



Strokovno izobraževalni center
VŠŠ Brežice



HIDROELEKTRARNE NA SPODNJI SAVI

AquaFlowPosavje

VEČ ZNANJA ZA VEČ TURIZMA

PROJEKTNA NALOGA

MEDNARODNI FESTIVAL TURISTIČNE ZVEZE SLOVENIJE

“AQUA FLOW POSAVJE”



Turistična zveza
Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Mentorica: doc. dr. Zinka Kosec, spec. org.-manag.

Avtoriji: Nasiha Žilić, Jan Kuselj, Jakob Črpič, Niki Radovič

Program: Velnes, 2. letnik

Brežice, 7. 1. 2026

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	3
ABSTRACT	3
1 UVOD.....	4
1.1 PREDSTAVITEV POTI	4
1.2 NAMEN IN CILJI	4
1.3 METODOLOGIJA	5
1.4 UMESTITEV V OKOLJE	5
2 FINANČNI NAČRT.....	7
2.1 GLAVNE SKUPINE STROŠKOV	8
2.2 VIRI FINANCIRANJA	8
2.3 NAČELO NEPROFITNOSTI	9
2.4 POVEZAVA FINANČNEGA NAČRTA Z NAMENOM PROJEKTA.....	9
2.5 OBLIKOVANJE PROMOCIJSKIH MATERIALOV.....	9
2.6 NAČRT PREDSTAVITVE NA TURISTIČNI TRŽNICI.....	11
3 ZAKLJUČEK.....	11
4 VIRI IN LITERATURA.....	12
PRILOGA 1: Seznam sodelujočih študentov	14
PRILOGA 2 - Podroben opis točk	15
TOČKA 1: Flow of Mind / Kapljica začetka	15
TOČKA 2: Flow of Breath / Kapljica dihanja	16
TOČKA 3: Flow of Connection / Kapljica povezanosti.....	17
TOČKA 4: Flow of Movement / Kapljica gibanja	18
TOČKA 5: Flow of Gratitude / Kapljica hvaležnosti.....	20
PRILOGA 3: Grafika info table	21
PRILOGA 4: Grafike posameznih točk	22
PRILOGA 5: Grafike tiskovin za promocijo	27

KAZALO SLIK

SLIKA 1: ZEMLJEVID SPREHAJALNE POTI S TOČKAMI	6
---	---

KAZALO TABEL

TABELA 1: KRATKA PREDSTAVITEV TOČK	6
--	---

POVZETEK

Projekt Aqua Flow Posavje predstavlja inovativno doživljajsko velnes pot ob reki Savi pri HE Brežice, ki združuje naravno okolje, gibanje, čuječnost in digitalne elemente sodobnega turizma. Namen projekta je obiskovalcem ponuditi priložnost za umik od vsakodnevnega stresa, povezovanje s sabo in naravo ter krepitev celostnega dobrega počutja skozi zavestno doživljanje prostora. Pot je zasnovana kot niz petih tematskih točk, ki obiskovalca postopno vodijo skozi proces umirjanja misli, zavedanja diha, povezovanja z naravo, sproščenega gibanja in zaključne refleksije s poudarkom na hvaležnosti. Vsaka točka ponuja preproste, dostopne aktivnosti, podprte z digitalnimi vsebinami prek QR kod, ki omogočajo samostojno, a hkrati strukturirano izkušnjo. Projekt temelji na načelih trajnostnega in neprofitnega turizma ter prispeva k razbremenjevanju obstoječih turističnih točk v Občini Brežice. Z vključevanjem lokalnih partnerjev, izobraževalnih institucij in naravnega okolja krepi prepoznavnost Posavja kot destinacije dobrega počutja. Aqua Flow Posavje predstavlja primer dobre prakse povezovanja narave, človeka in sodobnih turističnih pristopov ter ponuja možnosti za nadaljnji razvoj in nadgradnjo v prihodnosti.

Ključne besede: velnes turizem, dobro počutje, čuječnost, gibanje v naravi, trajnostni turizem, doživljajski turizem, voda, Posavje

ABSTRACT

The Aqua Flow Posavje project presents an innovative experiential wellness trail along the Sava River near the HE Brežice, combining the natural environment, movement, mindfulness, and digital elements of contemporary tourism. The aim of the project is to offer visitors an opportunity to step away from everyday stress, reconnect with themselves and nature, and enhance holistic well-being through conscious and immersive experiences. The trail is designed as a sequence of five thematic points that gradually guide visitors through calming the mind, becoming aware of breathing, connecting with nature, engaging in gentle movement, and concluding with reflection and gratitude. Each point offers simple and accessible activities supported by digital content accessed via QR codes, enabling a self-guided yet structured experience. The project is based on the principles of sustainable and non-profit tourism and contributes to reducing pressure on existing tourist hotspots in the Municipality of Brežice. By involving local partners, educational institutions, and the natural environment, it strengthens the recognition of the Posavje region as a wellness destination. Aqua Flow Posavje represents a good practice example of integrating nature, human well-being, and modern tourism approaches, while offering strong potential for further development and future expansion.

Keywords: wellness tourism, well-being, mindfulness, nature-based movement, sustainable tourism, experiential tourism, water, Posavje region

1 UVOD

V sklopu letošnjega festivala »Več znanja za več turizma« smo razvili projektno idejo "**Aqua Flow Posavje**", ki se tematsko navezuje na geslo "**AquaVibe – prepustimo se toku!**". Projekt temelji na razvoju edinstvene turistične poti, ki združuje vodne vire Posavja, naravno dediščino in elemente dobrega počutja ter osebne rasti. Cilj poti je obiskovalcu ponuditi priložnost, da se poveže z naravo, telesom in samim seboj – skozi gibanje, sprostitve in zavestno doživljanje okolja.

Glavna ciljna skupina so turisti, ki v destinacijah vse pogosteje iščejo avtentične, sproščujoče in doživljajske izkušnje izven središč masovnega turizma. Aqua Flow Posavje odgovarja na trend turizma dobrega počutja (**wellbeing tourism**), ki povezuje gibanje v naravi, stik z vodo, mentalno sprostitve in trajnostni pristop.

Poleg turistov je pot namenjena tudi domačinom, zaposlenim, študentom in dijakom, ki si želijo pobegniti od vsakodnevnega stresa, si vzeti čas zase, se sprostiti ali preživeti kakovosten čas v naravi – sami ali v družbi. Poudarek je tudi na gradnji socialnih stikov, saj pot ponuja prostor za srečevanja, skupinske dejavnosti in povezovanje.

