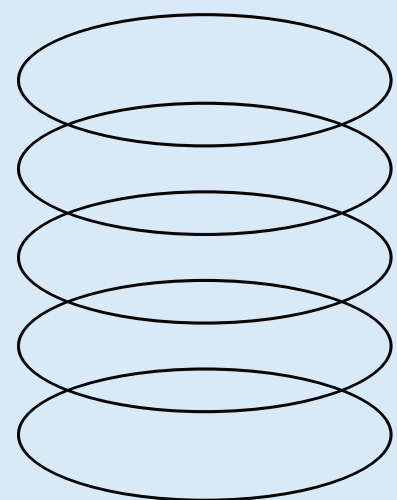


Duševní rehabilitace v  
krajíně vody

# CESTA Z ILUZE K PRAMENI



Jsou chvíle, kdy člověk funguje, ale ztrácí kontakt se sebou. Mysl je přetížená, tělo unavené a vnitřní zdroj se zdá být vzdálený.

Pobyt Cesta z iluze k prameni vznikl jako odpověď na tuto zkušenost.

V prostředí Mariánských Lázní – krajíně vody, ticha a lesa – vytváří prostor pro návrat k přirozené rovnováze.



TERAPEUTICKO - DUCHOVNÍ POBYT  
V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH  
TERMÍN: 19.7. - 26.7. 2026



Mariánské Lázně vznikly tam, kde se lidé učili naslouchat pramenům vody i vlastního nitra.

# CO JE TENTO POBYT

7-denní duševní rehabilitace, který propojuje:

- 1 Lázeňskou péči
- 2 Ticho, dech a vědomý pohyb
- 3 Pobyt v přírodě
- 4 Práci s myslí
- 5 Hlubší vnitřní zkušenost

# JEDINEČNOST MÍSTA

Mariánské Lázně vznikly na základě hluboké znalosti našich předků, že léčivá síla není pouze ve vodě, ale ve vztahu člověka, krajiny a vnitřního zdroje.



## ARCHETYP MARIE

Krajina Mariánských Lázní nese po staletí kvalitu ochrany a klidu. V místě, kde vyvěrají prameny, se člověk může znovu dotknout pocitu, že je držen – nikoli vírou, ale prostorem samotným.

Tento pobyt na tuto tradici vědomě navazuje.

# PRO KOHO JE POBYT URČEN



Pobyt je vhodný především pro ty, kteří:

- Cítí dlouhodobé vyčerpání nebo přetížení.
- Procházejí životní změnou či přechodovým obdobím.
- Hledají hlubší klid a vnitřní ukotvení.
- Chtějí spojit lázeňskou péči s vnitřní prací.

Není určen jako náhrada psychoterapie, ale jako prostor pro duševní rehabilitaci a obnovu.

# S KÝM

## VERONIKA HEINZE

Veronika se více než 20 let pohybuje v oblasti lázeňství a celostní péče o zdraví. V letech 2013–2017 vedla vlastní pilotní projekt na malém rezidenčním hotelu v Mariánských Lázních, zaměřený na holistickou medicínu a netradiční propojení přírodních léčivých zdrojů. Pracovala s jílovými koupelemi a zábaly, konopnými procedurami, přírodními pryskyřicemi, koloidními prvky, venkovním terapeutickým programem, pitnými kúrami a vědomě sestavenou stravou.



Dlouhodobá praxe ji přivedla k hlubokému pochopení významu přírodních zdrojů v procesu sebeléčby i k přesvědčení, že lázeňství má zásadní potenciál stát se prostorem moderní komplementární medicíny. Pobyt “Cesta z iluze k prameni” vnímá jako odpověď na současnou dobu, která člověka znovu vede k odpovědnosti za vlastní zdraví a k hledání vnitřních zdrojů rovnováhy.

# S KÝM

## PAVLA LÁTALOVÁ

Pavla je certifikovanou lektorkou jógy a absolvovala řadu dalších vzdělávání v oblasti pohybu. Vlastní praxí a pozorováním však dospěla k přesvědčení, že univerzální techniky pohybu často nerespektují individuální fyzický, mentální ani psychosomatický stav člověka. Ve svém vedení proto opouští pevné formy a směřuje k vědomému pohybu vycházejícímu z vnímání těla, emocí a správného načasování – kdy je prostor pro dynamiku a kdy pro jemnost a klid.



