



# UBRANI PARK

# TURISTIČNI PRODUKTI UBRANI PARK

## 1. Turistični produkti za odrasle

### 1.1 Pilates v naravi

IZVAJALEC: Fit Vibe, Maja Pečovnik.

TRAJANJE: 60 minut; izvajanje 1x tedensko.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

**OBLIKA, NAČIN IZVEDBE:** Pilates v naravi je zasnovan kot celostna vadbeno izkušnja, ki združuje gibanje, dihalne tehnike in sprostitve v objemu narave. Vadba poteka na prostem, kjer lahko udeleženci izkoristijo pozitivne učinke svežega zraka in naravnega okolja. Vadba je prilagojena različnim stopnjam telesne pripravljenosti in se izvaja na mehkih podlagah. Vključuje klasične Pilates vaje za krepitev trupa, izboljšanje drže in povečanje gibljivosti, obogatene z naravnimi elementi, kot so dotik tal, stik s soncem in zvoki narave. Vadba se lahko izvaja brez pripomočkov ali z različnimi vadbenimi pripomočki, kot so pilates žoge, obroči in elastike. Ob koncu vadbe sledijo vaje za sproščanje in meditacijo.

**CILJI PROGRAMA:**

- Izboljšanje telesne drže, stabilnosti in ravnotežja;
- povečanje gibljivosti in moči jedra;
- sprostitve in zmanjšanje stresa s povezovanjem z naravo;
- krepitev zavesti o telesu in dihanju;
- povečanje splošnega dobrega počutja;
- druženje in povezovanje;
- stik z naravo.

**POTREBNA OPREMA:**

- Podloga za vadbo;
- udobna oblačila;
- tekočina za hidracijo;
- po dogovoru pripomočki za vadbo: žoge, elastike in pilates obroči.

**CILJNA SKUPINA:** Program je primeren za vse, ki si želijo izboljšati telesno pripravljenost, se sprostiti in povezati z naravo. Primeren je tako za začetnike kot tudi za tiste z izkušnjami v pilatesu.

**CENA PROGRAMA:** po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.

## 1.2 Pogovorni krožek ob čaju v naravi

IZVAJALEC: Fit Vibe, Maja Pečovnik.

TRAJANJE: 60–90 minut; predlog 1x mesečno.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Pogovorni krožek ob čaju v naravi je sproščeno druženje, namenjeno izmenjavi življenjskih izkušenj, podpori in razmisleku o telesu, gibanju ter dobrem počutju. V prijetnem naravnem okolju se ob skodelici čaja odvija odprt pogovor, kjer vsak lahko prispeva svoje misli, občutke in izkušnje na različne tematike, ki jih pripravi organizator. Srečanje vključuje voden razpravo o telesni aktivnosti, zaznavanju in sprejemanju svojega telesa, premagovanju izzivov ter iskanju ravnovesja med telesom in umom. Udeleženci imajo priložnost deliti svoje zgodbe, pridobiti koristne napotke za vadbo in zdrav življenjski slog ter najti navdih za osebno rast.

### CILJI PROGRAMA:

- Spodbujanje sproščenega pogovora in medsebojne podpore;
- krepitev pozitivnega odnosa do telesa in gibanja;
- deljenje izkušenj in nasvetov o vadbi ter telesni samozavesti;
- ustvarjanje varnega prostora za izražanje in refleksijo;
- boljše razumevanje svojega telesa in lastnih potreb;
- motivacija za redno gibanje in skrb za dobro počutje;
- prijetno in sproščeno druženje v naravi.

### POTREBNA OPREMA:

- Udobna oblačila in po želji podloga ali blazina za sedenje;
- termovka s čajem – zagotovi organizator.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za vse, ki si želijo poglobljenih pogovorov o telesu, gibanju in osebem počutju v sproščnem okolju.

CENA PROGRAMA: Po dogovoru.

### 1.3 Dihalne tehnike za sproščanje

IZVAJALEC: Glasbeni direndaj, prof. Maja Ocepek.

TRAJANJE: 45 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 20 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: S pravilnim preponskim dihanjem lahko prevzamemo nadzor nad svojimi stresnimi odzivi. S preprostimi dihalnimi vajami zopet postavimo telo in um v stanje sproščenosti ter na tak način najdemo v sebi mir in samonadzor. Ko smo umirjeni ne trošimo svoje energije na vse možne načine, pač pa smo pripravljeni na prejemanje svežih idej in dobrega počutja. Pripravljeni smo tudi na pretočno pot zvoka, ki potuje po telesu in se tako približamo sproščenemu stanju brez misli.

CILJI PROGRAMA:

- Uvod v pravilno dihanje in njegovo vlogo pri obvladovanju stresa;
- izvajanje različnih dihalnih tehnik za sproščanje;
- povezava dihanja z zvočno meditacijo (gong, pojoče posode);
- zaključna refleksija in sprostitvena vaja.

POTREBNA OPREMA:

- podloga za ležanje.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za odrasle in mladostnike, ki si želijo sprostitev, izboljšanja dihalnih vzorcev in zmanjšanja stresa.

CENA PROGRAMA:

- 18 € na osebo oz. po dogovoru (odvisno od velikosti skupine).

UBRANI  
PARK

#### 1.4 Sprostitev z gongi, pojočimi posodami ter drugimi zvočili

IZVAJALEC: Glasbeni direndaj, prof. Maja Ocepek.

TRAJANJE: 90 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Od 10 do 20 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Vsak človek je inštrument in simfonija, ki sprejema zvok kot most med energijskim in materialnim svetom, ga uporablja za regeneracijo, zdravljenje in transformacijo zavesti. Sproščanje z gongom, pojočimi skledami, zaphir in koshi zvončki ter drugimi zvočili spodbuja kreativnost in omogoča umirjeno bivanje. Zvok sprejemamo na telesu, saj vibrira po meridianih, krvnih žilah in limfnih poteh, očisti celice preteklih blokad in jih napolni z novo frekvenco, kar pripelje do ravnovesja. Pomirjajoči zvok nas pelje v globoko sprostitev, kjer se možgansko valovanje umirja, omogoča občutek brezčasa in lebdjenja, ter povečuje življenjsko energijo, sprošča stres, strah in žalost, kar krepi sposobnost samozdravljenja in imunskega sistema.

CILJI PROGRAMA:

- Predstavitev delovanja zvoka na telo in um;
- vodena sprostitev ob zvokih gonga, pojočih skled, zaphir in koshi zvončkov;
- spoznavanje vibracij in njihovega vpliva na energetske poti v telesu;
- refleksija in umiritev po zvočni kopeli.

POTREBNA OPREMA:

- podloga za ležanje.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za odrasle in mladostnike, ki si želijo globoke sprostitve in energetskega ravnovesja.

CENA PROGRAMA:

- 25 € na osebo oz. po dogovoru (odvisno od velikosti skupine).

### 1.5 Krožni plesi

IZVAJALEC: Glasbeni direndaj, prof. Maja Ocepek.

TRAJANJE: 90 minut, možnost podaljšanja v obliki izobraževanja.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Bachovi cvetni plesi so terapevtski plesi, ki temeljijo na homeopatskem cvetnem zdravljenju, ki ga je razvil dr. Edvard Bach. Vseh 38 cvetnih esenc je razvrstil v sedem skupin, ki ustrezajo težavam, kot so osamljenost, strah, malodušje, pomanjkanje zanimanja, skrb za druge, preobčutljivost in negotovost. Za vsako stanje obstaja ples, katerega koreografije je sestavila zdravilka Anastazija Geng, ki je povezala zdravilne lastnosti rastlin z gibanjem, ki prebudi nezavedno in poglobi zavedanje o naravi in naši vlogi na zemlji. Plesi nas povezujejo z materjo Zemljo, spodbujajo hvaležnost za lepoto in ljubezen narave ter nosijo sporočilo o življenju v ljubezni, svetlobi in enosti.

CILJI PROGRAMA:

- Predstavitev Bachovih cvetnih plesov in njihovih terapevtskih učinkov;
- plesne koreografije, povezane s posameznimi cvetnimi esencami;
- zavestno gibanje in povezovanje s skupino;
- refleksija po plesni izkušnji.

POTREBNA OPREMA:

- Udobna oblačila.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za odrasle in mladostnike, ki si želijo povezovanja skozi gibanje ter iskanja notranjega ravnovesja s plesno terapijo. Skupina za nosečnice.

CENA PROGRAMA:

- 15 € na osebo oz. po dogovoru (odvisno od velikosti skupine).

UBRANI  
PARK

## 1.6 Umiritev čutil

IZVAJALEC: Ana Kresnik.

TRAJANJE: 60 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: V hitrem in glasnem svetu so naša čutila nenehno preobremenjena. Ta praksa nas postopoma usmerja navznoter, v prostor miru in zavedanja. S tehnikami zavestnega dihanja, osredotočanja na telo in opazovanja občutkov se učimo umiriti um ter zmanjšati vpliv zunanjih motenj.

