



ČRNA NA KOROŠKEM

UBRANI PARK



REPUBLIKA SLOVENIA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

I FEEL
SLOVENIA



MAČETE ZA
OKREVANJE
IN ODORNOST



Čebelam
prijazna občina



Od srca k srcu

Preпустite se edinstvenemu doživetju v naravnem okolju Ubranega parka Žerjav. **Program »Od srca k srcu«** je zasnovan za sodobnega človeka, ki išče ravnovesje med notranjim mirom in vznemirljivim odmikom od rutine. Prepletanje adrenalinskega doživetja z notranjim mirom ob okusni lokalni kulinariki predstavlja popoln način za regeneracijo telesa in duha. Dan lahko pričnete z jogo ali pilatesom, lahko pa se tudi sprostite ob zvokih neokrnjene narave. Okusna »črjanska košta« vam bo dala moči in poguma, da se preizkusite na kateri izmed bližnjih ferat – Ferati Mučevo ali Ferati Olimpline ali se odpravite še na najdaljšo neprekinjeno jeklenico v Sloveniji – Olimpline. Program je primeren tako za posameznike kot skupine, aktivnosti pa prilagodimo glede na vaše želje, potrebe in sposobnosti.

Program:

- jutranja dobrodošlica v Ubranem parku, sprejem animatorja;
- prebujanje (joga, pilates, gong, ples);
- lokalni okusi črjanske košte;
- prosti počitek ali spoznavanje črjanskih legend in pravljčnih bitij;
- adrenalinski zaključek (spust po Olimpline, plezanje po ferati).

Cilji doživetja »Od srca k srcu«:

- ponovno vzpostavljanje notranjega ravnovesja;
- večja povezanost s telesom in naravo;
- spodbujanje zdravega življenjskega sloga;
- krepitev medsebojnih odnosov in občutka pripadnosti;
- razvoj občutka odgovornosti do okolja;
- prebujanje notranje moči in samozavesti;
- kulturno in kulinarično spoznavanje okolja;
- aktivno in kakovostno preživljanje prostega časa.

Pred vami je pot sprostitve, umirjanja, povezanosti z naravo, ki vas popelje do notranjega ravnovesja in vas napolni s pozitivno energijo.

Stopajte počasi, osredotočeno, ustavite se, globoko zadihajte, opazujte naravo okrog sebe, odprite svoje srce in spustite vanj mir, radost in zadovoljstvo.

Večkrat, ko boste opravili to pot, bolj se boste zavedali enotnosti svojega jaza, svojega bistva, svoje duše in vseobsegajočega vesolja, ki presega vse in nas napolnjuje.

Odkrili boste ovire, ki zavirajo vaš razvoj in našli življenjsko energijo, da jih premagate ter dosežete modrost in razvijete sočutje, ljubezen, čuječnost, radodarnost in odpuščanje.

Pet točk na poti je zasnovanih z namenom, da spodbudijo spremembe v vašem življenju. Osvobodite se starih, nepotrebnih navad, sledite klicu angelov, izberite sebe in sami ustvarjajte svojo sedanost in prihodnost ter izpolnite svoje življenjsko poslanstvo.



1

SAMOSPOZNAVANJE



Samospoznavanje je globoko osebni proces, ki nam pomaga bolje razumeti sebe, svoje mišljenje, čustvovanje, odzivanje v stresnih situacijah in vzroke morebitnih težav v medosebnih odnosih. Soočimo se z resnico kdo sem, kaj so moje potrebe, želje in vizije. Zberite pogum in bodite pristni, izražajte svoje občutke, dovolite si želje, prisluhnite svojim potrebam in upoštevajte svoje meje.

Poznavanje samega sebe je ključ, ki odpira vrata modrosti.

Vaja: globoko zadihaj, dobro razmisli in si odgovori na vprašanja:

- Kdo sem jaz?
 - Kako dojemam sebe v različnih vlogah?
 - Kako se soočam s težavami in izzivi?
 - Kako komuniciram z drugimi?
 - Kakšna je moja samopodoba?
-

2

ZDRAVJE



Z redno telesno aktivnostjo, zdravo prehrano, dovolj spanja, iskanjem zadovoljstva v drobnih stvareh in pozitivno naravnostjo skrbimo za dobro zdravje in harmonijo med svojim fizičnim in duhovnim jazom. Izogibajmo se negativnim vplivom in negativnim miselnim vzorcem. Čim več se smejmo.

