

TERME  KRKA

VRELCI ZDRAVJA

Revija za goste Term Krka | Izdajatelj: Terme Krka | Št. 2 | September 2021 | Novo mesto



jesen 2021

SENIORJI, VABLJENI NA ODDIH!

Pri nas je **na prvem mestu varnost, dobra volja in zabava**. Poleg tega pa poskrbimo tudi za **sprostitve in krepitev zdravja** – s kopanjem, savnanjem, z vadbo in glasbo.

Oddih vključuje: nočitve s polpenzionom · neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih bazenih s termalno ali morskovo vodo · pripravo uravnoteženih diet · vsakodnevno hidrogimnastiko pod strokovnim vodstvom · zdravstvena predavanja in predavanja o zdravem načinu življenja · vodene rekreativne pohode in nordijsko hojo · bogat zabavni in kulturni program

		5 noči		7 noči
Na Dolenjskem	Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	285,00 EUR	398,00 EUR
	Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	292,00 EUR	409,00 EUR
		5 noči		7 noči
Ob morju	Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	od 340,00 EUR	od 476,00 EUR
		Hotel Laguna***	od 267,00 EUR	od 374,00 EUR
		Vile***	od 288,00 EUR	od 403,00 EUR

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo upokojenski popust ter popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa. Unovčite lahko turistični bon.

1=2

MAKSI ODDIH PO MINI CENAH

do 30. 12. 2021

	2 noči	3 noči
Terme Dolenjske Toplice, Hotel Kristal****	195,00 EUR	292,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice, Hotel Toplice***	248,00 EUR	373,00 EUR

· polpenzion za dve osebi · neomejeno kopanje v bazenih · 1 x vstop v svet savn

Ponudba 1=2 velja za bivanje v sobah z ležiščem 130 oz. 160 cm. 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.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Jesenski utrip ...

... v Termah Krka je primeren, zdrav, v mejah normale. Tlak ni previsok in ne prenizek. Ravno pravi. Tudi ko je svet okrog nas nemiren, vznemirljen, v pričakovanju (ne)znanega, v naših mehurčkih na Dolenjskem in v obmorskem Strunjanu nastajajo prijetne zgodbe.

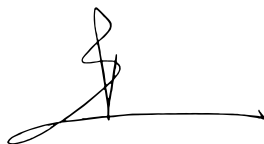
V varnem zdravem okolju naši hotelov ter velneških in zdravstvenih centrov vas tudi v drugi polovici leta 2021 čakajo doživetja, ki bodo popestrila vaše življenje. Umik od vsakdana, ki vas obremenjuje s slabimi novicami bolj, kot je koristno za počutje, vas bo napolnil z dobro energijo in zaupanjem v boljši jutri. Predvsem pa vas bo spomnil, da ste vi tisti, ki ima v rokah krmilo svojega življenja.

V tokratnih Vrelcih zdravja nizamo vsebine, ki jih morda že poznate, morda pa bomo s tem v vas šele vzbudili zanimanje zanje. Za začetek vas vabimo na umirjeno jesensko počitnikovanje v **Termah Dolenjske Toplice**, kjer vam s pomočjo **čuječnosti** pomagamo vzpostaviti stik s samim seboj in z naravo. **Prizemljitev** je dandanes še kako pomembna, za vsakogar od nas. Na preprost način jo lahko preizkusite **na Otočcu**, **na Grajskem vrtu**, kjer gojimo lastno zelenjavo, sadje in zelišča, kasneje pa bo dovolj že, da boste, kjerkoli se boste sami s seboj počutili udobno, zaprli oči in se osredotočili. Naš čudoviti Grajski vrt radi obiskujejo tudi gostje **Term Šmarješke Toplice**, ki prihajajo na programe za bolj zdravo življenje. V tem času je poleg programov dobrodejnega razstrupljanja in izgubljanja odvečnih kilogramov na zdrav način priljubljen tudi **koristen program za krepitev imunskega sistema**. Verjamemo, da odgovorno skrbite zase in za svoje zdravje, a dovolite nam, da vam pri tem še malo pomagamo. **Imamo več kot 20 let izkušenj, ki so lahko dragoceno dopolnilo vaših dobrih navad.**

Hotel Šport na Otočcu vas bo navdušil s barvitim sproščenim okoljem, okoliško naravo in svetovljansko kulinarčno ponudbo, otoški grad s pravično podobo ob lenobni Krki in popolnim gurmanskim doživetjem, obmorski **Talaso Strunjan** pa ni še nikoli – in tudi to jesen ne bo – razočaral. Čakajo vas morje, lepi sončni zahodi z veduto piranske cerkve sv. Jurija, prijazne primorske duše, talasoterapija in dobra energija, ki vas bo napajala še dolgo po tem, ko bo Strunjan le še lep spomin. In, da, seveda – **kot gostje naših hotelov lahko v vseh naših poslovnih enotah izkoristite tako lanske kot tudi letošnje turistične bone.**

Dragi prijatelji, uživajte v branju revije, v jeseni in v vsakem dnevu posebej. Če pa smo v vas tudi tokrat prebudili vznemirljivo radovednost, zanimanje in željo po oddihu za zdravje, pokličite naše sodelavce v kontaktnem centru, tel. 08 20 50 340. Z veseljem vam bodo svetovali in odgovorili na vsa vaša vprašanja.

Lepo pozdravljeni in na svidenje pri nas!



Jože Berus, direktor Term Krka



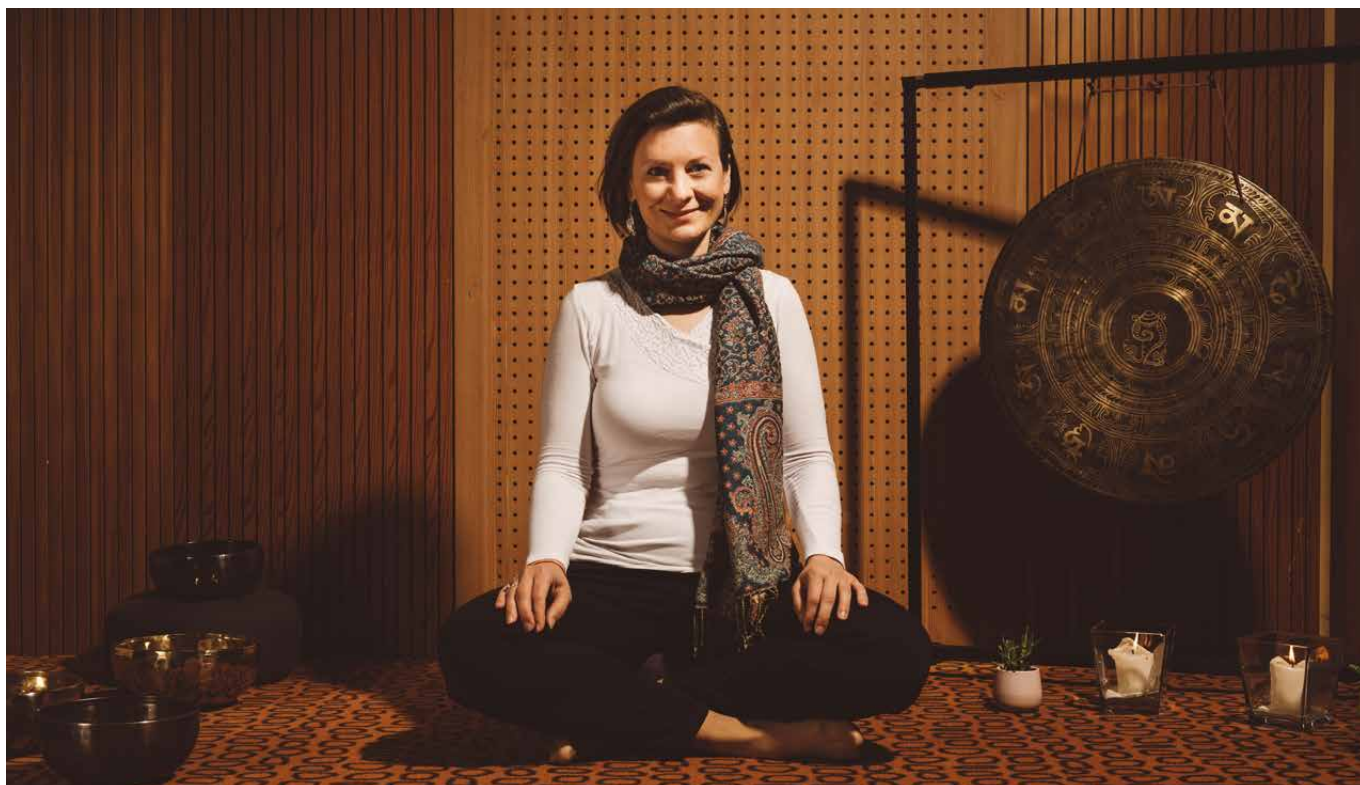
IZ VSEBINE

- 4 **Terme Dolenjske Toplice**
S čuječnostjo si polepšamo življenje
- 10 **Terme Šmarješke Toplice**
ImmunoRebalance okrepi imunski sistem
- 14 **Talaso Strunjan**
Oddih ob morju prežene utesnjenost in sprosti mišice
- 18 **Grad Otočec**
Tatjana Malič, slaščičarska mojstrica, ki se poigrava z okusi
- 22 **Otočec**
Svetovna doživetja
- 24 **Grajski vrt, Otočec**
Idealna priložnost za prizemljitev
- 26 **Estetika Balnea**
Nega kože v jesenskem času
- 30 **V skrbi za vaše zdravje**
O nevropatski bolečini

Zakaj si s čuječnostjo polepšamo življenje

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

»Naši možgani se nenehno odzivajo na informacije, ki jih ves čas prejemajo, in iščejo najprimernejše odgovore in rešitve, s tem pa neumorno, kot računalnik, v telesu ves čas sprožajo procese. Če možgani nekaj prepoznajo kot izziv, so ti procesi zelo intenzivni, a je to pogosto nepotrebno, saj organizem s tem porablja veliko (preveč) energije. S sposobnostjo čuječnosti se vseh teh procesov hitreje zavemo, jih ozavestimo, saj tako krepimo stik s seboj, s tem pa lahko svoje delovanje usmerjamo tako, da je bolj harmonično in zdravo,« odgovarja Katja Žugman na pogosta vprašanja gostov, zakaj je dobro vaditi čuječnost.



Gostje, ki prihajajo v Terme Dolenjske Toplice na oddih, se radi udeležujejo vaj in tretmajev za čuječnost in vitalnost, kot so meditacija, gozdna kopel, zvočna kopel z gongi in tibetanskimi skledami, pa vaje za sproščanje telesa, za srčno koherenco, dihalne vaje ... Storitve vodi **Katja Žugman** s sodelavkami in sodelavci.

KATJA, KAJ VAS GOSTJE NAJPOGOSTEJE SPRAŠUJEJO?

Pogosto so vprašanja povezana z željo, da bi znali ustaviti misli in si vzeti čas zase – v tem našem noremu življenjskem ritmu in ob vseh izzivih, ki jih življenje prinaša. Velikokrat me vprašajo konkretno, kako naj se **umirijo zvečer ali sredi noči**, ko jih prebudijo skrbi in neustavljiv tok misli.

Zelo pogosto vprašanje je tudi, **kaj sploh je čuječnost in kako lahko postane del življenja**. Gostje so pogosto že vnaprej prepričani, da se meditacije ne bodo mogli naučiti, ker to preprosto ni zanje, ker se ne znajo umiriti ali pa zato, ker so že poskusili, pa jim ni uspelo.

Zaradi vzgoje smo storitveno naravnani. To pomeni, da šteje za nas le to, kar smo naredili, kar lahko pokažemo. Vsak dan posebej. In medtem ko je delo vrednota, so počitek, oddih, hobiji, ki niso povezani s kakšnim izdelkom, meditacija, branje in podobne dejavnosti »le brezdolje« in »stran vržen čas«. Te zahteve imamo v glavi, zato se sami ženemo, da bi to dosegli. Taka storitvena naravnost pa nas v današnjem času, ko je nujnih opravičitev in zahtev že tako preveč, žene v veliko stisko.

USTAVITI SE – TO JE SLIŠATI RES PREPROSTO, A V RESNICI NI. ZAKAJ?

Ne, ni preprosto. Začnimo pri mislih. Teh ne moremo kar ustaviti. To je podobno, kot bi želeli ustaviti srce! Um potrebujemo, **saj posredujejo naša čutila možganom vsako sekundo okoli 11 milijonov informacij**, ti pa ves čas iščejo odgovore in najverjetnejše razlage in nato na podlagi tega uravnavajo procese v našem telesu.

Poleg tega možgani ves čas predvidevajo in se odzivajo na podlagi preteklih izkušenj in naučenega, zato pogosto pravimo, da večino časa delujemo kot »avtomatski pilot«.

Tako nas doživljanje neprijetnih čustev pogosto sili v akcijo, saj si naše telo in um želita napetosti odpraviti. Glava je zato polna misli, v telesu pa se sprošča veliko energije. Težava pri tem je, da se naša pozornost najhitreje ustavi na nevarnostih, z vprašanjem »kaj bo, če bo«, in da um išče rešitve le znotraj že poznanih konceptov. In tako v mislih premlevamo, meljemo v nedogled, organizem pa ob tem porabi preveč energije.

KO SE ZAVEMO, DA SE NAM TO DOGAJA, SMO ŽE NA POL POTI DO SPREMEMBE, KAJNE?

Ko pridemo do tega spoznanja, smo že veliko naredili. Zavemo se, da je treba nekaj spremeniti. Sprememba pa se je treba lotiti s prijaznostjo, sočutjem in veliko potrpežljivostjo, saj jih ni mogoče doseči čez noč. Z vajami in



PRAVITE, DA SE NEKATERI GOSTJE ŽE VNAPREJ BOJIJO, DA ZA REDNO VADBO NE BODO IMELI ČASA ...

Za razvijanje čuječnosti imamo vsak dan polno drobnih priložnosti. Za to ne potrebujemo veliko časa. Potrebujemo le odločitev, da bomo svojo pozornost usmerili na zeleno pot, in načrt, kako bomo to, kar je za nas res pomembno, vključili v svoj vsakdan.

KAKO POMAGATE GOSTOM, KI JIH SKRBI, DA NE ZNAJO MEDITIRATI?

Če meditacijo razumemo kot trenutke, ko si dovolimo občutiti sebe in svet okoli sebe v polnosti, ko si vzamemo čas, da posvetimo svojo pozornost sedanjemu trenutku, brez sodb, s sočutjem in odprtostjo, da si dovolimo samo biti, potem prepričanje, da ne znamo meditirati, samo po sebi odpade.

In bistveno postane vprašanje »Zakaj mi je težko z odprtostjo in sočutjem zares občutiti sebe, svet okoli sebe, posvečati pozornost sedanjemu trenutku in vsemu, kar ta prinaša? Zakaj se mi je težko ustaviti?« V odgovorih leži tudi načrt za našo pot, da odkrijemo, kaj potrebujemo, česa se moramo še naučiti, kaj nas lahko podpre.

