

UMĚNÍ RELAXACE



1. vydání

2022/2023

www.infinet.cz

VLASTISLAV NOVOTNÝ:

V SAUNĚ JSOU SI VŠICHNI ROVNI

POPRVÉ NA MASÁŽI

TÉMA: KDYŽ DUŠE
VOLÁ O POMOC



DARUJTE RELAXACI

VODNÍ A SAUNOVÉ SVĚTY • MASÁŽE • PRIVÁTNÍ KOUPELE
ZÁŽITKOVÉ BALÍČKY • WELLNESS POBYTY

www.infinitdarky.cz

Vážení čtenáři, naši milí klienti,

již delší dobu přemýšlíme, jak vám přinést zajímavé informace a témata z oblasti wellness, saunování a relaxace. Časopis, který právě držíte v ruce, je výsledkem toho, jak vám tato témata postupně a pravidelně budeme představovat v našich odpočívárnách. Do míst, kam přijdete za relaxací, bychom vám chtěli přinést něco navíc, něco, co vás obohatí, uvolní, přivede na nové myšlenky či naučí novým trendům v oblasti wellness.



První vydání přináší rozhovor s člověkem, který stojí za sítí wellness Infinit. Vlasta Novotný rozhovory většinou šetří, proto jsme ho vyzpovídali od A do Z. Dozvíme se například, jak se staví sauny v Infinitu, proč si splnil sen tím, že vybudoval wellness centra, a co Infinit čeká do budoucna. V dalších rubrikách se můžete dočíst k tipům, jak si zpříjemnit saunování, kterou knihu si otevřít v odpočívárně, jaké to je ocitnout se poprvé na masáži nebo proč zvolit nákup přes náš e-shop. Poslední část časopisu je věnována všem našim pobočkám a představení jejich aktualit, které by vás při návštěvě mohly potkat.

Pohodlně se uveleďte po sauně v lehátku a nechte se unášet řádky našeho časopisu UMĚNÍ RELAXACE.

Přejeme vám příjemné čtení i relax!

Michaela Matějovská
šéfredaktorka, PR & marketing

f Infinit wellness

@infinit_wellness

INFINIT
WELLNESS

Klientský časopis **Umění relaxace**
1. vydání

Vydavatel: Infinit s. r. o., Jablonského 639/4, 170 00 Praha 7
e-mail: info@infinit.cz, www.infinit.cz

Redakce: Michaela Matějovská, Eva Fraňková, Dominika Dvořáková,
Anita Hrušová

Kontakt na redakci: redakce@infinit.cz

Jazykové korektury: Markéta Krebesová

Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková

Tisk: Tiskárna Matula

Foto titul: archiv Infinit

4 Zajímavosti
ZE SVĚTA SAUNOVÁNÍ

6 Rozhovor
VLASTISLAV NOVOTNÝ

14 Naše tipy
5 VĚCÍ K SAUNOVÁNÍ

15 Netradiční procedury
VYKUŘOVÁNÍ

16 Pravda x Lež
SAUNA A HUBNUTÍ

17 Naše tipy
**PROČ NAKOUPIT
PŘES E-SHOP**

18 Téma
**KDYŽ DUŠE VOLÁ
O POMOC**

24 Volný čas
**ODPOČÍNKOVÉ FILMY
A KNIHY**

26 Tenkrát poprvé
MASÁŽ

28 Kariéra
KDO SE O VÁS STARÁ?

30 Recept
ZDRAVÉ SVAČINKY

31 **INFINIT NEWS**

37 **VAŠE NEJČASTĚJŠÍ
DOTAZY**

ZE SVĚTA SAUNOVÁNÍ

Nejen u nás, ale i za hranicemi najdete mnoho míst, netradiční sauny, které máte chuť ihned vyzkoušet na vlastní kůži.



SAUNA UPROSTŘED NORSKÉHO FJORDU

Architekt Sami Rintala a skupina studentů vybudovali saunu s meditačním charakterem, která **pluje po hladině** fjordu na norském pobřeží. Přestože venkovní teploty klesají pod -20 stupňů, voda tu nezamrzá díky teplejšímu Gofskému proudu. Jediný přístup k sauně zajišťuje loďka, dovnitř se pak dostanete pouze dírou v podlaze. Přes den do sauny proniká denní světlo a v noci září jako plovoucí lucerna. Pokud vás nápad zaujal, můžete se na něj jet podívat do vesničky s názvem **Rosendal Village u Handargerfjord** v Norsku.

KABINOVÁ LANOVKA

Lyžování a saunování je příjemné spojení. Ve Finsku si proto vyrobili saunovou lanovku. Saunagondola začíná na vrcholu pohoří Ylläs ve Finsku, kde se nachází zároveň i lyžařské středisko. To nabízí **20minutovou jedinečnou jízdu** speciální lanovkou, jejíž jedna kabina je v podstatě saunou. Dovnitř se pohodlně vejdou až 4 lidé.

Cesta začíná a končí v krásném wellness prostoru, kde můžete využít další sauny, jacuzzi nebo jen posedět u krbu. Za zážitek si připlatíte, cena vychází na 40 000 Kč.



NEOBVYKLÁ ITALSKÁ TRAMVAJ

V Miláně nabízí zajímavou saunu v útrobách staré nepojízdné tramvaje z 16. století. Italští designéři chtěli dokázat, že veřejná doprava není vždy tak stresující, a tato unikátní **tramvajová sauna** je rozhodně úžasným místem relaxace. Sauna pojme až deset lidí najednou. Návštěvníkům nabízí kromě odpočinku také možnost sledování dokumentu o historii tramvají.

ZLATÉ VEJCE

Ve Švédsku u města Kiruna najdete unikátní saunu jménem Solar Egg. Jak už její název napovídá, dostala tvar vejce a zlatavou barvu slunce. Její exteriér je postavený z nerezových plátů s titanově zlatým povrchem, interiéru je celý obložený borovicovým dřevem. Uprostřed se nachází ručně vyráběná kamna ze železa a kamene, která mají tvar srdce a roztopí prostor na teplotu 75 až 85 °C. Solar Egg má být místem k setkávání místních obyvatel i turistů, sauna je veřejně přístupná pro všechny. Tvar vejce byl vybrán jako symbol zrození nebo inkubátor, který podněcuje rozhovory a výměnu názorů. Jen pro představu, vejce má výšku necelých šest metrů a šířku čtyři a půl metru.



ZAJÍMAVOSTI

VE FINSKU BEZ SAUNY ANI RÁNU



Finové saunou žijí, sauna je základem nejen každého domu, ale i každé správné finské firmy nebo instituce. Najdete ji ve finském parlamentu, většina bytů se staví se saunou, v salonku Finnair na letišti v Helsinkách se při čekání na letadlo můžete jít vysaunovat, na většině lodí najdete saunu, nebo třeba také v dole Pyhasalmi, kde se těží zinek a měď. Tam je sauna dokonce 1 400 metrů pod zemským povrchem – ve větší hloubce žádnou saunu nenajdete. V Helsinkách najdete třeba saunu v knihovně nebo na hokejovém stadionu Hartwall Arena, který má VIP boxy se saunami. Tak se jejich návštěvníci mohou potit nejen z napětí při sledování hokejových zápasů. Něco na tvrzení, že ve Finsku je více saun než osobních automobilů, bude.

Když se někteří Finové rozhodnou cestovat, je pro ně běžné zabalit si i vlastní saunu. Známí jsou tím třeba finští členové mírových misí OSN, kteří si na každé základně nezapomenou postavit i saunový stan.

Kdysi se v sauně dokonce odehrávala jedna z nejoblíbenějších finských talk show. Diváci tak viděli mnoho celebrit zahalených jen do prostěradla. V něm tam vystoupila třeba i bývalá finská prezidentka Tarja Halonen. Dovedete si představit například prezidentskou debatu u nás v sauně?

CO JE TO SAUNATONTTU?

Doslovně přeloženo jako **saunový elf**, což je malý skřítek žijící v sauně. Lidé si ho vždy vážili, protože jinak by jim škodil. Bylo zvykem saunu občas vytápnout speciálně jen pro tohoto skřítky a nechávat mu před saunou nějaké jídlo. Věřilo se, že lidi **varuje před požárem sauny a trestá ty, kteří se v sauně nechovají správně** – např. tam spí, hrají hry, hádají se a podobně.



ZAJÍMAVOSTI Z HISTORIE

Ve Finsku, Estonsku, Litvě a Rusku se považovala **sauna za svaté místo**. Ženy v ní rodily, omývali se tu nebožtíci, léčily nemoci a pronášela zaříkadla. V těchto zemích je také známé rčení: **„Chovejte se v sauně jako v kostele.“**

V období **studené války** tehdejší finský prezident Urho Kekkonen

jednal se sovětským premiérem Nikitou Chruščovem v sauně. Státníci tam spolu strávili mnoho hodin a pár dní nato Sovětský svaz vydal komuniké, kterým podpořil finskou snahu **o spolupráci se západem**. A mimochodem, vztah bývalého finského prezidenta k sauně byl velmi blízký, jelikož se **v sauně narodil**.

Saunování v Evropě se mnoho let setkávalo s poklesem popularity. Oživení přišlo během **druhé světové války**, kdy vojáci chodili do saun zregenerovat, posílit morálku a meditovali.

Sauna dříve nesloužila pouze k saunování. Klima sauny se využívalo také **k sušení masa nebo k přípravě malty**. Jedno z finských přísloví zní: **„Postav saunu, potom dům.“**

ROZHOVOR



VLASTISLAV NOVOTNÝ

V SAUNĚ JSOU SI VŠICHNI ROVNI

Zamiloval si pocit po saunování a chtěl se o něj podělit.
Proto před 19 lety otevřel svou první saunu. Dnes jich má v Čechách třicet
a ročně jimi projde přes půl milionu lidí.

autor: Michaela Matějovská, foto: Infinit

Kdy vás poprvé v životě napadlo, že vás sauny budou životem provázet jinak než jen jako cesta za relaxací?

Poprvé v 18 letech, když jsem si psal své sny, tak jeden z nich byl provozovat wellness se saunou.

Proč zrovna wellness?

Už od malička jsem se saunoval, vždycky jednou ročně jsme jezdili na podnikovou chatu na horách, kde jsme chodili do sauny, a už tenkrát to pro mě byl zážitek. Poté jsem jezdil do Kutné Hory na bazén, kde byla sauna, a po revoluci se otevřelo

i fitness. Hrozně mě to prostředí bavilo, že jsem snil o své vlastní sauně.

A kdy se vám podařilo otevřít první?

Ve 28 letech, v pražských Holešovicích. To wellness centrum tam stojí dodnes. Po 10 letech toto naše nejmenší centrum prošlo zdárnou rekonstrukcí, má pořád jednu saunu, která je vybudovaná ze sto let starého dřeva. Když si chci opravdu odpočinout, zajdu právě tam. Dám si dvě nebo tři sauny, v odpočívárně si vychutnám něco k pití a prohlížím si nádherně klenutý cihlový strop. Jako třeshinku na dortu zajdu ještě do maséren na Infinit masáž na míru.

Aktuálně máte 5 poboček v Praze, Brně a Senohrabech. Které ze svých wellness center máte nejraději?

Asi úplně nemám pořadí... (přemýšlí) Mám to všude rád, když třeba přijedu na Maximus, což je naše největší pobočka, vychutnávám si, že je to tam za každého počasí super. Když je nádherně, tak si užívám rozsáhlé zahrady, venkovní saunování, a když je ošklivo, tak si mohu za deště proplouvat teplými termálními bazény, ochlazuji se po saunování venku na dešti. Když sněží, tak se těším na přecházení sněhem do saun a pozorování zasněžené krajiny.

Pak chodím rád do Holešovic. Malé útulné centrum, kde si rychle vyčistím hlavu. Když mám chuť si zaplavat, dát si výborné ceremoniály, volím Step. A od loňského roku jsem si hodně oblíbil nejnovější pobočku Sen v Senohrabech s kouzelným venkovním saunovým světem. Mám ho nejblíže domovu, často se seberu a jedu na kole nebo autem, kdy jsem do 15 minut tam. Je to opravdu nádherné místo, kde je skvělá a výjimečná obsluha.

To musíte být pořád v sauně. Jak často do ní vlastně chodíte?

Saunování miluju, zajdu si minimálně jednou týdně, ale nejraději chodím třikrát. Ještě návštěvy rozdělují. Když jdu opravdu relaxovat, tak soukromě, nespojuji návštěvu s prací. Pak chodím přes den kontrolovat kvalitu, která je spojená se saunováním – u toho si uvědomuji, že mám super práci.

