

VEČ SEBE®

RAVNOVESJE
ZADOVOLJSTVO
RAST

RETREAT v Logarski dolini

KUŽK^{PAW}M
PRIJAZEN
RETREAT

Ko imamo več sebe,
lahko tudi svetu
podarimo več.

18. - 20. september 2026
12. - 14. marec 2027



Urša je pri zasnovi retreata upoštevala holistični pristop in zasnovala program, ki temelji na upoštevanju uma, telesa in duha, kjer se skozi predavanje, pogovor z gostom, telesnimi in energijskimi vajami ter coaching orodji osredotoča na konkretne iztočnice, ki jih pridobite tekom vikenda, in jih lahko takoj uporabite za osnovo ter temelj povečanja svojih notranjih potencialov in moči za soočanje z življenjskimi izzivi.

Cilji, ki jih zasledujemo na retreatu:

- poglobiti notranjo povezavo
- začutiti telo in se naučiti telesnih vaj, ki jih redno izvajamo vsak dan
- poglobiti razumevanje delovanja uma in moči pozitivnih misli na naše življenje in doživljanje
- osredotočiti in zaupati vodstvu inteligence znotraj in zunaj nas
- osvojiti osnove rednega čiščenja energijskega in eteričnega telesa (avre)
- vaditi čuječe opazovanje narave

Zakaj ravno Logarska dolina?

Pri izbiri lokacije tega edinstvenega odmika za več sebe me je inspiriral pokojni dr. Janez Drnovšek. Logarska dolina (in z njo Hotel Plesnik) je bila zanj eden od krajev, kamor se je umikal od javnosti, da je »nabiral moči« in iskal mir v naravi.

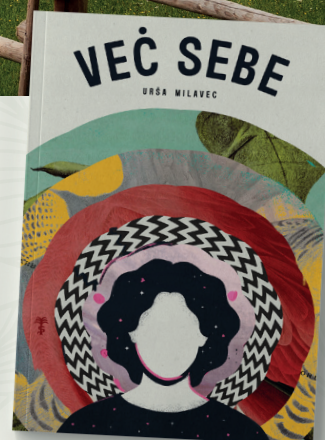
Spoznanja, do katerih je prihajal na koncu svoje življenjske poti, so bila usmerjena v smeri zavestne skrbi za svoje notranje počutje, ki je edina pot do zdravega, rastočega in uravnoteženega življenja.

Drugi razlog izbire te lokacije za naš retreat pa je dom patra Karla Gržana, ki se nahaja samo 25 km od Logarske doline.

To je po pripovedovanju patra energijsko poln in zdrav prostor, ki ga obdaja neokrnjena in čista narava, kar me je še toliko bolj prepričalo, da je hotel Plesnik s svojim prijaznim osebjem, vrhunsko kulinariko in izjemno čisto ter podporno naravo pravi kraj za izvedbo retreata Več sebe.

“Človek mora najprej »urediti sebe«, najti notranje ravnotežje in mir, šele nato lahko resnično pomaga drugim in svetu.”

Dr. Janez Drnovšek



Zakaj ime Več sebe?

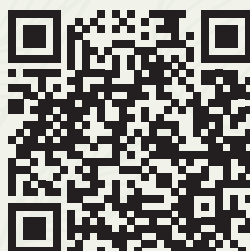
Glavni stebri programa so zasnovani na osnovi moje knjižne zbirke Več sebe, ki po posameznih obdobjih življenja obravnava notranje ravnesje, zadovoljstvo, rast in mir. Program temelji na praktičnemu pristopu in predstavitvi nekaterih principov ter konceptov, ki jih opisujem v knjigah, saj se zavedam, da je izkušnja, ki jo dobimo, tista, ki se nas dotakne globlje in nam pomaga nekatere ideje in iztočnice iz knjig hitreje vpeljati v svoj vsak dan.

Za koga je retreat primeren?