Ker čuječnosti niso le vaje za urjenje pozornosti, pač pa zavestna odločitev, da bomo bolj poskrbeli zase in le tako dali kaj lepega temu svetu, ki nas potrebuje. Veliki tibetanski menih, duhovni učitelj Thich Nhat Hanh, pravi, da je **naša najpomembnejša naloga, da osrečimo sebe, saj ta svet potrebuje srečne ljudi.**

Med oddihom v **Termah Dolenjske Toplice** se lahko gostje udeležujejo vaj in **meditacij** za večanje **čuječnosti brezplačno**. Če želite bolj **poglobljeno** ali **individualno** obravnavo, pa vas vabimo na program **Zen ali Antistresni energijski program (2, 4 ali 6 nočitev).**

določenimi psihofizičnimi aktivnostmi lahko dosežemo globoko sproščenost, ponovno se povežemo s seboj, začutimo telo, krepimo zavedanje, se učimo tudi preusmerjanja pozornosti, to pa lahko pomaga, da tok misli ni več v ospredju naše pozornosti.

Pomembno je, da najdemo take aktivnosti, ki nam ustrezajo, saj bomo, če nam bodo všeč, tako tudi vztrajneje vadili. Ene aktivnosti so namenjene »gašenju požara«, druge pa je treba izvajati redno, če si želimo trajnih sprememb.

V Dolenjskih Toplicah gostje spoznajo različne vadbne in aktivnosti in tako lažje izberejo tiste, ki jim ugajajo in jih bodo z njimi izvajali tudi doma. Naučijo se, kaj narediti že čez dan, da bodo zvečer oziroma ponoči, ko dobijo misli moč, mirno spali. Enako velja za soočanje z vsemi zahtevami, ki nam jih nalaga okolica oziroma si jih nalagamo sami – če bomo redno vadili čuječnost, bo gašenja požarov vedno manj in življenje bo postalo mirnejše in zadovoljnejše.

KAJ JE TOREJ ČUJEČNOST?

Ko začnem pogovor o tem, goste najprej povabim, da si odgovorijo na bistvena vprašanja: Kaj si želim? Kaj so moje potrebe? Kaj je zame zares pomembno? Povabim jih, naj si priznajo in sprejmejo svojo trenutno resničnost, z vprašanjem Kaj se mi dogaja? Pomaga že, da se zavemo, zakaj smo, kjer smo, in da to sprejmemo.

»Dovolite si samo biti, čutiti lastno vrednost, tudi ko ne dosegate velikih ciljev. Učite se, da vaše misli niso vaša resnica in da ni treba, da se zlijete z vsem, kar se vam dogaja,« svetuje Katja Žugman, izvajalka programov za čuječnost in vitalnost v Termah Dolenjske Toplice.

In tukaj se začne čuječnost – to je sposobnost, da usmerimo svojo pozornost v sedanji trenutek, v neposredno izkušnjo, in to sprejmemo in le opazujemo, sočutno, ne da bi obsojali ali ocenjevali.

Pri krepitvi čuječnosti nam lahko pomaga metoda **RAIN**, ki jo je razširila učiteljica čuječnosti Tara Brach. Kaj pomeni kratica **RAIN**?

R – recognise: prepoznamo, kaj je prisotno,

A – allow: dovolimo, da je prisotno,

I – investigate: raziskujemo in opazujemo, kar je prisotno,

N – nurture: negujemo to, kar je prisotno.



GOSTJE O VADBI ČUJEČNOSTI

»Pri vadbi nas je terapevtka naučila, kako naj se umirimo, začutimo telo in se mu zavajamo za to, kar dela in se trudi za nas. Prvič sem začutila hvaležnost do svojega telesa – to je bil izjemen občutek, trenutek, ko sem se odločila, da bom odslej bolj pazila nase.«

»Po enotedenskem Zen programu sem se spet našel – uspelo se mi je ustaviti in odpočiti, ponovno sem začutil svoje telo in čute. Zadnje leto sem namreč intenzivno delal na računalniku in sem se povsem zanemaril. Prišel sem tudi z željo, da se prepustim toku življenja, da se neham boriti – in to sem v tednu dni bivanja tu tudi uresničil. Kakšno olajšanje! Nad programom sem izredno navdušen.«

»Pri vas sem bil na rehabilitaciji in sem se udeleževal tudi vaj za čuječnost in vitalnost. Še nikoli se nisem tako umiril. Vaje so mi pomagale, da sem ponovno navezal stik s seboj in razmislil o nekaterih pomembnih življenjskih odločitvah. Za to sem vam res hvaležen.«

ANTISTRESNI ENERGIJSKI VELNES PROGRAM

Cena: 293,00 EUR (2 noči) | 580,00 EUR (4 noči) | 871,00 EUR (6 noči)

ZEN VELNES PROGRAM

Cena: 350,00 EUR (2 noči) | 562,00 EUR (4 noči) | 843,00 EUR (6 noči)

ZEN PROGRAM IN ANTISTRESNI PROGRAM VKLJUČUJETA: nočitve s polpenzionom, pestro izbiro zen prehrane, ki izboljša razpoloženje, individualne in skupinske tretmaje za vzpostavitev harmonije in notranjega miru, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, ob petkih in sobotah tudi nočno kopanje s kozarčkom penine, sprostitve v svetu savn (vsakodnevni rituali z negovalnimi bio oblogami in dišečimi pilingi), brezplačno uporabo kopalnega plašča, skupinske vaje za povečanje čuječnosti in vitalnosti (energijsko razvajanje, gozdna kopel, vaje za čuječnost), vodene rekreativne pohode, nordijsko hojo, vodno aerobiko.

POPOLN WELLNESS ODDIH

V DESIGN HOTELU BALNEA**** SUPERIOR

PREPUSTITE SE RAZVAJANJU V DVOJE ...

Možnost zakupa zasebnih savn, kopeli in masaž v dvoje ... A se ne sliši to kot najbolj romantični oddih? Ja, to tudi je! Rezervirajte velneški oddih na Dolenjskem, v Hotelu Balnea.

PAKET VKLJUČUJE: 2 x nočitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi, bivanje v design hotelu Balnea**** Superior, 1 x vstop v svet savn, oddih v zavetju slikovite dolenjske pokrajine, eden izmed najboljših slovenskih velneških centrov, možnost zakupa zasebnih savn, kopeli in masaž v dvoje, neomejeno kopanje v termalnih bazenih (tudi na dan odhoda), vodeni rekreativni pohodi, nordijska hoja, jogalates, jutranji sprehodi z razteznimi in dihalnimi vajami, vodna aerobika.

Cena: **267,00 EUR (3 noči) | 178,00 EUR (2 noči)**

Cene veljajo do 30. 12. 2021, za polpenzion, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340 booking@terme-krka.eu www.terme-krka.si

JESENSKI ODDIH V TERMAH!

Otroci do dopolnjenega
6. leta bivajo v sobi z dvema
odraslima brezplačno, prvi otrok od
6. do dopolnjenega 12. leta 50% ceneje,
drugi otrok od 6. do 11,99. leta
gratis.

Ne glede na to, ali rezervirate Terme Šmarješke Toplice, Terme Dolenjske Toplice ali Talaso Strunjan, sami, z družino, v dvoje – povsod vas pričakujejo varna in navdihujoča počitniška doživetja, butična namestitve s posluhom za udobje, izvrstna kulinarika, v kateri prevladuje lokalno in organsko ter neizmerno veliko možnosti za brezskrbno uživanje v prelepi naravi.

TERMALNI UŽITKI: *neomejeno kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo*

VELNEŠKO RAZVAJANJE: *1 x vstop v svet savn (ne velja za Talaso Strunjan)*

ZA ZDRAVO TELO IN DOBRO POČUTJE: *nordijska hoja z inštruktorjem, jutranja hidrogimnastika, vodna aerobika, vodeni sprehodi, vaje za krepitev čuječnosti in vitalnosti (v Termah Dolenjskih Toplicah)*

ANIMACIJA ZA OTROKE: *zabava na bazenu, ustvarjalne delavnice in igralnice*

NOČITEV S POLPENZIONOM

		3 noči	5 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	od 211,00 EUR	od 316,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	od 267,00 EUR	od 401,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	od 216,00 EUR	od 324,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	od 277,00 EUR	od 340,00 EUR
	Hotel Svoboda****	od 281,00 EUR	od 468,00 EUR
Talasos Strunjan	Vile ***	od 241,00 EUR	od 401,00 EUR
	Hotel Laguna***	od 235,00 EUR	od 392,00 EUR

*Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.*

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si



Okrepi imunski sistem in izostri čute

Besedilo: Janja Strašek in Jana Kovačič Petrovič

Program za imunsko ravnovesje, ImmunoRebalance, ki smo ga prvič ponudili lansko pomlad, se je izkazal za zelo dobrodošlega in ga gostje radi pohvalijo. Namen programa je okrepitev odpornosti, aktivna sprostitev v naravi, revitalizacija in senzorično prebujanje. Letos pa smo dodali še zanimivo delavnico, ki pomaga izostriti voh in okušanje.

Stimulacija čutil – za vonj, okus, tip, vid in sluh – nam omogoča, da polneje zaznavamo življenje. S pomočjo izostrenih čutov pa, na primer, tudi globlje doživimo naravo in bolje začutimo njeno zdravilno moč. Narava namreč spodbuja samozdravilne procese v organizmu.

V Termah Šmarješke Toplice želimo spodbujati senzorične sposobnosti z naravnimi metodami, in to takimi, ki jih lahko izvajate tudi doma. Med storitvami v programu ImmunoRebalance najdemo tako tretmaje v gozdu, hojo po potoku bosih nog, knajpanje, dihalne vaje in pilates v parku, kjer je v zraku veliko blagodejnih negativnih ionov, ter več vrst masaže, savnanje in masažno kopel.

Med posebnimi tretmaji, ki so na voljo z doplačilom, pa velja opozoriti še na možnost dihalnih vaj v višinski komori, kar stimulira delovanje pljuč in poveča njihovo kapaciteto, in na novo storitev – trening za nos in brbončice.

Z ZANIMIVIM TRENINGOM IZOSTRIMO VOH IN OKUŠANJE

Na delavnici se gostje naučijo, kako okrepiti delovanje svojih vohalnih živčnih celic, z boljšim vohom pa se izboljša tudi okušanje. Sposobnost vohanja lahko oslabi zaradi različnih vzrokov, največkrat zaradi respiratornih okužb, pa tudi z leti.

Trening vohanja in okušanja izvajamo tudi za goste, ki prihajajo na program **rehabilitacije PostCovid**, ki je namenjen hitrejšemu in popolnejšemu okrevanju po prebolelem covidu. Pogosta posledica dolgega prebolevanja covid-19 je namreč tudi oslabele vohalne funkcije oz. celo izguba voha. Covid-19 je edinstvena vrsta virusa, ki hitro dostopa do živčnega sistema. To pomeni, da virus zelo hitro potuje po nosu in se tu, na vrhu nosu, pritrdi na vohalni živec, ki je odgovoren za prenos senzoričnih informacij o vonjih v naše možgane.

Na splošno lahko ločimo med okusi, kot so sladko, kislo, slano in grenko, če ne vonjamo, pa ne moremo opaziti razlike med okusom češnje in grozdja in je oboje za nas samo sladko. Če izgubimo voh, torej običajno izgubimo tudi okus. Ko jemo, preide aroma hrane namreč na dno jezika, od tam pa gre v nos, in zato lahko rečemo: "Oh, to je češnja."

VOHALNI TRENING POMAGA TELESU USTVARITI NOVE ŽIVČNE POTI ZA OBNOVO VONJANJA IN OKUŠANJA.

Vohalni trening je treba izvajati daljši čas, pri tem pa je dobro, da začnemo vonjati najprej znane arome, take, ki jih imamo v spominu, npr. kavo, parfume, citruse, dišavnice in različna eterična olja, ki so nam znana. Izvajanje teh vaj nima nobenih stranskih učinkov, kot kažejo podatki, pa lahko pripomorejo k hitrejšemu okrevanju.

V Termah Šmarješke Toplice izvajamo delavnico najpogosteje v naravi, in sicer obiščemo Grajski vrt, kjer nam je na voljo cela paleta svežih plodov zelenjave in robidnic, pa tudi zelišč in dišavnice. Vse to je pridelano na ekološki način in dozori na soncu, zato nam omogoča uživanje v polnih vonjavah in okusih.

KAKO LAHKO »TRENIRATE« DOMA

1. *Umirite se, potem pa skušajte okolico zaznavati z vsemi čutili.*
2. *Imejte pripravljene tri različne dišavnice oz. živila. Za prvi trening izberite bolj intenzivne vonje, npr. vaniljo, cimet in klinčke, na naslednjih pa vedno manj intenzivne.*
3. *Dišave naj bodo ločene, na različnih krožnikih. Vsako dišavo nesite k nosu in močno vdihnite.*
4. *Vsak vonj si vtisnite v spomin, nato pa si ga skušajte večkrat priklicati.*

IZ LITERATURE:

Oster nos in pretanjen voh sta močno sredstvo za boljše preživetje. Povezujeta nas z nagoni in nezavednimi spomini. Odpirata paleto čutnih in psiholoških učinkov. Vendar nista trajna, neuničljiva niti samoumevna. (Po knjigi Nataše Špiranec Maurer: Aromaterapija – Dišeči portreti, 2015).

KAJ PRAVIJO O TRENINGU VONJA IN OKUSA GOSTJE

»Presenečen sem, kako se domača zelenjava z ekološkega vrta, ki smo ga obiskali, po vonju in okusu razlikuje od trgovinske. Ni primerjave!«

»Sedaj, ko sva obiskala Grajski vrt, razumeva, zakaj so jedi v restavraciji tako okusne!«

»Moj voh je zaradi kroničnega rinitisa oslabil, trening pa mi je spet vrnil v spomin nekatere vonje. Zato tudi hrano boljše okušam. Naučila sem se tudi, kako vaditi doma.«

ODDIH, KI JE ODLIČNA NALOŽBA ZA ZDRAVO JESEN IN ZIMO

Program ImmunoRebalance pa ponuja še druge tretmaje, ki pomagajo okrepiti organizem. Začne se s preverjanjem zdravstvenega stanja, ki vključuje pregled pri zdravniku kardiologu, laboratorijske preiskave (te poleg osnovne krvne slike pokažejo še morebiten manko pomembnih vitaminov in delovanje jeter), ter preverjanje presnove maščob, fizične zmogljivosti in biološke starosti.

Nadaljuje pa se z vrsto storitev za večanje telesne in psihične moči. Pomemben del programa je tudi prehrana, (trije obroki in dve zdravi malici dnevno), ki jo pripravljajo za vsakega gosta posebej, upoštevajoč njegovo zdravstveno stanje.

ImmunoRebalance pa je tudi sproščen oddih z obilo razvajanja za dušo in telo. Za spomin na prijetne počitnice vam bodo podarili tudi lično kopalno torbo in stekleničko za vodo.

Prijazno vabljeni v Terme Šmarješke Toplice!



Iva Krajnc Bagola

Vi si zastavite cilj, mi vam ga pomagamo doseči!

MEDICO WELLNESS

Si želite shujšati? Se razstrupiti? Si povečati odpornost?