Jaké to vlastně je pracovat na zprostedkování odpočinku pro druhé?

Ze začátku jsem to měl o touze mít svou vlastní saunu, chtěl jsem pracovat v něčem, co mě baví, a chtěl jsem to dělat nejlépe, jak to jde – aby to byla čistá, voňavá sauna. Protože když jsem někam chodil, všiml jsem si nečistot v prostorech bazénu a saun a řekl jsem si, že by to šlo dělat v lepší kvalitě. Časem se to posunulo do poslání celého Infinitu, že chceme dělat místa, kde se lidé cítí dobře, kde rádi tráví svůj čas a zároveň, aby se všichni lidé, kteří se kolem Infinitu točí – zaměstnanci, zákazníci, investoři, obchodní partneři či dodavatelé – cítili dobře. Dnes už to není o tom, že děláme krásné, čisté sauny, ale o tom, jak to děláme. Děláme službu a chceme ji dělat tak, abychom si ji

užívali my, zákazníci a dělali ji, jak nejlépe dovedeme. A když tohle všechno funguje, je to pro mě naplňující.

A dokážete v sauně odpočívat?

Dokážu, moc si to užívám a baví mě to. A když si chci srovnat myšlenky a užít si klidu, tak zajdu do lesa nebo na kolo.

Máte nějaké rituály v sauně, třeba stejnou trasu či pořadí saun?

Nemám. Jediné, co dělám vždy stejně, je sprcha před saunováním, a pak to mám pokaždé jinak. Někdy jdu do wellness a vybírám si pouze ceremoniály, které mě moc baví. Jindy si chci dát klidnou saunu a užívat si ji v tichosti. Někdy si jdu jen zaplavat a dám si bazén s párou. Stává se mi i to, že se jdu natáhnout jen na houpačku, lehátko a relaxuji bez sauny. Většinou si dám dvě až čtyři sauny, tedy kolečka a dva ceremoniály. Stavím se na baru, dám si jídlo, pití, jednoduše si užívám to, na co mám chuť, ale vím, že to není nikdy stejné.

Jaký je pro vás hlavní benefit saunování?

Stoprocentně odpočinek. Víím, že saunování má spoustu pozitivních zdravotních účinků, ale sám si tam chodím především vyčistit hlavu a vypotit se. Moje filozofie k saunování je, že když si odpočinu, přinese mi to nejvíce zdravotních benefitů. Za jeden večer se můžete cítit lehký a čistý

” DO SAUNY SI CHODÍM VYČISTIT HLAVU “

– zkrátka máte stejný pocit, jako když vyjdete po týdnu z lázní. Pro tento pocit jsem vlastně firmu před 19 lety zakládal.

Pozorujete na sobě třeba nižší nemocnost?

To se nedá posoudit, jak se saunování v podstatě asi 25 let, už vlastně nevím, jestli na mě sauna působí. Nechodím do sauny proto, abych byl zdravější, měl lepší imunitu... Mám to tak, že se mi tam chce, protože se tam cítím dobře.

Zajímavé... Mnoho z nás tam chodí právě kvůli imunitě.

To samozřejmě nevylučuji, těch efektů na lidský organismus je mnoho. Saunování detoxikuje a má spoustu dalších pozitivních zdravotních účinků, například posiluje srdce a celkově regeneruje organismus. A pak jsou tu ještě endorfiny, když se člověk zpotí a poté zchladí, vzniknou v těle stejné látky jako po dlouhé jízdě na kole nebo třeba při orgasmu. V sauně tohle máte relativně rychle – stačí si vzpomenout na lidi, kteří vlezou do jezírka, a tam si zařvou, jak jsou dobří. Endorfinový nával vyvolává pocity štěstí. Takže saunování vás psychicky nakopne, a pokud chodíte pravidelně, zlepšuje termoregulaci těla. Díky tomu v létě lépe snášíte horka a v zimě chlad.



Někteří se sauny obávají z důvodu odhalování, jak vnímáte nahotu v sauně vy?

Nemyslím si, že saunování je o nahotě, o nudismu, spíše o tom se vypotit. Já jsem v sauně většinou v prostěradle. Ale vůbec mi nevadí, pokud je v sauně někdo nahý, protože je v našich saunách většinou přítmí. Nahota v sauně je individuální záležitost, stejně jako celý proces saunování. Důležité je, aby se lidé cítili dobře. U nás mohou zákazníci využívat kryté ochlazovny – sprchy jsou postavené tak, aby měly svou zástěnu. Dále mají k dispozici také prostěradlo, do kterého se pohodlně zabalí, aby i ti stydlivější mohli udržet svou intimitu.

To je důvod, proč ve vašich wellness centrech dáváte automaticky ke vstupu do sauny osušku a prostěradlo?

Ano, i to je jeden z důvodů. Dalším je hygiena: když si člověk přinese ručník z domova, většinou vezme nějaký na „doděláním“, který už v koupelně pár dní visí. Většina lidí pere na 40, maximálně 60 °Celsia, a to není záruka 100% dezinfekce. My prostěradla mandlujeme na 180 stupňů, takže když ověřujeme čistotu stěry, je u nás vše hygienicky čisté. A další důvod je čistě psychologický. Když máte náš ručník, prostěradlo nebo župan, je to jakýsi čistý úbor. Všichni jsou si rovni, jsou to sauneři, kteří na chvíli zapomenou na své starosti, práci, školu, domácnost. O to víc si odpočinou a vyčistí hlavu.

KDO JE VLASTISLAV NOVOTNÝ?

Je inspirativní, usměvavý, kreativní vizionář a muž se srdcem na pravém místě. Vybudoval síť wellness center, ve kterých poskytuje jedinečná místa pro relax a odpočinek. Pětačtyřicetiletý rodák z Kutné Hory a absolvent tamní průmyslovky, po škole pracoval v pojišťovnictví, začínal jako obchodní zástupce, poté s kamarádem založili makléřskou firmu. Saunování ho chytlo už jako malého kluka, později si vytvořil sešit snů, které si chce splnit, až vydělá nějaké peníze. Mezi nimi bylo přání otevřít místo, kde se lidé budou cítit dobře. První saunu začal provozovat ve 27 letech v pražských Holešovicích. Po otevření a zprovoznění dalších poboček se dnes, společně se svými kolegy, věnuje vylepšování stávajících provozů a péči o týmy. Nejvíce ho naplňuje vymýšlení a navrhování nových míst, kde se lidé budou cítit dobře.

V některých saunových centrech vyžadují, aby se lidé podkládali.

Jaký na to máte názor vy?

Je to velmi ožehavé téma. U nás to záměrně nevyžadujeme. Na prvním místě je důležité říci, že ať je to jakkoli, tak sauna má obrovské dezinfekční účinky. V suchých saunách po odchodu předešlého klienta je místnost přibližně po půl minutě úplně čistá. I proto se dříve sauny používaly na porody i na jiné rituály, jelikož tam bylo čisto, byla to pro naše předky dezinfikovaná místnost. A díky našemu rozboru stěrů jsme zjistili, že když člověk nemá podložené nohy, tak to vychází hygienicky úplně stejně, jako když je má podložené. Naopak když má podložené nohy na mokřém prostěradle, tak vlastně trvá delší dobu, než je lavice úplně čistá.

Vnímáte tedy podkládání jako zbytečné?

Za nás je v pořádku se podkládat i nepodkládat – dáváme klientům svobodnou volbu. Přejde mi lepší lidi nenutit. Navíc paradoxně – když si dá člověk do prostěradla nohy a poté se do něj zabalí – vlastně špínu, co má na nohou, přenese na své tělo. Nevidím tak žádný důvod, proč se podkládat, spíše mi to přijde kontra-produktivní. Další věc je taková, že to lidi „nutí“ být v sauně nazí, mohou se cítit nekomfortně, vytváří to více stresu a zážitek ze saunování je pryč. Podkládání jsem zažil několikrát v centrech, která nejsou čistá, jak bych si představoval, a pak v té špíně nutili lidi, aby se podkládali a dávali si špinavé nohy na prostěradlo.

Škoda, že toto mnoho lidí netuší.

Někdy mě hrozně bolí, jak to některá centra až hystericky vyžadují, a hrají

“ VYTVÁŘET MÍSTA,
KDE SE VŠICHNI
CÍTÍ DOBRĚ,
JE PRO MĚ ZÁKLAD “

si na čistotu. Přitom lidem paradoxně moc nepomáhají. Naší filosofií v Infinitu je mít hlavně čistá centra, zaměřujeme na intenzivní noční i denní úklidy, kde probíhá dezinfekce celého wellness, chceme, aby lidé byli v čistotě a poté se v sauně mohli rozhodnout, zda zůstanou v prostěradle, či ne. Zároveň mi nevadí, když se někdo podloží, je to jeho rozhodnutí, jen nechci nutit klienty. Můj názor je takový, že je lepší a hygieničtější si nedávat nohy na prostěradlo.

Změnilo vás nějak covidové období?

Získal jsem spoustu nových pohledů. Hodně nás to jako firmu propojilo s konkurencí, založili jsme sdružení, abychom mohli komunikovat s vládou o podporách, o možném otevření, o účincích saunování na lidské zdraví. Díky sdružení se nám podařilo spojit síly s konkurencí a kopat za celý obor wellness a saunování. A možná bych řekl, že jsem si začal více vážit toho, že jsme otevření, že můžeme svobodně podnikat, ale... (zamyslí se)... Já jsem vlastně s covidem počítal již 7 let dopředu, my jsme se na něj svým způsobem připravovali.



Jak to?

Čekal jsem, že přijde nějaká pandemie. Je to asi 7 let zpět, co jsem si dělal osobní inventuru, kdy jsem si psal různé věci, které mě rozčilují, co chci změnit, své strachy a obavy. Měl jsem jeden ze strachů, když mi firma hodně rychle expandovala, rostla, že když přijde nějaká epidemie, pandemie, nedáme to. Byli jsme zadlužení v rozvoji a ve velkém stresu. A tenkrát při schůzce s mou koučkou vznikla pyramida jistot, která mi pomohla se

finančně stabilizovat. Řekli jsme si, že se na pár let musíme s rozvojem zastavit, dokud nevytvoříme finanční rezervy a nesplatíme všechny dluhy. A díky tomu jsme šli do pandemie dobře připravení.

Takže vás pandemie nezaskočila...

Nečekal jsem tedy, že přijde pandemie takového ražení ve smyslu uzavření od vlády. Měl jsem spíše obavu, že přijde vysoká nemocnost a nižší návštěvnost.

Dalo mi to nyní obrovský klid v tom, že jsem si dříve nedokázal představit, že zavřeme pobočku byť na jeden den kvůli nějaké odstávce. Začal jsem si vážit více věcí, kterých jsem si vážil i předtím, ale více jsem si je uvědomoval. Líbilo se mi, že jsem viděl více lidí venku v přírodě, děti si hrály venku, ve spoustě věcí to bylo pozitivní. To, že jsem na chvíli přišel o nějaké ty statky a radosti, bylo i dobře. Ale nevím, zda se z toho poučíme. V podstatě jsem si to i užil, i když to bylo samozřejmě



hodně těžké především ze začátku a ke konci, kdy jsme čekali na termín otevření. Taková bezmoc. Teď jsem šťastný, že jsme otevření.

Minulý rok jste otevřeli nové wellness Infini Sen s ojedinělými druhy saun uprostřed přírody. Máte nějakou vysněnou saunu?

Netuším, jestli to vůbec jde. Máme vyzkoušených deset tipů saun, které jsou osvědčené, příjemné. Z nich stavíme saunový svět. Každá sauna v saunovém světě je originál, vždy ji děláme designově na míru danému centru.

Když stavíte saunový svět, jaký je ideální počet saun?

Za mě to není asi o počtu, ale o místě. Někdy stačí i jedna sauna, jako třeba u nás v Holešovicích. Ale když děláme saunový svět, je ideální, když má klient na výběr šest až deset a více saun, aby to bylo o pestrosti. Ovšem neříkám, že čím více saun, tím lepší saunový svět. Pestrý saunový svět o sedmi až osmi saunách může být stejně dobrý jako ten, kde jich je dvanáct.

Co vás nejvíce inspiruje při tvorbě saun? Jak vznikají?

