

UMĚNÍ RELAXACE

9. číslo

podzim / zima 2026

www.infinit.cz

KRISTÝNA ZELENKOVÁ:

I LASKAVOST POTŘEBUJE HRANICE

DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS

MASÁŽ JAKO PRAVIDELNÁ PÉČE



ODPOČINEK, KTERÝ MŮŽETE DAROVAT.

VYBERTE SI DÁRKOVÉ POUKAZY NA WELLNESS, MASÁŽE I POBYTY
V E-SHOPU INFINIT.

eshop.infini.cz



Milí čtenáři,

někdy jsme na tom všichni podobně. Do kalendáře si zapisujeme práci, schůzky, lékaře, tréninky dětí i další povinnosti a na odpočinek myslíme ve stylu „až na něj bude čas“. Jenže ten někdy nepříjde vůbec.

Možná proto není špatné udělat si pro sebe místo předem. Ne jako další úkol, který je potřeba splnit, ale jako čas, který má v týdnu své místo. A nemusí pokaždé vypadat stejně. Jednou je to procházka, běh, pilates nebo fitko, jindy povídání s kamarádkou ve wellness, dobrá večeře, masáž, sauna nebo chvíle v bazénu.

Zkrátka něco, při čem na chvíli vypneme a věnujeme pozornost sami sobě.

Právě různé podoby odpočinku se promítly i do devátého čísla Umění relaxace. Najdete v něm tipy pro běžný týden, digitální minimalismus, masáže i pohled do zákulisí vůní při saunovém ceremoniálu. S Kristýnou Zelenkovou, která má v Infinitu na starosti HR, mluvíme o lidech, které u nás potkáváte, i o tom, co stojí za jejich přístupem ke klientům. Přidáváme také praktický pohled na to, co se může po saunování v těle dít a jak na různé projevy správně reagovat.

Bude mi potěšením, když si i tentokrát v časopise najdete něco, co vás na chvíli zastaví.



Michaela Matějovská,
šéfredaktorka

f Infinit wellness

@ @infinit_wellness

INFINIT
WELLNESS

Klientský časopis **Umění relaxace**
9. číslo
Registrace MK ČR E 24555. Volně neprodejně. Periodicita: 2× ročně

Vydavatel: Infinit s. r. o., Běly Pažoutové 742/1, Brno, IČO: 27904989
www.infinit.cz

Redakce: Michaela Matějovská, Anita Hrušvská, Michala Černá
Kontakt na redakci: matejovska@infinit.cz
Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková
Jazykové korektury: Markéta Krebsová
Tisk: Tiskárna Matula
Foto titulu: Lucie Chroustová

- 4 Zajímavosti
ZE SVĚTA WELLNESS
- 6 Rozhovor
KRISTÝNA ZELENKOVÁ
- 12 Naše tipy
6 TIPŮ NA SKUTEČNÝ ODPOČINEK
- 14 Netradiční procedury
BADSTUE
- 16 Představujeme vám
JAK SI UŽÍT NÁVŠTĚVU CHYTŘE
- 18 Téma
DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS
- 22 K zamyšlení
KDYŽ SE PO SAUNĚ NECÍTÍTE PODLE OČEKÁVÁNÍ
- 24 Volný čas
KNIHY, SERIÁLY A FILMY
- 26 Ze zákulisí
ALCHYMIE VŮNÍ PŘI CEREMONIÁLU
- 29 Naše tipy
MASÁŽ JAKO PRAVIDELNÁ PÉČE
- 30 Kariéra
KDO SE O VÁS STARÁ?
- 32 Výživa
JÍDLO BEZ PRAVIDEL
- 33 **INFINIT NEWS**
- 38 **KVÍZ**

ZE SVĚTA TERMÁLŮ A KOUPELÍ

Horká voda v jeskyni, geotermální jezírka na kraji oceánu, koupel mezi citrusy nebo odpočinek v zahřátém seně. Vybrali jsme místa a tradice, které ukazují, jak překvapivě může vypadat wellness za našimi hranicemi.



TERMÁLNÍ LÁZNĚ MEZI ZAHRADOU A JESKYNĚMI

Představte si místo, kde si nevybíráte jen teplotu vody, ale také prostředí, ve kterém chcete odpočívat. V chilském Parque Termal Botánico se můžete ponořit do horké termální vody pod širým nebem vedle divoké řeky, přejít do bazénu ukrytého v jeskyni nebo se koupat pod skleněnou střechou obklopenou zelení. Celkem je tu deset bazénů s vodou o teplotě přibližně 35 až 41 °C. Součástí areálu jsou také další způsoby odpočinku. Můžete vyzkoušet sonoterapii, jógu, cvičení ve vodě nebo Watsu, při kterém terapeut podpírá tělo v teplé vodě a pomocí pomalých pohybů a protažení jej nechává postupně uvolnit. K dispozici je také suchá sauna, parní lázeň a ochlazovací bazének se studenou vodou. Zajímavé je i to, co se děje s vodou poté. Používá voda prochází systémem mokřadů BioAntu, kde se na jejím čištění podílejí rostliny a mikroorganismy, a následně se využívá k zavlažování zahrad. Během jediné návštěvy tak můžete střídat horkou termální vodu, přítmi jeskyně, zvuk, pohyb, saunování i odpočinek uprostřed zeleně. Právě propojení tolika různých prostředí dělá z Parque Termal Botánico místo, které se běžné představě o termálních lázních dost vzdaluje.



SENNÁ KOUPEL V JIŽNÍM TYROLSKU

V Jižním Tyrolsku se dodnes udržuje tradice senných koupelí, známých jako Alpenbadl. Její počátky sahají zhruba 130 let zpět, kdy místní farmáři po náročné senoseči přespávali v čerstvě navršeném seně a ráno se probouzeli odpočatí. Dnešní procedura je samozřejmě pohodlnější. Pečlivě vybrané seno se nejprve zahřeje ve vodní lázni přibližně na 40 °C a člověk je do něj následně uložen až po krk. Tělo obklopí příjemné teplo, lehký tlak sena a výrazná vůně horských trav, bylin a květín. Místo klasické sauny nebo horké koupele tak vzniká úplně jiný druh prohřátí, při kterém můžete na chvíli zavřít oči a mít pocit, že neležíte v lázních, ale uprostřed letní horské louky.



HORKÁ VODA NA KRAJI OCEÁNU

V Hvammsvíku se podoba koupání mění spolu s přílivem. Osm geotermálních jezírek leží přímo na břehu islandského fjordu Hvalfjörður a u těch nejnižších ovlivňuje moře jejich hladinu i teplotu. Jedno z jezírek může při přílivu dokonce zmizet pod vodou. Z horké vody můžete během několika kroků sejít přímo do studeného severního Atlantiku a potom se zase vrátit zpět. Černé pobřeží, hory kolem fjordu a jezírka, jejichž podoba se během dne mění, dělají z Hvammsvíku místo, kde je hranice mezi termálním koupáním a okolní krajinou nezvykle tenká.



ZIMNÍ KOUPEL PLNÁ CITRUSŮ

Když se v Japonsku blíží zimní slunovrat, mohou se v horké lázni objevit desítky žlutých plodů yuzu. Citrus podobný malé hrbo-laté mandarince plave na hladině a teplá voda postupně uvolňuje jeho výraznou svěží vůni. Koupel zvaná yuzuyu patří k tradičním zimním zvykům a dodnes ji připravují některá veřejná sentó (tradiční japonské lázně). V době, kdy je venku nejkratší den v roce, tak vzniká jednoduchý zážitek založený jen na horké vodě, vůni citrusů a výrazné barvě plodů. Z běžné koupele se během chvíle stane něco, co bychom v evropském wellness téměř nepotkali.



KOUPÁNÍ MEZI PÍSKOVCOVÝMI SKALAMI

V americkém Ohio, uprostřed lesů a pískovcových skal, leží The Cliffs. U zdejších bungalovů vzniklo koupací jezírko zasazené přímo do přírodního terénu. Voda se neošetřuje chlorem ani solí. Čistí se pomocí biologické filtrace, na které se podílejí také rostliny, a jezírko si tak zachovává vzhled přírodní vodní plochy. Jen několik kroků od vody stojí panoramatická cedrová sauna. Přes velkou prosklenou stěnu je vidět hladina, pískovcové skály i okolní les. Po saunování stačí vyjít ven a rovnou zamířit do vody. Sandstone Falls je vyhříván, jeho teplotu ale ovlivňuje také počasí. V létě bývá příjemné ke koupání, zatímco v květnu, září a říjnu může být podle provozatelů velmi studené a připomínat spíše ochlazovací lázeň. Říká se, že právě v tom je The Cliffs nejzajímavější. Sauna, voda, skály a les tu nejsou oddělené části wellness, ale jeden navazující zážitek. Už během saunování se díváte ven do krajiny a o několik minut později jste její součástí přímo u vody mezi pískovcovými skalami.



KRISTÝNA ZELENKOVÁ

I LASKAVOST POTŘEBUJE HRANICE

Někdy stačí několik minut a víme, že je nám s někým dobře. Přirozenou vstřícnost nelze jednoduše naučit a skutečná péče neznamena vyhovět za každou cenu. Kristýna Zelenková, HR partnerka a konzultantka wellness Infinit, ukazuje, podle čeho při výběru lidí poznat, že mají cit pro druhé a zároveň znají své hranice.

autor: Michaela Matějovská, foto: Markéta Vodičková

Jednou z vět, které od lidí nejčastěji slýchám, je: „Proč jsou u vás všichni tak milí?“ Co bys na to řekla ty?

Myslím, že je to kombinace toho, jaké lidi si vybíráme, prostředí, do kterého přijdou, a způsobu, jakým je vedeme. Nechceme nikoho učit, jak přesně se má usmívat nebo jakou větu má klientovi říct. To by bylo velmi rychle poznat. Chceme, aby lidé mohli být sami sebou a zároveň věděli, jakou úroveň péče od nich očekáváme. Když je někomu přirozené být k ostatním slušný, všímavý a ochotný, působí to úplně jinak než naučené fráze.

A myslím, že právě to klienti velmi dobře poznají.

Dobře, ale podle čeho přesně to poznáme?

Podle toho, jak se vedle těch lidí cítíme. Člověk během chvíle pozná, jestli může trochu povolit, přestat všechno řešit a opravdu si odpočinout. Většinou přitom ani neumí přesně říct, co ten pocit vytvořilo. Jsou to drobnosti jako tón hlasu, způsob, jakým spolu zaměstnanci mluví, jestli opravdu poslouchají, všimnou si, že někdo tápe, nebo nabídnou pomoc dřív, než

si o ni musí říct. Důležité je i to, jestli personál působí klidně a má situaci pod kontrolou. Člověk si to vědomě nerozebírá, ale velmi rychle pozná, jestli je na místě, kde se může uvolnit a důvěřovat lidem kolem sebe.

Je nějaká vlastnost, kterou mají lidé napříč celou firmou Infinit společnou? Ať už jde o recepční, maséry, saunamistry, techniky, nebo manažery?

Asi bych řekla opravdový zájem. O svoji práci, o lidi kolem sebe a o to, jak jejich práce ovlivňuje ostatní.

Může to samozřejmě vypadat úplně jinak u technika, recepčního nebo manažera, ale ten základ je podobný. Neudělám něco jen proto, že to mám napsané v náplni práce. Všímám si, přemýšlím nad souvislostmi a záleží mi na výsledku. A když se k tomu přidá spolehlivost, slušnost a schopnost spolupracovat s ostatními, bývá to velmi dobrý základ.

Co z toho se člověk může naučit a co už v sobě musí mít?

Já vlastně věřím, že naučit se dá skoro všechno. Můžeme člověka naučit, jak komunikovat s klientem, jak zvládat stížnost, jak reagovat v konkrétních situacích nebo třeba že má poděkovat a být vstřícný. Ale je rozdíl mezi tím vědět, že mám poděkovat, a tím, že to udělám přirozeně, protože druhého člověka opravdu vnímám. Právě opravdový respekt, obyčejná slušnost, zájem o lidi a určitá vnitřní laskavost se učí mnohem hůř. Nikdo nemusí od prvního dne všechno umět. Když má člověk v sobě tenhle základ, na ostatních dovednostech už se dá postupně pracovat.

Kdy se podle tebe ze služby stává skutečná péče?

Dobrá služba je pro mě základ, znamená udělat svoji práci kvalitně a profesionálně. Péče začíná o krok dál, ve chvíli, kdy si opravdu všimnu klienta před sebou. Někdo je u nás poprvé a potřebuje všechno vysvětlit, jiný chce mít hlavně klid. Někdo něco hledá, někomu něco upadne nebo vidím, že starší klient potřebuje s něčím pomoci. Právě v těchto drobnostech je skutečný zájem. Neudělám jen to, co mám, ale všímám si a přirozeně zareaguji. A zároveň péče neznamená vyhovět za každou cenu. Patří k ní i respekt a zdravé hranice.