V Termah Šmarješke Toplice smo specializirani v 3 osnovne programe: hujšanje SlimFit, razstrupljanje VitaDetox in krepitev imunskega sistema ImmunoRebalance. Vsebujejo različne storitve, a vsem je skupno to, da se vsakemu udeležencu posvetimo individualno, glede na cilje in posebnosti zdravstvenega stanja.

PROGRAMI SLIMFIT, VITADETOX in IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJEJO:

namestitev s polnim penzionom v dvoposteljni sobi, pregled pri zdravniku, analizo stanja – obremenilno testiranje, analizo strukture tkiv, uvodni in zaključni posvet o prehrani, telesne aktivnosti: nordijska hoja ali vadba pace, vodna aerobika, pilates in trening kardiokros.

PROGRAM SLIMFIT VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:

terapije: limfna drenaža in IR lipoliza, aromaterapija za hujšanje, piling in obloga za hujšanje (wrap-up) • sprostitvev in nega: klasična ročna masaža in sproščajoča kopel.

PROGRAM VITADETOX VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI:

terapije: obloge s fangom, aromaterapija za razstrupljanje, limfna drenaža, laboratorijski pregled krvi • sprostitvev in nega: klasična masaža telesa in savnanje.

PROGRAM IMMUNOREBALANCE VKLJUČUJE TUDI POSEBNOSTI: uživanje v naravi: dihalne vaje za prebujanje, knajpanje in pilates na jasi, kardiotrening z vajami za moč, večerne dihalne vaje in čaj za miren spanec, hoja v naravi in doživljanje darov narave z vsemi čuti, obisk ekološkega vrta in nabiranje samoniklih rastlin • sprostitvev in nega: antistresna masaža glave, refleksokońska masaža stopal, klasična masaža celega telesa, termalna masažna kopel • darilo: torba za kopanje, steklenička za vodo.
Ob doplačilu: vohalni trening, dihalne vaje v višinski sobi.

ODDIH ZA ZDRAVA ZRELA LETA VKLJUČUJE: nočitve s polpenzionom, energijsko masažo hrbta in vratu, magnezijevo masažno kopel, posvet s prehransko svetovalko, savnanje z rituali za nego in učinkovitejše, razstrupljanje, kopanje v termalnih bazenih, nordijsko hojo s športnim trenerjem, uporabo kopalnega plašča

VitaDetox od 717,00 EUR (5 noči) | od 962,00 EUR (7 noči)

SlimFit od 813,00 EUR (5 noči) | od 1.104,00 EUR (7 noči)

ImmunoRebalance od 865,00 EUR (5 noči) | od 1.156,00 EUR (7 noči)

Veljavnost paketov od 1. 10. do 30. 12. 2021. Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi hotela Vitarium**** Superior ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. **Doplačila:** enoposteljna soba, turistična taksa.

Posebna ugodnost: za bivanje v mesecih november in december brez doplačila za enoposteljno sobo.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

POST COVID V TERMAH KRKA

V Termah Krka smo razvili nove programe, namenjene tistim, ki so preboleli COVID-19. V varnem okolju zdravišča Term Krka v Dolenjskih Toplicah, Šmarjeških Toplicah in Strunjanu vam bodo naši strokovnjaki pomagali po preboleli koronavirusni bolezni, da si boste povrnili življenjske moči.

Program vsebuje:

- Pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine (anamneza, orientacijske meritve gibljivosti, muskulature, samostojnost pri dnevnih aktivnostih ...)
- Mišično testiranje (v primeru težjih nevroloških poškodb)
- Funkcionalno testiranje - EKG
- Meritve saturacije periferne krvi s kisikom
- Analiza strukture telesnih tkiv - razmerje med mišično maso in maščobnim tkivom
- Meritve gibljivosti sklepov
- Zaključni pregled pri zdravniku
- Pogovor s psihoterapevtom (individualna motivacijska delavnica)

Fizikalna terapija:

- Individualne vaje s fizioterapevtom (vaje za moč, kondicijske vaje, vaje za ravnotežje in koordinacijo, trening hoje)
- Hidrokinezioterapija (vaje v vodi pod vodstvom fizioterapevta)
- Nordijska hoja
- Dihalne vaje (20 min.)
- Masaža z izbranimi tehnikami (30 min.)
- Refleksijska masaža stopal (30 min.)
- Izbrane kopeli (biserna, z magnezijem)
- Animacijske vsebine po hotelskem programu

		7 noči
Terme Dolenjske Toplice	Hotel Kristal****	od 959,00 EUR
	Hotel Balnea**** Superior	od 1.065,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice	Hotel Šmarjeta****	od 1.041,00 EUR
	Hotel Vitarium***** Superior	od 1.061,00 EUR
Talaso Strunjan	Hotel Svoboda****	od 1.136,00 EUR
	Vile ***	od 1.000,00 EUR

Cene veljajo za bivanje s polnim penzionom, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka. Doplačila: enoposteljna soba, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

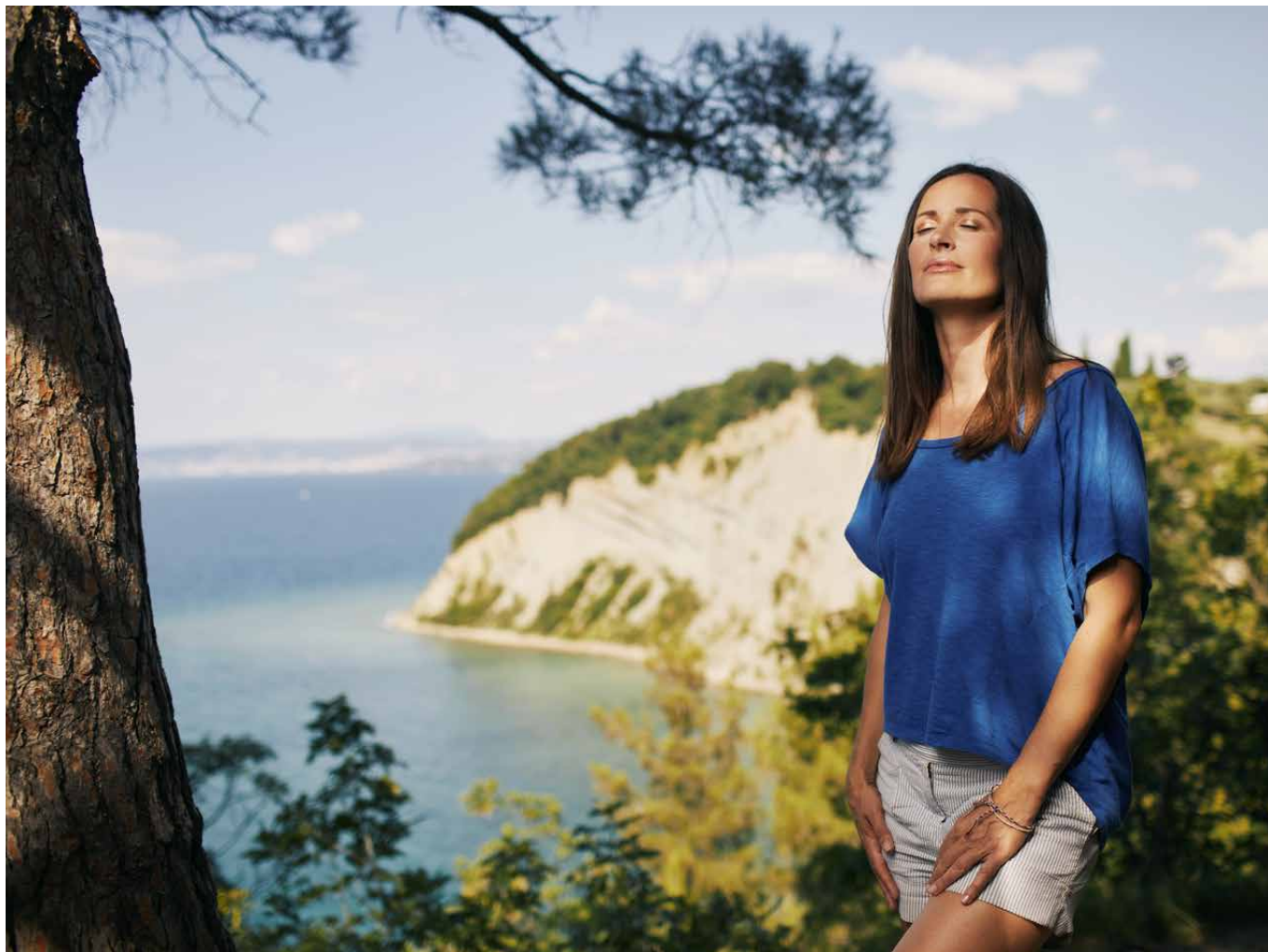
08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Ste vedeli, da lahko krajši oddih ob morju odpravi tudi bolečine v hrbtu, prežene občutek utesnjenosti in sprosti vse vaše mišice?

Besedilo: Andreja Zidarič



Ni dobro, če se vaš dan začne s preverjanjem, kaj vse vas boli, kje vas zateguje, katere naloge in odgovornosti vam lebdiyo nad glavo, s spraševanjem, kaj delate narobe in zakaj se te neprijetnosti dogajajo ravno vam. Se manj dobro je, če se vam to dogaja pogosto. In če ste tako še pred zajtrkom spet v novi nadležni spirali, po kateri ne znate splezati do roba in ... ven. Tja, kjer vsakdo čuti svojo vrsto svobode.

Oddih, počitek, razbremenitev, to ni niti kaprica niti luksuz. Je nujna potreba vsakega človeka. Še posebej dandanes, ko se vsi soočamo z nešteti odgovornostmi, omejitvami, nalogami in pričakovanji, in to tistimi od znotraj (ki si jih nalagamo sami) in od zunaj, to je od drugih – partnerja, otrok, staršev, prijateljev, sosedov, sodelavcev, nadrejenih, države ... Morda

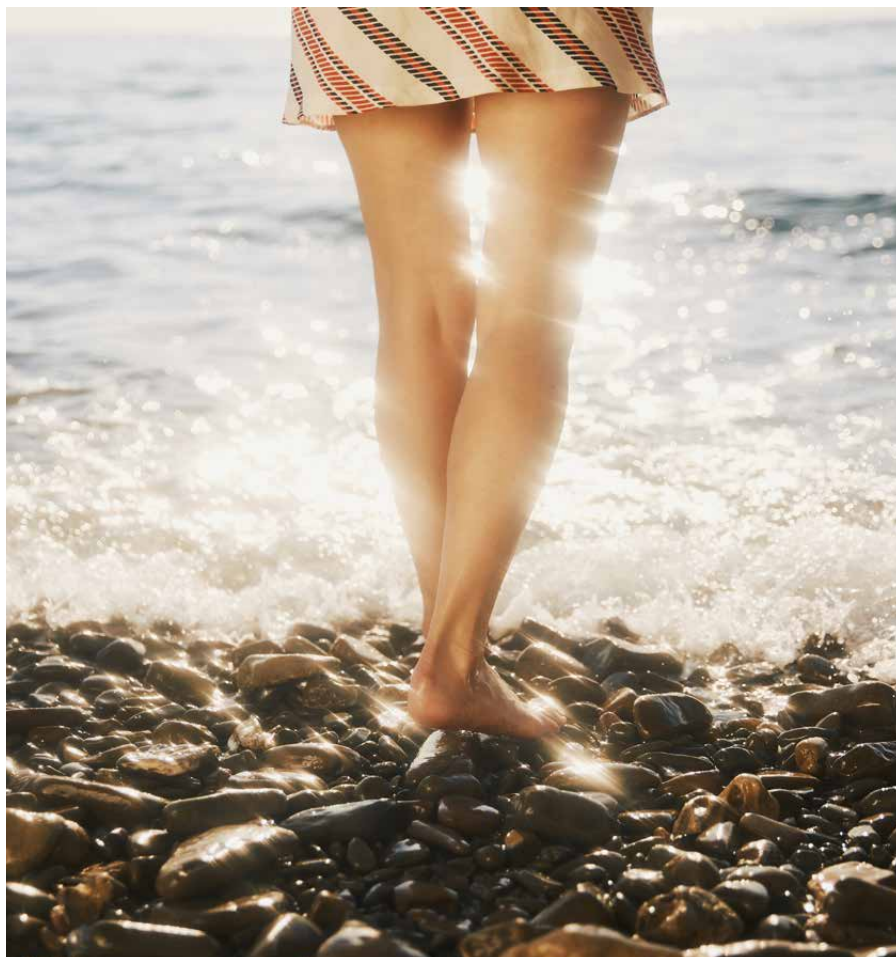
ste med tistimi, ki jim je za ponastavitev, za odklop od vsakdanjosti, ki utruja, dovolj že letni oddih, ki si ga običajno privoščimo v poletnih mesecih, počitnice zdoma. Nekateri pa ugotavljajo, da preprosto potrebujejo več krajših odmikov od rutine. To je prav tako v redu. Pomembno je, da poslušate svoj notranji glas in da prepoznate svoje potrebe.

V Talasu Strunjan, naravnem zdravilišču za telo in dušo, umeščenem v radodarno naravno okolje z morjem in čistim zrakom, borovci in čarnimi pogledi, vemo, kaj je za vas dobro. Ker vas razumemo. Dolgoletne izkušnje in zaprisega trudu za boljše zdravje in še boljše počutje vseh, ki iščejo navdih in pomoč, nas ženejo, da ustvarjamo vedno nove načine za uživanje v raznovrstnih življenjskih poglavjih, vpetih v različne časovne okvire.

SPROSTITIV IN RAZBREMENITEV HRBTA – VČASIH JE ZA TO DOVOLJ ŽE EN DAN IN ENA NOČ

Bolečina v križu je najpogostejša posledica nenaravnega položaja hrbtenice med delom, ponavljajočih se gibov in napačnega obremenjevanja hrbtenice. Pojavlja se v vseh življenjskih obdobjih, najpogosteje med tridesetim in petdesetim letom starosti.

Napete hrbtne mišice povzročajo bolečine v hrbtu, trd vrat, glavobol, ob nepravočasnem ukrepanju pa tudi prizadetost živcev in težave z rokami v obliki mravljinčenja, oslabelosti mišic, otekanja, pa tudi občutka mrzlih rok. **Vsega tega vam ni treba trpeti.**



antistresno masažo vratu, glave in ramen. Ta indijska masaža je starodavna ajurvedska terapija, pri kateri z učinkovito tehniko pritiskanja na akupresurne točke zmanjšamo napetost v vratu, glavi in zgornjem delu hrbtenice. Pomaga pri glavobolu in težavah z nespečnostjo, koncentracijo in tesnobo ter pri stresu.

Ali pa bi vam tukaj in zdaj s svojim protibolečinskima delovanjem bolj ustrezal **fango, obloga iz solinskega blata**, za celo telo? Solinsko blato ima namreč številne blagodejne in tudi zdravilne učinke: razstruplja telo, sprošča mišice, izboljšuje delovanje sklepov in vpliva na kožo, da je bolj napeta, sveža in mladostna. Obloge iz morskega blata delujejo tudi pomirjevalno, antistresno, na koncu nege pa vas bodo »pocrkljali« še z nanosom vlažilne kreme z vonjem po citrusih in masažo glave ali obraza.

