



DIHALNE VAJE

 **Dih 4-6** (podaljšano dihanje za pomiritev)

Pomaga umiriti živčni sistem in zmanjšati stres.

- Vdihni skozi nos: šteješ do 4
- Izdihni skozi nos ali usta: šteješ do 6
- ➡ Ponovi 5–10 ciklov.
- Daljši izdih pomaga aktivirati parasimpatični živčni sistem (sprostitveni odziv).

Zavedno trebušno dihanje

Za preusmeritev pozornosti iz misli v telo.

- Sedi udobno, ena roka na prsih, druga na trebuhu.
- Dihaj tako, da se ob vdihu dvigne trebuh, ne prsni koš.
- Izdih naj bo počasen in sproščen.
- ➡ 2–5 minut mirnega dihanja

Očiščevalni dihanje (čiščenje napetosti)

Ko potrebuješ hitro sprostitvev ali reset.

- Globoko vdihni skozi nos.
- Izdihni skozi usta z zvočnim »haaah«.
- Z vsakim izdihom si predstavljaš, da spuščaš napetost.
- ➡ 3–7 ciklov, lahko z zaprtimi očmi.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

PREKO SPLETA



LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

 04/280 48 25

 MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

Več informacij o programu



Program sofinancirajo Občina Naklo, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program za JUL / AVG 2025

OBČINA NAKLO



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



POLETNI "RESET"

Poletje nas naravno vabi, da upočasnimo, zadihamo in se obrnemo navznoter. Dnevi so daljši, narava bolj radodarna, energija lahkotnejša. To je idealen čas, da:

- ✓ sprostimo napetosti,
- ✓ zadihamo bolj polno,
- ✓ vzpostavimo zdrave navade,
- ✓ ponovno občutimo, kdo smo – brez pritiska.

Namigi za lahkoten poletni ritem

- ✓ Spij dovolj vode – telo si želi hidracije.
 - ✓ Gibaj se - po svojih zmožnostih.
 - ✓ Hodi bos/a – stik z zemljo pomirja.
- ✓ Pojej nekaj barvitega vsak dan (sadje, zelenjava).
- ✓ Govori si lepo – tvoj notranji glas ustvarja tvojo resničnost.
 - ✓ Zapomni si - tudi počitek je lahko produktiven.

POHOD IN DRUŽENJE: RAZGLEDNIK

Torek, 22. 7. 2025 od 9.00 do 11.30

Lokacija: Zbor pri gostilni Grmač

Torek, 12. 8. 2025 od 9.00 do 11.30

Lokacija: Zbor pri gostilni Grmač

Vabimo vas, da se nam pridružite na pohodu, kjer bomo združili gibanje, sprostitvev in povezovanje.

Skupaj bomo prehodili prijetno traso, uživali v naravi, si vzeli čas zase in za pogovor z drugimi udeleženci.

Pohod je odlična priložnost za krepitev telesa in duha ter za grajenje pristnih stikov v sproščenem okolju.



POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Od 7. 7. do 11. 7. 2025 od 8.00 do 16.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Iščete priložnost, da obogatite svoje počitnice in prinesete nasmeha na obraze otrok? Postanite prostovoljec v naših počitniških aktivnostih! Pridružite se nam, pomagajte ustvariti čudovite spomine in doživite nepozabno izkušnjo.



Zakaj se pridružiti?

Ustvarjalnost: Imeli boste priložnost prispevati svoje ideje in ustvarjalnost pri oblikovanju in izvajanju raznovrstnih dejavnosti.

Radost in zadovoljstvo: Preživljanje časa z otroki vam bo prineslo veselje in občutek izpolnjenosti, saj boste pomagali ustvarjati nepozabne trenutke.

Medgeneracijsko povezovanje: Sodelovanje v aktivnostih, ki povezujejo otroke in starejše, krepi razumevanje in spoštovanje med generacijami, kar je dragoceno za vse udeležence.

Več informacij: obcani@luniverza.si