



Osnovna šola Cankova

Cankova 27, 9261 Cankova

Tel: (02) 540 91 40 Faks: 02/540 14 50

Spletna stran šole: <http://www.oscankova.si> E-naslov šole: [zbornica-oscankova@cankova.si](mailto:zbornica-oscankova@cankova.si)

36. državni festival

**TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA**

VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM

## ***S Krapkom do vitalnosti***



**TURISTIČNA RAZISKOVALNA NALOGA**

Mentorica:

Monika Hajdinjak, prof. geo in zgo

Avtorji:

Lea Košalin, 7. a,

Jure Wolf, 7. a,

Pia Wolf, 7. a,

Živa Obal, 7. a

Anja Madjar, 9. a

Kejša Štertak, 9.a

Cankova, februar 2022

### ZAHVALA

*V tem delu raziskovalne naloge bi se radi zahvalili:*

- ravnateljici ge. Jolandi Maruško, ki nas je podprla pri ideji raziskovanja s področja turizma,*
- mentorici Moniki Hajdinjak, učiteljici geografije in zgodovine, ki nas je vodila pri nastajanju naloge in spodbujala pri delu,*
- ter vsem ostalim, ki so bili ali bodo kakorkoli vključeni v izdelavo naloge, njeno predstavitev in izvedbo.*

*Vsem iskrena hvala!*

## POVZETEK

V okviru turističnega krožka OŠ Cankova v turističnem proizvodu predstavljamo doživetje v naravi ob vodnih virih občine Cankova, pot *S Krapkom do vitalnosti*. V sodobnem času smo ljudje zelo obremenjeni in se pogosto znajdemo v stresnih situacijah, zato želimo z našim proizvodom dvigniti vitalnost ljudi. Na ta način se lahko poveča življenjska energija posameznika, se okrepi imunski sistem in se povečajo psiho-fizične sposobnosti posameznika. Skratka, prinese nam lahko splošno dobro počutje. Zato smo se odločili, da bomo v turističnem proizvodu oblikovali pot čuječnosti in meditacije, ter sproščujočih aktivnosti, ki večinoma poteka ob vodnih virih (izviri, potoki, vodnjaki), predvsem pa ob Ledavskem jezeru v Kraščih. Gre za vodni zadrževalnik na jugozahodu Goriškega, ki ga napajata potoka Lukaj in Ledava. Pot bo vključevala aktivnosti na posameznih 12 sprostitvenih točkah, ki krepijo naše energetsko telo, nam omogočajo stik s samim seboj ter nas prizemljijo s pomočjo meditacije, dihalnih tehnik, joge ter povezovanja z naravo (rastline, živali). Izbrali smo maskoto - *Krapka*, ki bo obiskovalca motiviral in popeljal na dogodivščine. Ob določenih točkah smo vključili tudi druge tam živeče živalske in rastlinske predstavnike ter primere dediščine (vaški vodnjaki). Naš turistični proizvod bi lahko bil dodatna popestritev nekoliko skromne obstoječe turistične ponudbe občine Cankova. S prireditvijo ob svetovnem dnevu vode *Bodi vitalen*, pa bi dvignili tudi prepoznavnost kraja in občine.

**Ključne besede:** voda, občina Cankova, zdravilni turizem, čuječnost, vitalnost

---

**KAZALO VSEBINE**

<b>1. UVOD</b> .....	6
<b>1.1. Metodologija dela</b> .....	7
<b>2. OBČINA CANKOVA SE PREDSTAVI</b> .....	7
<b>3. TURISTIČNI PROIZVOD OBČINE CANKOVA</b> .....	9
<b>3.1. Kaj je turistični proizvod</b> .....	9
<b>3.2. Teoretični pojmi povezani s turističnim proizvodom</b> .....	9
<b>3.3. Izhodišče turističnega proizvoda – voda</b> .....	10
<b>4. Turistični proizvod</b> .....	12
<b>4.1. Zasnova ideje</b> .....	12
<b>4.2. Kraj in čas izvedbe promocije</b> .....	27
<b>4.3. Sodelujoči pri turističnem proizvodu</b> .....	27
<b>4.4. Finančni načrt turističnega proizvoda</b> .....	28
<b>4.5. Promocija in trženje turističnega proizvoda</b> .....	28
<b>5. ZAKLJUČEK</b> .....	29
<b>6. LITERATURA IN VIRI</b> .....	30
<b>6.1. Literatura</b> .....	30
<b>6.2. Viri</b> .....	30

**KAZALO SLIK**

<i>Slika 1: Geografska lega občine Cankova .....</i>	<i>7</i>
<i>Slika 2: Mejna Kučnica .....</i>	<i>15</i>
<i>Slika 3: Središče parka na Cankovi, kjer je voda "conkala" .....</i>	<i>16</i>
<i>Slika 4: Izvir potoka Dobel vzhodno od Cankove .....</i>	<i>17</i>
<i>Slika 5: Pot ob Ledavi .....</i>	<i>18</i>
<i>Slika 6: Obala jezera ob nasipu .....</i>	<i>19</i>
<i>Slika 7: Vidrine stopinje .....</i>	<i>20</i>
<i>Slika 8: Ledava priteka v Ledavsko jezero .....</i>	<i>21</i>
<i>Slika 9: Opazovanje ptic ob Ledavskem jezeru .....</i>	<i>22</i>
<i>Slika 10: Način postavitve starega vodnjaka na kolo .....</i>	<i>23</i>
<i>Slika 11: Vodnjak na kolo v Kraščih iz leta 1888 .....</i>	<i>23</i>
<i>Slika 12: Ribolovno območje ob jezeru .....</i>	<i>24</i>
<i>Slika 13: Sprostitutveno mesto ob potoku Črnček .....</i>	<i>25</i>
<i>Slika 14: Mlaka v smeri Fuks grabe .....</i>	<i>26</i>

## 1. UVOD

»Voda je vir življenja« je rek, ki je vsem dobro poznan. V Sloveniji je vode na pretek, saj smo z vodo bogata država. Imamo jezera, reke, slapove, potoke, morje. Tudi za območje občine Cankova je voda pomemben vir življenja, kar dokazuje legenda o izvoru imena kraja Cankova. Za vodnjak, ki stoji sredi parka je znana legenda, da je kapljal ali kot pravijo domačini conkal. Iz tega narečnega izraza je nastalo ime vasi Cankova. Tu se nahaja tudi Ledavsko jezero, natančneje v vasi Krašči. To jezero je pomemben vir življenja zaradi ribjih populacij in možnosti za rekreacijo, je pa še turistično manj pomembno, saj ni razvite infrastrukture v ta namen. V nalogi se osredotočamo na vodne izvire, vodnjake, jezero in manjše potoke, saj območje občine nima zdravih izvirov ali drugih vodnih virov, ki bi blagodejno vplivali na zdravje in vitalnost človeka. Edino v Korovcih je bil odkrit geotermalni izvir, kjer bi lahko prišlo v bodoče do izgradnje term. Sončne terme, ki bodo vključevale tudi naravni park zdravja, sprostitve in rekreacije, se bodo nahajale v neokrnjeni naravi sredi krajinskega parka Goričko, v občini Cankova, prav na tromeji med Slovenijo, Avstrijo in Madžarsko. Na tem zemljišču je že pred leti Nafta Geoterm izvrtala vrtino. Ugotovili so, da je na globini 1.900 metrov dovolj zalog geotermalne vode s temperaturo 90-98 stopinj Celzija, ki bi omogočala obratovanje Sončnih term.

Ljudje se ob vodi vedno boljše počutimo. Zato bo naš turistični produkt povezan z aktivnostmi ob ali na vodi, pa najsi gre za sprostitvene ali pa športne aktivnosti, ki pozitivno vplivajo ne samo na naše fizično telo, pač pa izboljšujejo tudi naše splošno počutje. Še posebej bomo vključili aktivnosti, ki krepijo naše energetsko telo in nam omogočajo stik s seboj od joge, meditacije, dihalnih tehnik itd. Voda je poleg gozda največje bogastvo Slovenije, kar nam omogoča, da razvijamo »zdravilni turizem«, ki je povsem nov turistični koncept. Želimo ga okrepiti tudi med prebivalci naše občine.