Samozřejmě cestujeme po světě, ale je čím dál těžší se inspirovat, jelikož už máme třicet saun. Když vymýšlíme nové sauny, tak během procesu vymýšlení vzniká mnoho elementů. Každý element má nekonečné množství řešení, řekl bych, že to je takový unikátní proces.

Takže je to tajné?

To úplně ne. Spíš originální, pocitové. Přemýšlíme o tvaru a velikosti sauny, použitých materiálech a jejich kombinaci, o designu materiálu. Další

element je osvětlení sauny a kombinace teploty a vlhkosti. Další vůně, která je pro nás velmi důležitá a často si s ní hrajeme, poté hudba, ozvučení sauny. Toto je asi sedm až osm elementů a různě je skládáme. Naše tvorba má nekonečné množství variant.

A pak stavíte a otevíráte nové wellness?

Poté přijdou návrhy, vizualizace, kdy se na to podíváme na papíře jako na celek. Přejde se do výroby, po ní sauny několik týdnů testujeme, zda sedí kombinace vůní, materiálů, hudby, osvětlení, a tak dále. Je to velmi dlouhý

proces, ale pak to stojí za to. U všech center, co připravujeme, přemýšlíme takto, nechceme kopírovat, každá sauna je pro nás unikát a má svůj příběh.

Mluvíte v množném čísle... Kdo se na tom ještě s vámi také podílí?

Dříve to bylo tak, že jsem to vymýšlel sám, vždy mě bavilo malovat a vymýšlet si místa pro relaxaci. Ale dnes na to mám větší tým lidí – architektky, rozpočtové manažery, projektanty, jednatelé a pak také vše konzultujeme s lidmi z provozu, kteří nám v tom pomáhají, jelikož se s tím setkávají v dennodenní praxi.



Říkal jste, že berete inspiraci v zahraničí, můžeme najít někde ve světě wellness jako je Infinít?

To si nemyslím. Jezdíme na inspirační cesty, kde nabíráme inspiraci v detailech, materiálech, designech. My nechceme nic kopírovat. Všechna naše centra jsou jedinečná, když se na to podíváte, tak třeba Infinít Maximus není nikde ve světě, to samé Step i nový Sen. Inspirovat se kromě wellness chodíme i do restaurací, volnočasových prostor či hotelů.

Máte nějaký saunový zážitek, na který nikdy nezapomenete?

Miluju sauny jako takové. Tím, že jsem prošel stovkami saun, takový „zážitek“ asi nemám. Mám spíše vzpomínky. Třeba si pamatuji, když jsem jako dítě přišel z běžek a klepal jsem se promrzlý, než jsem dorazil do sauny, a pak jsme se do kádě na kapry chodili ochlazovat.

A co soutěže, jako jsou třeba saunová mistrovství?

Soutěžní ceremoniály a atmosféra kolem saunových festivalů mě baví, ale zároveň mám stejně nejraději normální ceremoniály a klid v oblíbeném wellness. Zjišťuji, že taková ta klidnější radost i klidnější smutek jsou někdy příjemnější než euforická obrovská radost a rychlý úpadek k normálu. Ale je pravda, že

jeden takový saunový zážitek mám, když jsem na Saunafestu v Čestlicích zažil dánského saunamistra, který předvedl velmi mystický ceremoniál, při němž si hrál s vůněmi, a bylo to strašně pohodové. Nechal je lidi očuchávat, bylo to hodně o esencích, aromaterapii. Asi mě to nejvíce zaujalo tím, že všichni mávali a on do toho festivalu vnesl úplně něco jiného.

Máte nějaký zveřejnitelný plán do budoucna?

Všechno je hodně tajné. (směje se) Aktuálně připravujeme dva nové projekty, a také rozšíření wellness na Snu a vylepšování Maximusu.

Budete otevírat wellness i v zahraničí?

Máme akvizice i v zahraničí, plánujeme začít na Slovensku, ale víc prozradit nemohu.

Jaké je vlastně poslání Infinitu?

Vytvářet místa, kde se všichni cítí dobře, a to včetně zaměstnanců i partnerů, kteří s námi spolupracují. Cílem je poskytovat kvalitní službu po stránce čistoty ve všech prostorech od saun, bazénů přes sprchy a zázemí, velmi důležitá je příjemná obsluha a její péče, pak také teplo – správná teplota saun, odpočíváren, vody.

Je o vás známo, že jste neustále plný energie, aktivit a vizí. Kde kromě saunování hledáte energii?

To netuším, jednoduše ji v sobě mám. Musím být hlavně odpočatý, to je základ. Když energii nemám, poslouchám své tělo, odpočívám a ona se vrátí. Snažím se žít vyvážený život, pracovat s mírou, sedm osm hodin denně, věnovat se aktivitám s rodinou, sportovat, meditovat a také odpočívát i mimo saunu.

Třeba na dovolené?

To určitě, za mě je vždy první volba dovolená na horách, v přírodě.

Představte si, že si někdo jede udělat dovolenou k vám. Máte nějaký osvědčený recept, jak by si měl užít jedno odpoledne ve wellness?

To je otázka, zda ten člověk někdy byl, nebo nebyl ve wellness?

Zkuste obojí.

Pokud ten potenciální zájemce zná saunování a zná wellness, tak bych mu doporučil jednoduše nechat čas u nás plynout a užívat si to tady a teď. Řídit se podle citu, podle chuti jít, dát si ceremoniál, na pohodu a vlastně si nedělat žádný nutný plán.

A pro nováčka?

Kdo nikdy nebyl u nás ve wellness, tak určitě doporučuji si o saunování něco přečíst, ať už v našich materiálech, nebo se zeptat na naší recepci, jak se saunovat a kde začít, a pak zkoušet a poznávat. Nebát se toho a objevovat, nechat to plynout, nikam nespěchat, nedělat rekordy. Teď to taky tak mám, když něco nechám být, tak jsou z toho nejzajímavější zážitky. ■

„VŠECHNA NAŠE CENTRA JSOU JEDINEČNÁ. NECHCEME KOPÍROVAT“



KILT

Prostěradlo vám stále padá, už nevíte, jak ho uvázat. Pro všechny pravidelné milovníky sauny doporučujeme saunovací kilt, který je opatřen pevnou textilní gumou, suchým zipem pro pohodlné a stabilní nošení a kapsičkou pro uschování drobností. Kilty jsou ručně šité přímo pro Infinit ze 100% bavlny.

Saunový kilt (dámský/pánský)
820 Kč
www.infinitdarky.cz/saunovaci-kilty/

ČEPICE

Na saunovou čepici nezapomeňte, pokud se chcete saunovat více do hloubky.

Čepice blokuje teplo na hlavě, která vydává a přijímá přibližně 40 % tělesného tepla, tudíž s čepicí nepůsobí teplo na hlavu tak silně a vy se můžete lépe prohrát po celém těle.

Saunovou čepici můžete zakoupit na vybraných recepcích od 460 Kč.



5 VĚCÍ, KTERÉ VÁM ZPŘÍJEMNÍ SAUNOVÁNÍ

DOPLNĚNÍ TEKUTIN

Při saunování je důležitý pitný režim. Rozhodně byste měli vypít aspoň tolik, kolik vypotíte. Změřte si to tak, že se zvážíte před a po saunování. K hydrataci je nejlepší minerální voda, bylinný čaj či fresh džus. Zvolit můžete i nealko pivo.

Nabídku nápojů najdete na barech.



KOSMETIKA

Saunování má na naši pokožku bezpochyby velký vliv. Vystavujeme ji vyšším teplotám, více se prokrvuje, potí, ztrácí na hydrataci. Zároveň saunování stimuluje otevírání pórů a tím pokožka efektivněji přijímá výživné látky. Proto je skvělé používat peelingy a medy do sauny či tělová másla jako hydrataci po saunování.

Zakoupíte na vybraných recepcích.



KARTÁČE A DOPLŇKY

Pokud chcete ještě více rozproudit krev, a zvýšit tak intenzitu saunování, použijte jemné či hrubé saunové kartáče či se nechte sešlehat saunovou metličkou (ve Finsku se jedná o oblíbený rituál). Jestliže chcete povrch vaší pokožky zbavit odumřelých kožních buněk a jemně masírovat, zvolte, masážní žínky či rukavice.

Kartáče a další doplňky můžete zakoupit na recepci od 135 Kč.



VYKUŘOVÁNÍ V SAUNĚ

Při saunových ceremoniálech můžete zažít relaxaci, dynamickou show, meditaci nebo také vykuřování. Tato procedura posouvá ceremoniál do roviny mystična a meditace.

Nepředstavujte si žádné šamanství či vyvolávání duchů, ale příjemný ceremoniál, během něhož si saunamistr připraví kádelnici s vykuřovadly jako je třeba pryskyřice, orlárka drahocenná, palo santo nebo různé sušené byliny a dřeviny. Poté, co se spustí z reproduktorů hudba a setmí se celý prostor sauny, začne se z vykuřovadla zvedat kouř, který saunamistr pomocí malého vějíře víří po celém prostoru sauny. Můžete ucítit uklidňující vůně šalvěje, borovice, růže nebo různých bobů.

Saunamistr prochází prostorem velmi klidně a pomalu, čímž vám přiblíží atmosféru, která probíhala při rituálech našich předků.

Ti vykuřování používali k očistění prostorů, ale také duše a těla. Už v dávných dobách přišli na to, že vykuřování ovlivňuje jejich zdraví. Věřili, že s jeho pomocí se dokážou vyléčit z nemocí, dokonce jim i předcházet. Tenkrát vykuřováním léčili nemoci dýchacích cest, revmatismus, poruchy spánku či svalové křeče.

Ale zpět do sauny – vykuřování zde má podobné efekty jako u našich předků, jen je spojeno se saunováním. Působí velmi energeticky na okolí, pomáhá vyčistit prostor

K ČEMU SLOUŽÍ?

- K relaxaci a odpočinku
- Ovlivňuje energie
- Pročišťuje prostor
- Působí harmonicky a uklidňuje

od všelijakých neduhů, negativních pocitů a díky tomu ovlivňuje energii, se kterou přijdete do sauny.

Saunamistři vám mohou namíchat směsi, které vás uvolní, uklidní při stresu či úzkosti. Patří mezi ně třeba anýz, badyán, jasmín, kadidlo, kafr, lemongrass, levandule, myrha, růže nebo santalové dřevo.

Velmi často se setkáte také s vykuřováním pro povzbuzení a obnovení energie. To si saunamistr přidá do kádelnice bylinky, jako je třeba borovice, jalovec, rozmarýn, skořice nebo tonkové boby. Mnoho kadidel působí právě povzbudivě, obnovují sílu a mohou vám pomoci nalézt vlastní potenciál, když se cítíte vyčerpaní.

Ovšem vykuřování není pouze o vůni, vaše smysly jsou při něm oslovovány také vizuálně. Představte si, jak se stoupajícím kouřem přibývá vnitřní síla, jež vybízí k možnosti meditace, ale i kreativitě, kdy očima sledujete jemný dým, který vytváří nekonečné množství rozmanitých obrazů a vaše mysl se ocitne na vlně tvořivosti.

KAM ZA VYKUŘOVÁNÍM V SAUNĚ?

Můžete se s ním setkat na ceremoniálech poboček Infini Sen a Infini Step.

SAUNA A HUBNUTÍ

Líbilo by se vám nechat si prohřívát tělo v sauně, příjemně relaxovat a u toho zázračně shazovat přebytečná kila? To je bohužel science fiction. Pravda ale je, že saunování vám k hezčí postavě skutečně může trochu pomoci. Podívejme se na nejčastější mýty a fakta ohledně hubnutí v sauně.



ZRYCHLÍTE METABOLISMUS

Během pobytu v sauně tělo pracuje na plné obrátky a začne spalovat zhruba o 15 % rychleji. Podobně jako u kardio cvičení organismus zvyšuje srdeční rytmus a krevní oběh. Navíc během saunování posilujete kardiovaskulární systém, který může za naši kondici a přímo tak souvisí s tím, jak dokážeme být fyzicky zdatní.



TUKY SE ROZPUSTÍ

I když by to byla velmi lákavá představa, jen samotné působení tepla nedokáže rozpustit tuk usazený v těle, který by se z něho následně odplavil. Pokud plánujete zhubnout a zbavit se přebytečných tuků, zařadit saunování mezi pravidelné aktivity je určitě dobrým krokem. V kombinaci s aktivním pohybem a úpravou jídelníčku se tukům bude lépe „odcházet“.