Poseben navdih za pot ravno v tem okolju smo dobili tudi skozi film v katerem glavno akcijsko vlogo igra **Jackie Chan**, ki v filmu **Božji oklep** (*Armour of God*) s svojim avtom beži čez brežiški most pred barabami, podobno, kot danes sodobni človek beži pred stresom vsakdana.

1.1 PREDSTAVITEV POTI

Na poti »Aqua Flow Posavje« se obiskovalci ustavljajo ob skrbno izbranih točkah ob reki, kjer se izvajajo različne aktivnosti: vodene meditacije, razgibalne vaje, dihalne tehnike, ustvarjalne delavnice ali zgolj tišina in opazovanje narave. Tako se posameznik simbolično "prepusti toku" – tako dobesedno kot v prenesenem pomenu.

S projektom **želimo spodbuditi lokalno skupnost** k razvoju trajnostnih, naravi prijaznih turističnih produktov, ki krepijo zdravje in duševno blagostanje ter omogočajo edinstveno izkušnjo za vsakega obiskovalca. Hkrati pa želimo z inovativnim pristopom pritegniti mlade k aktivnemu vključevanju v lokalni turizem.

1.2 NAMEN IN CILJI

Namen projekta *AquaFlow Posavje* ob vodi je spodbuditi zavedanje o pomenu vode, narave in gibanja za celostno dobro počutje človeka. Projekt želi obiskovalcem ponuditi doživetje, kjer se ob toku reke **povežejo s sabo, umirijo misli in skozi gibanje začutijo notranji mir**. Z združitvijo naravnega okolja, čuječnosti in digitalnih elementov pot spodbuja sprostitve, refleksijo in pozitiven odnos do sebe in okolja.

Pomemben namen projekta je tudi, da **turistično razbremenimo točke masovnega turizma** (Terme Čatež, Vodovodni stolp, Posavski muzej Brežice) in obiskovalce povabimo v naravo.

Glavni cilj projekta je ustvariti doživljajsko velnes pot ob reki Savi, ki povezuje naravo, tehnologijo in lokalno skupnost. Z uporabo QR vodičev, vaj, meditacij in digitalnega dnevnika želimo spodbuditi gibanje, čuječnost in trajnostni turizem v Posavju. Hkrati projekt krepi prepoznavnost Brežic kot destinacije dobrega počutja ter vključuje lokalne ponudnike in študente v razvoj novih turističnih vsebin, ki povezujejo vodo, naravo in človeka.

1.3 METODOLOGIJA

Projekt AquaFlow Sava temelji na doživljajskem učenju, gibanju v naravi in digitalni interaktivnosti, ki skupaj ustvarjajo inovativno velnes izkušnjo ob reki Savi v Brežicah. V prvi fazi smo izvedli raziskavo območja ob sprehajalni poti ob Savi, kjer smo analizirali dostopnost, naravne danosti in možnosti vključitve obstoječih elementov okolja. Na podlagi opazovanj in raziskav o simboliki vode ter njenem vplivu na počutje smo zasnovali koncept »Flow točk«, petih postaj, ki skozi gibanje, dihanje in čuječnost vodijo obiskovalca k občutku ravnovesja. Sledilo je načrtovanje poti, kjer smo izbrali primerne lokacije za posamezne točke, oblikovali vsebine (vaje, dihalne tehnike, meditacije) in pripravili osnovno grafično podobo projekta, vključno z logotipom, oznakami in QR kodami.

Poseben poudarek smo namenili tudi digitalnemu delu – oblikovanju preproste spletne strani z avdio in video vodiči, ki omogoča interaktivno izkušnjo ob vsaki točki poti. V izvedbeni fazi smo pripravili vsebine, posneli avdio in video materiale, testno izvedli pot s študenti Višje strokovne šole Brežice za velnes ter pridobili prve povratne informacije za izboljšave. Celoten proces je temeljil na sodelovanju, ustvarjalnosti in povezovanju lokalnih ponudnikov ter naravnega okolja, kar daje projektu močan trajnostni značaj.

1.4 UMESTITEV V OKOLJE

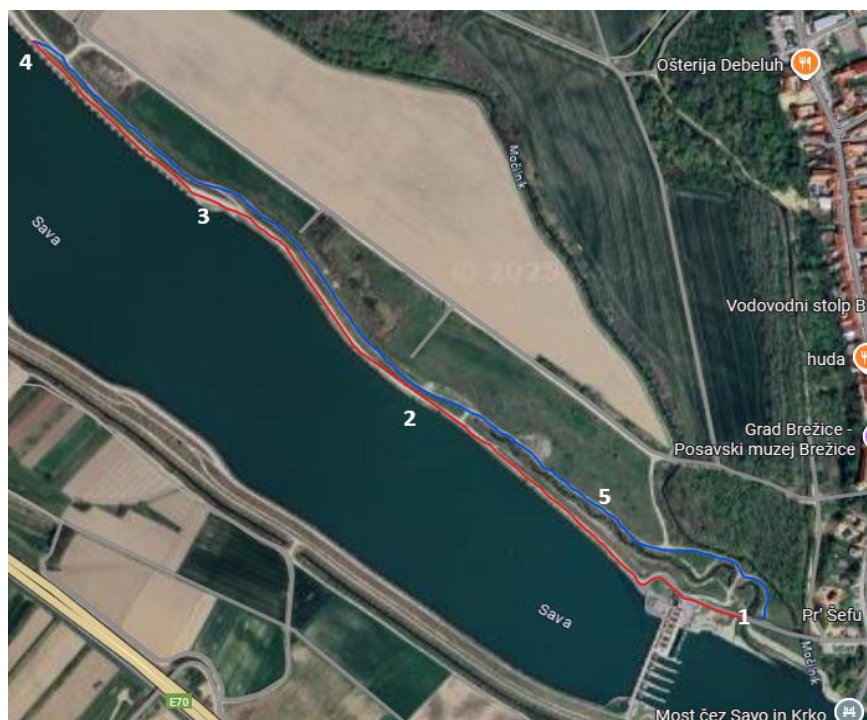
Sprehajalna pot se nahaja na jugovzhodu Slovenije, v Občini Brežice. Poteka po levem bregu reke Save, od Hidroelektrarne Brežice navzgor po toku (glej sliko spodaj). Namen poti je približati ta, manj poznan del Brežic tudi obiskovalcem in turistom, ki se običajno zadržujejo predvsem ob znanih znamenitostih, kot so Terme Čatež, Grad Brežice – Posavski muzej in vodovodni stolp.