Vaja: sprosti se, pogledaj okrog sebe in naštej 5 stvari, ki jih redno počneš za svoje zdravje in spomni se, čemu si se nazadnje od srca nasmejaj.

3 HVALEŽNOST



Prepoznamo stvari, za katere smo hvaležni. Ljudje in stvari v našem življenju niso samoumevni in hvaležni smo lahko, da jih imamo. Zahvalimo se za to, da imamo ob sebi ljudi, ki jih potrebujemo in stvari, s katerimi je življenje lažje in lepše.

Vaja: globoko zadihaj in naštej 5 ljudi za katere si hvaležen, da stopajo s tabo skozi življenje in pomisli, kdaj si jim to nazadnje povedal ali kako drugače izrazil. Naštej 5 stvari za katere si hvaležen, da jih imaš.



4 DOBRI ODNOSI



Gradite in negujte pozitivne odnose z ljudmi, ki vas obkrožajo na različnih področjih in ravneh – v družini, v službi, v bivalni soseski, v društvu, ... Povezanost z drugimi ljudmi je zelo pomembna za naše dobro počutje. Zdravi medsebojni odnosi so pomembno povezani z našim duševnim zdravjem. Delite z drugimi svoje radosti in izzive, pa tudi žalost in skrbi. Vzemite si čas za kakovostno preživljanje časa z bližnjimi.

Vaja: sprosti se in v mislih izberi ljubo osebo, s katero boš še danes preživel urico kakovostnega časa. Kaj bosta počela?

5 DUHOVNA RAST



Duhovna rast je proces, ko v svoji glavi izbrišemo nastale napačne in nerealne koncepte, misli, prepričanja in predsodke ter skušamo prisluhniti notranjemu glasu. To je proces, prebujanja in zavedanja, odstiranja svojega notranjega bitja - duha.

Z različnimi praksami in metodami, kot so: meditacija, molitev, joga, branje inspirativnih knjig ... dvignemo svojo zavest nad vsakodnevno eksistenco in začnemo spoznavati univerzalno resnico. Presežemo um in ego ter spoznamo, kdo v resnici smo.

Vaja: sprosti in umiri se, utišaj neskončno brbotanje svojih misli, odvrzi negativne misli in skrbi in jih zamenjaj s pozitivnimi. Sprejmi odločitev in spusti v svoje življenje srečo.



Programi in aktivnosti za vse generacije

V Ubranem parku se boste lahko sprostili ob vadbah pilatesa in joge, ki krepijo um in telo, se prepustili ritmom plesa ali doživeli globoko sprostitvev ob zvokih gonga. Poleg različnih vadb Ubrani park ponuja še več. Spoznavanje tradicionalnih domačih obrti in običajev, kot so: čebelarstvo, zeliščarstvo, lokalna kulinarika, taborniške veščine, zdrav način življenja, pletenje košar, klekljanje..., ki predstavljajo zgolj nekaj aktivnosti s katerimi lahko v Ubranem parku pridobite novo znanje in ročne spretnosti. Vsi programi so zasnovani z lokalnimi izvajalci, z mislijo na dobro počutje in celostni razvoj posameznika, v sožitju z naravo in skupnostjo.

PROGRAMI ZA ODRASLE

Pilates v naravi

➔ FitVibe

60 min | do 15 oseb

Vadba na prostem, dihalne tehnike, sprostitvev. Povečanje moči, gibljivosti, zmanjšanje stresa.

Pogovorni krožek ob čaju v naravi

➔ FitVibe

60–90 min | do 15 oseb

Odprti pogovori, razmislak o telesu in počutju. Druženje, izmenjava izkušenj.

Dihalne tehnike za sproščanje

➔ Glasbeni direndaj

45 min | do 20 oseb

Preponsko dihanje, sprostitvev z zvokom. Obvladovanje stresa.

Sprostitvev z gongi in posodami

➔ Glasbeni direndaj

90 min | 10–20 oseb

Zvočna kopel, sprostitvev, samozdravljenje, energijsko ravnovesje.

Krožni plesi (Bachovi cvetni)

➔ Glasbeni direndaj

90 min | do 15 oseb

Terapevtski plesi, povezovanje, plesna terapija.

