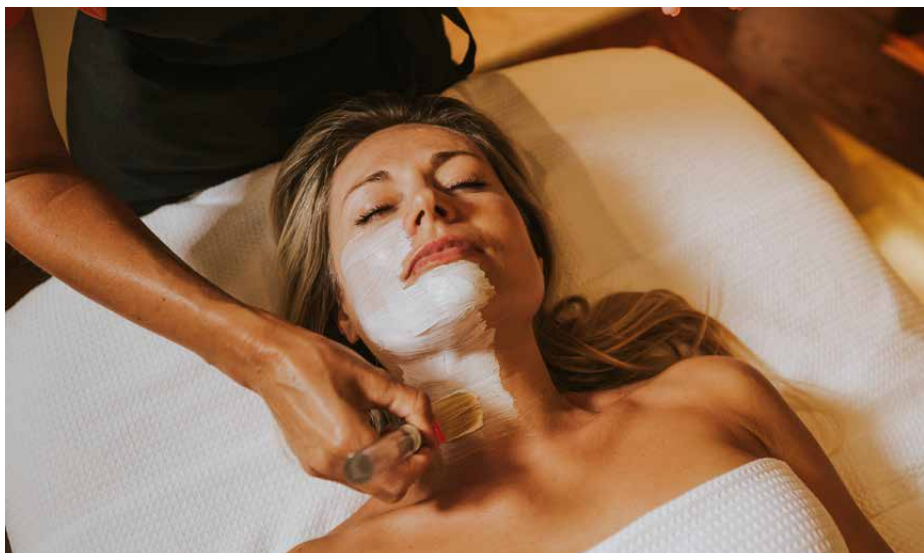
V svetu savn bodo decembra kraljevali razkošni rituali sproščanja

Vsebina programov, prilagojenih božično-novoletnemu vzdušju, je obet doživetja prave zimske ledene pravljice – z vonjem gorskih zelišč, cimeta in pomaranče ... Vse z namenom popolne sprostitve ob značilni praznični glasbi za prijetno razpoloženje.

Med velneškimi storitvami bosta izstopali masaži ...

Božična masaža – 40-minutna sproščujoča masaža celega telesa, pri kateri bodo terapevti uporabljali posebno božično olje. Gostje bodo doživeli pravo božično pravljico – v božično odišavljenem prostoru, ob prijetni božični glasbi, z blagodejno masažo. (40 min., 44 EUR)

Zlata masaža – 70-minutno doživetje z zlatim oljem, masaža celega telesa, ki vključuje tudi nežno masažo obraza in masažo stopal. Blagodejna je za telo,



kožo in za razpoloženje. Dobro uro dolg pobeg v svet čarobnih občutkov bo v gostu ustvarilo mehke občutke časa, v katerem je vse mogoče. (70 min., 80 EUR)

Nega kože

Pozimi je koža izpostavljena nizkim temperaturam, vetru in suhemu zraku v zaprtih prostorih, to pa lahko povzroči izsušitev, razdraženost kože in srbenje. Zato potrebuje v tem času prav posebno nego. Svetujemo vam, da zaupate to nego našim strokovnjakom, ki uporabljajo pri svojem delu visokokakovostne vlažilne losjone, kreme in olja, in tako pomagajo, da ostaja koža primerno hidrirana in se ne izsuši. Odlična izbira za intenzivno nego so vlažilne maske za obraz in telo, ki koži vračajo mehko in sijaj.

Zimski piling

Da, piling je zelo učinkovit tudi v zimskem času. Odstranjuje odmrle

celice kože in ji tako omogoča boljšo absorpcijo hranil in boljšo hidracijo. Naši strokovnjaki priporočajo za piling kaj nežnega, kar vsebuje naravne sestavine, npr. sladkor, morsko sol, kavo, ovseno kašo.

Pozimi poskrbite za tople dlani in stopala

Posebno pozornost namenite tudi rokam in nogam, ki so mrazu še posebej izpostavljene. Redno nanašajte na roke in stopala negovalno kremo in poskrbite, da so na toplem. Ko le imate možnost, si kremo vtirite v kožo in si nadenite tople nogavice in rokavice in uživajte v občutku toplote.

Crkljanje s toplimi napitki

V hladnih zimskih dneh si privoščite tudi tople napitke, ki vas bodo ogreli od znotraj. Kava, vroča čokolada, čaj – vroči ingver in zeliščne mešanice – ustvarjajo prijetno notranjo toploto in trenutke sproščenosti.





