

Naučte se přeladit do hladiny alfa a navodit si klidný spánek

Dobře se vyspat zůstává pro mnoho lidí jen nesplněným přáním. Přitom spánek je nejen potřeba, ale i návyk, a technice snadného usínání a osvěžujícího spaní se dá naučit.

Přesvědčit se o tom můžete při pobytu nazvaném Zdravý spánek a spánková psychohygienu koučky a lektorky Jitky Ševčíkové, zaměřující se na zvyšování psychické odolnosti. Její praktický dvoudenní workshop, na kterém se i vyspíte, proběhne 28.-30. 6. ve Spa hotelu Lanterna ve Velkých Karlovicích.

„Lidí, kteří nejsou spokojeni s kvalitou svého spánku, stále přibývá. Například podle dat ÚZIS (Ústavu zdravotnických informací a statistiky) vyhledalo během roku 2018 z tohoto důvodu odborníka 256 857 pacientů, což byl dvojnásobný počet oproti roku 2008. Poruchy spánku mohou mít řadu důvodů. Často si je způsobujeme nevědomky sami, třeba tím, že neznáme anebo podceňujeme zásady, které je třeba ohledně spaní dodržovat. Zároveň ovšem platí, že technika usínání a osvěžujícího spánku má svá pravidla a postupy, které se dají naučit. Proto jsme se rozhodli nabídnout v rámci našich pobytů zaměřených na osobní rozvoj i ten s názvem Zdravý spánek a spánková psychohygienu, který povede na konci června ve Spa hotelu Lanterna známá koučka a mentorka Jitka Ševčíková,“ upozorňuje Martina Žáčková z Resortu Valachy ve Velkých Karlovicích.

Jak se přeladit do hladiny alfa

Výzkumy prokázaly, že každé naší myšlenky, mozkové aktivitě, odpovídá jinak intenzivní neuronová aktivita ve formě vln o různé frekvenci. Rozeznáváme 5 základních frekvencí – alfa, beta, gama, delta a theta. Právě alfa vlny jsou pro náš spánek velmi důležité. Duševní pohoda, kterou vyvolávají, zlepšuje nejen kvalitu spánku, ale i učení, zvyšuje produktivitu a naši imunitu. „Mohu vás naučit vědomě se přeladit do hladiny alfa. Do hladiny, v níž se sami od sebe ocítáte nejčastěji těsně před usnutím, po probuzení, při meditaci nebo ve chvíli, kdy se zdánlivě nečinně zahledíte do prázdna. Tehdy jste uvolnění ve svém těle, ale také „v hlavě“. Paměť vykazuje zvýšenou schopnost ukládat a vybavovat si, mysl rychle regeneruje, celý organismus odpočívá a posiluje životní funkce, přirozeně se tvoří endorfiny – hormony dobré nálady a štěstí,“ vysvětluje profesionální koučka Jitka Ševčíková, která vás bude kurzem, zaměřeným na techniky zdravého spánku a spánkové psychohygieny, doprovázet. Seznámí vás s více než 20 faktory, které ovlivňují kvalitu vašeho spánku a spadají do sféry vašeho vlivu, tedy budou praktické, ihned aplikovatelné do každodenního života a usínání. Stačí si z nich vybrat 2-3, a už to na kvalitě spánku poznáte během týdne. Důležité je

pochopit, co náš spánek ovlivňuje a jak. To, jak budeme spát, se totiž odvíjí už od toho, jak se ten den probudíme.

Konejšivá náruč wellness

Vše, co se během tohoto kurzu naučíte, si samozřejmě hned v praxi večer vyzkoušíte. Ostatně – kde jinde by se vám mělo lépe usínat, než v klidném a komfortním prostředí Spa hotelu Lanterna obklopeného beskydskou přírodou? A což teprve, když využijete nabídku nejrůznějších možností, které nabízí zdejší wellness? V rámci pobytu totiž budete mít neomezený vstup do Spa-relaxačního centra, kde je k dispozici krytý bazén, whirlpool i saunový svět, a také neomezený vstup do nedalekého Wellness Horal (mezi oběma hotely vzdálenými 3,5 km jezdí zdarma shuttle bus) s termálními bazény, kde můžete rovněž využít příjemný saunový svět se saunovými rituály a také kardio fitness zónu. Dopřát si zde můžete i některou exotickou masáž z rukou rodilých masérů například z Bali, Thajska nebo Jávy a pak odpočívat na lehátku, popíjet lahodný čaj a kochat se prosklenými stěnami pohledem na okolní nádhernou beskydskou přírodu.

Gurmánské zážitky zaručeny

„Pokud byste ovšem zatoužili vyrazit ven na pořádnou procházku, doporučuji vyzvednout si zdarma v recepci hotelu LEKI hole na nordic walking, s nimiž se můžete vydat na některý ze 7 turistických okruhů Resortu Valachy,“ doporučuje Martina Žáčková z Resortu Valachy.

„Chloubou hotelu Lanterna je i moderní valašská gastronomie. Pro naše hosty jsme připravili kromě výborné polopenze i novinku – podvečerní snack „aperitivo moment“, tedy malé pohoštění v podobě sladkých a slaných dobrot. Samozřejmostí je i drobné občerstvení během přednášek,“ dodává na závěr Martina Žáčková z Resortu Valachy s tím, že kapacita pobytu je omezena na 15 osob, proto doporučuje v případě zájmu neotálet s rezervací.

-BOX-

Spa hotel Lanterna ve Velkých Karlovicích je díky komorní atmosféře, špičkovým wellness službám i gastronomii a nádherné přírodě ideálním útočištěm pro náročné hosty. Díky nedávné rekonstrukci se můžete ubytovat v unikátních pokojích se zimní zahradou, vanou a výhledem do romantické valašské krajiny, či v pokojích s vlastní vířivkou a krbem pro skutečně romantické večery. V luxusním hotelovém wellness světě L-Spa najdete krytý bazén s vodními atrakcemi, whirlpool se slanou vodou, finskou saunou, parní lázní, ochlazovacím jezírkem, exotickými masážemi a nově se tu konají čtyřikrát denně originální saunové rituály. Jistě si také užijete posezení na venkovní terase či v restauraci s vinotékou. A pro náročné

gurmány je zde zážitková restaurace Vyhlídka, nabízející čtyř až šestichodová menu snoubená s lahodnými víny. Aktivní hosté ocení krásné cyklostezky, golfové hřiště, tenisové kurty i turistické a běžecké trasy či půjčovnu elektrokol. Po celý rok tu pořádají zajímavé sportovní i kulturní akce, takže nudit se nikdy nebudete. Více na www.lanterna.cz

Fotografie v tiskové kvalitě najdete zde (foto www.valachy.cz):

https://drive.google.com/drive/folders/1bUivDsBJWv46qclKZrQL9-2KdfcTkzO6?usp=share_link