

# ČISTÉ TELO + POKOJNÁ MYSEĽ

radostné  
srdce =  
zdravý  
život

18.-21.6.2026  
Sad nad Klingerom  
Banská Štiavnica

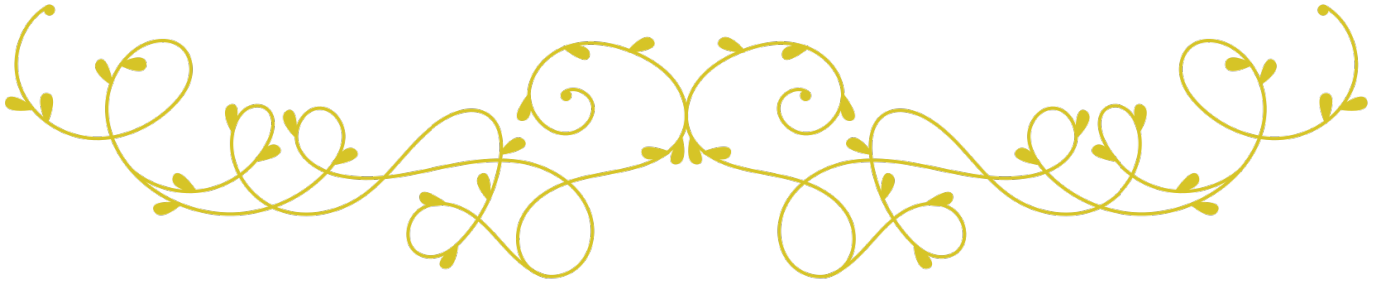
## VIP POZVÁNKA PRE TEBA NA OČISTNÝ JOGOVO-BYLINKOVÝ POBYT

Milý priateľ, priateľka jogy a múdrosti prírody,  
pozývame Ťa na víkend plný relaxu a stíšenia, v ktorom spolu objavíme, ako  
jednoducho môžeme **podporiť svoje telo a myseľ na ceste k ľahkosti a radosti.**  
S láskou k joge, svetlu prírody a holistickému prístupu k zdraviu sme pre Teba  
pripravili **pobyt, ktorý Ťa jemne prevedie očistou a vnútorným sprítomnením.**  
Bez náhlenia, v prekrásnej atmosfére štiavnických vrchov a priamom dotyku  
so živou vodou - tajchom Klinger.

*Deni Ha & Veronika Kuku Repková*  
Joga Srdcom & Herbarium Projekt

# ✿ ZÁMER POBYTU ✿

Čisté telo a myseľ, ktoré sú napojené  
na všadeprítomnú esenciu zdroja  
a svojho vnútorného lekára.



## ☀ PREČO TO CHCEŠ ZAŽIŤ?

Tvoje telo je chrám, v ktorom prebýva Tvoja duša.

- keď ho odľahčíme od stravy, odhalíme **skryté zdroje energie**
- keď **očistíme myseľ od slov**, objavíme ticho, v ktorom sa rodí inšpirácia
- keď **otvoríme srdce**, pocítíme spojenie s prírodou a sebou samými

Na tomto 4-dňovom pobyte sa spojíme s jogou, dychom, očistnými rastlinami a medicínou ticha, aby sme obnovili vnútornú rovnováhu a spojenie s našou skutočnou esenciou, ktorá nás robí živými.





## ☀ AKO TO FUNGUJE?

Počas pôstu, keď sa telo aj myseľ uvoľnia, začneš vnímať, ako Ťa dokáže nabíjať vôňa lesa, pohľad na hladinu tajchu, radosť a prijatie v kruhu, či pokojný moment so šálkou čaju.

### **Spoznaj MAUNU - medicínu ticha**

Časť pobytu prežijeme jednoducho bez slov (a ideálne aj bez mobilov), v stíšení, v ktorom sa otvára ako na dlani náš vnútorný svet a my môžeme začať načúvať.

### **Inšpiruj sa a pokračuj doma**

Príď zažiť a na vlastnej koži pocítiť, ako čisté telo a pokojná myseľ otvárajú cestu k radosti v srdci. Získaj množstvo inšpirácie, návodov a odporúčaní a zaraď ich do svojho života.

# PROGRAM

## ☀️ NA ČO SA MÔŽEŠ TEŠIŤ?

- ✓ Jin joga na podporu trávenia, očisty a toku životnej energie
- ✓ Meditácie a pranajáma pre stíšenie a prácu s dychom
- ✓ Prednášky o očiste, pôste, vode a liečivých bylinách
- ✓ Kúpanie v tajchu, medicína ticha a prechádzky prírodou
- ✓ Zvukový kúpeľ na vrchole hory v sprievode gongov
- ✓ Sauna (voliteľné) s bylinnými pomocníkmi a aromaterapiou
- ✓ Smoothie, šťavy a čistiace čaje počas celého pobytu

**Rastlinná alchymia a HerBar:** ochutnávky a hľadanie svojich bylinných pomocníkov, testovanie prírodnej kozmetiky, vydymovanie a ďalšie...

Pridajte sa k nám na cestu, kde sa telo stáva chrámom duše a prostriedkom pre tvorenie neba na zemi, myseľ tvorí v tichom spojení s prvotnou podstatou a srdce je čistým zdrojom energie a radosti.