TOXINY JDOU PRYČ

Někdy může hubnutí hatit právě zanesení orgánů cizorodými látkami, jako jsou například těžké kovy. Sauna je pak ideálním řešením na jejich vyloučení z podkoží. Samozřejmě to chce ale pravidelnost. Aby saunování mělo co nejlepší efekt, doporučují se ideálně dvě až tři návštěvy týdně.

SAUNA VYMAŽE CELULITIDU

Možná jste se setkali s tvrzením, že saunování vám zaručí kůži hladkou jako dětská pokožka. Takové zázraky sauna nedokáže, pravdou ale je, že střídáním tepla a chladu se pokožka prokrví, takže ji budete mít vypnutou a na pohled zdravější. Efekt můžete ještě podpořit masáží kůže během saunování, třeba saunovací houbou.

OTOKY ZMIZÍ

Během tří saunovacích koleček, která se doporučují absolvovat při jedné návštěvě sauny, vypotíte zhruba půl litru vody. Právě zadržovaná voda v těle může být příčinou nevzhledných otoků, ať už v obličeji nebo končetinách, které přidávají kila navíc. Otoky může způsobovat i špatný lymfatický systém – i zde vám může být sauna dobrým pomocníkem. Střídáním tepla a chladu totiž průtok lymfy podpoříte.

ČÍM VÍCE DO SAUNY CHODÍTE, TÍM VÍCE HUBNETE

Při pobytu v sauně vám zázračně neubývá tuk, proto není pravdou, že čím více do sauny chodíte, nebo čím déle v ní budete, tím budete štíhlejší. Zapomeňte na saunovací rekordy a soustřeďte se spíše na jiné benefity, které vám saunování přináší. Třeba posílení imunitního systému, lepší termoregulaci, rychlejší spalování, klid a psychickou pohodu, díky které vám bude hned do skoku.

7 DŮVODŮ, PROČ NAKOUPIT POUKAZY PŘES E-SHOP

Náš e-shop infinيتدarky.cz už je s námi 10 let. Můžete přes něj vybírat všechny naše služby, které byste rádi darovali, napříč všemi pobočkami v Praze, Brně, Senohrabech. Proč volit on-line nákup?

1

UŠETŘÍTE ČAS ZA NÁKUP BEZ FRONTY

S nákupem poukazů nemusíte čekat na návštěvu wellness, ani nemusíte jezdit speciálně několik kilometrů daleko. POUKAZ VÁM RÁDI PŘIPRAVÍME A ZAŠLEME V ORIGINÁLNÍ PODOBĚ (poukaz, obálka, leták). Nebo vám ho zašleme formou e-poukazu, což je dárek v elektronické podobě, který si můžete vytisknout okamžitě po zaplacení objednávky.

4

VLASTNÍ VĚNOVÁNÍ

Chcete přidat k darovanému poukazu něco od srdce? V e-shopu si k poukazu můžete přidat věnování, které se vytiskne přímo na váš poukaz. Pro firmy dokážeme na poukaz přidat logo či motto firmy.

5

NONSTOP OTEVÍRACÍ DOBA

Rádi se o vás postaráme každý kalendářní den v roce. Jsme tu pro vás 365 dní v roce, a to i když naše pobočky právě spí. Nejste si jisti výběrem služby? Naše zákaznická podpora je k dispozici každý den v čase 8:00 až 20:00 a je připravena na vaše dotazy.

2

DÁREK NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Jdete na oslavu a v poslední chvíli si vzpomenete, že nemáte dárek? V e-shopu můžete nakoupit dárek tzv. na „last minute“ v podobě e-poukazu, který vám bude okamžitě po zaplacení obratem doručen na e-mailovou adresu. Pak už jen vytisknete a můžete darovat!

6

NEOMEZENÉ MNOŽSTVÍ

Máte firmu a mnoho zaměstnanců, které byste chtěli obdarovat, motivovat či pravidelně hodnotit pomocí benefitů ve vyšším množství než při osobní objednávce? I na to je náš e-shop přizpůsoben, do poznámky v osobních údajích stačí zvolit, že nakupujete na firmu, a my vám obratem vystavíme fakturu.

3

AŽ K VAŠIM DVEŘÍM

Možností dopravy je několik. Není problém poukaz vyzvednout na jakékoliv naší pobočce, vytisknout v pohodlí domova, nechat si zaslat skrz Zásilkovnu nebo doručit až k vašim dveřím pomocí Balíkovny.

7

ORIGINALITA A KVALITA

Prodáváme pouze vlastní služby, proto můžeme garantovat jejich kvalitu, stejně jako originalitu, kterou obdarovaného potěšíte jinak než tradičním dárkem. Vyzkoušet, jaké to je, můžete sami na www.infinيتدarky.cz.





KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

Dnešní doba je hektická. Snažíme se podávat co nejlepší výkony v práci, dobře u toho vypadat, leckdy si necháme od partnera líbit i to, s čím nesouzníme, hlavně aby byl doma klid. A pak udeří nemoc. Buď ji přejdeme, nebo nasadíme léky, dietu. Jenže co když se nám zdravotní potíže nedaří vyléčit nebo se stále vracejí? Pak je namísto položit si otázku, proč se naše tělo projevuje tímhle nepříjemným způsobem. Čeho si nevšímáme, před čím zavíráme oči? Každá nemoc má totiž také psychický rozměr.

autor: Eva Fraňková, foto: 123rf.cz

Co si pod tím představit? Zjednodušeně řečeno, prostřednictvím nemoci může naše duše volat po změně, kterou zoufale potřebuje. Lépe vám to přiblíží zkušenost dvou žen, které se sice neznají, ale mají

hodně společného. Ještě před časem je provázely vleklé zdravotní problémy, které se nezlepšovaly ani po nasazených léčích. Pětapadesátiletou Janu trápila kolena. V kolenním kloubu se jí pravidelně hromadila voda, kolena jí často otékala, bolela, a časem jí

byla doporučena operace menisku. Ani po náročné rekonvalescenci jí ale bolest v kolenech nepřecházela a Jana už začínala být zoufalá. Evě se zase na prahu čtyřicítky objevil poprvé v životě na ruce svědivý ekzém, který se stále zhoršoval. Na popraskanou

a červenou kůži jí dermatoložka předepsala kortikoidovou mast, ta ale zabrala jen na krátkou dobu. Pak ekzém opět udeřil v celé své síle. I když se obě ženy snažily dodržovat všechny rady lékařů, zdravotní potíže ne a ne ustoupit. A teď se přesuneme v čase o několik měsíců nazpět.

Za všechno můžou vztahy

Když se Jana stala babičkou, moc si přála aktivně se zapojovat do výchovy vnoučka a často za ním a jeho rodiči dojížděla. Její názory se ale diametrálně lišily od stylu výchovy jejího syna a snachy. Kvůli tomu vznikaly v rodině spory, které vedly až k tomu, že mladí Janě narovinu řekli, aby už za nimi nejezdila, pokud nedokáže respektovat jejich pravidla výchovy. Jana se tehdy urazila a se synem a jeho rodinou zpřetrhala kontakty. Sílí v ní pocit křivdy

CO JE PSYCHOSOMATIKA

Psychosomatické onemocnění pochází z emočního stresu či z negativních myšlenek. Projevuje se fyzickými symptomy, jako jsou zažívací obtíže, astma, kožní a gynekologická onemocnění, bolesti hlavy, únava, opakující se záněty apod. Za cíl si klade léčit zdroj, tedy skutečnou příčinu onemocnění, nikoliv pouze jeho projevy. Praktikuje se při ní celostní přístup.

v noci ani klidně spát, protože ji kůže nesnesitelně svědila.

Klasická medicína ženám nepomáhala, a tak začaly obě tušit, že za jejich potížemi vězí něco hlubšího. Zamyslely se nad svým životem

a všechno do sebe začalo zapadat. Věděly, že musí udělat razantní změnu a začít s ní přímo u sebe.

Poté, co si Jana promluvila se synem a snachou, pochopila, že ji mají rádi a její výpomoc s vnoučetem ocení, jen jim zkrátka nemůže tolik mluvit do výchovy. Vztahy v rodině se urovnaly. Eva si s nadřízenou také promluvila, ale na situaci v práci to nic nezměnilo, a tak dala po deseti letech výpověď. Problémy s ekzémem začaly ustupovat. A Janu kolena už také netrápí.

Komplexní přístup k člověku

Psychosomatika (z řeckého „psyché“ – duše a „soma“ – tělo) totiž chápe tělo a duši jako jeden neoddělitelný celek. Odborníci zastávají názor, že až 70 % zdravotních potíží je právě psychického původu. Pokud žijeme život, ve kterém nás provází křivda, hněv, zlost, úzkost, strach nebo stres, je jen otázkou času, kdy duše začne volat o pomoc prostřednictvím nemoci.

Tak třeba právě kolenní kloub bývá spojován s tvrdohlavostí a egem. Neschopnost přiznat porážku nebo přijmout něco odmítané se může projevit vodou v koleni. Kožní

” KDYŽ KLASICKÁ MEDICÍNA NEPOMÁHÁ, VĚTŠINOU ZA POTÍŽEMI BÝVÁ NĚCO HLUBŠÍHO.

a uzavřela se do sebe. Právě tehdy jí začala zlobit kolena.

Evě se ekzém začal rozjíždět v době, kdy do jejího zaměstnání nastoupila nová manažerka. O dvacet let mladší nadřízená začala dávat Evě jasně najevo svou převahu. V jednom kuse svoji podřízenou kritizovala, dávala jí úkoly, které byly nad rámec jejích povinností, každý den jí vyčítala, že něco dělá špatně. V Evě sílil pocit méněcnosti a žila v permanentním stresu a obavách, co přinese další pracovní den. Po několika měsících už měla ekzém v takovém stavu, že nemohla



onemocnění zase může souviset se zvýšeným stresem, s poruchami vztahu k sobě, s pocitem nedostatečnosti. Atopický ekzém se přímo váže na dlouhodobé negativní duševní a psychické rozpoložení člověka.

Daň za zběsilé tempo

Kromě emočního stresu, který je uložený hluboko v nás, škodí našemu zdraví i dnešní hektické životní tempo, orientované na výkon. Jako bychom zapomněli odpočívat, chvíli nedělat nic a vnímat svoje pocity. Schválně, kdy naposledy jste si jen tak lehli do trávy a pozorovali mraky? Nebo se houpali v síti a nechali se unášet vlastním proudem myšlenek, aniž by se vám v hlavě honilo, kolik úkolů ještě musíte stihnout?

„Máme vysoké nároky na zdraví a současně velmi často sedavou práci v uzavřených prostorách, malý kontakt s otevřenou krajinou a přírodou. Se změnou životního stylu přišla volnost ve vztazích, nepřebírné množství možností, větší svoboda. To zběsilé tempo si sami určujeme. Povrchní, a proto i toxické vztahy si sami inscenujeme. Možnosti, které nám rozvinutá společnost poskytuje, jsou možná větší než zralost populace, která by je uměla využít ve svůj prospěch,“ myslí si lékař Vladislav Chvála ze Společnosti psychosomatické medicíny.

Podle něj se nedá říci, že by pacientů s psychosomatickým onemocněním výrazně přibývalo, stoupá ale množství pacientů, kteří psychosomatickou a psychotherapeutickou



PACIENTA NECHÁME VYPRÁVĚT JEHO PŘÍBĚH

Je pravda, že prostřednictvím onemocnění nám tělo vysílá varovné signály, volá o pomoc?

Ano, jestli se opravdu jedná o psychosomatické onemocnění, tak se to takto dá vnímat a odpovídá to naší zkušenosti. Pozor se však musí dávat na to, jaké příznaky považujeme za psychosomatické, to by zpravidla měl pomoci určit lékař.

S jakými problémy k vám na kliniku lidé nejčastěji chodí?

Psychosomatické potíže postihují kteroukoliv část těla. Proto by bylo

zavádějící jmenovat nějaké specifické potíže jako častější než ostatní.

Jak dlouho obvykle pacientům trvá, než si uvědomí, že klasická medicína jejich zdravotní problémy nevyřeší?

Co se týče doby, než pacient opravdu rozpozná a přijme možnost, že jeho tělesné potíže souvisejí významně s psychickými či vztahovými aspekty jeho života, tak zde vidíme velké rozdíly. Někdo



MUDR. ONDŘEJ MASNER

HLAVNÍ LÉKAŘ

PSYCHOSOMATICKÉ
MEDICÍNY, UNICARE
MEDICAL CENTRE

o psychosomati-
ce už něco ví, už
se s ní zabýval a je
připravený tento
pohled přijmout. Pak
můžou stačit 2–3 sezení. Jiný
pacient tuto možnost bude odmítat
stále dokola a nezbývá, než psycho-
somatickou terapii s ním ukončit.

