

# Kneippov vodič za zdrave in vitalne Kamničane

Pet stebrov Kneippove življenjske filozofije  
za zdrav življenjski slog



[www.kamnik.si](http://www.kamnik.si)



[www.visitkamnik.com](http://www.visitkamnik.com)

Pozdrav poletju - nagovor  
župana in direktorja ZTŠK

stran 10

Pet stebrov Kneippa

stran 12

Hop on - hop off okrog  
Kamniško-Savinjskih Alp

stran 16



# NAJ BO VSAK DAN KNEIPPOV DAN



## Vabljeni v poletni Kamnik



Spoštovane občanke, spoštovani občani, skoraj leto dni je od katastrofalnih poplav, in čeprav je naša občina utrpela izjemno, če ne celo največjo škodo v državi, smo se takoj, ko smo z najbolj ogroženih območij evakuirali več kot 280 ljudi, lotili interventne sanacije. Prav zaradi uničene infrastrukture je obsežnost sanacije v naših krajih resnično velika. Nekatera delovišča so že zaključena, drugod pa so dela in priprava dokumentacije v polnem teku. Na območju občine Kamnik imamo ta trenutek odprtih več kot 20 delovišč. Aktivno se trudimo, da obnova in odprava posledic škode potekata hitro in učinkovito. Občankam in občanom se zahvaljujemo za razumevanje in strpnost v času gradnje in zapor na poškodovanih ter dotrajanih cestnih odsekih. Na spletni strani Občine Kamnik [www.kamnik.si](http://www.kamnik.si) vas tudi redno obveščamo o poteku sanacij in aktivnostih občine.

Poleg sanacije po poplavah veliko skrb namenimo tudi razvoju preostale infrastrukture. Jeseni bo zakorakala v novo, moderno Osnovno šolo Frana Albrehta Kamnik prva generacija učenk in učencev. Ti bodo imeli vrhunske pogoje za izobraževanje, kvalitetnejše prostore za ustvarjanje, napredek, timsko delo, reševanje konfliktov in privzganje delovnih navad. Investicija predstavlja naložbo v razvoj naših otrok in mladine. Največji projekt v zadnjih letih v občini Kamnik pa se z odprtjem nove šole ne bo zaključil, saj smo s svetnicami in svetniki podprli projekt gradnje nove športne dvorane, ki bo nadomestila staro in bo neposredno povezana z novo šolo. Ta investicija ne bo nova pridobitev samo za šolarje, temveč tudi za naše profesionalne in rekreativne športnike. Med šolama bomo zgradili dodatne športne površine, ki jih v mestnem jedru primanjkuje, s tem pa bomo povezali obe mestni šoli, Frana Albrehta in Toma Brejca. V času gradnje je bil učni proces moten, zato se vsem iskreno zahvaljujemo za potrpljenje.

Poleg gradnje šole Občina Kamnik pozornost namenja tudi energetskim sanacijam ter izgradnji sončnih elektrarn na javnih objektih. Predvidene so izgradnje elektrarn na Osnovni šoli Stranje, Glasbeni šoli Kamnik, enoti Tinkara Vrtca Antona Medveda Kamnik, Knjižnici Franceta Balantiča Kamnik, na bazenu Pod skalco ter na objektu na Starem gradu.



Kljub lanskim ujmam in odgovorni sanaciji po poplavah pa se veselimo poletja. Tudi letos smo v mestu in okolici s sodelavci Zavoda za turizem in šport Kamnik ter drugimi organizacijami in zavodi pripravili pestro dogajanje. Julija in avgusta ste vabljeni na KUL (inarčne) petke v Parku Evropa, v juniju pa si v mestnem jedru lahko ogledate neposredne prenose tekem slovenske nogometne reprezentance in skupaj bomo enotno navijali za našo domovino. Za našo Slovenijo.

Avgustovski Kamfest in največji etnološki festival te regije, Dnevi narodnih noš in oblačilne dediščine, ter drugi dogodki, ki bodo potekali v naši občini, vabijo ljubitelje festivalskega dogajanja iz vse Slovenije. Skozi vse leto se v naši občini vrstijo mnoge kulturne, športne in umetniške prireditve ob letu generala Rudolfa Maistra. Zanimiv bo tudi večer Maistrovih uglasbenih pesmi v zborovski izvedbi, ki bo 14. junija v Samostanu Mekinjce. Dan državnosti pa bomo s peštrim glasbenim programom različnih slovenskih regij počastili v torek, 25. junija, zvečer. Želim vam prijetno in doživeto poletje. Vabljeni ste v živahno mestno jedro ali pa v neokrnjeno naravo, v objem zelenih gozdov Tuhinjske doline z Menino planino, v naročje Kamniško-Savinjskih Alp, ob čisto reko Kamniško Bistrico, na Veliko planino in v zdravilne termalne baze. Če ste radi na svežem in čistem zraku, so pri nas na voljo mnogotere pohodniške in kolesarske poti, lahko pa se odpravite na sproščujoč sprehod po največjem botaničnem parku v Sloveniji, Arboretumu Volčji Potok.

Dobrodošli v Kamniku, mestu tisočerih zgodb, mestu gostoljubnih ljudi.

**Matej Slapar, župan Občine Kamnik**

## Trajnostni razvoj turizma in zdravje Kamničanov na prvem mestu



Spoštovane Kamničanke in Kamničani, z veseljem vas pozdravljam ob izidu nove številke Kamničanka-ke, ki tokrat vključuje posebno prilogo posvečeno Kneippovi metodi za ohranjanje zdravega telesa in duha. Zavod za turizem in šport Kamnik v skladu s strategijo razvoja turizma v naši občini daje velik pomen Kneippovi metodi kot pomembnemu delu naše turistične ponudbe.

V zavodu si prizadevamo osveščati prebivalstvo o dveh temeljnih dejavnostih - turizmu in športu, s čimer želimo izboljšati kakovost življenja vseh nas. Kamnik je destinacija, ki deluje trajnostno in stremi k nenehnim izboljšavam v smeri zelenega turizma. Naši turistični ponudniki in Občina Kamnik skrbijo za izboljšanje turistične infrastrukture, ki koristi tako obiskovalcem kot tudi lokalnemu prebivalstvu. Na ta način ustvarjamo pogoje za boljše življenje vseh, ki tukaj živimo.

Kneippova metoda je preprost in logičen način za ohranjanje odličnega zdravja in vitalnosti. Kamniška izjemna narava, klima in bogata turistična ponudba nam

omogočajo številne možnosti za zdravo življenje. V vseh strateških dokumentih za področje turizma v Kamniku je močan poudarek na ohranjanju in varovanju narave. Pomembno je, da se kot skupnost zavedamo in smo zgled našim gostom, kako se v naši lepi destinaciji obnašati. Zelena navodila in zelene napotke za odgovorno obnašanje na destinaciji obiskovalci našega čudovitega kraja najdejo tudi na naši spletni strani. Najprej pa moramo takšna zelena navodila ponotranjiti sami in se obnašati v skladu z njimi. Uporabljati moramo utrjene poti in spoštovati občutljiva področja, kot so Velika planina, Menina planina in gozdovi, ki niso namenjeni hrupnim motornim vozilom. Zavedati se moramo, da s takšnim obnašanjem motimo občutljive živalske vrste. Če smo v nahrbtnikih prinesli malico, moramo imeti prostor tudi za smeti, ki so od nje ostale.

Verjamem, da bomo z lastnim zgledom pripomogli k najvišji možni kakovosti bivanja, predvsem za nas same. Na ta način bomo sami bolj zdravi in srečni. Vse vas vabim, da se poučite o petih stebrih Kneippa in na ta način naredite največ zase, za okolje in blaginjo skupnosti.

Hvala, ker prispevate k boljšemu in lepšemu Kamniku. Skupaj lahko naredimo veliko, da bo naš kraj še naprej prijazen za življenje in obisk.

S spoštovanjem

**Luka Svetec, direktor Zavoda za turizem in šport Kamnik**



Prilogo Kneippov vodič za zdrave in vitalne Kamničane je pripravil Zavod za turizem in šport Kamnik v sodelovanju z Občino Kamnik in je priloga časopisov Kamničanka in Gorenjski glas. Datum izida: 7. junij 2024. Naklada: 14.000 izvodov. Prilogo uredila: Nina Irt. Fotografije: Ana Pogačar, Klemen Brumec, Miroslav Hrkalo, osebni arhivi, arhivi MMK, Zavoda za turizem in šport Kamnik in Zavoda za kulturo Kamnik.