## ☀️ ČO SA NAUČÍŠ?

- ✔️ **Ako využiť energiu tela** bez závislosti na strave – podporíme Ťa v procese, aké to je, vnímať energiu z iného zdroja, ako z plného žalúdka:)
- ✔️ **Techniky očisty tela a mysle** – odhalíme tajomstvá bylinných čajov, štiav a medicíny ticha, ktoré podporia Tvoju samoliečebnú schopnosť a obnovia komunikáciu s Tvojim vnútorným lekárom
- ✔️ **Umenie byť so sebou** – budeme trénovať komunikáciu s vlastným telom a dušou prostredníctvom jogy, pranajámy a prechádzok v prírode

Získaj množstvo inšpirácie a techník, ktoré môžeš zaradiť do Tvojho bežného života a príd' pocítiť, ako čisté telo a pokojná myseľ otvárajú cestu k radosti v srdci.



# REGISTRÁCIA

☀️ Cena pobytu: 360 €/osoba

☀️ Čo je v cene zahrnuté:

🌿 Bylinné čaje, čistiacie nápoje, smoothies a HerBar elixirs počas celého pobytu

🌿 Joga, meditácia, prednášky a poradenstvo

🌿 Zvukový kúpeľ na vrchole hory v sprievode gongov

🌿 Ubytovanie v 2-lôžkových apartmánoch v prírode

(od 16:00 štvrtok do 15:00 nedeľa)



## ☀ Čo si treba priniest?

- ✓ Veľké sklené fľaše na vodu z prameňa
- ✓ Oblečenie na jogu, do prírody aj na kúpanie a pohodlnú obuv na prechádzky
- ✓ Tichú energiu a otvorené srdce

## ☀ Prihláška:

Prihlás sa emailom na: [deni.ha108@gmail.com](mailto:deni.ha108@gmail.com)

Počet miest je obmedzený na 8 osôb, preto Ťa po registrácii vyzveme na uhradenie zálohy.

„Keď telo opúšťa príjem potravy a myseľ prestane bojovať, spúšťa sa proces sebaobnovy a vnímania iných foriem životodarnej sily. Pôst nie je o nedostatku, ale o objavovaní nekonečného zdroja energie, ktorá je vždy a všade dostupná.“



# ✿ Pobytom Ťa prevedie... ✿

## Deni Ha

Som certifikovaná lektorka jogy (RYT1000). Joga si získala moje srdce v roku 2011 v Austrálii, keď ma po pár hodinách prestali bolieť kríže a po pár mesiacoch odišla dlhoročná bolesť ramenného kĺbu.

Odvtedy som absolvovala mnoho kurzov, študovala hatha jogu v Indii a na Srí Lanke, učila sa jogovú anatómiu a terapeutickú jin jogu v Anglicku u Jozefa Wiewela a Katonah jogu, jogu posvätnéj geometrie v New Yorku u Nevine Michaan.

Následne, niekoľko mesačné štúdium tradičnej tantra jogy a ajurvédскеj masáže v ašráme v Thajsku mi ukázalo nový rozmer, čo všetko nám ešte joga dokáže dať, keď jej to dovoľíme. Joga je liek pre ľudstvo.

Teší ma zdieľanie múdrosti, ktorá mi zmenila život a pozorovanie ako ho mení ostatným. To je moja najväčšia odmena a moje poslanie v tomto živote. Cez svoj príbeh a učenie Jogy Srdcom inšpirovať ľudí do odvahy počúvať múdrosť svojho tela a srdca.

Keď sa o seba staráme, má z toho úžitok každý.  
Dopraj si odдых. Tvoje telo a myseľ ti poďakujú  
zdravím a spokojnosťou.

[www.deniha.sk](http://www.deniha.sk)



Deni Ha



# Tešíme sa na cestu s Tebou

## Veronika Repková

Herbarium Projekt - bylinný sprievodca na ceste za zdravím tela a duše, je zhmotnenou dušou Veroniky Repkovej, postavenou na spolupráci s prírodou a spájaní rôznych spôsobov nahliadania na zdravie cez fytoterapiu, aromaterapiu, alchýmiu, čínsku medicínu, psychosomatiku, homeopatiu a ďalšie.

Veronika vedie praktické workshopy a pobyty v prírode, na ktorých zdieľa svoje vedomosti a skúsenosti zo sveta bylín a výroby liečivých medicín a prírodnej kozmetiky.

V trenčianskom laboratóriu vyrába vlastnoručne certifikované liečivé maste a krémy, bylinné tinktúry, extrakty, repelenty a slnečné oleje, parfémy, alchymistické hydroláty, mydlá aj vydymovadlá. Pod značkou Voniava sa delí o bio esenciálne oleje a aromaterapeutické doplnky z celého sveta.

Novinkou posledných mesiacov je jej rozvíjajúci sa experimentálny a zážitkový priestor HerBar Elixirs, cez ktorý ponúka ochutnávky elixírov pripravených starodávnymi alchymistickými metódami rastlinnej spagýrie a vytvára priestor pre objavovanie vlastných bylinných spojencov cez rastlinnú alchýmiu. Príďte vlastnými zmyslami zistiť, ako vonia skutočná príroda.

[herbariumprojekt.sk](http://herbariumprojekt.sk)

„Telo je múdre. Keď mu dáme priestor, začne sa samé uzdravovať.  
Keď myseľ oslobodíme od slov, nájdeme ticho, v ktorom sa rodí život.  
Keď otvoríme srdce, pocítíme spojenie s všetkým, čo nás obklopuje.  
Tento pobyt je spojením týchto troch princípov – a to je tá pravá  
alchymia života.“