CILJI PROGRAMA:

- Zavestno dihanje, osredotočanje na telo;
- dinamične in statične asane (strešica, pozdrav soncu, bojevniki, drevo itd.);
- zaključna sprostitev (Shavasana).

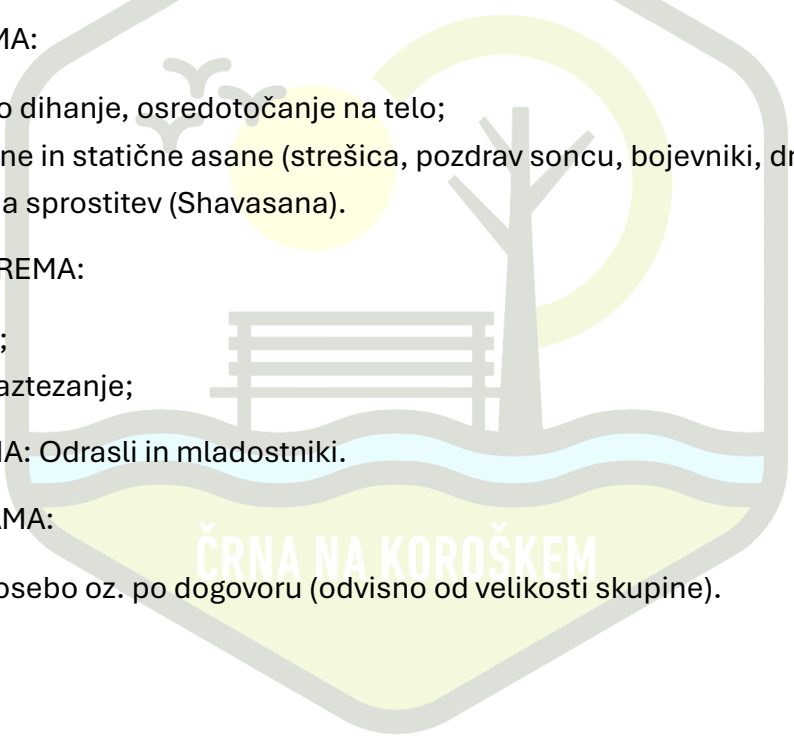
POTREBNA OPREMA:

- Podloga;
- trak za raztezanje;

CILJNA SKUPINA: Odrasli in mladostniki.

CENA PROGRAMA:

- 15 € na osebo oz. po dogovoru (odvisno od velikosti skupine).



UBRANI  
PARK

### 1.7 Joga za nosečnice

IZVAJALEC: Ana Kresnik.

TRAJANJE: 60 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Bistvo te prakse je ohranjanje telesne moči, prožnosti in umirjenosti med nosečnostjo. S poudarkom na dihanju, varnem raztezanju in prilagojenih položajih vadba pomaga sprostiti telo, zmanjšati napetost in izboljšati čustveno počutje. Praksa je zasnovana tako, da upošteva posebne potrebe nosečnic in jih podpira v vsakem trimesečju.

CILJI PROGRAMA:

- Prilagojene asane za podporo telesu v nosečnosti;
- tehnike sproščanja in povezovanja z dojenčkom;
- zavestno dihanje in umirjanje živčnega sistema.

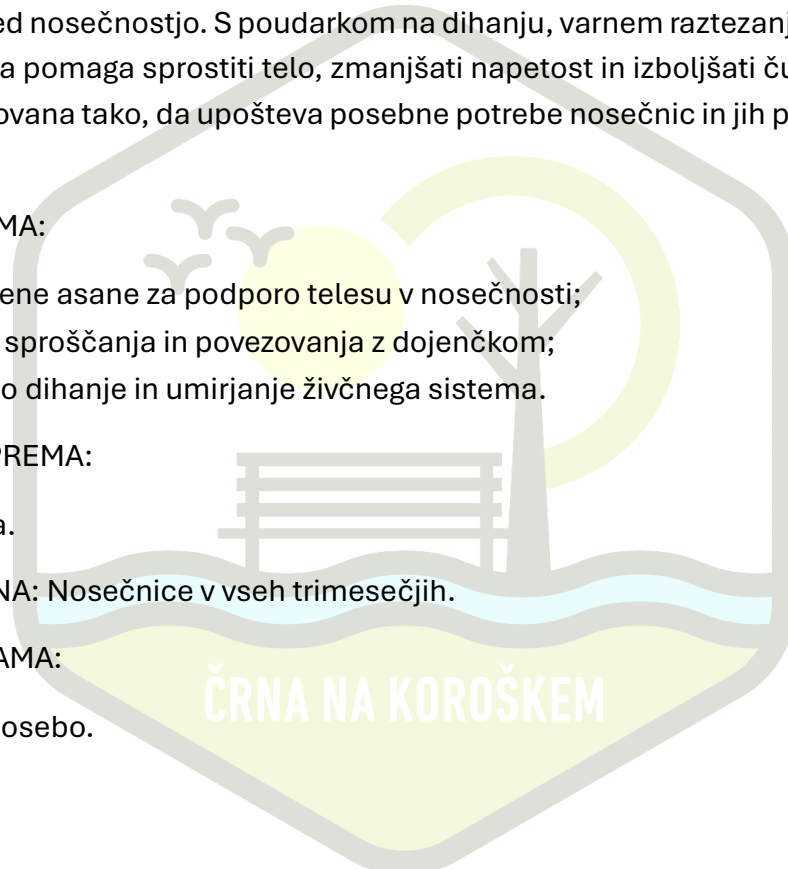
POTREBNA OPREMA:

- Podloga.

CILJNA SKUPINA: Nosečnice v vseh trimesečjih.

CENA PROGRAMA:

- 15 € na osebo.





### 1.8 Plesni val 5 ritmov

IZVAJALEC: Nina Stopar.

TRAJANJE: 3 ure.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Nad 10 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Obiskovalci se bodo na sprehodu po Ubranem parku seznanili z metodo 5 ritmov, nato pa se bodo v dvorani Delavskega doma ali avditoriju ob vznožju parka na prostem prepustili plesnemu valu. Program traja 3 ure, od tega je 1 ura namenjena predstavitvi 5 ritmov in sprehodu po parku, 2 uri pa sta namenjeni integraciji metode. Program je primeren za obiskovalce vseh starosti (odrasli, otroci, starejši, ljudje s posebnimi potrebami).

CILJI PROGRAMA:

- Seznanitev z metodo 5 ritmov;
- sprehod po parku;
- integracija metode 5 ritmov.

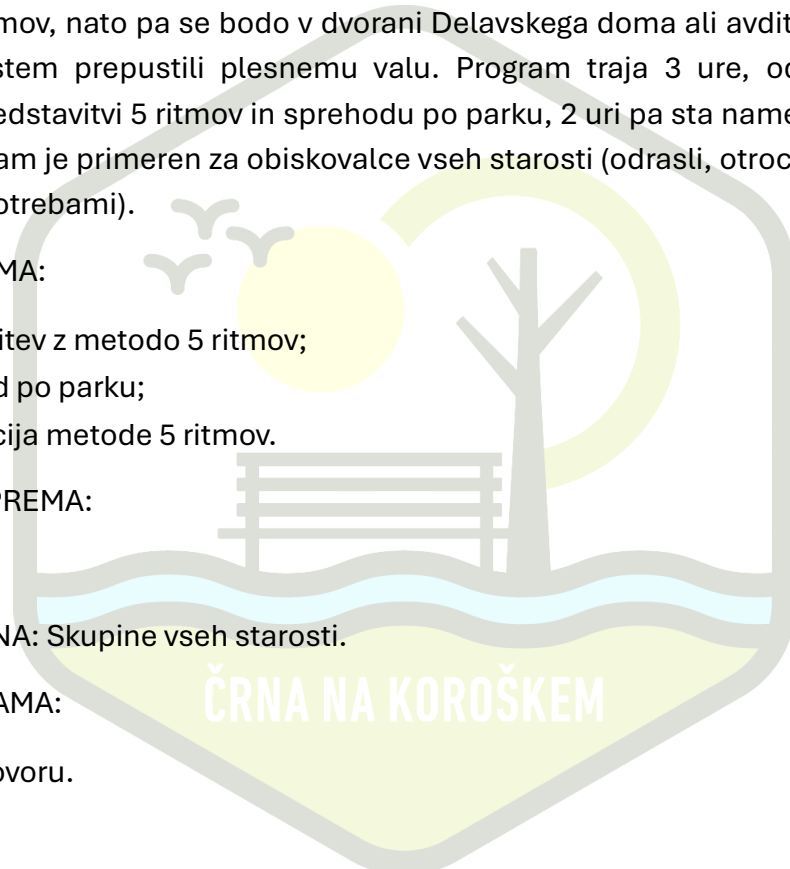
POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Skupine vseh starosti.

CENA PROGRAMA:

- Po dogovoru.



# UBRANI PARK

### 1.9 5 potez slikanja

IZVAJALEC: Nina Stopar.