Ker je program retreata usmerjen v doseganje umsko telesnega ravnovesja, se ga najpogosteje udeležujejo posamezniki, pari oz. prijatelji z namenom umiritve, sprostitve od vrveža in obveznosti vsakdana, poglobitve stika s sabo, povečane jasnosti misli in postavitve smernic za več sebe. To je program, ki se dotakne tudi globljih nivojev našega bivanja, saj se v vrvežu obveznosti in sedečem delu za računalniki pogosto izgubi ravno ta stik; stik z notrino in tišino, ko smo bolj mirni, v ravnovesju, učinkoviti in zadovoljni.

Še ne veste, če je retreat primeren za vas?

Preberite in poslušajte izjave udeležencev, ki so se retreata že udeležili na Brionih.



VSEBINA PROGRAMA

PROGRAM VKLJUČUJE:

- predavanje VEČ SEBE® o miselnosti, ki nas pripelje do zadovoljstva in ravnovesja
- interaktivni delavnici
 - pogovor in refleksija o izbranem poglavju iz knjige in dnevnika VEČ SEBE®
 - osebna analiza, zakon privlačnosti in metodologija srečnega življenja
- vodeno meditacijo v živo
- večerno video projekcijo
- podkast v živo z gostom
- jutranji ritual za funkcionalno telo
- vodeni čuječi sprehod po bližnjem gozdu

ter možnost sproščanja v hotelskem wellness centru.

VSEBINE, KI SO ŠE VKLJUČENE V CENO PROGRAMA:

- odprta povezava na 4-urni spletni tečaj vezan na temo retreata
- knjiga in dnevnik Več sebe
- gradivo o delovanju uma
- mp3 posnetek jutranje/večerne meditacije
- opis telesnih vaj
- opis postopka za čiščenje avre
- darilo sponzorja retreata BBBio.si - paketek naravne kozmetike WELEDA

Program bo potekal v čudovitem okolju Logarske doline – prelepa ledeniška dolina, ki se na severu dotika Kamniško-Savinjskih Alp. Predavanje, delavnica, video projekcija in podkast Pot k ravnovesju z gostom bodo potekali v seminarski sobi, jutranji ritual za funkcionalno telo pa zunaj ali v vadbeni sobi, v kolikor bo hladno vreme.

**NIKOLI NI PREPOZNO ZAČETI
IN ZMERAJ JE PREZGODAJ OBUPATI ZA VEČ SEBE.**

Se veselim našega druženja!

Urša Milavec



Vodja programa Več sebe ter avtorica knjižne zbirke Več sebe in podkasta Pot k ravnovesju

Urša je avtorica štirih knjig za osebno rast in notranje ravnovesje, ki so izšle pod skupnim imenom Več sebe. Sestavljajo jo knjige za odrasle, mladostnike, starejše in najmlajše. Formalno izobrazbo je zaključila na Fakulteti za šport. Leta 2016 je ustanovila Master Change Training, obliko treningov in programov, ki se celostno ukvarjajo z obvladovanjem stresa, povečanjem notranjega miru, osebno rastjo ter ravnovesjem uma, telesa in duha. Skozi večletna dodatna usposabljanja s področij coachinga, hipnoze, nevrolingvističnega programiranja in praničnega zdravljenja je v programe vključila tudi holistični pristop k soočanju s stresom, izboljšanju negativnega počutja ter porušenega ravnovesja nasploh.

Od leta 2022 ustvarja podkast Pot k ravnovesju, kjer v debatah z inspirativnimi gosti odkriva dobre prakse in poti do življenja, ki je uravnoteženo, rastoče ter radostno. Svoje znanje deli tudi preko spletnih programov, ki so oblikovani v obliki samoučenja. Je žena in mama treh otrok. Z možem Mitjo sta ponosna starša sina Luke ter hčerk Bibe in Hane in pasje ljubljenske Abe.

KOTIZACIJA ZA PROGRAM RETREATA (brez vključenega bivanja)

Program se prične v petek ob 16. uri in se zaključi v nedeljo ob 12. uri.

Cena 2-dnevnega programa retreata vključuje tudi dostop do 4-urnega spletnega programa na temo retreata, knjigo in dnevnik Več sebe, posneto meditacijo, gradivo, ter Weledin darilni paket presenečenja.