# NAJ BO VSAK DAN KNEIPPOV DAN

## Kamnik je z novo strategijo razvoja turizma postal zdraviliško mesto v naročju Kamniško-Savinjskih Alp

**Kamnik, mesto v objemu Kamniško-Savinjskih Alp, je celoletna aktivna alpska »well-being« destinacija s prvobitnim alpskim karakterjem ter zgodovino nekoč uveljavljenega vodnega zdravilišča, danes pa destinacija z univerzalno ponudbo po Kneippovih smernicah za ohranjanje zdravega telesa in duha v izjemni naravi.**

**Ste vedeli, da je bil včasih v Kamniku sedež vladarja Kranjske? In da je bil Kamnik, poleg zdravilišča Sebastiana Kneippa v Wörishofenu, najpomembnejša prestolnica knajpanja?**

V preteklosti je bil Kamnik na najvišji gospodarski in razvojni stopnji, ko je bila glavna transportna pot Dunaj-Trst čez Tuhinjsko dolino. Kamnik je staro srednjeveško mesto, ki je bilo prvič omenjeno v 12. stoletju in skriva tudi nekaj skrivnosti. Ena je zgodba o skopuški kamniški Veroniki, ki ni želela darovati trem bratom duhovnikom in se je zato spremenila v pol žensko, pol kačo, o kateri pripoveduje tudi kamniški občinski grb. Druga je o kamniškem jezeru, ki naj bi odteklo leta 1320 ob treh popoldan. Kamniška zgodovina skriva še marsikatero drugo zgodbo. Da je bil Kamnik v svoji preteklosti zelo pomembno mesto, potrjuje podatek, da je bil nekaj časa v Kamniku celo sedež vladarja Kranjske. A ko je ta izgubil svoj naziv, je svoj posebni položaj izgubil tudi Kamnik.

**Kamnik pa je bil tudi svetovna prestolnica knajpanja.**

Zdraviliško poslopje Kurhaus, ki ga je ustanovil Anton Prašnikar, je namreč konec 19. stoletja cvetelo tudi zaradi takrat moderne metode knajpanja. V kamniškem zdravilišču so se knajpanja lotili tako resno in strokovno, da je obisk priporočal sam izumitelj metode Sebastian Kneipp. Lokacija Kurhauza je bila na sotočju Nevljice in Kamniške Bistrice, v Nevljico pa že od nekdaj priteka termalna zdravilna voda iz Vasenega in Potoka. Zdraviliški turizem je po Prašnikarjevi smrti zamrl in kjer je bil nekoč del zdravilišča, je zdaj priljubljeni Keršmančev park z otroškimi igriščem. Danes je zdravilišče v Snoviku, v srcu idilične Tuhinjske doline, kjer stojijo priljubljene Terme Snovik.

### Znamenitosti in kulinarika

Kamnik velja za eno izmed najlepših in najstarejših srednjeveških mest v Sloveniji. Leži v naročju Kamniško-Savinjskih Alp in se lahko pohvali s številnimi kulturnimi in sakralnimi spomeniki. Nad vse privlačna pa je tudi okolica: edinstvena Velika planina z najstarejšim ohranjenim pastirskim naseljem, obdana z lepotami doline Kamniške Bistrice, slikovita Tuhinjska dolina z najvišje ležečimi termami (Terme Snovik) v Sloveniji ter njihov novi Eko kamp Snovik, idilična glamping vasica Slovenia Eco Resort z edino Pastirsko akademijo na svetu, prostrana in igriva Menina planina, Tunjice z Naravnim zdravilnim gajem in Živo vodo, Kraljev hrib s prijetnim kampom in postajališčem za avtodome, največji botanični park v Arboretumu Volčji Potok ter novi glamping in kamping center GoLife na Golica. Za drugo leto pa napovedujejo otvoritev prenovljenega centra Golf Arboretum. Obiščete pa lahko tudi številne druge kulturne in naravne znamenitosti.

V Kamniku, zibelki blagovnih znamk Okusov Slovenije, boste svoje brbončice lahko razvajali v lokalnih gostilnah, kjer vam postrežejo domače dobrote iz lokalnih sestavin. Še posebno pa vam priporočamo jedi iz knjižice receptov Okusi Kamnika, kjer so povzeti recepti naših starih mam, ki so jih dr. Janez Bogataj, Janez Bratovž, Tomaž Vozelj, Janez Uršič iz gostilne Pri

planinskem orlu in Primož Repnik iz Gostilne Repnik interpretirali na sodoben način. V restavraciji v Termah Snovik, ki nosi lepo zveneče ime Potočka, na meniju najdete slastno in hrustljivo tuhinjsko postrv kar 365 dni v letu. Zagotavljamo vam: če je Kamnik nahranil samega rimsko-nemškega cesarja Ferdinanda s firšovim divjačinskim golažem, ki spada med jedi slovenske kulinarne tradicije, tudi vi ne boste odšli lačni.

**Če bi želeli izvedeti več skrivnosti in zgodb o Kamniku in njegovi okolici, se lahko pridružite enemu od vodenj po mestu. Za več informacij se obrnite na turistično točko TIC v Kamniku na Glavnem trgu 2, kjer vam bodo z veseljem pomagali.**



**Več na: <https://www.terme-snovik.si>**

### Kamnik je Kneippovo mesto

Sebastian Kneipp, nemški duhovnik, hidro- in fitoterapevt, je postavil sistem petih stebrov za ohranjanje zdravja telesa in duha: voda, zelišča, gibanje, prehrana in zdrav življenjski slog. Ker si je sam že v mladosti s kopanjem v hladni Donavi pozdravil tuberkulozo, se je odločil, da bo življenje posvetil zdravljenju ljudi na naraven način.

Skupni imenovalec tako raznolike zelene in aktivne turistične destinacije, kot je Kamnik, lahko tako domačini kot obiskovalci najdejo v številnih možnostih za udejanjanje zdravega življenjskega sloga, ki je temeljni steber Kneippove življenjske filozofije. **Večina turističnih ponudnikov je prepoznavna vsaj po enem od petih stebrov Kneippove metode.**

»Kamnik je destinacija, ki ima čudovite naravne danosti, kot tudi človeški potencial, da Kneippove metode za zdravo telo in duha skupaj celovito ponujamo obiskovalcem. S Kneippovimi ponudbami njegova filozofija vedno bolj živi v našem mestu. Naša dolgoletna prizadevanja so tako prinesla rezultate, saj smo v strategiji razvoja turizma prvič zapisali, da Kamnik ni le alpska destinacija, temveč tudi Kneippova destinacija – kar je unikum v Sloveniji. Na to smo zelo ponosni

**Ali ste vedeli, da so nune iz Mekinjskega samostana živele v povprečju 20 let več kot nune drugod po Sloveniji? Pravijo, da je k temu pripomogla izredna klima, značilna za to območje, ki je zelo priporočljiva za pljučne bolnike. V Kamniku se namreč mešata alpski in subalpski pas.**



in si želimo, da se naš kraj poenoti s tem posebnim poslanstvom. Občani in občanke Kamnika imamo tako vse pogoje, da smo najbolj zdravi državljani v Sloveniji,« pove o svoji viziji za svoje sokrajane idejni vodja nekajletnega projekta Kneippove metode **Ivan Hribar**, prokurist Terme Snovik, kjer si skozi dolgoletni razvoj ponudbe Kneipp metod prizadevajo osveščati svoje sokrajane ter jim skozi mnoge praktične delavnice prenašati svoje izkušnje ter znanje o Kneippovih metodah za zdravo telo in duha.

**Terme Snovik** predstavljajo edini center v Sloveniji, kjer boste spoznali edinstveni koncept petih stebrov Sebastiana Kneippa, nemškega duhovnika ter vodnega in fitoterapevta. So odlična lokacija za pobeg od stresnega vsakdana za vse tiste, ki želijo svoje telo, um in duha spraviti v harmonijo. Privoščite si razvajanje v bazenih z zdravilno termalno vodo, izbrano masažo, edinstven Kneippov tretma za boljše počutje, aromaterapijo, nego telesa, okusno kosilo ali se udeležite blagodejnih bosonogih in gozdnih doživetij. Ekipa Terme Snovik je v zadnjih letih raziskovala metode in učinke knajpanja tako doma kot v tujini ter razvila celostni pristop zdravega življenjskega sloga. So nosilec vseh petih stebrov, ki so jih v razvoju tega projekta za celotno destinacijo lepo upodobili v posebnih stiliziranih znakih za vodo, zelišča, gibanje, prehrano in zdrav življenjski slog.



V Termah Snovik so se odločili, da svojo ponudbo programov, terapevtskih učinkov vode v notranjem bazenu ter prijaznih nastanitev obogatijo še s knajpanjem in tako nadaljujejo tradicijo Kneippovega zdravilišča Kurhaus v Kamniku, kjer so že leta 1891 začeli zelo uspešno izvajati Kneippove terapije. Javno kopališče je stalo na sotočju Nevljice in Kamniške Bistrice. Bilo je tako zelo uspešno, da je obisk tega kopališča javno priporočal celo sam Sebastian Kneipp, izumitelj knajpanja.

