



ODMIK

V krogu sonaravne povezanosti

Povabilo k preprostemu in globokemu bivanju



“Ne zato, da bi se spreminjali. Ampak zato, da bi začutili našo primarno povezanost.”

V vsakdanjem tempu pogosto izgubimo stik z osnovnimi naravnimi zakoni: z ritmom narave, s svojim telesom, s tradicionalnim znanjem, ki se je nekoč prenašalo iz roda v rod in od roke do roke.

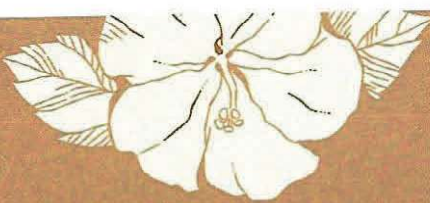
Odmik »**V krogu sonaravne povezanosti**« je povabilo, da se za nekaj dni ustavimo in se vrnemo k preprostemu, a globokemu načinu bivanja.

V 3-dnevnem odmiku, se opolnomočimo skozi naravne principe samoorganizacije za samoobnovo, s stikom z gozdom, z zelišči in divjo hrano, se odpirajo trenutki tihe prisotnosti.

Skupaj poskusimo najti naravne cikle, ki nas opolnomočijo, ustvarjamo osebni dnevnik, iz zdravilnih rastlin pripravljamo hidrolate in kuhamo energetske hrane iz divjih rastlin. Se prepustimo meditaciji v gibanju, vajam za pomlajevanje in samoizboljševanje.

Delavnice ustvarjajo prostor, kjer lahko vsak v svojem tempu ponovno začuti stik s sabo, z drugimi in z naravo, brez pritiska, le z otroško radovednostjo.





Kaj lahko pričakujete



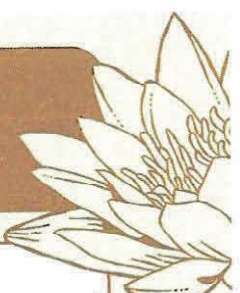
Delavnice so zasnovane kot počasen, izkustven proces, kjer:

- učenje poteka skozi prakso v naravni dinamiki
- znanje prihaja iz narave in iz lastne izkušnje
- ni pritiska, da bi "nekaj dosegli", ampak da enostavno smo!

Vsak udeleženec gre skozi proces na svoj autentičen način in v svojem tempu.



Samoorganizacijski sonaravni pristopi



Cilj delavnice je razumevanje, da ima človek, tako kot narava, lastno sposobnost samoorganizacije in s tem samoobnove.

S temi pristopi se ustvarja naravna harmonija in koherenca človeka.

Sonaravni pristopi povezujejo tradicionalna znanja, sodobno znanost in izkustveno učenje.

Ko odstranimo odvečen hrup, hitrost in pričakovanja, se telo in um začneta sama uravnavati.

Rezultat bo celovit, izvedljiv in avtentičen model samoobnove, ki prispeva k notranjem miru, zmanjševanje stresa, samozdravljenju, ker smo bolj povezani s seboj, delovno ekipo in medgeneracijsko.

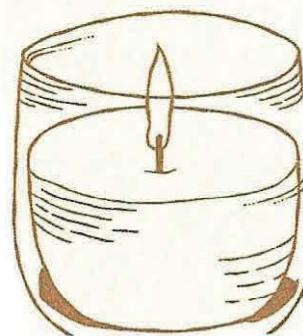


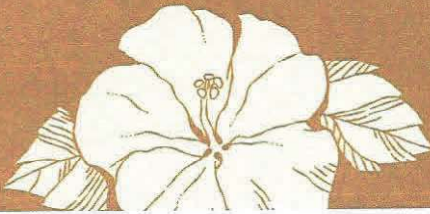
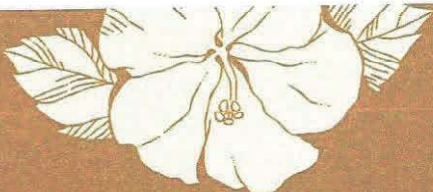


Delavnica ne ponuja receptov za življenje.

**Delavnica ponudi pogoje in prostor,
v katerih lahko:**

- lažje prisluhnemo sebi, se samouravnavamo in se vrnemo k sebi
- ozavestimo pomen naravnih ciklov in s ponovno uglasimo z naravnimi procesi
- okrepimo občutek notranje stabilnosti, harmonije in samospoštovanja





Kaj lahko pričakujete

Delavnice so zasnovane kot počasen, izkustven proces, kjer:

- učenje poteka skozi prakso v naravni dinamiki
- znanje prihaja iz narave in iz lastne izkušnje
- ni pritiska, da bi "nekaj dosegli", ampak da enostavno smo!