Co stojí nejčastěji za opakovanými záněty v těle, dlouhodobou únavou, bolestí hlavy a zad nebo kožními problémy? Dají se vůbec

„KROMĚ EMOČNÍHO STRESU ŠKODÍ NAŠEMU ZDRAVÍ I DNEŠNÍ HEKTICKÉ TEMPO, ORIENTOVANÉ NA VÝKON.

péči hledají. Výzkumy ze zemí, kde je psychosomatická péče rozvinutá delší dobu než u nás, odhadují, že v běžné populaci až 40 % všech pacientů potřebuje psychosomatickou péči. Mnozí z nich si ale svoje duševní problémy, které se odrážejí i na jejich těle, nechtějí připustit.

„Rozpoznat, že moje potíže souvisí s narušenými vztahy v rodině, není nijak příjemné a může se to zdát nebezpečnější než víra, že mé potíže způsobil nějaký zatracený gen, virus

nebo energie,“ říká lékař Chvála. Existují ale některé symptomy, které lidé většinou dokážou na první dobrou přiřadit pochroumané psychice. O to snazší je pak jejich léčba, protože příčina je jasná a nemusí se složitě diagnostikovat.

„Nejčastěji se jedná o tíseň nebo tlak na hrudi, třes rukou, nadměrné pocení, bolest hlavy, záživací potíže, stažené hrdlo neboli „knedlík v krku“, napětí ve svazech, typické jsou také potíže se spánkem,“ jmenuje Kristýna

Šorfová, zakladatelka terapeutického centra Calmea. Ta se ve své praxi setkává právě i s takovými pacienty, u kterých pozná příčinu nemoci hned při prvním sezení.

Úzkost znamená strach

„Měla jsem klientku, která byla celý život zdravá, svůj život hodnotila jako šťastný, jakékoliv psychické problémy negovala. Šla na kosmetickou operaci očních víček, probudila se z narkózy a začaly problémy. Měla pocit, že má jedno víčko výše než druhé, celé dny trávila u zrcadla a zkoumala se. Plakala, nebyla schopná se soustředit, pracovat, zkrátka žít tak jako dřív. Plastický lékař správně odhadl situaci a poslal ji k psychoterapeutovi. Během jedné terapie jsme odkryly, že je totálně přepracovaná,

paušalizovat (například problémy s ledvinami rovná se vždy toxické vztahy)?

Vím, že podobné úvahy o přirovnávání určitých tělesných nemocí ke specifickým potížím z psychosociální sféry existují. Ale kategoricky je odmítám z jednoduchého důvodu. Jsou nebezpečné jak pro pacienta, tak pro lékaře. Vedou ke zjednodušování či k banalizaci psychosomatiky, která může pacienta poškodit. Proto lpíme na tom, aby se psychosomatika vnímala primárně jako medicínský obor. Takže opravdu je nutné s každým pacientem sledovat jak tu somatickou, tak psychosociální osu a potřebuje to čas a lékařské vzdělání.

Jak probíhá psychosomatické vyšetření v praxi?

V naší psychosomatické ordinaci se pacient setká nejprve s lékařem, který se v úvodním sezení (90 minut) s pacientem a jeho historií podrobně seznámí. Důležité jsou jak lékařské zprávy, tak vyprávění příběhu onemocnění a psychosociální okolnosti stonání. Zajímáme se o profesi a celou rodinu pacienta. Jestli je případ složitější, tak těch 90 minut nestačí a je potřeba se sejít podruhé. Intenzivní spolupráce pacienta je tedy nutným předpokladem.

Co následuje?

Na základě takto komplexního zhodnocení se dá stanovit předběžná neboli pracovní diagnóza, se kterou se dá dále pracovat. Buď individuálně

psychoterapeuticky či psychosomaticky, nebo terapeuticky s celou rodinou. Můžou nastat i případy, kde se psychosomatický vliv jeví jako nepodstatný, a pak indikujeme další medicínské vyšetření.

Můžeme považovat i běžnou rýmu, kašel nebo chřipku jako projev psychosomatického původu?

Psychosomatický příznak se může projevit jakoukoliv tělesnou potíží. Na druhé straně bych chtěl varovat před tím, abychom hledali v každé rýmě nějaký vzácný vzkaz našeho duševního nitra. Úzkostné sebezkoumání každého náznaku onemocnění by naopak připravilo půdu pro vznik psychosomatiky. ■



EMOCE JSOU NEMOCE

Základem duševní pohody je mít zdravé vztahy, a to nejen vůči druhým, ale i vůči sobě samým. Zdravé vztahy vyvolávají zdravé emoce, jako je láska, porozumění, pocit sounáležitosti, důvěra. Tím působí kladně na naše zdraví. Naproti tomu nezdravé vztahy, kdy jsou lidé závislí, chtějí být ovládáni nebo ovládat, jsou pokrytečtí nebo hledají jen svůj vlastní prospěch, vyvolávají nezdravé emoce, jako je hněv, strach, závist. Dalším negativně působícím faktorem je přijímání zažitých stereotypů. Pokud žijeme, myslíme a jednáme tak, jak od nás očekává společnost, potlačujeme sami sebe a dochází k vnitřnímu konfliktu. A jak jinak nám může duše naznačit, abychom naslouchali svému vnitřní já a žili naplněný život? Hádáte správně – tím, že tělo onemocní a nemoc nás na chvíli zastaví.

neumí odpočívat, všechno musí mít dokonalé a vytváří na sebe obrovský tlak povinností. Velmi těžko dokázala uvěřit, že jejím problémem je úzkost.“ říká terapeutka Kristýna Šorfová.

Úzkost prý znamená strach. Patologický neopodstatněný strach, ve výše uvedeném případě pramenící z toho, že je jedno oční víčko výše než druhé, že jiní neudělají potřebnou práci tak dobře, strach z odpočinku, z nedokonalosti a tak dále. V takovém případě pak můžou pomoci lehká antidepresiva, především ale zvolnění pracovního tempa a zařazení pravidelné relaxace a uvolnění do každodenního života. Úzkost je navíc velmi vyčerpávající, stojí nás spoustu energie a oslabenému tělu pak nezbývá síla na vypořádání se s běžnými viry a bakteriemi.

Každý člověk je od přírody vybavený jinou mírou psychické odolnosti. Někomu stačí málo, aby se zhroutil.

Psychicky odolný člověk má tu výhodu, že dokáže přirozeně snadno zvládat stres. Ostatní musí o svoji duševní pohodu více pečovat – odpočívat a najít si čas na zábavu a koníčky. Důležité je nestavět práci a spokojenost druhých (například šéfů) na první místo. Tam byste totiž vždycky měli být vy sami. Jestliže ale máte sklony k úzkostlivosti, dokáže vás rozhodit nejen pracovní stres, ale také komplikace ve vztahu nebo jakýkoliv jiný problém. Každý nekomfort může vyvolat pocit smutku, beznaděje, zbytečnosti, strachu. Na tomto základě se může úzkostný stav rozvíjet.

To potvrzuje i lékař Ondřej Masner z Unicare Medical Center. Ten se setkal například s pacientkou, jejíž úzkost se projevovala neschopností přijímat pevnou stravu. „Musela být živena naso-gastrickou sondou, postupně přešla na rozmixovanou stravu, ale víc jí tělo nedovolilo. Měla





JAK PROBÍHÁ LÉČBA

Psychosomaticky orientovaný lékař se zajímá stejně tak o tělesné symptomy jako o psychický stav a životní situaci pacienta. Svými otázkami obrací pozornost k oblastem pacientova reálného života, vztahům s rodiči, dětmi, spolupracovníky atd. Pro pacienta může být setkání s psychosomatickým lékařem začátkem nového pochopení jeho obtíží. Tak jako je nemoc individuální jev, ani postupy v psychosomatice nejsou jednotné.

všechna gastroenterologická vyšetření a kolegové si s ní už nevěděli rady. Až jsme se podrobněji věnovali vzniku příznaku a přišlo se na to, že za příznakem stojí nedávný traumatický zážitek s vážným onemocněním člena rodiny, který pacientka prožívala velmi úzkostně. Její úzkost se pak projevila tělesně jako dysfagie, tedy potíží s polykáním. Po psychoterapii příznak ustoupil."

Možná si říkáte, že nejlepším psychoterapeutem jste vůči sobě vy sami, nikdo jiný vás přece nezná lépe. Jenže ono to tak úplně neplatí. „Pro každého z nás je fakticky nemožné se sám nezávisle posoudit, prozkoumat. Jestli máme pocit, že naše potíže mohou souviset s nějakou psychickou či vztahovou složkou, tak není jiné cesty než vyhledat odborníka. K tomuto rozhodnutí pak ovšem může určitě zklidnění a zamyšlení se hlouběji nad svou situací přispět," říká doktor Masner.

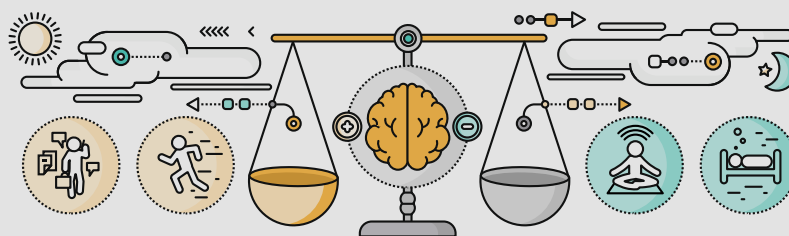
Každá nemoc má své souvislosti

Kdy už bychom tedy měli kromě klasické medicíny zvážit i odbornou psychoterapeutickou pomoc? „Symptom, který si stále žádá naši pozornost, je dobré vyšetřit. A pokud se stále vrací, je dobré pátrat v oblasti

našich vztahů a v tom, jak je prožíváme, než se zapleteme s medicínou, která často nemá pro toto pojetí nemoci pochopení," vysvětluje psychosomatický lékař Vladimír Chvála. Už to, že začneme rozumět symptomům jako signálům našeho těla, je vnímáno jako důležitá změna v našem chápání nemoci. To, čeho si všímáme, totiž současně posilujeme. Je proto dobré položit si několik zásadních otázek jako: Jaké emoce prožívám? Co je opravdu neřešitelné v mých vztazích? A neřeší mé symptomy něco za mě? A pak je dobré si o tom

promluvit s někým, kdo se umí ptát, což bývá psychoterapeut.

Ten se obvykle věnuje souvislosti symptomů se vztahy, s historií a vývojem rodiny, s partnerstvím a sexualitou, ale také se zaměřuje na intrapsychické prožívání traumatu, adaptaci na nové situace a zpracováním podnětů. To, jak dlouho léčba trvá, je pak velmi individuální. „Když se do léčby pustí celá rodina, jde to mnohem rychleji. Pokud dojde k podstatné změně, tělesné symptomy odezní, nebo se stanou bezvýznamnými," říká Chvála. A to je přece dobrá zpráva. ■



NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE PROBLÉMŮ PRAMENÍCÍCH Z DUŠE

- pracovní vytížení, nedostatek spánku a odpočinku
- dlouhodobý stres a psychické vypětí
- komplikované a obtížně řešitelné vztahy
- příliš rychlé životní tempo
- vnitřní konflikt (rozdíl mezi tím, co od sebe očekáváme a jací skutečně jsme)

KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Jemné světlo, příjemná vůně a klidná hlava. Odpočívárny jsou tím pravým místem, kde se začíst do stránek knížky a nechat se unést na vlnách spletitých příběhů, podívat se do minulosti nebo najít nové znalosti. Ať už jste zvyklí na dlouhé ságy, nebo krátké povídky, přinášíme vám pár tipů na knihy, které udělají váš odpočinek ještě příjemnějším.



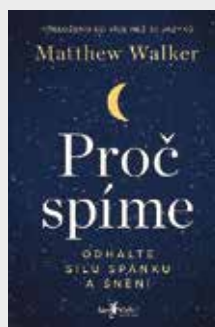
Dech

Minimálně v posledních letech se zdá, že lidé jsou čím dál posledlejší zdravým životním stylem. Více sportujeme, zajímáme se o stravovací návyky, studujeme spánek, otužujeme se a každou tělesnou funkci digitálně zaznamenáváme. Je tu však jeden proces, k němuž obracíme pozornost až ve chvíli potíží: dýchání. Dlouhodobé zdravotní problémy novináře Jamese Nestora se vyřešily až díky dechovým cvičením, k nimž se zpočátku stavěl nedůvěřivě. Poté, co se Nestor znovu naučil dýchat, hledá odpověď na otázku: Zapomíná lidstvo tu zdánlivě nejjednodušší věc na světě?