Pri njih je vsak dan Kneippov dan, kar pomeni, da vsak dan ponujajo storitve, ki so v skladu s Kneippovimi načeli za zdrav življenjski slog, saj kot je zapisal sam Sebastian Kneipp: »Ni dovolj samo vedeti, znanje je treba uporabljati. Ni dovolj hoteti, treba je tudi narediti.«



**Skriti kotički Kamnika (tudi na naslovnici) - Špitalič**



# NAJ BO VSAK DAN KNEIPPOV DAN



## Zdravilni gaj Tunjice

Naravni zdravilni gaj Tunjice, prvi center v Sloveniji, namenjen samozdravljenju, revitalizaciji telesa, sprostitvi in krepitvi fizičnega ter duhovnega telesa, vas vabi v zasebni velnes sredi gozda, kjer boste našli popolno sprostitev zase, ponuja oazo miru, regeneracije in požitve telesa in duha. Poleg regeneracijske komore in strokovne fizioterapije na domu vas do telesne in duhovne sprostitve popeljejo z vrsto različnih sprostitev, regeneracijskih in protibolečinskih tehnik. Med številnimi masažami najdete tudi posebno masažo s snopki zelišč, ki zrastejo v neokrnjeni naravi Zdravilne-

ga gaja. Snopki oddajajo naravne arome, ki se absorbirajo v telo in delujejo protivnetno, sproščujoče in poživljuje. Zdravilni centri so bili odkriti v letu 1998, ko je lastnik zemljišča gospod Drago Vrhovnik kopal mivko in v nogah začutil nekakšno toploto in mravljinčenje. Pri kopanju mivke je naletel tudi na izvir vode, z njo se je mimogrede pomazal in dolgoletna rana na roki, ki se že dolgo ni hotela zaceliti, je popolnoma izginila. Ta nenavadni pojav je pritegnil njegovo pozornost. Številne raziskave in merjenja, ki so temu sle-



dila, so razkrila, da privre na površje več energijskih centrov, vsak od njih pa ima poseben zdravilen učinek na enega ali več organskih sistemov človekovega telesa. To ga je privedlo do odločitve, da je ustanovil Gaj, kjer so danes te energije na razpolago vsem, ki sta jim pomembna preventiva in močan imunski sistem, kakor tudi za tiste, ki imajo fizične in psihične težave ali želijo izboljšati svoje zdravstveno stanje na najbolj naraven način, tj. z vrnitvijo k naravi, izvoru vsega življenja.

Na vodenem obisku obiskovalci obišejo devet centrov. Vodnik, ki skupino vodi od enega centra do drugega, spremlja in usmerja potek zadrževanja na posameznem območju. Prav tako vam pomaga, da se skozi vaje sprostite in odprete vsem blagodejnim učinkom tega čudovitega in posebnega kraja. Prav tako vam s posebno kamero slikajo avro, ki nosi zapise zdravja vašega fizičnega in čustvenega telesa. Zgodbi starega hrasta v glampingu v Zdravilnem gaju Tunjice prisluhnejo otroci in otroci po srcu. Odlična lokacija nudi umik v neokrnjeni naravi, kjer boste našli notranji mir ali pa odšli na izletniška potepanja. V tej oazi ne boste ostali ravnodušni. »Na obhodu ste deležni temeljite osvežitve tako telesa kot duha. Začutite notranji mir, ki smo ga z današnjim tempom življenja izgubili. Celo Sebastian Kneipp bi pri nas našel globinsko sprostitev telesa in duha,« se malce pošalita in vas toplo povabita **Katja in Boštjan Jelovčan** iz ekipe Zdravilnega gaja.

## Vodenje po Zdravilnem gaju Tunjice

Energijsko razvajanje v Holističnem centru zdravja Tunjice z vajami za krepitev imunskega sistema in osvobajanja stresa. Deležni boste sprostitev vaj, ki poskrbijo za samozdravljenje telesa. V neokrnjeni naravi Zdravilnega gaja se boste odpočili in regenerirali ter popili Živo vodo. Termini: 8. 6. ob 11.00 in 12.30, 9. 6. ob 11.00 in 12.30, 15. 6. ob 11.00 in 23. 6. ob 11.00.

## Holistična lepota

Predstavitev petih pravil lepote, nega od znotraj, gibanje, samomasaža – limfna drenaža obraza, notranji mir. Predstavitev eteričnih olj, zelišč, ki nas podprejo, pripomočkov za lastno obnovo telesa, kaj vse lahko same storimo, da sijemo. Vsaka si pripravi glineno masko za domov za njen tip kože. Naučile se bomo vaj za pretok po meridijanih in pile Živo vodo. Termini: 20. 6. od 18.00 do 20.00 in 18. 7. od 18.00 do 20.00.

## Harmonija z jutranjimi in večernimi rituali

Želite izboljšati svoje zdravje in dobro počutje? Pridružite se ekipi Zdravilnega gaja Tunjice pri odkrivanju jutranjih in večernih ritualov, ki vključujejo starodavna znanja taoistične medicine in kitajske medicine, ki je prejela Nobelovo nagrado. Naučili se boste: jutranjih, dnevnih in večernih ritualov za uravnoteženje telesa in duha, masaže trebuha in tehnik sprostitve za zmanjšanje stresa in povečanja vitalnosti, pomembnosti gibanja, dihanja in vizualizacije za ohranjanje zdravja. Ob prijetnem druženju boste uživali v zdravem prigrizku, zeliščih in Živi vodi. Odkrijte pot do notranjega miru in harmonije. Rezervirajte si svoje mesto. Termini: 22. 6. od 9.00 do 12.00 in 11. 7. od 17.00 do 20.00

## Sproščanje z zvokom in vizualizacijo

Meditacija bo vsebovala elemente čiščenja notranjih organov, sproščanje, dihalne vaje in gibalne vaje za zdravje organov. Termini: 11. 6. od 18.00 do 19.30 in 8. 8. od 19.00 do 20.30.

## Čiščenje črevesja

Celostno čiščenje črevesja s posebnimi vajami in slano vodo. Bolj imamo zdravo črevo, več energije imamo, boljši imunski sistem, več moči in sijočo kožo. Izvajali boste dihalne vaje, gibanje za razstrupljanje telesa in naraven potisk snovi in telesa. Dobili boste vse napotke, kako to opravite doma, skupaj pa se bomo pripravili in naučili, kako to naredimo brez kolonikov in klistirja. Termini: 17. 6. od 18.00 do 19.30 in 8. 8. ob 17.00 do 18.30.

**Kneippovi stebri: Zdravilni gaj Tunjice izpolnjuje kriterije za vse od petih znakov Kneippove metode, in sicer za vodo (ponašajo se z izviri Žive vode, ki vsebuje izjemno veliko mineralov in rudnin), gibanje, zelišča, hrana in zdrav življenjski slog.**

Več na: <https://www.zdravilnigaj.si/>

## KNEIPP – priročnik po petih stebrih



**VODA** je element, po katerem je Kneipp najbolj znan. Ker si je sam že v mladosti s kopanjem v Donavi pozdravil tuberkulozo, je življenje posvetil zdravljenju z vodo. Razvil je celovit sistem zdravljenja s hidro- in balneoterapijo, kombinacijo vroče in hladne vode.

Voda učinkuje na kožo s toplotnimi, kemičnimi in mehanskimi dražljaji, ki sprožijo procese, s katerimi organizem uravnava osnovne funkcije telesa in spodbuja delovanje različnih organov. Kot vodno terapijo je Kneipp uporabljal umivanja, oblive, kopeli, ovitke ter obkladke, inhalacije in pitje. V Termah Snovik lahko uživate v plavanju v termalni vodi, ki je naravno bogata s kalcijem, magnezijem in različnimi rudninami, se udeležite vodne telovadbe vsak dan ob 10. uri (med tednom tudi ob 17. uri) in zdravilnih Kneippovih oblivov za krepitev imunskega sistema.

Če Kneippove metode vodnih terapij združimo z zdravilno snoviško termalno vodo, bogato s kalcijem, magnezijem in različnimi rudninami, primerno tudi za pitje, dobimo odlično podlago za zdravo in dolgo življenje. Voda v termah je odlična za plavanje in pitje.



**GIBANJE** Sebastian Kneipp je učil, naj vsakdo vadbo prilagodi svojim zmožnostim, potrebam, okolju in poklicu, tako da bo v njej užival in se sprostil. Z gibanjem v vseh življenjskih obdobjih krepimo delovanje srca in ožilja, izboljšamo prekrvavitev, vzdržljivost, samospoštovanje in lažje prenašamo stres. V Termah Snovik je veliko možnosti za gibanje: plavanje v termalni vodi, vodene aktivnosti, pohodi po označenih pohodniških poteh, kolesarjenje, vaje na fitness napravah in trim stezi. Vsak četrtek ob 17. uri se lahko udeležite tudi brezplačne vadbe v vodi s kineziologom, ki služi kot preventiva za boleče predele telesa (hrbet, kolena, kolki) ali pa za njihovo lajšanje. Spodbujajo bosonogo hojo na treh bosonogih poteh.