Pot povezuje in prikazuje dediščino vode, vodne vire in življenje ob vodi. Poteka na širšem območju občine Cankova, del poti poteka po zaščitenem naravnem območju Krajinskega parka Goričko in Nature 2000. Zasnova poti omogoča direktno izkušnjo na terenu ter spoznavanje dediščine obiskovalcev z neposrednim doživetjem. Živa voda je po svoji sestavi nekaj posebnega. Ne samo, da nas odžejja, ampak še dodatno poživi, navda z energijo in celo spodbudi telo k samozdravljenju. Po pisnih virih lahko sklepamo, da je naš prednik vedno iskal pitno vodo, ki je privrela na dan iz številnih vrelecev ali izvirov. Ljudje so v preteklosti veliko bolj cenili vodne vire, izvire, slatine in vrelece. Znali so jih zajeti, uporabljati in hkrati so začeli ugotavljati, da so mnogi med njimi tudi zdravi in so ob njih iskali življenjskih moči.

## 1.1. Metodologija dela

Na začetku raziskovanja smo najprej pregledovali literaturo in spletne vire, da bi se seznanili s turistično prepoznavnostjo naše občine in poiskali, kakšen je pomen vode, ki je zaznamovala tudi našo domačo pokrajino. Raziskali smo naravne (vodni izviri, mlake, potoki, jezera...) in kulturne znamenitosti (vodnjaki..) po naseljih, prireditve (likovne kolonije), gostinske ponudnike in prenočitvene zmogljivosti. Tako smo ugotovili, kakšen je turistični potencial občine Cankova in naša suprastruktura. S pomočjo literature in spletnih virov smo poiskali zanimivosti o zdravilnih učinkih vode, jo proučili z različnih vidikov. Ukvarjali smo se z energetskimi centri človeka in razvojem vitalnosti. Pri tem smo odkrili veliko zanimivosti. Izvedli smo kratke intervjuje z naključno izbranimi prebivalci, ki bi lahko naš predvideni turistični produkt tudi uporabljali. Bili so mnenja, da je naša ideja zelo dobrodošla za popestritev turistične ponudbe v našem območju. Zasnovali smo prireditev ob svetovnem dnevu vode. Naše ugotovitve smo povezali v turistično raziskovalno nalogo in jo obogatili s slikovnim gradivom predstavljenega turističnega proizvoda. Tudi letos je bilo naše skupno delo nekoliko okrnjeno zaradi Covid-a in dela v mehurčkih, zato smo še toliko bolj ponosni na to, da smo jo uspeli dokončati.

## 2. OBČINA CANKOVA SE PREDSTAVI

Občina Cankova zajema območje na skrajnem SV Slovenije. Pokrajino onkraj Mure geografsko delimo na Pomursko ravnino in Goričko. Območje občine Cankova leži v JZ Goričkega, ob avstrijski meji, kot prikazuje slika 1.



Slika 1: Geografska lega občine Cankova

(VIR: <http://prekmurje.si/seznam-naselij-v-prekmurju/obcina-cankova/12.1.2022>)

Občina Cankova geografsko pripada gričevnati, idilični prekmurski pokrajini. Nastala je leta 1999 iz nekdanje skupne občine Cankova-Tišina. Površina občine je 30,57 km<sup>2</sup> in obsega osem naselij. V ravninskem delu ležijo Skakovci in Topolovci, na prehodu v gričevnat svet Goričkega so Cankova, Korovci, Domajinci ter naselja, ki so pretežno razložena po gričevnatih slemenih;

to so Gerlinci, Gornji Črnci in Krašči. Upravno središče in sedež občine je na Cankovi. Po zadnjih podatkih živi na tem območju 1750 prebivalcev (SURSTAT, 2021). V delu naselij Cankova, Krašči in Domajinci živijo pripadniki romske skupnosti. Prebivalstvo v vseh naseljih občine upada. V preteklosti so bili največje naselje Gerlinci, danes pa je to Cankova. Kraj Cankova je bil prvič omenjen leta 1212. Obstaja legenda da je Cankova poimenovana po vodnjaku na vasi kjer je "conkala" (kapljala) voda. Danes je okrasni vodnjak postavljen sredi parka v središču vasi, na mestu, kjer pa je nekoč stal vodnjak pa zdaj stoji vedro z rožami.

Prebivalstvo se je v preteklosti ukvarjalo predvsem s kmetijstvom. Večina prebivalstva je danes zaposlena v različnih krajih Prekmurja, predvsem v Murski Soboti ali v bližnji Avstriji. V bodoče pa vidijo priložnost za razvoj ob vključevanju naravnih in kulturnih danosti v sonaravnem kmetijstvu, obrtništvu, storitvenih dejavnostih in okolju prijaznem doživljajskem turizmu.<sup>1</sup>

Zaradi pomembne geografske lege je bila na Cankovi ob prelomu v 19. stoletje močno razvita trgovina, kar jo je takrat razvrščalo med razvitejše kraje v regiji. Odmaknjenost in razmere ob meji so nato vplivale na izgubljanje pomena in gospodarske vloge vse do 90-ih let 20. stoletja, ko so nastale občine.<sup>2</sup>

Po vključitvi v EU, leta 2004, so se okrepili gospodarski in kulturni stiki s sosednjo Avstrijo. Cankova je spremenila svojo agrarno podobo in postala pol urbano naselje.<sup>3</sup>

Ozemlje občine skoraj v celoti leži znotraj Krajinskega parka Goričko, s sedežem pri Gradu na Goričkem. Na Cankovi je v zgodovinskem objektu Vogler vstopna točka v to zavarovano območje narave. Prav tako območje spada v zavarovano območje Natura 2000, ki je evropsko omrežje ekološko pomembnih območij z namenom ohranjanja biotske raznovrstnosti. Območje sodi v porečje obmejne Kučnice in Ledave, ki je bila zajezena v naselju Krašči, saj so z ureditvijo vodnega zadrževalnika preprečili poplave, ki so se pogosto pojavljale v nižjih naseljih, vse do Murske Sobotice. Vsa ta geografska izhodišča in zgodovinska dejstva so nam pomagala, da smo oblikovali naš turistični produkt.

<sup>1</sup> [http://www.nagorickem.si/data/upload/Analiza\\_Na\\_Gorickem\\_se\\_dogaja.pdf](http://www.nagorickem.si/data/upload/Analiza_Na_Gorickem_se_dogaja.pdf),15.12.2022

<sup>2</sup> Peterca M.; Transformacija naselja Cankova, Diplomsko delo, Univerza v MB, FF, Maribor 2011, str. 22.

<sup>3</sup> isti



### 3. TURISTIČNI PROIZVOD OBČINE CANKOVA

#### 3.1. Kaj je turistični proizvod

Turistični proizvod je osnovni del neke turistične ponudbe. Celo doživetje je povezano s tem, kaj potrošnik vidi, povezano je tudi s potovanjem in bivanjem izven kraja stalnega bivališča. Turistični proizvod se največkrat nagiba k storitvi, ki se v mnogih primerih kombinirana z izdelki.<sup>4</sup> Turistični proizvodi so za vsakega turista nekaj posebnega, saj imajo spomin na to, kaj vse so nekje doživeli in kako so se počutili. Turistični proizvod temelji na naravnih in kulturnih danostih ob upoštevanju legend o krajih.<sup>5</sup>

#### 3.2. Teoretični pojmi povezani s turističnim proizvodom

Na začetku našega raziskovanja smo poiskali razlago za nekatere teoretične pojme, ki smo jih uporabili pri nalogi. Le ti se pojavljajo večkrat v sklopu različnih načrtovanih aktivnosti in pomagajo razumeti doživljajske aktivnosti v naravi.

*Zdravilni turizem* je turizem, ki je nastal kot odgovor turistične industrije na krizo zaradi epidemije Covida in se osredotoča na krepitev psihičnega in duševnega zdravja posameznika.

*Meditacija* je globoko premišljevanje, razmišljanje.

*Joga* je praksa, da se z dihalnimi vajami in duševno koncentracijo doseže telesna in duševna uravnovešenost, skladnost.<sup>6</sup> So tudi dihalne in telesne vaje za doseganje stanja umirjenosti in razvijanje telesne in duševne skladnosti.

*Čuječnost* je pazljivost, skrbnost, opreznost in način zavedanja svojega doživljanja. *Čuječnost* kot prakse je nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje.<sup>7</sup>

*Čakre* so energetski centri. Sedem čaker je pravzaprav sedem energijskih centrov – transformatorjev energije; našemu telesu pomagajo pri povezovanju z univerzalno, vesoljno energijo – “ki” oz. “či” (chi). “Ki” se pretaka po telesu od spodaj navzgor; vsaka čakra predstavlja višjo stopnjo bivanja. Vsaka od sedmih čaker napaja pomembne organe v našem

<sup>4</sup>[http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti\\_dokumenti/Oblikovanje\\_turisticnih\\_proizvodov-Grlica.pdf](http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Oblikovanje_turisticnih_proizvodov-Grlica.pdf), 23.12.2022.