Umiritev čutil

➔ Glasbeni direndaj

60 min | do 15 oseb

Zavestno dihanje, asane, sprostitvev.

Joga za nosečnice

➔ Glasbeni direndaj

60 min | do 15 oseb

Prilagojene asane, povezava z dojenčkom, sprostitvev.

Plesni val 5 ritmov

➔ Nina Stopar

3 ure | nad 10 oseb

Plesna metoda, gibanje, integracija v naravi.

5 potez slikanja

➔ Nina Stopar

3 ure | nad 5 oseb

Likovno izražanje, 5 ritmov kot umetniška inspiracija.

Ples + slikanje (5 ritmov)

➔ Nina Stopar

3 ali 5 ur | nad 5 oseb

Integracija plesa in umetnosti. Skupinsko ustvarjanje.

Ples + pesnjenje (5 ritmov)

➔ Nina Stopar

3 ure | nad 10 oseb

Pesnjenje, gibanje, ustvarjalno izražanje.

Vadba v naravi za starostnike

➔ FitVibe

45–60 min | do 15 oseb

Prilagojena vadba na prostem, izboljšanje gibljivosti, ravnotežja, druženje.

Joga za vitalnost

➔ Glasbeni direndaj

60 min | do 15 oseb

Nežna vadba za moč, ravnotežje, sprostitvev.

Tradicionalne črjanske jedi

➔ ZDK Črna, TIC Črna

60 min | do 15 oseb

Spoznavanje receptov in priprava jedi po nasvetih starejših generacij.

Spoznavanje tradicionalnih prazničnih običajev

➔ ZKD Črna, Društvo kmetič Mežiške doline, TIC Črna

60 min | do 15 oseb

Pust, gregorjevo, velika noč, kresna noč, advent.

Spoznavanje tradicionalnih obrti

➔ ZKD, Društvo kmetič Mežiške doline, ČD Črna na Koroškem, ČD Žerjav, TIC Črna

60 min | do 15 oseb

Izdelovanje snopov, pletenje košar, izdelki iz voska, čebelarjenje, cvetlični aranžmaji, barvanje pisank, rezbarjenje.

Ustvarjanje z naravnimi materiali

➔ DPM Črna, ZKD Črna

60 min | do 15 oseb

Slikanje na les, skorjo, opeko, risanje na kamen, izdelava naravnih aranžmajev, sušenje rož.

Zdravilna zelišča in njihova uporaba

➔ Društvo kmetič Mežiške doline, ZKD Črna, TIC Črna

60 min | do 15 oseb

Spoznavanje zdravilnih zelišč in njihova uporaba.

PROGRAMI ZA NAJMLAJŠE

Joga za otroke

FitVibe

45 min | do 12 oseb

Igriva joga z zgodbami, koncentracija, ravnotežje, sprostitvev.

Delavnice o zdravem življenju

FitVibe

60–90 min | do 18 oseb

Zdravje, gibanje, prehrana, ustvarjalnost.

Glasbeno-didaktične pravljice

Glasbeni direndaj

45 min | do 25 oseb

Glasbene pravljice, ustvarjanje z glasbo, sodelovanje otrok.

Joga skozi igro – gozdna pustolovščina

➔ Glasbeni direndaj

30 min | do 20 oseb

Joga skozi zgodbo, domišljija, dihanje.

Ali me poznaš?

➔ Črjanski raj

45 min | do 30 oseb

Zgodba o kralju Matjažu, domišljija, pravljica, domoljubna izkušnja.

Skrite želje v pismu kralju Matjažu

➔ Črjanski raj

45 min | do 30 oseb

Pisanje pisem, domišljija, ustvarjalnost, povezano s kraljem Matjažem.

Črjanske legende na kartah

➔ DPM Črna, TIC Črna

45 min | do 15 oseb

Igre s kartami in spoznavanje legendarnih bitij.

Spoznavanje čebel in čebelarjenja

➔ ČD Črna na Koroškem in ČD Žerjav, OŠ Črna,

Vrtec kralj Matjaž, POŠ in Vrtec Žerjav

45 min | do 15 oseb

Spoznavanje čebel in čebelarjenja.

Dokončaj pravljico/zgodbico

➔ DPM Črna, TIC Črna

45 min | do 15 oseb

Spoznavanje koroških pripovedk, legend, ustvarjanje svojih pravljič.