**PREHRANA** po Kneippu je preprosto dobra – polnega okusa, raznolika, polnovredna in sveža. Pravilna prehrana je ključna za dobro počutje in zdravje. Sebastian Kneipp je bil zagovornik zmernosti, kar pomeni, da se je treba izogibati tako pretiravanju kot pomanjkanju. V restavraciji Potočka, ki je odprta vse dni v letu, ponujajo klasične, lokalne in sezonske jedi, ki so uravnotežene. Vsak dan lahko izbirate med široko á la carte ponudbo, Kneippovo ponudbo in uživate v dnevno svežih domačih tortah ter sladicah. Na voljo so tudi okusna dnevna kosila, pri katerih

lahko izbirate med klasičnim – mesnim, Kneippovim – vitalnim in ribjim menijem. Posebnost je tudi tuhinjska postava, pripravljena na različne načine. Pri pripravi daje Kneipp poudarek sezonskim in lokalnim izdelkom in živilom rastlinskega izvora. Majhni obroki večkrat na dan varujejo prebavila in preprečujejo napade lakote. Uživanje hrane naj bo povezano s pozitivnim doživetjem, veseljem in užitek. V Termah Snovik dajejo prednost lokalno pridelani hrani in sezonskim jedem, v vsakodnevno ponudbo restavracije Potočka vključujejo posamezne elemente zdrave prehrane, v ponudbi so tudi Kneippovi zajtrki in vitalni meniji. Za goste, zaposlene in domačine pa izvajajo delavnice zdrave prehrane.



**ZELIŠČA** Uporaba zelišč v zdravilne namene sega daleč v preteklost. Sebastian Kneipp je že takrat odlično poznal zelišča in njihovo uporabo, kar so dokazale kasnejše raziskave. Za preprečevanje bolezni in zdravljenje je uporabljal zdravilne rastline z blagim učinkom, iz katerih je pripravljali tinkture, praške, čaje in olja. V Termah Snovik imajo na zeliščnem vrtu okoli 30 vrst zelišč in začimb, ki jih uporabljajo za ozaveščanje obiskovalcev, za čaj in kot dodatek pri pripravi jedi.



**ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG** Ta element povezuje druge štiri elemente v zaključeno celoto življenja v ravnovesju, prisotnosti in v sožitju z naravo. Sebastian Kneipp se je zavedal pomembnosti reda in urejenosti v duševnem zdravju ljudi. Z upoštevanjem zdravega življenjskega sloga bo naše življenje v ravnovesju, lažje bomo prenašali stres in druge tegobe današnjega časa. Zdrav življenjski slog vključuje tudi v ponudbo Term Snovik (celovita ponudba velneškega centra za sproščanje in dobro počutje), negujejo stare običaje in se povezujejo s prebivalstvom v okolici.

Naše telo in um za normalno delovanje potrebuje vsakodnevno sprostitev in počitek. V hitrem tempu življenja je ključno, da se ustavimo in si vzamemo čas zase ter poskrbimo tudi za svoje duševno zdravje. V Termah Snovik ponujajo številne sprostitvene aktivnosti, od masaž, nege telesa, Kneippovih tretmajev za boljše počutje, meditacij, zvočnih kopeli do aromaterapije. Med majem in septembrom izvajajo tudi celostne storitve Kneippovih bosonogih in Gozdnih doživetij, ki predstavljajo dovršene aktivnosti z vključitvijo vseh Kneippovih stebrov in predajo uporabnega znanja tehnik sproščanja za vsak dan.



# NAJ BO VSAK DAN KNEIPPOV DAN



## Velika planina

Velika planina, ki je čudovita v barvah vseh štirih letnih časov, ponuja številne možnosti gibanja na svežem gorskem zraku, za sprehode ter daljše pohode, ki jih po želji lahko združite z ogledom naravnih ter etnoloških zanimivosti planine. Sprehodate se med iglavci po prostranih pašnikih, poskusite odlične domače kulinarične dobrote, poiščite sneg v jami Vetrnica ter si oglejte Preskarjev muzej v osrčju pastirskega naselja. Zeliščarji vedo kdaj se na planini nabirajo zdravilna zelišča za čaje, ki lahko veliko pripomorejo k ohranjanju našega zdravja in vitalnosti. Stari rek »za vsako bolezen rožca raste«, še kako drži.

Turistično naselje poimenujemo območje v bližini Gostišča Zeleni rob, kjer stoji večina koč, ki so namenjene turistom in so tako tudi prilagojene njihovim potrebam. Lastniki teh koč v zadnjih letih v večini sledijo trajnostnim in okoljevarstvenim zavezam za zaščito okolja. Ideja za postavitev naselja se je pojavila leta 1959, ko je bil v razcvetu tako imenovani sindikalni turizem.

Razna podjetja so financirala izgradnjo koč, ki jih je bilo ob zaključku projekta leta 1964 okoli 60. Naselje je bilo postavljeno po načrtih arhitekta Vlasta Kopača, ki pa je želel strogo ločiti turistično naselje od pastirskega naselja. Kljub temu so kočice grajene v tipičnem velikoplaninskem slogu in so po zunanosti podobne pastirskim kočam. Kopač, ki je bil med drugim tudi učenec Jožeta Plečnika, je želel prenesti del ljudske arhitekture v projekt turističnega naselja, kar mu je vsekakor uspelo. **Unikatnost, sodobna udobnost, »alpski šik« ter hkrati domačnost in toplina turističnih koč vas prijazno vabijo, da prespite na tej edinstveni planoti. Oglejte si ponudbo namestitev: <https://www.visitkamnik.com/sl/namestitve/koce-na-veliki-planini>.**

**Letos pa smo Kamničani ponosni na novo pridobitev zmogljivejše in hitreje šestsežnice, ki predstavlja pomemben zgodovinski mejnik v razvoju Velike planine kot izjemne naravne in kulturne dediščine, ki spada v sam vrh slovenskih turističnih biserov.** S sodobno šestsežnico, ki je bila zasnovana in vgrajena ob upoštevanju najvišjih standardov varstva okolja in kulturne dediščine, se lahko na Veliko planino pripelje skoraj 1.500 obiskovalcev na uro, eno potovanje pa traja štiri minute in pol. Tako je naš nacionalni biser dostopen tudi pohodnikom z manj kondicije, starejšim ljudem in majhnim otrokom ter gibalno oviranim osebam. Otroci pa so nedvomno najbolj veseli novih lesenih igral pri spodnji postaji nihalk.

Namen investicije je bil spodbuditi razvoj trajnostnega in sonaravnega turizma, ki bo pripomogel k edinstvenosti destinacije in še kakovostnejši ponudbi. »Nova šestsežnica ni le prevozno sredstvo, temveč je simbol naše zavezanosti trajnostnemu

razvoju turizma na Veliki planini. Ponosni smo, da lahko zdaj obiskovalcem ponudimo udobno in varno potovanje ter jim omogočimo, da še bolj uživajo v lepotah našega naravnega okolja,« je ob odprtju dejal direktor družbe Velika planina **Tomaž Štefe**. Gorsko kolesarjenje kot oblika rekreacije postaja v zadnjih letih vedno bolj priljubljeno. Številne možnosti za kolesarjenje najdete tudi na Veliki planini. Po kamnitih cestah in gozdnih poteh vas v nadaljevanju vodijo oznake. Izbirate lahko med različno dolgimi in zahtevnimi programi, ki se počasi spuščajo ter po večini vodijo nazaj v dolino Kamniške Bistrice. Ena izmed poti se konča v Termah Snovik v Tuhinjski dolini. Kolesarske steze so v povprečju dolge 25 kilometrov, podrobnejše informacije ter zemljevid označenih stez pa prejmete na blagajni na vstopni postaji nihalk.

Poučna in zanimiva učna pot **Po stopinjah pastirjev**, ki vas popelje po Veliki planini, ima več vstopnih točk. Ena izmed vstopnih tabel z zemljevidom in točkami na učni poti je na spodnji postaji nihalk. Na poti, za obhod katere boste potrebovali okoli dve uri, boste izvedeli marsikatero zanimivost o življenju na Veliki planini, o šegah in navadah, arhitekturi, kako so nekoč živeli pastirji ter o naravnih znamenitostih, ki jih ponuja Velika planina.

Vsaka od enajstih učnih tabel opisuje eno značilnost Velike planine, in sicer so poimenovane Na vrhu, Pastirjev dan, Arhitektura, Vrtača velikanka, Prisluhni, Kamnita vrata, Rastje, Živali, Pripovedna bitja, Nebeškanje in Vetrnici. Poleg vstopne točke na spodnji postaji nihalk pa vstopne točke najdete tudi na zgornji postaji nihalk, zgornji postaji sedežnice, na poti na Sv. Primož nad Kamnikom ter v Podvolovljevu. Obiskovalci obisk učne poti prilagodite svojim potrebam in času, ki ga imate na razpolago.