<sup>5</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Cankova>, 13.12.2022.

<sup>6</sup> <https://fran.si/iskanje?All=meditacija&IsAdvanced=True>, 16.1.2022.

<sup>7</sup> <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>, 16.1.2022.

fizičnem telesu in je povezana z njej ustreznimi oz. povezujočimi organi, živčnimi spleti in žlezami; slednji so s čakrami vidno povezani, saj ležijo na skoraj istih mestih v telesu.<sup>8</sup>

*Vitalnost* je sposobnost za življenje, obstajanje oziroma življenjsko moč, z voljo do udejstvovanja. Vitalni ljudje so polni energije, svežine in volje do življenja. Takšni ljudje so manj podvrženi boleznim, običajno živijo dlje in njihovo življenje je bolj kvalitetno. Vitalni ljudje lažje prenašajo psihične in telesne obremenitve in pri delu dosegajo večjo osebno produktivnost. Beseda vitalnost nas spominja na svežino, gibanje, aktivnost, povezanost z naravo, lahkotnost, dobro počutje. Skratka, beseda ima pozitiven prizvok.<sup>9</sup>

### **3.3. Izhodišče turističnega proizvoda – voda**

#### **3.3.1. Pomen vode za človeka**

Voda ima veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, nahaja se v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva. Telo izgublja vodo preko kože z znojem, preko ledvic z urinom, preko pljuč z izdihanim zrakom in preko črevesja z iztrebki. Temno rumen ali temno rjav urin je jasen pokazatelj pomanjkanja vode v telesu. Izgubljeno vodo je treba stalno nadomeščati, predvsem s popitimi tekočinami. Nekaj vode zaužijemo s hrano, nekaj se je tvori pri presnovi hranil v telesu. Dehidracija ali pomanjkanje vode v telesu je posledica nezadostnega nadomeščanja izgubljene tekočine, torej premajhnega vnosa ali povečanje izgube. Ločimo akutno dehidracijo, ki nastane npr. pri intenzivni telesni aktivnosti, akutni driski. Pa kronično dehidracijo, ki nastane zaradi nezadostnega nadomeščanja tekočin v daljšem časovnem obdobju. Lahko je blaga, zmerna ali huda. Večja dehidracija lahko vodi v smrt. Zgodnji znaki dehidracije so: glavobol, utrujenost, izgube apetita, suha usta, pospešen pulz. Opazimo zmanjšano napetost oz. prožnost kože ter zmanjšano vlažnost sluznic, vdrte oči. Subjektivni znak dehidracije je žeja. Otroci in starejši imajo lahko zmanjšan občutek žeje. Za nadomeščanje tekočine uživamo predvsem vodo. Ko je zunaj toplo, predstavlja pitje hladne najprimernejšo tekočino za nadomeščanje. Pitja vode ne smemo nadomestiti s pitjem kave, pravega čaja, gaziranih ali alkoholnih pijač.<sup>10</sup>

<sup>8</sup> <https://svetkristalovinmineralov.com/cakre/>,16.1.2022.

<sup>9</sup> <https://www.bizinaizi.si/vitalnost/13.1.2022>

<sup>10</sup> <https://www.nijz.si/sl/clovesko-telo-in-voda>, 17.12.2021

Slovenija je dežela zdravih voda. Ne glede na to, v kateri konec zelene dežele se odpravimo, povsod bomo naleteli na vodne vire. Nekatere vode imajo po ljudskih pričevanjih in legendah posebno moč. Dokazano pozitivne učinke na zdravje in dobro počutje pa imajo zdravilni termalni in mineralni vrelni, ki se pretežno nahajajo v termah in zdraviliščih v Panonski Sloveniji, najti pa jih je moč tudi na obali in v Alpski Sloveniji.<sup>11</sup>

Od vode do zraka, od solin do gozdov je moč najti naravne zdravilne faktorje, ki vsak po svoje in vsak v svojem koncu zelene Slovenije blagodejno vplivajo na zdravje in dobro počutje.

Delček zdravja in dobrega počutja se skriva tudi v aktivnem življenjskem slogu. V slovenskih termah in zdraviliščih aktivnosti prilagodijo vašemu zdravstvenemu stanju in počutju. Od organiziranih vadb v bazenih in fitness centrih do sprehodov in kolesarskih izletov v okolico. Nekatere terme se nahajajo čisto blizu športnih središč, kjer je izbira aktivnosti še večja. Poleg iskanja najboljše poti do zdravja in dobrega počutja boste v termah in zdraviliščih našli tudi veliko zabavnih trenutkov. Atraktivni vodni parki so magnet predvsem za družine, staro in mlado lahko ustvarja na raznovrstnih delavnicah ali uživa v bogatem animacijskem programu. Lahko se odpravimo tudi na kakšen organiziran izlet. Večerne urice pa popestrijo različni koncerti intimne narave ter ples ob živi glasbi.

Pri nas je veliko zdraviliških krajev, v katerih se lahko namakamo v termalni vodi z različnimi blagodejnimi učinki na telo. Termalno vodo ljudje že stoletja izkoriščamo za zdravljenje številnih bolezni in za zagotavljanje dobrega počutja. V njej se lahko kopamo, masiramo ali jo pijemo. Njena temperatura je navadno višja kot 28 stopinj Celzija, pomaga pa pri različnih težavah in boleznih, pa tudi pri odpravljanju stresa. Kopeli v termalni vodi sproščajo napetost v mišicah in povečujejo prekrvavitev tkiv ter poživljajo in krepijo obrambne mehanizme telesa. V termalni vodi je priporočljivo kopanje večkrat na dan po dvajset minut, pozitivne učinke na telo pa boste opazili že po nekaj dneh. Njena zdravilnost izhaja iz njene naravne toplote, ki deluje kot analgetik, odlične učinke pa ima tudi vadba v njej, saj upor vode pri gibanju nudi učinkovito masažo in telovadbo vseh mišičnih skupin. S pitjem termalne vode, ki ima bazično pH vrednost, vplivamo na čiščenje telesa in pomagamo organizmu pri obnavljanju tkiv.<sup>12</sup>

Sproščujočega razvajanja in iskanja najboljših poti do zdravja in vitalnosti ni nikoli preveč. Voda pomaga spodbuditi presnovo (še posebej, če je mrzla) in daje občutek polnosti. Poleg tega bo hidrirala telo in mu pomagala, da hitreje izloči vse škodljive snovi.

<sup>11</sup> <https://www.slovenia.info/sl/zgodbe/obcutite-moc-zdravilnih-voda>, 17.12.2021.

<sup>12</sup> <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/zdravilna-voda-364474>, 17.12.2021.

Če smo izčrpani in brez energije, spijemo kozarec vode. Vzrok za vašo utrujenost je namreč lahko dehidracija, ki lahko poveča splošno utrujenost in prinese slabo počutje. Prava količina vode pomaga tudi vašemu srcu pri boljšem črpanju krvi in tako pospeši prenos kisika in hrane v celice. Voda zmanjšuje stres. Od 70 do 80 odstotkov našega možganskega tkiva je sestavljenega iz vode. Ko smo dehidrirani, je tako telo kot možgani pod stresom. Če ste že nekoliko žejni, to kaže na blago dehidracijo. Da bi znižali nivo stresa in stresnih hormonov, ki se proizvajajo v možganih, imejte na mizi nenehno kozarec vode, iz katerega redno pijte vodo. Pitje vode lahko prepreči mišične krče in navlaži sklepe v telesu ter izboljša mišični tonus. Če niste dehidrirani, tako lahko vadite dlje časa in z več napora, brez da bi se utrudili. Linije in gube so globlje, ko ste dehidrirani, prav zato ni nenavadno, da pitje vode velja tudi za enega najpomembnejših delov skrbi za svež in mladostni videz. Pitje vode bo hidriralo vaše celice kože in jih napolnilo, zaradi česar bo vaš obraz videti mlajši. Poleg tega voda izloča škodljive snovi iz kože in pospešuje pretok krvi, zaradi česar je vaša koža bolj sijoča. Poleg zadostnega vnosa vlaknin je voda pomembna tudi za dobro prebavo. Vsem odpadnim snovem namreč pomaga pri prehodu skozi prebavni trak. Voda zmanjšuje ledvične kamne. Pogostost bolečih ledvičnih kamnov se povečuje. Eden izmed razlogov je tudi, da ljudje spijejo premalo tekočine. To velja tudi za otroke. Voda namreč redči soli in minerale v urinu, ki tvorijo trdne kristale znane kot ledvični kamni.<sup>13</sup>

Ker je voda tako zelo pomembna za naše telo in vitalnost jo bomo seveda imeli s seboj pri opravljanju naših aktivnosti.

