Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **11.07.2017**

Pojavnost:

INTERNET	*2*

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	*2*
USTAVISE	*2*
#USTAVISE	*2*
MED.OVER.NET	*2*
AKCIJA USTAVI.SE	*2*

Pregled objav

OVERNET D.O.O.

6. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Tek je kot domači kraj #ustavise

Vsebina: “Sem Vranšan, čeprav nisem nikoli čisto zares živel tu. Ampak se tu vseeno počutim zelo domače. Na Vransko me vežejo moji predniki in spomini na otroštvo, ko sem preživljal tiste čudovite dragocene počitniške dni pri stari mami in v...

Avtor:

Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE

10. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Ustavi se! … In sprejmi pravo odločitev #ustavise

Vsebina: Partnerski in družinski svetovalci bi ostali brez dela, če partnerji ne bi sprejemali napačnih odločitev, tako pa se v odnosih dnevno dogajajo spori. Največ jih je povezanih z vzgojo otrok, sledijo tisti, povezanimi s financami in ravnanjem z de...

Avtor:

Gesla: AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET

6. 07. 2017 www.medover.net Stran/Termin:
Naslov: Tek je kot domači kraj #ustavise Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE
https://med.over.net/clanek/tek-je-kot-domaci-kraj-ustavise/

Med.Over.Net
DELAMO S SRCEM

Tek je kot domači kraj #ustavise

6. julija 2017 *Urban Praprotnik*

> *"Sem Vranšan, čeprav nisem nikoli čisto zares živel tu. Ampak se tu vseeno počutim zelo domače. Na Vransko me vežejo moji predniki in spomini na otroštvo, ko sem preživljal tiste čudovite dragocene počitniške dni pri stari mami in v družbi bratrancev."* pripoveduje tekač **Urban Praprotnik**.

Korenine teka

Enako lahko tudi vsak od vas reče, da je tekač, četudi že dolgo ne tečete. Se spomnite svojega otroštva? Takrat ste zagotovo tekli, če ste le imeli to srečo, da ste lahko.

Tudi vaši predniki so tekli. Morda niso tekli vaši starši, vsaj takrat, ko so že imeli vas, ne. Zelo veliko pa so tekli vaši in naši daljni predniki. Naša telesa so se evolucijsko razvila tudi v simbiozi z gibanjem. Naravno vsakodnevno gibanje je zdravo na podoben način, kot je zdrava naravna hrana. Toliko bolj zdrava je, če jo pridelamo na svojem vrtu ali naberemo v gozdu. Hrana ni le to, kar damo v usta, ampak tudi izkušnja, kako smo do nje prišli.

Preberi tudi: Gibanje za vse, ki so brez motivacije

Zakaj nekateri sovražijo tek?

Tek je človeku zelo pisan na kožo. Žal pa ima večina ljudi napačno predstavo o teku. Menijo, da je tek mučenje. Tako mislijo, ker so z odraščanjem vedno manj tekli igrivo in vedno bolj tekmovalno. Tekmovali so z drugimi ali s samim seboj. Tekmovati v teku je večinoma res mučno, ker nas tudi obremenjuje. Ko tečemo igrivo, na potovalni način in z vmesnimi odseki hoje, potem je tek nekaj, kar nas ne izčrpa, ampak izpolnjuje.

Preberi tudi: Kako teči veliko dlje, kot si misliš, da lahko? #ustavise

Kje lahko spoznate prednosti teka?

Pridite na triurno tekaško delavnico, na kateri vas želim naučiti uživati v teku. Učili se bomo lahkotne in elastične tehnike teka, primerne izbire tekaške obutve, načrtovanja treninga, prepoznavanja vzrokov tekaških poškodb, spoznali bomo zakaj je tek koristen za našo hrbtenico, kolena, možgane.

V teku boste prepoznali starega prijatelja.

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

Prijavite se

Zelo bom vesel, če pridete. Opogumite se! Čeprav v resnici ne rabite poguma za tek. Kajti dober tek je človeku prijazen.

Ko se sprehajam po Vranskem čutim, kot da stopam po stopinjah svojih prednikov. Enako se počutim, ko tečem. Počutim se domače.

Več informacij: www.tekaskitrener.si

Urban Praprotnik kot ambasador akcije Ustavi se!

Urban Praprotnik je ambasador akcije Ustavi se! in ponuja vsem, ki se zavedajo pomena naložbe v zdravo prihodnost, da najprej spoznate njegovo ljubezen in nato okrepite svojo ljubezen do teka.

Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod Med.Over.Net, partnerji in ambasadorji opozoriti na prehiter tempo življenja in doseči, da se Slovenci ustavimo za minuto, razmislimo o priložnostih za izboljšanje kakovosti svojih življenj in minuto tudi simbolno podarimo na spletni strani www.ustavi.se.
Akcija poteka do 29. septembra 2017.

Sorodne vsebine

- Navezanost na domač kraj
- Prehrana in tek - brezplačno predavanje
- Tek - Mostec
- skupinski tek -vodeno
- tek in bolečine

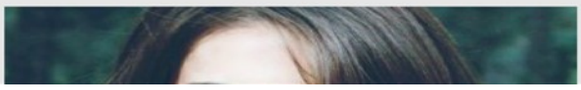
Oznake: #ustavise, gibanje, tek, Urban Praprotnik

<< ZPStest sredstev za zaščito pred soncem

S terase ukradli žar, kaj pa zdaj? >>

Vsakdanja ženska, naj si bo prijateljica, žena ali mati živi v ritualu družbenega, poslovnega ali čustvenega stresa.

8 izbrancev se bo udeležilo brezplačne delavnice "Ustavi se! In naredi spremembo." ter za vedno spremenilo svoje navade.



Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

10. 07. 2017 www.medover.net Stran/Termin:
Naslov: Ustavi se! … In sprejmi pravo odločitev #ustavise Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET
https://med.over.net/clanek/ustavi-se-in-sprejmi-pravo-odlocitev-ustavise/

Med.Over.Net
DELAMO S SRCEM

Domov | Družina | Odnosi v družini | Ustavi se! ... In sprejmi pravo odločitev #ustavise

Ustavi se! … In sprejmi pravo odločitev #ustavise

10. julija 2017 *Andreja Verovšek*

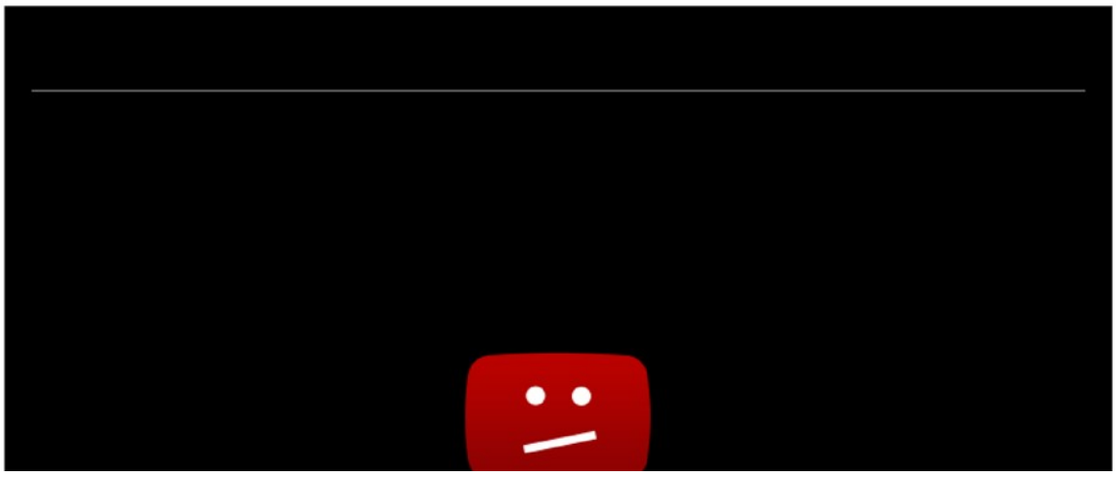
Partnerski in družinski svetovalci bi ostali brez dela, če partnerji ne bi sprejemali napačnih odločitev, tako pa se v odnosih dnevno dogajajo spori. Največ jih je povezanih z vzgojo otrok, sledijo tisti, povezanimi s financami in ravnanjem z denarjem. Vzrokov za to je več.

> *»Odrasli včasih v jezi ne moremo povedati, kaj nas boli, zato je komunikacija v partnerskem odnosu zelo pomembna. S pogovorom partnerstvo negujemo in lažje najdemo kompromise. Pomembno je, da partnerja spoštujeta različnost drug drugega,«*

pojasnjuje **Melita Kuhar**, univ. dipl. soc. pedag, terapevtka in moderatorka na forumu Ločitev, nezvestoba in varanje. V svojem prispevku poda veliko dobrih nasvetov in iztočnic, ki jih pari lahko uporabijo v vsakdanji komunikaciji. Tudi o skupnih financah, ki predstavljajo za mnogo parov tabu temo ali področje nesoglasij.