**»Naužijte se svežega gorskega zraka in naredite nekaj za svoje zdravje. V Gostišču Zeleni rob pa vas čakajo okusne domače jedi na žlico in seveda tradicionalno dobri skutni štruklji. Pri nas ste vedno dobrodošli!« vas na planino toplo vabi celotna ekipa družbe Velika planina z direktorjem Tomažem Štefetom na čelu.**

**Kneippovi stebri: Velika planina izpolnjuje kriterije za vseh pet znakov Kneippove metode, saj ponudniki koč na Veliki planini nudijo možnosti za udeležanje Kneippove življenjske filozofije skozi vseh pet stebrov – od knajpanja v vodni kopeli in zimske različice izmeničnega savnanja in snežnih oblog za telo pa vse do gibanja, zdrave prehrane, uporabe planinskih zelišč za pripravo čajev in v prehrani.**

**Več na: <http://www.velikaplanina.si/>**

## Gozdna in Kneippova doživetja v letu 2024

Terme Snovik so edini Kneippov center v Sloveniji, ki vam omogoča, da spoznate Kneippovo metodo s pomočjo petih Kneippovih stebrov. V letošnji sezoni ponujajo kar tri doživetja, ki vsebinsko združijo prav vse Kneippove stebre in predstavljajo nepozabno izkušnjo sprostitve in doživetja narave.

### Gozdno doživetje z meditacijo

**Vsako drugo soboto od 18. 5. 2024 dalje od 11.00 do 13.00**

Povežite se ponovno z naravo. Spoznajte sebe in osvežite svoj um. Gozdno doživetje z meditacijo je delavnica čutnega, meditativnega in sprostitvenega doživljanja in spoznavanja gozda.

Vodeno doživetje vključuje doživetje gozda in sprostitve v visečih mrežah, vodeno meditacijo na gozdni jasi, vaje učinkovitega spopadanja s stresom, bosonogo hojo, ki je naravna refleksoterapija stopal, spoznavanje filozofije Sebastiana Kneippa za kakovostnejše življenje, vaje harmoniziranja telesa z lastnim zvokom, razvijanje vseh človekovih čutil in čuječnosti, napitek z zdravilno termalno vodo in zdrav prigrizek presenečenja.

Delavnica ima številne pozitivne učinke na psihofizično počutje človeka. Izboljšuje imunski sistem, koncentracijo in spomin, kardiovaskularno in metabolično zdravje, zmanjšuje anksioznost, depresijo in jezo, znižuje raven stresnih hormonov, izboljša spanje in splošno počutje posameznika.



### Kneippovo bosonogo doživetje

**Ob nedeljah od 17.00 do 20.00**

Odkrijte premium Kneippovo doživetje petih stebrov: vode, gibanja, hrane, zelišč in zdravega življenjskega sloga! Sprehodite se po bosonogi poti, uživajte v degustaciji Kneippovih prigrizkov in napitkov ter spoznajte terapevtske učinke zelišč. Izkusite Kneippove terapije, obudite povezo z naravo ter celostno sprostite telo in duha.

Doživetje vsebuje okusno dobrodošlico, spoznavanje s Kneippovo filozofijo petih stebrov za zdravo življenje, voden bosonog pohod po Kneippovi bosonogi poti, vodeno sprostitvev, vodeno vajo čuječnosti, test vseh petih čutil (vonj, vid, sluh, tip in okus), prikaz in izvedbo Kneippovih tretmajev (vodni obliv kolen in rok, samomasaža s suhim ščetkanjem, vodna kopel rok, štokljasta hoja), degustacijo Kneippovih prigrizkov iz lokalnih sestavin ter darilo.

### Vodenje po Kneippovi bosonogi poti

**Vsako sredo v juliju in avgustu od 17.00 do 19.00**

Pomislite, kdaj ste nazadnje hodili bosi, pa ne mislimo doma na bleščem parketu, ampak po travniški ali gozdni preprogi. Hoja z bosimi nogami je ena najučinkovitejših naravnih telesnih terapij. Popeljali vas bomo po stopinjah Kneippovih petih stebrov za ohranjanja zdravja telesa in duha: voda, zelišča, gibanje, prehrana in zdrav življenjski slog. Sebastian Kneipp je bil nemški duhovnik in vodni terapevt (1821–1897), njegova življenjska filozofija je preprosta in primerna za vsakega izmed nas. Program doživetja vključuje spoznavanje s Kneippovo življenjsko filozofijo, naravno refleksno masažo stopal, preizkus Kneippovih hidrotapij, okusno Kneippovo malico, vodeno sprostitvev ter test vseh petih človekovih čutil.

Po zaključku bosonogega doživetja, ki traja dve uri, vam priporočamo plavanje v notranjih in zunanjih bazenih z zdravilno termalno vodo in okusno vitalno kosilo v restavraciji Potočka.

## Naj bo vsak dan Kneippov dan!

**Prijave in informacije o razpisanih terminih doživetij najdete na spletni strani [www.terme-snovik.si](http://www.terme-snovik.si). »Sezujmo torej čevlje in se prepustimo naravi, da nas napolni z energijo, poživi in pomladi!« vas ekipa Term Snovik prijazno vabi v objem prostranih okoliških gozdov.**



# NAJ BO VSAK DAN KNEIPPOV DAN



## Arboretum Volčji Potok

Arboretum Volčji Potok, ki je kulturni spomenik državnega pomena, nudi obiskovalcem vseh generacij, še posebno pa osnovnošolcem, srednješolcem in študentom naravoslovnih smeri, idealno priložnost, da se poučijo o rastlinskih in živalskih vrstah ter parkovnih ureditvah.

V Arboretumu se vedno dogaja kaj novega. Obiskovalcem poleg izobraževalnih vsebin nudijo tudi možnost aktivnega in ustvarjalnega preživljanja prostega časa. V parku preko celega leta poleg pestrega programa prireditev, prirejajo različne delavnice, ki so namenjene obiskovalcem vseh starostnih skupin. Tako izvajajo gozdne terapije tako za starejše kot tudi za mamice z dojenčki v porodniškem obdobju. Z zavedanjem o blagodejnem učinku zdravnih zelišč, organizirajo degustacijo in prodajo zelišč. Prav tako so »kneippovsko« obarvani njihovi dnevi zdravega počutja za vse generacije ter dnevi joge, ki jih izvajajo v juniju. Še posebno veseli so, če jih obiščejo mlade družine, ki želijo pri njih preživeti prosti čas, se rekreirati in se učiti novih stvari. Za jesen pa že napovedujejo gozdno terapijo v objemu vseh štirih letnih časov in otroško delavnico »Vilinki iz zelišč«.

Arboretum sodi med najpomembnejšo vrtno arhitekturno dediščino v Sloveniji, zato je bil leta 1999 z odlokom v Uradnem listu Republike Slovenije razglašen za kulturni spomenik državnega pomena. Park ima zaradi kulturnih, zgodovinskih, krajinskih in vrtno-arhitekturnih lastnosti poseben pomen za Republiko Slovenijo. Na ozemlju nekdanjega grajskega kompleksa se je ohranila parkovna zasnova, ki v prepoznavno celoto združuje ohranjene grajske prvine, po tematskih sklopih urejene različne vrste rastlinja, vodne motive, naravno krajinsko okolje in panoramske poglede na bližnjo okolico (grič Homec s cerkvijo na vrhu, Kamniške Alpe). Zaradi velike raznolikosti rastlinskega materiala, zbranega v parku, je pomemben tudi v biotskem in genetskem pogledu.

Arboretum, ki se varuje kot spomeniška celota, sestavljajo: oblikovan parter v geometrijskem slogu s historično lokacijo gradu iz 17. stoletja, park v krajinskem slogu, tematske enote, kot so rozarij, zelne trajnice, vodne rastline, gozd, kislji gozd, ruševine starega gradu Volčji Potok v gozdu na vrhu Volčjega hriba (EŠD 9912) in širše območje parka. Znotraj Arboretuma so tudi druge površine in objekti, ki nimajo spomeniških lastnosti, so pa funkcionalno in programsko povezani z njegovim delovanjem. Njihovo urejanje je podrejeno urejanju spomeniške celote.

