

# LESNÍ RETREAT 2024

informace

Týdenní pobyt v lesích u švédského Göteborgu vznikl vlastně naprosto přirozeně. Do Švédska jsem odjela před sedmi lety. Za dobrodružstvím, za prací. Po mnoha kotrmelcích a stěhování se z místa na místo, jsem v roce 2019 našla překrásné místo k bydlení, které jsem koupila. Trvalo spoustu času, práce a financí, než se z malého domku v lese stalo komfortní bydlení. Ale ani na chvíli jsem nelitovala.

Přátelství s Mirkou a možnost být občas součástí její práce vytvořilo poměrně brzy myšlenku, že by bylo hezké udělat komorní pobyt „u mě doma v lese“. Pobyt, který vytvořím tak, aby s ním ona neměla žádné starosti. Kde si může dovolit být vážený host a tvořit program bez nutnosti souběžně řešit organizační záležitosti.

No a ten čas právě nastal :-). Srdečně Vás zvu ke mně domů, do švédských lesů asi 65 km od Göteborgu, na pobyt, který bude plný vzájemného obohacování, volnosti, besed a povídání, dobrého jídla, krásných výletů do přírody, koupaček a Mirčiny kouzelné přítomnosti.

S Láskou Zuzka



## \* ZÁLKADNÍ INFORMACE

Pobyt proběhne 5.7. - 12.7 2024 v malé vesničce Horla u druhého největšího švédského města Göteborg.

## \* UBYTOVÁNÍ

Všichni účastníci budou ubytováni pohromadě v malém domku se dvěma ložnicemi a izolovanou zimní zahradou. Mirka a Zuzka budou bydlet o pár metrů dál v malém těsně sousedícím domku.

K dispozici je dvoulůžko v každé z ložnic. Dvě oddělené postele v zimní zahradě. Rozkládací postel v obýváku. Rozmístění bude odvislé od skladby zúčastněných.

V domě je samozřejmě plně vybavená kuchyň, koupelna, pračka, klimatizace. V ceně pobytu je povlečení, ručníky, kvalitní ekologický šampon, kondicionér, mýdlo a jar na nádobí/tablety do myčky.

## \* ASISTOVANÁ PLNÁ PENZE

Pojem asistovaná plná penze je můj výmysl :-) Myšlenka je jednoduchá, a sice volnost a flexibilita jak pro Vás, tak pro mě. Asistovaná plná penze znamená, že já připravím a každý den snídani a jedno teplé jídlo (s vysokou pravděpodobností večeři). Vy budete mít k dispozici v ledničce a kuchyni spektrum kvalitních surovin, předpřipravených jídel a ovoce, ze kterých si vezmete nebo připravíte, co budete chtít a kdy se Vám to bude hodit k obědu.

U domku je poměrně velká zahrada, kde pěstuju nejrůznější zeleninu. Ta bude samozřejmě k dispozici a bude základní součástí přípravy teplých jídel, salátů.

Připravené jídla budou vegetariánské, některé veganské. Po domluvě si můžeme dát třeba lososa, který je tady vynikající. K dispozici bude kvalitní voda z vlastní studny, bylinky ze zahrádky, sirupy ze sousedství.

## \* VÝLETY

Kolem je spousta krás k vidění. Možností k výletům je velké množství a byla by škoda toho nevyužít. Pod domem teče řeka, nedaleko je jezero, kde se dá koupat při západu slunce (i když nezapadá slunce se dá koupat :-)), přírodní rezervace, lesní procházky u domu na 15 minut i dvě hodiny, v krátké dojezdové vzdálenosti nepřeborné množství hezkých míst. Jako milovnice kávy Vás nemůžu ochudit o některou z místních kafičkáren a „fíku“, což je veledůležitý švédský pojem pro pauzu s kávou a něčím sladkým k ní. Program výletů budeme plánovat aktuálně podle rozpoložení.

## \* PROGRAM

Program jako takový je spíše struktura dne, který si budeme tvořit aktuálně podle počasí a jak se budeme cítit. Každý den se potkáme na velké terase u snídaně, po které si u kávy nebo čaji polebedíme u sdílení a plánování dne. Mirka bude mít připraveno několik zajímavých workshopů/besed a pokud budete chtít, můžeme se domluvit i na čemkoli mimo program.

Bude možnost využít masáže nebo terapie u Mirky, konzultace životního stylu a jídla u mě. Prostor bude na procházky v okolí, když bude mít někdo potřebu být sám nebo se jít projít ve skupince. Budeme se snažit využít těchto lesních lázní co to jen jde.

Po výletu, programu nebo jakkoli jinak stráveném dnu se potkáme večer zase u jídla. Po večeři můžeme posedět u ohně, podívat se na film, povídat si nebo taky nic z toho :-)

## \* PŘEPRAVA

Leteckou přepravu si zajistí každý sám. Pokud bude třeba, ráda vám s tím pomůžu. Do Göteborgu lítá přímým letem z Prahy a Vídně společnost RYANAIR. Mimo přímé lety se dá levně dostat s přestupem ve Stockholmu, Krakově a jiných blízkých letištích. Ceny letenek jsou různé. Z organizačního důvodu není možné přiletět v jiný den. Transport z a na letiště na území Švédska a pojištění v průběhu pobytu je zajištěný. Transport na a z letiště v Česku/Vídni si každý zajišťuje sám. Zájemcům o pobyt zašlu pomocný mail k objednávání letenek.

## \* CENA

Cena pobytu je 9.900 Kč.