## **4. Turistični proizvod**

### **4. 1. Zasnova ideje**

Ideja za turistični proizvod izvira iz naravnih in družbenih danosti domače pokrajine, njene kulture in tradicije. Pokrajino ob Muri po navadi obravnavamo kot del oziroma podaljšek Panonske nižine. Del, ki leži preko Mure imenujemo Prekmurje in se deli na gričevnati in ravninski del. Goričko (Krajinski park) je najseverneje ležeča slovenska pokrajina, ki se od državne tromeje spušča v ravninski svet (Ravensko, Dolinsko) južnega Prekmurja, preko Mure pa prehaja v gričevnat svet Slovenskih goric. Pomurje je bilo dolga stoletja znano po tipičnih s slamo kritih nizkih panonskih hišah, v katerih je bilo vedno premalo prostora za številne družine (zato so nekoč množično odhajali na delo v tujino). Tudi plavajoči mlinci na Muri so že

---

<sup>13</sup> <https://vizita.si/zdravozivljenje/7-neverjetnih-ucinkov-vode.html>, 14.12.2021.

zgodovina, pač pa se v pokrajino še vedno vračajo štorcklje, simbol Pomurja. Nasploh je to pokrajina z najbolj bogato favno od vseh slovenskih pokrajin.

V turističnem proizvodu smo zajeli območje dela občina Cankova, kjer se pojavljajo različne oblike vodnih virov. To so naselja, Cankova, Krašči, Domajinci, Topolovci in Gornji Črnci. Največji del pripada naselju Krašči.

Krašči so majhno razloženo naselje na Goričkem, ki spada v občino Cankova. Krašči imajo tudi Ledavsko jezero, ki jih deli na dva dela.<sup>14</sup> Ležijo na severovzhodu Slovenije in v Krajinskem parku Goričko.<sup>15</sup> Njihovo Ledavsko jezero je najbogatejšo po živalstvu in rastlinstvu. Ribolov je tam nadvse priljubljena vrsta aktivnost. <sup>16</sup>Ob Ledavskem jezeru stoji več kot 100 let stara kmetija Ferencovi, kjer si lahko ogledamo muzej kmetijskih strojev in orodja. Tam lahko poskusimo ocvirkovo pogačo, posolanko, različne domače jedi tudi iz koruzne moke in seveda prekmursko gibanico, za katero imajo certifikat in so prejeli že več medalj. Sami delajo tudi aperitive iz različnega sadja in marmelade, ter tudi vino je iz domačega vinograda, imajo tudi veliko igralnih površin za otroke. Zanimiva prekmurska pokrajina in bogata kulturna dediščina omogočajo krajše ali daljše izlete, jezero pa aktivnosti na vodi. Obiščelahko lahko vrelce mineralne vode v bližnji Nuskovi, največji slovenski grad, Tromejnik, eno od gozdnih učnih poti ali pa katero od sprehajalnih.<sup>17</sup>

Ledavsko jezero je umetno jezero, na reki Ledavi. Leži med Krašči in Ropočo. Leži v Krajinskem parku Goričko. Ljudje iz tamkajšnje okolice mu govorijo kar Kraško jezero, zaradi česar nekateri nepoučeni mislijo, da gre za jezero z značilnimi kraškimi pojavi, kar pa za Ledavsko jezero ne velja. Včasih je to jezero poplavljalno, v Murski Soboti je bilo ob najhujših poplavljah kar 0,5 metra vode. Zato so ga zgradili namenoma, zaradi poplavljanja. Jezero in travnik nad njim sta prepoznana kot naravni vrednoti državnega pomena, saj so se z zajezitvijo voda razvila mokriščna, obvodna in vodna življenjska okolja, kjer živi veliko redkih in ogroženih rastlinskih in živalskih vrst. Veliko med njimi je evropsko pomembnih (natura 2000), številne med njimi so zavarovane tudi s slovenskimi predpisi. Jezero je bogato z ribami in dvoživkami. Preraščeni deli so odlični življenjski prostor 25-im različnim vrstam ptic, ki jih marsikje po Sloveniji ne srečamo več. Ekosistem pa odgovarja tudi vidri, ki tu živi in se uspešno razmnožuje. Znano je, da je na Goričkem najbolj ohranjena populacija vidre Sloveniji. Globina

<sup>14</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kra%C5%A1%C4%8Di>, 30.11.2021.

<sup>15</sup> <https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Kra%C5%A1%C4%8Di>, 30.11.2021.

<sup>16</sup> <https://visitpomurje.eu/sl/ponudniki/ledavsko-jezero/>, 30.11.2021.

<sup>17</sup> <https://www.turisticnekmetije.si/kmetija/ferencovi>, 30.11.2021.

jezera se zmanjšuje, zaradi Ledave, ki prinaša veliko mulja iz okoliških polj. Na jezeru pa so se naselili tudi labodi, ki so se očitno naselili za stalno. Ob jezeru pa je vredno opazovati sončni zahod.<sup>18</sup> Veliko ljudi meni, da je tam raj za ribiče in, da je zelo lepo. Znano je, da je na Goričkem najbolj ohranjena populacija vidre Sloveniji. Tukaj srečamo tudi 44 različnih vrst kačjih pastirjev, kar predstavlja 3/5 vseh slovenskih vrst. Pri ulovu rib ribičem pomagajo tudi vodomci, sive čaplje, čopasti ponirek, črna štorclja, kormorani in seveda tam zelo znane vidre, za katere se je tam ugodno razmnoževati.<sup>19</sup> Uspešno pa je tudi razmnoževanje za različne vrste ptic, kot so tam najbolj znane: smrdokavre, čebelarji, črne štorclje, ribji orli, črne čigre, mali galebi, pegaste sove, veliki skoviki, kosci, hribski škrjanci, vodomci.

Gornji Črnci so manjše naselje ob potoku Črncu po domače Črnček in segajo do Koroške gore. O zgodovini Gornjih Črncev je zelo malo zapisov, tisti ki pa obstajajo pa so zelo skopi. To pa zato, ker je vas imela na začetku zelo malo prebivalcev. Prvi podatek o prebivalstvu v Gornjih Črncih je iz leta 1689, ko je tam prebivalo 47 prebivalcev.<sup>20</sup> Domajinci so naselje v Občini Cankova, ki ležijo pretežno na nižinskem svetu.

## 4. 2. Predstavitev turističnega proizvoda

Ime poti: **S Krapkom do vitalnosti**

Izhodišče in potek poti: dvorišče pri OŠ Cankova, po naseljih občine Cankova (Cankova, Topolovci, Domajinci, Krašči, Gornji Črnci, Korovci )

Dolžina poti: 17 km

Stopnja zahtevnosti: srednje zahtevna

Potreben čas: enodnevno (glede na želje dvodnevno)

Kako na pot: peš, gorsko/električno kolo

Obvezna oprema: kolo, čelada, podlaga za jogo, manjši nahrbtnik, voda

Čas za obisk: pomlad, poletje, jesen (ob vikendih, petek-nedelja)

Komu je popotovanje namenjeno: vsem željnim sprostitve in nabiranja pozitivne energije

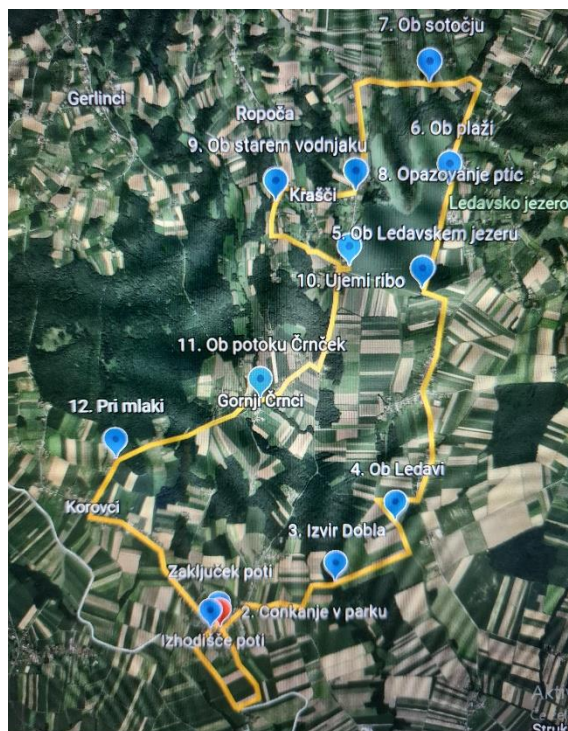
<sup>18</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Ledavsko\\_jezero](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ledavsko_jezero), 17.11.2021.