Da bi sprehod obogatili z dodatno vsebinsko vrednostjo, smo pot zasnovali kot niz **samorefleksivnih točk**, ki spodbujajo posameznika k globljemu stiku s seboj in z naravo. Okolica poti ta namen odlično podpira – nahaja se na mirnem obrobju mesta, v urejenem in naravnem okolju, kjer se mestni utrip postopoma umika tišini reke in narave.

Pot je v celoti dolga 4 kilometre in sicer je prvi del ob reki in povezani s štirimi točkami, katere obiskovalce nagovarjajo skozi različne vsebine, medtem ko drugi del poti poteka po spodnji poti in je namenjen predvsem refleksiji, saj tu obiskovalca nagovori le točka na koncu poti.

Posamezne točke so med seboj vsebinsko in prostorsko smiselno povezane ter obiskovalca vodijo skozi postopno izkušnjo umirjanja in ozaveščanja:

1. **Prehod čez most – vstop v svoj svet**
2. **Dihalne vaje – povezava z lastnim bitjem**
3. **Kamenčki od Nasihe – simboli osebne namena**
4. **Ozaveščanje telesa – prisotnost v trenutku**
5. **Hvaležnost in refleksija – zaključek poti in vračanje k sebi**



Slika 1: Zemljevid sprehajalne poti s točkami (Vir: lasten)

Tabela 1: Kratka predstavitev točk (Vir: lasten)

Točka	Slogan	Namen	Glavna aktivnost
1. Flow of Mind	"Misli tečejo kot reka."	Umiritev in usmeritev pozornosti v sedanji trenutek.	Kratka zvočna meditacija ob zvoku Save.
2. Flow of Breath	"Vdihni moč, izdihni mir."	Zavedanje diha kot notranjega toka energije.	Dihalne vaje ob vodi z QR vodičem in sproščujočo glasbo.

3. Flow of Connection	“Pusti svoj tok v naravi.”	Interpretacijska točka spodbuja osebno refleksijo v naravnem okolju.	Obiskovalec izbere kamen, ki ga intuitivno pritegne. Misel zapiše digitalno preko QR kode
4. Flow of Movement	“Gibaj se kot voda – tekoče in svobodno.”	Aktivacija telesa in sprostitvev skozi gibanje.	5-minutni “AquaFlow” flow – tekoči gibi, navdihnjeni z vodo.
5. Flow of Gratitude	“Vsaka kapljica šteje.”	Zaključek poti z refleksijo in hvaležnostjo.	Digitalni vnos misli v AquaMind dnevnik – zbiranje “kapljic ravnovesja”.

Natančnejši opis točk je prikazan v Prilogi 2.

2 FINANČNI NAČRT

Projekt *Aqua Flow Posavje* bo izveden z optimiziranimi stroški in poudarkom na sodelovanju lokalne skupnosti. Vsebinsko zasnovo ideje smo prispevali študentje programa Velnes na Višji strokovni šoli Brežice.

Posameznike bi povabili, da svojo Aqua Flow izkušnjo delijo tudi na družbenih omrežjih. QR koda na vsaki točki bi jih vodila na naš Instagram profil in nas tako lahko označijo v svojem Instagram storyju, delijo naš profil, uporabijo naš #AquaFlowPosavje. Prav tako si na profilu lahko ogledajo Reel videe, kjer je prikazan potek vsake posamezne točke.

Glavni cilj finančnega načrta je zagotoviti osnovna sredstva:

- vsebinska zasnova poti,
- izdelava informacijskih tabel,
- promocija projekta (sejem Alpe Adria, promocijski material, ki bi se razdelil med lokalne ponudnike turističnih storitev, spletno oglaševanje).

2.1 GLAVNE SKUPINE STROŠKOV

Izdelava in postavitve informacijskih tabel:

- tisk tabel z zaščito pred vremenskimi vplivi
- postavitve tabel ob poti
- kolo sreče za na stojnico
- 5 potiskanih majic
- vodni difuzor
- led vodni projektor
- akvarij

Promocijski materiali:

- letaki, zloženke in nalepke z QR kodami
- predstavitev na spletu in družbenih omrežjih

Digitalna vsebina:

- QR koda, ki vodi direktno na naš Instagram profil @aquaflowposavje, na določen reel

Predstavitev projekta:

- priprava gradiv za predstavitev na sejmu »Več znanja za več turizma«
- tisk plakatov in predstavitvenih panojev
- morebitni prevozní in organizacijski stroški pri sodelovanju na sejmu

Simbolične nagrade in sodelovanje lokalnih ponudnikov:

- manjši promocijski izdelki ali boni, ki jih prispevajo lokalna podjetja (npr. Terme Čatež, Posavski muzej, gostinci)
- namenjene motivaciji obiskovalcev za sodelovanje in ponovni obisk poti
- stekleni bidoni - SIC Brežice

Vzdrževanje poti:

- redni pregledi in obnova tabel
- posodobitev QR kod in digitalnih vsebin po potrebi

2.2 VIRI FINANCIRANJA

Študentje programa Velnes so projekt zastavili znotraj predmeta Oblikovanje in trženje velneških proizvodov, kar ni zahtevalo dodatnih finančnih sredstev.

Naša šola SIC Brežice pa bo prispevala vse druge materiale ter pokrila stroške nabave 50ih bidonov, katere bomo obogatili z znakom Aqua Flow Posavje.

HE Brežice je podprla projekt in pokrila strošek priprave in namestitve tabel na izbrane točke ob Savi.

2.3 NAČELO NEPROFITNOSTI

Projekt *Aqua Flow Posavje* je nekomercialen in namenjen promociji zdravja, trajnostnega turizma ter naravne dediščine Posavja.

Vse aktivnosti so za obiskovalce brezplačne, s čimer projekt prispeva k skupnemu dobremu, povezovanju lokalnega okolja in razvoju trajnostnega velnes turizma v regiji. Ob tem sledimo tudi načelu trajnosti, saj želimo turiste iz bolj masovno obiskanih turističnih točk Občine Brežice, privabiti v sproščujoče dele narave.