Plačate lahko v 1 ali 2 enakovrednih OBROKIH.

Po izvedenem plačilu prejmete račun (oz. avansni račun).

PLAČILO IZVEDETE na podlagi PREDRAČUNA, ki vam ga pošljemo po oddani PRIJAVI.

PRIJAVA JE VELJAVNA, ko je plačana celotna kotizacija ali prvi obrok.

Celotno kotizacijo je potrebno poravnati najkasneje 10 dni pred retreatom.

Vplačane KOTIZACIJE ali dela kotizacije NE VRAČAMO;

po dogovoru jo lahko prenesete na naslednjo izvedbo.

Kava/čaj in prigrizki med ODMORI so všteti v kotizacijo.

REDNA CENA = 450 € + DDV

POPUSTI ZA ZGODNJE PRIJAVE:

Za vplačila celotne kotizacije ali prvega obroka za termin september 2026:

- do 15. 7. 2026 je cena 350 € + DDV

- do 15. 8. 2026 je cena 400 € + DDV

Za vplačila celotne kotizacije ali prvega obroka za termin marec 2027:

- do 15. 1. 2027 je cena 350 € + DDV

- do 15. 2. 2027 je cena 400 € + DDV

NASTANITEV NI VKLJUČENA V CENI, REZERVACIJO BIVANJA SI UREDITE SAMI.

NASTANITEV HOTEL PLESNIK

Nočitev z zajtrkom - oseba sama v sobi: 180,00 €

Nočitev z zajtrkom - 2 osebi v sobi: 290 € (vsak plača 145 €)

Kosilo in/ali večerja se plačata posebej

NASTANITEV VILA PALENK

Nočitev z zajtrkom - oseba sama v sobi: 170,00 €

Nočitev z zajtrkom - 2 osebi v sobi: 270 € (vsak plača 135 eur)

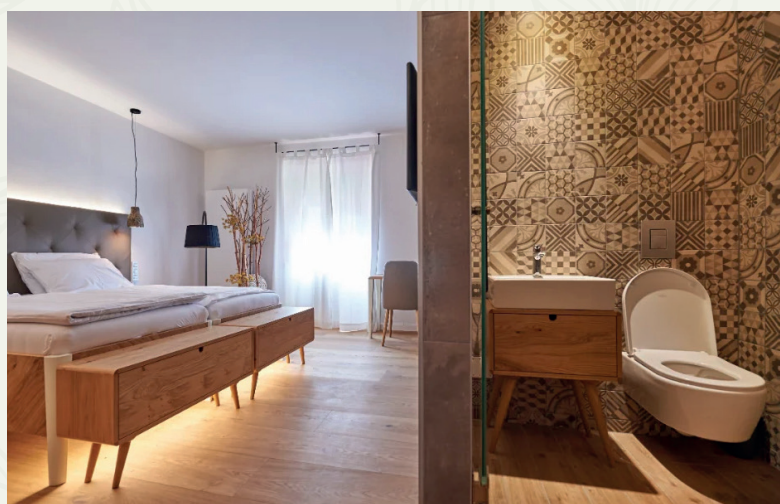
Kosilo in/ali večerja se plačata posebej

PRIJAVITE SE sami DIREKTNO V HOTEL (imamo rezervirane sobe na ime retreata): hotel@plesnik.si

(ZADEVA: Retreat Več sebe) / Telefon: 03 839 23 00

*V kolikor ne dobite bivanja v Plesniku, je še nekaj možnosti v okoliških penzionih v predelu Solčave in Logarske doline.

HOTEL PLESNIK



Prijava na ursa@masterchangetraining.si

VEČ SEBE®

RAVNOVESJE
ZADOVOLJSTVO
RAST

RETREAT v Logarski dolini

KUŽK^{PAW}M
PRIJAZEN
RETREAT

Ko imamo več sebe,
lahko tudi svetu
podarimo več.

18. - 20. september 2026
12. - 14. marec 2027