

XII. JÓGA MARATON

28. – 31. 8. 2025

ČTVRTEK

Zúčastněte se speciálních, čtvrtěčních workshopů před startem Jóga Maratonu. Pro účastníky Jóga Maratonu za zvýhodněnou cenu 790,- CZK/osoba/workshop.

Vyzkoušejte wellness & spa v Ájurvédském pavilonu! V rámci pobytu máte dvouhodinový vstup zdarma (platí pouze v tento den).

WORKSHOPY A LEKCE

16.00-18.00 – Respiro Motion

LEKTOR

Václav Krejčík

PROSTOR

TBA

16.00-18.00 – Jóga, ájurvéda & hormonální nerovnováha

Zuzka Klingrová

TBA

16.00-18.00 – Síla v rovnováze

Veronika Ševčíková

TBA

PÁTEK DOPOLEDNE

WORKSHOPY A LEKCE

07.00-08.00 – Jemná jóga

LEKTOR

Dara Rakovčík

PROSTOR

TBA

07.30-08.30 – Energizing vinyasa flow

Šárka Jelínková

TBA

07.30-08.30 – Cesta k rovnováze skrze praxi jógy

Tomáš Strnad

TBA

08.00-09.00 – Jóga proti stresu

Jakub Šamberger

TBA

08.15-09.15 – Jóga fusion

Václav Krejčík

TBA

S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek Vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz! Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

V průběhu celého dne Vám bude k dispozici ke konzultacím naše ájurvédská lékařka!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')
500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')



XII. JÓGA MARATON

28. – 31. 8. 2025

PÁTEK OD 11.00

WORKSHOPY A LEKCE	LEKTOR	PROSTOR
11.00-12.00 – Povídání s ájurvédským lékařem <i>„Ayurveda & longevity“ (pro účastníky Jóga Maratonu zdarma)</i>	Nimi	TBA
11.00-12.00 – Workshop na téma: <i>„Dharma talk“ otázky, odpovědi & povídání nejen o józe a ájurvédě</i>	Zuzka Klingrová	TBA
13.00-14.15 – „Záklony, cesta k radosti“	Katka Hilerová	TBA
13.30-14.30 – Jóga nejen pro sportovce	Veronika Ševčíková	TBA
14.00-16.00 – Tvořivý workshop: <i>„Naučte se malovat“</i>	Soňa Kotulková	TBA
15.00-16.00 – Odpolední power jóga	Katka Bílková	TBA
15.30-17.00 – Jóga & zdravá páteř	Zuzka Klingrová	TBA
16.00-17.00 – Aroma jóga <i>„Jóga & aromaterapie“</i>	Dara Rakovčík	TBA
17.00-18.15 – Meditace pro každý den	Katka Hilerová	TBA
17.30-18.30 – „Open your heart“ – jóga & záklony	Šárka Jelínková	TBA

S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek Vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz! Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

V průběhu celého dne Vám bude k dispozici ke konzultacím naše ájurvédská lékařka!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')
500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')



XII. JÓGA MARATON

28. – 31. 8. 2025

SOBOTA

WORKSHOPY A LEKCE

07.30-08.30 – „Vinyasa & ZEN“

07.30-08.30 – Slow flow jóga

08.00-09.00 – Power jóga FIT & SLIM

08.15-09.15 – „Síla & stabilita“ ranní vinyasa jóga

11.00-12.00 – Povídání s ájurvédským lékařem:

„Ayurveda“ (pro účastníky Jóga Maratonu zdarma)

11.00-12.30 – Hravá Acro jóga

11.00-12.30 – Black lotus jóga – *teorie & praxe*

13.00-15.00 – Tvořivý workshop:

„Malování na svíčku“

13.30-15.00 – „Dýchejte funkčně“

14.30-15.30 – Jóga pro zdravá záda

15.00-16.00 – Rozzáření srdce – *vinyasa jóga*

16.00-17.30 – Jóga, ájurvéda & emoce

17.30-18.30 – „Sound bath“ - *zvuková lázeň po lekci ZK Jarka Rabeková*

16.30-17.30 – „Happy hips“ – *Zdravé a šťastné kyčle*

17.00-18.00 – Jóga ve tmě

LEKTOR

Šárka Jelínková

Katka Bílková

Jakub Šamberger

Veronika Ševčíková

Nimi

Tomáš Strnad

Katka Hilerová

Soňa Kotulková

Václav Krejčík

Jakub Šamberger

Tomáš Strnad

Zuzka Klingrová

Šárka Jelínková

Dara Rakovčík

PROSTOR

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA



S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek Vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz! Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

V průběhu celého dne Vám bude k dispozici ke konzultacím naše ájurvédská lékařka!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')
500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')

XII. JÓGA MARATON

28. – 31. 8. 2025

NEDĚLE

WORKSHOPY A LEKCE

07.00-08.00 – „Pulzace, rytmus, jóga“

07.30-08.30 – Fly jóga – *jóga v sítích*

08.00-09.00 – Jóga proti stresu

08.15-09.15 – Jóga pro emoční zdraví

10.00-12.00 – Tvořivý workshop

„Malování na svíčku“

11.00-12.30 – Aroma jin jóga

11.00-12.15 – Síla a flexibilita v praxi jógy

12.15-12.45 – „Sound bath“

Zvuková lázeň po lekci Zuzky Klingrové

12.45-13.45 – Jóga Nidra – *jógový spánek*

11.30-12.30 – „Flex, flow & feeling good“

12.30-13.30 – „Plynutí & harmonie“ – *jin & jang jóga*

LEKTOR

Katka Hilerová

Petra Kotková

Jakub Šamberger

Veronika Ševčíková

Soňa Kotulková

Dara Rakovčík

Zuzka Klingrová

Jarka Rabeková

Václav Krejčík

Katka Bílková

Tomáš Strnad

PROSTOR

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA

TBA



S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek Vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz. Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

**V průběhu celého dne Vám bude k dispozici ke konzultacím naše
ájurvédská lékařka!**

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')
500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')