2.4 POVEZAVA FINANČNEGA NAČRTA Z NAMENOM PROJEKTA

Finančni načrt podpira osnovni namen projekta — ustvariti enostavno, naravno in sproščujočo pot ob vodi, ki združuje gibanje, čuječnost in lokalno identiteto.

Z optimalnim finančnim vložkom in močnim delovanjem skupnosti projekt dokazuje, da je mogoče z omejenimi sredstvi ustvariti veliko dodano vrednost za kraj, šolo in turizem v Posavju.

2.5 OBLIKOVANJE PROMOCIJSKIH MATERIALOV

Osrednja promocija se bo izvajala preko instagram profila, kjer so kot highlights tudi videi za vsako točko: <https://www.instagram.com/aquaflowposavje/>

V okviru projekta so pripravljene promocijski materiali (v prilogi), razdeljeni v dve vsebinski skupini:

1. Skupina: Posavski muzej Brežice in Vodovodni stolp

Za promocijo kulturne dediščine je pripravljen **video posnetek**, ki bo vključeval **teaser** – kratki film z modernim, dinamičnim pristopom.

Zgodba filma prikazuje sodobnega posameznika, ki v vsakdanjem hitenju simbolično doživi prelomni trenutek: ustavi se pred mostom, kjer vstopi v nov svet – svet miru in toka vode. Poleg videa bo pripravljen tudi **promocijski letak**, ki bo poudarjal pomen kulturne dediščine, povezanost preteklosti in sedanjosti ter doživetje prostora.

2. Skupina: Terme Čatež

Za Terme Čatež bodo oblikovani promocijski materiali, ki bodo predstavljali **odmik v naravo, vsebinsko bogato ponudbo** ter **koristi sprostitve in regeneracije**. Namen materialov je poudariti edinstveno povezanost naravnega okolja, zdravja in dobrega počutja.

SODELOVANJE

V projektu smo povabili k sodelovanjem naslednje partnerje:

- HE Brežice
- Občina Brežice
- Vodovodni stolp Brežice
- Posavski muzej Brežice
- Terme Čatež

Sodelovanje s HE Brežice

Pri projektu *AquaFlow Posavje* sodeluje Hidroelektrarna Brežice, ki podpira izvedbo poti s pokritjem stroškov izdelave in namestitve označevalnih tabel. Njihova vloga je ključna tudi z vidika dovoljenj za postavitve tabel v izbranem prostoru ob reki Savi, saj nam omogočajo, da je pot umeščena varno, urejeno in v skladu s prostorskimi smernicami območja.

Ponosni smo, da pot poteka po lokaciji, ki je dostopna tudi invalidom, saj je teren urejen, raven in prijazen do vseh obiskovalcev.

Skupaj smo želeli oblikovati izkušnjo, ki je v celoti usmerjena v obnovo energije, regeneracijo telesa in uma, ter v spodbujanje povezave med človekom, naravo in vodnim okoljem Posavja.

Projekt je zasnovan tako, da se lahko v prihodnosti nadgrajuje, dopolnjuje in povezuje z novimi velnes, turističnimi ali izobraževalnimi projekti, kar omogoča njegovo dolgoročno rast in razvoj celotnega območja.

Sodelovanje z Občino Brežice

V teku so dogovori z vodjo oddelka za družbene dejavnosti, gospodarstvo, kmetijstvo in razvoj ga. Gerjevič za sodelovanje v projektu *Experitage +* (Interreg SI HR), kjer je del aktivnosti tudi aktivnost ureditve inovativnih doživljajskih točk za vključujoč in medgeneracijski trajnostni turizem s ciljem v Brežicah (ob Savi), Sevnici in Zaprešiču vzpostaviti štiri inovativne doživljajske turistične točke (Zlata kaplja v Brežicah, multisenzorična doživljajska soba na gradu Sevnica, doživljajska zelena pot ob jezeru Zajarki in Medgeneracijski didaktični park v Zaprešiču), ki bodo s pomočjo fizičnih, digitalnih in senzoričnih tehnologij zagotovile privlačno in dostopno izkušnjo za vse generacije, zlasti starejše. Realizacija projekta *Experitage +* torej soupada z našo idejo *Aqua Flow Posavje* (sprehajalna pot ob Savi).

Ostali sodelujoči sodelujejo predvsem pri promociji - deljenju letakov in deljenju objav na ig profilu: <https://www.instagram.com/aquaflowposavje/>

2.6 NAČRT PREDSTAVITVE NA TURISTIČNI TRŽNICI

Na turistični tržnici bo predstavljena doživljajska pot Aqua Flow Posavje ob reki Savi, kjer se lahko izvajajo različne aktivnosti: vodene meditacije, razgibalne vaje, dihalne tehnike, ustvarjalne delavnice in opazovanje narave.

Na panoju bo velik napis Aqua Flow Posavje, slogan MIR JE IZBIRA in predstavitev vseh točk. Osrednji del stojnice bo miza prekrita z modrim prtom, na njem belo svilen blago in savski kamni s sporočilom. Obiskovalci bodo lahko tudi sami ustvarjali, risali in pisali na kamenčke. Sodelujoči na stojnici bodo mimoidočim obiskovalcem predstavil atraktivne ideje za sprostitev in jih spodbujali k sodelovanju pri nagradni igri. Obiskovalci bodo zavrteli leseno kolo kot "Wheel of Flow", na katerem so polja z majhnimi izzivi, citati ali nagradami. Vsako polje je povezano z gibanjem, ravnovesjem ali sprostivjo.

3 ZAKLJUČEK

Projekt *Aqua Flow Posavje* predstavlja inovativen primer povezovanja naravnih danosti, sodobnih velnes pristopov in trajnostnega turizma v lokalnem okolju. S celostno zasnovano doživljajsko potjo ob reki Savi projekt odgovarja na sodobne turistične trende, kjer obiskovalci vse pogostejše iščejo mir, stik z naravo, osebno refleksijo in avtentična doživetja zunaj množičnega turizma. Voda kot osrednji simbol in element projekta ni zgolj prostorski okvir, temveč nosilka pomenov, ki spodbujajo umirjanje, zavedanje trenutka in notranje ravnovesje posameznika.

Skozi pet tematskih točk projekt obiskovalca postopoma vodi od umiritve misli, zavedanja diha in telesa do gibanja, povezovanja z naravnim okoljem ter zaključne refleksije in hvaležnosti. Posebna dodana vrednost projekta je vključevanje digitalnih vsebin v obliki QR vodičev in digitalnega dnevnika, ki omogočajo sodobno, interaktivno in dostopno izkušnjo širokemu krogu uporabnikov. S tem projekt uspešno povezuje fizični prostor z digitalnim okoljem ter ustvarja trajno sled doživetja tudi po zaključku poti.

