



Biodanza – ples življenja

Biodanza je učinkovit sistem za integracijo posameznika v celoto s pomočjo plesa, glasbe, giba in nebesedne komunikacije. Biodanza obravnava telo, razum in čustva kot celoto. To pomeni, da posamezniku pomaga, da deluje usklajeno v tem, kar čuti, misli in počne. Metoda biodanze je doživljanje, ki ga spodbudita gibanje in izbrana glasba. Glasba ima moč, da v nas prebudi močna čustva in nas spravi v gibanje, ki v telesu sproži pozitivne premike. Tako pomaga pre-

buditi talente, ki se skrivajo v vsakem posamezniku, in krepi odločenost, da jih uresničimo.

Za biodanzo ne potrebujete plesnega predznanja, prav tako ne plesnega partnerja, ne učimo se korakov in koreografij. Biodanza vas bo navdušila, če čutite veselje ob druženju, gibanju, prostem plesu in dobri glasbi.

Srečanja krepijo posameznikovo identiteto, izboljšujejo medčloveške odnose, zmanjšujejo stres ter povečujejo veselje,

samospoštovanje in voljo do življenja. Udeleženci so povabljeni h gibanju po svojih zmožnostih in pri vseh se poveča zmožnost prilagajanja različnim ritmom življenja. Biodanza bo s pozitivnimi impulzi omogočila razvoj posameznikovih potencialov, skritih zmožnosti, v življenje bo vnesla več spontanosti in prinesla novo kvaliteto v medsebojne odnose.

Vabimo vas na naše srečanje, da biodanzo doživite v vsej polnosti. Srečanje traja od 60 do 90 minut, plešemo v nogavicah ali bosu ter v udobnih oblačilih.

Breda Bizjak ŠkofCelovita

CELOVITA

V OBJEMU SPROSTITVE

Oktobra začnemo z novimi vadbami.

(sezona 2014/15)

NOVO MASAŽE, PROTISTRESNI PROGRAM, BIODANZA

ponedeljek	torek	sreda	četrtak	petek
ZUMBA (18.15)	KARATE (18.15)	BIODANZA (18.00)	KARATE (18.15)	ZLATA LETA vadba za starejše (09.00)
JOGA (20.00)	PILATES (20.00)	JOGA (20.00)	PILATES (20.00)	JOGA ZA MAMICE IN DOJENČKE (10.15)

* GONG - 1x mesečno (drugi petek v mesecu - 10. 10., 14. 11. in 12. 12. itd.)
* MASAŽE, AVTOGENI TRENING - PO DOGOVORU
za petkove vadb. in masaže so potrebne predhodne prijave na tel.: 041 233 775 ali mail: bredej@celovita.com

V tednu od 29. 9. do 3. 10. 2014 potekajo brezplačne predstavitve vadb po urniku (razen gonga).

LEPO VABLJENI!

Informacije:
www.celovita.com | 041 233 775
bredej@celovita.com
Kavama Bambi
Srednja vas 13 a, Polhov Gradec

Potovanja in doživetja FS Blagaj

Zanimiva potovanja, različna mesta in znamenitosti, nova poznanstva, dobra volja, mnoga presenečenja, odlična hrana, prijazni ljudje ter poskočni plesni koraki ob zvokih slovenske domače glasbe na frajtonarici in starem »ribežnu«. Tako bi lahko na kratko strnili potovanja in doživetja Folklorne skupine Grof Blagaj iz Polhovega Gradca.

Mrzlega februarja 2014 smo se odpravili na mednarodni folklorni festival na Dunaju. Poleg festivala smo si dneve zapolnili z dejavnostmi v lastni organi-

zgodovino tega mesta. Prijetno utrujeni smo se zvečer preoblekli v folklorne kostume in Slovenijo uspešno zastopali na festivalu. Vsak večer smo pred-

dušenjem. Prav tako smo lahko spremljali veliko novih plesov drugih skupin. Naslednje leto se zagotovo spet vrnemo.

Da bi se še malo bolj ogreli, smo se avgusta odpravili na mednarodni folklorni festival v Ohrid. Tokrat smo potovali z letalom. Kot zanimivost lahko povemo, da nas je »peljala« prva slovenska kapitanka, ki se je izšolala v Sloveniji: Alja Berčič Ivanuš. Potovanje je potekalo zelo prijetno, za kar se zahvaljujemo celotnemu osebju letala. Tudi s prtljago je bilo vse v redu (najbolj nas je skrbelo zaradi folklornih kostumov). In glede na čudno poletno vreme v Sloveniji (dež na dež) nas je poletje v Makedoniji presenetilo v vsej svoji vročini.