MORJE

Tudi morje ima številne pozitivne učinke, saj nosi v sebi neprecenljivo bogastvo blagodejnih mineralov in mikroelementov. Morska voda krepi imunski sistem, deluje proti utrujenosti in stresu, sprošča napete mišice in blaži bolečine. Kopanje in plavanje v njej sta zato zelo priporočljiva tudi za ljudi, ki imajo težave s hrbtenico. V vodi je vsak gib lažje izvedljiv, zato je mogočih več ponovitev in učinkovitejša krepitev mišic. Morska sol pa ob tem blagodejno vpliva na kožo. Če si jo privoščite v obliki pilinga z dodanimi eteričnimi olji, bo ta prijetna nega z vas odstranila odmrle celice kože, kožo pa bo tudi navlažila, nahranila in jo naredila bolj gladko.

V Talasu Strunjan lahko plavate v morju vse dni v letu, saj smo morje pri nas, z ogrevano morskno vodo, ujeli tudi v naše bazene.

V strunjanski Salii so strokovnjaki razvili **učinkovit enodnevni program**, ki vas uspešno iztrga iz vaše dnevne rutine, njegove storitve pa pomagajo tako hrbtu kot nemirnim in težkim mislim. Če boste dan z različnimi masažami, sprostitvijo v svetu savn, kopeljo in blagodejno oblogo s solinskim blatom, zaključili z večerjo v Piniji, med katero boste zamaknjeno opazovali, kako se sonce pogreza v morje ob piranski cerkvi, in nočitevijo v udobni hotelski sobi, naslednjega pa začeli z osvežilnim sprehodom po plaži in zdravim zajtrkom, se boste počutili kot nekdo, čigar življenje ste do zdaj morda občudovali od daleč. In mu ga celo zavidali. **Ampak – to ste zdaj vi. In to ni pravljica.**

Če pa iz »sveta« res ne morete za več kot za pol dneva, a bi nujno potrebovali nekaj uric le zase, si lahko privoščite kaj takega, kar bo pogasilo vsaj vašo trenutno najbolj nadležno težavo.

Poleg sprehoda ob morju in bolj globokega dihanja, ki vas bo zagotovo pomirilo, si morda privoščite vsaj 40-minutno

TALASO ANTISTRES & SPINALIS: UČINKOVITO IN CELOVITO NAD STRES IN BOLEČINE V HRBTU

- 1 x terapevtska masaža z magnezijem – celo telo, 50 min.
- 1 x refleksna masaža stopal, 30 min.
- 1 x antistresna masaža glave, vratu in ramen, 20 min.
- 1 x protibolečinska obloga iz solinskega blata – celo telo, 40 min.
- 1 x masažna kopel z magnezijem
- 1 x obisk sveta savn

Cena: 155,00 EUR





AQUAPEEL INNOFACIAL – POPOLNA NEGA OBRAZA Z MASAŽO

Vrhunska nega dermoestetike, ki vam bo z obraza izbrisala sledi stresa in življenjskega sloga s prehitrim tempom, omogoča intenzivno nego, globinsko čiščenje, vlaženje, regeneracijo in zaščito kože – koža je po negi čista, bolj napeta, nahranjena in sijoča.

Prednosti odlične nege, ki je primerna za vse tipe kože, so večja čvrstost in elastičnost kože, kožo vlaži, aktivira tvorbo kolagena in hialuronske kisline, odpravlja oz. zmanjša gubice, gube in reliefne nepravilnosti, zgled površino kože, zmanjša hiperpigmentacijo in UV-poškodbe ter posvetli ten

Cena: 80 EUR (45 min.)

Poleg samega morja pa je za sprostitev in dobro počutje pomembna tudi **morska klima**. Strunjskemu zdravilišču je dana neprecenljiva lega – ob starodavnih solinah, ki polnijo zrak z jodom, aerosoli morja in borovcev. Vse to blagodejno vpliva na človekovo počutje, saj vdihavanje takega morskega zraka krepi imunski sistem, izboljšuje koncentracijo, zmanjšuje nespečnost in pomaga proti depresiji, glavobolu in utrujenosti. Obisk Strunjana in počitek ob poslušanju valovanja morja lahko tako izkoristite za edinstveno naravno talasoterapijo in pravo sprostitveno popotovanje po morskih užitkih. To vam zagotavlja Saliin program **Talaso Spa Relax**.

TALASO SPA RELAX

- 1 x mediteranski piling z masažo obraza, 40 min.
- 1 x masaža telesa Salia s sivkinim maslom, 50 min.
- 1 x masažna kopel z dodatkom sivke ali obisk sveta savn
- 1 x smuti za sprostitev

Cena: 95,00 EUR

NEGA OBRAZA

Obraz pripoveduje našo zgodbo tudi brez besed. Sestavlja ga veliko mišic, te pa se odzivajo tudi na naše počutje in sporočajo naše razpoloženje. Večine gibov mišic ne moremo nadzorovati, tudi če se trudimo, saj se zgodijo prehitro, da bi jih prikrili.

Obraz zato zahteva in si zasluži posebno nego. Morje je tudi vir lepote. Aktivne

naravne snovi, pridobljene iz morja in morskih rastlin, zlasti iz alg, lahko poskrbijo za lep, pomlajen, zdrav videz kože.

V Strunjanu lahko svoj oddih tako zaokrožite še s katero od učinkovitih neg obraza, ki obetajo sijočo in pomlajeno kožo, iskriče oči, zadovoljen nasmeh, brezčasno lepoto. Za ženske in moške.

Ni daleč in ni težko. Obljublja veliko, da pa še več. Oddih v Strunjanu. Zaslužite si ga. Četudi samo za nekaj uric. In vaš občutek, ko se boste vračali v domače okolje? Še vedno vi, a vendar drugačni, obogateni z energijo morja in sonca, z občutkom sproščenosti in lahkimi mislimi. Občutek bo neprecenljiv, in želeli si ga boste znova doživeti.

Ni problema. Ko nas boste potrebovali, bomo še vedno tu. In naše veselje ob vašem prihodu bo vedno iskreno.

NOVOST V TALASU STRUNJAN

ZVOČNA KOPEL S TIBETANSKIMI SKLEDAMI IN GONGOM

- ob sredah, ob 9.30 in ob 11.30
- ob petkih, ob 9.30

Doživite celostno sprostitev in harmonijo telesa, uma in duha ob vibraciji posebnih zvokov.

Cena: 10,00 EUR

Zbor udeležencev 10 minut pred začetkom pri bazenski recepciji Talasa Strunjan.

Minimalna udeležba 4 osebe. Zaželeno so rezervacije.

Več informacij in rezervacije terminov:
Talaso Strunjan | Salia | 05 67 64 472, | salia@terme-krka.si



POMIRJENI. ZDRAVI. SREČNI.

TALASO STRUNJAN

HEALTHY AGEING, ZA DALJŠE IN BOLJŠE ŽIVLJENJE od 610,00 EUR

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom · 1 x zdravniški pregled · 1 x analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem · 1 x masaža detox s tehnikami limfne drenaže (50 min.) · 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) · 1 x klasična terapevtska masaža telesa (50 min.) · 1 x mediteranski piling telesa (40 min.) · 1 x protibolečinska fango obloga za celo telo (40 min.) · 1 x razstrupljevalna obloga telesa iz morskih alg (40 min.) · 2 x sprostitvena masažna kopel · 2 x vstop v svet savn · neomejen vstop v bazenski svet z morsk vodo · 2 x vaje za hrbtenico s fizioterapevtom · 3 x nordijska hoja (z inštruktorjem) · 3 x vodna aerobika · 1 x vadba s športnim trenerjem · 2 x fitnes ali kolesarjenje · 2 x sprostitvene vaje ob morju · 1 x čajanka

OBVLADAJMO STRES, ŽIVIMO UMIRJENO od 646,00 EUR

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom · zdravniški pregled in diagnostika · analiza strukture telesnih tkiv in posvet z osebnim trenerjem · klasična terapevtska masaža s sivko in citrusi (50 min.) · antistresna aromaterapija (60 min.) · refleksna masaža stopal (30 min.) · mediteranski piling telesa (40 min.) · protibolečinska fango obloga za celo telo (40 min.) · razstrupljevalna obloga iz morskih alg (40 min.) · 2 x sprostitvena masažna kopel · neomejen vstop v svet savn · neomejen vstop v bazenski svet z morsk vodo · 3 x nordijska hoja z inštruktorjem · 3 x vodna aerobika · 1 x vadba s športnim trenerjem · 1 x vaje za hrbtenico · 2 x fitnes ali kolesarjenje · 2 x dihalno-sprostitvene vaje ob morju · 1 x čajanka

MAXI TALASO DETOX od 600,00 EUR

Storitve, vključene v program: 5 x nočitev s polpenzionom · 1 x mediteranski aroma piling telesa (40 min.) · 3 x razstrupljevalna obloga iz morskih alg (40 min.) · 3 x masaža detox s tehnikami limfne drenaže (30 min.) · 1 x ročna limfna drenaža stopal za razstrupljanje, hujšanje (30 min.) · 2 x strojna limfna drenaža · 2 x obisk bazena z morsk vodo in sveta savn · 2 x masažna kopel detox · 1 x analiza strukture tkiv in posvet z osebnim trenerjem

TALASO SELFNESS od 428,00 EUR

Storitve, vključene v program: 3 x nočitev s polpenzionom · 1 x fango obloga telesa (40 min.) · 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) · 1 x klasična terapevtska masaža – celo telo (50 min.) · 1 x metamorfna tehnika – stopala, dlani, glava (60 min.) · 1 x energijska masaža čaker (40 min.) · 1 x dihalne vaje na bioenergetskih točkah Strunjana · 1 x obisk sveta savn · 1 x masažna kopel z magnezijem · motivacijski pogovor | **Darilo za udeležence programa: zvočna kopel z gongom**

TALASO ANTISTRES & SPINALIS od 276,00 EUR

Storitve, vključene v program: 2 x nočitev s polpenzionom · 1 x terapevtska masaža celega telesa z magnezijem (50 min.) · 1 x refleksna masaža stopal (30 min.) · 1 x antistresna masaža glave, vratu in ramen (20 min.) · 1 x protibolečinska obloga iz solinskega blata – celo telo (40 min.) · 1 x masažna kopel z magnezijem · 1 x obisk sveta savn

Cene veljajo, od 30. 9. do 7. 11. 2021, po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.

Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Slaščičarska mojstrica, ki pričara harmoničen okus iz sezonskih lokalnih sestavin, tudi neobičajnih

Sprašuje: Jana Kovačič Petrovič

Vedno več obiskovalcev obiše restavracijo na gradu Otočec zaradi izvrstnih sladice in domačega sladoleda. Za ta sladka in včasih prav presenetljiva doživetja na krožniku je zaslužna slaščičarska mojstrica Tatjana Malič.



TATJANA, PRED TREMJ LETI, KO SJE PRIŠLI NA GRAD OTOČEC IZ NEMCIJE, SI NAJBRŽ NISTE MISLILI, DA BODO VAŠE SLADICE POSTALE TAKO POPULARNE.

(Smeh) Tega sem res izredno veselal! Že od malega sem si želela, da bi prišla živeti v Slovenijo in da bi kot slaščičarka delala na gradu Otočec. Pred tremi leti so se mi te sanje uresničile. In še več kot to – moje sladice so se hitro uveljavile, gostje jih imajo radi in jih pohvalijo.

Ko vidim, da gostje objavijo sliko moje sladice na Instagramu ali Facebooku, je to zame priznanje in mi je v veliko veselje.

DO MOJSTRSTVA PA JE BILA KAR DOLGA POT, ALI NE?

Res je. V Nemčiji sem končala slaščičarsko šolo, potem sem nekaj let delala kot vodja slaščičarne, zatem sem zaključila še izobraževanje za slaščičarsko mojstrico.

Še naprej sem se dodatno izobraževala in opravila še 12 specializacij za posamezne tehnike in sestavine.

Delo na gradu Otočec je bilo že od otroštva moja želja; starši so namreč iz Slovenije, in želela sem priti sem živeti, delati in ustvarjati.

Je pa moj cilj, da strokovno še bolj napredujem; izobraževanja ni nikoli preveč. V slaščičarstvu prednjačijo

Francozi, in pri njih stalno spremljam nove tehnike in nove trende.

KJE KONKRETNO PA POIŠČETE, NAJDETE RECEPTE OZ. IDEJE ZA SLADICE?

Naše vodilo v grajski kuhinji, ne le za slaščice, temveč za vse jedi, je sezonsko in lokalno, in to na izvirni način. To je temelj, od tu naprej dela domišljija ... Izredno sem vesela, da imam proste roke in podporo svojega chefa in vodstva ... da lahko ustvarjam po trenutnem navdihu in iz sestavin, ki so na voljo. Tako lahko zagotovim prave okuse, svežino in tudi estetsko doživetje.

ZADNJE ČASE PREVLAĐUJE PRI SLADICAH TREND, DA SE UPORABLJAJO NENAVADNE SESTAVINE ...

To je trend, ki ga imam zelo rada. Zelo rada uporabljam začimbe in zelišča, na primer rožmarin, timijan, baziliko, meto, vrtnice, baziliko. Na Otočcu imamo grajski vrt, kjer na ekološki način pridelujejo vsa ta zelišča, pa tudi robidnice in zelenjavo. Tako imamo v sezoni vedno na voljo te sveže zdrave dobrote.

Kombiniram na primer tudi paradižnik – to je bila res posebna sladica, z dodatkom bazilike, timijana in domače kisle smetane. Ali pa mešanica paradižnika z jagodami v panakoti, odlično!

KAJ PA SLADOLEDI?

Sladoled delamo sami, tudi veganske zmrzline oziroma sorbete, stoodstotno iz sadja. Izbiramo sadje oz. zelišča, ki trenutno zorijo pri nas. Trenutno imamo vrtnico, malino in timijan. V sladice in druge jedi pa vključujemo tudi presenečenja; tak je, na primer, tudi sladoled iz bazilike, spomladi ponudimo regratov sladoled, jeseni bučnega ali pa popečeno bučo s sladoledom in podobno.

Z okusi se poigravamo, seveda tako, da iz različnih komponent ustvarimo harmonijo. Nimamo stalnega menija sladice, ampak jih pripravljamo dnevno po mojem navdihu.



PONUJATE TUDI DIETNE SLADICE?

Seveda, zdaj je na voljo, na primer, presna tortica iz malin, veganska – brez jajc, laktoze in glutena in tudi brez dodanega sladkorja.

KATERE SLADICE USTVARJATE S POSEBNIM VESELJEM?

Moja specialiteta in največja strast je čokolada, to veliko integriram v svoje sladice. Uporabljam zelo kakovostno, francosko čokolado s 64 odstotki kakava. Sama izdelujem vse čokoladne okraske, pralineje, spirale, skodelice, tudi skulpture.

Rada pečem tudi poročne torte in sladice za posebne priložnosti. Obožujem pripravo tort z različnimi teksturami in okusi, ki se združijo v en sam popoln okus.

Veliko obiskovalcev pride na grajsko teraso samo zato, da spijejo kavico in se posladkajo s sladico ali sladoledom. Radi naročijo tudi naš domač zeliščni ledeni čaj. Ambient znotraj obzidja je čudovit za počitek in osvežitev.