Pomemben vidik projekta je tudi njegova neprofitna in trajnostna naravnost. Z razbremenjevanjem obstoječih turističnih točk ter vključevanjem lokalnih partnerjev in skupnosti projekt prispeva k uravnoteženemu razvoju turizma v Posavju. Hkrati ponuja priložnost za nadaljnji razvoj, nadgradnjo in povezovanje z drugimi velnes, turističnimi in izobraževalnimi pobudami v regiji.

Aqua Flow Posavje tako ni zgolj turistični produkt, temveč primer dobre prakse, kako lahko z inovativnim razmišljanjem, sodelovanjem in spoštovanjem naravnega okolja ustvarimo izkušnjo, ki pozitivno vpliva na posameznika, lokalno skupnost in destinacijo kot celoto. Projekt dokazuje, da je prav v preprostosti, naravi in zavestnem doživljanju mogoče najti veliko dodano vrednost za sodobnega človeka in trajnostni turizem prihodnosti.

4 VIRI IN LITERATURA

1. Buckley, R. (2020). *Nature tourism and mental health: Parks, happiness, and causation*. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409–1424.
<https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1742725>
2. Global Wellness Institute. (2023). *Global wellness tourism economy*. Global Wellness Institute. <https://globalwellnessinstitute.org>
3. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
4. Klepac, G., & Šegota, T. (2021). Wellbeing tourism as a sustainable tourism development strategy. *Tourism and Hospitality Management*, 27(1), 155–170.
<https://doi.org/10.20867/thm.27.1.9>
5. Kosec, Z., et al. (2022). Correlation between employee performance, well-being, job satisfaction, and life satisfaction in sedentary jobs in Slovenian enterprises. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1452.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031452>
6. Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: “Contact with nature” as an upstream health promotion intervention. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54.
<https://doi.org/10.1093/heapro/dai032>
7. Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (2011). *The experience economy*. Harvard Business Review Press.
8. Posavje. (2025). *Novo zeleno kolesarsko-gurmansko doživetje v srcu Posavja*. <https://posavje.com/ponudba/novo-zeleno-doizivetje-posavja/> Posavje
9. Posavje. (2025). *Water experiences — Active Posavje*. <https://posavje.com/en/kategorija/active-posavje/water-experiences-en/> Posavje
10. Posavje.com. (2025). *Strategija razvoja turizma regije Posavje*. <https://posavje.com/wp-content/uploads/2025/10/Strateskidokument-turizemPosavje.pdf> Posavje
11. Regionalna razvojna agencija Posavje. (2025). *Posavje ponovno uspešno na nacionalnem razpisu – priprava nove strategije razvoja turizma*. <https://www.rra-posavje.si/novice/strategija-razvoja-turizma-regije-posavje> <https://www.rra-posavje.si/>
12. Regionalna razvojna agencija Posavje. (2025). *Turizem*. <https://www.rra-posavje.si/turizem> <https://www.rra-posavje.si/>
13. Sejmi Posavje. (2025). *Posavje, polno priložnosti*. <https://sejmi.posavje.com/sejmi.posavje.com>
14. The Posavje Museum Brežice. (2025). *The Posavski Museum Brežice / Water Tower*. <https://www.watermuseums.net/network/the-posavski-museum-brezece> [watermuseums.net](https://www.watermuseums.net)
15. UNWTO. (2021). *Tourism and wellness: Synergies for sustainable development*. World Tourism Organization. <https://www.unwto.org>
16. VisitKrsko. (2025). *Doživetja v Posavju*. <https://www.visitkrsko.com/doizivetja-v-posavju> <https://www.visitkrsko.com>
17. VisitKrsko. (2025). *We celebrate the flavors of Posavje*. <https://www.visitkrsko.com/en/news/we-celebrate-the-flovors-of-posavje> <https://www.visitkrsko.com>

18. VisitPosavje.com. (2025). *Visit Posavje – Tourist agency*.
https://www.visitposavje.com/EN/contact_visitposavje.com
19. WHO. (2022). *Mental health and well-being*. World Health Organization.
<https://www.who.int>
20. Williams, F. (2017). *The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative*. W. W. Norton & Company.

PRILOGA 1: Seznam sodelujočih študentov

Strokovno izobraževalni center Brežice

Višja strokovna šola Brežice

Tel. št.: 07 49 92 562

E-pošta: vss.brezice@guest.arnes.si

NASLOV NALOGE: AQUA FLOW POSAVJE

Naziv šole	Ime in priimek študenta	Letnik	Kraj stalnega prebivališča	Letnik rojstva
SIC Brežice Višja strokovna šola	Lovro Cajner	1.	Boštanj	2006
	Teja Fabjančič	1.	Senovo	2006
	Jakob Črpič	2.	Jesenice na Dol.	2003
	Niki Radovič	2.	Sevnica	2004
	Jan Kuselj	2.	Krško	2005
	Nasiha Žilić	2.	Krška vas	2003

Mentorici:

1. doc. dr. Zinka Kosec, spec. org.- manag.
2. Lidija Furlan, univ. dipl. upr. org.

PRILOGA 2 - Podroben opis točk

TOČKA 1: Flow of Mind / Kapljica začetka

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18080604206175714/>

Namen točke:

Zmanjšanje stresa, krepitev čuječnosti ter spoznanje, da je mir nekaj, kar lahko vedno najdeš v sebi

Opis točke:

Obiskovalcu omogoča, da se za trenutek ustavi, umiri misli in vzpostavi stik s sabo. Z opazovanjem toka potoka in enostavno meditacijo sprosti notranji nemir, zbere misli ter najde občutek jasnosti in ravnovesja.

V povezavi (QR koda) bo mogoče prisluhniti vodeni meditaciji.

“Tako kot voda teče brez napora, tudi ti lahko pustiš, da tok nosi tvoje misli naprej.”

V povezavi (QR koda) bo mogoče prisluhniti vodeni meditaciji.

“Jaz sem tok”

“Sedi. Dihaj. Pusti, da tvoj um postane kot voda.”

Na Fizični točki bo navodilo za uporabnike brez QR kode slednji: Preberi naslednji stavek.

