

XIII. JÓGA MARATON

27. – 30. 8. 2026

ČTVRTEK

Zúčastněte se speciálních, čtvrtěčních workshopů před startem Jóga Maratonu. Pro účastníky Jóga Maratonu za zvýhodněnou cenu 790,- CZK/osoba/workshop 120 minut a za 1 090,- CZK/osoba/workshop 180 minut.

Vyzkoušejte wellness & spa v Ájurvédském pavilonu! V rámci pobytu máte dvouhodinový vstup zdarma

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

16.00-18.00 – Funkční dech a jóga

Václav Krejčík

„O vědomém dechu a pránájámě“

16.00-18.00 – Yoga wheel pro zdravou a pružnou páteř **Katka Hruběšová**

16.00-18.00 – Aromaterapie workshop

Dara Rakovčík

& míchání vlastního roll-onu proti stresu, pro dobrý spánek a silnou imunitu

16.00-19.00 – Jóga, ájurvéda, nervová soustava

Zuzka Klingrová

& Nervus Vagus

PÁTEK DOPOLEDNE

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

07.00-08.30 – Shinrin Yoku

Jana Schwalb

„Lesní koupel pro nervový systém“

07.00-08.30 – Síla a flexibilita nejen v praxi jógy

Šárka Jelínková

07.30-08.30 – První dech & pohyb dne na podložce

Tomáš Strnad

08.00-09.00 – Jóga proti stresu

Jakub Šamberger

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

450,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 750,-Kč/osoba/45')

700,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 1.100,-Kč/osoba/75')

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!

NA LEKCE JE MOŽNÉ SE PŘIHLÁSIT OD 20. 7. 2026 na e-mailové adrese:
coordinator@katerinaresort.cz



XIII. JÓGA MARATON

27. – 30. 8. 2026

PÁTEK OD 11.00

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

11.00-12.00 – Povídání s ájurvédským lékařem

„Ayurveda & longevity“ (pro účastníky Jóga Maratonu zdarma)

11.00-12.00 – Workshop na téma:

Zuzka Klingrová

„Dharma talk“ otázky, odpovědi & povídání nejen o józe a ájurvédě

11.00-12.30 – Aroma jóga

Dara Rakovčík

13.00-14.00 – Fyzio jóga „dech, pohyb & zdraví“

Katka Hruběšová

13.00-14.00 – Hravá Acro jóga

Tomáš Strnad

14.00-15.30 – Workshop partnerů – bude upřesněno

15.00-16.00 – Mandala Power jóga

Václav Krejčík

15.30-17.00 – Bránice, bederní páteř a kyčelní klouby, **Zuzka Klingrová**

cesta k fyzickému i emocionálnímu zdraví

16.00-17.00 – Aerial Yoga „Flow & freedom“

Jana Schwalb

17.00-18.00 – Happy hips „uvolnění emocí“

Šárka Jelínková

17.00-18.30 – Hatha jóga flow

Simona Josefová

20.15 Full moon meditace pro harmonizaci čakr v Kamenném kruhu
druidů se Zuzkou a Vaškem

(pro všechny účastníky Jóga Maratonu zdarma)

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

450,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 750,-Kč/osoba/45')
700,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 1.100,-Kč/osoba/75')

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!

NA LEKCE JE MOŽNÉ SE PŘIHLÁSIT OD 20. 7. 2026 na e-mailové adrese:
coordinator@katerinaresort.cz



XIII. JÓGA MARATON

27. – 30. 8. 2026

SOBOTA DO 15.00



WORKSHOPY A LEKCE

07.00-08.00 – Ranní „detox“ flow jóga

07.30-08.30 – Jógové ráno

08.00-09.00 – Power jóga Fusion

08.15-09.15 – Wheel jóga

11.00-12.00 – WORKSHOP: Glow ritual – péče o pleť

11.00-12.00 – Face Yoga & LED Infrared therapy

13.00-14.00 – Respiro-Motion „Dýchárna“

13.00-14.30 – Jóga & čakrový systém

14.30-15.30 – Workshop partnerů – bude upřesněno

14.30-16.00 – Energy Yoga balance

LEKTOR

Šárka Jelínková

Katka Bílková

Jakub Šamberger

Katka Hruběšová

Weleda

Jana Schwalb

Václav Krejčík

Simona Josefová

Katka Bílková

PROSTOR

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!

NA LEKCE JE MOŽNÉ SE PŘIHLÁSIT OD 20. 7. 2026 na e-mailové adrese:
coordinator@katerinaresort.cz

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

450,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 750,-Kč/osoba/45')
700,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 1.100,-Kč/osoba/75')

XIII. JÓGA MARATON

27. – 30. 8. 2026

SOBOTA OD 15.00

WORKSHOPY A LEKCE

15.00-16.30 – Pohled za hranici komfortu

„Hlubší poznání praxe jógy“

15.00-16.30 – NeuroVitae

„Reset nervového systému & přírodní Nootropika“

16.00-17.30 – Lymfatický systém, jóga a Ájurvéda:
pochopení vnitřní nerovnováhy

17.00-18.00 – Jóga ve tmě

„Hlubší poznání a naslouchání“

18.00-19.00 – Soundbath – Zvuková lázeň

18.30-19.30 – Jóga Nidra

LEKTOR

Tomáš Strnad

Jana Schwalb

Zuzka Klingrová

Dara Rakovčík

Ludmila Osičková

Dara Rakovčík

PROSTOR



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!

NA LEKCE JE MOŽNÉ SE PŘIHLÁSIT OD 20. 7. 2026 na e-mailové adrese:
coordinator@katerinaresort.cz

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

450,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 750,-Kč/osoba/45')
700,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 1.100,-Kč/osoba/75')

XIII. JÓGA MARATON

27. – 30. 8. 2026

NEDĚLE

WORKSHOPY A LEKCE

07.00-08.00 – Ranní lekce jógy

07.30-08.30 – Power jóga

08.00-09.00 – Jóga pro zdravá záda

08.15-09.15 – Flow pro nový den

11.00-12.30 – Lesní aroma jin jóga

11.00-12.30 – Správná praxe záklonů, cesta
k harmonizaci stresu

11.30-12.30 – Aerial Yoga „deep restore“

12.00-13.30 – Jógové plynutí
„Zpomalení času a otevření srdce“

12.00-13.15 – Restorativní jóga & jóga Nidra

LEKTOR

Simona Josefová

Katka Bílková

Jakub Šamberger

Tomáš Strnad

Dara Rakovčík

Zuzka Klingrová

Jana Schwalb

Katka Hruběšová

Václav Krejčík

PROSTOR



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!

NA LEKCE JE MOŽNÉ SE PŘIHLÁSIT OD 20. 7. 2026 na e-mailové adrese:
coordinator@katerinaresort.cz

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

450,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 750,-Kč/osoba/45')
700,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 1.100,-Kč/osoba/75')