

ZIMNÍ WELLNESS HAPPY STAR

6. – 8. 2. 2026

WELLNESS HOTEL HAPPY STAR **** HNANICE U ZNOJMA NA MORAVSKO - RAKOUSKÉM POMEZÍ V NP PODYJÍ

... Luxusní wellness hotel nabízí ubytování v pokojích kategorie SUPERIOR, bohatou nabídku stravování a v ceně neomezené využití krytého bazénu, vířivky, parní kabiny a fitness centra. Speciální zaměření cvičebně - relaxačního programu k aktivaci energie před začátkem jara!

!!! FIRST MOMENT SLEVA CELKEM 400,- Kč/osoba do 30.11.2025 !!!



MÍSTO KONÁNÍ:

WELLNESS HOTEL HAPPY STAR ** Hnanice u Znojma**

TERMÍN KONÁNÍ:

6. – 8. 2. 2026

PROGRAM:

cvičebně-relaxační program v rozsahu 13 lekcí se speciálním zaměřením na aktivaci energie a probuzení síly prostřednictvím rozmanitých forem jógy, body and mind forem, tance i relaxačně-meditačních technik. Rozproudíme vnitřní energii a aktivitu před zimním obdobím. Předpokládáme bohaté využití wellness, které máme zahrnuto neomezeně v ceně pobytu.

CENA:

2.490,- Kčcena za víkendový cvičební program v termínu 6. – 8. 2. 2026, platba obratem

2.290,- Kč**FIRST MOMENT SLEVA při platbě do 30. 11. 2025**



MOŽNOSTI
UBYTOVÁNÍ:

Info o ubytování, stravování a službách nabízených tímto resortem naleznete: www.hotelhappystar.cz

Hotel se nachází v malebné vinařské oblasti NP Podyjí blízko Vranovské přehradě. V okolí můžete navštívit historické památky – Znojemský hrad, zámek Vranov nad Dyjí, pohádkový rakouský hrad Hardegg, barokní zámek Riegersburg, přímo v obci se nachází kostel sv. Wolfganga ze 13. stol., vinařská ulička nebo poutní místo s geomantickými zónami Heiliger Stein se „svatými kameny“, které dle pověstí uzdravují. Komfortní ubytování se snídaní ve 2 - 3 lůžkových pokojích SUPERIOR za **3.190,- Kč/ osoba..**

POZOR – SLEVA 200,-Kč z ceny ubytování při platbě do 30. 11. 2025. Možnost příplatku 500 Kč/os./noc za jednolůžkový pokoj, ceny platné při úhradě do 31. 12. 2025. Hotel nabízí: bowling, tenis, stolní tenis, ruské kuželky, billiard, šipky, stolní fotbal, možnost masáží a sauny. Ubytovaní zajišťuje CA MUDr. Šárka Majdová.

PROGRAM HAPPY STAR 6. – 8. 2. 2026

Pá	17.00 – 17.45	- energy dance toning	... Šárka
		taneční lekce zaměřená na zvládnutí techniky základních kroků a choreografických prvků základních latinsko-amerických tanců prokládaná posilováním s využitím posilovacích pomůcek	
	17.45 – 18.30	- power yoga toning a suria namaskar	... Eva
		lekce k nevnímání dechu, energie i sebe sama reflektující naše kořeny a jejich ukotvení k uzemění a současně aktivního posílení svého těla i mysli. Rozproudění energie v pozdravu slunci a průpravných cvičích, vnímání stability i síly ve stojných i sedových ásanách a závěrem ztišení v relaxačních technikách.	
	od 20.30	- hathajóga, dech a chandra namaskar	... Šárka
		uvolňující forma hathajógy umožňující naladit se na svůj dech, dostat tělo i mysl do klidu prostřednictvím jemné sestavy – pozdravu měsíce, který naladí naše tělo i mysl ke zklidnění a umožní procítění a hlubší vnímání sebe sama v relaxačních a meditačních technikách	
		+ večerní ochutnávka bylinných čajů	
So	8.00 – 8.45	- interval body toning	... Eva
		efektivní metoda založená na střídání různých stanovišť zařazující intervaly intenzivního cvičení prokládané krátkým intervalem odpočinku. Umožňuje tělu sáhnout do energetických rezerv a spalovat tuky. Velmi účinná metoda na zlepšení kondice, tvarování těla a spalování kalorií....	
	10.15 - 11.00	- fyzioterapy yoga	... Šárka
		základní zásady zdravého pohybu pro jógovou praxi i další cvičební formy, seznámení se základními vzorci pohybu dle metody vývojové kineziologie, aktivace hlubokého stabilizačního systému a bandh, zaměření na aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře, stabilizaci hrudníku a lopatky	
	11.00 - 11.45	- mandala vinyasa yoga	... Šárka
		pomalé sestavy ásan plynoucí v kruhových mandalách s následným dynamickým sledem ásan v rytmu dechu s důrazem na energizující záklonové pozice, které stimulují nervový systém a dodávají našemu tělu energii + závěrečná relaxace přivede naše tělo k příjemnému fyzickému i duševnímu uvolnění	
	11.45 – 12.30	- power yoga – techniky pozic	... Eva
		lekce zaměřená na zvládnutí základů power yogy, na důkladnou techniku ásan i pozdravů slunci s důrazem na správné a zdravotně nezávadné provádění pozic i průpravných cvičení. Dynamika jógových pozic a přechodů mezi nimi vede k významnému posílení fyzické kondice i duševní harmonie.	
	16.00 - 16.45	- core hathajoga	... Rva
		jógová sestava v pomalém tempu s důrazem na aktivaci hlubokého středu těla CORE, posílení i opevnění core, rozdmýchání ohně manipulace čakry s kontextem fyzického duševního i emočního trávení	
	16.45 - 17.30	- yoga toning	... Eva
		dynamická forma jógy zaměřená na posilovací složku cvičení s cílem posílit problémové partie našeho těla (břicho, hýždě, stehna...) s možností zařazení posilovacích pomůcek.	
	17.30 – 18.15	- jógová terapie + relaxační techniky	... Šárka
		základní zásady zdravého pohybu pro jógovou praxi i další cvičební formy, seznámení se základními vzorci pohybu dle metody vývojové kineziologie, aktivace hlubokého stabilizačního systému a bandh, zaměření na aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře, stabilizaci hrudníku a lopatky.	
	od 18.30	- doporučujeme využití hotelového wellness centra – pára, bazén, vířivka (ceně pobytu) + od 18.30 možnost objednávky finské sauny (za poplatek)	
Ne	8.00 – 8.45	- body power FIT	... Šárka
		cvičení kombinací metody Pilates, jídy a posilovacích forem zaměřené na svalstvo celého těla s důrazem na posílení hlubokého stabilizačního systému a svalového korzetu, s sebou ručník jako cvičební pomůcku	
	10.15 - 11.00	- back care yoga	... Eva
		jemnější jógová forma cvičení pro zdravá záda zaměřené na důkladné protažení a funkční posílení a aktivaci hlubokého stabilizačního systému, svalového korzetu s důrazem na důkladné protažení posturálních svalů	