Nariši pravljico

➔ DPM Črna, TIC Črna

45 min | do 15 oseb

Spoznavanje koroških pripovedk, legend, bajk, risanje pravljič.

Skrivnostni pomen ognja

➔ DPM Črna, ZKD Črna, TIC Črna

45 min | do 15 oseb

Pomen ognja v mitologiji, skozi zgodovino, šege in navade povezane z ognjem, pečenje krompirja, jabolk, penic na ognju.

Izvajalci

- FitVibe – Maja Pečovnik;
- Glasbeni direndaj – Maja Ocepek in Ana Kresnik;
- Nina Stopar;
- TIC Črna – Turistično informacijski center Črna na Koroškem;
- Črjanski raj – zavod za aktivna doživetja, Črna na Koroškem;
- ZKD Črna – Zveza kulturnih društev Črna na Koroškem;
- DPM Črna – Društvo prijateljev Mladine Črna;
- Društvo kmetič Mežiške doline;
- ČD Črna na Koroškem in ČD Žerjav;
- OŠ Črna na Koroškem, POŠ Žerjav, Vrtec kralj Matjaž Črna na Koroškem in Vrtec Žerjav.

UBRANI TEAMBUILDING

Za skupine od 8 do 15 udeležencev.

Obiščite Ubrani park skupaj z vašimi sodelavci ali prijatelji ter se povežite s pomočjo različnih aktivnosti in doživetij, ki jih ponujamo v Ubranem parku. Po želji vam omogočimo tudi adrenalinska doživetja iz aktualne športno – turistične ponudbe Črne na Koroškem.

Izberite aktivnosti in programe, ki ustrezajo vašim željam in zmožnostim, mi pa jih bomo za vas sestavili v pester, zanimiv in prijeten dogodek.

Skupaj bomo oblikovali program za čustveno razbremenitev, iskanje ravnovesja skozi gibanje,

za izboljšanje medsebojnih odnosov ter boljše povezovanje in sodelovanje. Druženje in utrjevanje vezi z vašimi sodelavci ali prijatelji bo zabavno in prijetno, v neokrnjeni naravi Ubranega parka Žerjav boste vzpostavili novo medsebojno harmonijo in bolj veder pogled na svet okrog vas.

Za organizacijo dogodka in oblikovanje programa je potrebna predhodna rezervacija. Kontaktirajte Turistično informacijski center Črna na Koroškem in naši sodelavci vam bodo z veseljem pomagali pri organizaciji vašega dogodka v Črni na Koroškem – v Ubranem parku Žerjav.

Ubrani park Žerjav in turistična ponudba Črne na Koroškem ponujata še mnogo več. Skenirajte QR kodo in odkrijte še preostale zanimivosti in aktivnosti, ki jih ponujamo. Naj vas pot vodi v nova doživetja!

V Mežiški dolini na severu Slovenije leži Žerjav – majhen kraj z veliko dušo. In prav tukaj se nahaja Ubrani park, skrbno oblikovan naravni prostor, kjer se čas ustavi, srce odpre in duša zadiha. Park je zasnovan kot linijska sprehajalna pot, opremljena z leseno opremo, namenjeno sproščanju, meditiranju in opazovanju narave. Na petih točkah vas čakajo informacijske table s pozitivnimi mislimi, navodili za meditacijo in miselnimi vajami, ki vam bodo ob sprehodu skozi park pomagale ponovno vzpostaviti notranje ravnovesje. To ni zgolj park – to je prostor, kjer se vsak korak spremeni v umiritev, vsak vdih postane zavesten in vsak trenutek dragocen. Ubrani park je idealen za obiskovalce, ki iščejo tišino, avtentičnost ter sprostitev stran od vsakdanjega stresa in hrupa, hkrati pa predstavlja izvrsten primer dobre prakse trajnostnega turizma, h kateremu stremi Občina Črna na Koroškem.

Skozi park se lahko kadarkoli sprehodite sami in si za svojo sprostitev vzamete toliko časa, kot želite.

Lahko pa se udeležite organiziranih dogodkov v parku, ki jih v sodelovanju z lokalnimi izvajalci ponujamo skozi oblikovane programe.

**Turistično informacijski
center Črna na Koroškem**

Center 23 | 2393 Črna na Koroškem
T: 02 870 48 20 ali 041 743 442
e: tic@crna.si

www.visit-crna.si

