

Datum: 23. 12. 2024

Spoštovani,

pošiljamo Vam urnik za mesec **januar 2025** za tečaje in delavnice, ki bodo potekale v okviru **Univerze za tretje življenjsko obdobje**. Prosim, da se na **NOVE DEJAVNOSTI** (Zeliščarstvo, tečaj Terapevtska moč samomasaže (dodatna skupina) ter delavnica Joga smeha) **OBVEZNO PRIJAVITE VSI**, ki bi dejavnosti želeli obiskovati, **tudi tisti, ki ste se informativno prijavili že na začetku študijskega leta**. Svojo odločitev prosim sporočite najkasneje do **petka, 10. 1. 2025 na 05 72 11 286 ali po e-mailu klemen.slosar@lu-postojna.si**

TEČAJ TERAPEVTSKA MOČ (SAMO)MASAŽE

Zaradi velikega povpraševanja razpisujemo novo skupino. Uvodno srečanje bo v **ponedeljek, 13. 11. 2025 ob 15:00**. Tečaj (4 srečanja) bo potekal ob **ponedeljkih od 15:00 do 17:00 v Zeleni dvorani (VGC)**, Ulica 1. maja 2c, Postojna. Prosim, da se prijavite vsi, ki bi tečaj želeli obiskovati in niste bili vključeni v skupini, ki sta potekali v mesecu novembru in decembru.

Tečaj bo vodila ga. Janja Lipužič.

DELAVNICA JOGA SMEHA

Delavnica bo v **ponedeljek, 20. 1. 2025 od 15:00 do 17:00 v Zeleni dvorani (VGC)**, Ulica 1. maja 2c, Postojna.

Smeh je enostaven, naraven in vsem dostopen način za sproščanje čustvenega, mentalnega in fizičnega stresa. Joga smeha prakticira smeh brez razloga, kar pomeni, da za smeh niso potrebni zunanji dražljaji, kot so šale ali žgečkanje. Za smeh se odločimo in ga sprožimo z vodenimi prizori igranja vlog, imitacijo zvoka in gest osebe, ki se smeji, vizualizacijami in pantomimo. Za izvajanje skupinske joge smeha ne potrebujemo smisla za humor ali znanja tradicionalne joge z izvajanjem asan. Na delavnici se ne izvajajo jogijske vaje/položaji/asani! Za udeležbo ni potrebna nobena fizična spretnost oziroma sposobnost. Udeleženci naj pridejo v udobnih oblačilih, nogavičkah ali dvoranskih športnih copatih, s seboj naj imajo podlogo za ležanje ali odejo in po želji platenko pijače.

Delavnico bo vodila ga. Janja Lipužič.

ZELIŠČARSTVO

Delavnica bo, zaradi omejenega števila udeležencev, potekala v dveh skupinah, in sicer:

- **skupina 1:** torek, 14. 1. od **12:00 do 16:00**
- **skupina 2:** torek, 21. 1. od **12:00 do 16:00**

Delavnici (za obe skupini) bosta v **Zeleni dvorani (VGC)**, Ulica 1. maja 2c, Postojna. Ob prijavi obvezno navedite v katero skupino bi se radi vključili. Prosim, da se prijavite vsi, ki bi delavnico želeli obiskovati, tudi tisti, ki ste se informativno prijavili že na začetku leta.

Za vsako skupino bo izvedena le ena delavnica. Na delavnici bo predstavljena destilacija jelke, hidrolati in eterična olja drugih rastlin, ki rastejo v okolici. Izdelali bomo tudi preprosta dišeča mila.

S seboj prinesite rokavice ter vrtno škarje.

Dejavnost bo vodil g. Marko Cvetko.

V začetku meseca januarja, ko se dokončno uskladimo z izvajalko, bomo sporočili tudi predvidene termine za tečaj ITALIJANŠČINE (nadaljevalni). S tečajem bomo predvidoma začeli konec meseca januarja.

Ob zaključku letošnjega leta vam želimo obilo sreče, zdravja ter trenutkov z vašimi najbližjimi. Naj vas leto 2025 vodi po poteh uspeha, radosti in srčnih zgodb.

Ljudska univerza Postojna