

Nometne Lēdijām Zalcburgas Alpos

19.07. – 26.07.2019, 8 dienas, cena 950 EUR

Zalcburgas zeme ir viens no zaļākajiem reģioniem Austrijā, kalnu un ezeru te daudz, tikpat daudz sniegotu smaīļu pat vasarā! Ja ir vēlēšanās mierīgi atpūsties, baudot dabu, tad esiet istajā vietā! Romantiskās Alpu mājas ar ziediem uz balkoniem, Zalcburgas vecpilsētas stāsts, pastaigas pa ziedošām pļavām, kur sastapsim govju ganāmpulkus! Nakšņošana 7 naktis omulīgā Alpu viesnīcā, ar gardām un sātigām maltītēm – brokastīm un vakariņām... Tā kā laiks doties iepazīt vienu no skaistākajiem pasaules stūrīšiem! Programma lēdijām paredz piesātinātu un bagātīgu programmu sporta treneres Montas un psiholoģes Evitas pavadībā, jo būs iespēja lieliski pavadīt laiku – domājot tikai par sevi! Mēs, lēdijas, to gribam! Šis ir ātrais laikmets, kad mēs paši vēlamies no sevis sagaidīt ātras reakcijas un paspēt izdarīt vairākas lietas reizē. To, protams, mēs sagaidām no citiem arī. Taču ir pierādīts, ka mēs nespējam izpildīt vairākus uzdevumus vienlaicīgi. Mēs esam iemācījušies ļoti ātri pārslēgties. Tas no mums prasa lielu enerģijas un spēka resursu patēriņu. Tāpēc jo īpaši mūsu laikā cilvēki sāk pievērst uzmanību "šeit un tagad" stāvoklim jeb apzinātākai ikdienai, kas prasa no mums treniņu ik dienu.

Kalni ir tieši tas, kas ļauj to attīstīt un piedzīvot. Pati vide veicina šo apzināto ikdienu – ejot pa kalna taku, nevari būt izklaidīgs, - vari nokrist, kāpjot kalnā, jūti savus paātrinātos sirdspukstus, savu elpošanu, paskatoties pa viesnīcas logu, - ļauj sev vienkārši būt ainavā, ko redzi. Lūk, šie ir iemesli, kāpēc braukt uz nometni un ļauties visam, kas tur notiek. Vide palīdz apzinātāk sevi ieraudzīt un nosaukt vārdā savas šī brīža vajadzības, jo tās taču mainās. Tas ir tieši tas, kas rada sajūtu, - ka dzīve ir saprotamāka, izturamāka, un mēs katrs varam izvēlēties – kā pavadīt savu ikdienu, kam teikt – jā, un kam –nē. Tev ir iespēja piedzīvot spilgtas emocijas, taču jāmostas agri – lai redzētu skaistus saullēktus virs kalniem...Tāpēc es jautāju – ko Tu pēdējā laikā labu esi izdarījis SEV? Braucam, un Tu ieraudzīsi sevi kā Lēdiju vēl feināku...

1.diena, Zalcburgas Alpos (V)

- Lidojums Rīga – Minhene
- Pāri pa skaistiem ceļiem cauri Alpiem, dodamies uz vienu no spilgtākajiem Zalcburgas Alpu arhitektūras šedevriem – Verfenas cietoksni - uz kuru būs jāpakāpjas 150 m augstumā, jo tas stāv uz klints, bet sens un dižens tas gaida mūs, lai mēs to iepazītu un uzzinātu kā viduslaikos te dzīvoja. Cietokšņa teritorijā vēl joprojām saglabāta tradīcija – audzēt piekūnus, tas ir viens no simboliem, ja laika apstākļi būs labvēlīgi – tad varēsim noskatīties arī piekūnu šovu!
- Lihtenšteinas aiza – viena no mežonīgākajām Austrijā, kur daba dara savu, upe ir varena! Te tas top skaidrāks par skaidru! Tāpēc dodamies 1,5 h garā pastaigā – lai sajustu šo dabas varenību
- Transfērs uz 3* viesnīcu Zalcburgas Alpos
- Vakariņas

2.diena – 7.diena Filzmoos (B,V)

- 6 dienas – par Jums rūpēsies:
- **Sporta trenere Monta Vaska**, kas piedāvās rīta rosmes ar skatu uz kalniem, apļa treniņus, kur ar aero un spēka vingrojumu palīdzību stiprināsim lielākās muskuļu grupas un sirds-asinsvadu sistēmu. Apļa treniņos vingrojumi ir piemēroti dažādas sagatavotības līmeņiem, tādēļ katra varēs darboties pēc savām vēlmēm. Apļa treniņa laikā izmantosim dažādu inventāru, kā arī darbosimies ar savu ķermeņa svaru