TRAJANJE: 3 ure.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Nad 5 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Obiskovalci se bodo na sprehodu po Ubranem parku prepustili likovnemu izražanju kot načinu spoznavanja sebe, drugega in okolja. Pet ritmov, kot osnovna duhovna praksa je tukaj s petimi kvaliteta občutenja in opazovanja povezana z načini slikanja. Obiskovalci prebudijo svojo ustvarjalno energijo, le to pa potem integrirajo v sliki. Program traja 3 ure in je primeren za obiskovalce vseh starosti (odrasli, otroci, starejši, ljudje s posebnimi potrebami).

CILJI PROGRAMA:

- Sprehod po parku;
- spoznavanje likovnega izražanja kot načina izražanja sebe, drugega in okolja;
- povezava petih ritmov z načini slikanja preko petih kvalitete občutenja in opazovanja.

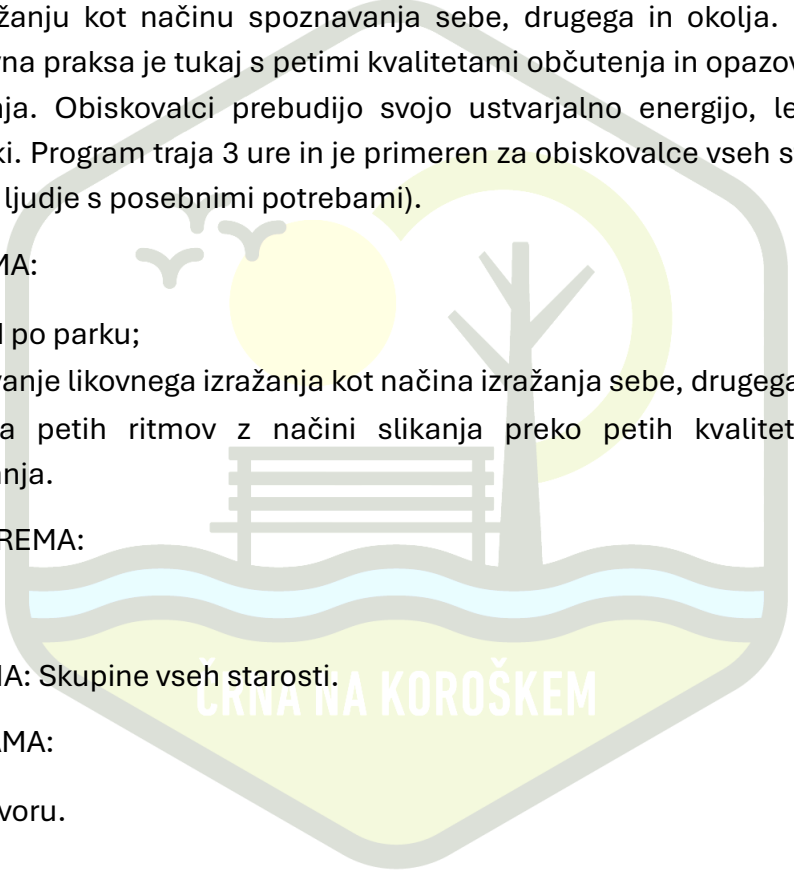
POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Skupine vseh starosti.

CENA PROGRAMA:

- Po dogovoru.



UBRANI  
PARK

### 1.10 Ples 5 ritmov in slikanje

IZVAJALEC: Nina Stopar.

TRAJANJE: 3 ali 5 ur.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Nad 5 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Obiskovalci se bodo na sprehodu po Ubranem parku seznanili z metodo 5 ritmov, nato pa se bodo v dvorani Delavskega doma ali v avditoriju ob vznožju parka na prostem prepustili ustvarjanju skupinskega likovnega dela. Obiskovalci izbirajo med krajšim (3 ure) ali daljšim programom (5 ur) integracije plesa in slikanja kot duhovne, kreativne prakse.

1. Krajši program (3 ure): Delna integracija plesa in slikanja: 1 ura je namenjena sprehodu po Ubranem parku in spoznavanju metode 5 ritmov, 2 uri pa sta namenjeni slikanju v dvorani Delavskega doma ali v avditoriju ob vznožju parka na prostem.
2. Daljši program (5 ur): Popolna integracija plesa in slike: 1 ura je namenjena sprehodu po Ubranem parku in spoznavanju metode 5 ritmov, 4 ure pa so namenjene integraciji plesa in skupinskemu ustvarjanju v dvorani Delavskega doma ali v avditoriju o vznožju parka na prostem. V program je všteti tudi odmor za malico (30 minut).

CILJI PROGRAMA:

- Sprehod po parku;
- spoznavanje metode 5 ritmov;
- integracija plesa in slikanja;
- skupinsko ustvarjanje.

POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Skupine vseh starosti.

CENA PROGRAMA:

- Po dogovoru.

### 1.11 Ples 5 ritmov in pesnjenje

IZVAJALEC: Nina Stopar.

TRAJANJE: 3 ure.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Nad 10 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Obiskovalci se bodo na sprehodu po Ubranem parku seznanili z metodo 5 ritmov, ki jo bodo integrirali v gibanju in pisanju. To bo igrivo in zabavno pesnjenje po metodah dela 5 ritmov. Nato pa se bodo v dvorani Delavskega doma ali v avditoriju ob vznožju parka na prostem prepustili krajšemu plesnemu valu 5 ritmov, ki bo pospremil branje naše poezije.

Program traja 3 ure, od tega je 1 ura namenjena predstavitvi metode 5 ritmov in sprehodu po Ubranem parku, 2 uri pa sta namenjeni integraciji metode.

CILJI PROGRAMA:

- Sprehod po parku;
- spoznavanje metode 5 ritmov;
- igrivo in zabavno pesnjenje;
- ples 5 ritmov.

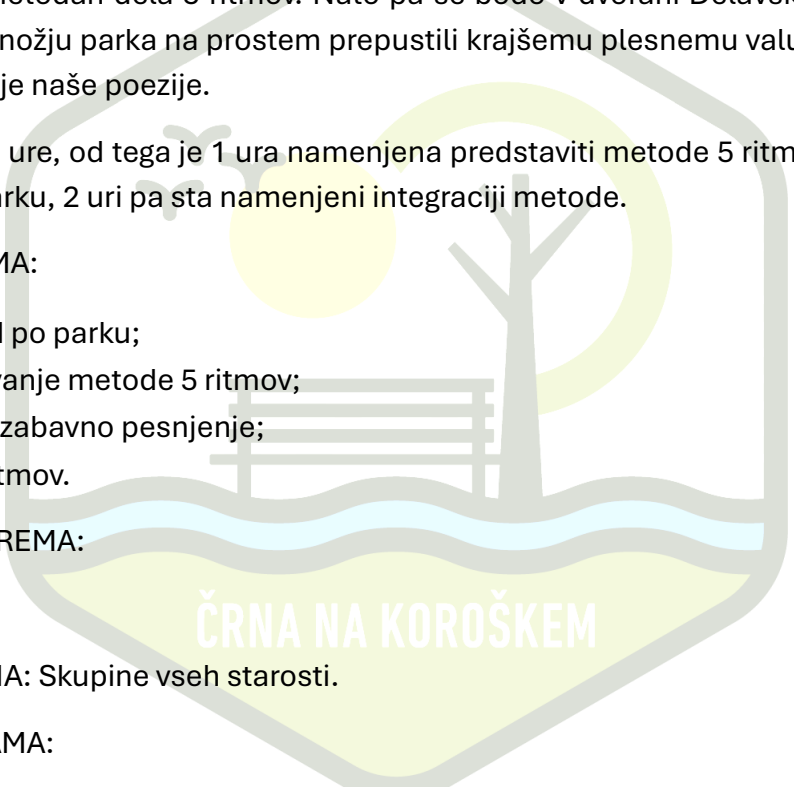
POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Skupine vseh starosti.

CENA PROGRAMA:

- Po dogovoru.



UBRANI  
PARK

### 1.12 Vadba v naravi za starostnike

IZVAJALEC: Fit Vibe, Maja Pečovnik.

TRAJANJE: 45-60 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Vadba v naravi za starostnike je zasnovana kot prijetna in varna telesna aktivnost, prilagojena fizičnim sposobnostim starejših oseb. Vadba poteka na prostem, kjer lahko udeleženci uživajo v svežem zraku in v naravnem okolju. Program vključuje vaje za izboljšanje gibljivosti, ravnotežja, moči in koordinacije ter blage kardiovaskularne aktivnosti, ki spodbujajo splošno telesno pripravljenost. Vadbo spremljajo dihalne tehnike in sprostitvene vaje, ki pomagajo pri zmanjševanju stresa ter izboljšanju psihofizičnega počutja.

#### CILJI PROGRAMA:

- Ohranjanje in izboljšanje gibljivosti ter moči;
- krepitev ravnotežja in koordinacije za preprečevanje padcev;
- spodbujanje zdravega načina življenja in redne telesne aktivnosti;
- povečanje vitalnosti in zmanjšanje telesnih napetosti;
- krepitev socialne povezanosti in dobrega počutja;
- boljša telesna pripravljenost in mobilnost;
- sprostitvev in izboljšanje duševnega počutja;
- prijetno druženje in vadba v sproščenem okolju;

#### POTREBNA OPREMA:

- Udobna oblačila in obutev;
- podloga za vaje na tleh;
- tekočina za hidracijo;
- po dogovoru palice za nordijsko hojo, vadbene žoge in elastike.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za starejše osebe, ki si želijo ohraniti in izboljšati svojo telesno pripravljenost ter preživeti čas v prijetni družbi na svežem zraku. Vadba je prilagojena posameznikovim sposobnostim in se izvaja v varnem in podpornem okolju.