Vprašaj se kaj ti sporoča, kako deluje nate... nato pa si ga ob šumu potočka v mislih ponavlaj.

“Tako kot voda teče naprej, tečejo tudi moje misli.”



TOČKA 2: Flow of Breath / Kapljica dihanja

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18113313487522220/>

Namen točke:

“Flow of Breath” je druga postaja poti in simbolično pomeni prvi stik z lastnim notranjim tokom – ritmom diha in prisotnosti.

Namen točke je obiskovalcu omogočiti, da se zavestno ustavi, umiri ter začuti svoj dih kot most med zunanjim svetom in notranjim doživljanjem.

Dihalne vaje pomagajo telesu, da preide iz napetosti v sproščenost, umu pa omogočajo jasnost in fokus. Prostor okoli točke spodbuja občutek miru, zbranosti in odprtosti za nadaljnje doživljanje poti.

Opis točke:

Trajanje: približno 5 minut

Potek vaj:

1. **Uvodna priprava (1 minuta):** stoj sproščeno, s stopali v širini bokov. Dovolj telesu, da se umiri. Opazuj občutek vetra in zraka okoli sebe. Miselno se osredotoči na dih – brez napora, brez zadrževanja.
2. **Dih zavesti (3 minute):** položi roke na trebuh in dihaj počasi. Vdih skozi nos (4 sekunde): občuti, kako se trebuh rahlo dvigne. Kratek premor (2–4 sekunde). Izdih skozi usta (6–8 sekund). Ponavljaj približno pet ciklov diha.
3. **Zaključek – dihalna refleksija (1 minuta):** odpri oči in opazuj okolico. Vprašaj se: “Kako diha moje telo zdaj?” Zaznaj razliko med začetkom in tem trenutkom – občutek lahkotnosti, topline ali miru.
4. **Dodaten namig:**
Vizualizacija:
Pri vdihu si predstavljaš, da vase sprejemaš svežino in moč narave.
Pri izdihu pa, da izpuščaš napetost in skrbi, ki jih tok zraka odnese s sabo.



TOČKA 3: Flow of Connection / Kapljica povezanosti

<https://www.instagram.com/stories/highlights/17888167311399804/>

»Ko voda poveže, kamen ohrani.«

Ob reki, kjer voda tiho polzi mimo skal, se nahaja tretja postaja – Flow of Connection: Kapljica povezanosti. Točka združuje naravo, osebno refleksijo in simboliko trenutka. Obiskovalca povabi, da se ustavi, začuti in pusti sled – v digitalni obliki.

Prostor in ambient:

Ob vodi je oblikovan intimen naravni prostor iz gladkih rečnih kamnov. Med njimi so položeni izbrani kamni – vsak s svojo težo, obliko in energijo. Na tabli stoji QR koda, ki vodi neposredno na Instagram highlight Flow of Connection (Točka 3), namenjen zapisovanju misli.

Kako poteka doživetje?

1. Izbor kamna (intuicija vodi)

Obiskovalec pristopi k prostoru in vzame kamen, ki ga pritegne. Ni pravih ali napačnih izbir — izbere se tisti, ki "govori". Kamen predstavlja trenutek, misel ali občutek, ki se prebudi v tem delu poti.

2. Sprehod z mislijo

Obiskovalec naredi nekaj počasnih korakov z izbranim kamnom v roki. Vprašanja, ki lahko vodijo notranje doživetje:

- Kaj mi ta kamen pomeni?
- Kakšen občutek mi prebudi?
- Za kaj sem v tem trenutku hvaležen?

3. Digitalni zapis misli

Ko se vrne na izhodišče, skenira QR kodo, ki ga popelje na Instagram highlight 3. točke. Tam lahko zapiše:

- besedo,
- misel,
- trenutni občutek,
- zahvalo,

- simbolni stavek.

To je edini način zapisa — digitalna sled, ki ostane del skupne zbirke misli na poti Aqua Flow Posavje.

4. Kamen po izbiri: vzemi ali vrni

Ko je misel zapisana: obiskovalec lahko obdrži kamen kot simbol svoje misli ali ga vrne nazaj v prostor, da ga najde nekdo drug.

Kamen tako postane del kroženja — kot tok reke, ki nosi zgodbe naprej.

Kaj obiskovalec odnese?

- Osebno refleksijo in trenutek hvaležnosti.
- Povezavo z naravo skozi dotik kamna.
- Digitalno sled misli, ki se pridruži skupnemu toku.
- Občutek, da daje nekaj naprej – in da prejme nazaj (občutek povezanosti z naravo in okolico).



TOČKA 4: Flow of Movement / Kapljica gibanja

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18148313803441734/>

“Premikaj se kot reka — nežno, neprekinjeno, svobodno.”

Namen točke:

točka Flow of Movement prebudi telo in poveže gibanje z dihom. Namen je, da udeleženec sprosti napetost in obnovi stik s telesom.

Gibanje ni namenjeno zmagi ali rezultatu, ampak občutku toka, kot ga ima voda, ko teče brez napora.

Vaja omogoča sprostitvev mišic, izboljšanje drže in zavedanja telesa, zmanjšanje stresa in prebujanje vitalne energije.

Opis vaj:**Priprava:**

- postavi se z nogami v širino bokov, kolena mehka, ramena sproščena.
- zapri oči in trikrat globoko vdihni skozi nos, izdihni skozi usta.
- nato trikrat rahlo zavrti ramena naprej in nazaj.

Glavni del:**Vaja 1:**

- Vdih – počasi dvigni roki ob strani navzgor, kot da zajemaš zrak in prostor okoli sebe. Občuti, kako se trup razteza in prsni koš odpira.
- Izdih – z nežnim gibom spusti roki ob telo. Dovolj, da se z izdihom telo sprosti in spusti napetost.
- Vdih in krog – ponovno dvigni roki in ju razširi v čim večji, mehak krog nad glavo. Dih spremlja gib – vdih ob začetku kroga, izdih ob zaključku.
- Ponovi trikrat, v počasnem, naravnem ritmu. Opazuj, kako se z vsakim dihom telo sprošča, dih pa postaja globlji in lahkotnejši.

Vaja 2:

- Počasi se spusti v pol počep, dotakni se tal (ali kolen)
- Ob vdihu se dvigni, ob izdihu spusti.
- Začuti stik s tlemi (prizemljitev).
- Ponovi trikrat.