- Pa dienām dosimies skaistos pārgājienos pa Alpu takām. Filzmoos ir takas visām grūtības pakāpēm, tāpēc labi kalnu apavi vai botas līdz un var doties staigāt, staigāt, staigāt – tā izvēdinot galvu! Svaigajā gaisā pārrunāsim, kas tad īsti ir veselīgs uzturs, ko tas sevī ietver un vai tiešām veselīgi ēst ir tik sarežģīti? Pārrunāsim dažādu veselīgo paradumu ieviešanu ikdienas gaitās un labākos veidus kā pārtika ietekmē mūsu noskaņojumu un darbaspējas
- Vakaros, ļausimies mierīgām nodarbībām ar pilates un jogas elementiem, kas palīdzēs nostiprināt dziļo muskulatūru korsetē, stiprinās muguru un pabeigsim dienas kopā, meditējot un iepazīstot labāk savu elpu un tās spēku
- **Psiholoģe Evita Štāla** – vadīs psiholoģiskajās nodarbības, kas būs pārsvarā veidotas ar praktiskiem uzdevumiem, kas nozīmē – ne tikai klausīties teoriju, jo mēs klausāmieši ļoti bieži (un tas parasti kaut kur pazūd ikdienas steigā), bet vairāk darboties, piedzīvot, ļaut sev izkāpt no ierastās uzvedības vai pieņēmumiem par sevi, tādējādi atklājot sevī jaunus resursus. Būs vakara meditācijas – gan ar uzdevumiem, gan vienkārši ļaujoties mūzikai. Būs arī lekcija par to, kā ļaut sev būt pašpietiekamai un mazāk sevi kritizēt. Ik dienu veiksīm arī kādu vingrinājumu, ko nevarēsim paveikt, ja visi nebūs "eit un tagad". Atcerieties, ka grupa vienmēr ir fenomenāla ar to, ka tā precīzi jūt, cik daudz Tev dot un cik daudz lūgt, tā vienmēr ir arī enerģijas apmaiņa
- Tātad 6 dienas paies svaigā gaisā, vienā no skaistākajiem Alpu ciematiem, viesnīcā pie lieliskās saimnieces Elenas, kura parūpēsies par Jums ceļot galdā lieliskus ēdienus vakariņās (daudz un nudien gardi), brokastis terasē ar skatu uz Alpiem... Pēc vakariņām vienmēr ir kāda Lēdiju saruna – tēmas visdažādākās – varbūt pie atdzesētas glāzes vīna vai hugo? Kas mums to var liegt!
- Brīvajā laikā iesakām arī doties kalnos ar pacelāju, un nobaudīt kādu obstleri vai kaisersmār vietējā restorānīnā kalna galā, vai izīrēt riteņus un tādā veidā izbaudīt visu ko kalni piedāvā
- Lēdijas ir radītas kalniem... Klusums, miers, pastaigas, sarunas, būs vienreizīgi jauki!

8.diena, Zalcburga (B)

- Eiropā ir pilsētas, kuras kā magnēts pievelk tūristus visos gadalaikos. Zalcburga – viena no tām!
- Ekskursija ar vietējo gidu pilsētā
- Mocarta pilsētas romantika allaž vilina ikvienu šokolādes, kalnu vai Mocarta mūzikas cienītāju. Lielākajai daļai Zalcburgas suvenīru ir Mocarta zīmogs, arī pašai pilsētai. Varbūt pats Mocarts priecātos, ja zinātu, ka viņa vārds tiek izmantots, lai veicinātu visdažādāko preču un pakalpojumu noietu, taču Zalcburga nav tikai Mocarta šūpuļa pilsēta vien. Tāpēc Jums būs iespēja apmeklēt gan Mocarta dzimšanas māju, gan vietu kur viņš strādāja!
- Brīvajā laikā iesakām nobaudīt kaut ko no vietējiem gardumiem – oriģinālo zahera torti? Vai glāzi austriešu rizlinga? Vai doties iegādāties suvenīrus? Kopīga grupas bildes ar Zalcburgas cietoksni fonā un sakām attā, Austrijai...
- Transfērs uz Minhenes lidostu
- Lidojums Minhene - Rīga

Ceļojuma cenā ietilpst:

- Lidojums Rīga – Minhene – Rīga (Airbaltic, ekonomiskā klase, nododamā bagāža 20 kg, rokas bagāža 8 kg)
- Dzīvošana 7 naktis 3* viesnīcā ar brokastīm divvietīgos numuros ar ērtībām Austrijas Alpos
- 7 vakariņas (salātu bārs, 2 ēdieni no ēdienkartes, deserts)

- Brauciens ar komfortablu autobusu ceļojuma laikā (ceļu nodokļi, iebraukšanas maksas, maksas ceļi, degvielas izmaksas, autostāvvietas)
- Ekskursijas pēc programmas
- Ieejas maksa Verfenas cietoksnī un Lihtenšteinas aizā
- Ekskursija ar vietējo gidu (krievu vai angļu valodā) Zalcburgā
- Sporta aktivitātes kopā ar Montu (1-2 nodarbības dienā uz vietas Filzmoos)
- Psiholoģiskās nodarbības kopā ar Evitu (1- 2 nodarbības dienā uz vietas Filzmoos)
- Ceļojuma organizēšana

Ceļojuma cenā neietilpst:

- Personīgie izdevumi
- Dzērieni pie vakariņām
- Pusdienas
- Pacēlāji kalnā, riteņu īre, paraglaidings u.c aktivitātes, ja gribas ko paveikt kalnos!
- Privātie treniņi vai nodarbības
- Apdrošināšana

Ievēribai:

- Lēdijas, kuras vēlas dzīvot vienas - jāpiemaksā par vienvietīgo numuru 140 EUR
- Minimālais skaits grupā ir 16 personas. Ja 20 dienas pirms ceļojuma tūristu skaits grupā ir mazāks par minimālo, ceļojums tiek organizēts mainot cenu vai tiek atcelts.
- Ceļojuma cena var pieaugt mainoties LR likumdošanai "Par PVN", lidostu nodokļiem, kā arī saistībā ar ASV dolāra kursa un degvielas cenas sadārdzinājumu.
- Izbraukšanai no valsts ir nepieciešama derīga pase vai ID karte. Pasei vai ID kartei jābūt derīgai 3 mēnešus pēc atgriešanās no ceļojuma.

Pieteikšanās ceļojumam:

- Piesakoties ceļojumam, nepieciešama pases kopija un jānoslēdz ceļojuma līgums. Jūsu vieta tiks rezervēta pēc 200 EUR avansa iemaksas.
- Otrā iemaksa 350 EUR jāsamaksā līdz 20.02.2019.
- Pārējā summa 400 EUR jāsamaksā līdz 20.05.2019.