SONČNI VITAMIN

ZA DOBRO ODPORNOST PROTI ZIMSKIM OKUŽBAM

Besedilo: Urška Štravs Polanc

Imunski sistem je kompleksen skupek celic, organov in procesov. Njegova vloga je ključna za ohranjanje našega zdravja, saj nas ščiti pred virusi, bakterijami in drugimi povzročitelji bolezni. Ena od pomembnih komponent za delovanje imunskega sistema je vitamin D.

V jesensko-zimskem obdobju ima 80 % odraslih Slovencev premalo vitamina D

Vitamin D je izjemno pomemben. Pogosto ga imenujemo tudi sončni vitamin, saj v telesu nastaja pod vplivom sončne svetlobe. **Na območju Slovenije za naše dnevne potrebe po njem med pomladjo in jesenjo zadostuje že 15-minutna zmerna izpostavljenost soncu. Žal pa jeseni in pozimi moč sončnih žarkov ne zagotavlja ustrezne preskrbljenosti organizma z lastno sintezo vitamina D.**

V naših krajih za dovolj veliko tvorbo vitamina D med pomladjo in jesenjo zadostuje že 15-minutna zmerna izpostavljenost soncu. Da bi se izognili okužbam in pogostemu zbolevanju, pa ga moramo jeseni in pozimi dodajati oziroma nadomeščati.

Vitamin D dokazano zmanjša pojavnost akutnih okužb dihal (2)

Vitamin D imunskim celicam v naših sluznicah omogoča, da učinkovito odstranijo in uničijo vdirajoče viruse, bakterije in glive. S tem **dokazano zmanjšuje zbolevanje za akutnimi okužbami dihal**. Prav tako uravnava ravnotežje med protivnetnimi in vnetnimi procesi v telesu, kar je ključno za pravilno delovanje imunskega sistema. (3)

Pomanjkanje vitamina D je povezano s številnimi težavami v imunskem sistemu

Študije so pokazale, da ljudje, ki imajo v krvi premalo vitamina D, pogosteje zbolijo za prehladom, gripo in drugimi okužbami dihal. Poleg tega obstaja povezava med

pomanjkanjem vitamina D in povečanim tveganjem za avtoimunske bolezni, kot je multipla skleroza. (4)

V nacionalni raziskavi Nutrihealth so ugotovili, da ima med novembrom in aprilom kar 80 % odraslih Slovencev pomanjkanje vitamina D, skoraj 40 % Slovencev pa zelo hudo pomanjkanje. Zato zdravniki endokrinologi v tem času priporočajo dodajanje vitamina D. (1)

Kako učinkovito preprečiti pomanjkanje vitamina D?

Na trgu je veliko izdelkov z vitaminom D, **VITAMIN D3 Krka** pa je **edini na voljo kot zdravilo brez recepta**. Ker je učinkovina

izjemno občutljiva za zunanje dejavnike (svetlobo, vlago, kisik), je izjemno pomembna velika stabilnost izdelka. **VITAMIN D3 Krka** je zato narejen po prilagojenem tehnološkem postopku z dodatno stabilizirano obliko vitamina D₃, tablete pa so na voljo v visokokakovostnem aluminijastem pretisnem omotu. To zagotavlja, da je zdravilo **kakovostno, varno in učinkovito**.

VITAMIN D3 Krka je namenjen preprečevanju pomanjkanja vitamina D pri odraslih, mladostnikih in otrocih, starejših od 6 let. Na voljo je v obliki tablet, ki vsebujejo 1000 i. e. (25 µg) holekalciferola (vitamina D₃).

Jemanje je **enostavno**, tablete so prijetnega, nevtralnega okusa. **Zdravilo ne vsebuje konzervansov, barvil, arom in glutena**. Primerno je tudi za vegetarijance.



Literatura: 1. Hribar M et al. Nutrihealth Study: Seasonal Variation in Vitamin D Status Among the Slovenian Adult and Elderly Population. *Nutrients* 2020; 12, 1838; doi:10.3390/nu12061838, 2. Martineau AR et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: individual participant data meta-analysis. *Health Technology Assessment* 2019; 23(2), 1-43., 3. <https://niz.si/obmocna-enota-novo-mesto/pomen-vitamina-d/>, 4. Bilezikian JP et al. Accepted Manuscript published as *European Journal of Endocrinology* EJE-20-0665.R1. Accepted for publication: 04-Aug-2020.