„OPRAVDOVÝ ZÁJEM.
TO JE TO, CO MAJÍ NAŠI
ZAMĚSTNANCI SPOLEČNÉ.“

Jak vlastně při pohovoru poznáš, že člověk má v sobě to, co v Infinitu hledáte?

Člověka samozřejmě nikdy nepoznáte na sto procent během jednoho rozhovoru. Proto se nesnažím sledovat jen to, jak odpovídá, ale hlavně jak o věcech přemýšlí. Hodně napoví, jak mluví o bývalých kolezích, klientech nebo situacích, které se mu nepovedly. Jestli jsou podle něj vždycky problém všichni ostatní, nebo dokáže říct: „Tady jsem mohl něco udělat jinak i já.“ Proto se ráda dostávám ke konkrétním příkladům. Právě tam se přirozenost, respekt nebo schopnost převzít vlastní odpovědnost ukáží mnohem lépe než v perfektně připravené odpovědi.

Co je na práci ve wellness mnohem těžší, než si při návštěvě vůbec uvědomujeme?

Asi právě to, kolik věcí musí člověk zvládat současně, a přitom působit klidně a přirozeně. My jako zákazníci vidíme pár minut kontaktu, ale za tím je provoz, systémy, komunikace s kolegy, změny, nečekané situace a někdy i několik požadavků najednou. A do toho máte před sebou člověka, kterému byste měli věnovat skutečnou pozornost. Nestačí tedy jen vědět, co kde zmáčkneš nebo jaký je správný

postup. Potřebujete zvládnout provoz a zároveň neztratit člověka před sebou. A to je podle mě mnohem náročnější, než to zvenku vypadá.

Čím musí nový kolega projít, než ho pustíte samotného mezi klienty?

Má to dvě roviny. První je hodně praktická. Nový člověk se musí naučit systémy, provozní postupy a spoustu dalších věcí, které klient vůbec nevidí. Druhá je práce s klientem. Jak komunikovat, jak reagovat na různé situace, co dělat, když je klient nespokojený nebo když se děje několik věcí najednou. Proto při zaškolování prochází několika tréninky nanečisto. A pak máme adaptační období, během kterého je nový kolega s někým zkušenějším, může se ptát, pozorovat a postupně si jednotlivé situace zkusit. Nechceme ho jen naučit postup. Potřebujeme, aby získal i jistotu.

Jak se na něco takového vůbec dá trénovat?

I v tomhle jsme si prošli vývojem. Na začátku jsme při školeních opravdu někdy seděli u stolu a hráli si na recepci. Jeden byl klient, druhý recepční a zkoušeli jsme si různé situace nanečisto. Dnes už máme na pobočkách modelové recepcie a můžeme situace trénovat mnohem reálněji. A to podle

mě funguje nejlépe. Neříct člověku jen to, co má udělat, ale nechat ho situaci opravdu zažít, reagovat a potom ji společně rozebrat. Často trénujeme i to, že u nespokojeného klienta nemusím okamžitě přicházet s řešením. Nejdřív mu potřebuji dát pochopení, ukázat, že rozumím tomu, proč ho situace mrzí nebo proč je pro něj nepříjemná. Teprve potom se většinou mnohem lépe hledá cesta dál.

Kdybys dnes měla nastoupit sama na směnu na recepci, zvládla bys ji?

(smích) Myslím, že kolegyně na recepci by ze mě byly asi trochu nervózní. Základ bych snad zvládla, ale jakmile by přišel plný provoz, někdo chtěl změnit rezervaci, další řešil voucher a do toho by se něco stalo v systému, velmi rychle bych si vzpomněla, proč před našimi lidmi smekám. Právě protože tu práci znám z HR pohledu, možná ještě víc vidím, kolik věcí musí mít v hlavě současně.

A do toho by ti ještě mohl přijít klient, který nemá svůj den. Dá se v takové chvíli zůstat laskavý i k člověku, který se laskavě nechová?

Myslím, že ano. Ale pro mě je důležité spojovat laskavost s pevností. Můžu s klientem komunikovat slušně, dát mu pochopení, vysvětlit situaci a nabídnout možnosti, aniž bych mu musela za každou cenu vyhovět. A pokud už je jeho chování osobní nebo je mi nepříjemné, je úplně v pořádku to pojmenovat. I tohle s lidmi trénujeme. Laskavost podle mě není slabost ani bezbřehá vstřícnost. Můžu zůstat respektující a zároveň jasně říct: „Tohle už mi není příjemné.“

Kde tedy končí vstřícnost a začíná chvíle, kdy je potřeba říct ne?

Ve službách máme přirozeně velkou tendenci vyhovět a možná v nás pořád trochu zůstává „naš zákazník, náš pán“. Já si ale nemyslím, že takhle má dobrá služba fungovat. Lidsky jsme si všichni rovni. Každý jsme v danou chvíli v jiné roli, ale pokud požadavek jde proti tomu, jak máme věci nastavené, proti našim hodnotám nebo proti osobním hranicím zaměstnance, je naprosto v pořádku říct ne. Myslím, že ani snaha vyhovět vždy a za každou cenu není zdravá pro nikoho.

Vzpomeneš si na situaci, která tohle dobře vystihuje?

Vybavuji si chvíli, kdy byla jedna klientka opravdu hodně rozrušená a už na recepci mluvila zvýšeným hlasem. Kolega zůstal klidný, nezačal se s ní přít, a hlavně ji nenechal řešit celou situaci před ostatními. Vzal ji stranou, nechal ji vysvětlit, co se stalo,



KRISTÝNA ZELENKOVÁ

Po studiu sociologie a andragogiky začínala ve vzdělávací společnosti, kde se věnovala e-learningu, personalistice a organizaci rekvalifikačních kurzů a prošla také lektorským výcvikem. Později zamířila do korporátního prostředí, nejprve jako HR generalistka, následně se zaměřila na rozvoj lidí a talent management. Práce napříč různými úrovněmi firmy pro ni byla výraznou profesní zkušeností a prošla při ní také několika kurzy i koučovacími výcviky. Do wellness center Infiniti ji před osmi lety přivedla firemní koučka Larisa. Tehdy si Kristýna sama prošla mnohokolovým výběrovým řízením, a tak už při nástupu si říkala, že právě nábor bude jednou z prvních oblastí, na kterou se chce zaměřit. Začínala jako manažerka personálního rozvoje, později vedla HR tým a dnes působí jako HR partnerka a konzultantka.

dal jí najevo pochopení a potom s ní v klidu prošel možnosti, které máme. Postupně se celá situace změnila. A právě to je pro mě hezký příklad skutečné péče. Nejde jen o to vyřešit problém, ale vnímat člověka, zachovat respekt i ve vypjaté chvíli a někdy udělat něco navíc, co žádný přesný postup nepředepisuje.

Když se ohlédněš o osm let zpátky, jsou dnes lidé jiní než tehdy?

Jsou, ale asi bych neřekla, že lepší nebo horší. Spíš žijeme v jiné době a lidé na ni přirozeně reagují. Víc přemýšlejí nad tím, co jim práce dává, jak se v ní cítí a jestli jim dává smysl. Zároveň mi přijde, že jsou mnohem otevřenější v tom říct, co potřebují nebo co jim nevyhovuje. Pro zaměstnavatele je to někdy náročnější, ale já to nevnímám negativně. Nutí nás to být mnohem vědomější v tom, jak lidi vedeme a jaké prostředí pro ně vytváříme.

V čem se změnili nejvíc?

Asi v ochetě přijímat věci jen proto, že „tak se to vždycky dělalo“. Dnes se mnohem častěji ptají proč. Proč něco děláme, jaký to má smysl, proč je něco nastavené právě takhle. A podle mě je to vlastně zdravé. Samozřejmě to někdy znamená, že jako manažerka nemůžu jen říct: „Protože jsem to řekla.“ Potřebuju umět dát věcem kontext a zároveň být připravená na to, že někdo může přinést lepší pohled než já.

Dokáže tě na lidech ještě pořád něco překvapit?

Pořád něco. Myslím, že když člověk jednou zabředne do rozvoje lidí, už ho to vlastně nikdy úplně nepustí. Teď mě třeba velmi mile překvapuje, kolik máme mladých a vědomých lidí i na

manažerských pozicích. Když si představím sebe v jejich věku, rozhodně jsem o sobě, vedení lidí ani vlastní odpovědnosti nepřemýšlela tak jako někteří z nich dnes.

A je něco, čemu jsi před osmi lety v práci s lidmi věřila a dnes si myslíš skoro opak?

Dřív jsem asi mnohem víc věřila tomu, že dobrý vedoucí by měl mít odpovědi a pomáhat lidem problémy řešit. Dnes si myslím, že jedna z největších služeb, kterou můžu druhému někdy udělat, je naopak nechat odpovědnost u něj. Neznamená to nepomocť. Znamená to dobře poznat, kdy člověk opravdu potřebuje radu a kdy potřebuje spíš otázku, podporu nebo prostor, aby si cestu našel sám. A podobně jsem se posunula i v pohledu na hranice. Dřív jsem měla tendenci zaměřovat péči za to, že budu hodně dostupná a všechno pomůžu vyřešit. Dnes mnohem víc věřím tomu, že zdravé hranice nejsou opakem laskavosti. Naopak jsou její důležitou součástí.

Co ti ty roky práce s lidmi ukázaly o tobě samotné?

Asi hlavně to, že rozvoj druhých nejde oddělit od rozvoje sebe sama. Čím déle s lidmi pracuju, tím víc si uvědomuju svoje vlastní vzorce, limity i to,

kde mám tendenci přebírat odpovědnost za druhé nebo naopak tlačít na řešení. Naučilo mě to víc naslouchat, méně rychle hodnotit a přijímat, že máloco je úplně černobílé a že ne všechno má jednu správnou odpověď. A taky to, že nic není úplně jisté a že nemůžeme mít všechno pod kontrolou. Pro mě je dnes důležité zůstat otevřená, pokorná a opravdu vnímat, co se děje tady a teď u druhých i u mě samotné.

Je nějaká práce v Infinit, kterou by sis klidně na týden vyměnila?

Možná bych si na týden zkusila něco v marketingu. Láká mě ta kombinace kreativity, práce s nápady a zároveň přemýšlení nad tím, jak Infinit vnímají klienti zvenku. V HR se hodně dívám dovnitř firmy: na lidi, týmy a fungování organizace. V marketingu bych si naopak mohla na chvíli vyzkoušet pohled z druhé strany a přemýšlet, jak ten zážitek, který u nás lidé mají, převést do komunikace ven.

A naopak? Existuje role, ke které máš takový respekt, že by sis na ni vůbec netroufla?

Určitě. Velký respekt mám třeba k masérům. Je za tím odbornost, znalost těla, zkušenost a zároveň velká odpovědnost za člověka, kterého mají před sebou. To už není role,

” ROZVOJ DRUHÝCH LIDÍ
NEJDE ODDĚLIT
OD ROZVOJE SEBE SAMA. “



kerou si člověk může jen tak „na týden zkusit“. A právě u těchto profesí si podle mě klient často ani neuvědomí, kolik znalostí, soustředění a praxe je za tím, že všechno působí klidně a přirozeně.

Mluvila jsi o tom, že ses sama musela naučit nastavovat si hranice. Patřilo k tomu i naučit se odpočívat?

Přiznám se, že odpočívat jsem se musela učit a vlastně se to učím do teď. Hodně mi pomáhá umět nechat stresové situace v práci a nenosit si je domů. Ne vždycky se mi to podaří, ale dnes už to umím určitě lépe než dřív. Moc ráda trávím čas i s přáteli. Jsem přitom spíš introvertnější, což může být vzhledem k mé práci možná trochu překvapivé, ale s lidmi, se kterými je mi dobře, si opravdu odpočinu. A stejně tak někdy potřebuju

být sama, mít klid, chvíli nic neřešit a jen být. Hodně mi v tom pomáhá i příroda.

A dokážeš vypnout i ve wellness, když je pro tebe zároveň pracovním prostředím?

Wellness mám ráda, i když nejsem úplně typická saunerka. Mně často stačí někde si lehnout, být chvíli v klidu a koukat do přírody. Ale jak správně naznačuješ, v Infinitu je pro mě trochu úsměvné, že tam stejně pořád něco pracovní sleduju, jak kolegyně komunikují s klienty, jak se o ně starají, co funguje dobře... a hlava se mi zase rozjede. Když tedy chci opravdu vypnout, hledám si místo co nejdál od recepcie a baru, třeba na Ladě v Infinitu Maximus, lehnu si a jen koukám do přírody. Tam se mi daří práci pustit asi nejvíce.

Tak kam musí Kristýna zmizet, aby přestala pracovat?

