



**TURISTIČNO DRUŠTVO
SLOVENJ GRADEC**

Vabimo vas na delavnico in predstavitev hoje po vrvi - Slackline,

ki bo na vstopu v Dobravo pri kmetiji Fišer - dostop je mogoč tudi s fitnesa na prostem - peš cca 200 m skozi gozd) v soboto, 14. maja 2016, s pričetkom ob **11.00**.

Vabljeni vsi, ki se želite samo preizkusiti v hoji po vrvi in tudi tisti, ki se želite tega naučiti ali svoje znanje izpopolniti. Z nami bo predsednik športno-kulturno-raziskovalnega društva Balansa iz Ljubljane, mojster Slackline Miha Škof, univ. dipl. inž. str.

Udeležba na dogodku je brezplačna, zaradi organizacije delavnice in omejenega števila prosimo, da svoje želje sporočite čimprej oziroma najkasneje tri dni pred dogodkom na E-mail: info@td-slovenjgradec.si ali na GSM: 031 719 457.

Veselim se našega druženja.

**Turistično društvo Slovenj Gradec
Peter Cesar, predsednik**

SLACKLINE DELAVNICA

ZABAVA, ŠPORT IN MEDITACIJA V ENEM

Postavite svoje sposobnosti, prepričanja in težave na tanko linijo ter opazujte, dogajanje v svoji glavi! Izven vašega območja udobja se namreč dogaja čarovnija.

Delavnica je namenjena vsem, ki bi v dobri družbi dolgoletnih slackline mojstrov želeli spoznati pravo telesno-mentalno vadbo. Za vse, ki želite povečati stabilizacijo in odzivnost vaših mišic, okrepiti centralni del telesa - core in tako dobiti boljše zavedanje, nadzor, in koordinacijo svojega telesa ter popraviti telesno držo in ravnotežje. Prav tako boste spoznali višji nivo koncentracije, igro med lastnim razumom in podzavestno intuicijo ("let go"), se naučili, kako sproščeno vztrajati v težavnih, intenzivnih situacijah, kako dobiti in obdržati psiho-fizično stanje flow-a in še marsikaj koristnega v povsem vsakdanjih situacijah!

Na delavnici vam bomo na zabavnih praktičnih primerih in vajah predstavili različne veščine, ki jih lahko s pomočjo slacklina ozavestite, vadite ter koristno uporabljate tudi v drugih življenjskih dejavnostih. Stopnjo in vsebino delavnic prilagodimo posameznikovim zmožnostim, zato so primerne prav za vsakogar (od tistih, ki še nikoli niste poskusili, do poznavalcev). Na naših delavnicah se tudi popolni začetniki naučijo samostojno prehoditi vsaj 5m, zato brez skrbi!

Delavnica bo trajala 3 ure, zanjo pa ne potrebujete ničesar več kot le mehke superge z ravnimi podplati oz. ste lahko tudi bosi.

Naučite se bolje zaupati svoji intuiciji ter uloviti in zaustaviti trenutek ravnotežja, ki se pojavi med eno in drugo nestabilno lego.