Vsak udeleženec gre skozi proces na svoj avtentičen način in v svojem tempu.



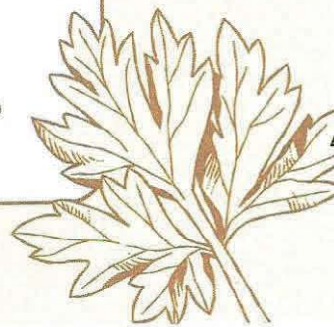


Zelišča, gozd in divja hrana

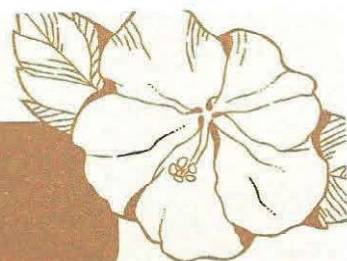
Zeliščarstvo, gozd in divje rastline niso predstavljeni kot posebna znanja, temveč kot:

- del naše skupne dediščine
- način, kako se je človek skozi stoletja povezoval z okoljem
- praktična pot k večji samooskrbi in spoštovanju narave

Skozi nabiranje, pripravo in uporabo rastlin se znanje ponovno zasidra v telo, ne le v razum.



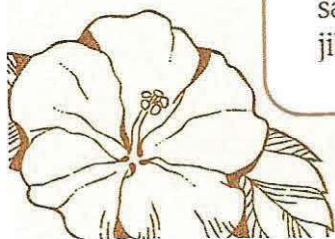
Ustvarjanje osebnega dnevnika



Knjigoveštvo je tih, osredotočen proces, ki omogoča:

- upočasnitev
- integracijo izkušenj
- ustvarjanje osebnega zapisa, ki ostane

Dnevnik ni obveznost pisanja, je pa dolgoročna naložba pri samospoznavanju. Je prostor za sledi, misli, risbe, občutke, vonje, ki jih lahko vzamete s seboj domov in jim sledite





Gozdna terapija

Je voden proces zavestnega bivanja v gozdu, ki temelji na umirjenem gibanju, čutnem zaznavanju in povezovanju z naravnim okoljem.

Namenjena je zmanjševanju stresa, izboljšanju duševnega in telesnega počutja ter krepitvi pozornosti in notranjega ravnovesja.

Ne gre za rekreacijo ali pohodništvo, temveč za počasno, poglobljeno izkušnjo narave, ki spodbuja sprostitev, čustveno stabilnost in boljši stik s samim seboj ter okoljem.

Narava deluje kot naravno podporno okolje

- pomaga umiriti živčni sistem in um
- spodbuja prisotnost
- vrača občutek povezanosti

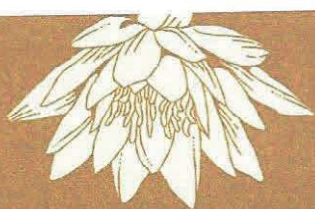




Skupno kuhanje

Skupno kuhanje iz divjih rastlin pa povezuje znanje z vsakdanom in odpira prostor za skupnost, izmenjavo in preprost stik.



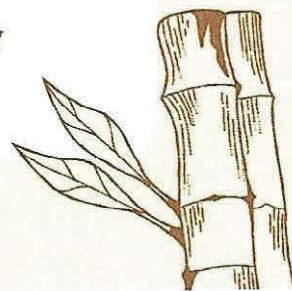


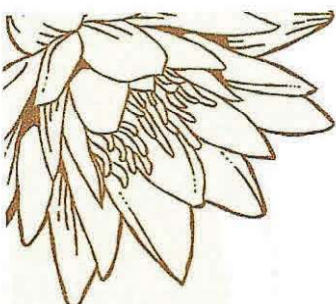
**Ali je ta
delavnica
primerna
zame?**



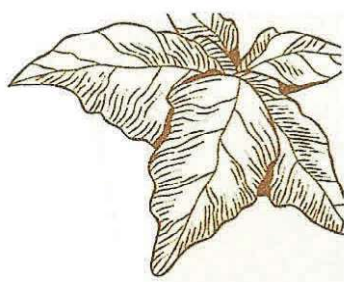
Delavnica je namenjena vsem, ki:

- čutijo potrebo po umiku iz vsakodnevnega ritma
- jih zanima stik z naravo in tradicionalnimi znanji
- iščejo tiho, vsebinsko izkušnjo brez pritiska
- želijo poglobiti odnos do sebe, narave in skupnosti
- čutijo, da je polno življenje v sobivanu z naravo





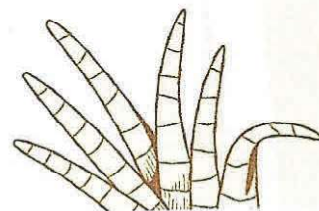
Kaj odnesete s seboj?



