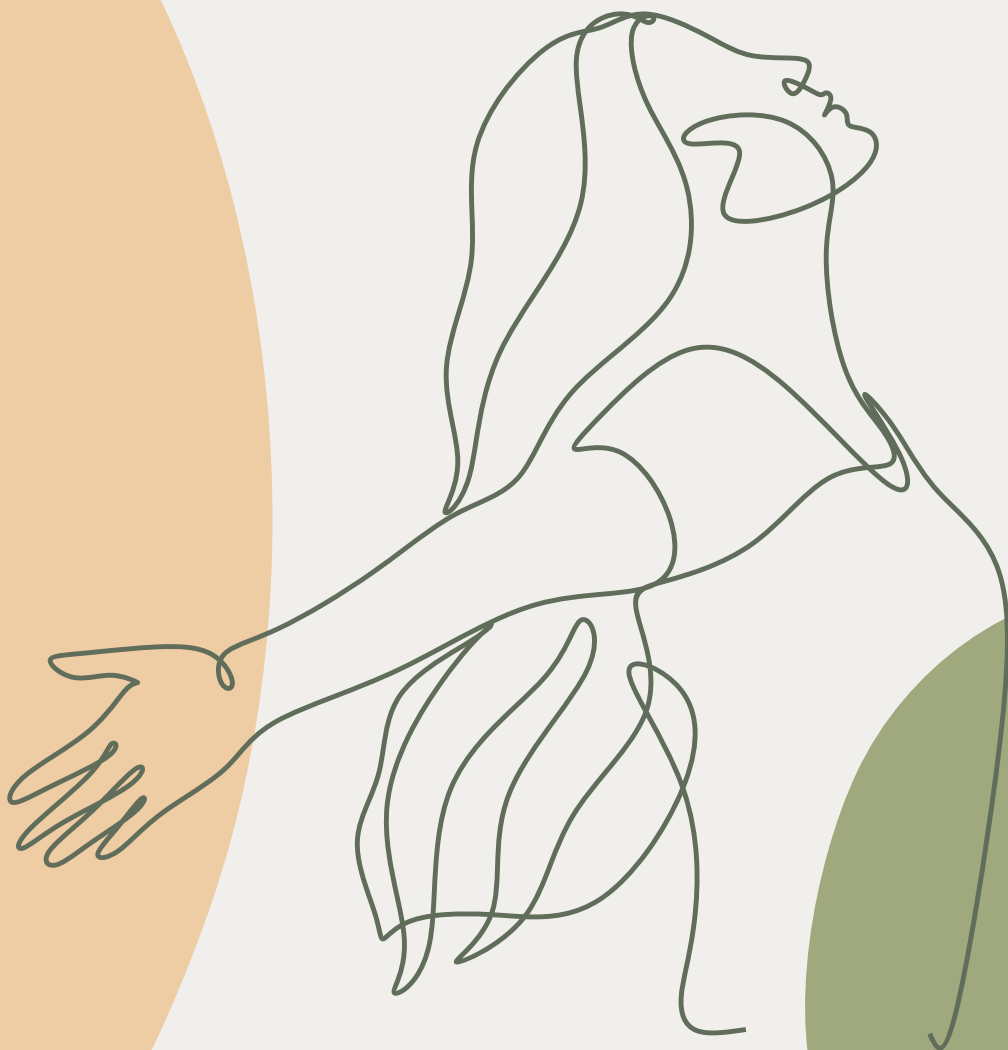


PSIHOTERAPEVTSKI
VIKEND ODDIH
HOTEL ŠPIK - GOZD MARTULJEK

12. - 14. APRIL 2024

ZADIHAJ
SOČUTJE



KAJ SE BO DOGAJALO?

OD PETKA, 12. APRILA DO NEDELJE, 14. APRILA SE BOMO V MANJŠI SKUPINI (DO 10 UDELEŽENCEV) ODPRAVILI NA POSEBNO POTOVANJE: POTOVANJE VASE.

OB TEM VAS BOVA VES ČAS SPREMLJALI, SPODBUJALI IN PODPIRALI PSIHOTERAPEVTKI NEŽA ŠTULAR IN NINA DOLINAR. SKRBELE BOVA, DA SE BOSTE TEKOM VIKENDA POČUTILI VARNO, SPREJETO IN DOVOLJ UDOBNO ZA RAZISKOVANJE SVOJEGA NOTRANJEGA SVETA.

VIKEND ODDIH JE PRILOŽNOST, DA SE USTAVIŠ, RAZBREMENIŠ IN PRIDEŠ V STIK S SABO IN OBENEM STKEŠ NOVA POZNANSTVA Z LJUDMI, KI IMAJO PODOBNE INTERESE.

POUDAREK BO NA KREPLJENJU VEŠČIN ČUJEČNOSTI, SOČUTJA DO SEBE IN NA STIKU S TELESOM IN Z NARAVO. POLEG STROKOVNIH VSEBIN BO VIKEND OBOGATEN TUDI Z VAJAMI JOGE, ZVOČNO KOPELJO, TEHNIKAMI SPROŠČANJA, ČUJEČIMI SPREHODI V NARAVI IN ŠE ČEM.