Asi někde na cesty. Cestování je pro mě obrovský zdroj energie, ať už je to výlet po hradech a zámcích, víkend někde v zahraničí, nebo delší cesta, kdy můžu úplně změnit prostředí a na chvíli vystoupit z běžného režimu. Baví mě objevovat nová místa, přírodu, města i to, jak se žije jinde. A čím dál jsem od každodenních věcí, tím snáz se mi podaří opravdu vypnout. Kdybych měla říct jednu věc, ze které dlouhodobě čerpám nejvíce energie, bylo by to určitě cestování. ■



Chcete se inspirovat dalšími rozhovory s lidmi, kteří tvoří Infinity?

6 TIPŮ NA SKUTEČNÝ ODPOČINEK BĚHEM TÝDNE

Většina lidí čeká s odpočinkem až na víkend. Jenže tělo nefunguje podle kalendáře. Pokud se náročné dny řadí jeden za druhým, únava se může postupně hromadit. Jak si během týdne vytvořit prostor pro odpočinek, po kterém se budete cítit lépe fyzicky i psychicky?

1 Nečekejte až na víkend
Po náročném pondělí přijde úterý, po něm středa a s každým dalším dnem přibývají nové povinnosti, rozhodování i starosti.

Pokud mezi nimi chybí chvíle, kdy skutečně polevíme, únava se postupně hromadí. Na odpočinek přitom není nutné čekat až do víkendu. Dvě nebo tři hodiny během pracovního týdne dokážou jeho rytmus příjemně změnit. Jít si zaplavat, na masáž, projít se, zacvičit si nebo strávit večer v sauně znamená na chvíli přestat řešit, co ještě zbývá zařídit, a věnovat čas sobě. Taková pauza nemusí být dlouhá, aby vytvořila prostor mezi pracovním tempem a dalšími povinnostmi. Odpočinek se tak lépe rozloží do více dnů a nezustane soustředěný jen na konec týdne. Tělo i hlava dostanou příležitost zvolnit dřív, než pracovní týden skončí.

2 Zjistěte, co vám dělá dobře
Přijdete večer domů a konečně máte chvíli pro sebe. Někdo si pustí seriál, jiný vezme do ruky knihu, jde

ven, zacvičí si nebo zůstane doma v klidu. Všechny tyto možnosti mohou být příjemné. Rozdíl je v tom, co v danou chvíli potřebujete právě vy. Po dni plném lidí může přijít vhod ticho. Po několika hodinách sezení pohyb. Po dni, kdy jste neustále něco zařizovali, zase prostředí, kde už nemusíte nic řešit. Zkuste si někdy porovnat dva obyčejné večery. Jeden strávíte tak, jak jste zvyklí, druhý věnujete sauně, plavání, masáži, procházce nebo sportu. Nejde o hledání správné varianty. Všimněte si spíš toho, s jakým pocitem večer končíte a jak se cítíte druhý den ráno. Stejný počet volných hodin totiž může pokaždé působit úplně jinak.

3 Dejte tělu jiný podnět
Některé dny trávíme převážně vsedě, jiné na nohou. Někdy celé hodiny mluvíme s lidmi, jindy řešíme domácnost, děti nebo několik

věcí najednou. Společné bývá to, že většinu dne naše pozornost směřuje někam ven. Právě změna prostředí může tento rytmus přerušit. V sauně se tělo zahřívá, zvyšuje se prokrvení kůže a srdeční frekvence. Po zahřátí následuje ochlazení a klid. Během několika saunových cyklů tak střídáte teplo, chlad a chvíle, kdy po vás není požadován žádný další výkon. Na několik hodin se změní nejen místo, kde jste, ale i to, čemu věnujete pozornost. Místo dalších úkolů vnímáte teplo, dech, ochlazení a vlastní tělo. Po dni, kdy pozornost neustále směřovala k lidem, povinnostem nebo úkolům, se na chvíli obrátí zpátky k vám.





TIP NAVÍC!

Ve všední dny můžete na všech pobočkách Infinit využít zvýhodněné vstupné. Další dobrý důvod dopřát si pár hodin odpočinku ještě před víkendem.

4 Ani ve wellness nemusíte stihnout všechno

Když už si na wellness vyhradíme večer, může se objevit další past. Chceme

ho využít co nejlépe. Stihnout několik saun, ceremoniál, bazén a ideálně ještě všechno, co jsme minule nevyzkoušeli. Jenže i chvíle určená pro zklidnění se může proměnit v další program.

Zkuste si při příští návštěvě část času schválně nechat volnou. Po sauně zůstaňte déle ležet. Jeden ceremoniál vynechte. Zaplavte si a potom už nikam nespíchejte. Pokud se vám nechce do další sauny, nemusíte do ní jen proto, že je ještě čas. To, co dnes nestihnete, může počkat na příště. Při další návštěvě můžete zvolit jiný ceremoniál, jinou saunu nebo úplně jiné tempo podle toho, na co budete mít právě chuť.

5 Udělejte si svůj den

Na čas pro sebe často čekáme, až na něj během týdne někde zbude místo. Jenže téměř vždy se objeví něco, co působí naléhavěji.

Pomoci může jednoduchá změna. Vyberte si jeden den nebo večer, se kterým budete dopředu počítat. Nemusí mít pokaždé stejný program. Jednou můžete jít do wellness, podruhé sportovat, potřetí se sejít s přáteli. Stálé je jen to, že několik hodin patří vám. U párů s dětmi může fungovat i jednoduché střídání. Jeden večer má svůj čas jeden z partnerů, jiný den druhý. Jeden vyrazí na kolo nebo do sauny, druhý si zajde na cvičení, masáž nebo na ceremoniál s kamarádkou. Díky tomu čas pro sebe nepříjde až ve chvíli, kdy už vám docházejí síly. Počítáte s ním dopředu stejně jako s ostatními věcmi během týdne.

6 Nechte klid ještě chvíli doznít

Představte si, že strávíte několik hodin ve wellness. Převléknete se, vyjdete ven a během pár minut

už přemýšlíte nad nákupem, zítřejším programem, domácností nebo tím, co všechno ještě večer stihnout. Běžný provoz se vrátí rychle. Pokud to jde, nemusíte se do něj ale vracet okamžitě. Cestu domů můžete nechat klidnější. Pustit si hudbu, chvíli jet v tichu nebo se jen projít. Některé věci mohou počkat do dalšího dne a večer už nemusíte zaplnit dalšími povinnostmi. Pocit z několika klidných hodin tak nemusí skončit hned ve dveřích wellness. Můžete si ho nechat ještě na cestu domů i na zbytek večera.



Co můžete zažít během saunových týdnů ve wellness?



BADSTUE: SEVERSKÝ SAUNOVÝ RITUÁL

Hodina v sauně může na první pohled znít jako výzva pro zkušené saunery. Badstue je ale postavené na úplně jiném principu.

Místo výdrže pracuje s časem, pozvolným teplem, odpočinkem a přírodními materiály.

Cože? Jako fakt hodinu? Tuhle reakci slýchá saunamistryně Andy poměrně často, když klientům badstue představuje poprvé. Andy školí saunamistry napříč Infinitem, a právě badstue patří k rituálům, které zná opravdu do hloubky. Klientům se přitom vůbec nediví. Pokud si pod tak dlouhým rituálem představíte několikánásobně delší klasický saunový ceremoniál, pravděpodobně vás

napadne spíš náročná zkouška výdrže než odpočinek.

Jenže právě tady badstue překvapuje. „Nejde o to vydržet co nejvyšší teplotu nebo posouvat svoje hranice. Badstue je mnohem pomalejší. Člověk má čas vnímat svoje tělo, teplo i všechno, co se kolem něj děje,“ vysvětluje Andy. Právě dostatek času je jednou z jeho nejdůležitějších součástí.

Ze severu do Infinitu Sen

Badstue vychází ze skandinávské tradice potních lázní. Samotné slovo má kořeny ve staroseverském výrazu baðstofa a označovalo vyhřátý prostor určený k potní lázni. Jednoduché dřevěné stavby se vytápěly kamny a rozpálenými kameny, na které se lila voda a vytvářela pára. Podobné lázně byly podle norských historických pramenů součástí života už ve středověku. Vedle praktické a hygienické funkce postupně získávaly také společenský rozměr. Lidé se zde setkávali, trávili spolu čas a badstue tak nebylo jen místem, kam se člověk přišel zahřát nebo umýt.

Společný čas, klid a prostor pro odpočinek jsou pro tento způsob saunování důležité dodnes. Tradiční norské

badstue může trvat i několik hodin, v Infinit Sen jsme jeho princip přenesli do přibližně hodinového rituálu.

Tepló, které přichází ve vlnách

Na začátku se tělo zahřívá pomalu. Nepřichází prudký nástup páry ani okamžitá vysoká intenzita. Saunamistr postupně pracuje s teplem, vlhkostí, bylinami a metličkami a nechává tělu čas, aby si na prostředí přirozeně zvyklo.

Po první fázi přichází chvíle venku před saunou. Místo ledové vody nebo prudkého ochlazení většinou stačí čerstvý vzduch a krátký odpočinek, po kterém se klienti vrací zpět. Další část už může být o něco intenzivnější. Pocitová teplota a vlhkost postupně stoupnou, dosáhnou svého vrcholu a zase poleví. Potom přichází další zklidnění a jednotlivé fáze se znovu střídají.

„Nechceme člověka dostat do stavu, kdy jen čeká, až už ceremoniál skončí. Intenzita se mění postupně. Jednou jste výš, potom zase níž, a proto ten průběh přirovnávám k sinusoidě,“ popisuje Andy. Právě díky tomu klienti často zažijí něco, co před začátkem vůbec nečekali. „Nejčastěji mě překvapí, když mi potom řeknou, jak strašně rychle ta hodina utekla. Přijdou s obavou, jestli ji vůbec zvládnou, a na konci mají pocit, že to bylo jednodušší než některý klasický ceremoniál.“

Byliny, metličky a vůně

Badstue nestojí jen na teplotě. Velkou roli v něm mají také přírodní materiály, se kterými se během rituálu pracuje. Mohou to být čerstvé i sušené byliny, různé druhy metliček, hydroláty nebo vykuřovadla. Jejich výběr se může měnit podle sezony, charakteru konkrétního rituálu i atmosféry, kterou chce saunamistr vytvořit.

„Na bylinách mě baví, že vás jejich vůně nepraští okamžitě do nosu. Často je mnohem jemnější, takže se musíte trochu zklidnit, abyste ji začali opravdu vnímat,“ vysvětluje Andy.

Podobně fungují i metličky. Nejde o jejich kontakt s tělem, ale o vůni, pohyb a zvuk, který do sauny přináší. Šustění listů může připomenout les a společně s hudbou, teplem a rytmem práce saunamistra vytváří prostředí, které přirozeně odvádí pozornost od běžného okolního ruchu. Tím se badstue vzdaluje představě saunového ceremoniálu jako krátkého a intenzivního vystoupení. Člověk má větší prostor vnímat vůně, změny tepla, zvuky i jednotlivé fáze celého rituálu.



Kdykoli můžete odejít

Možná nejdůležitější rada přichází ještě před samotným vstupem do sauny: nesnažte se nic dokazovat. „Klient může kdykoliv odejít. Nemusí čekat na konec určité části ani na můj pokyn. Když cítí, že potřebuje ven, jednoduše vyjde,“ říká Andy.

Badstue není soutěž ve výdrži a jeho smyslem není překonávat vlastní limity. Každý si může průběh přizpůsobit tomu, jak se právě cítí. Pokud začne být teplo nepříjemné, může si dát delší odpočinek a případně se vrátit

až do dalšího cyklu. A pro koho rituál není? Vedle běžných kontraindikací saunování nemusí badstue vyhovovat ani těm, kteří od ceremoniálu očekávají především maximální dynamiku a opravdu vysokou intenzitu. „Jestli někdo miluje jen hodně horké a rychlé ceremoniály, možná to nebude jeho šálek čaje,“ připouští Andy. Pro řadu klientů je ale právě odlišné tempo jedním z největších překvapení. To, co před vstupem může působit jako náročná výzva, se během jednotlivých cyklů promění v úplně jiný způsob pobytu v sauně.

Nikdo nespěchá ven

Jak vlastně saunamistr pozná, že se rituál povedl? Andy má jednoduché měřítko. „Otevřu na konci dveře a lidé pořád sedí. Nikam nespěchají. Na tvářích je vidět, že jsou úplně uvolnění a potřebují chvíli, aby se zase vrátili zpátky.“ Možná právě tenhle okamžik vystihuje badstue lépe než přesná definice. Střídání tepla a odpočinku, vůně bylin, práce s metličkami i klidnější tempo postupně vytvoří prostředí, ve kterém člověk nemusí přemýšlet nad tím, co přijde za chvíli.

Badstue tak nestaví zážitek na tom, kolik tepla člověk zvládne, ale na možnosti projít celým rituálem vlastním tempem a skutečně si všimnout jednotlivých okamžiků. Pokud vás tenhle způsob saunování láká, badstue můžete poznat na vlastní kůži v Infinit Sen. ■

KDY MŮŽETE BADSTUE ZAŽÍT?

Během speciálních Badstue týdnů v Infinit Sen, které probíhají 1x za měsíc.