CENA PROGRAMA: Po dogovoru glede na številu udeležencev in trajanje programa.

### 1.13 Joga za vitalnost in gibljivost

IZVAJALEC: Ana Kresnik.

TRAJANJE: 60 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Nežna vadba, ki izboljšuje gibljivost, stabilnost in ravnotežje. S poudarkom na počasnem gibanju, dihanju in sprostitvenih položajih omogoča celostno sprostitev telesa in uma. Vadba vključuje enostavne vaje, ki povečujejo prožnost sklepov ter telesno moč in počutje.

Prilagojeno starejšim: Vadba vključuje nežne premike in varne vaje, prilagojene potrebam starejšega telesa. Namenjena je ohranjanju vitalnosti, krepitvi telesne moči in zmanjšanju napetosti, pri čemer se vsak položaj izvaja v lastnem tempu, z osredotočenostjo na udobje in varnost.

CILJI PROGRAMA:

- Nežna aktivacija hrbtenice in dihalne tehnike;
- sedeče in stoječe vaje (drevo, bojvniki, stol, raztegi s trakom itd.);
- vaje na vseh štirih in prilagojene krepilne vaje;
- zaključna sprostitev (Shavasana).

POTREBNA OPREMA:

- Podloga;
- trak za raztezanje;
- stol (po potrebi kot pomoč pri vstajanju s tal).

CILJNA SKUPINA: Starejši udeleženci.

CENA PROGRAMA:

- 15 € oz. cena po dogovoru (odvisno od velikosti skupine).

#### 1.14 Tradicionalne Črnjanske jedi

IZVAJALEC: Kulinarčna delavnica; ZKD Črna.

TRAJANJE: 60 minut; izvajanje 1x tedensko.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci se seznaniijo z recepti ter pripravljajo jedi po nasvetih domačinov starejših generacij.

CILJI PROGRAMA:

- Spoznavanje receptov, sestavin, kombinacij okusov;
- Priprava jedi;
- Okušanje jedi;
- Prenašanje in ohranitev tradicije mlajšim generacijam;

POTREBNA OPREMA:

- Beležka, pisalo.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za vse, ki si želijo spoznati kulinarčno tradicijo naših predhodnikov ter se naučiti kaj več o sestavinah ter pripravi starih domačih jedi.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.

UBRANI  
PARK

### 1.15 Spoznavanje tradicionalnih prazničnih običajev

IZVAJALEC:; ZKD Črna, TIC, Društvo kmetič Mežiške doline: Spoznavanje tradicionalnih prazničnih običajev – Pust, Gregorjevo, Velika noč, Kresna noč, Advent;

TRAJANJE: 60 min.

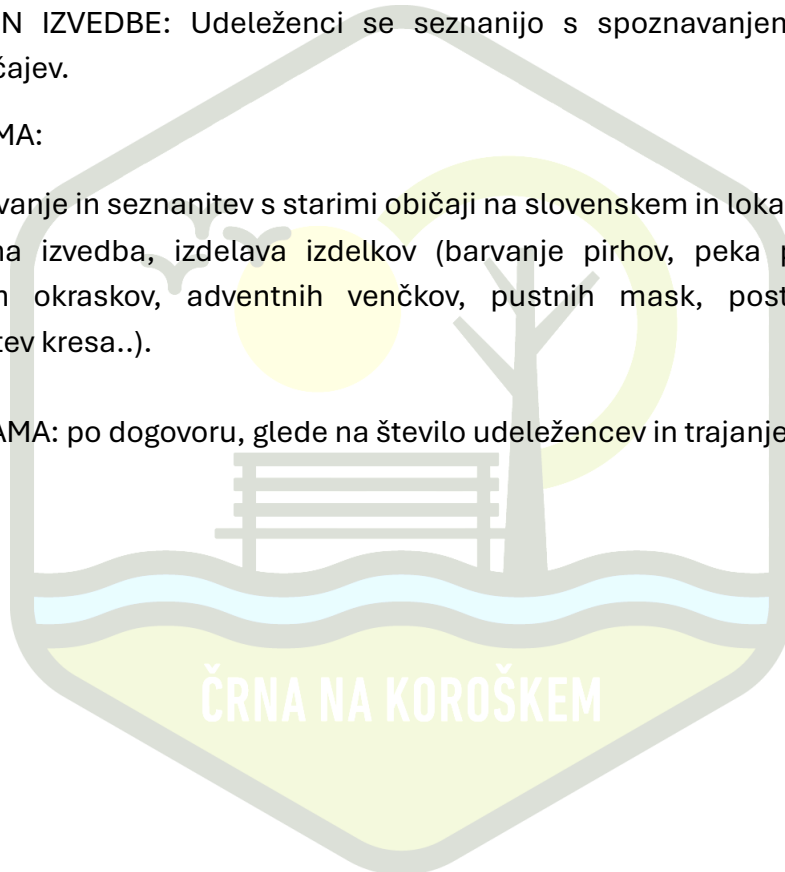
SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci se seznani s spoznavanjem tradicionalnih prazničnih običajev.

CILJI PROGRAMA:

- Spoznavanje in seznanitev s starimi običaji na slovenskem in lokalno
- Praktična izvedba, izdelava izdelkov (barvanje pirhov, peka potice, izdelava božičnih okrasov, adventnih venčkov, pustnih mask, postavljanje mlaja, postavitve kresa..).

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.



UBRANI  
PARK



**1.16 Spoznavanje tradicionalnih obrti** IZVAJALEC:; ZKD Črna, Čebelarstvo društvo Črna, TIC Črna, Čebelarstvo društvo Črna, Čebelarstvo društvo Žerjav;

TRAJANJE: 60 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci se seznaniijo s tradicionalnimi slovenskimi in lokalnimi obrtmi.

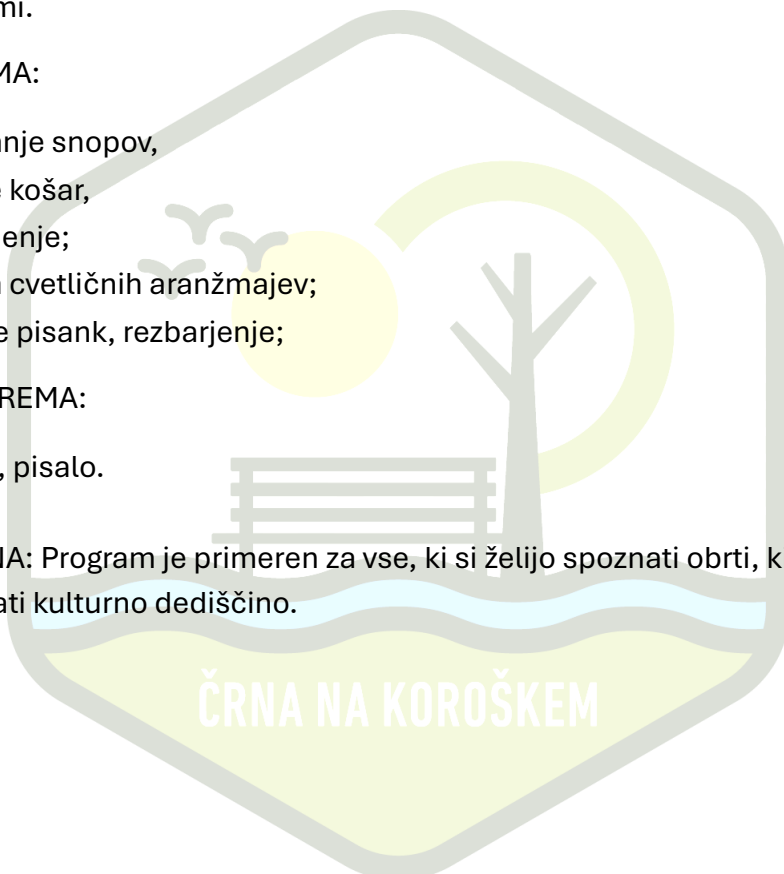
CILJI PROGRAMA:

- izdelovanje snopov,
- pletenje košar,
- čebelarjenje;
- izdelava cvetličnih aranžmajev;
- barvanje pisank, rezbarjenje;

POTREBNA OPREMA:

- Beležka, pisalo.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za vse, ki si želijo spoznati obrti, ki gredo v pozabo ter tako ohranjati kulturno dediščino.



UBRANI  
PARK

### 1.17 Ustvarjanje z naravnimi materiali

IZVAJALEC: ZKD Črna, TIC Črna, DPM Črna;

TRAJANJE: 60 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci spoznavajo ustvarjanje z naravnimi materiali. Preizkusijo se v slikanju na les in skorjo, opeko, rišejo na kamen, spoznajo se s sušenjem rož itd..