VITAMIN D3 Krka

ZAGOTOVITE SI SONCE. PREPROSTO.

- ✓ **EDINI** kot zdravilo brez recepta.
- ✓ **ZAGOTOVI** priporočeni dnevni odmerek vitamina D.
- ✓ **BREZ** konzervansov, barvil in glutena.



VITAMIN D3 Krka vsebuje holekalciferol.

www.vitamind3krka.si

 KRKA

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

Skupina Krka je v prvih devetih mesecih leta 2023 ustvarila od prodaje prihodek milijardo 340 milijonov 500 tisoč evrov, kar je za 8 odstotkov več kot v enakem obdobju lani, dobiček iz poslovanja 320,3 milijona evrov, kar je v tem obdobju največji dobiček doslej, in 235,6 milijona evrov čistega dobička.

Predsednik uprave in generalni direktor družbe Krka Jože Colarič je ob predstavitvi poročila o poslovanju povedal: »V skupini Krka poslujemo uspešno. Prodajo smo povečali v vseh šestih prodajnih regijah in na večini trgov. V prvih devetih mesecih smo zabeležili največji dobiček iz poslovanja (EBIT) do zdaj – povečal se je za 37 odstotkov. Ocenjujemo, da bomo v skupini Krka v tem letu (2023) presegli prodajne načrte in ustvarili za milijardo 770 milijonov evrov prihodkov od prodaje izdelkov in storitev in čisti dobiček okoli 300 milijonov evrov.«

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev Term Krka je dosegla v prvih devetih mesecih leta 2023 v primerjavi z enakim obdobjem lanskega leta 15-odstotno rast.

Nadzornemu svetu je bila sredi novembra predstavljena tudi posodobljena Strategija razvoja skupine Krka za obdobje 2024–2028. Glavna poudarka sta zagotavljanje nadaljnje rasti prodaje in uvrščanje med vodilna generična farmacevtska podjetja na posameznih trgih in v izbranih terapevtskih skupinah zdravil.

Krka bo izpopolnjevala in optimizirala svoj vertikalno integrirani poslovni model, ki pomeni učinkovito strateško usmeritev in ima primerjalno prednost, saj zagotavlja visoke standarde kakovosti, varnosti in učinkovitosti Krkinih izdelkov. Ohranjali bodo usmerjenost v dolgoročno dobičkonosnost svojih izdelkov, rast pa si bodo skušali zagotoviti tudi z dolgoročnim poslovnim povezovanjem in s prevzemi, katerih cilj je povečevanje prodaje s pridobitvijo novih trgov in z novimi izdelki. V svoji strategiji si je Krka postavila trajnostne cilje poslovanja, saj želijo vztrajati pri ekonomski, socialni in naravovarstveni odgovornosti do okolij, v katerih poslujejo. Na podlagi obnovljene strategije pa je narejen tudi načrt poslovanja za leto 2024, ki predvideva prodajo v vrednosti milijardo 850 milijonov evrov in čisti dobiček dobrih 310 milijonov evrov.

TALASO STRUNJAN: V TEKU JE PRENOVA HOTELA SVOBODA

Osrednji hotel obmorskega centra Term Krka hotel Svoboda bo to zimo predmet obsežne prenove. Prenavljamo hotelsko restavracijo in kuhinjo, recepcijo in recepcijsko avlo ter večji del hotelskih sob. Dela bodo zaključena predvidoma do aprila 2024.

V času prenove bo strunjanska zdravstveno-zdraviliška dejavnost delovala nemoteno. Prav tako bo nemoteno delovala že prenovljena Laguna Strunjan, v kateri sprejemamo goste tudi na prijeten praznični oddih. Bazeni in savne velneškega centra Vitarium bodo za hotelske goste in dnevne obiskovalce odprti od 8. do 20. ure.



NAROČILNICA NA BREZPLAČNO REVIJO VRELCI ZDRAVJA

(Izrežite jo in pošljite v kuverti na naslov Terme Krka, Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Naročilnica na Vrelce Zdravja«.)

Ime:	Priimek:
Naslov (ulica in hišna št.):	Poštna št.:
Elektronski naslov:	Kraj:

Želim, da me obveščate o ponudbi, novostih in aktualnih vsebinah Term Krka, vključno s prejetjem personaliziranih ponudb, na podlagi podatkov o mojih že uporabljenih storitvah in kupljenih izdelkih v Termah Krka oziroma na podlagi mojega obiska spletne strani www.termo-krka.com.