<sup>19</sup> <http://www.turizem-goricko.si/index.php/znamenitosti/naravne-znamenitosti/168-ledavsko-jezero>, 7.1.2022.

<sup>20</sup> <http://www.pgd-gornjicrnci.lrf-pomurje.si/vas-gornji-crnci/15.2.2022>.

**Aktivno-sprostitutvene točke:**

1. Čuječi pohod ob Kučnici
2. Conkanje v cankovskem parku
3. Pri izviru Dobla
4. Ob Ledavi
5. Ob Ledavskem jezeru- z vidro
6. Onman fit na kraškem jezeru
7. Ob sotočju
8. Opazovanje ptic
9. Vodnjak na bregu
10. Ujemi ribo
11. Potok Črnček
12. Mlaka pri Fuks grabi



Zajema 17 km in 5,5 km<sup>2</sup>. Pot po poti traja 5-7 ur (odvisno od časa trajanja ribolova..).

Podroben opis doživljajskih aktivnosti na poti. Pot vsebuje 12 točk, saj je število 12 simbolno število. Sestavljeno je iz števil 1, ki pomeni simbol čistosti in pozitivnih misli. Številka 2 pa je simbol miru in ravnovesja pa tudi simbol duševne usode.<sup>21</sup>

### 1. Čuječi pohod ob Kučnici

Kučnica je mejni potok in levi pritok reke Mure. Predstavlja mejo med slovenskim in avstrijskim ozemljem že vse od 12. stoletja dalje. Skupna dolžina Kučnice je 23 kilometrov. Njena okolica je zaradi mejne lege slabo vzdrževana in zelo zaraščena. Izvira pri naselju Sv. Anna v Avstriji.



Slika 2: Mejna Kučnica

(Foto: M. Hajdinjak, 2021)

<sup>21</sup> <https://sl.axisastrology.com/what-does-number-12-mean-bible>

Popotnik se s šolskega dvorišča usmeri v smeri mejnega potoka Kučnice. Ko prispe do potoka, se obrne v smeri JZ, do mejnega prehoda s sosednjo Avstrijo. Ob sproščujočem sprehodu, ki naj bo hoja s samim s seboj se osredotočimo na svoja občutenja okolice okoli sebe. Pot prehodimo v tišini, če jo hodimo v manjših skupinah, potem se odpravimo na pot z zamikom. Med enim in drugim pohodnikom je naj vsaj 30 m razdalje. Osredotočimo se na lastne misli in občutke, zvoke in vtise iz narave. Pot poimenujemo ob prihodu na mejni prehod. Ko prispemo na mejni prehod se obrnemo v smeri proti S (umaknemo se na vzporedno pot z glavno cesto) ter pot nadaljujemo do parka na Cankovi, kjer si ogledamo panonski vodnjak.

Ko smo na sprehodu, se vmes lahko ustavimo in najdemo prostor, kjer lahko prosto hodimo. Za nekaj minut spet v tišini hodimo, pozorno poslušamo zvoke v naravi, tipamo drevesa ob poti, travo, tla, opazujemo nebo, čutimo toploto sonca in opazujemo, česar morda prej še nismo.

## 2. Conkanje v cankovskem parku

Cankova je središčno naselje občine. Njen osrednji del se nahaja okoli osrednjega trga, ki je bil v preteklosti pomembno stičišče popotnikov in domačinov. Sredi današnjega parka je bil vodnjak, kamor so domačini hodili po vodo in so tja priganjali tudi živino. To je bil prostor živahnega vaškega dogajanja. Kraj se je imenoval »Kaltenprun« kar je pomenilo *kraj ob mrzlem studencu*. Voda je iz vodnjaka občasno »conkala« ali kapljala, zato se je kraj preimenoval v Cankova. Do nedavnega je bil na tem mestu postavljen panonski vodnjak na vzvod, ki pa je trenutno zaradi zastarelosti umaknjen. Na mesto conkanja vode in na to legendo o nastanku imena kraja pa spominja korito z zasajenimi rožami.



Slika 3: Središče parka na Cankovi, kjer je voda "conkala"  
(Foto: M. Hajdinjak, 2021)

Na tem mestu v parku se lahko v bližini vode osredotočimo na naše energetske točke – čakre. Pozornost posvetimo vratna ali grleni čakri, ki deluje tudi na področju samozavedanja, komunikacije in koncentracije.



Izberemo si začetno mesto ob fontani, globoko vdihnemo, se sprostimo in v času ene minute krožno hodimo okoli fontane. Misli usmerimo na izbrano pozitivno stvar, ki nam je v življenju v navdih ali zadovoljstvo ali poskušamo biti popolnoma brez misli. Po preteku minute smer zamenjamo, a tokrat poskakujemo na eni ter na drugi nogi (kot bi voda conkala). Po končani vaji nadaljujemo z drugo vajo. V krogu 50 metrov opazujemo vse kar nas obdaja. Glede na videno in slišano poskušamo ustvariti zvoke z uporabo digitalne aplikacije na prenosnem telefonu. Zvoke lahko posnamemo na snemalniku in damo naslov.

### 3. Pri izviru Dobra

Dobel je desni pritok potoka Črnc v ravninskem delu Prekmurja, je imel nekdanj več vode, saj se je napajal tudi iz plitvih izvirov podtalnice. Izvira na delu pohodne poti – križev po, ob poti do nekdanjega veleposestva Pitz. Ob vodnih izvirih se ponavadi počutimo bolje, saj so vir življenjske energije in moči. Ob vodi je mirno in lahko brezskrbno naredimo vaje za sprostitvev in nabiranje vitalne energije.



Slika 4: Izvir potoka Dobel vzhodno od Cankove

(Vir:<https://www.facebook.com/Ob%C4%8Dina-Odranci->,12.2.2022)

Predlagamo naslednje primere vaj. Dihanje s trebušno prepono: Ležimo na hrbtu (na podlagi, ki jo imamo s seboj). Eno roko si položimo na trebuh, drugo na zgornji del prsnega koša. Vdihnemo skozi nos. Za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos. Zopet za trenutek dih in ponovimo od začetka. Vajo ponovimo 5x.

Sedite na malo večji štor in se s čim bolj ravno hrbtenico nagnite naprej, primite se za gležnje in se s komolci uprite ob kolena. Nagnite se naprej, kot da bi želeli prijati drevo pred vami. Začutili boste razteganje vratnih mišic in popuščanje bolečine v hrbtu. Vajo ponovite.

In še tretji namig: Najprej prekrížajte noge, tako da gleženj počiva na kolenu druge noge. Nato se z ravno hrbtenico spustite naprej. Če se želite še bolj raztegniti, se s težo telesa rahlo naslonite na koleno noge, ki je v zraku.

#### 4. Ob Ledavi

Ledava je reka v severovzhodni Sloveniji in sosednji Avstriji, levi pritok Mure. Izvira pri vasi Pichla na avstrijskem Štajerskem, po nekaj kilometrih priteče v Slovenijo, teče proti jugu do umetnega Ledavskega jezera, nato zavije proti jugovzhodu in teče ves čas po severnem delu Murske ravnine. V spodnjem toku je mejna reka med Slovenijo in Madžarsko, nato pa se na najvzhodnejši točki Slovenije, slovensko-hrvaško-madžarski tromeji, izliva v Muro. Zaradi poplavljanja te reke so naredili umetno Ledavsko jezero, ki služi zadrževanju vode pred poplavljanjem, ki pa je bilo pogosto Murski Soboti.<sup>22</sup>



Slika 5: Pot ob Ledavi

(Foto: M. Hajdinjak, 2021)

Ob Ledavi bi izvedli meditativno hojo v tišini.

Lahko pa si izberemo ustrezno mesto pod nebom. Se udobno namestimo na podlogo in opazujemo oblake: kako se premikajo, kakšne oblike so, ugotavljamo, na kaj nas spominjajo in poslušamo zvoke v naravi. Spodbujamo umirjeno ter sproščeno dihanje.

#### 5. Ob Ledavskem jezeru - z vidro

Ledavsko ali Kraško jezero je umetno jezero na reki Ledavi v Pomurju. Z zaježitvijo so se razvila posebna življenjska okolja, kjer je domovanje našlo veliko redkih in ogroženih rastlinskih in živalskih vrst. Do sedaj je bilo opaženih več kot 50 vrst, zato sta jezero in travnik nad njim postala naravni vrednoti državnega pomena. Ledavsko jezero ni močno turistično razvito, obiskovalcem pa omogoča ribolov, sprehajanje ter opazovanje ptic okoli jezera.<sup>23</sup>

<sup>22</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Ledava>, 10.12.2021.