Základním východiskem její práce je poznání, že každý člověk v sobě nese vlastní plán aktuální pohybové potřeby. Pavlino vedení nabízí cestu, jak se k tomuto vnitřnímu kompasu znovu přiblížit a pohyb vnímat jako přirozený nástroj rovnováhy a sebepéče.

Společná cesta obou žen je nesena a poháněna elementem vody – zdrojem života, proměny a vnitřního pohybu. Voda zde není pouze přírodním léčivým prvkem, ale spojující silou, která formuje vztah, práci i samotný charakter pobytu.

# MÍSTO KONÁNÍ



## **Parkhotel Golf\*\*\*\* Mariánské Lázně**

Parkhotel Golf v Mariánských Lázních se nachází uprostřed tichého lesoparku, stranou ruchu nedalekého lázeňského centra. Právě tato přirozená odloučenost vytváří prostor pro zklidnění, kontemplaci a postupný sestup z vnějšího světa do vlastního nitra. Krajina zde nepůsobí jako kulisa, ale jako aktivní součást léčebného i vnitřního procesu.

Atmosféra místa je nesena také lidmi, kteří zde pracují. Personál hotelu je naladěný na jemný, respektující způsob péče a přirozeně podporuje terapeuticko-duchovní charakter pobytu. Přítomnost lékařky balneologie, která ve své praxi propojuje klasickou lázeňskou medicínu s bohatými zkušenostmi východní medicíny, dotváří celostní přístup založený na rovnováze těla, mysli a vnitřních zdrojů.

# DEN 1

## Příjezd a zpomalení



### Bezpečný prostor

- příjezd a ubytování v Parkhotelu Golf\*\*\*\*
- seznámení s přírodním areálem zdraví Kamzík
- klimatické lázně v lese
- jemné dechové cvičení
- večer: úvodní rituál, sdílení záměru

### Cíl: ukotvení, zpomalení, vytvoření bezpečného rámce

První den je věnován zpomalení a přechodu z běžného režimu do rytmu pobytu.

Po ubytování a seznámení s okolní přírodou následuje lehký pobyt v lese a dechová cvičení zaměřená na uvolnění napětí z cesty. Večer probíhá úvodní setkání ve skupině, kde je vytvořen bezpečný rámec pobytu a prostor pro osobní záměr každého účastníka.

# DEN 2

## Dech a tělo



### Návrat k fyzickému prožívání

- ranní brániční dýchání v hotelovém parku a pohybový rituál
- lázeňské procedury dle konzultace s lékařkou
- lesní koupel Shinrin-yoku
- večer: Jóga Nidra (jógový spánek)

Po celý den je přítomna praxe všímavosti – pozorování myšlenek bez hodnocení.

### Cíl: zklidnit nervovou soustavu a obnovit kontakt s tělem

Druhý den je zaměřen na obnovení kontaktu s tělem.

Skrze dech, vědomý pohyb a pobyt v přírodě se pozornost postupně přesouvá z přetížené mysli k tělesnému vnímání.

Součástí dne jsou lázeňské procedury dle individuální konzultace a lesní koupel.

Večer je věnován hlubokému uvolnění a zklidnění nervové soustavy.

# DEN 3

## Tváří v tvář iluzi



### Práce s podvědomím a mentálními vzorci

- ranní dynamická chůze v přírodě
- cvičení zaměřené na uvolnění napětí
- lázeňské procedury
- odpolední workshop „Mapování iluzí“
- (psaní a kreslení toho, co nás omezuje)
- imaginativní technika „Přepisování“
- večerní zklidnění nervové soustavy

Po celý den je přítomna praxe všímavosti – pozorování myšlenek bez hodnocení.

### Cíl: rozpoznat, jak mysl vytváří strach a jak s tímto procesem vědomě pracovat

Tento den otevírá prostor pro jemnou práci s tím, co nás v životě omezuje.

Prostřednictvím pohybu, tvořivé práce a vedených imaginativních technik se učíme rozpoznávat myšlenkové vzorce, které zbytečně vytvářejí napětí a strach.

Cílem není analyzovat, ale porozumět a uvolnit. Večer opět směřuje ke stabilizaci a zklidnění.

# DEN 4

## Cesta k prameni



### Poutní den v krajině vody - setkání s archetypem ochrany

- přejezd do obce Mnichov
- pěší trasa Slavkovským lesem do obce Prameny
- práce s „tekutou realitou“ – voda jako symbol plynutí a změny
- návštěva přírodních pramenů
- ztišení u lesní kaple Panny Marie
- návrat do hotelu
- večer: společná kraniosakrální relaxace

### Cíl: hluboká zkušenost ticha, plynutí a opuštění rigidních mentálních struktur

Středem pobytu je poutní cesta krajinou Slavkovského lesa.

