**NOVO na Rogli:**

**Na Čutni poti prebudimo vseh 5 čutov!**

**Čutna pot bo vaša čutila prebudila na drugačen način. Ob Hotelu Natura najdete brezplačno, s simpatičnimi infografičnimi tablami vodeno pot, ki prebuja vseh 5 čutov. Vse to na 1517 m, kjer klima že sama po sebi blagodejno vpliva na naše dihanje.**

1. **Zapremo oči in naravo poslušamo.**

Poznate zvoke narave? Si vzamete čas za njih? Veter se je ujel v smreke. Storž je odpadel in mehko pristal na z iglicami posuti zemlji. V daljavi je zapela žolna.

1. **Sedemo in se naužijemo vizualne lepote narave.**

Ves čas gledamo okoli sebe, ampak ali tudi resnično vidimo? Sede, obkroženi le z zvoki narave, poglejmo daleč v alpske vrhove. Jih prepoznate? Opazite detajle, ki jih je ustvarila narava sama. Čez polje je tekel beli zajec, ste ga videli? Vaše oči si bodo v zelenem odpočile.

1. **Lepši od vsakega dragega parfuma je vonj narave.**

In popolnoma brezplačen je! Ko opazite cvetočo arniko, se ob njej ustavite, in jo povonjajte. Ob velikem mravljišču, ki jih mravljice pridno gradijo po Pohorju, se ustavite, mu približajte dlan in pustite, da vas mravljična kislina požgečka. Je naravna dezinfekcija in ima prav poseben vonj.

1. **Medtem ko sluh, vid in voh vsaj malo uporabljamo nevede, pa resnično zapostavljamo tip.**

To je najpomembnejši del čutne poti. Sezujte se. Hodite samo po velikih kamnih, potem pa po leseni potki, pa po pohorskem skrilavcu, pa … Ustavite se ob smreki. Pobožajte jo. Objemite jo. Začutite spremembo ritma dihanja. Ustavite se ob vodi in si privoščite naravno zdravilno knajpanje. V vodo stopite s posameznimi deli telesa, najprej z rokami, ohladite si obraz, nato vanjo potopite še noge. Knajpanje je odličen način za lajšanje revmatičnih obolenj, blažjih živčnih motenj, boleznih dihal in podobnem.

1. **Naravo je treba tudi okusiti!**

Dobro poglejte okoli sebe! Če na majhnem grmičku opazite kakšno modro borovnico ali dišečo brusnico … Le poskusite jo! Ne samo da je sladka, je tudi odličen vir antioksidantov. Ko se vračate s čutne poti, pa se le oglasite še v prijaznem Hotelu Natura. Znan je po odlični restavraciji Brusnica, kjer se pridno držijo načela: *»Z narave na krožnik.«*