CILJI PROGRAMA:

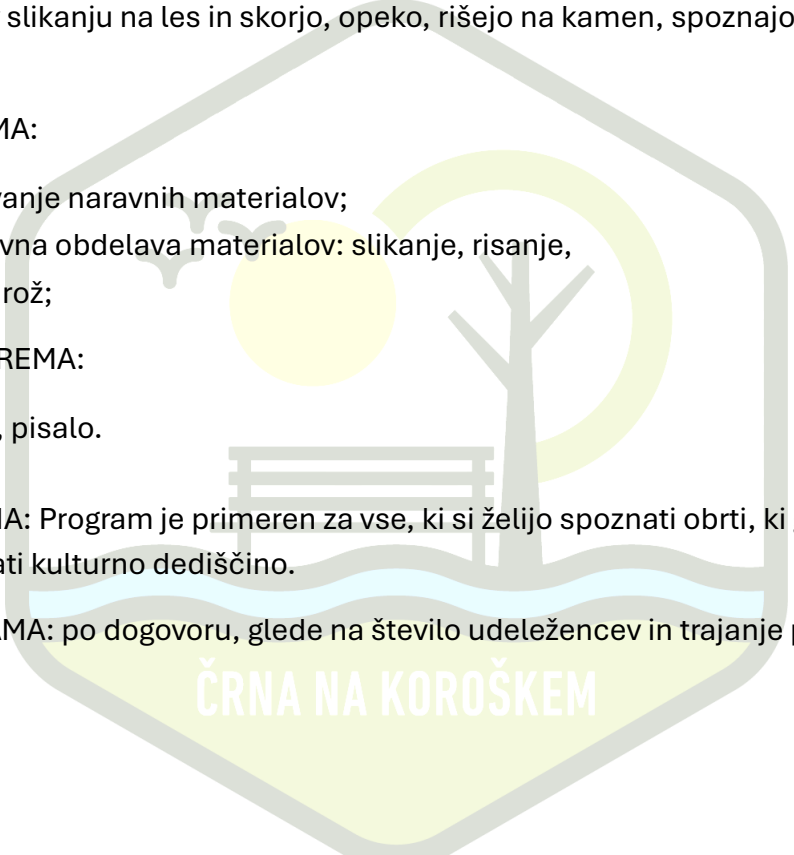
- spoznavanje naravnih materialov;
- dekorativna obdelava materialov: slikanje, risanje,
- sušenje rož;

POTREBNA OPREMA:

- Beležka, pisalo.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za vse, ki si želijo spoznati obrti, ki gredo v pozabo ter tako ohranjati kulturno dediščino.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.



ČRNA NA KOROŠKEM

UBRANI  
PARK

### 1.18 Zdravilna zelišča in njihova uporaba

IZVAJALEC: ZKD Črna, Društvo kmetič Mežiške doline, TIC Črna;

TRAJANJE: 60 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci v naravi spoznavajo zdravilna zelišča in njihovo uporabo skozi proces prepoznavanja, nabiranja, sušenja ter učinkovitost posameznih sestavin z namenom domače uporabe..

CILJI PROGRAMA:

- prepoznavanje zelišč in njihove učinkovine;
- čas nabiranja zelišč;
- seznanitev z obdelavo - sušenje in čas sušenja, način shranjevanja, termična obdelava..
- način uporabe;

POTREBNA OPREMA:

- Beležka, pisalo.

CILJNA SKUPINA: V zadnjem času sta nabiranje in uporaba zdravilnih zelišč vedno bolj moderna in priljubljena, saj mnogi to povezujejo z naravnim zdravljenjem. Čeprav so to resnično naravna zdravila, jih ne smemo uporabljati pretirano in na slepo. Program je primeren za vse, ki si želijo spoznati naravni način zdravljenja ali lajšanja tegob s pomočjo naravnih zelišč.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa

UBRANI  
PARK

### 3. Turistični produkti za otroke

#### 3.1 Joga za otroke

IZVAJALEC: Fit Vibe, Maja Pečovnik.

TRAJANJE: 45 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 12 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Joga za otroke je zasnovana kot igriva in ustvarjalna vadba, ki združuje telesne vaje, dihalne tehnike in sprostivne pristope na zabaven in dostopen način. Vadba poteka v naravi, prilagojena pa je otrokovemu razvoju in sposobnostim. Otroci skozi zgodbe, igre in vodenje raziskujejo jogijske poze, razvijajo telesno koordinacijo, ravnotežje ter izboljšujejo koncentracijo. Program vključuje tudi elemente sprostitve in čuječnosti, ki pomagajo pri umirjanju ter izražanju čustev. V ta način vadbe pogosto vključujemo tudi risanje, barvanje, ustvarjanje skozi gibanje.

CILJI PROGRAMA:

- Razvijanje telesne gibljivosti, moči in koordinacije;
- izboljšanje ravnotežja in drže;
- krepitev samozavesti in pozitivne samopodobe;
- spodbujanje sprostitve in umirjenosti;
- razvijanje socialnih veščin in sodelovanja;
- večja telesna sproščenost in umirjenost.
- boljša koncentracija in sposobnost učenja.
- razvijanje motoričnih sposobnosti in prožnosti.
- večje samozavedanje in izražanje čustev.
- zabavna in ustvarjalna vadba v varnem okolju.

POTREBNA OPREMA:

- Udobna oblačila;
- podloga za vadbo;
- manjša odeja ali blazina za sprostitev;
- po želji mehka plišasta igračka za sprostivne vaje.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za otroke od 4. do 12. leta starosti. Vadba je prilagojena starostni skupini in poteka na igriv, zabaven in sproščujoč način.

CENA PROGRAMA: Po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.

### 3.2 Otroške delavnice o zdravem življenju

IZVAJALEC: Fit Vibe, Maja Pečovnik.

TRAJANJE: 60–90 minut.

MAKSIMALNA SKUPINA UDELEŽENCEV: Od 10 do 18 oseb (v primeru nad 10 potrebna pomoč dodatne odgovorne osebe).

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Otroške delavnice o zdravem življenju so interaktivne in zabavne aktivnosti, namenjene ozaveščanju otrok o pomenu gibanja, zdrave prehrane in dobrega počutja. Program združuje igro, ustvarjalnost in praktične izkušnje, da otroci na naraven način spoznajo zdrave navade in prepoznavajo naravo. Delavnice potekajo v sproščenem okolju – na prostem ali v notranjih prostorih – ter vključujejo gibanje, igrive izzive, senzorične vaje in preprosto pripravo zdravih prigrizkov. Otroci se učijo skozi zgodbe, igre in praktične primere, kar jim pomaga razviti pozitiven odnos do zdravega življenjskega sloga in do narave. Delavnice so odlična ideja za popestritev počitniških dni.

#### CILJI PROGRAMA:

- Spodbujanje zdravega življenjskega sloga skozi igro in izkušnje;
- učenje pomena gibanja in zdrave prehrane;
- krepitev motoričnih sposobnosti in telesne aktivnosti;
- razvijanje pozitivnega odnosa do zdrave hrane;
- povečanje zavesti o skrbi za telo in dobro počutje;
- zabavno učenje o zdravih navadah;
- razvijanje gibalnih in socialnih veščin;
- boljša povezanost z zdravo prehrano in razumevanje njenega pomena;
- večja motivacija za gibanje in aktivno preživljanje prostega časa;
- sodelovanje v skupini in krepitev pozitivnih medsebojnih odnosov.

#### POTREBNA OPREMA:

- Udobna oblačila za gibanje;
- pripomočki za igro in ustvarjalne naloge;
- sestavine za pripravo enostavnih zdravih prigrizkov;
- podloge ali blazine za sprostitvene vaje.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za osnovnošolske otroke od 6. do 12. leta starosti.

CENA: Po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.

### 3.3 Glasbeno-didaktične pravljice

IZVAJALEC: Glasbeni direndaj, prof. Maja Ocepek.

TRAJANJE: 45 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 25 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Pravljice so čudovit svet druženja, kjer odrasla oseba in otrok soustvarjata izkušnjo. Ta svet je še bolj barvit, če odrasel poišče otroka v sebi in pravljico deli z otroki kot poslušalci in kreatorji domišljije. Zgodba naj ne bo popolnoma prebrana, ampak pripovedovana z izrazi, tonskimi variacijami in mimiko. Ker so v tej knjigi glasbene pravljice, izvajalec uporablja mala glasbila in zvočila za poudarjanje vsebine. Vključene so tudi terapevtske glasbene posodice in lastni telesni zvoki. Otroci so povabljeni v »delovni team«, kar je v današnjem času zelo pomembno.

CILJI PROGRAMA:

- Pripovedovanje zgodb s poudarkom na glasovnih niansah, telesni mimiki in dramatizaciji;
- uporaba malih glasbil in terapevtskih zvočil za poudarjanje vsebine;
- spodbujanje otrok k ustvarjanju lastnih zvokov in sodelovanju;
- aktivno sodelovanje otrok pri sooblikovanju zgodbe.

POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za vzgojitelje, učitelje in starše, ki si želijo spodbujati domišljijo in ustvarjalno izražanje otrok skozi glasbo in zgodbe.

CENA PROGRAMA:

- Cena po dogovoru.

UBRANI  
PARK

### 3.4 Joga skozi igro – pustolovščina v gozdu

IZVAJALEC: Ana Kresnik.

TRAJANJE: 30 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 20 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Skozi to zgodbo otroci na igriv način raziskujejo osnove joge, dihanja in sprostitve. Praksa spodbuja domišljijo, gibanje in povezanost z naravo ter nosi pomemben nauk – vsaka ovira se premaga s potrpežljivostjo, sodelovanjem in zaupanjem vase.

CILJI PROGRAMA:

- Joga položaji skozi zgodbo o zajčku (drevo, sova, žaba, pes, metuljček itd.);
- posnemanje živali s telesom in dihom;
- zaključna sprostitvev (Shavasana – »Magični dih vetra«).

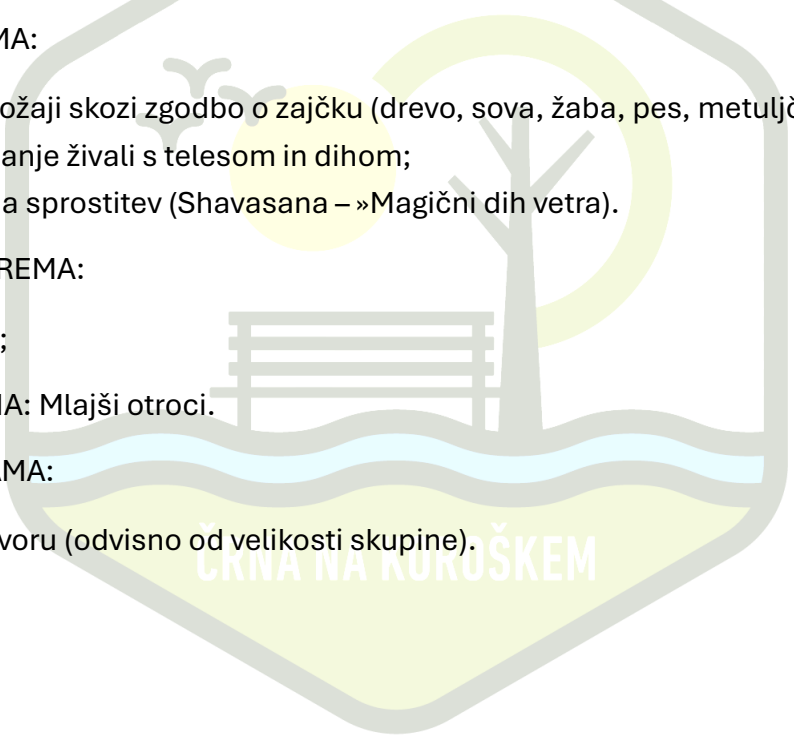
POTREBNA OPREMA:

- Podloga;

CILJNA SKUPINA: Mlajši otroci.

CENA PROGRAMA:

- Po dogovoru (odvisno od velikosti skupine).



UBRANI  
PARK

### 3.5 Ali me poznaš?

IZVAJALEC: Črnjanski raj, Zavod za aktivna doživetja.

TRAJANJE: 45 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: DO 30 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Rdeča nit enodnevnega doživetja je kralj Matjaž, vse aktivnosti pa so povezane z njim. Ubrani park je umeščen pod vznožje gore Pece, kjer biva kralj Matjaž, zato se ni težko uzreti proti njegovi votlini. Najprej v naravi prisluhnemo avdio pravljici o kralju Matjažu, ki jo spremlja orkester RTV Slovenija.

CILJI PROGRAMA:

- Otroci spoznajo kdo je sploh kralj Matjaž in kje domuje, spoznajo pa tudi preostala bajeslovna bitja, ki domujejo v njegovi deželi.

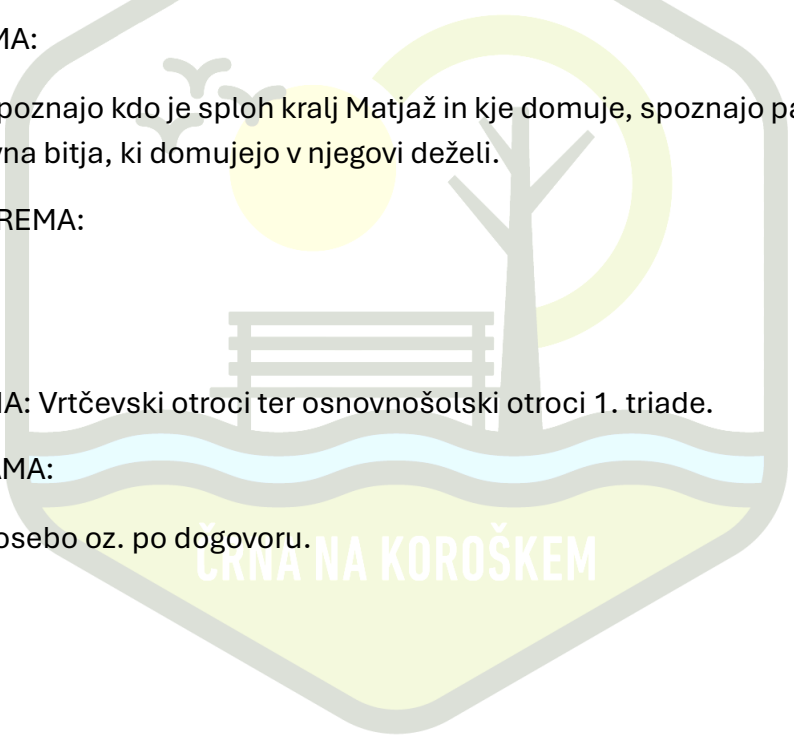
POTREBNA OPREMA:

- barvice;
- papir.

CILJNA SKUPINA: Vrtčevski otroci ter osnovnošolski otroci 1. triade.

CENA PROGRAMA:

- 18 € na osebo oz. po dogovoru.



UBRANI  
PARK



### 3.6 Skrite želje v pismu za kralja Matjaža

IZVAJALEC: Črnjanski raj, Zavod za aktivna doživetja.

TRAJANJE: 45 minut.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Do 30 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Rdeča nit enodnevnega doživetja je kralj Matjaž, vse aktivnosti pa so povezane z njim. Ubrani park je umeščen pod vznožje gore Pece, kjer biva kralj Matjaž, zato se ni težko uzreti proti njegovi votlini.

CILJI PROGRAMA:

- Otroci napišejo in narišejo želje, ki jih v domišljijem svetu pošljejo preko hribov. Z avdio popačenimi in smešnimi zvoki jih sporočijo v kraljevo votlino. Pisemca hranijo za presenečenje.

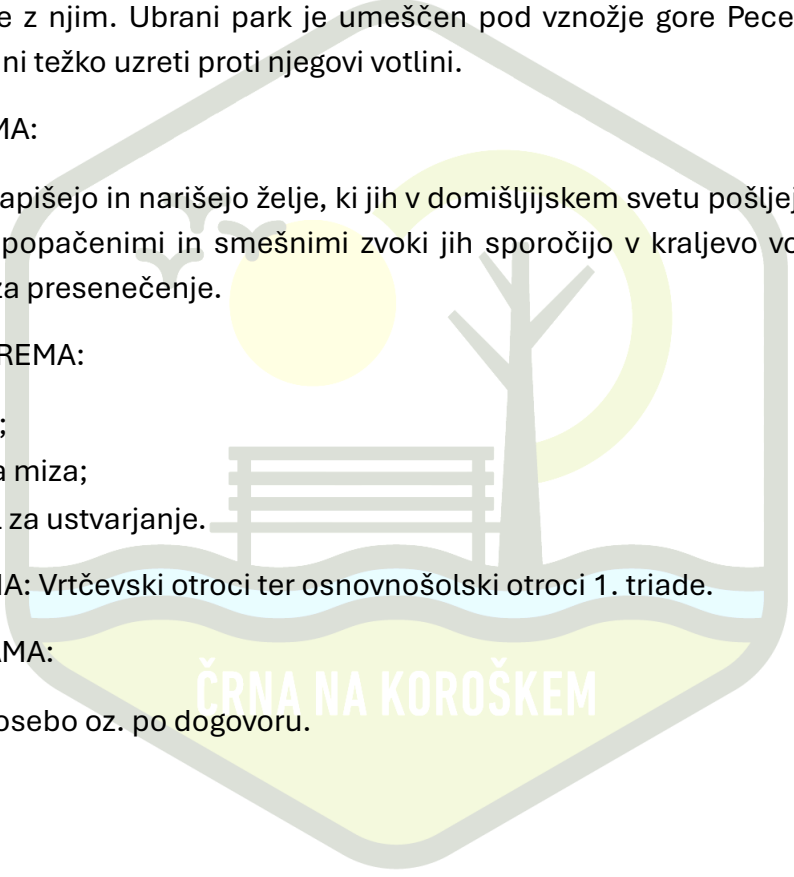
POTREBNA OPREMA:

- zvočniki;
- mešalna miza;
- material za ustvarjanje.