**»Drznemo si pomisliti, da je ob obisku kamniškega Kurhausa naš park obiskal tudi Sebastian Kneipp, saj se park v zgodovinskih virih prvič posredno omenja leta 1220 v darilni listini s Turjaka in je s svojo posebnostjo in lepoto slovel že dolgo pred časom Sebastiana Kneippa. Seveda uradni viri o tem obisku ne obstajajo, predstavljamo pa si, da bi tudi izumitelj tako blagodejne metode za zdravje telesa in duha v našem parku dobil prenekateri navdih za postavitev svoje metode,« zatrjujejo v ekipi Arboretuma Volčji Potok.**

»Pripravili pa smo tudi presenečenje za obiskovalce parka, in sicer nov električni vlakec s posebnim mestom tudi za prevoz invalidskih in otroških vozičkov. Tako si čudoviti park lahko ogledajo tudi ljudje, ki težje prehajajo obsežni park, otrokom pa vožnja z vlakcem že od nekdaj predstavlja največje veselje – poleg igranja na čudovitih igralih v zelenilu krošenj sredi parka seveda. Vabijo vas tudi na osvežilne domače napitke z vrtničnimi lističi, meliso, meto in sivko ter slaščice kar sredi parka v posebno lepo preurejeni restavraciji pri Bolkovi galeriji,« razkriva nekatere od mnogih novosti parka dolgoletni direktor Arboretuma Volčji Potok Aleš Ocepek.

**Kneippovi stebri: Arboretum Volčji Potok izpolnjuje kriterije za vsaj tri znake Kneippove metode, saj nudi premnoge možnosti za gibanje, uporabe lastnih zelišč iz kmečkega vrta v osrčju parka ter zdrav življenjski slog.**

**Več na:** <https://www.arboretum.si/>

## V Tuhinjski dolini je odprt nov kamp in glamping GoLife Center

Tuhinjska dolina je dobila še tretji kamp in tako dopolnila turistično ponudbo celotne destinacije Kamnik, ki je izrazita t. i. outdoor destinacija in nudi pretežno aktivno preživljanje prostega časa. GoLife Center je manjši butični kamp v vasi Golice, ki omogoča kampiranje in bivanje v glamping lesenih hišicah. Prav tako je pomembna pridobitev tudi urejeno postajališče za avtodome, ki ga je poleg prostora za kampiranje in glamping hišic zelo lepo uredila družina Vrankar. Lokacija kampa je zelo mirna, hkrati pa je odlično izhodišče za pohodniške in kolesarske izlete, npr. na Menino planino in Veliko planino. Gostom v kampu omogočajo tudi najem električnih koles, s katerimi lahko raziskujejo okolico. Skozi Tuhinjsko dolino poteka tudi Jakobova pohodniška pot, tako da bodo imeli zdaj pohodniki možnost prenočevanja v lesenih hišicah.



Osrednji del kampa GoLife Center je namenjen gostom z avtodomi in počitniškimi prikolicami, kjer je urejenih osem parcel s priklopom na elektriko, na začetku kampa pa tudi oskrbovalni otok za izpust odpadne vode in stranišnih kaset. Na spodnjem delu kampa je urejeno še manjše šotorišče, ob katerem je tudi skupen prostor, kjer ob večerih zakurijo ogenj. Ob recepciji so uredili manjše sanitarije s prhami. Gostom so na voljo tudi lepo urejene lesene glamping hišice za 2–4 osebe.

**Več o ponudbi kamp in glamping GoLife Centra - [www.golife-center.com](http://www.golife-center.com)**

**Kneippovi stebri: Kamp in glamping GoLife Center izpolnjuje pogoje za tri znake Kneippove metode, saj nudi premnoge možnosti za gibanje, uporabo lastnih zelišč ter zdrav življenjski slog.**

## Trajnost naravnost Slovenia Eco Resorta

Slovenia Eco Resort je v svojem konceptu v celoti trajnostno naravnost, kar se izkazuje skozi večino njihovih dejavnosti. Imajo samooskrbni vrt za potrebe gostov in restavracije. Vrt je gnojen izključno iz lastnega kompostnika. Prosta paša živali je zagotovljena skozi celo leto, kar zagotavlja ugodne pogoje za bivanje živali ter tudi zanimivost za obiskovalce. Ločevanje odpadkov izvajajo že od odprtja dalje in s tem pripomorejo k varovanju okolja.

Velika planina se s čarobno in edinstveno pastirsko tradicijo, neokrnjeno naravo, tradicionalnimi dobrotami in izjemnimi razgledi uvršča med najlepše planine doma in v svetu. V Slovenia Eco Resortu boste to čarobnost in edinstvenost



lahko doživeli tudi sami. Ob vznožju Kamniških Alp, kjer vam čist gorski zrak napolni pljuča, boste začutili naravo in sebe. V udobnih lesenih hišicah, ki sledijo edinstveni arhitekturi pravih pastirskih bajt, vam bodo vonj po lesu, domačnost in pogled skozi okno pričarali pravljico vzdušje. V središču Eco Resorta je največja odprta kuhinja z velikim žarom, krušno pečjo in sodobno tehniko moderne gastronomije, kjer vam postrežejo z zelenjavo, pridelano na lastnem eko vrtu, začinjeno z lastnimi zelišči, vzgojenimi z veliko sonca in veliko ljubezni nona Antonia. Eko vrt je v neposredni bližini središča resorta in zagotavlja vse vrtnine za potrebe kuhinje in bara. Prav tako so sezonski sadeži namenjeni gostom, ki si jih lahko naberejo tudi sami.

Kamniška Bistrica je največja hudourniška reka in druga najčistejša reka v Sloveniji. Eco Resort leži šest kilometrov od samega izvira. Na tej poti se reka ne sreča z onesnaževalci, obiskovalci pa si lahko privoščijo knajpanje in štorljasto hojo v prijetno hladni reki tudi sredi vročega poletja.

Poleg savnanja, kopanja v bazenu ter klasičnih masaž za prenovno telesa in duha, ki si jih gostje lahko naročijo tudi v svoji hišici, so v osrčju Eco Resorta tri močne energijske točke, ki zagotavljajo dobro počutje in energijo v celotnem resortu. Na energijskih točkah so opredeljeni načini zadrževanja in delovanja.

Že sama destinacija ponuja številne sprehajalne in kolesarske poti. Resort je odlična izhodiščna točka za pohodnike in sprehajalce. Priljubljene točke za gibanje v naravi so Sv. Primož, Velika planina, Mala planina, Kamniški vrh in številne druge.

»Prva in edina Pastirska akademija na svetu vabi otroke na prijetno in poučno doživetje. Društvo turistov Slovenije po notificiranem programu Zavoda za razvoj turizma vabi starše, da se z otroki udeležite Pastirske akademije vsak dan ob 8. uri. Namen in poslanstvo tega projekta je, da več otrok začuti naravo in spoznajo pastirsko delo. Akademija je brezplačna, program pa je namenjen predšolskim in šolskim otrokom do 4. razreda,« k zanimivim doživetjem vabi lastnik in idejni oče Slovenia Eco Resorta **Matjaž Zorman**.

**Več informacij:** <https://pastirska-akademija.si/>

**Kneippovi stebri: Slovenia Eco Resort izpolnjuje kriterije kar za vseh pet znakov Kneippove metode, saj omogočajo možnosti za udejanjanje Kneippove življenjske filozofije skozi vseh pet stebrov.**

**Več na:** <http://sloveniaecoresort.com/>



**Za svoje gibanje in zdrav življenjski slog pa lahko poskrbite tudi v svežini neokrnjene narave v dolini Kamniške Bistrice ter v višavah vzpetine nad starim mestnim jedrom Kamnika – na priljubljeni izletniški točki Stari grad, ki vam v jasnini sončnih dni ponuja nepopisno lepe razglede na kamniško kotlino vse do Ljubljane ter na venček Kamniško-Savinjskih Alp vse do Julijcev in celo Triglava.**



# NAJ BO VSAK DAN KNEIPPOV DAN



## Terasa priljubljenega doma v Kamniški Bistrici znova vabi

Nova ekipa Lovske družine Kamniška Bistrica sporoča dobro novico, da vas od začetka junija že nestrno pričakujejo na terasi Doma v Kamniški Bistrici, ki ga predvsem starejši domačini še vedno poimenujejo Dom »U kon'c«. Kuhinja doma že obratuje in se lahko okrepite z domačimi jedmi na žlico, kot so enolončnice in pa s sladicami kot so njihovi slavni Anjini štruklji, domači jabolčni zavitek in ostale dobrote. Otroci pa bodo še posebno veseli ponijev in osličkov, ki jih bodo lahko opazovali v objemu Kamniško-Savinjskih Alp.

## Pr' Jurju

Izjemno priljubljena točka za Kamničane in Kamničane ter druge obiskovalce pa je tudi tradicionalno gostišče Pr' Jurju v Kamniški Bistrici, kjer pripravljajo različne piknike za manjše skupine ali večje družbe. Slikovita izletniška točka je tudi odlično izhodišče za pohodništvo po bližnjih hribih npr. Kamniško sedlo, Kokrsko sedlo, Grintovec... Pr' Jurju je v sklopu piknik prostora v prelepi dolini Kamniške Bistrice urejeno tudi parkirišče za avtodome.