KOMU JE VIKEND ODDIH NAMENJEN?

**PSIHOTERAPEVTSKI VIKEND ODDIH
“ZADIHAJ SOČUTJE” JE NAMENJEN VSEM,
KI:**

- **SE SOOČATE S POGOSTIMI OBČUTKI
KRIVDE, SRAMU IN SE POGOSTO
KRITIZIRATE IN OBSOJATE;**
- **IMATE POGOSTO PREPOLNO GLAVO
SKRBI IN VELIKO PREMLEVATE, IN
ANALIZIRATE;**
- **IMATE OBČUTEK, DA STE
PREOBREMENJENI IN POD STRESOM;**
- **IMATE TEŽAVE S SPOPRIJEMANJEM Z
ANKSIOZNOSTJO IN TESNOBO;**
- **SI ŽELITE SPROSTITVE IN PRIUČITI NOVIH
TEHNIK IN METOD SOOČANJA S
STRESNIMI ŽIVLJENJSKIMI DOGODKI.**

ZAKAJ SE SPLAČA UDELEŽITI VIKEND ODDIHA?

**KAJ BOSTE OD PSIHOTERAPEVTSKEGA
VIKENDA »ZADIHAJ SOČUTJE« PRIDOBILI:**

- **BOLJŠI STIK S SABO IN VPOGLED V
DINAMIKO LASTNEGA NOTRANJEGA
DOGAJANJA;**
- **NOVA ZNANJA IN TEHNIKE SPROŠČANJA,
SOOČANJA S STRESOM, ANKSIOZNOSTJO
IN NEPRIJETNIMI ČUSTVI;**
- **VAREN PROSTOR IN STROKOVNO
SPREMSTVO ZA TEŽKE TEME;**
- **SKRIPTO S KONKRETNIMI NASVETI,
VAJAMI IN DELOVNIMI LISTI, KI VAM BODO
V POMOČ TUDI DOMA;**
- **ODMIK IN ODDIH OD VSAKODNEVNIH
DEJAVNOSTI IN STRESA.**

ZADIHAJ SOČUTJE

PSIHOTERAPEVTSKI VIKEND ODDIH
V OBJEMU NARAVE

PETEK, 12. 4.

15:30 PRIHOD IN PRIJAVA
16:00 UVOD IN SPOZNAVANJE
18:00 VODENO SPROŠČANJE V
OBJEMU GORA
19:00 ZAKLJUČEK IN PROST
VEČER V WELLNESSU ALI
DRUŽENJE

SOBOTA, 13. 4.

9:00 CHECK IN
9:30 ZVOČNA KOPEL Z LUKO
LEŠNIKOM
10:45 DELAVNICA: ČUJEČNOST
13:00 KOSILO V HOTELU ŠPIK
15:00 DELAVNICA: MOJ
NOTRANJI KRITIK IN
PRIJAZNOST DO SEBE
16:30 ČUJEČ SPREHOD DO 1.
MARTULJŠKEGA SLAPU
17:30 MEDITACIJA V NARAVI
18:30 ZAKLJUČEK IN PROST
VEČER

NEDELJA, 14. 4.

9:00 JOGA Z NADICO
PETROVO
10:00 CHECK IN
10:45 DELAVNICA: DAJEM IN
SPREJEMAM PODPORO
13:00 ZAKLJUČEK IN SLOVO



HOTEL ŠPIK
GOZD MARTULJEK, 2024

NINA DOLINAR



**SEM UNIVERZITETNA DIPLOMIRANA
SOCIALNA PEDAGOGINJA IN
SPECIALIZANTKA INTEGRATIVNE
TRANSAKCIJSKE ANALIZE.**

**DELAM V ZASEBNI PRAKSI POD IMENOM
PSIHOTERAPIJA NINA DOLINAR. IZVAJAM
INDIVIDUALNO IN SKUPINSKO
PSIHOTERAPIJO Z ODRASLIMI. PISARNA SE
NAHAJA V RADOVLJICI. DELAM PA TUDI
ONLINE.**

**PRI DELU UPORABLJAM RAZLIČNE TEHNIKE
IN METODE DELA. POUKAREK DAJEM
KREATIVNIM TEHNIKAM, VIZUALIZACIJI, IGRI
VLOG, ČUJEČNOSTI IN METODI
ČUJEČNOSTNEGA PROCESIRANJA. NAJVEČJI
POUDAREK PA JE NA SAMEM ODNOSU V
TERAPIJI, KI TEMELJI NA SOČUTJU,
VARNOSTI, SPOŠTOVANJU IN SPREJEMANJU.**