CILJNA SKUPINA: Vrtčevski otroci ter osnovnošolski otroci 1. triade.

CENA PROGRAMA:

- 18 € na osebo oz. po dogovoru.



UBRANI  
PARK

### 3.7 Črnjanske legende na kartah

IZVAJALEC: DPM Črna, TIC Črna.

TRAJANJE: 45 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Skozi igro s kartami otroci spoznavajo legendarna bitja.

CILJI PROGRAMA: Igre s kartami in spoznavanje legendarnih bitij.

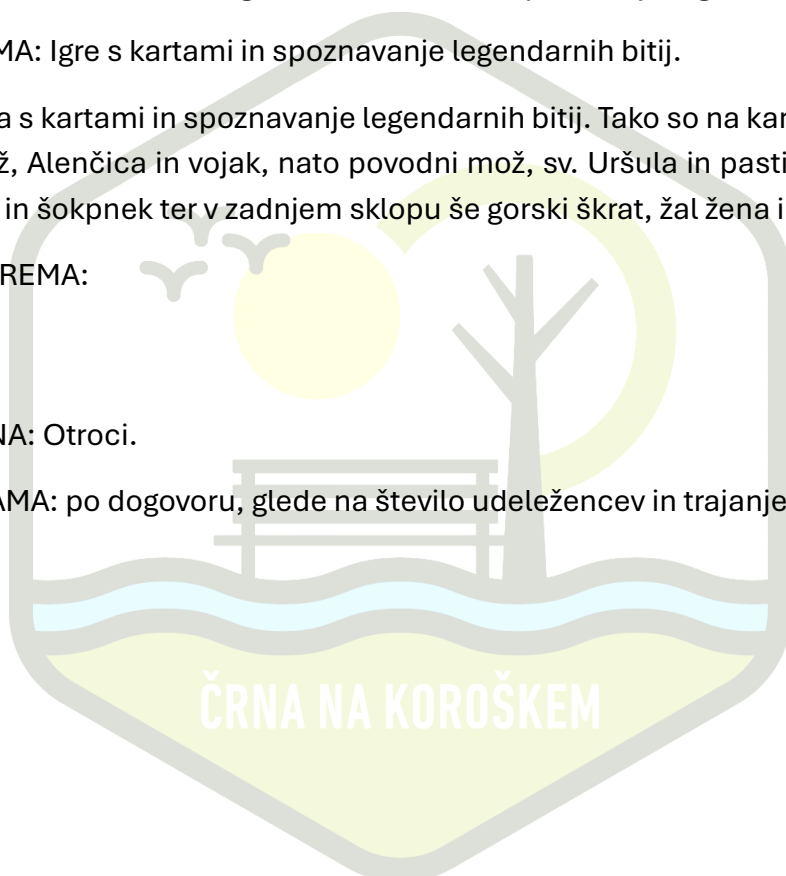
Razvedrilna igra s kartami in spoznavanje legendarnih bitij. Tako so na kartah upodobljeni liki: kralj Matjaž, Alenčica in vojak, nato povodni mož, sv. Uršula in pastir; sledijo gozdni mož, divja jaga in šokpnek ter v zadnjem sklopu še gorski škrat, žal žena in perkmandlc.

POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Otroci.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.



# UBRANI PARK

### 3.8 Spoznavanje čebel in čebelarjenja

IZVAJALEC: ČD Črna in ČD Žerjav, OŠ Črna, Vrtec Kralj Matjaž, POŠ in vrtec Žerjav.

TRAJANJE: 45 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci v naravi se spoznavajo s čebelami in čebelarstvom pred čebelnjakom, na vzletni deščici pred žrelom panja, v notranjosti panja, na satovju, v bivališču in zunaj njega.

CILJI PROGRAMA:

- Prepoznavanje pomena čebel za okolje in človeka;
- Spoznavanje čebelje družine;
- Spoznavanje čebeljih pridelkov in njihov pomen za človeka;

POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za otroke in odrasle. Za vse, ki si želijo spoznati vlogo in pomen čebel ter čebelarstva za ljudi in naše okolje.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.

UBRANI  
PARK

### 3.9 Dokončaj pravljico/zgodbico

IZVAJALEC: DPM Črna, TIC Črna.

TRAJANJE: 45 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci se spoznavajo s starimi otroškimi pripovedkami, legendami, ustvarjajo svoje pravljice..

CILJI PROGRAMA:

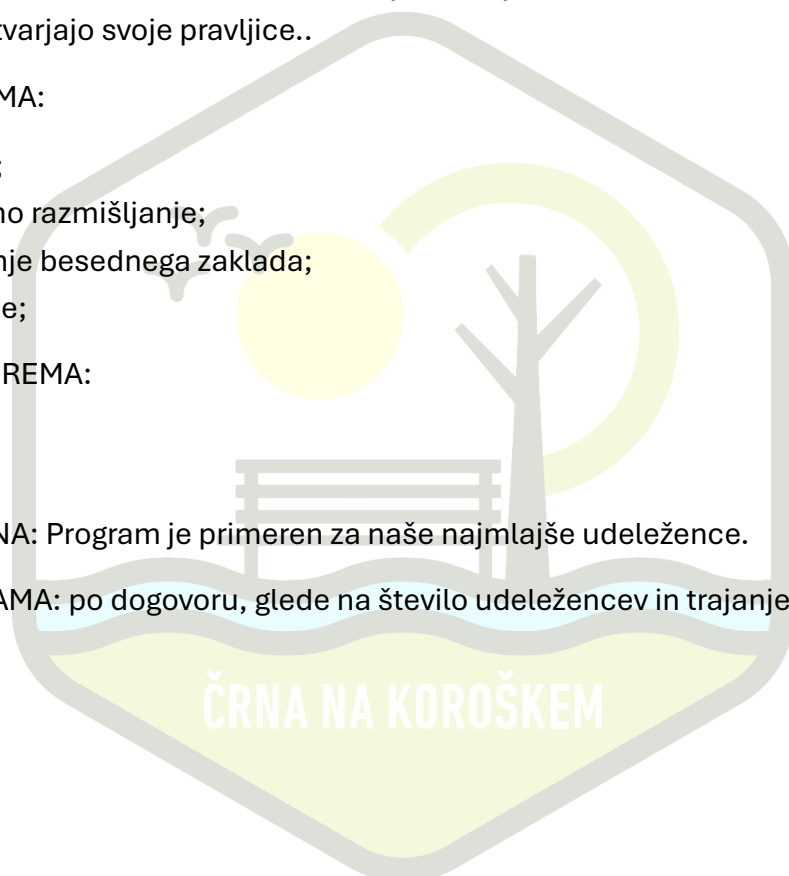
- Zabava;
- Kreativno razmišljanje;
- Bogatenje besednega zaklada;
- Druženje;

POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za naše najmlajše udeležence.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.



# UBRANI PARK

### 3.10 Nariši pravljico

IZVAJALEC: DPM Črna, TIC Črna.

TRAJANJE: 45 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Udeleženci se spoznavajo s starimi otroškimi pripovedkami, legendami, bajkami, narišejo svoje pravljice..

CILJI PROGRAMA:

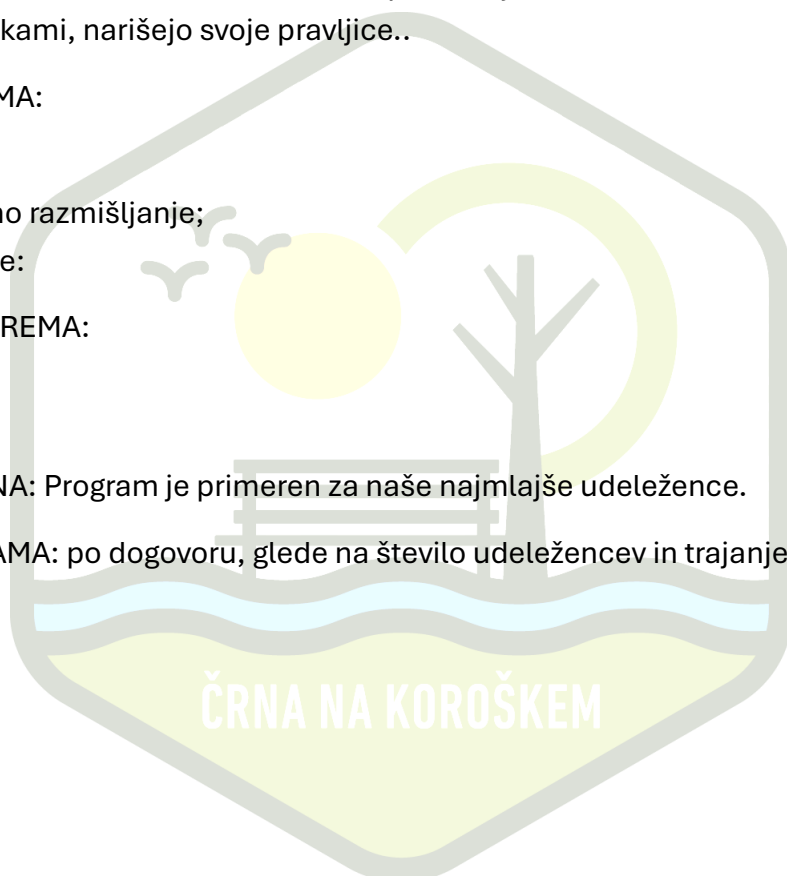
- Zabava;
- Kreativno razmišljanje;
- Druženje:

POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za naše najmlajše udeležence.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.