KAJ IMAJO GOSTJE NAJRAJE?

Gostje zelo pohvalijo torte; ker se te dnevno menjavajo, so različnih okusov. Stalnica, ki je zelo popularna, pa je čokoladni mus, silno rahel, tako rahel, da se kar stopi v ustih – tega ni nikoli dovolj.

KAKŠNE SLADICE NAČRTUJETE TO JESEN?

V mislih imam že nekaj novosti, bi pa rada, da za zdaj ostanejo skrivnost – naj bo to presenečenje za goste, ki nas bodo obiskali (smeh).

Uživam v svojem poklicu. Rada ustvarjam na novo in tako tudi sama rastem. Odziv gostov je zame zelo pomemben; rada jih presenečam, s tem pa presenečam tudi sebe, ko si dokažem, kaj vse se da narediti.

NA GRADU STE SPOZNALI TUDI SVOJEGA MOŽA. ČESTITAM ZA POROKO!

Ja, res je (smeh). Hvala! To je še en dokaz, da je bila moja odločitev, da pridem na otoški grad, pravilna!



7 najlepših fotografskih motivov v bližini Otočca

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Obožujete fotografiranje? Otočec ponuja obilo motivov za fotografske navdušence.



Čudovita narava grajskega parka, dizajnerski ambient hotela Šport, dih jemajoči razgled s terase Podeželske hiše, čarobno grajsko obzidje in leseni mostovi čez zeleno Krko očarajo in pomagajo ustvariti nepozabne fotografije. Vabljeni na oddih v hotelu Šport. Ob doživetjih – športnih, romantičnih, adrenalinskih, kulinaričnih in sproščujočih – boste lahko posneli vrsto odličnih fotk, storijev in selfijev.

1. OTOŠKI GRAJSKI PARK

Sprehodite se okrog gradu, ki leži na otočku sredi Krke. Grajski park je lep v vseh letnih časih in vabi na jutranji tek, romantičen sprehod, meditiranje ob jezu, fotografiranje ter druženje z labodi.

2. LEHNJAKOVI PRAGOVI NA KRKI

Lehnjakovi pragovi zaustavljajo tok reke Krke, ustvarjajo jezove in omogočajo pestro življenje v in ob reki. Med vasjo Otočec in gradom Struga je moč ob nizkem vodostaju naštetih kar 30 otočkov.

3. DIZAJNERSKI AMBIENT HOTELA ŠPORT NA OTOČČU

Ujemite zanimiv utrinek v športno opremljeni sobi, med sprostitvijo v termalnem bazenu ali v udobno, uživaško opremljeni restavraciji, ki vzbuja hygge občutke in povezanost z naravo.

4. PUSTOLOVSKI PARK

Iz drevesnih krošenj se sliši vriskanje in smeh. Preizkusite se v plezalnih spretnostih in premagajte štiri avanturistične poti s 46 atraktivnimi plezalnimi elementi. Že imate posnetek hoje po izmikajočih se jurčkih ali sankanja po vrvi na vrtoglavi višini?

5. GRAD OTOČEC

Znameniti grad stoji na majhnem rečnem otoku, ki je preurejen v butični hotel, ki je član prestižnega združenja dvorcev Relais & Châteaux, ter restavracijo, ki se ponaša s cenjenimi priznanji (Michelin Plate in Chaîne des Rôtisseurs). Posedite ob kavici na prostorni terasi znotraj grajskega obzidja in si oglejte zanimive detajle iz različnih zgodovinskih obdobj, potomko najstarejše trte na svetu, ter grajski stolp, preurejen v vinoteko.

6. DEVETNAJSTICA, PODEŽELSKA HIŠA OB GOLFU GRAD OTOČEC

Podželska hiša in bistro stoji tik ob igrišču za golf. Namenjena je druženju, kulinaricnim užitek in sprostitvi v naravi, zato je z velikimi steklenimi površinami in leseno teraso očarljivo vpeta v naravno okolje. Golfistom in drugim obiskovalcem so tu na voljo slastni prigrizki in osvežilne pijače, ob tem pa je mogoče brezskrbno občudovati dolino reke Krke, okoliške vinorodne griče in mojstrsko igro golfistov.

7. GRAJSKI EKOLOŠKI VRT PRI HOTELU ŠPORT

Od pomladi do jeseni se lahko sprehodite po našem ekološkem vrtu z vrtninami, dišavnicami, zelišči, jagodičevjem in sadnim drevjem, ki je doma v teh krajih, in okusite pridelke tudi na krožniku.

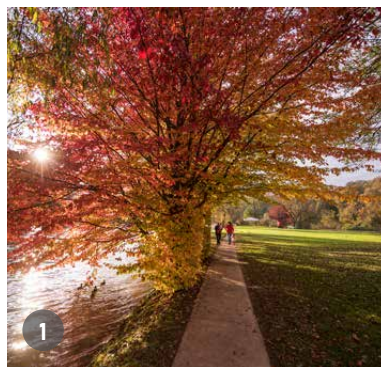
Popestrite svoj družinski album, Instagram, Facebook in druga družbena omrežja, ter presenetite prijatelje in sledilce z zanimivimi motivi.

VESELI BOMO, ČE BOSTE FOTOGRAFIJE DELILI TUDI Z NAMI:

 @TermeKrka in @GradOtocec
 @terme_krka in @castleotocec

Rezervirajte si aktivni oddih **Predani strastem** ali **Romantičen oddih** v dvoje na Otočcu.

Unovčite lahko turistični bon.



Trendovski hotel Šport navdušuje

Besedilo: Jana K. Petrovič in Andreja Zidarič

Si želite na oddih nekam blizu, a vendarle v drugačno okolje, daleč stran od rutine? Potem bo prava izbira Otočec, saj je daleč od tistega, pred čimer želite med oddihom vsaj za nekaj dni ubežati. Le uro vožnje z gorenjskega ali štajerskega konca se že najdete v popolnoma drugem okolju, v živahnem pisanem mozaiku zgodb, očarljivih pogledov, vonjev in okusov ... skratka doživetij, kot jih ponuja širni svet. Prijetnih dražljajev, ki zagotavljajo takojšen odklop.

Prvo presenečenje je že tukajšnja narava – zelena Krka, slikoviti griči, mogočni Gorjanci in romantični grad na otočku se zlijejo v osupljivo podobo, vredno prvega postanka, fotografiranja in globokega vdiha.

In ko vstopite v hotel Šport, se privlačna energija le še stopnjuje. Nenavaden trendovsko zasnovan interior deluje živahno in sproščeno, saj kar žari od energije, ki veje iz rastlinja in oranžno-vijolično-zelenih barv.

V hotelu Šport ne občutite hotelske 'zapetosti', pač pa je vzdušje sproščeno in radoživo. Zato se v njem dobro počutijo tudi tisti, ki hotelov ne marajo.

Nevsakdanji ambient ne daje vtisa, da ste v hotelu, saj bolj spominja na kak igriv loft. Sobe se z velikimi balkoni odpirajo v naravo, z opremo in živahnimi barvami pa odražajo športno dušo. S športnimi rekviziti, kot so letvenik, trx trakovi, velika žoga ali boksarska vreča spodbujajo gibanje in aktivno življenje.

GIBATI SE IN SE IGRAJE PREDAJATI SVOJIM STRASTEM ... TO JE PRAVI ODKLOP

Če ste strasten ljubitelj teka, plavanja, savnanja, kolesarjenja, golfa ali tenisa ali pa se radi pomerite v igrah z žogo, si boste na Otočcu lahko dali duška.

Na svoj račun pa boste prišli tudi zagrizeni pohodniki in tisti, ki ljubite lahkotne sprehode v naravi.

Kaj pa adrenalin? Adrenalinske navdušence vabijo izzivi v pustolovskem parku. Ta omogoča visoko med krošnjami dreves, tudi na vrtoglavi višini, plezanje, zip line, sankanje, hojo po vrtečih se sodih in druge pustolovščine.

Uživali boste tudi **ljubitelji kulinarike** – tisti, ki radi pokusite jedi z različnih koncev sveta, in tudi tisti, ki prisegate na lokalne specialitete. Vse to pa pripravljamo in ponujamo kar v treh restavracijah, uporabljamo pa lokalno pridelane zdrave



Hotel Šport ponuja novo, drugačno izkušnjo hotelskega bivanja.



sestavine. Veliko jih naberejo kar na domačem vrtu, za hotelom, kjer ekološko pridelujemo zelenjavo, zelišča, dišavnice, robidnice in tudi med, druge pa kupimo na bližnjih kmetijah, kjer jih pridelujejo prav tako ekološko ali v integrirani pridelavi.

Po okolici Otočca vodijo številne **kolesarske poti**, lahke in zahtevnejše in ena družinska, ki je za drugi promet zaprta. Kolo si lahko izposodite v hotelu.

Otočec je ob tem tudi pravi raj za vse, ki radi **fotografirate**. Obilo zanimivih motivov ponudijo že kratek sprehod ob Krki, grad Otočec in interior hotela Šport, po želji pa se lahko udeležite tudi organiziranega fotosafarija po neokrnjeni naravi.

Po aktivnem dnevu prija razvajanje, zato pa ima hotel Šport tudi **bazen s termalno vodo**, simpatičen **svet savn** z leseno teraso za počitek in sobo za masažo.

Iz sobe lahko poslušate ptičje petje in opazujete vrt, na katerem zaposleni s posebnim veseljem in zavzetostjo gojijo vrtnine. Vrt pa lahko tudi obiščete in tam okušate pridelke ali pa celo sodelujete pri delu.

Marinka Povše, receptorka v Hotelu Šport: *»Ne le gostje, tudi zaposleni radi obiščemo vrt in pomagamo. Moje življenje je sicer zelo povezano z naravo. Uživam pri vrtnarjenju, zato doma jemo v glavnem domačo hrano. Nabiran tudi zdravilne samonikle rastline, vse, kar užitnega raste v naravi (gobe, bezeg, lipo, divja zelišča, robidnice...). Zato mi je tudi delo na grajskem vrtu sprostitiv.«*

RAZIŠČITE DOLENJSKO IN NJENE BISERE

Otočec je dobro izhodišče za spoznavanje Dolenjske. Osvežite se v naravnih kopališčih (toplica Klevčev, Krka v Kostanjevici) ali v termah (Šmarješke in Dolenjske Toplice), obiščite romantična mestna jedra (Novo mesto, Kostanjevica), spoznajte odlična vina (cvičkova fontana, zidanice odprtih vrat, Matjaževa domačija, repnice), opazujte živopisni življ v prvinski naravi (ob Krki, v dolini bobrov, Divji potok, mokrišča, pragozd), supajte, čolnarite ali se podajte na raftanje (po Krki, Kolpi) in se povzpnete na čudovite razgledne točke (Gorjanci, Trška gora, Vinji vrh).

ČISTO BLIZU IN BREZ SKRBI

Doživite Dolenjsko z vsemi čutili in uživajte v urbano sodobni, športno aktivni in kulinarčno svetovljanski ponudbi hotela Šport na Otočcu. Predlagamo vam, da rezervirate program oddiha, **aktiven vikend**, ki smo ga poimenovali Predani strastem, ali pa **romantičen oddih** z večerjo na gradu.

Obeta se vam nadvse zanimivo, a hkrati lagodno popotovanje, brez rizika odpovedi, posebnih zavarovanj, viz in e-obrazcev, brez naporne dolge poti in gore prtljage. Z dodatnim plusom – unovčite lahko tudi turistični bon.

Kam torej naslednji vikend?

Dobrodošli na Otočcu!

Idealna priložnost za prizemljitev

Besedilo: Andreja Zidarič

Goste Term Krka radi spodbujamo k raznovrstnemu gibanju, ker to ohranja mladostnost telesa in duha, gibljivost in splošno kondicijo. Z gibanjem energijo trošimo, znova pa jo pridobivamo, ustvarjamo s spanjem, hrano, dobrim počutjem. Pretok energije v telesu je nadvse pomemben – za prizemljitev, to je ohranjanje stika s samim seboj in Zemljo, si je včasih treba vzeti poseben čas.

Otoški grajski vrt s svojimi površinami predstavlja idealno priložnost za človekovo prizemljitev. Ustvarjanje na vrtu sredi zelene narave, grebenje po zemlji in listju z golimi rokami, božanje rastlin, poglobljeno dihanje na svežem, neobremenjenem zraku – vse to je pravi balzam za dandanašnjega človeka, ki se skoraj ne zna več ustaviti. Sprehajanje med gredicami in poslušanje ptičjega petja deluje blagodejno. Ko smo prizemljeni, smo v stiku s sedanjim trenutkom, pomemben je le »tukaj in zdaj«. Počutimo se lahko in spočito, imamo jasne misli, po nas se pretakata sveža življenjska energija in zanos, čutimo, da lahko dosežemo vse zastavljene cilje.

Načinov za prizemljitev je veliko, prav pa je, da zase izberemo tistega, ki nam najbolj ustreza. Morda se boste našli v tem – na grajskem vrtu (ali kje drugje v naravi, kjer se počutite varno in udobno) si izberite prostor, ki vas najbolj privlači, ki vam je najbolj všeč. Stojte sproščeno, vaša stopala naj bodo v širini bokov, prsti na nogah usmerjeni naprej. Dihajte sproščeno in poglobljeno, zavedajte se stika stopal s tlemi, pritisnite jih ob tla, hrbtenica in vrat naj bosta prijetno iztegnjena. Bodite stabilni, vzravnani, z rokami ob telesu. Nato zaprite oči in vizualizirajte, kako iz vaših stopal poganjajo globoko v zemljo korenine in za vas iščejo in srkajo energijo Zemlje in jo pošiljajo v vsako celico vašega telesa.

Raziskave so pokazale, da že s pravilnim počasnim dihanjem, vzravnano držo, razširjenim prsnim košem in pozitivno čustveno naravnostjo v telesu nastane okoli 1300 biokemijskih reakcij, ki vplivajo na nas pozitivno in ki trajajo tudi do 6 ur po opisani aktivnosti. Velja pa tudi v obratni smeri – zakrčene mišice in neugodje lahko še dolgo odzvanjajo znotraj vas in nam povzročajo nevšečnosti. Zato si vzemite čas za dobre stvari in se, ko začutite, da vam »nekaj« manjka, na svoj način povežite z Zemljo in samim seboj.

HOTEL ŠPORT, OTOČEC ROMANTIČNI ODDIH V DVOJE IN PREDANI STRASTEM

Otočec je obdan z naravo, zato imate tu veliko možnosti za sprehode, tek, pohodništvo, golf, tenis, odbojko ... Kljub široki izbiri aktivnosti pa nad Otočcem ne boste navdušeni le športni entuziasti, ampak tudi večni romantiki. Osupljiva naravna okolica ob Krki, sproščena pohajkovanja in večerja v grajskem ambientu vas bodo očarala.

PREDANI STRASTEM: Aktivno, vendar sproščajoče doživetje
nočitev s polpenzionom, 2 osebi: od 211,00 EUR (2 noči) | od 316,00 EUR (3 noči)

ROMANTIČNI ODDIH: Za pare, ki se želijo posvetiti drug drugemu
in preživeti mirne trenutke v lepem okolju.
nočitev s polpenzionom 2 osebi: od 267,00 EUR | od 400,00 EUR (3 noči)

Pri paketu Romantični oddih boste en večer obiskali prestižno restavracijo v hotelu Grad Otočec *****, ki se lahko pohvali tudi z Michelinovim krožnikom (The Plate Michelin), in uživali v kulinarčni večerji v dvoje.