JAK SI UŽÍT WELLNESS NÁVŠTĚVU CHYTŘE

Často se nás ptáte, kdy je nejlepší čas vyrazit do wellness, jak dlouho zůstat nebo jak si návštěvu naplánovat co nejvýhodněji.

Sepsali jsme proto několik praktických tipů, které se hodí znát ještě předtím, než vyrazíte.

KDY CHODIT PRO VĚTŠÍ KLID?

Pokud můžete být při plánování flexibilní, zkuste wellness navštívit ve všední den a ideálně dopoledne nebo odpoledne. V saunách, bazénu i odpočívárnách bývá v tuto dobu zpravidla více prostoru než ve vytíženějších večerních hodinách a o víkendech. Poznáte to i na celkovém tempu návštěvy. Nemusíte tolik přemýšlet, kam zamířit dál, a můžete si snáz najít vlastní rytmus. A nebojte, ani přes den nepřijdete o saunové ceremoniály. Probíhají už od dopoledních hodin. A během tematických saunových týdnů (Infini Sen i Maximus) či saunových dnů (Infini Step) se jejich nabídka ještě rozšiřuje.

KDY ZÍSKÁTE VÍCE ZA MÉNĚ?

Určitě se vyplatí znát jednotlivá cenová pásma. Od pondělí do čtvrtka můžete využít zvýhodněné vstupné oproti víkendovým termínům. Ještě výhodnější jsou Happy Hours od pondělí do pátku do 15 hodin, kdy platí nejnižší cenové pásmo. Další vychytávku nabízí předem zakoupené dárkové poukazy na wellness, kde v rámci Happy Hours získáte dalších 60 minut wellness zdarma. Pokud vám tedy pracovní režim dovolí návštěvu posunout na dřívější část dne, můžete za výhodnější cenu získat i více času na odpočinek.

MUSÍTE STIHNOUT VŠECHNO?

Ve větším wellness může být lákavé projít všechny sauny, zajít na ceremoniál, do bazénu a ještě vyzkoušet každou odpočívárnu. Není ale potřeba stihnout všechno během jediné návštěvy. Vyberte si raději to, na co máte právě chuť, a mezi jednotlivými částmi si nechte dostatek času na odpočinek. Při dalších návštěvách můžete zkusit jiný ceremoniál, přijít v jinou denní dobu nebo objevit místa, která jste minule vynechali. Postupně také lépe poznáte, jak dlouhá návštěva vám vyhovuje, kdy se vám nejlépe odpočívá a jaký rytmus saunování je vám příjemný. Pravidelné návštěvy tak nemusí vypadat pokaždé stejně. Naopak si je můžete postupně poskládat podle sebe.

KOLIK ČASU SI NECHAT?

Délku vstupu vyberte podle toho, kam míříte a co chcete během návštěvy stihnout. V rozlehlejších wellness Infini Sen a Infini Maximus doporučujeme počítat přibližně se dvěma až třemi hodinami. Za tu dobu můžete vystřídat několik saunových kol, ochlazení a odpočinek a přidat třeba ceremoniál nebo občerstvení. V Infini Step obvykle stačí hodina a půl až dvě hodiny, zvláště pokud chcete spojit saunu s bazénem. Kratších 90 minut se hodí tehdy, když plánujete jednodušší návštěvu a víte, že tentokrát nepotřebujete využít všechno. Hodinky přitom nemusíte hlídat na minutu. Pokud zůstanete déle, než jste si zvolili při vstupu, další čas se počítá po jednotlivých minutách. Platí to i po překročení 180 minut podle zvoleného tarifu. Jakmile by výsledná cena dosáhla ceny celodenního vstupu, systém ji na této částce zastropuje. Ani při opravdu dlouhé návštěvě tak nezaplatíte více než za celodenní vstup.

JAKÝ VSTUP ZVOLIT PŘI POBYTU?

Pokud jedete na pobyt a chcete wellness využívat průběžně během celého dne, vyplatí se zvolit variantu s neomezeným wellness. Na rozdíl od celodenního vstupu můžete wellness během pobytu opakovaně opustit a později se zase vrátit, třeba po odpočinku na pokoji nebo po jídle. Nemusíte tak plánovat několik hodin v jednom kuse a návštěvu si můžete rozdělit podle vlastního rytmu.

PROČ UŽ NEUMÍME VYPNOUT

Telefon nám usnadňuje práci, orientaci i kontakt s blízkými. Současně si však našel cestu do téměř každé volné chvíle. Saháme po něm při čekání, během krátké pauzy i ve chvíli, kdy jsme si původně chtěli odpočinout. Digitální minimalismus nenabádá k odmítnutí technologií. Učí nás spíše rozhodovat, kterým z nich chceme věnovat svou pozornost, a kdy je naopak dobré zůstat chvíli bez dalšího podnětu.

autor: Michala Černá, foto: 123RF

Necháte telefon v šatní skřínce, vstoupíte do wellness a po-
prvé po dlouhé době nemáte na dosah zprávy, pracovní e-mail ani aktuální dění. Zpočátku to nemusí přinést okamžitou úlevu. Někomu první minuty připadají nezvykle dlouhé. Přemýšlí, kolik je hodin, co se mezitím děje nebo zda mu někdo nevolal. Teprve později začne větší pozornost věnovat teplu, dechu, zvukům okolí a vlastnímu tělu. Nezměnilo se prostředí. Změnil se počet podnětů, které si žádají pozornost. Právě tato zkušenost ukazuje, proč dnes nemusí být snadné opravdu vypnout. Často

nám nechybí volný čas. Chybí nám chvíle, ve kterých po nás nikdo a nic nechce reakci.

Když každá pauza dostane svůj obsah

Dříve bývalo běžné čekat bez další činnosti. Cesta autobusem, fronta nebo několik minut před schůzkou vytvářely přirozené mezery. Dnes je většinu z nich možné okamžitě zaplnit. Stačí vytáhnout telefon. Neznamená to, že je každý člověk závislý na sociálních sítích. Často jde o mnohem nenápadnější zvyk. Telefon otevřeme dříve, než si vůbec

položíme otázku, co na něm potřebujeme udělat. Zkontrolujeme jednu zprávu, přečteme několik příspěvků a pokračujeme k dalšímu obsahu, který jsme původně nehledali. Problém často nespočívá v jedné konkrétní aplikaci. Podstatnější je množství drobných digitálních činností, které se postupně usadily v průběhu celého dne. Každá z nich zabere jen několik minut. Dohromady ale vytvářejí prostředí, ve kterém má naše pozornost jen málo času skutečně spočinout. Telefon přitom nemusí zazvonit, aby nás vyrušil. Někdy stačí vědomí, že bychom se mohli podívat. Jakmile si zvykneme každou chvíli nudy řešit novým podnětem, ticho začne působit nezvykle. Mysl očekává další obsah a chvíle bez něj se může nejprve projevit neklidem.

Detox slibuje rychlé řešení

Digitální detox vyvolává představu, že se od technologií na několik dnů odstříháme, zbavíme se jejich negativních účinků a poté se vrátíme k běžnému životu. Tak jednoduché to však není. Výsledky výzkumů nejsou jednotné. Některé experimenty ukázaly, že omezení času na telefonu nebo dočasné zablokování mobilního internetu může zlepšit soustředění, spánek či subjektivně vnímanou psychickou pohodu. Jiné práce podobný přínos nepotvrdily. Metaanalýza deseti studií s více než čtyřmi tisíci účastníky například nezjistila, že by krátkodobá úplná abstinence od sociálních sítí obecně zlepšovala životní spokojenost nebo emoční prožívání.

Rozdílné výsledky nejsou překvapivé. Výzkumy sledují různé skupiny lidí a používají odlišné postupy. Některé omezují sociální sítě, jiné veškerý čas před obrazovkou nebo pouze mobilní internet. Rozhoduje také to, čím člověk uvolněný čas nahradí. Hodina

bez telefonu strávená rozhovorem, pohybem nebo klidnou činností je jiná zkušenost než hodina, během níž člověk pouze čeká, až si bude moci telefon znovu vzít.

Jedna z novějších studií sledovala mladé dospělé, kteří po dobu tří týdnů omezili používání telefonu na dvě hodiny denně. Po skončení programu vykazovali menší míru stresu a příznivější výsledky v oblasti spánku a psychické pohody. Po několika týdnech se však jejich čas strávený na telefonu začal znovu přibližovat původním hodnotám.

Dočasné omezení tedy může některým lidem pomoci, samo o sobě však nemusí změnit dlouhodobý návyk. Po návratu do stejného prostředí, se stejnými upozorněními a bez nových pravidel se člověk snadno vrátí k tomu, co dělal dříve.

Minimalismus začíná otázkou

Pojem digitální minimalismus zpopularizoval americký autor Cal Newport ve stejnojmenné knize. Nevyzývá v ní k odmítnutí technologií, ale k jejich

vědomému výběru. Základní otázka zní, zda konkrétní nástroj podporuje něco, co je pro člověka skutečně důležité, a zda ho používá způsobem, který mu přináší skutečný užitek.

Navigace může usnadnit cestování. Skupinový chat pomáhá udržovat kontakt s rodinou. Sociální síť může být důležitá pro práci nebo přístup k odborným informacím. Z toho ale nevyplyvá, že musí být dostupná

” ČASTO NÁM
NECHYBÍ ČAS.
CHYBÍ NÁM
CHVÍLE, KDY
PO NÁS NIKDO
NIC NECHCE.





během celého dne nebo že všechny její funkce mají stejnou hodnotu.

Digitální minimalismus proto není soutěž o co nejnižší počet hodin před obrazovkou. Důležitější je způsob používání. Člověk se může rozhodnout, že pracovní e-mail nebude otevírat večer, sociální sítě bude procházet pouze v určitou dobu nebo vypne upozornění, která nevyžadují okamžitou reakci. Rozdíl spočívá v pořadí rozhodování. Nejprve si ujasníme, čemu chceme věnovat čas a pozornost. Teprve potom vybíráme technologie, které nám v tom pomohou. V běžném životě často postupujeme opačně. Nejprve přijmeme aplikaci se

všemi jejími funkcemi a následně se snažíme přizpůsobit jejímu rytmu.

Čas o samotě není osamělost

V knize Digitální minimalismus se objevuje také pojem nedostatek času o samotě. Neoznačuje život bez lidí ani sociální izolaci, ale chvíle, kdy mysl není vystavena dalším informacím a požadavkům druhých a může zpracovat vlastní zkušenosti. Člověk může sedět sám v místnosti, ale přitom poslouchat podcast, odpovídat na zprávy a sledovat příspěvky ostatních. Fyzicky je sám, jeho pozornost však stále zaměstnávají vnější podněty. Naopak krátká procházka

MALÝ DIGITÁLNÍ ÚKLID BĚHEM NÁVŠTĚVY WELLNESS



Rozhodněte předem, že budete nějakou dobu nedostupní.

Důležitým lidem můžete sdělit, jak dlouho nebudete reagovat. Nutkání kontrolovat telefon bývá menší, když víte, že vaše nepřítomnost nikoho nepřekvapí.

Nechte stranou také chytré hodinky.

Telefon může zůstat ve skřínce, ale upozornění pokračují na zápisť. Pokud chcete mít skutečně klid, dává smysl vypnout i je.

Neplánujte každou minutu.

Vyberte si to, co chcete zažít, ale ponechte si mezi jednotlivými částmi návštěvy volný čas.

Všimněte si okamžiku, kdy vám telefon začne chybět.

Zkuste si pojmenovat, co právě cítíte. Nudu, nejistotu, potřebu znát čas nebo obavu, že vám něco uniká.

Po odchodu se k telefonu nevracejte automaticky.

Nejprve se oblékněte, napijte a dokončete návštěvu. Zprávy můžete projít až poté vědomě, ne jako první reakci na několik hodin nedostupnosti.

” TELEFON NEMUSÍ ZAZVONIT, ABY NÁS VYRUŠIL. NĚKDY STAČÍ VĚDOMÍ, ŽE BYCHOM SE MOHLI PODÍVAT.

bez sluchátek nebo klidné posezení po sauně mohou vytvořit prostor, ve kterém se k vlastním myšlenkám skutečně vrátí. Samota přitom není totéž co osamělost. Osamělost vzniká tehdy, když nám chybí vztahy a kontakt, které potřebujeme. Dobrovolně zvolený čas o samotě může mít jiný účinek.

Psychologické experimenty naznačují, že krátká chvíle bez komunikace a dalších podnětů může tlumit intenzitu silně aktivujících emocí. Neznamená to, že po několika minutách v tichu automaticky přijde pocit štěstí. Spíše může vzniknout klidnější stav, ve kterém nejsou emoce tak náléhavé.

Důležitou roli hraje dobrovolnost. Když si člověk čas o samotě zvolí a vnímá ho jako potřebný, může přinést uvolnění a menší stres. Nucená izolace nebo dlouhodobý nedostatek sociálního kontaktu má jiné důsledky. Nelze proto stanovit univerzální počet minut, které by měl každý den trávit o samotě. Rozhoduje kvalita této zkušenosti, její délka i osobní potřeby.