**Kneippovi stebri: Obe točki v Kamniški Bistrici izpolnjujeta kriterije za štiri znake Kneippove metode, saj omogočajo pogoje za pohodništvo, kolesarjenje, gibanje, nabiranje zdravilnih zelišč na prostranih travnikih in gozdovih, hojo po vodi reke Kamniški Bistrici – vse to pa predstavlja udejanjanje zdravega življenjskega sloga.**

## Kraljev hrib

V osrčju Kamniško-Savinjskih Alp vam ponujajo dobrote iz domačega gostišča Kraljev hrib in zanimivo ponudbo športnega turizma. Neokrnjena narava in bližina izvira Kamniške Bistrice tik pod Veliko planino vas bosta navdahnili in napolnili s svežo energijo. Na nekoliko redkejšem zraku, kot je v mestih, boste pošteno zadihani, če se pomerite v kateri od športnih panog, ki jih omogočajo na Kraljevem hribu. Ponosni so tudi na urejeni del prostora za avtodome, ki je vedno bolj priljubljena oblika turizma v Evropi in širše.



Za rekreativni del preživljanja časa na Kraljevem hribu bodo kot nalašč odbojka ali košarka, morda badminton ali hokej na travi, lahko se preizkusite v namiznem tenisu, ročnem nogometu ali hoji na hoduljah. Se že dolgo niste pomerili v vlečenju vrvi in ali ste se sploh kdaj na ruskem kegljišču? Kaj pa orjaška gugalnica? Tudi otroci bodo uživali na pravih »hribovskih« igralih. Ne pozabite na številne gorske kolesarske poti in ničkoliko možnosti za pohode do okoliških hribov ter več kot dva tisoč metrov visokih gora. Seveda je na Kraljevem

hribu še vedno številka ena zanimiv in adrenalinski paintball. Ob pestri ponudbi športnih panog v neposredni bližini Kraljevega hriba ne pozabite, da ste ob vznožju Kamniško-Savinjskih Alp. Dvatisočaki zrejo v vas, vi pa jih zlahka dosežete. Številne pohodne poti vam omogočajo, da dosežete najvišji vrh Grintavec ali se sprehodite do pastirske vasi na Veliki planini ali morda do izvira Kamniške Bistrice, do Kamniškega ali Kokrškega sedla ... Ste že pogledali v globel 35 metrov globoko v soteski Predaselj ali uživali ob pogledu na slap Orglice? Radi vam razkrijejo, da so tod naokrog številne kolesarske poti za začetnike in tudi za bolj izkušene gorske kolesarje.

**Kraljev hrib izpolnjuje kriterije za vsaj tri znake Kneippove metode, saj nudi premnoge možnosti za gibanje, uporabo lastnih zelišč ter zdrav življenjski slog.**

Več na: <https://www.kraljevhib.si/>

## Mekinski samostan

Mekinski samostan ima svoje prostore v nekdanjem uršulinskem samostanu v Mekinjah. V okviru svojega poslanstva Zavod za kulturo Kamnik ohranja in promovira materialno in nematerialno dediščino mekinjskega samostana z organizacijo in izvajanjem izobraževalnih, kulturnih, umetniških, turističnih in drugih vsebin, in sicer v sodelovanju z drugimi sorodnimi lokalnimi organizacijami in posamezniki. Poleg tega opravlja in nudi druge dejavnosti, povezane z oddajanjem prostorov, prenočitvenih kapacitet, gostinskih storitev, protokolarne dejavnosti itd.

Muzej so umestili v širšo zgodbo Doroteje Gallenberg. To je bila klariška opatinja iz plemiške družine, ki je tu živela v 17. stoletju, za seboj pa je pustila močan pečat. Bila je zdravilka in tudi po tej plati zelo pomembna za okolico. Doroteja je odlični lik za vzpostavitev blagovne znamke, ki predstavlja tako mekinjski samostan kot destinacijo Kamnik in združuje lokalne izdelke, od prehranskih, kozmetičnih, zeliščnih do rokodelskih, ter najrazličnejše dogodke in storitve, kot je denimo Dorotejina šola. **Tako so razvili novo blagovno znamko Doroteja, ki nosi ime po opatinji Doroteji Sidoniji Gallenberg.** Ta blagovna znamka nas spominja na preprostost iz preteklih dni, na zeliščarstvo, lastno pridelavo in spodbujanje lokalnih pridelovalcev hrane.



V različnih izdelkih so združili bogato zeliščno znanje in pridelke z lastnega vrta in pripravili prepoznavno linijo izdelkov. Vsem je skupno, da so tradicionalni, zeliščni, izdelani z ljubeznijo in so iz Kamnika.

S projektom so izboljšali turistično ponudbo, dvignili raven okoljske ozaveščenosti in pospešili lokalno samooskrbo, obiskovalcem samostana pa na enem mestu ponujajo tradicijo, prepleteno s preteklim znanjem. Tudi letos smo v našem zavodu pripravili bogat nabor darilnih paketov Doroteja iz Kamnika. Pakete si lahko oblikujete po lastnih željah.

Naročila so možna na povezavi [www.doroteja.si](http://www.doroteja.si) ali v lično urejeni trgovini, ki je del stalne razstave o sestrah klarisah in uršulinkah.

Tudi letos so uredili **zeliščni vrt**, ki je največji daleč naokoli, saj imajo trenutno posajenih že okoli 200 različnih zelišč, od enoletnih do trajnic. Zeliščni vrt je zasnovala in ga ureja priznana zeliščarka Sabina Grošelj. Vrt je zasnovan kot vitalen del samostana. Z ohranitvijo starega dela in novimi pristopi ga prenavljajo, kot so to počeli nekoč v samostanih. Spogledovanje preteklosti in tradicije, ravnovesje naravnih elementov, naravni materiali in oblike narave ter prastara ekološka zelišča ter nekatere novitete, jagodičevje, grmi in drevje ter cvetlice s svojo energijo in barvno kompozicijo, ter zelenjava, so vkomponirani v štiri raznolike dele, ki se skladajo med

seboj, čeprav so vsak svoja enota. Iz samostanskih zelišč sami pripravljajo zdravilne čaje, ki jih prodajajo v ličnih embalažah pod blagovno znamko Doroteja.

Vrt se je že razcvetel in tako vabi obiskovalce, da si nahranijo dušo in telo ter se spoznajo s čudovitimi lastnostmi njihovih zdravilnih učinkovin.

**Kneippovi stebri: Mekinski samostan izpolnjuje kriterije za vsaj tri znake Kneippove metode, saj nudi premnoge možnosti za gibanje, uporabe lastnih zelišč v zdravih menijih ter zdrav življenjski slog.**

Več na: <https://samostanmekinje.si/>

## Gostilna Repnik



Gostilna Repnik si je z visoko kakovostjo, butično domačnostjo ter dodatno ponudbo prislužila znak kakovosti Gostilna Slovenija, svetovno priznani popotniški vodnik Lonely Planet pa je v preteklosti gostilno uvrstil med šest najboljših gostiln v Sloveniji. Tradicijo živijo in ustvarjajo, znanje prednikov pa so nadgradili z modernimi tehnikami ter estetskimi dražljaji. Vse te sestavine skupaj ustvarijo jed, ki vam bo ostala v izvrstnem spominu. Pri njih boste občutili tisto pravo domačnost, saj vam bodo poleg klasičnih jedi in tistih, ki so pripravljene na tradicionalen način, ponudili še izbrane lokalne jedi pod znamko **Okusi Kamnika**. Za polnejšo izkušnjo vam priporočajo, da ob jedi naročite vrhunska vina iz njihove vinske kleti. Trudijo se čim več hrane kupovati od lokalnih pridelovalcev in kmetov, saj se zavedajo pomembnosti varovanja okolja v smislu kratkih zelenih nabavnih verig »od njive do krožnika«.

**Trajnostno naravnana novost pri njihovem Penzionu Repnik** je, da so v okviru sistema rezervacij (Booking) po trajnostnih kriterijih pridobili eko certifikat oziroma t. i. zeleno nalepko, ki obiskovalcem sporoča, da izpolnjujejo svoje zaveze trajnosti. Njihova velika ljubezen so konji. Konj pooseblja moč, eleganco, svobodni duh ter privrženost. Želite tudi vi začutiti vse to? Nudijo vam panoramsko vožnjo po Kamniku in okolici, poročno vožnjo s kočijo, vožnjo za promocijske namene ali izbrane dogodke kjer koli v Sloveniji.

Neokrnjene in raznovrstne slovenske vode so pravi raj za muharjenje v osrčju Evrope. Muharjenje v nedotaknjeni naravi pritegne vedno več posameznikov, da tako preživijo svoj prosti čas daleč od nemirnega sodobnega sveta. Vabljeni, da v družbi izkušenih ribiških vodičev (Go Fly Fishing Slovenia) naredite prve zanesljivejše korake v svet muharjenja. Ribiško izkušenejši pa v družbi njihovih vodičev pridobite spretnosti, ki bodo razširile vašo ribiška obzorja. V njihovi celoletni ponudbi najdete muharjenje od zgodnje pomladi do pozne jeseni, v zimskem času pa ribolov na sulca, kralja slovenskih voda.