<sup>23</sup> <http://www.sloveniawonders.com/sl/2020/09/06/izlet-na-ledavsko-jezero/16.1.2022>.

V okolici jezera lahko okusite domače prekmurske dobrote v številnih gostilnah, turističnih in izletniških kmetijah ter vinskih kletih.



Slika 6: Obala jezera ob nasipu

(Foto: M. Hajdinjak, 2021)

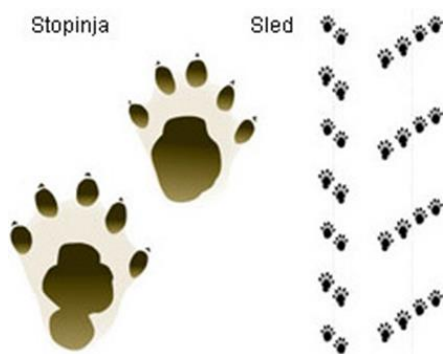
Kronska čakra in solarni pleksus sta 2 čakri, ki imata svojo funkcijo, barvo in element. Solarni pleksus leži na sredini našega trebuha in z njo spoznavš sebe, hrepenenje, empatijo, vzdržljivost in spontanost. Njena barva je rumena, njen element pa voda. Vaja, ki bo zbudila spontanost bo potekala ob vodi in bo vključevala oponašanje različnih živali. Najprej izmeri 50 korakov, se obrni in po isti poti hodi nazaj. Medtem roke premikaj kot če bi letel in pred sabo odpiraj roke, kot če bi odpiral kljun. Medtem moramo biti pozorni, da naredimo točno 50 korakov. Prvo vajo ponovimo dvakrat in prav tako drugo. Tako bomo oponašali čapljo in štokljo.<sup>24</sup>

Kronska čakra ali imenovana tudi sahasrāra leži na vrhu glave in deluje s povezanostjo z vesoljem, duhovno močjo, znanjem in spiritualnostjo. Njena barva je vijolična, elementa pa nima. Pri drugi vaji, ki po potekala v krogu si je najprej potrebno na tla položiti podlago in se nanjo sestiti in oponašati žabo in njeno sedenje. Pri tem je potrebno znanje, ki bo odprlo kronsko čakro. Pri tretji vaji osebe ostanejo v krogu in se v krogu tudi premikajo. Med tem glavo in vrat stegujejo gor proti nebu in pri tem opazujejo kako se spreminja njihovo dihanje. S tem oponašajo vidro in se s svojim dihanjem povezujejo z vesoljem. Vidra je pretežno nočna žival, ki se s svojim dolgim trupom in stožčastim repom, podnevi skriva v podzemnih brlogih in drevesnih duplih. Ima majhne uhlje, nizke noge in plavalno kožico med prsti. Njen življenjski prostor so večinoma reke in jezera.

Pri naslednji vaji z vidro si je najprej potrebno izbrati prostor in poiskati kamne iz katerih lahko oseba sestavi vidrine stopinje ali njene sledi. Je tudi časovna omejitev in sicer 150 sekund ali 2 minuti in 30 sekund.<sup>25</sup>

<sup>24</sup> <https://sl.sr76beerworks.com/heron-blue-bird-spirit-animal>,15.2.2022.

<sup>25</sup> <https://www.lovska-zveza.si/prostozivece-zivali/sesalci/vidra>/15.2.2022.



Slika 7: Vidrine stopinje

(Vir: <https://www.lovska-zveza.si/prostozivece-zivali/sesalci/vidra/>,15.2.2022)

## 6. Onmat fit

Spet bomo na Ledavskem jezeru, tokrat v predelu, ki ga imenujemo plaža. Prepustili se bomo dvigu energije. Korenska čakra je energijska točka oz. vrtinec, kjer energija zemlje vstopa v naše telo. Zato jo imenujemo temelj energijskega sistema. Omogoča nam, da se prizemljimo in poženemo korenine - najdemo svoj prostor v svetu. Nahaja se na koncu hrbtenice ( trtica ), drugi deli telesa, ki so v bistvu povezani z njo pa so: dlani, presredek in stopala. Ta postopek se izvaja pri jezeru. Blizu jezera je postavljena klopca, na kateri so ksilofoni, pripomoček pa je palica s kroglo na vrhu. Na te ksilofone udarjamo s palico in se osredotočimo na zvok ksilofonov, po svojem občutku in bitju srca udarjamo po teh ksilofonih in se tako sprostimo. Pri tem postopku pa lahko iz sebe sprostimo tudi jezo.

Vadba *onmat fit* se izvaja na vodi, ob obali, na napihljivih blazinah in je novost na slovenskem trgu. Redni treningi izboljšujejo ravnotežje in poskrbijo za večjo mišično moč in stabilnost telesa. Je nekakšen fitnes na vodi. Gre za funkcionalno vadbo, primerno za vse generacije, saj je vpliv na sklepe zaradi blazine in vode, ki absorbirata udarce, zelo majhen. »Vaje na vodi se izvajajo na napihljivi blazini (dimenzije 220 x 85 x 15 centimetrov), ki ima nosilnost do 160 kilogramov. Z vadbo preizkušamo in izzivamo celotno telesno zmogljivost, saj že tradicionalnim vajam damo popolnoma drugo dimenzijo,« novo obliko rekreacije na naših tleh. Vadeči potrebujejo zgolj oblačila, primerna za v vodo, drugih rekvizitov za samo vadbo pa ne. Lahko pa se izvajajo tudi programi, ki bodo vključevali elastiko, žoge in valje. Trening ravnotežja na vodni blazini pripelje do boljše koordinacije, agilnosti in tudi drže telesa. Bolj se zavedamo lastnega telesa in bolj precizno in z manj truda delamo hotene gibe. Redna vadba izboljša srčno-žilni sistem, ki omogoča preskrbo telesnih tkiv in organov s kisikom in hranili ter omogoča prenos informacij s pomočjo hormonov, hkrati pa iz mesta nastajanja omogoča

odstranjevanje presnovnih produktov, ki se nato izločajo po pljučih, ledvicah in jetrih. Poleg vseh izpostavljenih lastnosti ima vadba *onmat fit* še dodatne prednosti. Vadba izboljšuje telesno držo, skrbi za povečanje mišične vzdržljivosti, lažje opazimo in popravljamo težave s telesno držo, izboljšamo pa tudi ravnotežje, koordinacijo in spretnost.<sup>26</sup>

## 7. Ob sotočju

V Ledavsko jezero pritečeta potoka Ledava in Lukaj in sicer z območja občine Rogašovci na severni strani jezera. Območje je precej zaraščeno, mirno in ni poseljeno, porašča ga vlagoljubna vegetacija in večje površine gozda.



Slika 8: Ledava priteka v Ledavsko jezero

(Vir: <https://www.google.com/maps/search/zemljevid/>,12.1.2022)

Opazovanje narave: izberite karkoli v vaši neposredni bližini, cvet, list, čebelo, oblak.... in se osredotočite na to. Opazujemo ta predmet, kot da ga vidite prvič v življenju. Opazujemo njegovo velikost, obliko, barve, premikanje in ne počnemo nič drugega, samo osredotočeno opazujemo kakšno minuto ali dve. Tudi tako kratka in enostavna vaja učinkovito odžene avtopilota, ki nas vodi brez našega zavedanja. Ker je veliko travnatih površin v okolici, izberemo manjšo travno površino za bosonogo hojo.

Bosonoga hoja nam pomaga pri zdravstvenih težavah povezanih s hrbtenico, pospešuje cirkulacijo krvi po telesu, izboljšuje naš imunski sistem in omogoča boljše ravnotežje. Prav tako nas pomirja, nam daje občutek svobode, izboljša našo pozornost in nam ponuja refleksno masažo stopal. Zbližuje nas z naravo in omogoča pristnejši stik z svetom živali in rastlin.

<sup>26</sup> <https://www.dnevnik.si/1042792648>,15.2.2022

Ko prispemo do sotočja sezujemo čevlje in poskušamo bos hoditi po čim več podlagah. Najprej hodimo po travnatih površinah, nato preidemo na kamnite površine in tako naprej. V 5 minutah poskušamo prehoditi kar največ površin okoli nas. Če smo v skupini lahko tudi tekmujemo, kdor bo prehodil največje število površin in zmaga.