Paketa vključujeta: 2 nočitvi s polpenzionom za 2 osebi v Hotelu Šport****, neomejeno kopanje v termalnem bazenu, neomejen vstop v savne, možnost najema koles in ugodna ponudba različnih športov ob doplačilu: tenis, namizni tenis, badminton, odbojka, košarka, ogled grajskega vrta (med vikendi), 20 % popust na gostinske storitve v Hotelu Grad Otočec, obisk pustolovskega parka po ceni "plača 1, koristita 2", kakovostne jedi za naše goste pripravljamo predvsem z zelenjavo z Grajskega vrta, ki se razprostira za otoškim Hotelom Šport. Večina sestavin, ki jih uporabljamo, je lokalnega porekla, s potrdilom biološke ali integrirane pridelave z bližnjih kmetij.

Cene veljajo za 2 osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.
Doplačila: turistična taksa.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram. Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

Nega kože v jesenskem času

Besedilo: Mirjam Mrhar

Jesen je vsekakor poseben letni čas – narava se odeva v svoje v živopisne barve in nas obdarja z raznovrstnimi plodovi. Obenem pa je tudi čas, ko moramo nameniti več pozornosti negi svoje kože, ki je utrujena od poletnega sonca in že izpostavljena tudi precej nižjim temperaturam.



Jeseni se na koži pokaže, ali smo jo čez poletje pravilno negovali. V tem obdobju je velikokrat suha in celo rdečkasta, videti utrujena. Zaradi sončenja je lahko neenakomerno porjavela, pokažejo se madeži. Pri nekaterih se pojavijo tudi akne, ki nastajajo najpogosteje prav v tem času, in to zaradi hitrega spreminjanja temperature. Olje na koži, ki se izraziteje tvori ob visokih temperaturah, ob hladnem vremenu namreč zapre pore, in tako ostane v koži ujet sloj mrtvih celic.

Skratka, še zdaleč ni vseeno, kako ravnamo s kožo jeseni. Če nismo pozorni, se lahko stanje poslabša, s pravilno nego pa lahko spet dobimo sijočo, gladko, svežo polt.

NASVETI ZA DOMAČO NEGO

Predstavljam nekaj nasvetov, s katerimi si lahko tudi sami pomagamo do lepe kože.

ZA NEGO SO ODLIČNI SEZONSKI DAROVI NARAVE

Buča in bučke so ena najboljših vrst jesenske zelenjave za obnovo razpokane in od vetra poškodovane kože, saj jo odlično navlažijo, obenem pa so nadvse bogate z vitaminoma A in C. **Nega z bučo** da koži potrebna hranila in jo hkrati varuje pred negativnimi vplivi iz okolja.

Odlično masko za obraz iz buče si lahko pripravite sami.

Recept za masko iz buče

Za to masko potrebujete le dve jedilni žlici pretlačene kuhane buče in eno žlico medu. To zmešate in kot masko nanesete na obraz. Deluje naj 10 do 15 minut, nato obraz sperete s toplo vodo. Postopek ponovite vsaj enkrat tedensko.

RAZDRAŽENO KOŽO LAHKO POMIRITE S KAMILICO

Poleti smo veliko časa preživel v prostem, jeseni pa smo pretežno del časa v zaprtih, neprezračenih prostorih, kar kožo draži. Poleg tega je poletje pustilo na koži tudi sledove neprijetnih pikov žuželk, opeklin od sonca in različnih izpuščajev, zato potrebuje za pomiritev izdatno nego. Doma si lahko naredite vodico oz. **tonik iz kamilice**, ki bo razdraženo kožo pomiril. Cvetovi kamilice vsebujejo namreč sestavino, ki učinkovito zavira oksidativni stres in zdravi razdraženo kožo.

Recept za osvežilni tonik oz. pršilo iz kamilice
Veliko žlico posušenih kamiličnih cvetov za čaj prelijte z dvema decilitroma vroče vode. Čaj ohladite, precedite in prelijte v stekleničko, najbolje tako z razpršilko, da imate tonik pri

roki kot pršilo. Nanesite ga po koži večkrat dnevno oz. po potrebi. V ohlajen čaj pa lahko namočite tudi brisačko in si jo za nekaj minut položite na obraz.

POŠKRIBITE ZA OPTIMALNO VLAŽENJE KOŽE

Poletno sonce, UV žarki in plavanje v morju kožo izsušujejo, zato potrebuje izdatno vlaženje.

Eden najboljših načinov, kako koži spet povrniti optimalno vlažnost in jo globinsko obnoviti, **so naravna, hladno stiskana olja**. **Sončnično olje**, na primer, vsebuje vitamin E, in ima zelo lahko strukturo. **Olje iz grozdnih pečk** pomaga proti lisam in pegam, dezinficira mastno kožo in pospešuje tvorbo kolagena. **Olivno olje** se najbolj priporoča pri zelo suhi in razdraženi koži.

Če pa olju primešamo eterična olja oz. z njim in zdravilnimi zelišči pripravimo macerate, dobimo res edinstveno kvaliteto mešanico – ne le za obraz temveč za celotno telo. Olja so izvrstna nega tudi za suhe in razpokane ustnice – svetujemo pa, da si balzam za ustnice kupite, saj je dobro, da vsebuje tudi vazelin in zaščito pred UV žarki.

Recept za naravno masko iz olja in jogurta

Zmešajte veliko žlico naravnega, hladno stiskanega olja (npr. olivnega ali iz grozdnih pečk) z dvema žlicama navadnega jogurta ali skute. Tako pripravljeno masko nanesite na obraz in pustite učinkovati 15 minut. Nato jo sperite in na kožo nanesite negovalno vlažilno kremo. Postopek ponavljajte vsaj enkrat tedensko, dokler ni koža spet sveža.

NAHRANITE SVOJE NOHTE

Ob spreminjanju letnih časov lahko postanejo nohti lomljivi in se začnejo luščiti. Dobro jih je negovati vse leto, priporočljivo pa je tudi, da se izogibate uporabi lakov za nohte, ki se zelo hitro sušijo, saj taki vsebujejo izopropil alkohol, ki se spodbuja krhkost in lomljivost nohtov.

Nohte in roke hranite z bogato naravno nego. V dlani si vtirite ogreto hladno stiskano **mandljevo olje**, **avokadovo olje** ali **olivno olje**. Če pa si boste kupili kremo, naj vsebuje čim več teh naravnih sestavin. Posebno pozornost namenite tudi občutljivi obnohtni kožici.

8 PRAVIL ZA JESENSKO REGENERACIJO KOŽE

1. Pravilno čiščenje

Za jutranje čiščenje kože uporabite gel za čiščenje (brez sulfatov), za večerno pa lahek losjon oz. nežen čistilni gel za odstranjevanje ličil.

2. Povečajte hidracijo kože

Pri negi kože je pogosto malce spregledan korak toniziranje, a jeseni ga ne smemo izpustiti. Koži vrača vlažnost, ki ji je zelo potrebna. Uporabimo tonik brez alkohola, po toniku pa nanesemo serum ali vlažilno kremo.

3. Uporabljajte še bolj vlažilno oz. mastno kremo

Poleti lahko uporabljamo lažje vlažilce, jeseni in pozimi pa je treba poseči po bolj mastnih kremah in kremah z večjo vlažilno sposobnostjo. Maščoba namreč prepreči, da bi koža izgubljala vlažnost. Za nego v tem obdobju je odlično tudi naravno maslo.

4. Zaščitni faktor

V vseh letnih časih priporočamo uporabo kvalitetne zaščitne kreme z zaščitnim faktorjem. Tudi če so zunanje temperature nižje in ni sonca, to namreč ne pomeni, da ni delovanja UV-žarkov.

5. Ne pozabite na retinol

Jesen je pravi čas, da v dnevno rutino nege obraza spet vrnemo retinol, sredstvo, ki uspešno pomaga pri zmanjševanju gubic in odpravljanju rjavih madežev od sonca.

6. Piling za kožo

Če želite imeti svilnato gladko kožo, je za to izredno pomemben piling. S pilingom odstranimo odmrlo kožo, s tem pa postane koža prehodna za aktivne sestavine in lepo zglajena.

7. Primerne maske za obraz

Maske na osnovi vode ali gela, ki so priporočljive za poleti, zamenjajte s kremnimi maskami, ki vsebujejo olje. Veliko teh mask sploh ni treba odstraniti, temveč po njihovem nanosu samo dodamo še serum in kremo.

8. Poslušajte se ...

Naša koža se spreminja, in to ne samo zaradi sezonskih vplivov. Pomembno je, da jo opazujemo in ji sproti zagotavljamo, kar potrebuje. Če imate rdečino, izbruh aken ali srbečico, pomeni, da vaša trenutna nega vaši koži ne ustreza. Za to, da ohranite lepo mladostno kožo, je pomemben pravočasen odziv po nasvetu strokovnjaka.



HITRA REGENERACIJA ZA SVEŽ, MLADOSTEN VIDEZ

V Wellness centru Balnea vam priporočamo kakovostno **nego obraza z naravnimi zelo učinkovitimi** kozmetičnimi izdelki **Vinoble Prestige**.

Prestižna nega obraza Vinoble z učinkovitimi aktivnimi sestavinami iz grozdja deluje takoj, z vidnim učinkom na prožnost, svežino in napetost kože. In ker si jeseni želimo tudi malo razvajanja,

navdušuje ob tej negi tudi sproščajoč zenovski ritual – z masažo obraza in lasišča in nego rok z dišečo medeno oblogo. Takšna nega bo pravi balzam za vašo kožo in tudi sicer, za boljše počutje – koža bo spet sijoča in gladka in spomin na poletje nepozabno lep.

Na nego v Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice se lahko naročite po telefonu 07 39 19 750 ali balnea@terme-krka.si.



Skrivnostna energija jezerca v Šmarjeških Toplicah

Besedilo in fotografije: Vlado Krevs

V Šmarjeških Toplicah je veliko izredno lepih sprehajalnih poti, večina njih pa se začne in konča pri jezercu oziroma bolj ribniku v parku tik pod zdraviliškim hotelom. Jezerce in njegova okolica skrivata neko skrivnostno energijo, ki obiskovalca zadrži ob vodi.

Ne moreš si kaj, da ne bi ribnika obhodil, posedel na klopci in opazoval lotosov, ki rastejo iz vode. Indijski lotos raste tu prosto, brez zimske zaščite, saj ima ribnik dotok termalne vode, to pa omogoča, da lotos tu tudi prezimi. Če sem prav seznanjen, je to edinstveno rastišče najbolj severno v Evropi. Od konca junija pa vse do septembra nam ponuja na ogled čudovite cvetove, ki se dopoldan odprejo in proti večeru spet zaprejo.

Na vodni gladini ribnika lahko opazujemo tudi poigravanje vodnih drsalcev, ki dajejo vtis nežne nenevarne žival'ce, v resnici pa so neusmiljeni predatorji, in gorje žužku, muhi ali metulju, ki pade v vodo. V hipu se ga lotijo z vseh koncev in ga pokončajo.

Okolico ribnika preletavajo ptice, od kosov, škorcev, divjih golobov, cikvovtov do čapelj in rac mlakaric, neredke pa so tudi ujede, kot so kanje, kragulji in postovke. Najbolj domači so ščinkavci, sinice, vrabci in brglezi – ti se ti zelo približajo in kar od blizu 'fehtajo' za kako drobtinico.

Zame pa so največja privlačnost ribnika kače kobranke, ki se brezskrbno sončijo na bližnjem grmičevju in se nastavljajo fotoaparatu. Leno se pozibavajo na vejah nad vodo in se ne zmenijo za ljudi, tako da jih lahko ti opazujejo in fotografirajo iz neposredne bližine. Vsake toliko se spustijo v vodo, in če imamo srečo, jih lahko opazujemo, kako na lotosovem listu 'večerjajo' svoj ribji ulov.



Lotosov cvet simbolizira nov začetek, prerojenje. Cvetni popek, ki zraste iz motne vode, pokončno in odločno, ponazarja začetek dobrega v življenju. Ko se razpre, pripoveduje o življenjski moči in lepoti.



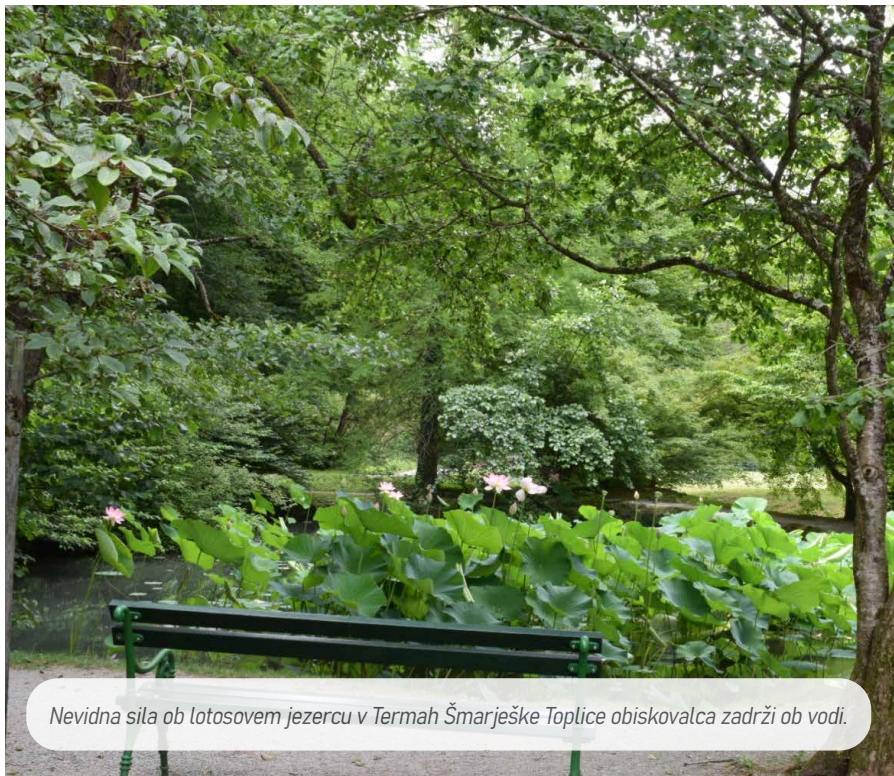
Te kače so popolnoma nenevarne. Če se počutijo ogrožene, se oglašajo z glasnim sikanjem (verjetno se prav zato, ker s tem spominjajo na kobre, imenujejo kobranke), če pa začutijo veliko nevarnost, se vržejo na hrbet in se delajo mrtve, pri tem pa jim teče iz ust smrdljiva tekočina, kar je njihova edina obramba. Dosežejo dolžino do 80 centimetrov, le redko več, in so različnih barv, od črne in sive do rjave.