Terapie sdílením

Nechcete v odpočívárně rozečíst nový příběh a čekat až na doma na jeho konec? Pro rychlé pobavení poslouží i skutečné příběhy jiných lidí, podané v krátké formě esemesky. Ester Geislerová a Josefina Bakošová začaly se sdílením ne vždy úplně citlivých způsobů, jak se s někým pomocí zprávy rozejít, a spustily tak lavinu. Na Instagramu Terapie sdílením najdete stovky, ne-li tisíce rozhodových vět a jejich užší výběr pak i knižně. Při pročítání zpráv může i ukápnout slza – pravděpodobně slza smíchu.



Proč spíme

Spánek je pro nás nepostradatelný. Věděli jste, že po sauně budete spát lépe? I když tuto informaci možná v knize nenajdete, zjistíte nespočet dalších fascinujících faktů o tom, co se děje, když položíme hlavu na polštář, a také co se může stát, když si budeme noční odpočinek dlouhodobě odepírat. Kniha neurovědce Matthewa Walkera přináší odpověď na spoustu otázek týkajících se spánku, jeho důležitosti, fází a zdravotních benefitů pro naše tělo a mysl.



Listopád

Alena Mornštajnová je mezi českými spisovateli známým jménem. Její kniha Listopád nám ukazuje příběh rodiny v alternativní realitě, kde v listopadu 1989 nedošlo k pádu komunistického režimu. Příběhy dvou hlavních postav, dívky a ženy, se odehrávají za železnou oponou, která je odděluje od zbytku světa. Chcete-li zjistit, jak se jejich cesty protnou, začtěte se do tohoto českého románu, který ukazuje alternativní historii „co by, kdyby“. Jaké by byly naše osudy, kdyby na hranicích byly ostnaté dráty a svoboda by bylo cizí slovo?

FILMY A SERIÁLY NA ODPOČINKOVÝ DEN

Po sauně bychom už měli nechat tělo odpočívat a nepřepínat se. Zkuste strávit odpoledne nebo večer u oblíbeného filmu nebo nedokoukaného seriálu. Že vás žádný nenapadá? Nevadí, máme pár tipů, kterými se můžete inspirovat.

Nedotknutelní

Pravá francouzská komedie s dramatickým podtónem, u které občas nebudete vědět, jestli se smát, nebo brečet. Užijete si hlavně ústřední dvojici naprostých protikladů – ochrnutého a bohatého aristokrata a muže z předměstí, který nedávno opustil věznici a nemá s prací opatrovníka žádné zkušenosti. Film o neočekávaném přátelství a propojení dvou úplně odlišných světů je na filmový večer ideální.

Dámský gambit

Pokud si myslíte, že jsou šachy nudné, po shlédnutí této sedmidílné minisérie změníte názor. Dámský gambit je příběh dívky, která skončí v sirotčinci a díky místnímu školníkovovi objeví nadání pro tuto mistrnou hru. Její cestu na šachové výsluní ale několikrát naruší boj se závislostí na alkoholu a prásčích, kterou si vybudovala už v sirotčinci. Dámský gambit je sice fiktivní příběh, i tak vás ale vtáhne a až do konce nepustí.

Po životě

Ricky Gervais je známý britský komik. V seriálu, který sám napsal, zrežisoval a také v něm hraje, nepoužívá jen svoji komickou stránku, ale i lidštější, vážnou notu. Celá série se točí okolo muže, který přijde o svoji manželku a se sarkastickým a cynickým přístupem k životu se snaží se situací vyrovnat. Seriál plný černého humoru a nelehkých situací může být těžším materiálem na volné večery, ale pro milovníky humoru komika Gervaise ideální.

Život na naší planetě

„Měl jsem pozoruhodný život. Strávil jsem ho objevováním míst mimo civilizaci. Procestoval jsem všechny kouty světa. Na vlastní kůži jsem zakusil svět přírody v celé jeho rozmanitosti a pozoruhodnosti. Tento film je mým svědectvím a mou vizí budoucnosti.“ Dokument David Attenborough: Život na naší planetě shrnuje celoživotní poznání jednoho z nejpopulárnějších moderátorů pořadů o přírodních vědách. Nechte se unést záběry na krásu divoké přírody, ale i svědectvím o tom, jaký vliv měl na ni v tak krátké době člověk.



Stážista

Setkání dvou různých generací a přístupu k práci a životu, na tom funguje komedie Stážista. Vdovec v důchodu nastoupí jako internista do moderního, zrovna se rozjíždějícího start-upu a vychytá místo přímo u jeho věčně nestíhající šéfové, která na jednu stranu dává na odiv tvrdou a rozhodnou slupku manažerky, zároveň čelí partnerské krizi a snaží se být dobrou matkou pro svou dceru, na kterou bohužel nemá čas... Milá komedie nabízí příjemný humor a pohled na moderní životní styl, který stojí za zamyšlení.



POPRVÉ NA MASÁŽI

Všechna poprvé jsou krokem do neznáma.

Na co se připravit, aby se z vaší návštěvy na masáži stal 100 % prožitek, který budete chtít opakovat?

PŘED MASÁŽÍ

- Na masáž doporučujeme dorazit minimálně 15 minut předem, ať máte čas se v klidu připravit.
- Je vhodné odložit prstýnky, řetízky, hodinky, náramky a jiné ozdoby. Většina šperků je zhotovena z kovů, které ovlivňují energetický tok v těle.
- Před masáží se osprchujte. Zbavíte se tak nežádoucí energie, kterou jste za celý den nasbírali z okolí. Vaše tělo bude krásně připravené na masáž.
- Na masáži můžete zůstat bez spodního prádla zabalení do prostěradla, které vám zapůjčíme zdarma při příchodu na recepci. Vaše intimita je zaručena profesionálním přístupem masérů. Pokud vám tato představa není příjemná, můžete si ponechat spodní díl prádla.

PO MASÁŽI

- Pro zachování a prohloubení účinku masážního oleje je dobré počkat se sprchováním či koupelí alespoň 2 hodiny po ukončení masáže.
- Doporučujeme doplňovat tekutiny, proto vám po každé návštěvě nabídneme sklenku vody.
- Po masáži mají někteří lidé pocity zvýšené únavy. Je to z toho důvodu, že tělo započalo detoxikaci a zbavuje se toxinů. V takovém případě je vhodné nechat tělo odpočívat, relaxovat.
- S pravidelnou návštěvou masáží se tyto projevy sniží. Tělesná únava nepřetrvává příliš dlouho a zpravidla mizí druhý den po masáži.

KDY NÁVŠTĚVU MASÁŽE RADĚJI ODLOŽIT?

- při nachlazení, horečnatých a zánětlivých stavech
- během 1. trimestru těhotenství
- při pooperačních či poúrazových stavech a nádorových onemocněních
- při neléčeném vysokém krevním tlaku, či při větších potížích s křečovými žilami
- při rozsáhlejších kožních problémech

JAK ČASTO CHODIT NA MASÁŽ?

- v případě akutních problémů 2 až 3krát po sobě vždy po jednom týdnu
- u masáží relaxačních zhruba jednou až dvakrát do měsíce
- u sportovní masáže po sportu
- vždy je důležitý vnitřní pocit, že na masáž chcete jít

JAK PŮSOBÍ MASÁŽ NA ČLOVĚKA?

Dobře provedená pravidelná masáž je povznášejícím zážitkem a působí na člověka mnoha způsoby:

- uvolňuje stres a regeneruje a očisťuje organismus
- zlepšuje cirkulaci krve a lymfy (mízy)
- podporuje relaxaci
- pomáhá od bolesti a uvolňuje svaly
- zvyšuje pružnost pokožky a celkovou vitalitu
- zlepšuje dýchání
- uvolňuje napětí a bolesti hlavy
- posiluje imunitní systém a psychiku člověka

XYBRAT SI MASÉRA, NEBO MASÉRKU?

- Mnoho klientů při výběru, jestli chtějí muže nebo ženu, často sáhnou automaticky po ženě. Není ovšem třeba upozadit maséra, jelikož celý náš masérský tým je proskolen stejným způsobem.
- Masér i masérka budou dbát na individuální přístup během masáže, na zachování intimity u klienta či klientky.
- Výhodou maséra u klientů může být tlak, který přirozeně maséři dokážou vyvinout větší.
- Pro klientky zase může být výhodou opačná mužská energie, která dokáže masáž povznést na ještě vyšší level než od masérky.



VZKAZY OD MASÉRŮ

Pokud vás něco trápí a chcete se zaměřit na konkrétní partii, nebojte se s námi poradit hned na začátku.

- Petra, Infinit Maximus -

Povídat si, či nepovídat si s námi? Někdo relaxuje konverzací a někdo naopak potřebuje ticho a klid. Je jen na vás, co zvolíte. Ani jedno není špatné a my se vám přizpůsobíme.

- Katka, Infinit Na zámku -

Je na vás masáž příliš silná, nebo naopak slabá? V průběhu masáže se vás zeptáme, zda vám tlak vyhovuje. Řekněte nám pravdu, vyladíme společně tlak, který vám bude vyhovovat, a vy si tak masáž užijete na 100 %.

- Matouš, Infinit Sen -

Vždy poslouchajte svoje tělo, pokud se vám chce během masáže smrkat, máte žízeň, potřebujete si odskočit na toaletu, něco vás lechtá – řekněte nám to, jsme tu pro vás!

- Kristýna, Infinit Holešovice -



VĚDĚLI JSTE?

Masírujeme **čistými přírodními oleji**, které vybíráme s naší aromaterapeutkou, a měníme jejich esence dle ročního období.

Oleje je možné zakoupit také na recepcích, ať už v 50ml nebo 100ml provedení.



KDO SE O VÁS STARÁ

S některými se setkáváte na recepcích, jiní jsou schovaní za počítači v kancelářích či u technologií ve strojovnách, někteří vám pomáhají uvolnit zatuhlé svaly, další předvádí show v sauně. Některí se snaží, aby vás v šatně nepodmetli, jiní hlídají vaše plavecké dovednosti a další balí vámi vybraný dárkový poukaz pro kurýra.. Všichni jsou ale tzv. Infinitáci. Jaké je to je pracovat na jedné z pozic, které tvoří Infinit?

TEREZA VEDOUCÍ SMĚNY INFINIT SEN

Terezko, jak probíhala tvá kariéra v Infinitu?

Původní plán, který jsem měla, dopadl trochu jinak, než jsem zamýšlela. Měla jsem vizi, že se přihlásím na recepční a časem se vypracuji na vedoucí. I v inzerátu, přes který jsem se o Infinitu dozvěděla, stálo, že na tuto vyšší pozici je nutná zkušenost s firmou. Když mi volala paní z personálního a domlouvaly jsme si termín pohovoru, tak se mě rovnou zeptala, zda nechci zkusit pohovor na vedoucí směny, že mé zkušenosti a jednání tomu odpovídají. A musím uznat, že měla pravdu, na této pozici jsem velmi spokojená a jsem ráda, že jsem to rovnou zkusila.

Jak vzpomínáš na svůj první den v Infinitu?

Můj úplně první den v Infinitu byl zpočátku velmi hektický. Měla jsem jet do Prahy na školení. Ráno jsem trochu zaspala a v autě na sebe vylila kafe, ale nejhorší asi bylo, že jsem si zablokovala záda a bohužel mě v zimě nenapadlo nic jiného, než že si pustím v autě vyhřívání sedačky. Když jsem přijela před pražskou pobočku politá, tak jsem zjistila, že díky teplu ze sedačky už z toho auta nevylezu. Naštěstí šla kolem mladá slečna, která (jak jsem později zjistila) šla na školení se mnou a byla tak hodná, vytáhla mě z auta i do schodů a usadila mě na místo. Rovnou jsem měla tu možnost vyzkoušet si její dovednosti coby maséra a moc mi tím pomohla, mohla jsem se alespoň trochu hýbat. Dostala jsem novou kávu a byla jsem moc spokojená. Nejvíce se mi líbilo, jaké mám kolem sebe

super pozitivně naladěné lidi, kteří když je potřeba, tak i cizímu člověku bez váhání pomohou.