Pěší putování mezi přírodními prameny otevírá zkušenost plynutí, ticha a jednoduchosti.

Voda zde funguje jako přirozený symbol proměny a opuštění starých mentálních konstrukcí.

Cílem cesty je lesní kaple v obci Prameny – místo ztišení a vnitřního usebrání.

# DEN 5

## Vědomé ticho



### Praxe vědomého ticha (Mauna)

- ranní praxe vědomého pohybu a dech
- lázeňské procedury
- celý den v režimu vědomého ticha
- individuální pobyt v přírodě
- večer: společná modlitba nebo tiché spočinutí

**Cíl: umožnit podvědomí, aby mohlo otevřít hlubší vrstvy vnímání**

Celý den probíhá v režimu vědomého ticha. Účastníci tráví čas převážně sami se sebou, v přírodě nebo v klidu lázeňského prostředí. Ticho umožňuje, aby se zážitky z předchozích dnů přirozeně usadily a aby se mohly objevit hlubší vrstvy vnímání, které v běžném provozu zůstávají skryté.

# DEN 6

## Rituál změny



### Oproštění se

- ranní pohyb ve stylu Čchi-kung
- lázeňské procedury
- individuální práce s „předmětem zátěže“ (symbolické odložení starého)
- večer: skupinové sdílení a AHA momenty

### Cíl: propuštění starého

Tento den je věnován symbolickému uzavření toho, co již neslouží.

Individuální práce s osobním tématem umožňuje vědomě opustit staré postoje, role nebo zátěže. Večer probíhá společné sdílení zkušeností a vhledů, které se během pobytu objevily.

# DEN 7

## Stabilizace a nové vize



### Vnitní kotva

- vědomý pohyb zaměřený na uzemnění
- lázeňské procedury
- workshop „Nové základy“
- (praktické kroky pro běžný život)
- večer: muzikoterapie

### Cíl: ukotvit změnu do každodenní reality

Tento den umožňuje pochopit, že to co bylo nalezeno, se stává oporou. Cesta dosedá, vize se zakořeňují. Moment zastavení nese plody a ty vidíš nezastřeně a jasně.

# DEN 8

## Ukotvení a návrat

Závěrečný den je zaměřen na stabilizaci a přenos získaných zkušeností do každodenního života.

Účastníci si odnášejí praktické nástroje pro udržení klidu a rovnováhy i po návratu domů.

Pobyt je zakončen klidným rozloučením a návratem do běžného světa s novým vnitřním ukotvením.

- ranní dech a vědomý pohyb
- snídane
- rozloučení a návrat



# CENA

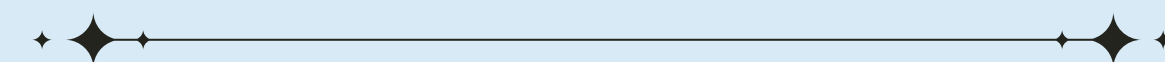


**Cena “Social Friendly” 33.000 Kč**  
(pro sociálně znevýhodněné s možností rozložení úhrady, poslední platba nejpozději v den nástupu na pobyt)

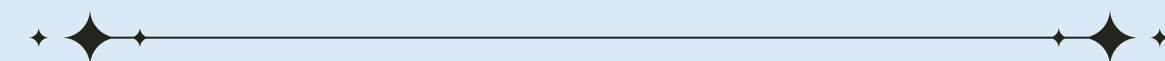
**Cena “Early Bird” 36.000 Kč**  
(při úhradě zálohy do 31. května 2026)

**Cena “Standard” 38.000 Kč**  
(při úhradě zálohy po 31. květnu 2026)

Doplatek nejpozději 2 týdny před příjezdem.



- 7 nocí v Parkhotelu Golf\*\*\*\*
- Ubytování ve dvoulůžkovém pokoji
- Plná penze
- Konzultace s lázeňskou lékařkou
- 6 lázeňských procedur za pobyt
- Každodenní celodenní program pod vedením lektorek
- Lázeňský poplatek
- Parkování



**Důležité:**  
Počet účastníků je vzhledem k charakteru pobytu omezen na max. 10 osob.