# UBRANI PARK

### 3.11 Skrivnostni pomen ognja;

IZVAJALEC: DPM Črna, ZKD Črna, TIC Črna.

TRAJANJE: 45 min.

SKUPINA UDELEŽENCEV: do 15 oseb.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Skozi igro in aktivnostmi (pečenje krompirja, jabolk in penic na ognju) se otroci na prostem spoznavaajo s pomenom ognja v mitologiji.

CILJI PROGRAMA: Spoznati pomen ognja v mitologiji skozi zgodovino, šege in navade povezane z ognjem.

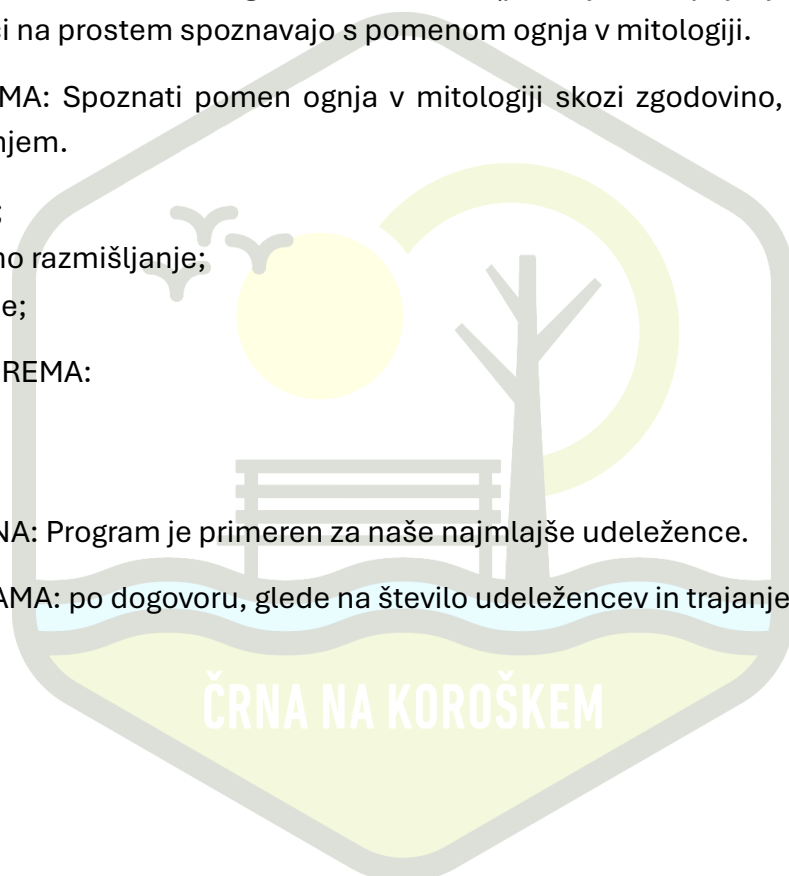
- Zabava;
- Kreativno razmišljanje;
- Druženje;

POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za naše najmlajše udeležence.

CENA PROGRAMA: po dogovoru, glede na število udeležencev in trajanje programa.



UBRANI  
PARK

## 4. Turistični produkti za družine

### 4.1 Družinski športni dan v Ubranem parku

IZVAJALEC: Fit Vibe, Maja Pečovnik.

TRAJANJE: 2 – 3 ure.

SKUPINA UDELEŽENCEV: Omejeno glede na kapaciteto parka.

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Družinski športni dan v parku je zasnovan kot zabaven in aktiven dogodek, ki povezuje družine skozi gibanje, športne igre in sproščene aktivnosti na prostem. Dogodek spodbuja medgeneracijsko sodelovanje, krepi družinske vezi in promovira zdrav življenjski slog. Program vključuje raznolike športne igre in izzive, kot so štafetne igre, skupinske vadbe, poligoni spretnosti, mini turnirji in zabavne družinske tekme. Poleg telesnih aktivnosti so vključeni tudi kotički za sprostitev, zdravo prehrano, ustvarjalne delavnice in napihljiva igrala.

CILJI PROGRAMA:

- Spodbujanje aktivnega preživljanja prostega časa v krogu družine;
- krepitev medsebojne povezanosti in sodelovanja;
- promocija zdravega življenjskega sloga skozi gibanje in igro;
- razvijanje športnega duha in fair playa;
- spodbujanje veselja do gibanja pri otrocih in odraslih;
- povečanje energije, dobre volje in zmanjšanje stresa;
- spoznavanje novih gibalnih aktivnosti.

POTREBNA OPREMA:

- Športna oblačila in obutev;
- pijača in prigrizki s strani organizatorja;
- športni rekviziti.

CILJNA SKUPINA: Program je primeren za družine z otroki vseh starosti. Aktivnosti so prilagojene tako mlajšim kot starejšim družinskim članom, da lahko vsi sodelujejo in uživajo.

CENA PROGRAMA: Po dogovoru.

## 5. Za posameznike in pare

### 5.1 Za posameznike in pare

IZVAJALEC: Samostojen obisk parka.

TRAJANJE: /

SKUPINA UDELEŽENCEV: 1 – 2;

OBLIKA, NAČIN IZVEDBE: Posameznik oz. par se odpravi na popotovanje skozi Ubrani park, kjer bo skozi 5 različnih točk odkril svoj notranji mir, užival v neokrnjeni naravi ob zvoku petja ptic ter se povsem prepustil svojim mislim. Preživi dan ob lokalnih dobrotah okoliških kmetij ter okusi pristno »črjansko košto« (ajdov kruh, skuta, suha salama, sir, mošt).

CILJI PROGRAMA:

- Posameznik ali par se umakne iz vsakdanjega stresa, se poveže z naravo oz. s svojim partnerjem;
- posameznik ali par poišče svoj notranji mir;
- posameznik ali par spozna lokalno kulinariko Črne na Koroškem;
- dodatno: knjiga za posameznike/črjanske karte za pare

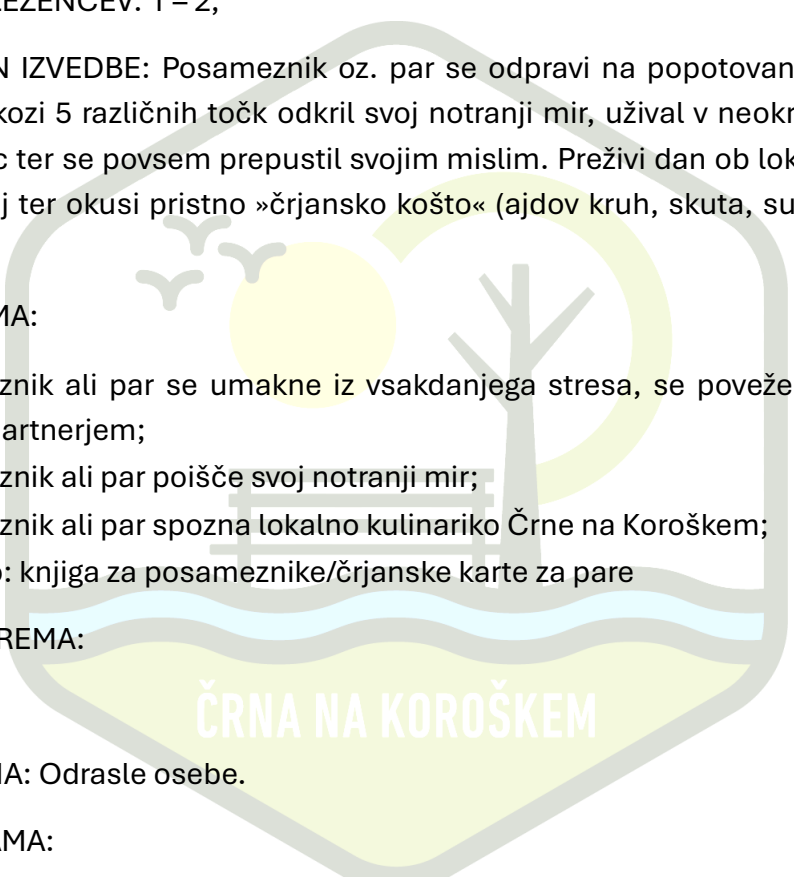
POTREBNA OPREMA:

- /

CILJNA SKUPINA: Odrasle osebe.

CENA PROGRAMA:

- Po dogovoru.



UBRANI  
PARK