A co samotná práce?

Začátky přímo u nás na pobočce na Snu byly velmi zajímavé. Bylo to dáno neobvyklou situací s covidem, díky kterému jsme měli dlouho zavřeno. Z počátku jsme se seznamovali s kolegy pouze přes Skype, pak jsme všichni chodili na pobočku uklízet, vybalovat a chystat věci, aby bylo vše připravené na první velké otevření. Nejvíce jsem ocenila možnost, že jsme si mohli nanečisto „vyzkoušet“ naši práci. Prošli jsme si řadou cvičení a aktivit, které nás zábavnou formou připravily na řadu situací. A moc se mi líbilo, jak bylo vše krásné, čisté a vonělo novotou. Moc ráda na tyto začátky vzpomínám.

Co považuješ za dobu, kdy ve firmě pracuješ, za svůj největší úspěch?

To se musím hodně zamyslet... Za mě je úspěšný každý den, kdy věci fungují tak, jak mají, a když od nás klienti odchází spokojení. Za svůj osobní úspěch pak považuji hlavně situaci, kdy k nám přijde klient naštvaný

„ZA MĚ JE ÚSPĚŠNÝ KAŽDÝ DEN, KDY VĚCI FUNGUJÍ TAK, JAK MAJÍ, A KDYŽ OD NÁS KLIENTI ODCHÁZÍ SPOKOJENÍ.“

a odchází spokojený. Ono to může znít jako klišé, ale když na vás nejdříve klient křičí a vy mu vše vysvětlíte tak, že se pak začne usmívat a klidně si i s vámi normálně povídat... to je pro mě obrovský úspěch.

Co jsi musela splnit, abys získala současnou pozici?

Musela jsem projít příjemným pohovorem, řadou otázek a odpovědí, i v angličtině. Samozřejmě k této pozici je nutnost mít pár určitých vlastností, jako je zodpovědnost, umět se rozhodnout a určitě je i nutná dávka empatie (jak ke klientům, tak i ke kolegyním).

Komu bys tuto práci doporučila?

Každému, kdo rád pracuje s lidmi. Také těm, kteří se rádi učí nové věci a nebojí se výzev. Osobně mám ráda, když je za mnou práce vidět a když

dostáváme zpětnou vazbu od každého klienta, který od nás odchází. Práce je vhodná pro ty, co se rádi smějí, protože práce v kolektivu, který tu máme, je super a člověk se tu směje i v situacích, v nichž by normálně brečel. A doporučila bych tuto práci lidem, kteří se rádi do práce těší.

Co tě na tvé práci nejvíce baví?

Pestrost. Ačkoliv děláte pár stejných rutinních úkolů každý den, tak zároveň nikdy nevíte, čím vás kdo dokáže (mile i nemile) překvapit. Každý den je vyloženě pestrý, a i když si říkáte, že už vás nemůže nic překvapit, tak ono se přece něco najde. Mám ráda výzvy a situace, se kterými jsem se ještě nesetkala (a zdárně je vyřešila). Samozřejmě mě nejvíce baví kolektiv, ve kterém pracuji, a celkové prostředí. A baví mě pauzy na oběd a na kávu. ■



HLEDÁME PARÁKY

**Chcete se stát součástí našeho týmu? Třeba hledáme právě vás!
A kde máte hledat výz?**

- Sledujte náš web www.infinet.cz/kariera.
- Právě zde pravidelně doplňujeme hledané pozice na různé pracovní úvazky dle domluvy – na brigádu, vedlejší pracovní poměr, hlavní pracovní poměr či IČO.
- U hledané pozice vyplňte formulář a přiložte motivační dopis spolu se životopisem.
- Pokud ještě nemáte žádné zkušenosti a chcete začít u nás, mnoho našich pozic je ideální právě pro nastartování kariéry. Nebude vás brzditi absence praxe, projdete s námi vstupním školením, které vás naučí našim přístupům ke klientovi a celému týmu.

ZDRAVÉ SUPER SVAČINKY

Nejeden výživový odborník vám řekne: nezapomínejte na svačinu. I přesto svačinu podceňujeme, protože nestíháme, nemáme ještě po snídani či obědě hlad nebo zkrátka nemáme zrovna po ruce něco dobrého. Věděli jste, že díky svačině se budete lépe soustředit, doplníte energii, nebudete se na obědě přejídat nebo že pravidelným svačením předejete obezitě, či hladovění?

KRUTÍ WRAP

Tenhle typ sandwiche vám dobře poslouží i jako vydatný oběd s sebou. Můžete ho jíst zastudena, nebo si ho ohřát, a rychle tak zahnat hlad a doplnit potřebné bílkoviny. Navíc na jeho přípravu můžete využít i zbytky od večere a obměňovat ho podle toho, jaké suroviny zrovna máte v lednici. Vyzkoušejte třeba variantu s ledovým salátem, rajčetem, šunkou nebo zbylým masem od večere.

Příprava: Pšeničnou placku pomažte lžící zakysané smetany s nadrceným česnekem. Přidejte natrhané listy ledového salátu nebo rukoly, jedno rajče pokrájené na kousky a několik plátků kvalitní krutí šunky. Navrch zasypte parmezánem nebo strouhaným ementálem. Pokud vám od večere zbylo kus krutího či kuřecího masa, můžete ho pokrájet na kousky a přidat do tortilly. Zarolujte, zabalte dolobalu a před podáváním překrojte na dvě půlky.

DOMÁCÍ SUŠENKY

Rychlé müsli sušenky na plech budou o moc zdravější než ty ze supermarketu, kde je zbytečně moc cukru.

Příprava: Dva hrnky opražených ovesných vloček smíchejte s hrnkem rozinek, půl hrnkem opražených nasekaných ořechů (dle chuti), hrstí chia semínek a hrnkem nastrouhaného jablka. Přidejte dvě lžice medu, špetku skořice a asi hrnek a půl oleje. Hmotu dobře promíchejte, pomocí čajové lžičky vytvořte malé kousky, které položte na plech s pečicím papírem. Po 20 až 30 minutách vyndejte z trouby a nechte vychladnout.

AVOKÁDOVÝ CHLÉB

Avokádo je plné zdravých tuků a navíc je tak dobré! Avokádový toast, který nabízejí snad všechna moderní bistra za hříšné peníze, si zvládnete připravit doma během chvilky.

Příprava: Krajíc celozrnného chleba potřete olivovým olejem a pokladte plátky nakrájeného avokáda. Osolte, opepřete a zakápněte citronovou šťávou. Přidejte kousky sušených rajčat, posypejte slunečnicovými semínky a nasekanou bazalkou nebo řeřichou. Navrch můžete přidat i oblíbené vajíčko. Dobrou chuť!

NA SVAČINU DO WELLNESS

Spěchali jste do sauny, kde vás přepadl hlad? Na našich fresh barech pro vás každý den připravujeme širokou nabídku čerstvých baget, tortill, chlebíčků, salátů, toustů či něčeho sladkého na zub. Ideální na svačinku, lehký oběd či večeri.



INFINIT NEWS

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



Happy hours



Neomezený
odpočinek



Wellness
90+60 minut
navíc



Pronájmy
wellness



Sauna k masáži
zdarma



ODPOČINKOVÁ KNIHOVNA

V odpočívárně najdete na zadní stěně netradiční knihovnu ve tvaru stromu života. Z jeho „větviček“ si můžete vypůjčit jednu z knih a začíst se do ní v pohodlném houpacím lehátku.



HAPPY HOURS VE WELLNESS

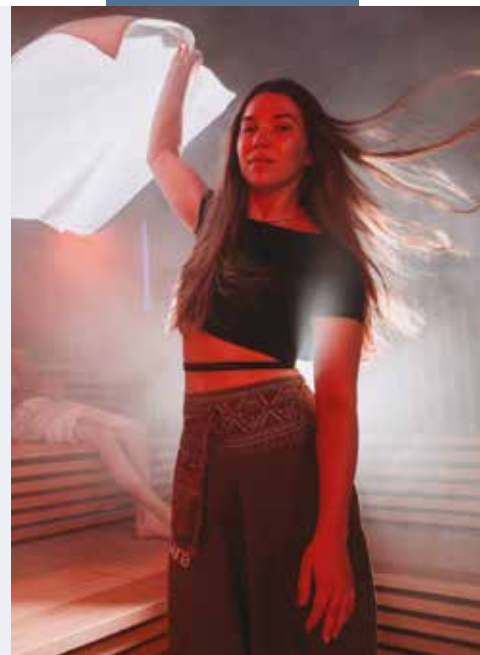
Vychutnejte si saunový svět za zvýhodněnou cenu od pondělí do pátku (10:00–15:00) a dostanete od nás 30 minut relaxace navíc zdarma. Akce **+ 30 minut zdarma** platí ke 180minutovému vstupu do wellness.



CEREMONIÁLY PO CELÝ DEN

V ceremoniální sauně se můžete setkávat s našimi skvělými saunamistry **každý den od 11 do 21 hodin**.

Přesný harmonogram, názvy a témata ceremoniálů najdete vždy na obrazovkách ve wellness. Můžete vybírat ze čtyř typů ceremoniálů – relaxační, dynamický, nebo volný.



DOPOLEDNÍ MASÁŽE

Posílili jsme masérský tým a díky tomu přijímáme rezervace na masáže každý den již od 10 hodin. V zimní sezóně se v našich masérnách můžete setkat s novými procedurami – Masáž lávovými kameny, která vás příjemně prohřeje a uvolní, nebo Medová detoxikační procedura, jež pomáhá tělu zbavit se toxinů nahromaděných stresem a nezdravým životním stylem.

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

2 000 m²

7 druhů saun

9 druhů masážních procedur

jen 15 minut od Prahy

INFINIT MAXIMUS



V KLIDU DO WELLNESS? DOPOLEDNE!

Pokud máte rádi klidnou relaxaci a můžete wellness navštívit i v pracovních dnech dopoledne, čeká na vás **zvýhodněná cena vstupu** do vyhřátých saun a termálních bazénů. Užijte si prostorného wellness areálu v době, kdy jsou ostatní v práci, a odstartujte svůj den správně. Pokud máte zakoupený poukaz v plné ceně a využijete jej v hodinách zvýhodněného vstupu, můžete si navíc užít až o hodinu delší relaxaci.

SAUNOVÉ NOCI

Každoročně pro vás připravujeme saunové noci a letošní sezonu tomu nebude jinak (pokud nás nezastaví vyšší moc). Při saunových nocích se můžete nechat unést noční atmosférou wellness Infit Maximus s bohatým programem v saunách a bazénech.

Témata saunových nocí se vždy liší v závislosti na ročním období a významných svátcích. Aktuální rozpis najdete na www.maximus.infit.cz/saunove-noci.



NOVÉ OSVĚTLENÍ V SAUNOVÉM DÓMU

Na saunové show nesmí chybět dobré ozvučení a perfektní osvětlení. Do Saunového domu jsme nově nainstalovali nová DMX světla, která saunové ceremoniály posunou zase o úroveň výše.

NEOMEZENÝ ODPOČINEK

Zůstat ve wellness, jak dlouho se vám zachce. To je sen! Nebo také pobytový balíček Nekonečný odpočinek, který vybízí k neomezené relaxaci v celém areálu. Plavání po snídani, odpolední relax na lehátku, večerní saunování s návštěvou ceremoniálu a sklenka sektu na dobrou noc v termálním bazénu. Nabídku pobytů najdete na www.maximus.infit.cz/wellness-pobyty



Jen pár desítek minut od centra města Brna najdete jedinečný wellness areál, zasazený do přírody Podkomorských lesů. Můžete využít celkem 12 druhů saun a 4 termální bazény. 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 lehátkami a houpačkami.

7 500 m²

12 druhů saun

12 druhů masážních procedur

52 masérských rukou

INFINIT STEP



SPORTOVNÍ PERMANENTKY

Chcete mít jistotu pravidelné hry a rezervovat si svůj tenisový, badmintonový, squashový kurt nebo stolní tenis? Nabízíme možnost **permanentky**, která vám garantuje pevnou rezervaci vašeho termínu na celou konkrétní sezonu. Výhodou je 5% sleva na služby, garance pevné rezervace na celou konkrétní sezonu, pravidelná aktivita s možností omluvy a náhrady 24 hodin dopředu. Permanentku lze vytvořit i na zkrácenou sezonu (v případě pozdějšího přihlášení) a díky platbě předem na účet budete mít rychlejší odbavení na recepci.



