



## ZVOČNA KOPEL

**Sreda, 22. 1. 2025 od 18.00 do 19.30**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Vabimo vas na čarobno doživetje zvočne kopeli, kjer boste skozi zdravilne zvoke in vibracije našli notranji mir ter sprostitev. Zvočna kopel je sprostitvena tehnika, ki uporablja zvok različnih instrumentov – gongov, tibetanskih posod, zvončkov ter drugih instrumentov. Zvok prodira globoko v telo in um, kar pomaga pri zmanjševanju stresa, sprostitvi mišic ter umiritvi misli.

S seboj prinesite: podlogo za ležanje, odejo in udobna oblačila (lahko tudi vodo in blazino).

### Zakaj se udeležiti?

- Sprostite napetosti in stres.
- Poglobite svojo povezanost s sabo.
- Očistite um in regenerirajte telo.
- Povečajte notranji mir in ravnovesje.

Prosimo vas, da **ne zamujate**, raje pridite prej.

## UMOVADBA

**Ponedeljek, 13. 1. 2025 od 9.00 do 10.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.



## INFORMACIJE IN PRIJAVE

**LUK-medgeneracijski center**  
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

☎ 04/280 48 25

✉ [MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI](mailto:MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI)

**Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.**

**Več informacij o programu** →



Program sofinancirajo Občina Šenčur, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira  
Evropska unija



## VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

**Program za januar 2025**

**OBČINA ŠENČUR**



**LUK**  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ

[WWW.LUNIVERZA.SI](http://WWW.LUNIVERZA.SI)



## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

**Torek, 7. 1. 2025 od 8.30 do 10.00**

**Torek, 14. 1. 2025 od 8.30 do 10.00**

**Torek, 21. 1. 2025 od 8.30 do 10.00**

**Torek, 28. 1. 2025 od 8.30 do 10.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana**

## MUZICIRAJMO SKUPAJ

**Torek, 14. 1. 2025 od 16.00 do 18.00**

**Torek, 28. 1. 2024 od 16.00 do 18.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur- sejna soba**

Moči smo združile ljubiteljske kitaristke in citrarke. Lepo vabljeni, da se nam pridružite, da skupaj ustvarimo glasbo za svoje veselje in veselje drugih.

## USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

**Sreda, 29. 1. 2025 od 17.00 do 20.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja.

Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.

Ne zamudite te priložnosti, da se podate v svet ustvarjalnosti in se naučite novih veščin izpod spretnih rok prave strokovnjakinje. Pričakujte navdihujoče trenutke, kreativno vzdušje in obilico zabave na naši delavnici.



## JOGA OBRAZA

**Ponedeljek, 27. 1. 2025 od 18.30 do 20.30**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Pridružite se nam na posebni delavnici joge obraza, kjer boste odkrili moč te edinstvene terapevtske vadbe, ki povezuje nego obraza s sprostitevjo uma in duše. Joga obraza ni le preprosta vadba za toniranje mišic, temveč globoko sprostitvena praksa, ki vas poveže z vašo notranjo lepoto.

Med vajami boste začutili, kako se z vsakim gibom obraza sproščajo napetosti, ki jih v telesu in umu kopičimo skozi vsakodnevni stres. Skozi to nežno, a učinkovito prakso boste pomirili misli, odkrili notranji mir in obnovili energijsko ravnovesje.

Za vadbo potrebujete le svoj obraz, kanček radovednosti in odprto srce.

Pridite in se prepustite trenutkom harmonije, regeneracije in notranje moči. Dobrodošli v svet, kjer lepota prihaja od znotraj.