Podpis

6 idej za darilo, ki se ga vsakdo razveseli



Novo leto je priložnost, da razveselimo sebe in svoje bližnje. Z darili, povabili na druženje in lepimi željami. Bi radi, da bi bilo vaše darilo letos posebno, nepozabno?

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Darilo s srčnim namenom

Če iščete kakšno prav posebno darilo, lahko podarite storitve Term Krka, na primer odlično masažo, čudovit dan s kopanjem, savnanjem in razvajanjem ali celo nepozaben vikend oddih. Takega darila je vsakdo vesel. Zakaj?

Ker si v življenju veliko bolj zapomnimo doživetja, dotike, vonje in nepozabne trenutke kot pa materialne stvari. Čarobna doživetja ostanejo dolgo v prijetnem spominu, s tem pa ostane v spominu tudi tisti, ki nam jih je omogočil.

Preprost nakup darilnega bona, ki ga prejmete na dom, pripravljenega v lični embalaži

Vaše darilo v obliki darilnega bona je lično in ne vzame veliko prostora. Nakup je preprost – naročite ga lahko **po spletu** (www.term-krka.si, zavihka Darilni boni ali pa Destinacije - Ceniki), **po elektronski pošti ali po telefonu**, po plačilu pa vam ga pošljemo na dom, brezplačno, brez poštnih stroškov. Prejeli ga boste v lepem darilnem ovitku, pripravljenega, da ga samo še izročite obdarovancu.

Darilne bone lahko kupite tudi osebno, **v vseh naših hotelskih recepcijah in velnes centrih**. Tu ga dobite takoj, že ob nakupu.

Darilni bon ima še druge prednosti

Darilni bon velja skoraj neomejeno – če ga obdarovanec ne izkoristi v roku enega leta, bo ob njegovem unovčenju doplačal le cenovno razliko. Darilo je mogoče izkoristiti v vseh naših hotelih oz. velnesih. Bon je tudi prenosljiv na drugo osebo – če ga obdarovanec ne bi mogel izkoristiti, ga lahko podari naprej.

6 predlogov za izvirno darilo – 6 vrst darilnega bona

1. Vrednostni darilni bon

Spomnite se, kako radi se vi sami odločate. S tem darilom boste omogočili, da bo tudi obdarovanec sam izbral svoje popotovanje po svetu razvajanja v Termah Krka – kulinarično razvajanje ali vikend oddih, masažo, kozmetično nego ali savno, kopenje v termalnih bazenih ali golf, ali morda romantično kopel za par. Možnosti so neomejene. Naročite lahko bon poljubne vrednosti, obdarovanec pa ga lahko izkoristi za katerokoli storitev Term Krka.

2. Wellness à la carte – nova oblika razvajanja

Če bi radi podarili razvajanje, ne da bi obdarovancu razkrili znesek, ki ste mu ga namenili, bo prava odločitev nakup paketa Wellness à la carte. Vašemu obdarovancu s tem omogočite, da si sam izbere način razvajanja in si sestavi dan po svojem okusu. Pripravili smo štiri različne košarice storitev, ki jih je mogoče izkoristiti v kateremkoli od naših treh velnesov. Cena košarice je 98 evrov.

Košarica storitev **FIT** – za razvajanje nog:

- pedikura, 60 min.
- refleksna masaža, 30 min.
- aroma kopel, 20 min.

Košarica storitev **ANTISTRESS** – božanska sprostitiv hrbta in glave:

- delna masaža hrbta, 20 min.
- antistresna masaža glave, 40 min.
- aroma kopel, 20 min.

Košarica storitev **RELAX** – sprostitiv za celo telo:

- solni piling, 40 min.
- masaža, 40 min.
- aroma kopel, 20 min.

Košarica storitev **BEAUTY** – poskrbeti je treba tudi za lepoto:

- mini nega obraza, 40 min.
- pedikura ali manikira, 60 min.
- aroma kopel, 20 min.

3. Razvajanje za par

Najlepše darilo za zaljubljenе in tudi za dolgoletne partnerje je skupno doživetje, ki pogreje dušo in vrača energijo. Ponudite jima priložnost, da skupaj ubežita vsakdanjemu stresu in se prepustita romantiki. Izbirate lahko med nežnimi masažami za pare, sproščujočim mehurčkanjem ob penini, savnanjem za par in romantičnim vikendom.