Wellness, kde není potřeba reagovat

Wellness samo o sobě digitální návyky nezmění. Několik hodin bez telefonu nevyřeší večerní kontrolování pracovních zpráv ani automatické procházení sociálních sítí. Může však vytvořit prostředí, ve kterém si své chování lépe uvědomíme.

Telefon obvykle zůstává mimo sauny a bazény. Vzniká tak jasná fyzická hranice, kterou doma nebo v práci často nemáme. Není potřeba se stále rozhodovat, zda se podíváme na displej. Zařízení jednoduše není po ruce. Tělo současně dostává dostatek přirozených podnětů. Vnímáme změnu

teploty, dech, kontakt s vodou, únavu i uvolnění. Pozornost se může přesunout od okolního dění k tomu, co se odehrává právě teď.

Ani ve wellness však nemusíme klid automaticky prožít. Návštěvu lze naplnit tak těsným programem, že se z odpočinku stane další úkol. Jeden ceremoniál střídá druhý, mezi nimi rychle přecházíme do bazénu a sledujeme, kolik procedur ještě stihneme. Dostupnost telefonu není jediný způsob, jak se vyhnout prázdné chvíli.

Někdy je užitečné zůstat několik minut v odpočívárně, nechat tělo zklidnit a nic dalšího neplánovat. Právě v takových chvílích se můžeme setkat s počáteční nudou nebo neklidem. Nemusíme je okamžitě odstranit. Mohou nám ukázat, jak málo času běžně trávíme bez nového obsahu.

Nestačí něco odebrat

Jedním z postupů popsaných v digitálním minimalismu je třicetidenní digitální úklid. Člověk během něj přeruší používání volitelných technologií a poté je postupně vrací podle toho, zda mu přinášejí jasný a konkrétní užitek. Tento postup je poměrně náročný a nemusí vyhovovat každému. Podstatný je však princip, na kterém stojí.

Omezení telefonu vytváří prázdné místo. Když ho nenaplníme smysuplnějším způsobem, původní návyk se pravděpodobně vrátí. Nestačí odstranit sociální síť a nadále nevědět, čemu věnovat volný večer. Potřebujeme mít představu, co chceme se získaným časem dělat. Může to být čtení, pohyb, vaření, práce na zahradě, hudba nebo pravidelné setkávání s blízkými. Hodnota těchto činností nespočívá pouze v tom, že



TIP KE ČTENÍ

Cal Newport:
Digitální minimalismus

jsou nedigitální. Důležitá je aktivní účast, soustředění a osobní význam. Stejnou otázku si můžeme položit také u odpočinku. Co nám skutečně pomáhá zpomalit? Co děláme proto, že to chceme, a co pouze proto, že je to nejsnadněji dostupné? Po čem se cítíme odpočatější a po čem máme jen pocit, že jsme svůj čas znovu něčím zaplnili?

Digitální minimalismus nezačíná smazáním účtů. Začíná otázkou, pro co chceme uchovat vlastní pozornost. Technologie mohou být užitečné, aniž by vyplňovaly každý prázdný okamžik. Návštěva wellness nabízí možnost vyzkoušet si několik hodin v jiném rytmu. Nemusíme během nich nic zaznamenávat ani sdílet. Cílem není naučit se žít bez telefonu. Jde o to znovu rozhodovat, kdy nám technologie skutečně slouží, a kdy je lepší nechat je chvíli stranou. ■



Funguje rituál místo předsevzetí?

KDYŽ SE PO SAUNĚ NECÍTÍTE PODLE OČEKÁVÁNÍ

Po saunování se někdy tělo ozve jinak, než čekáte. Některé reakce mohou překvapit, většinou ale rychle odezní. Když víte, co za nimi stojí, lépe poznáte, kdy stačí chvíli odpočívat a kdy je lepší saunování ukončit.



Na kůži se objeví červené fleky

Červené mapy (odborně erytém) jsou obvykle reakcí drobných cév na střídání horka a chladu. V některých místech se cévy rozšíří nebo stáhnou rychleji než jinde, proto kůže působí skvrnitě či mramorovaně. Pokud jsou fleky ploché, nebolí, výrazně nesvědčí a během odpočinkublednou, není potřeba je ošetřovat ani se jich obávat.



Pálí vás oči

Oči může podráždit horký a suchý vzduch, pot stékající z čela i výraznější aroma při ceremoniálu. Nemňte si je a po odchodu je opláchněte čistou vlažnou vodou. Při další návštěvě si průběžně otírejte pot z čela čistým cípem prostěradla, nebo zkuste mít zavřené oči během odpočinku v sauně.



Motá se vám hlava

Teple rozšiřuje cévy a krevní tlak může na chvíli klesnout. Přispět může rychlé vstávání, delší pobyt v sauně nebo nedostatek tekutin. Pokud se vám zatočí hlava, přesuňte se pomalu z tepla do odpočinkové zóny, posaďte se nebo si lehněte a napijte se. Také do ochlazovacího bazénku vstupujte až ve chvíli, kdy se budete cítit stabilně.



Pokožka pálí, štípe nebo svědí

Teple a pot mohou podráždit suchou či citlivou pokožku, drobné oděry nebo kůži po holení.

Nepříjemný pocit mohou zesílit i zbytky parfému, krému či oleje. Pokožku opláchněte a poté ji nechte v klidu. Před další návštěvou můžete zkusit vynechat parfémovanou kosmetiku a u citlivé pokožky také holení těsně před saunováním.



Bolí vás hlava

Bolest hlavy po návratu ze sauny může souviset se ztrátou tekutin, přehřátím nebo příliš dlouhým pobytem v teple. Pomáhá doplnění tekutin, odpočinek a klidnější režim bez dalšího horka či alkoholu. Při další návštěvě zkuste začít pít už před první saunou, tekutiny průběžně doplňovat mezi cykly a jednotlivé pobyty v teple o něco zkrátit.



Srdce vám bije rychleji

Tep se v sauně běžně zrychluje, protože tělo reaguje na horko a rozšíření cév. Pokud je vám bušení nepříjemné, můžete se přesunout do odpočinkové zóny a počkat, až se tep postupně zpomalí. Příště můžete zkusit kratší pobyt nebo nižší lavici a všimnout si, při jaké intenzitě tepla se cítíte dobře.



Udělá se vám nevolno

Nevolnost často signalizuje, že už je tepla příliš. Přispět k ní může také vydatné jídlo, alkohol, únava nebo krátký odpočinek mezi cykly. V takové chvíli je lepší přesunout se z tepla, posadit se nebo si lehnout, ochlazovat se postupně a po menších doušcích doplnit tekutiny.



KDY UŽ POTÍŽE NEPŘEHLÍŽET

Většina těchto reakcí po odchodu ze sauny a po odpočinku postupně odezní. Pozornost věnujte výrazné dušnosti, tlaku nebo bolesti na hrudi, mdlobě, zmatenosti, otoku obličeje nebo rychle se šířící kožní reakci. Pokud potíže nepolevují ani mimo teplo, je vhodné vyhledat zdravotní pomoc.

Jestliže se stav nelepší, další saunový cyklus už raději vynechte.



V sauně se vám hůř dýchá

Horký nebo suchý vzduch může dráždit nos a krk. Při mírném nepohodlí může pomoci lehce navlhčený cíp vlastního prostěradla přiložený volně přes nos a ústa. Pokud už ale nejde jen o podráždění a dýchání je skutečně obtížné, je lepší přesunout se z tepla a nepokoušet se nepříjemný pocit vydržet. ■



Co dělat, když se vám v sauně udělá nevolno?

KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Odpočívárna je ideální místo na pár stránek bez spěchu. Vybrali jsme knihy, které vás zavedou k novým příběhům a myšlenkám a příjemně doplní chvíle mezi jednotlivými částmi wellness.



Česká touha

O intimě se mluví hodně, přesto o ní často víme méně, než si myslíme. Novinářka Hana Vacková během šesti let pořídila více než sto rozhovorů o vztazích, touze, nevěře, studu i radosti ze sexu a devatenáct z nich vybrala do knihy. Osobní výpovědi doplňuje širšími souvislostmi a komentáři odborníků. Vacková nesklouzává k návodu na správnou sexualitu, ale skládá pestrý obraz toho, co naše očekávání formuje. Od rodinných zkušeností a společenských norem přes křesťanskou tradici až po sociální síť či prožitá trauma. Výsledkem je čtení, které spíše otvírá otázky, než aby nabízel jednoduché odpovědi.



Kovbojové na moři

Patnáct let zkušeností, plaveb a setkání se tu skládá do knihy, která působí, jako by byla nasáklá mořskou vodou. Petr Kos v ní propojuje zápisky ze záchrany staré norské lodi Anna z Tromsø a cest podél norského pobřeží se vzpomínkami na roky mezi rybáři na Aljašce. Vynořují se z nich příběhy práce, vytrvalosti, samoty i touhy žít po svém. Kos píše bez zbytečného patosu a s citem pro prostředí, které skutečně poznal. Je to syrové, místy drsné čtení, které voní dehtem, solí a rybinou a připomíná svět, kde o člověku mnohé prozradí čin, ne slova.



Pomalá dieta

Co se změní, když přestane jít dovnitř jen jako součet živin a začneme si všímat také toho, jak rychle a v jakém rozpoložení jíme? Marc David obrací pozornost k tempu, stresu, soustředění, potěšení z jídla i vztahu k vlastnímu tělu. Místo klasického jídelníčku nabízí osmitýdenní program zaměřený na vědomější stravování a vlastní návyky. Některé autorovy výklady metabolismu je vhodné číst s rezervou. Podnětná však zůstává právě otázka, kolik prostoru jídlu v běžném dni skutečně dáváme a co se děje, když ho dlouhodobě odbýváme.



Svědectví o životě v KLDŘ 2

Jak vypadá každodenní život v zemi, kterou zvenčí známe hlavně prostřednictvím politiky a propagandy? Koreanistka Nina Špitálníková v osmi nových rozhovorech dává prostor lidem, kteří ze Severní Koreje uprchli a jejichž zkušenosti se výrazně liší. Někdo vyrůstal v relativním dostatku, jiný bojoval o základní potřeby. Do popředí se dostávají rodina, práce, strach, loajalita i rozhodnutí odejít. Místo vzdálené geopolitiky tak před čtenářem stojí konkrétní lidé a jejich zkušenost se systémem, který zasahuje téměř do každé oblasti života.

ČESKÉ SERIÁLY PRO POHODOVÝ DEN

Po wellness se nabízí zpomalit ještě o něco déle. Vybrali jsme pět českých seriálů napříč žánry, které stojí za zhlédnutí. Některé možná dobře znáte, jiné jste zatím mohli minout.

Až po uši

Vztahy bývají nejzajímavější právě ve chvíli, kdy přestanou být přehledné. Seriál Jana Hřebejka sleduje několik propletených milostných příběhů, v nichž se potkávají nevěra, nové začátky, rodičovství i strach ze samoty. Až po uši má lehkost romantické komedie, ale umí být i hořké a překvapivě přesné. Výrazné herecké obsazení a civilní humor z něj dělají seriál, který se dobře sleduje i po letech a možná v něm poznáte kus sebe.

Čtvrtá hvězda

Hotel Meteor má tři hvězdy a jeho manažerka by chtěla čtvrtou. Jenže personál má většinou úplně jiné starosti. Sitcom Petra Kolečka, Miroslava Krobota a Jana Prušinovského těží z absurdních situací, suchého humoru a skvěle rozehraných postav v podání herců Dejvického divadla. Čtvrtá hvězda je přesně ten typ seriálu, u kterého se člověk zabydlí mezi postavami a po pár dílech má pocit, že hotelový personál důvěrně zná.

Bez vědomí

Praha, podzim 1989. Marie se po dvanácti letech v emigraci vrací s manželem do Československa, jenže krátce poté její muž zmizí. Šestidílné drama režiséra Ivana Zachariáše postupně otevírá svět tajných služeb, disentu a nedůvěry těsně před pádem režimu. Bez vědomí není klasická historická rekonstrukce. Staví především na atmosféře, nejistotě a otázce, komu lze věřit ve chvíli, kdy téměř každý něco skrývá, i co je ještě pravda.

Terapie

Jedna místnost, dva lidé a rozhovor, před kterým se někdy nedá utéct. Karel Roden jako psycholog Marek Pošta každý týden naslouchá pěti pacientům a postupně se ukazuje, že ani terapeut nemá vlastní život dokonale srovnaný. Terapie stojí téměř výhradně na dialogích, herectví a drobných změnách mezi lidmi. Právě díky tomu dokáže být napínavá bez velkých gest a otevírá témata, která si člověk často odnese i mimo obrazovku.