Tako kot smo Kamničani zaljubljeni v Veliko planino, kjer smo kot otroci preživljali poletne in zimske počitnice, je planina vedno vlekla v svoje naročje Primoža Repnika, ki je zato postal lastnik dveh koč na Veliki planini (**Lepenatka in Rušovec**). Tudi Kamničani se radi prebudimo v jutro na Veliki planini, zadihamo svež planinski zrak in prehodimo vse tako domače in ljube koticke našega bisera – do pastirskega naselja, pa vse vrtače, skrite stezice in planinske domove, kjer nas vedno pričakujejo z odlično domačo hrano. Običajno srečamo tudi bele deklice in dovje (»dóuje«, divje) može, vendar je to že čisto druga zgodba ...

**Kneippovi stebri: Gostilna in penzion Repnik izpolnjuje kriterije za vsaj tri znake Kneippove metode, saj okolica in njihove aktivnosti omogočajo premnoge možnosti za gibanje, zdravo prehrano, uporabo lastnih zelišč ter zdrav življenjski slog.**

Več na: <https://www.gostilna-repnik.si/>



# NAJ BO VSAK DAN KNEIPPOV DAN

## POD SKALO – B&B, Hostel in Pub



POD SKALO – B&B, Hostel in Pub je družinsko vodeno podjetje in pomeni nadaljevanje dolgoletne gostinske tradicije, ki se na odlični lokaciji pod Starim gradom prenaša iz roda v rod. Njihova ponudba se je vseskozi prilagajala potrebam časa, tako je danes tradicionalna meščanska hiša preurejena v sodoben prenočitveni objekt, gospodarsko poslopje pa v domačen Pub. Družinska povezanost v podjetju omogoča osebni pristop do gostov, večjo prilagodljivost in ustrežljivost. Vedno se potrudijo, da je vaš obisk edinstven in nepozaben. Nudijo prijetno in domačno bivanje v eni najstarejših hiš v Kamniku, ki so jo obnovili z mislijo na potrebe sodobnih potnikov in s spoštovanjem do preteklosti. Za zajtrk vam postrežejo z lokalnimi dobrotami, prednosti pa sta tudi prostorno parkirišče in brezplačen dostop do interneta. Z osebnim pristopom in prilagodljivostjo naredijo vaš obisk kar najbolj prijeten. V živahnem Pubu z veliko teraso največ pozornosti posvečajo pivskemu izboru, saj želijo ponuditi čim več različnih stilov piva tako uveljavljenih blagovnih znamk kot tudi in predvsem lokalnih malih pivovarjev. Organizirajo vodene degustacije piva s prigrizki, jeseni in pozimi prirejajo koncerte in promocijske večere v sproščenem pubovskem vzdušju.

**Kneippovi stebri: Tudi B&B, Hostel in Pub Pod skalo izpolnjuje kriterije za vsaj tri znake Kneippove metode, ker okolica mestnega jedra in območje tik ob vznožju priljubljene točke Stari grad omogočata premnoge možnosti za gibanje, poudarjajo pomen zdrave prehrane, uporabo lastnih zelišč ter zdrav življenjski slog.**

Več na: <https://www.podskalo.si/>

## Hiša STARE MAME

Hiša stare mame stoji na lepi lokaciji ob robu gozda, le en kilometer iz Kamnika, s pogledom na Kamniško-Savinjske Alpe. Hišo stare mame Ane so leta 2020 obnovili in predelali v prijeten objekt s petimi sobami in dvema apartmajema. Stara hiša iz leta 1924 je tako dobila novo podobo s pridihom nostalgije. Prefinjeno izdelani detajli, ohranitev tradicije in inovativne sodobne rešitve se kažejo praktično na celotnem objektu.



Svojo pozornost varovanja okolja in trajnostno zavezo izpolnjujejo s ponudbo električnih koles svojim gostom in tako zagotavljajo čim manjšo uporabo avtomobilov za izlete po Kamniku in okolici. Prav tako so njihovi jedilniki sestavljeni pretežno iz lokalnih sestavin, ki jih pridelajo okoliški kmetje.

**Kneippovi stebri: Hiša stare mame izpolnjuje kriterije za vsaj tri znake Kneippove metode, saj okolica in njihove aktivnosti omogočajo premnoge možnosti za gibanje, zdravo prehrano, uporabo lastnih zelišč ter zdrav življenjski slog.**

Več na: <https://hisastaremame.com/>

## Voda 902

Sinonim visoko kakovostne slovenske izvirske vode. Voda 902 je izjemna zaradi svoje čistosti, saj izvira iz hriba vulkanskega izvora. Naravni gorski izvir vode 902 se nahaja na nekaj več kot 1100 metrih nadmorske višine. Voda izvira v neokrnjeni naravi Kamniško-Savinjskih Alp, točneje na Črnicu, kjer ni industrije, poseljenih območij in kmetijskih zemljišč, ki bi vodo onesnaževali. Tako je Voda 902 z leti postala sinonim čiste in kakovostne slovenske vode.

## Kakovost brez kompromisov!

Kakovost vode skrbno nadzorujejo in preverjajo, saj pri tem ne sprejemajo nikakršnih kompromisov. Tako je Voda 902 pod stalnim nadzorom Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano Celje, ki nenehno spremlja in potrjuje njeno kakovost.

**Skrb ZA okolje. ZA prihodnje generacije. Slovenija je čudovita. Ohranimo jo takšno. Za naše prihodnje generacije. Ena najbolj prepoznavnih značilnosti Slovenije je njena čudovita in ohranjena narava. Odgovornost vseh nas je, da jo s svojimi dejanji zavarujemo. Pri Vodi 902 s številnimi ukrepi celovito pristopajo k trajnostnemu razvoju. Delujejo z naravo in ne proti njej, njihov izdelek je čudež narave in ta čudež želijo ohraniti za prihodnje rodove. Izbirajo okolju prijazne tehnološke rešitve in enako pričakujejo od svojih dobaviteljev, sodelavcev in poslovnih partnerjev. Postavili so polnilnico, ki izpolnjuje stroge ekološke standarde. Vse plastenke so narejene iz plastike, ki se lahko 100-odstotno reciklira. Za podložne kartone uporabljajo samo 100-odstotno recikliran papir ...**

**Kneippovi stebri: Voda 902 se ponaša z najpomembnejšim stebrom Kneippove metode, saj dejansko ljudi oskrbuje s čudežem narave – kakovostno in zdravo pitno vodo.**

Več na: <https://www.voda902.com/>

## Namig za pobeg v naravo

### Letošnje poletje odkrivajte Kamniško-Savinjske Alpe s »hop on – hop off« prevozom

Potovanje okrog Kamniško-Savinjskih Alp bo tudi letos poleti preprosto in trajnostno. Obiskovalci in domačini se boste namreč na pot lahko odpravili z organiziranim krožnim prevozom, ki bo med 22. junijem in 1. septembrom vozil vse dni v tednu. Letošnja novost je nekoliko spremenjena trasa, saj bo kombi ustavljal tudi v občini Komenda.

Več informacij: <https://www.visitkamnik.com/sl/novice/letosnje-poletje-odkrivajte-kamnisko-savinjske-alpe-s-hop-on-hop-off-prevozom>



## Do mestnega bazena kar peš ali s kolesom

**Mestno kopališče Pod skalco** bo odprto predvidoma od 7. 6. do 31. 8. 2024, odprtje kamniškega bazena pa bo 13.00. V juniju do vključno 23. 6. bo bazen med tednom odprt od 13.00 do 18.00, ob koncu tedna pa od 10.00 do 18.00.

Podaljšanje nakupa sezonski vstopnic za odrasle in nakup novih v predprodaji je mogoče do 7. 6. 2024.

Tudi letos so se marljivi delavci Zavoda in številni prostovoljci potrudili, da je kamniški bazen že pripravljen na sezono, čeprav sta nas lani doleteli kar dve naravni nesreči.

Še vedno je zaradi sofinanciranja delovanja bazena s strani Občine Kamnik kamniški bazen zagotovo najcenejša ohladitev v vročih poletnih dnevih. Na kopališču načrtujejo kar nekaj dogodkov, ki jih bodo organizirali kamniški klubi (dan vaterpolistov, plavalni miting, koncerti pri lokalu ...), in pa Kvadratlon, ki ga organizirata Športna zveza Kamnik in Zavod za turizem in šport Kamnik.

Vabimo vas, da se na kamniški bazen odpravite kar peš ali s kolesom. Pričakala vas bo urejena okolica in prijazno osebje.

Več informacij: <https://www.visitkamnik.com/sl/mestno-kopalisce>

**Kneippovi stebri: Kamniški bazen izpolnjuje kriterije za tri znake Kneippove metode, saj omogoča možnosti za plavanje, gibanje v vodi, možnost kneippanja z vodo in s tem zdrav življenjski slog.**