Ob opazovanju teh in še drugih zanimivih živali v ribniku (želv, kačjih pastirjev, rac, beloušek, krapov itd.) čas zelo hitro teče, zato se prav nič ne čudite, da je minilo celo popoldne. Meni se je to zgodilo že ničlikokrat. Če se vas tu loti utrujenost, so vam okoli ribnika na voljo udobne klopce, na katerih si lahko odpočijete, kaj zanimivega preberete, pojedete malico, nihče pa vas ne bo grdo gledal, če se boste preprosto zlekli po klopci in si privoščili urico krepčilnega spanca. Zbudili se boste prerojeni. Tudi to vem iz osebne izkušnje.



Oddahnite si ...

- Tukaj je zrak vedno svež in čist. Dva potoka z brzicami, ter bližnji gozd in termalni izvir omogočajo, da je v zraku mnogo blagodejnih negativnih ionov – kot po osvežilnem poletnem dežju.
- Mladi starši vedo povedati, da se otroci po sprehodu ob jezercu umirijo in bolje spijo.
- Ljubitelji jutranjega teka in rekreacije to točko izberejo za začetno ogrevanje ter za strečing po končanem treningu.
- Tudi športni animatorji povabijo goste sem na pilates, dihalne vaje in prizemljitev.
- Jezerce je priljubljena točka za ljubitelje fotografiranja.



Nevidna sila ob lotosovem jezercu v Termah Šmarješke Toplice obiskovalca zadržuje ob vodi.

ZANIMIVOST ŠMARJEŠKEGA ZDRAVILIŠKEGA PARKA

LITOŽELEZNI VODNJAK

Litoželezni vodnjak stoji na robu šmarješkega zdraviliškega parka. Je eden od štirih tovrstnih na Slovenskem – izdelan je bil v drugi polovici 19. stoletja, v livarni kneza Salma iz Blanskega na Moravskem. Vodnjak je od aprila 1904 stal v Novem mestu na Florijanovem trgu (današnja tržnica) in je bil povezan z napeljavo novomeškega vodovoda.

Litoželezni kip ženske z vrčem (delno razgaljene nimfe) je postavljen na bogato okrašeno podnožje, ki ima na obeh straneh pritrdjeni posodi za vodo v obliki školjke. Vodnjak je nato v Šmarješke Toplice leta 1926 pripeljal novomeški zdravnik Viktor Gregorič, ki je v istem letu odkupil takratne Toplice. V vodnjak, ki se je takrat nahajal na dvorišču med dvema kopelma, je dal napeljati pitno vodo.

Litoželezni vodnjak, ki mu ustreza postavitve v okolje z vodnimi viri bogatega kraja, je kmalu postal tudi simbol Term Šmarješke Toplice.

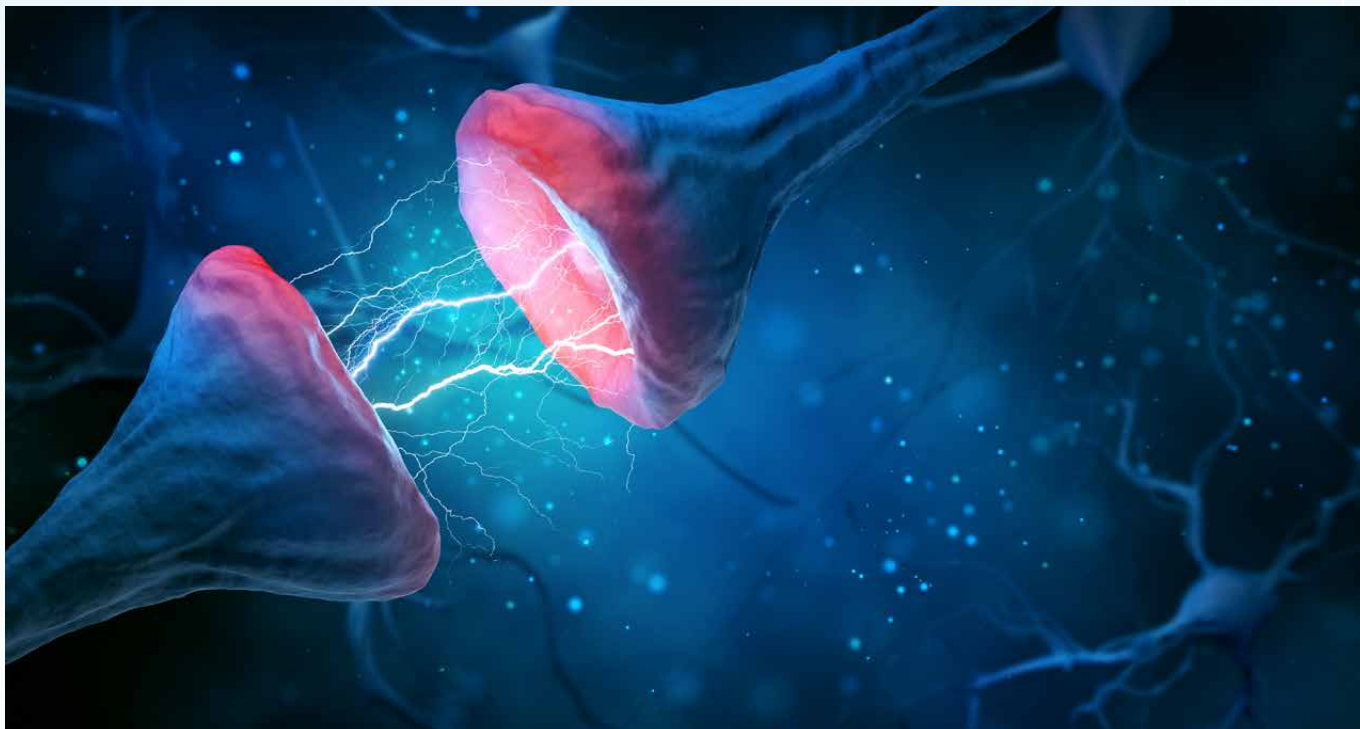
(Vir: Kronika ZZDS, 68/2020, Simona Kermavnar, Vodnjak v parku Term Šmarješke Toplice)



Prepoznajte nevropatsko bolečino

Besedilo: Andreja Barbarič

Nevropatska bolečina je posebna vrsta bolečine. Ker jo še vedno preslabo poznana, jo tudi težko razumemo. Je pa pogostejša, kot bi morda sklepali iz njenega nekoliko nenavadnega imena. Zato je junija v okviru Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine (SZZB) zaživel prvo spletno mesto za bolnike z nevropatsko bolečino in njihove svojce. Na www.nevropatska.si so združene vse pomembne informacije, strokovni nasveti in odgovori na vprašanja o nevropatski bolečini ter prispevki zdravnikov o različnih vrstah te bolečine.



Akutna bolečina je normalen odziv telesa, ki nam sporoča, da se v njem nekaj dogaja ali da je prišlo do poškodbe. Ima varovalno funkcijo, saj se zaradi nje navadno umaknemo in tako preprečimo nadaljnje poškodbe. Bolečino zaznamo, ker se dražljaji iz poškodovanih tkiv po posebnih čutnih živcih prevajajo od poškodovanega dela telesa do hrbtenjače in nato do možganov.

BOLNIKI NEVROPATSKO BOLEČINO OBČUTIJO DRUGAČE KOT OBIČAJNO BOLEČINO

Večinoma jo povzroči neposredna poškodba ali bolezen živca oziroma živčevja. Pri tem gre za spremembe, ki se lahko zgodijo v osrednjem živčevju (možgani, hrbtenjača) in/ali v perifernem živčevju (živčne korenine, možganski ali periferni živci). Raziskave kažejo, da se nevropatska bolečina pojavlja pri 7 do 10 % odraslih.

NEVROPATSKA BOLEČINA LE REDKO IZGI-NE SAMA OD SEBE

Pojavi se lahko tedne, mesece ali celo leta po poškodbi ali začetku bolezni in običajno traja dolgo. Pojavlja se v sunkih ali valovih. Bolniki jo največkrat opisujejo kot hladen ali pekoč občutek v različnih predelih telesa. Včasih jih bolečina spominja na zbodljaje nešteti iglic ali pa je podobna električnim sunkom. Na prizadetih me-

stih čutijo mravljinčenje ali odrevenelost. Včasih jim hudo bolečino povzroči že nežen dotik. Nekateri doživljajo vse opisano, drugi le eno od naštetih občutij.

VSEM BOLNIKOM Z NEVROPATSKO BOLEČINO JE SKUPNO ENO

Želijo si, da bi bilo bolečine čim manj in da bi jo razumeli.

To velja tudi za Romano, ki se z nevropatsko bolečino že nekaj let sooča vsak dan. »Živeti z bolečino je težko, saj vpliva na fizično in psihično stanje. Bolečino občutim ves čas, ni dneva, da me ne bi bolelo. So pa trenutki, ko se zmanjša do te mere, da jo lažje prenašam,« pripoveduje.



OKVARO ŽIVCEV IN NEVROPATSKO BOLEČINO POGOSTO POVZROČI SLADKORNA BOLEZEN

Vzrok so lahko še poškodbe perifernih živcev (tudi zaradi kirurških posegov), vnetja in okužbe (npr. pasovec), nekatere spremembe v hrbtenici, čezmerno pitje alkohola ter rak in njegovo zdravljenje (npr. kemoterapija, obsevanje).

Nevropatska bolečina lahko nastane tudi po možganski kapi, poškodbi hrbtenjače in ob multipli sklerozi. V teh primerih gre za okvaro osrednjega živčevja.

ZA USPEŠNO ZDRAVLJENJE NEVROPATSKE BOLEČINE JE KLJUČNO PRAVOČASNO PREPOZNAVANJE

Kronična nevropatska bolečina zelo poslabša kakovost bolnikovega življenja. Vpliva na njegovo funkcionalno sposobnost in družabno življenje ter poslabša njegovo splošno počutje. Simptomi se pogosto pojavljajo ali stopnjujejo konec dneva in ponoči, kar povzroča motnje spanja. Zato je nevropatsko bolečino pomembno prepoznati, govoriti o njej in jo pravilno zdraviti. Bistveno je, da se ustrezno zdravi osnovni vzrok, ki jo je povzročil (okužba, sladkorna bolezen, pritisk na živčne strukture).

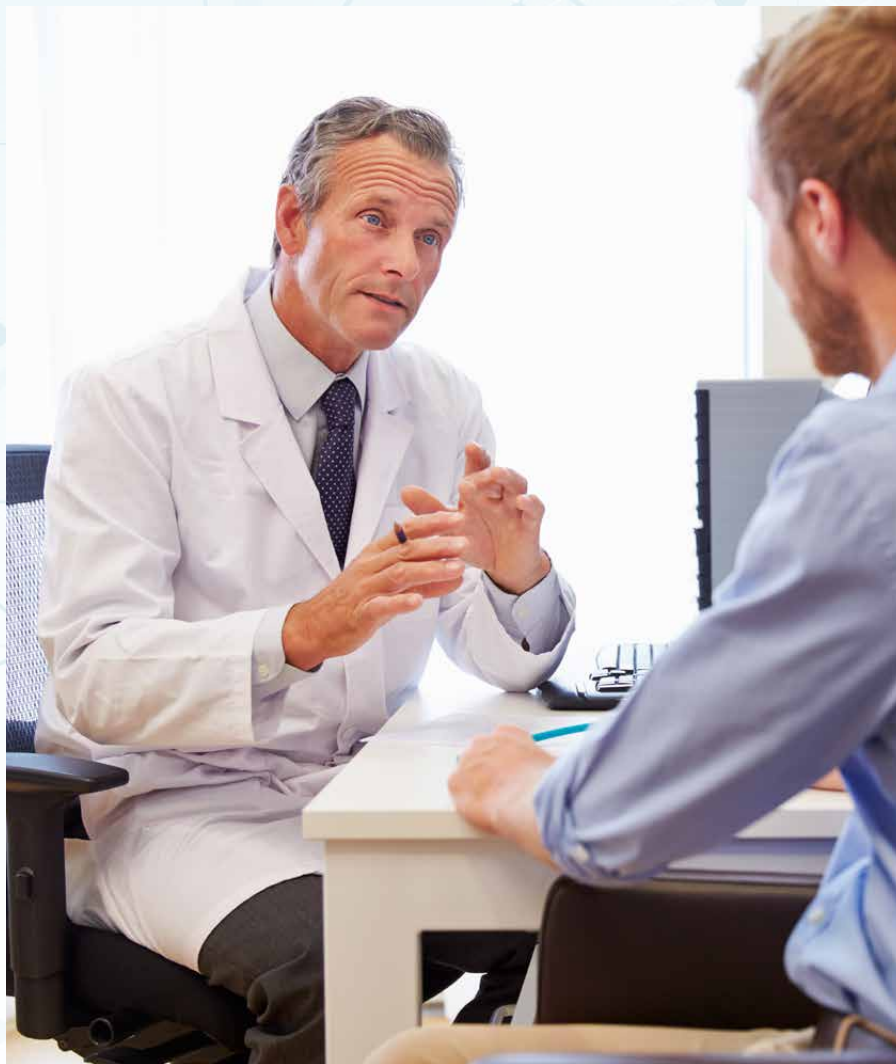
ČE VZROKA NE MOREMO ODPRAVITI, LAHKO BOLEČINO LAJŠAMO Z ZDRAVILI

Običajna zdravila za lajšanje bolečine (paracetamol, nesteroidna protivnetna zdravila) niso učinkovita. Uporabiti je treba zdravila, s katerimi se sicer zdravijo druge bolezni (npr. depresija, epilepsija), vendar ugodno vplivajo na živčne strukture in s tem učinkovito lajšajo nevropatsko bolečino. Imenujemo jih nevromodulatorji. Mednje spadajo zdravila za zdravljenje epilepsije (antiepileptiki, npr. pregabalin, gabapentin) in depresije (antidepresivi, npr. duloksetin, amitriptilin, venlafaksin). Uporabljajo se tudi obliži in mazila, ki delujejo samo na mestu bolečine.

NOVO SPLETNO MESTO ZA BOLNIKE Z NEVROPATSKO BOLEČINO
www.nevropatska.si

Nevropatska bolečina je posebna, zato se pri njeni obravnavi in zdravljenju pojavljajo številna vprašanja. Odgovore nanje ponuja novo spletno mesto Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine (SZZB).

»Z vsebinami na www.nevropatska.si želimo širšo javnost ozaveščati o nevropatski bolečini in pomenu njenega zdravljenja. Namenjene so tako bolnikom kot tudi njihovim svojcem, da bi jih ti bolje razumeli. Še posebno pa so namenjene tistim, ki se soočajo s težavami, značilnimi za nevropatsko bolečino, da bi jo čim prej prepoznali, razumeli in zaupali svojemu zdravniku,« pojasnjuje predsednica SZZB Barbara Kosmina Štefančič, dr. med., specialistka anesteziologinja iz



Splošne bolnišnice Izola, in dodaja: »Zavedati se je namreč treba, da lahko nevropatsko bolečino s pravočasnim prepoznavanjem in pravilnim zdravljenjem ustrezno nadzorujemo in lajšamo ter tako pozitivno vplivamo na kakovost bolnikovega življenja.«

Na spletnem mestu je na voljo tudi **Bolnikov dnevnik lajšanja nevropatske bolečine**. Zdravnikom bo pomagal bolje razumeti bolnikovo bolečino in učinkovitost zdravljenja. Uporabniki spletnega mesta lahko izpolnijo tudi **interaktivni vprašalnik**, prirejen po vprašalniku DN4. Tako lahko

preverijo, ali se pri njihovi bolečini pojavljajo značilnosti nevropatske bolečine.