Vaja 3:

- Zapri oči in dovoli telesu, da se premika, kot želi.
- Brez pravil, brez forme.
- Zaključiti tako, da položiš roki na srce in trikrat globoko vdihneš.

Zaključek (refleksija):

Po zadnjem izdihu ostani mirno vsaj 15-20 sekund. Zaznaj razliko med občutki in težo telesa pred točko in sedaj.

Vprašaj se kaj si občutil med gibanjem in poišči eno besedo, ki opiše tvoj občutek v tem trenutku.

DISCLAIMER:

Flow of Movement je sprostitevna vadba, namenjena blagemu gibanju in zavedanju telesa.

Izvajaj se na lastno odgovornost.

Če imaš poškodbe, zdravstvene težave (zlasti s hrbtenico, sklepi, srcem ali krvnim tlakom), se pred izvajanjem posvetuj s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom.

Vadba naj se izvaja počasi, brez bolečine in brez forsiranja gibov. Namen vaje ni športna zmogljivost, temveč sprostitiv in stik z naravo.

Projekt in njegovi avtorji ne prevzemajo odgovornosti za morebitne poškodbe ali nelagodja, ki bi nastala pri nepravilnem izvajanju vaj.



TOČKA 5: Flow of Gratitude / Kapljica hvaležnosti

<https://www.instagram.com/stories/highlights/18056425565327896/>

Udeleženec zaključi pot z občutkom hvaležnosti in zavedanja trenutka. S kratko refleksijo in zapisom misli se poveže s sabo, utrdi notranji mir ter ozavesti pozitivne vidike svojega življenja.

Na koncu poti se udeleženec ustavi ob razgledni točki ob Savi, kjer zapiše misel ali občutek hvaležnosti v digitalni dnevnik. Ta trenutek mu omogoča, da se zave vsega, kar je doživel na poti, in z občutkom miru ter polnosti zaključi svojo AquaFlow izkušnjo.

Digitalni dnevnik mu omogoča, da prebere zapise predhodnih sprehajalcev, ki so jih želeli deliti, sam pa se lahko odloči, če bo misel delil tudi sam.

Aktivnost: »Kapljica hvaležnosti«

“Kar daš pozornosti, raste.”

Koraki:

- Zapri oči in premisli o poti
- Odpri QR povezavo (Aqua Journal)
- Odgovori na vprašanje:
 - “Kaj ti je danes voda povedala?”
 - “Za kaj si hvaležen/hvaležna?”



PRILOGA 3 – Grafika info table

Info tabla v Parku HE Brežice, ki predstavlja celotno pot Aqua Flow Posavje (100 x 200 cm)



ZAČNI SVOJ TOK

ODKRIJ

AquaFlowPosavje



Stojite na točki, kjer mogočna Sava ustvarja energijo za tisoče domov.

A prava moč reke se ne konča v turbinah HE Brežice –
nadaljuje se v vseh vas.
Aqua Flow Posavje je pot,
kjer tehnologija sreča **naravo** in
kjer se gibanje spremeni v **vitalnost**.

Naš namen je preprost:
pomagati vam,
da svoj vsakdanji stres transformirate v čisto energijo.

Skozi **4 kilometre** in **5 izbranih točk**
vas vodimo,
da si **umiritve misli** in **popolno regenerirate telo**.





Brežice



HIDROELEKTRARNE NA SPODNJI SAVI

Začni pot – in jo deli z nami na

@aquaflowposavje



AquaFlowPosavje

PRILOGA 4: Grafike posameznih točk

1

AquaFlowPosavje

KAPLJICA ZAČETKA



Pred tabo je pot, ki te bo popeljala bližje sebi, naravi in toku življenja.

Voda – kot tok reke Sava – nikoli ne stoji. Vedno teče, vedno najde svojo pot.

Preden začneš to pot, se za trenutek ustavi.

Dihaj.

Poslušaj zvok narave.

Poglej, kako se svetloba premika po vodi.

Vse, kar potrebuješ, je tukaj.

Preberi naslednji stavek. Vprašaj se kaj ti sporoča, kako deluje nate... nato pa si ga ob šumu potočka v mislih ponavlaj.

“Tako kot voda teče naprej, tečejo tudi moje misli.”



Before you lies a path that will bring you closer to yourself, to nature, and to the flow of life.

Water – like the flow of the Sava River – never stands still. It always moves, always finds its way.

Before you begin this journey, take a moment to pause.

Breathe.

Listen to the sound of nature

Watch how the light dances on the water.

Everything you need is already here.

Read the following sentence. Ask yourself what it tells you, how it affects you... then, as you listen to the gentle murmur of the stream, repeat it silently in your mind.

“Just as the water keeps flowing, so do my thoughts.”



SIC
Brežice

HES
HIDROELEKTRARNE NA SPODNJI SAVI

#AquaFlowPosavje





AquaFlowPosavje

KAPLJICA DIHANJA



Pred tabo je pot diha — tihi tok, ki te povezuje z
življenjem v vsakem trenutku.

Dih prihaja in odhaja, nikoli ne stoji, nikoli se ne
mudi.

Tako kot veter premika listje, dihanje premika
tvoje telo — nežno, vztrajno, vedno prisotno.

Preden greš naprej, se ustavi.

Dihaj.

Začuti, kako se zrak dotika tvojih pljuč.

Opazuj, kako se telo z vsakim vdihom širi in z
izdihom mehča.

Vse, kar potrebuješ, je tukaj.

Preberi naslednji stavek. Vprašaj se, kaj ti
sporoča, kako deluje nate... nato pa si ga ob
vsakem vdihu in izdihu tiho ponavlaj:

**“Tako kot dih prihaja in odhaja, prihajam in
odhajam tudi jaz — mirno, sproščeno, živo.”**



Before you lies the path of breath — a quiet flow
that connects you with life in every moment.

The breath comes and goes; it never stands still,
never rushes.

Just as the wind moves the leaves, the breath
moves your body — gently, steadily, always
present.

Before you continue, pause.

Breathe.

Feel the air touching your lungs.

Notice how your body expands with each inhale
and softens with each exhale.

Everything you need is here.

Read the following sentence. Ask yourself what it
tells you, how it affects you... then silently repeat
it with each inhale and exhale:

**“Just as the breath comes and goes, I too
come and go — calmly, freely, alive.”**



SIC
Brežice

HES
HIDROELEKTRARNE NA SPODNJI SAVI

#AquaFlowPosavje



3

AquaFlowPosavje

KAPLJICA POVEZANOSTI



»Ko voda poveže, kamen ohrani.«

Izberi kamen

Vzemi tistega, ki te pritegne – po občutku,
obliki ali teži.