Vse dni smo uživali v soncu, pri 30 stopinjah. Nastopi so bili ob 20. uri, zunaj, na prostem, kar je bilo idealno. Zvečer ni bilo vroče, pihal je veter z morja, in vzdušje je bilo odlično. Na sprevedu skozi mesto nas je ustavilo in ogovorilo veliko ljudi. Nekaj je bilo tudi Slovencev na dopustu, preostali pa so bili domačini. In vsak je imel drugačno zgodbo o Sloveniji: nekdo ima sorodnike od tu, veliko jih je pri nas služilo vojsko, nekateri so opravljali različna dela v slovenskih podjetjih in podobno. Če povemo na splošno: vsi imajo lepe spomine na Slovenijo in so z nami radi spregovorili nekaj besed. Vedno pa so bili prisotni tudi spomini na »drago Jugoslavijo«. Tako je bilo na večernih nastopih kar nekaj obiskovalcev, ki so si prišli ogledat slo-

venske plesne. Med njimi tudi naša vodička Tanja, ki nam je med ogledi povedala več kot 20 vicev, pa se nobenega več ne spomnimo ... Vemo le, da so bili zelo smešni ...

To je bila sicer naša prva poletna turneja in prosti čas smo lahko izkoristili tudi za osvežitev v Ohridskem jezeru ter se z ladjo odpravili na čudovit izlet na otok Sveti Naum. Ogled Skopja smo zaključili v brezcarinski trgovini na letališču, kjer smo porabili še zadnji makedonski denar.

V nedeljo, 14. septembra, pa smo se v okviru KD Stara Vrhnika odpravili v Kamnik, na spreved narodnih noš. Letos smo predstavljali delavce: ženske perice in moški delavce z brento, polno grozdja, s pletenim košem, polnim sena, s »cambahom«, polnim koruze, ipd. Na vozičku smo peljali škaaf umazanih cunj, na »štriku« pa smo sušili mokre »gate« in »štumfe«. Dve perici sta nesli »perivnik« na glavi, kar je bilo za gledalce še posebej zanimivo. Vreme je zdržalo, družba je bila super, gledalci v Kamniku pa odlični. Vzdušje je bilo res enkratno. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo KD Stara Vrhnika za prijazno povabilo in odlično sodelovanje.

Tako smo v tujini ponosno predstavljali Slovenijo in slovenske običaje. Na festivalih smo pridobili zanimive izkušnje, izmenjali mnenja ter se seznanili s plesi drugih držav in njihovo kulturo.

Anita Kobe



V Ohridu

zaciji. Pa gremo lepo po vrsti, da se ne izgubimo. Naš avtobus z veselo družbo je po avtocesti potoval počasi; ob vsakem postanku smo se najprej okrepčali, potem pa vadili, saj je na počivališčih vedno dovolj prostora za ples. Pa še ogreli smo se. Brez zapletov smo prispeli na Dunaj, ki smo si ga v treh dneh ogledali z avtobusom in peš. Obiskali smo vse glavne znamenitosti, večer pa zaključili v vinski kleti 12 Apostelkeller (12 apostolov), kjer smo si med drugim privoščili pravi dunajski zrezek. Brez tega na Dunaju seveda ne gre. Ogledali smo si glavno tržnico in se odpeljali po okoliških hribih. Vreme nam je bilo naklonjeno, saj ni bilo pretiranega mraza. Za dobro vzdušje je poskrbela tudi naša vodička Mojca, Slovenka, ki živi na Dunaju, zato res dobro pozna vse podrobnosti in

stavili drugo pokrajino z nošami in plesi. Predstavili smo tri splete plesov, iz treh slovenskih pokrajin, in seveda tri vrste noš: dolensko, štajersko in gorenjsko. Prav zadnja je pri naših sosedih Avstrijcih najbolj prepoznavna. Predvsem moške hlače ali »jerharce«. Ples stja spremljala harmonika in »ribež'n«, ki je požel veliko zanimanja. Naš izlet smo zaključili z obiskom dvorca Schönbrunn in Schnapsmuseuma (muzeja žganjarstva).

Junija smo se, kot že nekaj let doslej, odpravili v Bistrice ob Dravi, na srečanje veteranskih folklornih skupin Slovenije. Tam smo srečali stare prijatelje, se povesečili in skupaj zaplesali. Letos smo predstavili lokalne plesne iz naše okolice, v lokalnih nošah in s polhovkami na glavah. Občinstvo je naše plesne sprejelo z zanimanjem in nav-

Športna gimnastika

Športna gimnastika je individualna športna panoga, s katero se lahko ukvarja vsakdo – v skladu s svojimi sposobnostmi. Pripomore k splošnemu telesnemu razvoju in povečanju funkcionalnih zmogljivosti organizma.



Vadba gimnastike je namenjena osnovnošolcem, predvsem prvi triadi, saj lahko v tem času otroci najbolj napredujejo. Vadbo v Polhovem Gradcu je lansko šolsko leto obiskovalo deset otrok, v letošnjem šolskem letu pa jo organiziramo tudi v OŠ Dobrova. Poteka na:

- OŠ Polhov Gradec ob torkih od 15.45 do 17.15 (e-pošta: info@sokolbezigrad.si),
- OŠ Dobrova ob četrkih od 15.00 do 16.30 (e-pošta: sokolbrezovica@gmail.com).

Vadba se bo v Polhovem Gradcu začela 30. septembra in na Dobrovi 2. oktobra. Vpisi potekajo ob začetku vadbe in prek e-pošte.

Vabljeni, da se nam pridružite!

J. K. (031 629 954)