S pravimi koraki do boljših odnosov

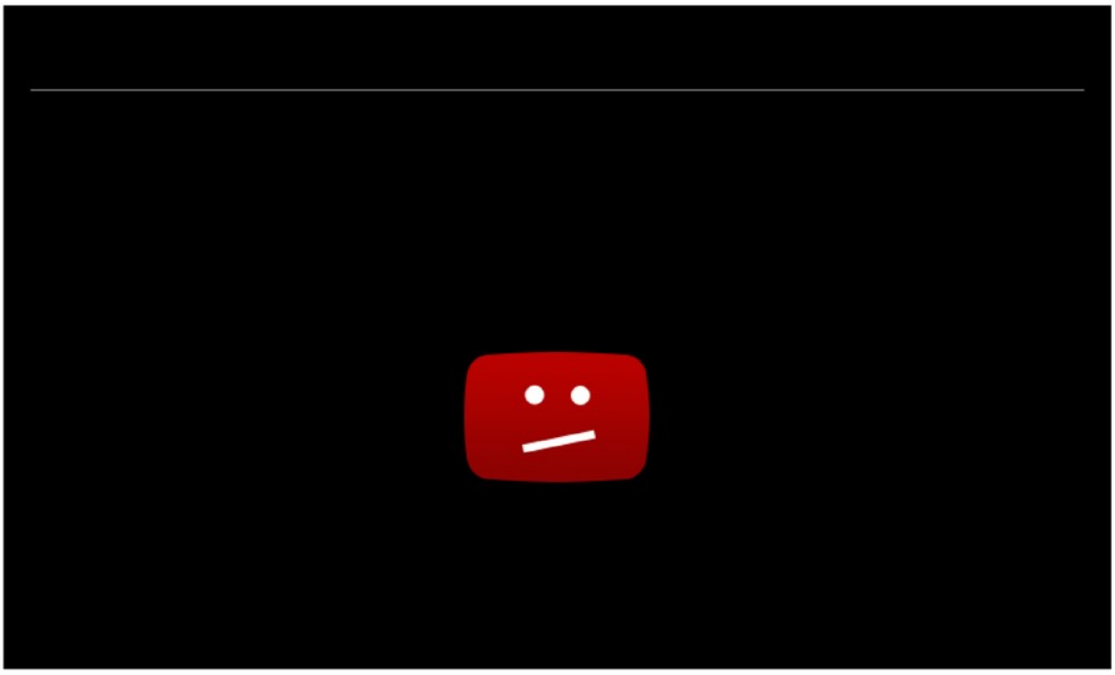
Oglejte si video in spoznajte recept za bolj povezano partnerstvo, ki prinaša več zadovoljstva.



Kako pa partnerji?

Redko so partnerji pripravljeni spregovoriti odprto o tem, kako je pri njih doma, ker jih je strah, da bi drugi preveč izvedeli o njih.

Primer partnerskega odnosa in osebno izkušnjo sta delila Lili Žagar in Marka Potrča, ki sta bila pripravljena dovoliti vpogled v svoje zasebno življenje in podeliti z nami, kako se ona dva soočata z izzivi partnerstva in skupnih financ.



Videa sta bila posneta v okviru 8 izobraževalnih video vsebin, PRVE osebne zavarovalnice, partnerja v akciji Ustavi se!.

Več zanimivih vsebin in nasvetov zavarovalnice, ki pomaga pri življenjskih odločitvah, si preberite na njihovem Facebook profilu, kjer na **poljuben in zabaven način svetujejo o življenjskih temah**, ki se dotikajo vseh nas.

Vsi video prispevki >

Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod Med.Over.Net, partnerji in ambasadorji opozoriti na prehiter tempo življenja in doseči, da se Slovenci ustavimo za minuto, razmislimo o priložnostih za izboljšanje kakovosti svojih življenj in minuto tudi simbolno podarimo na spletni strani www.ustavi.se. Akcija poteka do 29. septembra 2017.

Oznake: #ustavise, finance, partnerstvo, Prva osebna zavarovalnica, zavarovalnica, zavarovanje

<< Žensko telo

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!