4. Kraljeva masaža

Vsak izmed nas si zasluži kraljevsko obravnavo. Masaža, ki zajema celo telo in obraz, bo obdarovancu omogočila popolno sprostitiv in oddih po napornem delovnem obdobju. Cena masaže (50 min) je 60 eur.

5. Popoln dan razvajanja – Day Spa

To razvajanje omogoča pobeg od vsakdanjega vrveža za cel dan. Sestavljajo ga kopenje v bazenih s toplo vodo in podvodnimi masažami, savnanje

z različnimi rituali, ki povečujejo učinek razstrupljanja in sproščanja in hkrati negujejo kožo, piling za sijočo polt in na koncu še blagodejno aroma masažo. Paket Day Spa stane 117 evrov in ga je mogoče izkoristiti v vseh treh velnesih Term Krka.

6. Vikend oddih v Termah ali ob morju

To čudovito darilo omogoča tridnevno uživanje in celostno sprostitiv, vključuje pa tudi razvajanje brbončic, nordijsko hojo po čudoviti naravi, nočno kopenje in zanimive kulturne dogodke.

Iščete prav posebno darilo?

Z darilnim bonom Term Krka lahko podarite edinstveno doživetje v Termah Dolenjske Toplice, Termah Šmarješke Toplice, v Talasu Strunjan ali na Otočcu - v hotelih Grad in Šport ter na igrišču za golf.

Z darilnim bonom boste svojim najdražjim pokazali, da jim iskreno želite dobro počutje, obdarovani pa bo za vedno ohranil spomin na to lepo doživetje.

Naj bodo tudi vaši prazniki dobrovoljni, polni iskrenih pozornosti in lepih doživetij.

Srečno!

Ne spreglejte!

Imate kakšen starejši darilni bon Term Krka, ki ga še niste izkoristili?

Če imate morda kakšnega, izdanega pred 31. 12. 2014, vam predlagamo, da ga izkoristite čim prej.

Od 1. 1. 2024 ga namreč za plačilo storitev Term Krka ne boste več mogli uveljavljati.

Stran za **razmigane možgane**

Besedilo: Simona Vidic



Živimo v času, ki od nas zahteva vedno več – hiter tempo življenja, kopico opravkov, vedno nove informacije, naloge in zadolžitve, nove oblike, stalne spremembe ... Zapomniti si moramo celo vrsto drobnih, a pomembnih podatkov. Pri čisto vseh naših dejavnosti pa je ključnega pomena spomin.

Veste, kaj je spomin?

Sposobnost organizma, da lahko shrani in kasneje obnovi podatke, ko jih potrebujemo.

Ljudje se lahko naučimo zelo veliko vsega, seznam bi lahko sestavljali v neskončnost. A učenje bi bilo brez pomena, če si naučenega ne bi mogli zapomniti. Spomin pa nam poleg tega pomaga upravljati s časom, primerjati preteklost s sedanostjo, predvidevati in načrtovati. Je zapleten sistem, ki temelji na številnih možganskih procesih. In upravičeno lahko trdimo, da je ključni del našega življenja. Če bi ga izgubili, bi se morali vsega učiti znova, od začetka. **Da bo spomin dolgo ostal učinkovit, pa moramo zanj skrbeti in ga varovati.**

Vaje za krepitev spomina

Svoj spomin lahko krepimo z vajami, ki nimajo na prvi pogled nobene konkretne povezave z njim.

Ker so naši možgani sestavljeni iz dveh polovic, leve in desne, in ker je ena polovica vedno bolj razvita od druge, bomo s tem, ko razvijamo »šibkejšo« polovico možganov, skrbeli tudi za ohranjanje spomina.

Nekaj predlogov, kaj lahko vsak dan storimo za to, da krepimo obe polovici možganov.

- Ko si pripravljate zajtrk, namažite kruh z nedominantno roko, kozarec primite z drugo roko kot običajno (tj. z roko, ki jo manj uporabljate).
- Na sprehod pojdite po drugi poti, ne po tisti, ki jo uporabljate vedno, in opazili boste, da postajate na stvari okrog sebe bolj pozorni. Da si sprehod naredite še bolj pester, načrtno opazujte okolico. Ugotovili boste, da nas narava preseneča. Zaprite oči in prisluhnite. Okrog nas je veliko vsega, tudi lepot, na katere smo včasih premalo pozorni in jih ne vidimo. Tudi to, kar vidijo naše oči lepega, pa je lahko hrana za možgane.
- Nakupujte v drugi trgovini kot običajno, pa čeprav boste za nakup zato porabili več časa.