Ne obljubljam preobrazbe, občutili pa boste naravo v sebi, to pa je vaš izbor življenja v sonaravnosti.

Udeleženci pa pogosto odnesejo:

- več notranjega miru
- več zaupanja v lastne moči, samoopolnomočenje in zaznave
- konkretna znanja, ki jih lahko vključimo v vsakdanje življenje in delo
- občutek povezanosti s sabo, z naravo in z drugimi
- izkustva, ki prepričajo v spremembo svojega življenja



Delavnice bodo vodili:

Dr. Tanja Balazič Peček

Raziskovalka in predavateljica managementa, usmerjena v sonaravne koncepte, ki jih tudi sama živi. Mentorira organizacijsko zdravje, spodbuja samoorganizacijo, ki podpirajo kreativnost, koherentnost in samouresničenje ljudi.

Oku Oku

Umetnik življenja

Vlasta Mlakar

Etnologinja, kulturna antropologinja in geografinja ter raziskovalka etnobotanike, avtorica knjige Rastlina je sveta, od korenin do cveta, ki predstavlja tradicionalno znanje o rastlinskem svetu in kulturni dediščini Slovencev.

Zavod Parnas

Izvaja rokodelske delavnice po načelu 'Živimo dediščino'.

Marko Cvetko

Slovenski kmetovalec in nosilec dopolnilne dejavnosti na kmetiji Markovi v Cerknici, ki je med drugim vključen tudi v projekte fitokmetije in etnobotaničnih aktivnosti na podeželju. Destilacijo jelke izvaja po tradicionalnem postopku ki se je v preteklosti izvajal na območju Cerkniškega jezera.

Tamara Urbančič

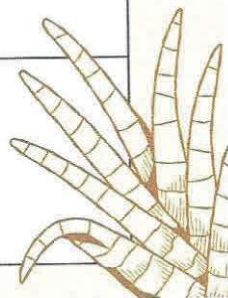
Slovenska kmetijska raziskovalka, promotorka samooskrbe in sonaravnega kmetijstva

Lili Mahne

Slovenska kmetica, zeliščarka in promotorica lokalne samooskrbe ter tradicionalne kulinarične in naravne dediščine na Notranjskem.

Program

<u>Petek 16.1.2026</u> 17.00 – 17.30 17.30 – 19.00 19.30 – 20.00	Spoznavno srečanje in izkustva iz prakse Mentorstvo iz narave, biofarmacije do samoorganizacije Večerja	Lili Mahne Dr. Tanja Balažic Peček
<u>Sobota 17.1.2026</u> 9.00 – 12.00 12.00 – 14.00 14.00 – 15.00 15.00 – 16.30 16.30 – 17.00 17.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Gozdna kopel – osnove in praktično delo Skupno kuhanje (divja hrana in kulinarična dediščina) Prosto Knjigoveška delavnica Povezovanje ob čaju in prigrizkih Življenjska modrost sonaravne povezanosti iz prve roke Skupno kuhanje (divja hrana in kulinarična dediščina)	Tamara Urbančič Lili Mahne Zavod Parnas Oku Oku Tamara Urbančič
<u>Nedelja 18.1.2026</u> 9.00 – 12.00 12.00 – 14.00 15.00 – 17.00	Delavnica – destilacija jelke Skupno kuhanje (divja hrana in kulinarična dediščina) Svetost gozda in dreves v slovenskem izročilu - predavanje in pogovor	Marko Cvetko Lili Mahne Vlasta Mlakar



Povabilo

Če čutite, da bi vam koristil **prostor znanja, izkušenj iz prakse**, kjer ni treba ničesar dokazovati, kjer se uči skozi izkušnjo in ne skozi pritisk, kjer narava ni kulisa, ampak sogovornik ste **vabljeni da se nam pridružite.**

Organizator dogodka:

AreaGea, zavod za razvoj in izobraževanje,
Javorje 1, 1311 Turjak

Vse dodatne informacije in prijave

do zapolnitve prostih mest:

tel: 041- 605 - 122

email: lili.mahne@siol.net

po poslani prijavi, vam pošljemo račun, ki ga plačate pred izvedbo delavnice

Lokacija izvedbe:

Hostel ArsViva , Podcerkev 24, 1386 Stari trg pri Ložu

Do lokacije vozi tudi javni potniški promet
<https://www.nomago.si/vozovnice/vozni-red>

Cena

vključuje nočitev z zajtrkom 2x, izvedbo programa skupaj z obroki (2x večerja, 2x kosilo, prigrizki in pijača med odmori) – 250,00 EUR/osebo + DDV