Mamon

Když novinář Petr Vlček narazí na podezřelé okolnosti kolem významné firmy, postupně se dostává k příběhu, který zasahuje i do jeho vlastní rodiny. Šestidílný thriller režiséra Vladimíra Michálka propojuje investigaci, korupci a stopy minulosti s osobním pátráním. Mamon s Matějem Hádkem v hlavní roli má temnou, soustředěnou atmosféru a připomíná, že některé pravdy začnou být nebezpečné ve chvíli, kdy se k nim člověk přiblíží. ■

ALCHYMIE VŮNÍ PŘI CEREMONIÁLU

Vůně k saunovému ceremoniálu přirozeně patří. Než ji ucítíte z lavice, saunamistr už má za sebou výběr, kombinování i hledání správné intenzity. A někdy také pokus, který dopadne úplně jinak, než čekal.

Na začátku většinou nestojí otázka, co by dnes mohlo hezky vonět. Nejdřív je potřeba vědět, jaký má být celý ceremoniál. Klidný a plynulý? Energický? Má postupně nabírat na intenzitě, nebo vás naopak dovést k jemnějšímu závěru? Teprve potom přicházejí na řadu jednotlivé vůně. Právě tady se práce s nimi začíná trochu podobat alchymii. Nestačí vybrat několik vůní, které jsou samy o sobě příjemné. Jedna může doprovodit klidnější úvod, jiná zvýraznit energičtější část a další přirozeně uzavřít závěr. Do výběru vstupuje hudba, tempo ceremoniálu i to, jak spolu jednotlivá aromata fungují.

Každá esence se navíc v rozpálené sauně chová trochu jinak. Postupně tak saunamistr poznává, co spolu funguje, co si naopak příliš nerozumí a co po sobě v prostoru zůstává. To, co z lavice vnímáte jako přirozenou součást programu, tedy často začalo několika rozhodnutími dlouho předtím, než jste se posadili do sauny.

Proč není jedno, která vůně přijde první?

Během jednoho ceremoniálu se obvykle vystřídá několik aromat. Mohlo by se zdát, že stačí vybrat tři oblíbené vůně a seřadit je. Jenže právě jejich pořadí je další částí celé skládačky.

Některé vůně prostor rychle zaplní a také poměrně brzy odezní, jiné jsou mnohem vytrvalejší a mohou být patrné ještě ve chvíli, kdy už přichází další kolo. Dobře proto fungují například citrusové vůně. Rychle se rozvinou a zase ustoupí, takže mezi dvěma výraznějšími aromaty vytvoří přirozený předěl. Naopak tymián, koriandr, peru balsam nebo mentolové krystalky se mohou v prostoru držet mnohem déle. Pokud přijdou příliš brzy, jejich stopa může zůstat i v dalším kole a ovlivnit vůni, která následuje. Saunamistryně Andy z Infinit Sen má zase jednoduché osobní pravidlo pro mátu. Nejraději ji nechává až do posledního kola. Jeden univerzální návod ale neexistuje. Někdy je cílem předchodí vůni úplně uzavřít, jindy má ještě chvíli zůstat a propojit se s další. A právě to můžete při příštím ceremoniálu zkusit sledovat. Nová vůně nemusí

znamenat, že ta předchozí právě zmizela. Někdy mají několik okamžiků fungovat společně.

Proč někdy vůni ucítíte okamžitě a jindy až po chvíli?

Silnější aroma automaticky neznamená lepší výsledek. Při relaxačním ceremoniálu může být vůně záměrně jemná a změny si všimnete až po několika nádeších. U živějšího programu může naopak přijít výraznější aroma, které změnu tempa podpoří okamžitě.

Do výsledku navíc vstupuje teplota, vlhkost, počet lidí i samotný průběh ceremoniálu. A pak je tu ještě jedna proměnná. V jedné sauně sedí několik desítek nosů a každý vnímá vůni trochu jinak. Co vám připadá jemné, může člověku o lavici níž připadat příliš výrazné. Cílem proto není najít vůni, která se bude líbit úplně všem, ale takovou intenzitu, která odpovídá konkrétnímu ceremoniálu.

Proč se na kamna dávají ledové koule?

Ledovou kouli jste na kamnech během ceremoniálu nejspíš už viděli. Možná vás ale napadlo, proč se vůně přidává právě do ní. Ledová koule v tomto případě slouží jako nosič éterického oleje. Kdyby se olej dostal přímo na velmi horké kameny, mohl by se při vysoké teplotě přepalovat



a jeho vůně by se mohla změnit. Led naopak taje postupně a spolu s ním se pozvolna uvolňuje také aroma. Saunamistři to dává čas vůni pomocí proudění vzduchu roznést po prostoru a pracovat s tím, jak rychle a intenzivně se dostane k hostům. Led zároveň přidává do vzduchu vlhkost, a tím ovlivňuje také to, jak intenzivně vnímáme teplo.

Když tedy příště uvidíte ledovou kouli přistát na kamnech, víte, že tam není jen kvůli efektu. Pomáhá pracovat současně s vůní, vlhkostí i průběhem konkrétního kola.

Pozná saunamistr, jestli vám vůně sedlá?

Možná jste si někdy všimli, že při rozmávání krátce přejede pohledem po lavicích. Sleduje i to, jak hosté reagují. Hodně napoví dýchání, výraz

obličje nebo drobné změny v chování. Někdo po příchodu nové vůně zavře oči a zhluboka se nadechne, jiný lehce zvedne hlavu, jako by se ji snažil zachytit ještě lépe. Výraznější kašel může naopak upozornit, že už je aroma příliš intenzivní. Část zkušenosti vzniká i po skončení programu. Saunamistři se hostů ptají, zda vůni zaznamenali nebo jak jim byla příjemná. Postupně si tak zpřesňují odhad, který se během samotného ceremoniálu opírá hlavně o zkušenost a pozorování.

A co když se alchymie nepovede?

K alchymii patří i pokusy. A ne každý pokus dopadne tak, jak si ho člověk představoval.

Třeba Marek z Infinit Maximus si při jednom ceremoniálu chtěl pohrát s vůní tak, aby podpořila smutek a zármutek. Vybral smil a cypřiš. V hlavě mu takhle kombinace dávala smysl, v rozpálené sauně ale vzniklo něco úplně jiného. „Vonělo to jako slivovice,” shrnul Marek výsledek.

Právě podobné zkušenosti ukazují, jaké vůně se doplňují, co se v teple nečekaně promění a k čemu už se příště raději nevracet. Každý si časem vytváří vlastní kombinace a postupy, které se mu osvědčily, a zároveň pořád zůstává prostor zkoušet něco nového.

Až tedy příště na kamnech uvidíte ledovou kouli, zkuste chvíli sledovat, co přijde po ní. Kdy vůni poprvé ucítíte, jak dlouho zůstane a co se spolu s ní v ceremoniálu změní. Možná zjistíte, že za tím, co z lavice působí naprosto přirozeně, je mnohem víc přípravy, než jste čekali. ■

Jak saunamistři vybírají vůně, poznávají reakce hostů a rozhodují o jejich intenzitě? →



TŘI OTÁZKY O VŮNÍCH

MAREK VODENKA

saunamistr, Infinit Maximus



Proč je práce s vůní důležitá?

Vůně je úžasný prostředek pro vyjádření emocí nebo zážitků, které chci předat, aniž bych to musel složitě herecky hrát nebo sdělovat. Jak byste v sauně vyjádřili ironii, smutek, hloubku? Pomocí světel nebo hercky, jistě. Ale co když se vám u toho do nosu navalí pimentovník, pepř a grep? Správná vůně posune dojem z ceremoniálu o úroveň výš, dovrší ten zážitek a zanechá hosty v úžasu.

Jak poznáš správně zvolenou vůni?

Záleží na tom, co má vůně vyjádřit. Když má třeba podtrhnout pocit euforie nebo má hostům dát energii, taková vůně zaplní celý prostor. Je to o pocitu. Lidi cítí, že ta vůně je přesně to, co mají cítit, co potřebují, aby to mohli prožít. Zhluboka nadechují, zavírají si oči, koukají po sobě, přikývají. Zato u vůně, která má vyjádřit hloubku nebo třeba pohlčení, nikdo ani nešpitne, všichni jsou v lavicích jako zařezaní, plně se soustředí na jediný vjem, na ceremoniál jako celek.

Jemné, nebo výrazné aroma?

Tady rozhoduje jednoduchá věc, záměr. Pokud bych chtěl, abyste v sauně cítili vztek, euforii nebo v nějakém příběhu chtěl navodit spáleniště, stačila by vám jemná vůně? Naopak pokud chci vyjádřit intimitu, jemnost nebo třeba vůni domova, je vaše prvotní představa něco, co vás do nosu praští?

ANDY MOURYCOVÁ

saunamistryně a školitelka, Infinit Sen



Proč je práce s vůní důležitá?

Není to jen o tom, aby sauna hezky voněla. Vůně je jedním z hlavních nástrojů, kterými můžu ovlivnit průběh a atmosféru celého ceremoniálu. Pomáhá mi pracovat s náladou, vnímáním tepla i tempem jednotlivých kol. Důležitá je pro mě také aromaterapie a účinky přírodních vůní na člověka. Baví mě přemýšlet nejen nad tím, jak vůně voní, ale také nad tím, jaký charakter může do konkrétního ceremoniálu přinést.

Jak poznáš správně zvolenou vůni?

Především tak, že neruší. Když je celý ceremoniál dobře poskládaný, od hudby a světel přes vůně a jejich intenzitu až po způsob mávání, všechno by mělo vytvořit harmonický celek. Když je vůně opravdu povedená, všimnu si, že hosté lehce zvednou hlavu, aby si k ní ještě lépe „příchli“. Vůně je ale velmi individuální záležitost. Tisíc nosů, tisíc názorů. Trefit se do vkusu celé sauny je proto téměř nemožné.

Jemné, nebo výrazné aroma?

Na Snu teď roste obliba herbal ceremoniálů, kde místo éterických olejů pracujeme s jemnější vůní čerstvých bylin a metliček. Myslím, že se lidé stále víc vracejí k přírodě. Výraznější vůně proto podle mě není automaticky lepší. Někdy volím velmi jemné aroma, které musí host postupně objevovat, jindy naopak výraznější vůni pro změnu atmosféry.

TOMÁŠ BEDNÁŘ

hlavní saunamistr, Infinit Step



Proč je práce s vůní důležitá?

Miluju pracovat s přírodními vůněmi a vždy je vybírám specificky k dané hudbě. Například teď u nového ceremoniálu od Billie Eilish chci v první skladbě navodit útulnou atmosféru šalvějí muškátovou. Další kolo je o intenzitě a energii a skvěle to vyzdvihne za studena lisovaná limetka. A závěrem hraje taková jemnější a intimnější bossa nova, kde mi skvěle sedí kombinace ylang ylang a rododendronu.

Jak poznáš správně zvolenou vůni?

Je to u mě hlavně o intuici. Jednak vnímám reakce klientů, konkrétní zpětnou vazbu po ceremoniálu, ale hlavně nonverbálním projevem během ceremoniálu. Dýchání a výraz v obličeji prozradí hodně. Občas mi klient i poví, že už ani nevím, co za vůně jsem použil, a to je pro mě vlastně skvělý výsledek, protože vím, že ta vůně přesně zapadla do atmosféry ceremoniálu a nijak nerušila.

Jemné, nebo výrazné aroma?

Obecně každý má jinou preferenci na intenzitu, platí to jak u klientů, tak saunamistrů. Z mé zkušenosti je vhodné někdy použít silnou vůni, například u dynamického závěrečného kola, abych vyvolal opravdu intenzivní atmosféru. Při jiných ceremoniálech chci zase klientům nabídnout klidnější prostředí a vyhnout se přílišným stimulům, a tak volím záměrně jen jemné vůně, které nikoho nebouchnou do nosu.

MASÁŽ JAKO PRAVIDELNÁ PÉČE

Na masáž často přicházíme až ve chvíli, kdy se ozvou záda, ztuhne šíje nebo začne tahat místo mezi lopatkami. Právě tyto potíže patří mezi nejčastější důvody návštěvy masérny. Pravidelná masáž může mít v péči o tělo své místo i dřív, než se bolest ozve naplno.

Pomůže mi masáž, když mě bolí záda?

Pokud jsou záda unavená a svaly přetížené nebo ztuhlé, masáž může přinést úlevu. Masér pracuje s místy, kde cítí zvýšené napětí, a podle stavu těla volí techniku i intenzitu. Pokud se ale stejná bolest stále vrací, samotná masáž většinou nestačí. Dlouhé sezení, jednostrannou zátěž nebo nedostatek pohybu je potřeba zároveň postupně omezit nebo změnit. Jinak se tělo po čase snadno vrátí do stejného stavu.

Stačí přijít jednou, nebo je lepší chodit pravidelně?

Po náročném týdnu, sportu nebo krátkodobém přetížení může jedna masáž úplně stačit. Pokud se napětí vrací opakovaně, dává smysl nečekat pokaždé až na chvíli, kdy vás záda začnou výrazně omezovat. Pro běžnou péči může někomu vyhovovat návštěva přibližně jednou za tři až čtyři týdny, při větší zátěži i častěji. Dobré vodítko je, jak dlouho vám pocit uvolnění vydrží a kdy se začne ztuhlost vracet.