90 + 60 MINUT ZDARMA

Vychutnejte si vodní a saunový svět za zvýhodněnou cenu od pondělí do pátku (9:00–15:00) a získáte od nás navíc **60 minut relaxace zdarma** (k základnímu 90minutovému vstupu).



VYKUŘOVÁNÍ PŘI CEREMONIÁLECH

V ceremoniální sauně můžete zažít proceduru vykuřování, kdy saunový mistr používá **kadidelnici**, v níž rozežehl takzvané vykuřovadlo (aromatický prvek), které pomocí malého vějíře víří po celém prostoru sauny. Vy si pak užíváte například uklidňující vůni šalvěje, tonkových bobů, nebo pryskyřice z borovic, která má povzbuzující účinek na vaše tělo. Více o vykuřování se dočtete na straně 15.



TEAMBUILDINGOVÉ PROGRAMY

Už vás někdy ve firmě napadlo, že si uděláte s kolegy aktivní den plný zábavy i odpočinku: v InfiniStep můžete zkombinovat sportovní utkání na kurtech badmintonu, tenisu, squashe a relaxace ve wellness se saunovými ceremoniály. Rádi vám připravíme občerstvení, program i prostory pro vaše zázemí. Pro více informací kontaktujte naši recepci nebo e-mail: step@infini.cz.

Volnočasový areál uprostřed nových Vysočan v sobě skrývá kombinaci aktivního i pasivního odpočinku pro jednotlivce, rodiny s dětmi, skupiny i firemní klientelu. Na „Stepu“ najdete vodní svět s plaveckým bazénem, párou a plavkovou saunou, saunový svět s 6 druhy saun, sportoviště s tenisem, badmintonem, squashem a stolním tenisem a plaveckou školu Žabička.

5 500 m²

8 prohříváren

4 raketové sporty

28 °C teplota bazénu

INFINIT NA ZÁMKU



ŽUPANY A PANTOFLE V CENĚ SLUŽBY

V ceně každé služby máte nejen zapůjčení osušky, prostěradla, ale také příjemného **měkkého županu a pantoflí**, aby se vám ze šatny přecházelo pohodlně a v teple.



PRONÁJMY WELLNESS

V našem romantickém zámeckém sklepení pro vás připravíme rozlučku se svobodou, firemní akci nebo narozeninovou oslavu, na kterou budete s radostí vzpomínat. Můžete si vybrat z **našich balíčků** nebo si akci připravit podle vašich přání a potřeb. Více informací na naší recepci či na e-mailu nazamku@infinet.cz.



ZVÝHODNĚNÁ INFINIT MASÁŽ

Vaši oblíbenou Infit masáž, která se individuálně zaměřuje na vaše problémy, si můžete od **pondělí do čtvrtka v čase 10:00 až 15:30** vychutnat za zvýhodněné ceny.

PROCEDURA LOMI LOMI

V masérnách můžete zažít nový celotělový rituál Lomi Lomi, který je inspirovaný **havajskými masážemi a filozofií HUNA**, jež se snaží propojit tělo i ducha v jedinečný celek plný harmonie a lásky. Lomi Lomi je založen na rytmičtých technikách využívajících nejen prstů a dlaní, ale především předloktí a loktů. Výjimečnost rituálu je přikládána velkoplošným hmatům prováděným předloktím, díky kterým dochází k intenzivnímu přenosu tepla a energie, dotyk je velmi intenzivní a příjemný. Ideální jako dárek pro vaši drahou polovičku.

Privátní wellness centrum se saunami, whirlpooly a masérnami se nachází ve sklepení Krčského zámku na Praze 4. Jedinečnost tohoto centra tkví především v možnosti soukromé relaxace, kdy máte moderní wellness zóny rezervovány pouze sami pro sebe, a to jak pro páry, jednotlivce, ale například i skupiny a firmy.

2 privátní sauny

2 privátní whirlpooly

100% soukromí

11 druhů masážních procedur

INFINIT HOLEŠOVICE



ZVÝHODNĚNÉ WELLNESS

Wellness si můžete v týdnu vychutnat za zvýhodněnou cenu. Pokud k nám dorazíte do sauny **od pondělí do pátku do 14 hodin**, automaticky dostanete levnější vstupné.

SAUNA K MASÁŽI ZDARMA

Ke každé masáži od pondělí do pátku v čase 9:00 až 15:30 od nás dostanete **30 minut v sauně jako dárek**. Kombinaci prohřátí v sauně a následné uvolnění na masáži je nejlepším doporučením od našeho masérského týmu. Navíc si od pondělí do čtvrtka do 15:30 můžete vychutnat oblíbenou Infinít masáž za zvýhodněné ceny.



NOVÉ WELLNESS POBYTY

Připravili jsme pro vás pobytové balíčky s ubytováním ve **čtyřhvězdičkovém hotelu Absolutum**, se snídaní či polopenzí, návštěvou wellness, s masážemi či koupelí. Hotel Absolutum vyniká svou polohou uprostřed Holešovic dostupnou pro městskou hromadnou dopravu (metro C, tram, bus, vlak).



KOUPEL VŮNĚ HRUŠEK

Sezonní aromaterapeutická koupel, která obsahuje výtažek z hrušek a sušené sójové mléko, příjemně prohřeje v zimním období. **Koupel inspirovaná starověkými rituály krásy** je neobvyklým zážitkem pro vaši pokožku i pro čichové buňky. Po koupeli je pokožka sametově vláčná, vyživená, hydratovaná díky sušenému mléku a provoněná hruškovými tóny.

V útulném wellness jen kousek od metra v pražských Holešovicích se nachází finská sauna s ochlazovacím bazénkem, odpočívárnou, saunovým barem, masérnami, privátní vanou a soláriem. Wellness díky své velikosti v sobě snoubí jedinečnou příjemnou rodinnou atmosféru a kvalitní relaxační služby.

Historicky **1.** Infinít pobočka Sauna ze **100** let staré stodoly **7** druhů masáží **9** druhů koupelí

VAŠE NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Berete Multisport?

Ano! Multisport kartu lze využít na pobočkách Maximus, Step, Holešovice a Sen na vstupy do bazény, wellness a na sportoviště. Slevy s Multisport kartou se liší dle pobočky a také v závislosti na typu karty. Přesné aktuální ceny najdete vždy na webových stránkách Multisportu.

Mohu u vás platit i jinými benefity? Jakými?

Ano. Přijímáme benefity Relax Pass, Focus Pass, Dárkový Pass, Bonus Pass či Flexi pass, Unišky, Unišky+, Unišky+ FKSP, Cadhoc, Edenred Multi, Edenred Sport&kultura, Edenred Compliments, Cafeterie BENEFITY, BENEFIT PLUS nebo je možné uplatnit dárkové poukazy Infinít. Přijímáme také karty Flexi Pass a Multi pass Card, eBenefity, či Edenred Benefits.

Když jsem ve wellness více času než 90/120/180 minut, platím znovu další vstup?

Nemusíte se obávat, čas se počítá pouze po minutách z ceny základního vstupu. V praxi to vypadá tak, že pokud se 10 minut zpozdíte, zaplatíte pouze 10 minut času, a ne celý nový vstup. V případě, že strávíte ve wellness delší čas a už se vám vyplatí výhodnější vstup – náš systém vám ho automaticky započítá.

Najdu někde rozpis, jak často bývájí saunové ceremoniály?

Rozpis a témata ceremoniálů najdete na webech poboček Maximus, Step a Sen v sekci „saunové ceremoniály“. Při vstupu do saunových světů pak najdete na TV obrazovkách aktuální denní rozpis i s názvy ceremoniálů a jejich saunamistrů.

Je nutná rezervace do wellness?

Vstup do termálních bazénů, vodních a saunových světů a veřejných saun není třeba rezervovat. Pokud byste měli zájem o masáž, privátní koupele, rezervace přijímáme skrz telefonní číslo dané pobočky, které najdete na webu www.infinít.cz v kontaktech.

Mohu do wellness bez plavek?

Do plaveckých a termálních bazénů je třeba mít plavky. Při saunování je nutné být bez plavek, a to především z hygienických důvodů. Saunovat se můžete na prostěradle či se pohodlně zabalit do prostěradla / saunovacího kiltu. Ve společných prostorách je třeba být zahalen do prostěradla nebo osušky, které od nás dostáváte k ceně vstupu do wellness.

Jak dlouho dopředu doporučujete udělat rezervaci na masáže a privátní služby?

Je to hodně individuální, někdy dostanete termín na poslední chvíli, někdy čekáte i týden. Doporučujeme volat minimálně 3 až 5 dní předem, abyste

dostali vámi zvolený čas. Pokud vámi rezervovanou službu nebudete moci využít, prosíme informujte předem naši recepci. Vaše místo můžete pak nabídnout ostatním čekajícím hostům.

Dá se u vás zaparkovat?

U všech našich wellness center je k dispozici parkování pro klienty Infinít zdarma. U některých poboček jsou k dispozici také kryté parkovací domy za drobný poplatek.

Jak poznám, kdy mi vyprší kredit na mé Infinít kartě?

Kredit na vaší kartě má neomezenou platnost, záleží tedy na vás, kdy jej vyčerpáte. Již brzy otevřeme on-line klientskou zónu, kde budou moci klienti s Infinít kartou sledovat pohyby na účtu a dobíjet kredit on-line.

Je možné u vás uložit cennosti?

Ano, ke vstupu do wellness, na masáž či na sport vám vždy rádi zapůjčíme klíček od trezoru. Uschování cenností do trezoru je u nás zdarma.

Lze prodloužit zakoupený dárkový poukaz?

Většina zakoupených dárkových poukazů lze prodloužit i po jejich splatnosti. Podmínkou je blízké využití dané služby. Pro možnost prodloužení nám napište na e-mail info@infinít.cz kód umístěný v levém dolním rohu poukazu.

NENAŠLI JSTE ODPOVĚĎ NA VÁŠ DOTAZ?

Nevadí, mrkněte na web vaší pobočky, kde v sekci „časté dotazy“ najdete další obdobné dotazy, nebo nám napište na e-mail: info@infinít.cz a my vám rádi odpovíme.



TVOŘTE S NÁMI INFINIT

Pojďte s námi tvořit kvalitní místa pro relaxaci. Pokud máte rádi wellness, zajímá vás zdravý životní styl, sport či relaxace, jste komunikativní, pozitivní a dobrý týmový hráč, budeme si rozumět...

CO VÁM PRÁCE U NÁS PŘINESE?



Přátelský kolektiv

Jsme jeden tým a táhneme za jeden provaz. S radostí tvoříme kvalitní místa pro relaxaci. Přístup k týmové práci je pro nás mnohdy důležitější než zkušenosti.



Příjemné pracovní prostředí

Klademe velký důraz na čisté a hygienické prostředí. Chceme, aby se na našich pracovištích cítili dobře a uvolněně i naši zaměstnanci.



Flexibilní práce při studiu

Hned na začátku se domluvíme na možném pracovním úvazku. Rozpis směn dokážeme přizpůsobit studiu a časovým možnostem.



Pracovní rovnováha

Vycházíme proto vstříc flexibilní pracovní době, náhradnímu volnu za práci navíc, poskytujeme více dní dovolené i možnost studijního volna.



Benefity ve wellness

Ke každé pozici je možnost využití výhod, jako jsou vstupy do wellness, na masáže či do privátních zón, slevy na občerstvení, ubytování a firemní produkty.



Možnost kariérního růstu

U nás dáváme příležitost všem. Pomůžeme k seberealizaci a dosažení dalších cílů formou našich interních koučinků i odborných školení.

www.infinit.cz/kariera



NABÍDKA PRO FIRMY

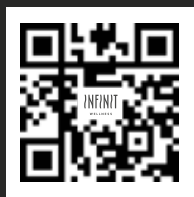
PRAHA • BRNO • SENOHRABY

Nabízíme možnosti spolupráce pro vaši firmu, díky níž můžete svým zaměstnancům, partnerům nebo členům zpřístupnit relaxaci, sport a ubytování v síti wellness center Infnit.

Vychutnat si u nás můžete saunové světy, termální a plavecké bazény, masáže, zážitkové balíčky, sporty či wellness pobyty.

DÁRKOVÉ POUKAZY • BENEFITY PRO ZAMĚSTNANCE • TEAMBUILDING
A PRONÁJEM PROSTOR • FKSP • PLATBA NA FAKTURU

www.infnit.cz/pro-firmy



ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

www.infinit.cz