



DELAVNICA ČUJEČNOSTI

Sreda, 4. 6. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Bi se radi naučili umetnosti življenja v trenutku?

Bi radi spet čutili kako brezkrbni, lahkotni in radostni ste lahko?

Bi radi izboljšali odnose s svojimi najdražjimi?

Bi radi izboljšali svoje zdravje in počutje?

Bi se radi spet zaljubili v življenje in v vso barvitost, ki jo prinaša?

Potem se pridružite na delavnici čuječnosti, kjer bomo s pomočjo joge, plesa in diha na zabaven in poučen način umirjali misli in preko telesa vstopali v svet notranjega miru in harmonije.

Delavnico bomo izvedli v naravi, zvoki in dotiki okolja nas bodo nežno vodili v sprostitvev in notranji mir.

UMOVADBA

Ponedeljek, 16. 6. 2025 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.



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 Šenčur, 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 junij 2025

OBČINA ŠENČUR



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Ponedeljek, 2. 6. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 10. 6. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 17. 6. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 24. 6. 2025 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 3. 6. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 17. 6. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur- sejna soba

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 23. 6. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Vstopi v svet joge obraza – nežne, a izjemno učinkovite vadbe, ki prebuja tvoje mišice, sprošča napetosti in vrača naravno svežino tvojemu obrazu.

Začutili boste razliko: več vitalnosti, boljši tonus in notranji mir, ki se odraža navzven.

PREDAVANJE: LASTNA VREDNOST

Ponedeljek, 9. 6. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Se kdaj zalotiš v mislih, da nisi dovolj? Da moraš nekaj doseči, dokazati ali biti boljši, da bi bil vreden? Na tem predavanju se bomo podali na pot raziskovanja lastne vrednosti – temeljnega občutka, da smo pomembni, dragoceni in vredni že samo zato, ker smo.

Pogovarjali se bomo o tem:

🌿 Kaj v resnici pomeni imeti občutek lastne vrednosti?

🧠 Zakaj se kljub dosežkom in potrditvam od zunaj še vedno lahko počutimo nevredne?

💡 Kako prepoznati in preseči notranje glasove kritike, primerjanja in dvoma?

❤️ Kako graditi trajno notranjo oporo in negovati občutek, da smo dovolj – točno taki, kot smo?

Skupaj bomo raziskovali konkretne pristope, ki pomagajo ohranjati stik s seboj in s svojo vrednostjo tudi v izzivih vsakdanjega življenja. Dotaknili se bomo tudi "recepta" za življenje v večjem miru, zadovoljstvu in zvestobi sebi – brez nenehne potrebe, da bi se dokazovali ali se primerjali z drugimi.

To ni samo predavanje – je povabilo k poglobljenemu stiku s seboj. Pridi, če si pripravljen prisluhniti sebi na nov način.

GOZDNA KOPEL

Četrtek, 19. 6. 2025 od 17.00 do 19.30

Lokacija: Šenčurska gmajna

Gozdna terapija ali gozdna kopel je metoda, kjer na umirjenem sprehodu v gozd ali drugo naravno okolje vzpostavimo stik z naravo, poglobimo odnos z njo in se okopamo v njenih elementih, tako da narava lahko podpre naše dobro počutje na več ravneh, in vpliva na naše telo, um, čustva in energijo.

Gozdna terapija je primerna za vse, ki (ste):

- preobremenjeni s stresom,
- večino časa preživite v zaprtih prostorih,
- iščete naravno preventivo pred boleznimi sodobnega časa,
- potrebujete naravno podporo klasičnemu zdravljenju,
- doživeli izgorelost, lažje oblike depresije ipd.,
- iščete ravnovesje za telesno, mentalno in čustveno dobro počutje,
- bi se radi ponovno povezali s seboj in drugimi,
- raziskujete smisel, svoje mesto in vlogo v tem svetu,
- bi radi dobili odgovore, kam in kako naprej,
- želite podpreti naravo in dejavnosti, ki jo podpirajo,
- ter okoljske aktiviste, ljubitelje narave, radovedne in skeptične.