Mám přijít, když se kvůli zádomu skoro nehnu?

Pokud jde o známý pocit přetížených nebo ztuhlých svalů, řekněte masérovi předem, co vás trápí. Podle toho může průběh masáže upravit. Jiná situace je náhlá silná bolest, bolest po úrazu nebo stav doprovázený brněním, necitlivostí či slabostí. V takovém případě není dobré snažit se problém za každou cenu rozmasírovat. Vhodnější je nejprve zjistit příčinu u lékaře nebo fyzioterapeuta a podle jejich doporučení zvolit další postup.

Čím větší tlak, tím lepší masáž?

Ne každá masáž musí být silná. Masér při práci vnímá napětí a reakci měkkých tkání a podle nich tlak průběžně mění. Pokud cítí, že by intenzivnější práce nebyla vhodná, nebude tlačit jen proto, že si to klient přeje, a měl by vysvětlit proč. Zároveň je důležitá i vaše zpětná vazba. Pokud je vám některý hmat nepříjemný nebo bolestivý, řekněte to. Stejně tak před masáží zmiňte čerstvý úraz, operaci nebo jinou změnu zdravotního stavu. ■



Chystáte se na masáž poprvé?

KDO SE O VÁS STARÁ

Ve wellness vítá klienty, v Hudebním divadle Karlín stojí před plným sálem. Jakub zná oba světy a v obou pracuje hlavně s lidmi. Jako hlavní recepční v Infinit Step vede tým a ví, jak důležitý je při každodenním kontaktu s klienty klid, pozornost a schopnost dobře číst situaci.

JAKUB

HLAVNÍ RECEPČNÍ, INFINIT STEP

Co všechno se během běžné směny na recepci odehrává, aby návštěva klienta proběhla hladce?

Věřím, že každý příjemný zážitek ve wellness začíná i končí na recepci. Milé přivítání může být způsob, jak klienta naladit a vzít s sebou na klidnou vlnu. Je také důležité přichodit informovat, aby se dobře orientovali a mohli si nerušeně odpočinout. Kromě administrativy a práce se systémem se staráme také o přípravu nápojů a občerstvení a jsme tu pro klienty, kdyby potřebovali s čímkoliv poradit.

Z pozice recepčního ses postupně posunul na hlavního recepčního.

Co se pro tebe za tu dobu změnilo nejvíc?

Největší změnu pozoruji v tom, že mám nově zodpovědnost za plynulý chod recepcce i saunového baru. Do té doby jsem se soustředil především na svou práci. Dnes už přemýšlím nad fungováním recepcce jako celku.

Znamená to umět delegovat úkoly, určovat priority a hledat způsoby, aby vše běželo hladce. Novou zkušeností je pro mě také vedení kolegů. Postupně se učím předávat zpětnou vazbu tak, aby druhým pomáhala růst, umět je ocenit, ale také citlivě upozornit na věci, které můžeme dělat lépe.

Když přijde nový kolega na recepci, jakou jednu věc se podle tebe musí naučit jako první?

Pokud bych měl vybrat jednu věc, byla by to určitě dovednost zachovat si nadhled, nepropadnout stresu a dát si čas na jednotlivé kroky. Všechno ostatní se dá naučit. Důležitá je pro nás také empatie a velká míra laskavosti. A to nejen ke klientům, ale také v rámci týmu.

Poznáš už po pár větách, s jakým očekáváním klient přichází?

Řekl bych, že jsem si za tu dobu už docela vybudoval cit pro to, jaká jsou očekávání a přání klientů. Někdo k nám přichází pravidelně a návštěva u nás je jeho nezbytným rituálem uprostřed pracovního týdne. Ví

tedy, že přichází „za svým“ a těší se třeba na svou oblíbenou kávu tak, jak mu ji vždy servírujeme. Jiní jsou zde poprvé díky poukazu a jsou plní očekávání. Naše práce spočívá v tom dobře rozpoznat, co klient potřebuje, a podle toho přizpůsobit komunikaci. Věřím, že právě prvních pár minut často rozhodne o tom, jak se u nás bude během celé návštěvy cítit.

Vzpomeneš si na situaci, kdy jsi měl pocit, že jsi klientovi opravdu příjemný den? Nebo naopak on tobě?

S radostí mohu říct, že ano. Často jsou to drobnosti jako vlídný tón, hezky připravený nápoj, pomoc s řešením problému nebo výběr poukazu na míru. Naše koučka Larisa Francírková říká, že malé štedré věci, které pro druhé děláme, nám samotným čechrají duši a kultivují život. Myslím, že je na tom hodně pravdy. Vzpomínám si také na jeden náročnější den, kdy jsme měli poměrně napilno a shodou náhod se na recepci sešly složitější situace. K pultu na recepci krátce přistoupila mladá slečna. Překvapilo mě, že se zastavila jen proto, aby mi řekla, že mě chvilku pozoruje a že prý odvádím dobrou práci. Na chvíli mě to vytrhlo z pracovního tempa a připomnělo mi, že i pár laskavých slov může člověku změnit celý den. Dále pak také rád vzpomínám na to, když jsem si vytvořil velmi přátelský vztah s rodinou, která se k nám vracela vždy jednou za měsíc, aby si odpočinula od práce. Jednou jsme spolu stáli na terase a během obyčejného rozhovoru jsme se shodli, že je ten život vlastně nádherný.

Vedle práce v Infinit Step působíš také v Hudebním divadle Karlín. Jak se člověk dostane od wellness k divadlu?

Má první návštěva Infinit Step přišla krátce po absolvování Konzervatoře



Jaroslava Ježka v Praze, kde jsem studoval muzikál. Hledal jsem tehdy práci, kterou bych mohl skloubit s divadlem. Ve stejném období jsem v Hudebním divadle Karlín zkoušel muzikál Beetlejuice a právě po návštěvě Infinit Step mě napadlo, že by to mohlo být místo, kde bych chtěl pracovat. Zaujala mě atmosféra, promyšlenost prostředí i přístup k lidem. Nakonec se ukázalo, že se práce ve wellness a divadlo dají dobře propojit. V Infinit Step se mohu věnovat klientům, týmu i vlastnímu rozvoji v komunikaci s lidmi. Divadlo mi naopak dává prostor naplňovat umělecké ambice a rozvíjet kreativitu.

Na recepci i na jevišti pracuješ s lidmi a emocemi. V čem jsou si tyto dva světy podobné a v čem úplně jiné?

Drama se může odehrát jak na jevišti, tak i na recepci. Naštěstí to divadelní přece jen bývá častější. Největší podobnost mezi těmito světy spatřuji v tom, že v obou případech zprostředkovávám lidem určitý zážitek a formu odpočinku. Stejně jako je divadlo performativní záležitost a snaží se v divácích vzbudit emoce či zanechat nějaký dojem, dobrý recepční by

měl také umět klienty přirozeně naladit a přenést je do světa odpočinku a relaxace. Největší rozdíl pak spatřuji v tom, že v divadle hrajeme hru, která je nazkoušená, a představení musí být stejné. Kdežto ve wellness může být každý den trochu jiný. I když má každý den díky pravidelným úkolům své podobné schéma, přichází k nám pokaždé někdo jiný, s jinými přáními, a právě to mě na tom baví.

Na jevišti jsi před stovkami lidí. Bývá někdy náročnější vystoupit před publikem, nebo řešit nespokojeného klienta?

Dnes je pro mě vlastně náročnější řešit nespokojeného klienta než vystoupit před plným sálem. V divadle jsem si postupně zvykl pracovat s nervozitou a dnes se na jevišti cítím přirozeně. Na recepci je každá náročnější situace trochu jiná. Je potřeba klienta dobře vyslechnout, pochopit, co se stalo, a hledat řešení, které je v našich možnostech a zároveň férové vůči všem. Ať už na jevišti, nebo na recepci, platí podle mě jedno. Čím více je člověk přítomný, tím lépe dokáže improvizovat a hledat řešení.

Máš nějaký svůj způsob, jak si po náročném dni odpočinout a dobít energii?

Jednou z mých oblíbených možností je vydat se k nám do wellness. Ačkoliv by se mohlo zdát, že se člověk ve svém pracovním prostředí nemůže uvolnit a vypnout, u nás se mi to vždy podaří. Baví mě zkoušet nové věci a své tipy pak rád sdílím s klienty. Jinak si velmi užívám pobyt v přírodě, kde si dokážu nejlépe odpočinout a ztišit hlavu. Rád se také starám o svou zeleninovou zahrádku na balkoně, čtu nebo sportuji. ■

JÍDLO BEZ ZBYTEČNÝCH PRAVIDEL

Kolem stravování vznikla řada zákazů, zkratk a rychlých řešení. Sacharidy se vyřazují, výrobky s nápisem „high protein“ automaticky působí zdravěji a detox slibuje nový začátek.

Co z toho skutečně platí?

SACHARIDY NEMUSÍTE AUTOMATICKY VYŘAZOVAT

Rýže, brambory, vločky ani pečivo samy o sobě nerozhodují o tom, zda zhubnete. Nízkosacharidové diety navíc nejsou dlouhodobě jednoznačně účinnější než

vyváženější redukční

jídelníček. Pokud

sacharidy výrazně omezíte, první rychlý pokles hmotnosti může být částečně způsoben také úbytkem vody.



„HIGH PROTEIN“ AUTOMATICKY NEZNAMENÁ ZDRAVĚJŠÍ

V Evropské unii může výrobek nést označení „high protein“, pokud nejméně 20 procent jeho energetické hodnoty pochází z bílkovin. To nic neříká o jeho celkovém složení. Proteinová tyčinka, pudink nebo pečivo proto nejsou automaticky výživově hodnotnější než jejich běžná varianta. Při výběru má smysl porovnat podobné výrobky a podívat se také na složení, množství soli, cukrů, nasycených tuků nebo vlákniny.



DETOX TĚLO „NEVYČISTÍ“

O zpracování a vylučování nepotřebných látek se organismus stará průběžně. Pro tvrzení, že několikadenní detoxikační kúra tento proces zlepší, nemáme přesvědčivé důkazy. Pokud při ní rychle klesne hmotnost, významnou roli obvykle hraje nízký příjem energie a ztráta vody.



JEDNO JÍDLO VÁŠ JÍDELNÍČEK NEDEFINUJE

Pizza, dort nebo zmrzlina samy o sobě nerozhodují o kvalitě vaší stravy. Stejně jako ji nezachrání jeden salát. Pro zdraví je podstatnější, co a v jakém množství jíte pravidelně a jak vypadá váš jídelníček v delším čase.



SPALOVAČ TUKU ZA VÁS PRÁCI NEUDĚLÁ

Doplňky na hubnutí často slibují rychlejší metabolismus nebo spalování tuku. U řady používaných látek jsou ale důkazy o skutečném účinku malé, nejisté nebo nedostatečné. Žádná kapsle sama nenahradí dlouhodobou úpravu jídelníčku a pohybu.





Multisport
a Infit karta



Saunový bar
v novém



Solné rituály



Nový e-shop

INFINIT NEWS

Přinášíme vám, co je nového na našich pobočkách
v Praze, Brně a v Senohrabech.



ODLOŽTE TELEFON A OPAVU VYPNĚTE

Přímo ve wellness můžete využít venkovní trezorky na mobilní telefony a další drobnosti. Část z nich je vybavena také **nabíjením**, takže telefon můžete během návštěvy bezpečně odložit a po několika hodinách si ho vyzvednout i s doplněnou baterií. Vy si mezitím můžete dopřát čas v saunách, termálním bazénu nebo relaxačních zónách **bez telefonu** po ruce.

MULTISPORT + INFINIT KARTA

Využíváte MultiSport kartu a zároveň máte Infnit kartu? Při návštěvě můžete obě **možnosti kombinovat** a získat tak výhodnější vstup do wellness. Hodí se to především při pravidelných návštěvách, kdy můžete využít benefity obou karet současně. Aktuální ceny a podmínky najdete na sen.infnit.cz/cenik-multisport.



VODA VŽDY PO RUCE

Během návštěvy si můžete kdykoliv zdarma doplnit vodu v samoobslužných vodních barech. Nemusíte čekat na obsluhu a pití máte snadno dostupné mezi jednotlivými saunovými cykly, po ochlazení i během odpočinku.



VYZKOUŠEJTE TEMATICKÉ TÝDNY

Během **pracovního týdne** pravidelně zařazujeme tematicky zaměřené saunové programy. Některé týdny dostanou větší prostor dynamičtější ceremoniály, jiné bylinné, solné nebo klidnější relaxační rituály. Program se **průběžně mění** a pravidelní návštěvníci tak mohou poznávat různé podoby saunování. **Aktuální tematické týdny** a jejich program najdete na webu Infnit Sen a našich sociálních sítích.