V ceně pobytu je: Ubytování na sedm nocí, osm dní.  
Lůžkoviny, ekologické prostředky, ručníky.  
Asistovaná plná penze.  
Transporty na území Švédska.  
Program a výlety.

V ceně pobytu není: Letecká přeprava do a z Göteborgu.  
Masáže, individuální terapie, konzultace.  
Osobní nákupy a útrata na výletech.

Přihlášky a případné dotazy na mail [pelikanovaz@centrum.cz](mailto:pelikanovaz@centrum.cz). Pokud nepůjde o život, vynechejte prosím Mirku z dotazování se na věci, které zvládneme společně. Pro závaznou objednávku je třeba se přihlásit a uhradit zálohu 4000 Kč, která je z důvodu omezené kapacity míst nevratná. Úhrada na číslo účtu 1016186182/5500 s vaším jménem, datem narození a uvedením Lesní retreat v komentáři platby.

Na pobyt si nevyměňujte žádné peníze. Švédsko je digitální země a platí se tady všude kartou. Je třeba se jen ujistit, aby vaše platby ze zahraničí byly na vašem účtu povoleny.

## \* KDO TO VEDE

ZUZKA. Jak již bylo řečeno, organizace pobytu a řešení všech technických i netechnických záležitostí bude mojí parketou. Cokoli bude třeba, obraťte se směle na mě.

Jsem zdravotní sestra, pracovala jsem 9 let na ARO v Uherském Hradišti. Po příletu sem do Švédska, jsem se octla na velkém dětském kardiologickém a kardiochirurgickém centru a s tím spojeném dětském ARO. Práce nesmírně obohacující, naplňující, náročná i zábavná zároveň. Komunikace a fungování s malými bytostmi a jejich rodinami je velká výzva a učí mě denně velké trpělivosti a improvizace. Udržet balanc v především psychicky ale i časově náročné práci mi pomáhá právě tohle fantastické místo, kde velmi rychle regeneruju.

Jako malá jsem závodně plavala a ve vodě trávila spoustu času. Odtud se postupem času vytvořila velká láska k vodě jako živelnému a léčebnému zdroji. Nalezení techniky WATSU bylo tím pádem předurčeno k velké lásce. Momentálně pracuji na tvorbě svého vlastního centra, kde budu moct WATSU provozovat a nabídnout tuto fantastickou techniku práce v teplé vodě třeba i Vám :-)

Můj životní příběh mi přinesl spoustu pádů i vzestupů. Na trati k přežití, jsem díky několika moudrým a vlídným lidem, dostala spoustu darů a porozumění. A především jistotu, že nic není jisté :-). Jedním z těch lidí, kteří mi zásadně pomohli, byla i Mirka. Vděk za to, že se vyskytuje v mém životě je velký.

MIRKA ([cestouzivotem.cz](http://cestouzivotem.cz)). Na pobytu bude k dispozici v rámci programu workshopů/besed a sdílení. Osobně se s ní můžete potkat na masáži nebo při osobní terapii v domluveném čase. Ve zbylém čase se bude pohybovat s námi nebo bez nás, podle toho, jak to bude cítit.

Snaha o popsání jejího pracovního naplnění a životní cesty je marně vynaložená energie, protože slovy není možná obsáhnout. Dlouhý příběh krátce: Mirka je kouzelná moudrá bytost, která má spoustu nevšedních darů. Pohybovat se v její blízkosti je sám o sobě zážitek. Má širokou škálu nejrůznějších dovedností, vhledů, zkušeností, vidění a znalostí, kterou velmi umě používá při své práci s lidmi. Její vidění světa a bytostí je jedinečné.

Tvoří pobyty u moře, semináře, workshopy, přednášky, konstelace. Její individuální terapie a masáže mají sílu z jiných světů. Má schopnost čistit prostory a odvádět zbloudilé duše do světla. Pracuje s umírajícími a jejich rodinami (nebo zdravotním personálem). Vyrábí krásné šperky andílků, které balancují bytosti nebo prostory do harmonie. Posledních pár let je přebornicí v pletení huňatých šál, praktických košíků, síťovek a spousty dalších krásných zbytečností. Jako správná šamanka, dělá své vlastní masti a oleje.

Je to taky vášnivá cestovatelka, bláznivá a zábavná kamarádka, milovnice zewlingu, dobrého jídla a kávy, nejrůznějších experimentů a báječná babička.

## \* CO S SEBOU?

Jak jste již jistě pochopili, budeme se pohybovat většinu času v přírodě. Při návštěvě města si vystačíte s málem, tady se na lidi skrze prsty nedívá a ve městě potkáte kreace z různých světů. Vezměte si proto s sebou věci na oblečení, ve kterých se hlavně cítíte dobře. Něco na doma, něco na ven v horku, něco na ven v chladnu, něco náhradního, pyžamo. Pohodlné boty, sandály. Plavky, nebo taky ne. Sarong na kupačky. Osobní hygienické potřeby (kvalitní ekologický šampon, kondicionér, mýdlo je k dispozici).

Vezměte si s sebou nějaký menší batůžek na výlety, lahev na vodu, kterou si budete moct doplnit, pláštěnka výhodou.

Zajistěte si cestovní pojištění. Pokud máte zdravotní potíže, nějaké omezení nebo potravinovou alergii, napište mi to, prosím, na mail [pelikanovaz@centrum.cz](mailto:pelikanovaz@centrum.cz).

TĚŠÍME SE! :-)

ZUZKA A MIRKA