## 8. Opazovanje ptic ob Ledavskem jezeru

Ledavsko jezero je pomemben vodni habitat za gnezdilke, kot tudi za selivke, mnoge med njimi pa na jezeru tudi prezimujejo. V začetku oktobra se na jezeru in ob njem tako pojavljajo vrste iz severa, kot so rdečegrli slapnik, čopaste črnice, reglje, kreheljci, sivke, kormorani, kot tudi stalno prisotne; čopasti ponirki, liske, sive čaplje, tukalice in od letošnjega leta sive gosi. Za izlet potrebujemo primerno terensko obutev in obleko, priporočljiv pa je tudi daljnogled in priročnik za določanje ptic. Zbirališče je za gostiščem Kous. Pri prireditvi lahko sodelujemo z Društvom za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije in KP Goričko.



Slika 9: Opazovanje ptic ob Ledavskem jezeru

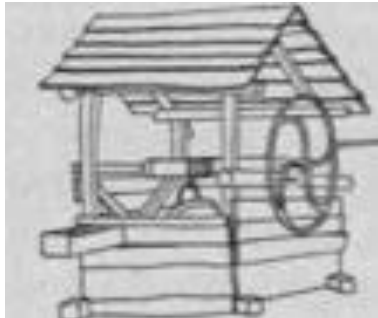
(VIR: [https://www.ptice.si/en/2014\\_10\\_07\\_ebw\\_ledavsko\\_gregor\\_domanjko-2/](https://www.ptice.si/en/2014_10_07_ebw_ledavsko_gregor_domanjko-2/),15.1.2022)

Na tej sprostitveni točki lahko izvedemo slikarsko likovno kolonijo s člani likovne sekcije Ludvik Vrečič. Izberemo lahko sproščujoče slikanje s prsti, ki sprošča in povezuje, pogled na mirno vodno gladino pa umirja telo in duha.

## 9. Ob starem vodnjaku

Dobra pitna voda je glavni vir za človekov obstoj. Kjer ni vode, ni pogojev za nastanek naselbin, posebej večjih središč človekove naselitve. Največja naselja so bila vedno ob rekah. Iskanje vode je bilo potrebno zlasti v nenaseljenih območjih. Pred določitvijo lokacije za gradnjo hiše so poiskali vodo, ki naj bi bila vsaj v neposredni bližini. Iskalci vode so bili vedno moški. Če je bila voda, so ugotovili tako, da so v zemljo vtaknili šibo in če se je nagnila ena proti drugi je

pomenilo vodo. Vodnjak čistijo enkrat na leto, tako da z vodo polijejo stene vodnjakov in nato po odtočnem jarku speljejo do neke vode in to večkrat ponovijo. Jarek nato zopet zasujejo.<sup>27</sup>



Slika 10: Način postavitve starega vodnjaka na kolo

(Vir: [https://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/slovenski\\_etnograf\\_32\\_koren\\_oskrba.pdf](https://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/slovenski_etnograf_32_koren_oskrba.pdf), 21.1.2022)



Slika 11: Vodnjak na kolo v Krašjih iz leta 1888

(Foto: M. Hajdinjak, 2022)

Ob vodnjaku lahko izvajamo vaje v različnih položajih. Osredotočimo se lahko na solarni pleksus, ki je sedež našega ega. Določa naš občutek notranje vrednosti, samozavest in tudi moč naše osebnosti. Dobro delujoč solarni pleksus nam daje občutek, da imamo svoje življenje pod kontrolo in da lahko dosežemo svoje cilje. Področje solarnega pleksusa se nahaja na zgornjem delu trebuha.

Svoj solarni pleksus lahko uravnovesimo tako, da sprostimo vso jezo. Jezo pa lahko sprostimo tako, da misli preusmerimo drugam. To pa lahko naredimo tako, da zapremo oči in se osredotočimo na svoje dihanje. Naredimo globok vzdih in izdih. Ponavljajmo globoke vdihe in izdihe. Osredotočimo se na zvok vode v vodnjaku in preštejemo do 20. Tako bomo misli preusmerili drugam in se bomo pomirili.

<sup>27</sup> <https://www.etno-muzej.si/sl/etnolog-kljucne-besede/vodnjaki>, 21.1.2022.

## 10. Ujemi ribo

Jezero, ki se razprostira na približno 130 hektarjih, je priljubljena destinacija zlasti med ribiči in rekreativci. Semkaj radi zahajajo številni ribiči, saj je jezero bogato z ribami kot so: krap, ščuka, ploščič, smuč, rdečeperka, androga, zelenika, črnooka, ostriž, amur, srebrni koreselj in ameriški somič.<sup>28</sup> Jezero je bogato tudi dvoživkami in je priljubljena ribolovna točka.<sup>29</sup>

Krap je sladkovodna riba, ki najpogosteje domuje v jezerih. Velja za najpomembnejšo vzrejno ribo toplih, nižinskih ribnikov in lahko doseže starost tudi do 100 let. Krap se prehranjuje predvsem z najbolj naravnim vsrkanjem hrane z dna, in vzemanjem hrane z usti. Dnevno lahko pojejo tudi do 30 % svoje teže. Najpogosteje jedo naravno hrano kot so: črvi, ličinke, vodna trava, školjke, raki, pijavke. Kot vabo pa ribiči najpogosteje uporabljajo koruzo, konopljo. Navadni som je velika riba z dolgim, valjastim telesom, ki ni pokrito z luskami. Ima veliko glavo z velikimi usti. V ustih lahko ima več vrst zob. Zgornja stran telesa je olivno zelene barve, lahko pa tudi povsem črna. Babuška je krapu podobna riba, ima debelo telo in srebrno barvo. Pogosta je v stoječih vodah, rečnih pritokih, kjer je tudi dobro prilagojena. Premika se po dnu, kjer se hrani.



Slika 12: Ribolovno območje ob jezeru

(Foto: M. Hajdinjak, 2021)

Ribolov je ena izmed zelo priljubljenih dejavnosti tistih, ki živijo v bližini jezer in rek. Čeprav nekateri mislijo, da je ribolov primeren le za starejše, ki si želijo malo miru in stika z naravo pa temu še zdaleč ni tako. Vse več mladih se odloča za ribolov, saj ta vrsta športa oz. tovrsten hobi pomeni sprostitev in začasen umik od napornega ter stresnega vsakdanjika. Če imamo v službenem ali zasebnem življenju stres zelo prisoten, potem lahko za sprostitev in hkrati tudi za svoje zdravje poskrbimo z ribolovom. Najti moramo vodo, kjer živi veliko rib. Ob ribolovu

<sup>28</sup> <https://www.geago.si/sl/pois/21610/ledavsko-jezero,12.2.2022>.

<sup>29</sup>

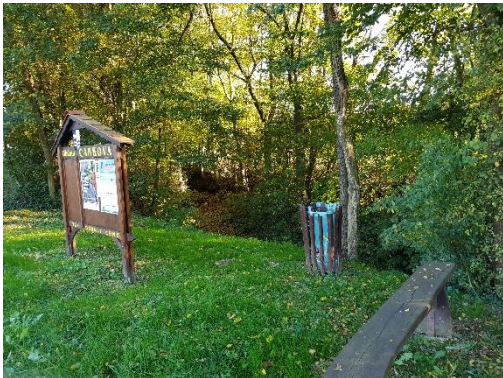
[https://www.pomurec.com/vsebina/58352/FOTO\\_\\_To\\_je\\_pet\\_najlepsih\\_prekmurskih\\_jezer,12.2.2022](https://www.pomurec.com/vsebina/58352/FOTO__To_je_pet_najlepsih_prekmurskih_jezer,12.2.2022)



se lahko zelo sprostimo, primeren je tudi za mlajše in za veliko stresa v službi. Najprej si moramo nakupiti primerne pripomočke. Nato pa morate narediti postopek, ki je zelo sproščujoč. Pri tem ne smete vznemirjati, čeprav je to zelo težko. Nato, ko te postopke že obvladate oz. ste jih uspešno izvedli, se morate pripraviti na lovljenje rib. To je zelo sproščujoče, saj morate na prijem ribe čakati v prelepi naravi in biti potrpežljivi. Priporočamo, da lovite ribe vsaj 60 minut.

### 11. Potok Črnček

Skozi naselje Gornji Črnci teče manjši potok Črnček. V hladni senci v bližini gasilskega doma je počivališče za popotnike in kolesarje. Potok ni reguliran in ponuja v vročih poletnih dneh prijetno sprostitevno točko v naravi.