Zabavno kravžljanje možganov

Za goste v Termah Šmarješke Toplice pripravljamo vsak teden delavnico za »kravžljanje« možganov, med katero obujemo spomine z anekdotami o svoji pozabljivosti, naredimo pa tudi nekaj nalog, ki nam pomagajo uriti naše male sive celice.

Za vas smo pripravili tri vaje, s katerimi se lahko pozabavate tudi sami, doma, vsakodnevno ali občasno, lahko sami ali v družbi.

1. Napišite 10 besed, ki se začnejo na črki **ZA**.



2. Premešajte črke tako, da dobite imena **slovenskih krajev**:

REP KO
TOJ POSNA
VMSENOOTO
ŽALMEOD
LITEMKA

UNJLBJALA
JUTP
DVEALNA
RŽCEBIE
ČLAASOV



3. Med spodnjimi črkami se skriva 8 besed, ki poimenujejo **drevesa**. Poskusite jih najti.

FJNREKAJJKGDHGU DTISAKFHEJDLJMAJAVORJS
KJGKDJGFKLALKK MADREJJFNHJDLČABTHAJHK
KLOVACMEGAHRASTJJSDFUZVONMAJRUT
PELICALIPAHDJHANAKOHORKAVBORMACEMJO
ŽSMREKAPIRMAVRIPOSBALJABLANABPARACLJ
UDNBUKEVKLAVPAVČAJOPAVZATOKLE

Rešitve 3. naloge: tisa, javor, hrast, lipa, bor, smreka, jablana, bukev
Rešitve 2. naloge: Koper, Postojna, Novo mesto, Domžale, Metlika, Ljubljana, Ptuj, Lendava, Brežice, Solčava


Zaključek leta v termalnih bazenih in savnah

Zen silvestrovanje v Termah Dolenjske Toplice

- kopanje v notranjem termalnem bazenu in **tudi pod zvezdami**,
- razvajanje **s podvodnimi masažami** v soju latern,
- neomejeno savnanje **v velikem svetu savn** in zen tretmaji z **dišečimi naravnimi pilingi** in **oblogami za sijočo polt**,
- sproščujoče **zvočne kopeli** in **vrtnčenje zraka**,
- večerja z **bogatim izborom** hladnih in toplih jedi,
- prijetno vzdušje ob **praznični ambientalni osvetlitvi** in **umirjeni glasbi**.

Silvestrovanje, **31. decembra, od 20. do 1. ure**, v Termah Dolenjske Toplice
Cena: **99 EUR** (velja za zunanje obiskovalce)

