



# LETNÝ TÁBOR ZDRAVIA 2022

## Podhájska (II. turnus) 17. – 22. 07. 2022

**Cesta k vyrovnanosti** *Sme stvorení pre lásku. Ideálom je, aby sme mali detstvo naplnené prijatím, bezpečím, teplotou a útechou. Aby sme boli spokojní vo vzťahoch plných lásky a blízkosti a naučili sa tak dôvere.*

*Ideály však často nebývajú naplnené. Ak deti vyrastajú s dospelými, ktorí nerozumejú detskej bolesti, strachu a neistote, v ich mozgu sa neaktivuje program lásky, ale programy zvládania nezdravej situácie v rodine. Problém nastane v dospelosti, keď život podľa týchto pravidiel prináša aj napriek najlepším úmyslom iba sklamanie.*

Na pobyte v Podhájskej budeme hovoriť o **12 krokovom programe Cesta k vyrovnanosti**, ktorý nám môže pomôcť:

- môžeme zažiť uzdravenie zo zranení, ktoré si nesieme z detstva,
- prežívame Božie objatie,
- sa môžeme naučiť milovať blížneho ako seba samého,
- odstrániť prekážky, ktoré nám bránia v prežívaní blízkosti, prijatia a lásky.

Hlavní prednášajúci budú:

- MUDr. Janka Nosková, MPH (predsedníčka OZ Život a zdravie)
- ThDr. Jozef Brenkus, PhD. (riaditeľ Život bez závislostí, n. o.)



Ilustrácia: Olga Pazeriní

### Základné informácie:

- Ubytovanie:** Penzión MAX, (2-, 3- a 4-miestne izby).
- Cena:** ☺ dospelí (od 15 r. ako dospelí): 188.- € plná penzia, 153.- € polpenzia (raňajky, obedy)  
☺ od 11 do 14 r. (vrátane): 183.- € plná penzia, 148.- € polpenzia (raňajky, obedy)  
☺ od 6 do 10 r. (vrátane): 154.- € plná penzia, 129.- € polpenzia (raňajky, obedy)  
☺ od 6 do 10 r. (vrátane) ubyt. s dvomi dospelými: 129.- € plná penzia, 104.- € polpenzia (raňajky, obedy)  
☺ do 5 rokov (vrátane): zdarma (bez nároku na vlastné lôžko a stravu)
- Dátum:** začiatok nedeľa 17. 07. 2022 večerou, koniec piatok 22. 07. 2022 raňajkami
- Strava:** plná penzia alebo polpenzia, vegetariánska strava (strava je podmienkou pobytu).
- V cene je zahrnuté:** ubytovanie, strava, program.
- V cene nie je zahrnuté:** vstupy do Termálneho kúpaliska a Wellnes centra Podhájska.
- Program:** okrem hlavnej témy LTZ nebude chýbať cvičenie, merania, testy, spoločenský program, rekreácia v areály kúpaliska atď.
- Informácie o Termálnom kúpalisku Podhájska** nájdete na stránke [www.tkpodhajska.sk](http://www.tkpodhajska.sk) (cenník atď.).
- Pre prihlásenie použite prihlášku**, kde nájdete aj viac informácií. **Odporúčame využiť najjednoduchší spôsob online prihlásenie na odkaze:** [www.zivotazdravie.sk/ltz3prihl/](http://www.zivotazdravie.sk/ltz3prihl/) (Google formulár).

Prihlášky posielajte najneskôr do 31. 05. 2022 na adresu:

@ Emailom: [novota@zivotazdravie.sk](mailto:novota@zivotazdravie.sk)

☒ Poštou: Jaromír Novota, Duklianska 1376/8, 953 01 Zlaté Moravce

Pri prihlásení je potrebné zaplatiť **zálohu 50.- €** za osobu na číslo účtu:

**IBAN: SK82 5200 0000 0000 0096 3536** (OTP Banka Slovensko, a. s.; účet OZ Život a zdravie)

**variabilný symbol 202203**, do poznámky uveďte „LTZ P2 a svoje priezvisko“ (napr. *LTZ P2 Novota*)

Kapacita je obmedzená (max. 40 účastníkov).

Tešíme sa na stretnutie s vami  
lektori OZ Život a zdravie