Nejnovější pobočka naší sítě Infnit se nachází uprostřed tajemné zahrady hotelu Sen v Senohrabech jen 15 minut od Prahy. Wellness v sobě skrývá jedinečný saunový svět s několika druhy venkovních saun, termální bazén, ochlazovací jezírko, venkovní a vnitřní relaxační zóny, fresh bary a dvě útulné masérny.

5 500 m²

8 druhů saun

8 druhů masážních procedur

jen 15 minut od Prahy



NOVÉ OKOLÍ U MEDOVKY

Oblíbenou Medovou saunu už nejspíš dobře znáte a víte, kde ji hledat. Při příští návštěvě vás ale možná překvapí její okolí. **Samotná sauna zůstala stejná**, prostor před ní je však téměř k nepoznání. Nová dlažba, upravené zákoutí, sprchy i ochlazovací bazének mu daly modernější a útulnější podobu.



SAUNOVÝ BAR PO NOVÉM

Pokud jste u nás byli před létem, změny kolem saunového baru pravděpodobně nepřehlédnete. **Přibylo více míst** k posezení, nové lavice a širší průchod, díky kterému se zde lépe pohybuje i ve chvílích, kdy je u baru rušněji. Mysleli jsme také na to, co není na první pohled vidět. Nově řešené zázemí dává obsluze více prostoru **pro přípravu a výdej jídel** i nápojů, takže může hosty odbavit rychleji a pohodlněji.



HLAVOU V KVĚTINÁCH

Hledáte místo, kde si v klidu posedět s přáteli, dát si kávu, limonádu nebo něco malého k jídlu z nového saunového baru, začíst se do časopisu nebo si jen na chvíli odpočinout? **Odpočinkový lounge** najdete nově o pár kroků blíže než dříve. Usadit se můžete do pohodlných křesel pod **květinovou instalací** a dopřát si tu klidnou pauzu mezi saunováním, koupáním nebo masáží.



JINOU ATMOSFÉRU MAJÍ I NAŠE MASÉRYNY

Pět místností jsme doplnili designovými světly s tlumeným osvětlením a upravili jejich vybavení i zázemí. Proměnou prošla i **Bali vana**. Tmavší tóny a nové osvětlení jí dodávají klidnější a komornější atmosféru. Masáž nebo privátní koupel doporučujeme rezervovat předem na tel. +420 546 213 264. Na volné termíny se můžete **zeptat během návštěvy** na kterémkoliv baru ve wellness.



Jen kousek od centra města Brna najdete jedinečný wellness areál, zasazený do přírody Podkomorských lesů. Můžete využít celkem 12 druhů saun, 2 termální bazény a 2 whirlpools. V zimě se tělo zchladí procházkou kolem zamrzlého ochlazovacího jezírka či zahřeje v bublajícím bazénu. Jakmile se oteplí, čeká na vás přírodní opalovací louka Lada, posetá lehátky a houpačkami.

8 500 m²

12 druhů saun

8 druhů masážních procedur

52 masérských rukou



POHYB A RELAX NA JEDNOM MÍSTĚ

Během jedné návštěvy můžete spojit **sport** s následným odpočinkem ve vodním nebo saunovém světě. Sportoviště si můžete **rezervovat online** nebo přímo na recepci a po pohybu pokračovat plaváním, saunováním nebo odpočinkem. Nemusíte tak vybírat mezi aktivně stráveným časem a regenerací.



VÍCE ČASU BĚHEM HAPPY HOURS

Každý **všední den při příchodu do 15:00** získáte během Happy Hours ke vstupu čas navíc. V saunovém světě je to celá hodina na saunování, ceremoniály a odpočinek. Ve vodním světě získáte dalších **30 minut** na plavání nebo relaxaci u bazénu.



TEMATICKÉ DNY V SAUNOVÉM SVĚTĚ

Vybrané dny patří **rozšířenému saunovému programu**. Můžete se setkat například s ceremoniály vedenými dvěma saunamistry, divadelním zpracováním nebo vedenými dechovými cvičeními se zkušenými **lektory jógy**. Konkrétní termíny a program najdete na Instagramu @infinnit_step a Facebooku Infinnit Step.



SOLNÉ RITUÁLY

Program saunových ceremoniálů jsme rozšířili o **solné rituály**. Saunamistr během nich pracuje se směsí **solí a vybraných bylin**, kterou opakovaně přesypává mezi dvěma nádobami. Do rituálu se tak vedle tepla a práce s ručníkem zapojuje také vůně bylin, sůl a vědomější práce s dechem. Solné rituály nabízejí **jiný průběh** než klasický saunový ceremoniál a rozšiřují program o další podobu saunování.

Volnočasový areál na pomezí Vysočan a Libně v sobě skrývá kombinaci aktivního i pasivního odpočinku pro jednotlivce, rodiny s dětmi, skupiny i firemní klientelu. Na „Stepu“ najdete vodní svět s bazénem, párou a plavkovou saunou, saunový svět se 6 druhy saun, sportoviště s tenisem, badmintonem, squashem a stolním tenisem a plaveckou školu pro starší děti Zona v pohybu.

1 900 m² 8 saun 4 raketové sporty 30 °C teplota bazénu

E-SHOP V NOVÉM KABÁTĚ

První e-shop s dárkovými poukazy Infinitt vznikl před **více než deseti lety**. Od té doby se rozrostla naše nabídka, přibýly nové pobočky i služby a nastal čas posunout dál také místo, kde si vybíráte dárky. Posledních několik měsíců proto náš projektový tým pracoval na jeho **nové podobě**. Chtěli jsme, aby byl přehlednější, rychlejší a snadno se v něm zorientovali pravidelní zákazníci i ti, kteří k nám přicházejí poprvé. S novým vzhledem přichází také **několik praktických funkcí**, které využijete i po zakoupení poukazu.



PŘED VÁNOCI NAJDETE DÁRKOVÉ POUKAZY I VE VAŇKOVCE

Letos poprvé si budete moci dárek od Infinitt **vybrat a vyzvednout** také mimo naše wellness centra. Od října do prosince nás najdete v brněnské **Galerii Vaňkovka**, kde vám rádi poradíme s výběrem poukazu a připravíme ho rovnou k předání. Před Vánoci vám tak budeme zase o něco víc po ruce, tentokrát přímo v centru Brna.



PLATNOST POUKAZU SI OVĚŘÍTE ONLINE

Máte nový poukaz s QR kódem v pravém dolním rohu? Jeho platnost a aktuální stav si můžete zkontrolovat také přímo v e-shopu. V sekci **Informace o poukazu** stačí zadat číslo poukazu a čtyřmístný PIN, který najdete přímo na něm.



POUKAZ, KTERÝ VÁM ŘEKNE VÍC

S novým e-shopem se mění také **podoba našich poukazů**. Nově na nich najdete QR kód, který vás zavede přímo na stránku konkrétního poukazu. Na jednom místě tak uvidíte jeho **platnost, místo uplatnění, aktuální stav** i další



důležité údaje. Stejný QR kód můžete jednoduše předložit také při příchodu na recepci. A protože s poukazem často přicházejí další otázky, najdete zde také **praktické informace k tomu, co vás čeká**. Pokud jdete poprvé na masáž, do wellness nebo na jinou službu, nemusíte potřebné informace hledat na různých místech webu. Dozvíte se například, jak se na návštěvu připravit, jak služba probíhá nebo co dělat, pokud potřebujete řešit **platnost poukazu**.

Infinitt už od roku 2003 propojuje péči o tělo i duši a vytváří místa, kde se relaxace stává skutečným zážitkem. Dnes se můžete ponořit do jeho světa ve třech wellness centrech, na koupališti Kolovraty, v dětském centru Zona v pohybu, plavecké škole Rosnička nebo si vybrat z nabídky poukazů a merche v e-shopu.

23 let na trhu **3** pobočky přes **300** wellness produktů **28** saun s příběhem

CO BYSTE UDĚLALI VY?

MALÝ KVÍZ Z WELLNESS ETIKETY

V sauně nebo odpočívárně je na vás příliš hluchno. Co uděláte?

- A** Najdu si tichou saunu nebo tichou odpočívárnu.
- B** Slušně poprosím ostatní, jestli by se mohli trochu ztišit.
- C** Obrátím se na obsluhu nebo kvalifikovaného personálu a poprosím o pomoc.
- D** Nic neřeknu, odejdu a večer napíšu stížnost, jak hrozné to bylo.

Jak to vidíme v Infinitu: A, B i C jsou úplně v pořádku. Tiché zóny jsou ve všech wellness Infinitu označené pikto-gramem pšst. A pokud vás někdo ruší i jinde, nemusíte situaci řešit sami. Personál je tu i od toho, aby pomohl.

Těšíte se na ceremoniál, ale jdete pozdě.

- A** Otevřu dveře a někam se vměstnám. Když už jsem tady, snad mě nevyhodí.
- B** Podívám se na aktuální program, jestli nezačíná něco zajímavého i v jiné sauně.
- C** Nevadí. Vyberu si některý z dalších ceremoniálů.
- D** Dám si zatím jiné saunovací kolo nebo bazén a program nechám na později.

Jak to vidíme v Infinitu: B, C i D. Jakmile ceremoniál začne, do sauny už nevstupujte. Otevřením dveří vyrušíte saunamistra i ostatní. Na další navíc nemusíte čekat dlouho. Ceremoniály probíhají každých 30 minut, o víkendech dokonce každých 15 minut.

Vycházíte rozezhřátí ze sauny a láká vás rovnou ochlazovací jezírko.

- A** Nejprve se osprchuji a teprve potom půjdu do vody.
- B** Skočím rovnou dovnitř. Čím rychlejší ochlazení, tím lepší.

C Chvilí se ochladím venku a potom se před vstupem do jezírka osprchuji.

D Dám si sprchu a uvidím, zda se nakonec do jezírka odvážím.

Jak to vidíme v Infinitu: Jediné, co sem nepatří, je B. Před vstupem do ochlazovacího bazénku nebo jezírka je potřeba sprcha. Je to otázka hygieny a zároveň připraví tělo na další ochlazení.

Našli jste skvělé lehátko. Teď ale chcete na půl hodiny do saun a do bazénu.

- A** Nechám na něm osušku, aby bylo jasné, že se vrátím.
- B** Přidám láhev a župan. Tak už ho určitě nikdo nezabere.
- C** Vezmu si své věci a lehátko uvolním někomu dalšímu.
- D** Uložím věci do boxu nebo na místo, které je k tomu určené.

Jak to vidíme v Infinitu: C a D. Lehátka a židle nejsou rezervovaná místa. Wellness má svůj přirozený koloběh a lidé se průběžně přesouvají. Když místo právě nepoužíváte, může posloužit někomu dalšímu. Osobní věci si mezitím můžete uložit do boxů, na věšáky nebo poličky.

Ve wellness se vám něco opravdu líbí a chcete si to vyfotit.

- A** Vyfotím si prostor tak, aby na snímku nebyli ostatní klienti ani personál.
- B** Počkám na chvíli, kdy bude kolem méně lidí, vyfotím detail a nechám telefon i sebe odpočívat.
- C** Telefon nechám v tichém režimu, udělám jen pár snímků a schovám ho do trezorku u recepcie.
- D** Natočím celé okolí. Kdo nechce být na videu, může přece uhnout.

Jak to vidíme v Infinitu: D už v pořádku není. Při focení je důležité respektovat soukromí ostatních klientů i personálu a dávat pozor, aby se nedostali do záběru. A pokud se vám telefon během návštěvy nechce řešit vůbec, nic vám neuteče. Fotografie našich prostor najdete také na webu a sociálních sítích. Wellness tak může zůstat chvíli, kdy má telefon klid stejně jako vy.

Vrátíte se k boxu a vaše osuška, prostěradlo nebo župan jsou pryč. Co uděláte?

- A** Zeptám se na recepci, jestli si mohu vypůjčit nové prádlo.
- B** Nejdřív si ověřím, jestli jsem si jen nespletl box.
- C** K prádlu si dávám lahev nebo jinou osobní věc, podle které si mé prádlo ostatní nespletou.
- D** Na recepci se začnu dohadovat, že se tu krade, a chci okamžitě nové prádlo.

Jak to vidíme v Infinitu: A, B i C pomáhají situaci jednoduše vyřešit nebo jí přistě předejít. Prádlo ve wellness vypadá stejně, takže k záměně může dojít velmi snadno. Pokud vám něco chybí, obraťte se na recepci. A chcete-li si své prádlo lépe poznat, můžete k němu přidat něco, co si ostatní nespletou. V Infinitu Sen testujeme také označení pomocí kolíčků, které si můžete vzít v šatnách nebo na recepci.



Znáte etiketu saunování?

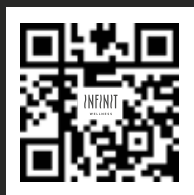


TADY ČTENÍ NEKONČÍ.

DALŠÍ TIPY, INSPIRACI I ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA WELLNESS NAJDETE NA BLOGU INFINIT.

infinet.cz/blog





ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

www.infinit.cz