Rezervacije: booking@terme-krka.eu | 08 20 50 340

				VRELCI ZDRAVJA	AVTONOMNA POKRAJINA V ŠPANIJI	KAR KAJ URADNO DOLOČA, UKAZUJE	ODRASEL SAMEC KONJA	PRVOTNA GRŠKA MUZA PETJA	NATAŠA NINKOVIČ	AMERIŠKI FILMSKI REŽISER (PECKINPAH)	PODLOŽNIŠKO DELO V FEVDALIZMU	LOKAL, KJER SE STREŽE ZLASTI Z VINOM	KDOR ONANIRA	
				BOŽANSKO BITJE, BOG										
				HORMON NADLEDVIČNE ŽLEZE										
				ODTIS, OSTANEK ČESA NA PODLAGI							MEDENA ROSA			
				SL. IGRALEC, SATIRIK (BORIS)									MONGOLSKI POGLAVAR	
NEM. SISTEM BARVNE TV										PREVARA (zastar.)				
SESTAVIL: PETER UDIR	NAMERNA POVZROČITEV SMRTI KOGA	VITAMIN B ₂	60 MINUT	BOSANSKI GLASBENIK (BREGOVIČ)	AN. IGRALKA (ROSAMUND)	JAMA ZA STROJENJE KOŽ			OBRI					
								LJUDSTVO V J. ERITREJI						
DRŽAVA V JUGOVZODNEM DELU JUŽNE AMERIKE							CUNJA				NINA STRNAD			
							NASPROTJE IZSTOPA				AZERBAJDŽANSKA VALUTA			
HRVAŠKI PISATELJ (KRLEŽA)								VELIKOST POL PAPIRJA						
								SEKIRA ZA PODIRANJE DREVES						
JUHI PODOBNA JED IZ MESA IN ZELENJAVE						SOCIALISTIČNO PROINDIJANSKO GIBANJE V PERUJU	STARA ŽENSKA				REDAKTOR	PRIPRAVA ZA STRGANJE, STRGALO		
							KRAJ, OBRNJEN PROTI SONCU							
SIMBOL ZA GOSTOTO		PRILAGOJEVALO								ZADNJIK, RITNIK				
		GL. OBLIKA, NASTOPNI ČAS								OBČUTEK POTREBE PO JEDI				
OBOŽEVALEC, NAVDUŠENEC					ENOVALENTNI RADIKAL IZ PROPANA						AM. SATIRIK (BUCHWALD)			
KAR KOGA ZMAMI					PRISTAŠ KINIŠKE ŠOLE						IGR. KARTA S PODOBO KONJENIKA			
KAR JE V NASPROTJU Z DOBRIM, DIABOLIKA				SLABO VOZILO					IGRALEC					
				SOLISTIČNI DEL SKLADBE					NAJMANJŠI, KEM. NEDEKLJIVI DELEC SNOVI					
V GR. MIT. SILEN, VEŠČ IGRANJA NA PIŠČAL								IZ PAPIRJA NAREJENO POKRIVALO			DARJA GAJŠEK			
								GRŠKI BOG PASTIRJEV			SL. IGRALKA (KRAJNC BAGOLA)			
LETALO						DAJATEV OPATU, OPATJI								
						KEM. SIMBOL ZA NIKELJ								
REKA V S. SLOVENIJI, DESNI PRITOK MEŽE									TRAVA TRETJE KOŠNJE					
RDEČE ALI MODRO BARVILLO V CELIČNEM SOKU RASTLIN									MALAJSKI POLOTOK					

AFARI - ljudstvo v j. Eritreji; **ANTOKIAN** - barvilo v celičnem soku rastlin; **MANAT** - azerbajdžanska valuta; **MARSIAS** - v gr. mit. silen, vešč igranja na piščal;

Rešitev jesenske križanke (vodoravno): PRIMORSKA, NAREKOVAV, EVA, RTINA, VINTA, TOR, EMO, ESSEN OREH, FALOT, TROD, NORICE, IDILA, VE, AMILAZA, KVARTIR, NATAN, ELUAT, ENA, ESKULAP, JUNAK SEM, ABID, SERT, KM, PRITISK, SASS, LILI, JANTAR, KOL, ELANKA, KOLOTEČA, PESTIČ, ANABOLIK

Žreb je nagrade jesenske križanke razdelil takole:

- nagrada **ZMAGA ANTONČIČ, KAJUHOVA 1, 6210 SEŽANA**
- nagrada **DARINKA TOMINŠEK, BEZINA 9, 3210 SLOVENSKE KONJICE**
- nagrada **ANDREJ ERMAN, C. NA JEZERCA 10, 4240 RADOVLJICA**
- nagrada **BARBARA JEREBIČ, POD LOVRENCEM 3, 1351 BREZOVICA**
- nagrada **KARLA GAŠPAR, GORJUPOVA CESTA 10, 8311 KOSTANJEVICA NA KRKI**

Rešeno zimsko križanko pošljite do **23. 2. 2024** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8501 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli nagrade Term Krka. Srečno!

Ime in priimek

Naslov

Zimski praznični pobeg v čarobnost

Doživite popoln oddih v dvoje v prijetnem ambientu hotela Grad Otočec, kjer vam ponujamo nepozabno kulinarično-sproščajoče razvajanje v grajskem razkošju.

Nočitev z zajtrkom v dvoposteljni sobi, večerja (4 hodi) v grajski restavraciji, vinska degustacija v grajskem vinskem stolpu, ekskluzivna uporaba bazena in savn v hotelu Šport, prost vstop v bazene in savne v Termah Šmarješke Toplice, igralna karta na igrišču Golf Grad Otočec

2 osebi | 392,00 EUR (1 noč)

2 osebi | 673,00 EUR (2 noči)

Cene veljajo do 12. 1. 2024 in že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačilo: turistična taksa.

Rezervacije in dodatne informacije:
booking@terme-krka.eu | 08 20 50 340