Z NEVROPATSKO BOLEČINO NISTE SAMI

Ali tudi vas boli, peče, zbada, mravljinči, imate drevenec občutek ...? Zaupajte se zdravniku, svojcem ali prijateljem, ki vam bodo prisluhnili. Poiščite pomoč. Pomembno je, da svojo izkušnjo delite. Le tako boste deležni ustreznega zdravljenja in razumevanja okolice.

Več na www.nevropatska.si.



Boli, peče, mravljinči, mrazi ...?



**PEKOČA
BOLEČINA**



**ELEKTRIZIRAJOČA
BOLEČINA**



**ZBADAJOČA
BOLEČINA**



**MRAVLJINČAVA
BOLEČINA**



**MRAZEČA
BOLEČINA**

Prepoznamo **NEVROPATSKO BOLEČINO**

www.nevropatska.si



Izpolnite vprašalnik in preverite, ali se tudi pri vaši bolečini pojavljajo značilnosti nevropatske bolečine.



Več strokovnih nasvetov o prepoznavanju, obravnavi in zdravljenju nevropatske bolečine preberite na www.nevropatska.si.

Krka v prvem polletju 2021 poslovala uspešno in v skladu s pričakovanji



Skupina Krka je v prvem polletju 2021 dosegla prihodke od prodaje v višini 808,6 milijona EUR, kar je 1 % več kot v primerljivem lanskem obdobju, in ustvarila 177,4 milijona EUR čistega dobička oziroma 11 % več kot v primerljivem lanskem obdobju. Po besedah predsednika uprave in generalnega direktorja družbe Jožeta Colariča so **zabeležili največjo prodajo in največji čisti dobiček v prvem polletju v Krkini zgodovini.**

V Sloveniji je Krka v prvih šestih mesecih dosegla 41,8 milijona EUR prodaje, kar predstavlja 5,2-odstotni delež prodaje skupine Krka. Glavnina, 28,4 milijona EUR, je bila dosežena s prodajo izdelkov.

Prodaja zdraviliško-turističnih storitev v okviru Term Krka je znašala 13,3 milijona EUR in je bila 33 % večja kot v enakem lanskem obdobju.

VLAGANJA IN NALOŽBE

V prvem polletju 2021 so v skupini Krka za naložbe namenili 29,5 milijona EUR, kar je na podobni ravni kot v lanskem prvem polletju. Vlagali so predvsem v razvoj, povečanje proizvodnje in njeno tehnološko posodobitev, zagotavljanje kakovosti in v lastne proizvodno-distribucijske centre po svetu. V letošnjem letu načrtujejo, da bodo za naložbe namenili 73 milijonov EUR, kar je nekoliko manj od prvotnih načrtov in podobno kot lansko leto.

ZAPOSLENI

V skupini Krka je bilo konec junija 2021 11.607 zaposlenih, od tega v tujini 5.367, kar je dobrih 46 % vseh zaposlenih. 51 % zaposlenih ima najmanj univerzitetno izobrazbo, 207 je doktorjev znanosti. Skupaj z agencijskimi delavci je bilo v skupini Krka 12.524 zaposlenih. S štipendiranjem v Krki zagotavljajo kontinuiran prihod novih talentiranih sodelavcev. Konec junija so imeli 111 štipendistov, pretežno s področja farmacije in kemije. Štipendije podeljujejo tudi študentom z drugih področij. Ob Krkini podpori je konec junija študiralo 241 zaposlenih, od tega 40 na podiplomski stopnji.



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.:

Kraj:

Elektronski naslov:



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.term-krka.com.

Podpis:

Radi bi vas obvestili, da je upravljavec zgoraj navedenih osebnih podatkov, ki ste se jih odločili deliti z nami, družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto. Vaše podatke bomo uporabljali le za označene namene. Družba Terme Krka, d. o. o., Novo mesto obdeluje vaše osebne podatke skladno s politiko zasebnosti, ki določa način in pogoje obdelave in je objavljena na spletni strani www.term-krka.com. Če obvestil o novostih in aktualnih vsebinah Term Krka ali revije Vrelci zdravja ne želite več prejemati, lahko to kadar koli sporočite na naslov Terme Krka, d. o. o., Novo mesto, Novi trg 1, 8000 Novo mesto ali na elektronski naslov marketing@term-krka.si.

Vaše pravice

Vedno imate pravico do dostopa do svojih osebnih podatkov in do popravka teh podatkov, zahtevate lahko omejitev obdelave, osebne podatke lahko prenesete drugam ali prekličate svojo privolitve, zahtevate lahko, da vaše osebne podatke izbrišemo. Vašo zahtevo pošljete na elektronski naslov dataprotection.officer.TK@term-krka.si. Varstvo, obdelovanje in hramba osebnih podatkov so zagotovljeni po veljavni evropski in slovenski zakonodaji o varstvu osebnih podatkov. Če menite, da naša obdelava krši veljavno zakonodajo, imate pravico do pritožbe pri nadzornem organu, to je Informacijskem pooblaščenca Republike Slovenije. Zavezujejo se, da bomo vaše osebne podatke obdelali tako, da bo z ustreznimi ukrepi zagotovljena ustrezna varnost, vključno z zaščito pred nedovoljeno ali nezakonito obdelavo in nenamerno izgubo podatkov.

OBNOVITVENA REHABILITACIJA IN ODDIH ZA MLADE KORONARNE BOLNIKE

Namenite pet dni svojemu srcu in zmanjšajte tveganje za ponovitev bolezni.

Program obnovitvene rehabilitacije je prilagojen mladim koronarnim bolnikom. Aktivnosti za povečevanje telesne zmogljivosti potekajo vsakodnevno, v naravi in telovadnici, ves čas pod nadzorom usposobljenega vaditelja in z nadzorovano intenzivnostjo.

Program se začne s pregledom pri specialistu kardiologu, z EKG-jem, spirometrijo in obremenitvenim testiranjem, meritve pa so osnova za določanje intenzivnosti in načina vadbe. Z ultrazvočnim pregledom srca preverimo trenutno srčno funkcionalnost, zato je ta preiskava za koronarnega bolnika ena najpomembnejših. Poseben poudarek dajemo celostni edukaciji, zato bolnike izobražujemo tudi o zdravi prehrani in varni vadbi.

Terme Šmarješke Toplice (2.-7. 11. 2021)

Vsebina programa:

- 5 nočitev s polpenzionom, z zdravo prehrano, ki varuje srce in žile,
- pregled pri kardiologu z obremenitvenim testiranjem (EKG, ergometrija, spirometrija),
- ultrazvočni pregled srca,
- 3 x telemetrijsko spremljana vadba (sreda-petek),
- 1 x netelemetrijska vadba (sobota) pod strokovnim vodstvom,
- 4 x nordijska hoja z usposobljenim vodnikom,
- 5 x hidrogimnastika ali vodna aerobika,
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih,
- predavanje o zdravi prehrani za koronarne bolnike,
- predavanje fizioterapevta o varni vadbi in aktivnostih koronarnega bolnika.

Cena programa: z ultrazvočnim pregledom srca **442,20 EUR** | brez ultrazvočnega pregleda srca **374,20 EUR**

Cena velja na osebo, v dvoposteljni sobi hotela Šmarjeta 4*.

Doplačila (na dan): enoposteljna soba v hotelu Toplice 12 EUR, v hotelu Šmarjeta 18 EUR, polni penzion 12 EUR, turistična taksa 2,50 EUR.

Možno je unovčiti turistični bon.

Priporočamo dodatne storitve, za katere vam priznamo 15 % popusta:

- analiza sestave tkiv (mišičnega, maščobnega in vode),
- dihalne vaje za sprostitve,
- individualni posvet s prehransko svetovalko.

Aktivnosti bodo izvedene v skladu z usmeritvami **NIJZ**.

Nagradna križanka

						VRELCI ZDRAVJA	KDOR BRSKA, IŠČE	ORGANI- ZEM, KI ZA PREŽIVETJE POTREBUJE KISIK	DODANA KO- LIČINA LEŠA, KI SE DODA ZARADI OSUŠITVE	GEORGE LUCAS	SL. PESNI- CA (NOVY)	GRŠKA BOGINJA NESREČE	POOBEDEK, POSLADEK	NATANČEN VZOREC MERE ALI UTEŽI	ZLOGOV- NICA, ZLOGOVNA UGANKA
						DRŽAVA V JUŽNI AZIJI, GL. MESTO DAKA									
						RESNIČ- NOST, STVARNOST									
						VELIKA STOPNJA JEZE				DELAVEC V LESNI IDUSTRIJI ŽENSKA, KI BERE					
						KOMBINIRA- NO VOZILO						SL. PISA- TELJICA (PEROCI)			
						KVAČKA- NEC						PECIVO Z NADEVOM			
SESTAVIL: PETER UDIR	MOGOČNA GORA	KDOR OPRAVLJA DOBAVO, DOBAVLJAJČ	OKSIDNA PLAST NA KOVINI, ŠKAJA	HORMON TREBUŠNE SLINAVKE	GOZDNI LIS- TAVEC Z BE- LIM LESOM A. URBANIST (ROLAND)						PRODJE JESENSKI GOZDNI SADEŽ				
PRIPRA- VA ZA ODPIRANJE KONZERV, STEKLENIČ								KLIMATSKO ZDRAVILIŠČE POD KRIMOM							
KDOR KAJ PREVAŽA S ČOLNOM							MALO- PRIDEN ČLOVEK MORSKI OŽIGALKAR					ŠPANSKA SLIKARKA (REMEDIOS)	ŽENSKI SPOLNI HORMON, FOLIKULIN	EGIPČAN- SKI BOG SONCA	
PREBI- VALKA ABESINIJE								SL. PISATELJ (FRANC ... MEŠKO) NASPROTJE EKSKLAVE							
ARABSKO BRENKALO, PERZIJSKE CITRE						SOL OLJNE KISLINE ALI NJEN ESTER						AM. ZDRU- ŽENJE ZA STANDARDE TRAVA TRET- JE KOŠNJE			
KRAJ PRI KOMNU NA TRŽAŠKO - KOMENSKEM KRASU						GOSPODARI- CA MORJA V NORD. MIT.				GLAVNA ARTERIJA ŠP. SORTA VINSKE TRTE					
KDOR GONI, VODI OSLA						OBRSKI VLADAR									
OMAN, IVAN			PREBIVAL- KA IRSKE KRMNA RASTLINA				CERKVENI PEVEC ALODIALNA POSEST								GLAVNI OTOK V INDONEZIJ
STRNIŠČE					NEZMOŽNOST GOVORA ZVRST GLASBE Z JAMAJKE							OLAJ, JOŽE ATA (ljubk.)			
ZVEZDNIK KUNG-FU FILMOV (BRUCE)				KDOR ŽIVI V SKALNA- TEM SVETU ANJA ZAVADLAV							TEHTNICA RADE ŠER- BEDŽIJA				
LAMI PODOB- NA JUŽNO- AMERIŠKA DOMAČA ŽIVAL							URADNA POTRDIČEV RESNIČNO- STI ČESA								
MESTO V BLIŽINI MO- SKVE, OB REKI OKI							DANSKI JEZIK								

AIREN - španska sorta vinske trte; **KANUN** - arabsko brenkalo; **RAINER** - avstrijski urbanist (Roland); **VARO** - španska slikarka (Remedios);

REŠITEV POLETNE KRIŽANKE (VODORAVNO): DISPANZER, INVALIDKA, VTISK, ROM, KIT, AROSA, RAMEK, OBED, ZAKRPA, AKRIL, ZA, UDRITINA, KREČAN, RONIN, JOKASTA, BR, NAIVKA, KAPRA, RAPA, DANSKA, KAL, ITO, POROTA, MAJI, GOSPEL, ENKA, MA, GREEN, POLKARTON, EKSPEDIT, AMIENS, NATEZALO, NAJADA

ŽREB JE NAGRADE POMLADNE KRIŽANKE RAZDELIL TAKOLE:

1. nagrada **MOJCA STOJANOV**, UL. 21. OKTOBRA 4, 8340 ČRNOMELJ

2. nagrada **MARIJA FATUR**, ZAGORJE 122, 6257 PIVKA

3. nagrada **JOŽE SLEJKO**, MOŠE 40A, 1216 SMLEDNIK

4. nagrada **ANDREJ SMERAJC**, CESTA V PEČALE 2, 1231 LJUBLJANA

5. nagrada **MARJETA OCEPEK**, SP. PRHOVEC 9, 1411 IZLAKE

Rešeno križanko pošljite **do 19. 11. 2021** na naslov: Terme Krka - Marketing, Novi trg 1, 8000 Novo mesto, s pripisom »Nagradna križanka«. Med tistimi, ki nam boste poslali pravilno rešeno križanko, bomo izžrebali pet nagrajencev, ki bodo prejeli praktične nagrade Term Krka.

Ime in priimek

Naslov

Pokličite svoje najljubše prijateljice
in rezervirajte vikend paket

PUNCE, GREMO ME PO SVOJE.

Tokrat smo za vas pripravili še bogatejši program - v njem
smo obdržali vse, kar vam je bilo v prejšnjih letih najbolj
všeč, in dodali še nekaj novosti!

Terme Dolenjske Toplice, Hotel Balnea**** Superior od 227,00 EUR
Veljavnost paketa od 10. 9. do 19. 12. 2021

Terme Šmarješke Toplice, Hotel Vitarium**** Superior od 204,00 EUR
Veljavnost paketa od 10. 9. do 19. 12. 2021

Talaso Strunjan, Hotel Svoboda****, komfort soba od 223,00 EUR
Veljavnost paketa od 30. 9. do 7. 11. 2021

Talaso Strunjan, Hotel Svoboda****, komfort soba od 195,00 EUR
Veljavnost paketa od 7. 11. do 19. 12. 2021

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi ter že vključujejo popust za člane Kluba Terme Krka.

Doplačila: enoposteljna soba, polni penzion, turistična taksa.

PROGRAM PUNCE, GREMO ME PO SVOJE VKLJUČUJE:

2 polpenziona, z nastanitvijo v hotelu 4* oz. 4* Superior in prehrano, ki temelji na živilih iz lokalne ekološke in integrirane pridelave, pijačo dobrodošlice, razkošno masažo Življenje je lepo (70 min.), ki sprosti celo telo, tudi obraz, bon za 10 EUR, ki ga lahko unovčite za velneško storitev v vrednosti več kot 30 EUR, neomejen vstop v svet savn, kjer boste deležne ritualov za boljše počutje, lepo polt in razstrupljanje, kopanje v termalnih bazenih, pester program animacije in dodatih sproščajočih storitev, tri praktična DARILA, ki jih boste z veseljem uporabljale doma.

Izvedbo bomo prilagajali aktualnim epidemiološkim razmeram.
Za več informacij nas pokličite ali pa nam pošljite elektronsko sporočilo.

08 20 50 340

booking@terme-krka.eu

www.terme-krka.si