Sprehodi se z mislijo

Kaj ti pomeni? Kaj prebuja? Za kaj si
hvaležen/na?

Zapiši misel digitalno

Skeniraj QR kodo → Instagram highlight
Točka 3.

Pusti svojo besedo, misel ali zahvalo.

Vzemi ali vrni kamen

Obdrži ga kot simbol trenutka ali ga položi
nazaj, da ga odkrije nekdo drug.

Vsaka misel, kot kamen v toku, povezuje ljudi
in naravo.



"When water unites, stone endures."

Choose a stone

Take the one that attracts you – by feel,
shape, or weight.

Take a walk with your thoughts

What does it mean to you? What does it
awaken? What are you grateful for?

Write the thought digitally

Scan QR code → Instagram highlight Point
3.

Leave your word, thought, or thanks.

Take or return the stone

Keep it as a symbol of the moment or put it
back down for someone else to find.

Like a stone in a stream, every thought
connects people and nature.



SIC
Brežice

HES
HIDROELEKTRARNE NA SPODNJI SAVI

#AquaFlowPosavje



4

AquaFlowPosavje

KAPLJICA GIBANJA



Točka Flow of Movement prebudi telo in poveže gibanje z dihom. Namen je sprostiti napetost in obnoviti stik s telesom.

Gibanje ni namenjeno zmagi ali rezultatu, ampak občutku toka, kot ga ima voda, ko teče brez napora.

Vaje omogočajo sprostitvev mišic, izboljšanje drže in zavedanja telesa, zmanjšanje stresa in prebujanje vitalne energije.

Po zaključku vaj se vprašaj kaj si občutil med gibanjem in poišči eno besedo, ki opiše tvoj občutek v tem trenutku.

“Premikaj se kot reka — nežno, neprekinjeno, svobodno.”



Point Flow of Movement awakens the body and connects movement with breath.

The goal is to release tension, and restore contact with the body.

Movement is not intended for winning or achieving a result, but for the feeling of flow, like water when it flows without effort.

The exercises allow for relaxation of the muscles, improvement of posture and body awareness, reduction of stress, and awakening of vital energy.

After completing the exercises, ask yourself what you felt during the movement and find one word that describes your feeling at this moment.

“Move like a river — gently, continuously, freely.”



SIC
Brežice

HES
HIDROELEKTRARNE NA SPODNJI SAVI

#AquaFlowPosavje





AquaFlow Posavje

KAPLJICA HVALEŽNOSTI



Ustavi se.

Dihaj.

Poglej v tok reke.

Poslušaj zvok vode in dovoli, da se tvoj um umiri.
Spomni se poti, ki si jo prehodil/a – trenutkov diha,
gibanja, tišine in povezave z naravo.
Zdaj je čas, da v sebi prebudiš hvaležnost.

Vprašaj se:

Za kaj sem v tem trenutku hvaležen/hvaležna?
Kaj mi je današnja pot pokazala?

Zapri oči in si v mislih ponovi:

“Hvaležnost teče skozi mene kot voda skozi reko.”

**Naj tvoja misel postane del toka Save – del skupne
zgodbe miru in ravnovesja.**

Vsaka kapljica šteje.

**Hvala, ker si postal/a del poti AquaFlow Sava –
poti ravnovesja ob vodi.**



Stop.

Breathe.

Look at the flow of the river.

Listen to the sound of the water and allow your mind to
settle.

Remember the path you've walked – the moments of
breath, movement, silence, and connection with nature.
Now it's time to awaken gratitude within yourself.

Ask yourself:

What am I grateful for in this moment?
What has today's journey shown me?

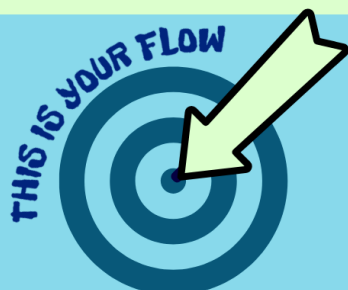
Close your eyes and repeat silently in your mind:

“Gratitude flows through me like water through the river.”

Let your thought become part of the flow of the Sava –
part of the shared story of peace and balance.

Every drop counts.

**Thank you for being part of the AquaFlow Sava
path – the path of balance by the water.**



SIC
Brežice

HES
HIDROELEKTRARNE NA SPODNJI SAVI

#AquaFlowPosavje



PRILOGA 5: Grafike tiskovin za promocijo



1

FLOW OF MIND
"Misli tečejo kot reka."
Meditacija ob zvoku Save za umiritev misli.

2

FLOW OF BREATH
"Vdihni moč, izdihni mir."
Dihalne vaje z QR vodičem in nežno glasbo.

3

FLOW OF CONNECTION
"Pusti svoj tok v naravi."
Osebna refleksija, hvaležnost in povezava z naravo – vsaka misel, kot kamen v toku, povezuje obiskovalce.

4

FLOW OF MOVEMENT
"Gibaj se kot voda – tekoče in svobodno."
5-minutni AquaFlow gibi za aktivacijo telesa.

5

FLOW OF GRATITUDE
"Vsaka kapljica šteje."
Zaključna refleksija v digitalnem AquaMind dnevniku.

POSavska KAPLJICA PREDSTAVLJA:

AquaFlow Posavje je doživljajska pot ob reki Savi, kjer se obiskovalci na izbranih točkah povežejo z naravo skozi meditacije, dihalne tehnike, gibanje, ustvarjanje in trenutke tišine. Namenjena je umiritvi, zavedanju pomena vode ter kreptitvi telesnega in duševnega ravnovesja.

Pot spodbuja trajnostni turizem, vključevanje lokalne skupnosti in mladih ter razbremenjuje priljubljene turistične točke.

AquaFlow Posavje

POSNEMI,

DELI,

FLOWAJ!

#GoWithTheFlow

#AquaFlowPosavje

#DiscoverBrežice

#PrepuščiSeToku

#WellnessObSavi

#SavaMindfulness

TRAJNOSTNI TURIZEM

GIBANJE

MIR JE IZBIRA.

AquaFlow Posavje
DOBRDOŠLI NA POTI
VAŠE NOTRANJE
HARMONIJE.

MIR JE IZBIRA.

VSaka kapljica šteje.

Hvala, ker si del toka.

28