



POZVÁNKA/ EINLADUNG SEPTEMBER 2020



Hatha joga

Hatha a Yin joga s certifikovanou inštruktorkou **Zuzanou**. Telesné, dýchacie a meditačné cvičenia, ktoré napomáhajú zlepšeniu kondície, pohyblivosti, koncentrácie, činnosti vnútorných orgánov, zníženiu stresu. Príď si zacvičiť, nabrať silu, zrelaxovať, zlepšiť vnímanie vlastného tela a mysle a odpútať sa od každodenných starostí.

- Každý utorok 18,45 – 20,15 hod. v spolkových priestoroch
- Tel.: 0664/88793731 (sms alebo WhatsApp)
- Email: zuzanavoskar@gmail.com
- Zľava pre členov RSKS!

joga

pre



TEBA

Štvrtok/ *Donnerstag* 10. 9. 2020

Chill out – Mikrobióm a imunita

Mgr. Markéta Tomanová

Farmaceutka, expertka na výživu a výživové doplnky odpovie na otázky: Čo je to mikrobióm a čo všetko ovplyvňuje v našom tele? Vitamíny, minerály a stopové prvky - je nutná suplementácia alebo ich dostatočne prijímame v strave? Detoxikácia - áno alebo nie? Ako posilniť imunitu v COVIDovej dobe? (Prednáška bude v českom jazyku)

Vzhľadom na obmedzenú kapacitu v rámci protipandemických opatrení prosíme záujemcov o prednášku, aby svoju účasť potvrdili mailom na: rsks@slovaci.at najneskôr do 8.9.2020. Ďakujeme za porozumenie.

- **Začiatok/Beginn:** 19,00 hod./ **Uhr** v spolku RSKS/ im Verein ÖSKV
- **Vstupné/Eintritt:** dobrovoľný príspevok/ *freiwillige Spende*



SEKRETARIÁT RSKS

Otto Bauer Gasse 23/11, 1060 Wien

Úradné hodiny: pondelok a utorok: 9,00 – 11, 00, štvrtok: 18, 00 – 19,30

Tel: 01/596 13 15, Email: rsks@slovaci.at

www.slovaci.at

<https://www.facebook.com/rskspolok/>



POZVÁNKA/ EINLADUNG SEPTEMBER 2020

Sobota/ Samstag 12. 9. 2020

Jesenná náučná prechádzka – Karlsplatz

Prejdeme sa námestím Karlsplatz i časťou ulice Wiednerhauptstraße, preniesieme sa do obdobia pred reguláciou riečky Wien, vysvetlíme si históriu predmestia Wieden, architektúru barokového klenotu kostola sv. Karola Boromejského (Karlskirche) aj okolitých palácov a spolu objavíme slovenské stopy napríklad na fontáne Tilgnerbrunnen. Sprevádza certifikovaná viedenská sprievodkyňa **Ing. Jana Gregor-Rogler**.

- **Miesto a čas stretnutia:** Otto Wagner-Pavillon / Karlsplatz 1040 Wien o 14,00 hod.
- Prosíme záujemcov, aby svoju účasť na prechádzke nahlásili najneskôr **do 6. septembra 2020**
- E-mailom: jana.gregor-roglar@outlook.com alebo telefonicky: **0676/9713113**



Sobota/ Samstag 19.9. 2020

voľksfest

Pri príležitosti 5. výročia založenia folklórnej skupiny Vinica vás pozývame na voľksfest

Čaká Vás výborný hudobný program, tanečné predstavenie FS Vinica, bohaté pohostenie a príjemná zábava. Hostami večera sú hudobníci inštrumentalisti žijúci vo Viedni: cimbalová ľudová hudba **u Dunaja** sa predstaví piesňami zo Slovácka, ľudová hudba **FS Vinica**, ktorá bude sprevádzať aj spev **Zitky Bočincovej** a folková session. Tešíme sa na spoločnú oslavu.

- **Začiatok/Beginn:** 14,00 hod./ Uhr
- vo farskej záhrade kostola St. Ulrich, St. Ulrichsplatz 3, 1070 Wien



Nedeľa/ Sonntag 4. 10. 2020

Prírodno-historická vychádzka “Po Beethovenových chodníčkoch”

Vydáme sa na prechádzku ako pred vyše 200 rokmi Ludwig van Beethoven - po bývalom kúpeľnom parku, kde sa nádejal zlepšiť si sluch, popri niektorých miestach, kde býval, navštívime dom na Probusgasse, v ktorom napísal Heiligenstätter Testament, a porozprávame si o jeho láskach i návštevách na území Slovenska. Na záver si v reštaurácii uprostred viníc Nussbergu skúsime nielen predstaviť, aký výhľad sa kedysi odtiaľto naskytl tomuto hudobnému géniovi, ale ochutnáme aj víno alebo šťavu z hrozna, aké tu dozrievalo už za jeho života a inšpirovalo ho ku komponovaniu. Sprevádza certifikovaná viedenská sprievodkyňa **Ing. Jana Gregor-Rogler**.

- **Miesto a čas stretnutia:** Konečná zastávka električky 37 Hohe Warte 1190 Wien, 14,00 hod.
- Odporúčame si v smere od zastávky Schottentor sadnúť v električke na pravú stranu a všimnúť si cestou budovu na Döblinger Hauptstraße 92 s nápisom Bieder-Hof, nazývaný EroicaHaus - v súčasnosti v rekonštrukcii
- Prosíme záujemcov, aby svoju účasť na prechádzke nahlásili najneskôr **do 28. septembra 2020**
- E-mailom: jana.gregor-roglar@outlook.com alebo telefonicky: **0676/9713113**