**VERJAMEM V TO, DA IMA VSAK TO MOČ, DA
NAREDI SPREMEMBO V SVOJEM ŽIVLJENJU.**

**VEČ O MENI:
WWW.NINADOLINAR.SI**

NEŽA STULAR



**SEM MAGISTRA PSIHLOGIJE IN
SPECIALIZANTKA INTEGRATIVNE RELACIJSKE
PSIHOTERAPIJE.**

**DELAM V PRIVATNI PRAKSI POD IMENOM
PSIHOTERAPIJA NEŽNOST, IZVAJAM
PSIHOTERAPIJO ZA ODRASLE IN
MLADOSTNIKE NA JESENICAH IN ONLINE.**

**PRI SVOJEM DELU PREPLETAM ZNANJA IZ
RAZLIČNIH PODROČJI, POSEBEJ BLIZU PA MI
JE DELO S TELESOM, ČUJEČNOST IN
UPORABA KREATIVNIH MEDIJEV.**

**VERJAMEM V MOČ SPREJEMAJOČIH,
PRISTNIH, SOČUTNIH IN NEŽNIH ODNOSOV -
TAKO MEDOSEBNIH KOT TISTEGA ZNOTRAJ
NAS, ZATO PRI SVOJEM DELU TEMU
POSVEČAM VELIKO POZORNOSTI.**

VEČ O MENI:

WWW.PSIHOTERAPIJA-NEZNOST.SI

HOTEL ŠPIK



HOTEL ŠPIK ALPINE RESORT SE NAHAJA V OSRČJU ČUDOVITE NARAVE V VASI GOZD MARTULJEK, LE NEKAJ KILOMETROV OD SREDIŠČA KRANJSKE GORE.

HOTEL OČARA Z OBČUTENJEM TRAJNOSTNEGA SOBIVANJA Z GORSKIM OKOLJEM, LEHOTAMI NARAVE IN PEČATOM TRADICIJE. IMA SVOJ POSEBEN ZNAČAJ. PRISTNI IN SKRBNNO IZBRANI MATERIALI VNAŠAJO V PROSTORE TOPLINO IN PRIJAZNOST, ŠIROKO ODPRTI RAZGLEDI NA JULIJSKE VRŠACE IN KARAVANŠKE GOZDOVE PA NA GOSTE DELUJEJO POMIRJUJOČE IN SPROŠČUJOČE.

BIVANJE V HOTELU SI BOSTE ZAPOMNILI PO OČARLJIVEM RAZGLEDU NA ŠPIKOVO GORSKO SKUPINO, V KATEREM LAHKO UŽIVATE TAKO MED SPROŠČANJEM V WELLNESS CENTRU Z VELIKIM PLAVALNIM BAZENOM IN RAZLIČNIMI SAVNAMI, KOT TUDI MED KULINARIČNIM RAZVAJANJEM V HOTELSKI JEDILNICI.



BOGAT SPREMLJEVALNI PROGRAM

JOGA Z NADICO

NADICA PETROVA JE
FOTOGRAFINJA,
VODITELJICA PODCASTA
ZA GUŠT IN JOGISTKA.
POSKRBELO BO, DA
BOMO SOBOTNI DAN
ZAČELI Z VEČ JASNOSTI
IN SPROŠČENOSTI V
TELESU IN DUHU.

ZVOČNA KOPEL Z LUKO LEŠNIKOM

LUKA NAS BO OB
PODPORI ZVOKOV
PIŠČALI, PETJA IN
ŠAMANSKIH BOBNOV
TER S POMOČJO
TEHNIK, KI SE JIH JE
UČIL PRI ŠAMANIH
AMAZONSKEGA
GOZDA, POPELJAL V
PROSTOR
NOTRANJEGA MIRU IN
GLOBOKE SPROSTITVE.



VEČ INFORMACIJ

CENA:

- 270€ ZA PRIJAVE DO 18.3.
- 290€ ZA PRIJAVE PO 18.3.

V CENO SO VKLJUČENE VSE DELAVNICE, CELOTEN SPREMLJEVALNI PROGRAM, PRIGRIZKI TER SOBOTNO KOSILO V HOTELU ŠPIK.

PRIJAVA:

- PRIJAVITE SE PREKO OBRAZCA:

[HTTPS://FORMS.GLE/ECC9P2XGDOECVQDB6](https://forms.gle/ECC9P2XGDOECVQDB6)

PRIJAVA JE VELJAVNA OB PLAČILU KOTIZACIJE 100€. VSA NAVODILA PREJMETE NA E-NASLOV OB IZPOLNITVI PRIJAVNEGA OBRAZCA.

MOŽNOST PRENOČITVE V HOTELU ŠPIK:

- DVOPOSTELJNA SOBA - 67€/OSEBO
- ENOPOSTELJNA SOBA - 97€

PRENOČITEV NI VKLJUČENA V CENO IN JE NA VOLJO OB DOPLAČILU. CENA NOČITVE VKLJUČUJE ZAJTRK IN VEČERJO TER VSTOP V BAZEN.

VESELIMO SE, DA SE VIDIMO!

