

2) KDYŽ MÁTE VOLNO, ALE NECHCETE Z ČESKA...

Toužíte po dokonalém odpočinku, ale s mobilem v kapse nemáte šanci? Pak vyjeďte na víkend do Resortu Svatá Kateřina na Vysočině, kde uprostřed lesů a rybníků nenajdete kromě resortu vůbec nic, natož signál mobilního telefonu, internet nebo dokonce televizi. Sv. Kateřina navazuje na starou lázeňskou tradici. Na toto místo dojížděli za léčivými prameny poutníci už od pozdního středověku. Dnes tady panuje klid, který neruší ani běžné příjždění a odjíždění aut. Svůj vůz totiž musíte povinně nechat šest kilometrů odtud, načež vás do resortu doveze ekobus. Možností, jak ve svaté Kateřině odpočívat, je spousta. Vybrat si můžete z tzv. pasivit a aktivit. Chcete celý den ležet v posteli a číst si knížku? Jak je libo. Toužíte srovnat si a hlavně myšlenky a rozjímat? V resortu vám doporučí hned několik poklidných míst vhodných k meditaci: za vodou pod lípou, u pramene v aleji, na louce pod lískou. No nezní to báječně? A až budete mít pasivního odpočinku dost, stačí říct: k dispozici jsou tenisové kurty, golfové odpaliště, kardio aktivity, taneční aktivity, pilates, jóga, vyjet si můžete na koni nebo vyzkoušet jízdu se psím spřežením. Resort nabízí také několik druhů speciálních pobytů – vždy s určitou tematikou. Přijet můžete na den, na víkend, ale také na 14 dnů. Nejlepší je zkombinovat od všeho trochu: rozjímat, rozhýbat tělo při nějaké sportovní aktivitě a pak mu dopřát odpočinek ve zdejší relaxační zóně. Ve wellness používají přírodní, lehce mineralizovanou vodu pramene Svatá Kateřina. Relaxačních procedur



je tolik, že jenom jejich vyjmenování by bylo na celý článek. Zvláštností je rasulbath – tradiční orientální očistná procedura, při níž se nahá potřete bahnem z Mrtvého moře. Poté následuje dvacetiminutový pobyt ve speciální sauně, v níž se organismus potí. Pokud vyrazíte na odpočinkový víkend s partnerem, dopřejte si koupel v obrovské vaně vybroušené z jednoho kusu černého lávového kamene. S odpočinkem a relaxací pochopitelně souvisí také kvalitní a zdravá strava. Jestliže držíte dietu, určitě se zajděte najíst do restaurace s názvem Voda, kde je na jídelním lístku každé jídlo rozepsané z dietologického pohledu, tedy kolik má kalorií, sacharidů nebo tuků. Na své si tady přijdou i vegetariáni a příznivci biojídelničky. Se stravováním a vůbec zdravým životním stylem vám poradí odborník, u kterého si na speciálním přístroji InBody 720

můžete nechat změřit tukovou tkáň, obsah vody, minerálních látek a další údaje. A třeba právě tento víkend bude ten, od kterého konečně přejdete ke zdravějšímu způsobu života a naučíte se odpočívat.

Jak se tam dostanete: Trasa Praha–Počátky je dlouhá zhruba 130 kilometrů. Pojedete po dálnici D1 směr Brno a sjedete na exitu č. 90 Humpolec/Pelhřimov. Myslete na zákaz vjezdu vozidel do resortu. Automobil zaparkujete zdarma na hlídaném parkovišti v Počátkách a rovněž zdarma můžete využít hotelový Shuttle Bus, který jezdí podle vaší potřeby.

Kolik vás to bude stát: Ceny za dvoulůžkový pokoj obsazený jednou osobou začínají na 1600 Kč.

Více najdete na www.katerinaresort.cz