Slika 13: Sprostitevno mesto ob potoku Črnček

(Foto: M. Hajdinjak, 2021)

Posvetimo se srčni čakri, ki leži v višini srca in je center ljubezni. Pred seboj poiščimo 10 stvari, ki so bolj žive, torej zelene barve. Razvrstimo jih od najmanjše do največje. Nato poiščimo vse kar je okroglo v vaši neposredni bližini, vse kar oddaja zvoke ali povzroča hrup. Izberimo si 4-5 različnih naravnih ovir, ter med njimi vijugajmo kot bi vijugal ali meandriral potoček. Najprej hodimo, nato poskakujemo ter tečemo. Nato poiščemo bližnje drevo. Drevesa so naravni zdravilci. Izberi svoje drevo in ga objemi. Začuti njegovo deblo in ga močno stisni k sebi v objem. Prejmeš energijo, ki te bo očistila, razstrupila, spodbudila zdravje v tvojem telesu.

### 12. Mlaka pred Fuks grabo

Mlaka je manjša kotanja s stoječo vodo, ki je lahko naravnega ali umetnega izvora in se večji del leta ne izsuši. Je manjša od ribnika. Količina vode običajno zelo niha, saj je odvisna

od podtalnice, padavin ali izvira. Tudi temperatura vode in količine raztopljenega kisika in hranilnih snovi so zelo spremenljive. So pomemben življenjski prostor mnogim rastlinam in živalim, ki so se prilagodile razmeram v njih.<sup>30</sup>



Slika 14: Mlaka v smeri Fuks grabe

(Foto: M. Hajdinjak, 2021)

Pri mlaki se lahko sprehajamo, se sproščamo, telovadimo. Razvijamo potrpežljivost. Biti potrpežljiv pomeni, da nas nič ne more spraviti iz tira, da nič ne more uničiti našega duševnega ravnotežja in pozitivne usmeritve. Potrpežljivost nas varuje pred jezo, frustracijo, razočaranjem in malodušnostjo. Ob mlaki zato lahko izvajamo vaje iz meditacije. Udobno se namestimo, zapremo oči. Roki položimo v naročje ali v položaj molitve ali levo roko na srce (4. čakro) in desno roko v predel želodca – žličke (3. čakra). Zapremo oči, pod zaprtimi očmi pogled usmerimo navzdol in začnemo dihati zelo počasi in tiho. Pozornost usmerimo na premikanje telesa in na ta trenutek. Sedimo in dihamo. Opazujemo dihanje. Opazujemo misli, ki vznikajo. Čakamo jih in jih opazujemo, a se nanje ne navezujemo. Za pomoč jih gledamo kot na lističe, ki se vozijo mimo nas na vodni gladini ali pa kot na mehurčke, oblake, ki pridejo in gredo. Lahko jih pospremimo v globine vodnjaka, do gladine podtalnice. V nadaljevanju opazujemo vse kar je zeleno/se premika v mlaki in ob njej (živali, zelnote rastline). Nato si izbere eno žival in opazuj njeno premikanje (na primer mravlja, ki nosi tovor, plavajoča riba..) ter jo oponašaj.

### **4.3. Predstavitev turističnega proizvoda na posebni prireditvi – Bodi vitalen**

Turistični proizvod bo pot, ki ji bomo dali sodobni pridih z različnimi sprostivnimi vajami za umiritev in sproščanje, dihalnimi vajami in podobnimi aktivnostmi.

Na tej poti bi v nedeljo, 20.3.2022 izvedli Prireditev v sklopu Jožefovih dnevov, z naslovom ***Bodi vitalen***

<sup>30</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Mlaka>.12.2.2022.

Program poti in lokacijo sprostitvenih točk bi pripravili vnaprej in ga poslali vsem gospodinjstvom v občini in za objavo različnim medijem ( časopis: Vestnik, radio Murski val, radio Maxi, na različnih spletnih straneh), program prireditve bi uskladili z občino Cankova, z različnimi društvi in lokalnimi ponudniki.

Potek prireditve bi bil naslednji:

- sodelovala bi lokalna pohodniška društva, ki delujejo na območju občine Cankova, ki bi pohodnikom svetovala in spremljala pohodnike na poti (po želji)

- skupinski vodeni ogledi bi sestavljale skupine od 20 do 50 ljudi,

- manjše pohodniške skupine bi sestavljalo 10-20 ljudi,

- individualni organizirani pohodi pa bi štel največ 10 ljudi

- pohodniške opreme in podlage za vaje bi si pohodniki priskrbeli sami.

Na poti bi za opravljenih vseh 12 aktivnosti prejeli kartončke s Krapkom. Glede na število zbranih kartončkov bi posameznik lahko ovrednotil svojo vitalnost.

#### **4.4. Kraj in čas izvedbe promocije**

V lokalni skupnosti bi pot promovirali v TIC Cankova in lokalnih gostilnah. Razstavljene bi bile zloženke in fotografije tudi v družinskem muzeju. Najprimernejši čas za predstavitev izdelka bi bil ob pomembnih prireditvah in lokalnih dogodkih ter v pomladnem času. Na stojnici bi ob tem predstavili tudi znamenitosti občine Cankova. Jožefovi dnevi so vezani na zavetnika sv. Jožefa ( cerkev na Cankovi). V teh dneh se izvajajo različne aktivnosti: sejmi, turnirji, daljši sprehodi, različne razstave. Vse to se dogaja od 16. do 19. marca na Cankovi. Prodajalci na sejem lahko pridejo tudi iz Madžarske in prodajajo različna živila ali stvari. Na "Jožefovon senje" ljudje prodajajo ročno izdelane izdelke kot so lutke, torbe, šali, kape, obeski za ključke, medenjake in različna živila.

#### **4.5. Sodelujoči pri turističnem proizvodu**

Pri turističnem proizvodu bi sodelovali s predstavniki Občine Cankova, TD Cankova, KUD SIJ Cankova, pohodniškim društvom Genau Cankova, s ponudniki gostinskih storitev in predstavniki posameznih naselij. Povezali bi se tudi z županom občine Cankova. Navajamo nekaj sodelujočih (predvsem v sklopu dneva vitalnosti ):

- Turistična kmetija Ferencovi v Kraščih,
- Kavarna Vogler na Cankovi,
- Gostišče, pizzerija Ajda Cankova ,
- Sadjarstvo in sušilnica sadja Angela Vratuša,
- Drugi ponudniki, ki bi jih povabili k sodelovanju pri promociji: izvajalci joge in meditacije (na dnevu vitalnosti), člani KUD Sij (izvedba likovne kolonije).

Na območju Občine Cankova delujejo različne organizacije in društva, s katerimi bi lahko še tesneje sodelovali. Ta društva so: Turistično društvo Cankova, Turistično društvo Korovci, Kulturno umetniško društvo Sij (Likovna sekcija Ludvik Vrečič) Cankova in druga.

#### **4.6. Finančni načrt turističnega proizvoda**

Turistični proizvod bomo promovirali v okviru Jožefovih dnevih, aktivnostih pohodniškega društva Genau, KUD SIJ in drugih

Pripomočke, ki bi jih potrebovali na postajah bi nabavili s pomočjo sponzorskih sredstev, ki bi nam jih dali posamezni podjetniki ali obrtniki iz območja naše občine.

- Stroški za promocijo poti: izdelava zloženek in plakatov stroški tiskanja bodo 5 evrov (50 zloženek),

Posamezniki, ki se bodo udeležili pohoda po poti si sami priskrbijo podlago za vadbo, športne rekvizite ter za ustrezno opremo (pripomočki za ribolov, pribor za slikanje).

#### **4.7. Promocija in trženje turističnega proizvoda**

Pripravili bomo različna gradiva za promocijo turističnega proizvoda. Izdelali bi zloženke in reklamne letake, ki bi jih razstavili v TIC-u na Cankovi, na Občini Cankova, na sedežih društev in pri gostincih ter drugih ponudnikih storitev v občini. Zloženke bi razdelili tudi med obiskovalce na Jožefovem sejmu, kjer bi se mimoidoči seznanili z možnostjo rekreacije po novi poti. Pot bomo predstavili na občinski spletni strani, posneli bomo reklamni video oglas o njej in jo predstavili v lokalnem informatorju Utrip.

#### **- Spletne strani**

- Spletna stran OŠ Cankova: tam bo objavljena novica o turističnem proizvodu, povezava na turistično raziskovalno nalogo, obvestilo o izvedbi, odzivi udeležencev.

- Spletna stran Občine Cankova: tam bomo objavili novice o uspešnosti turistične raziskovalne naloge v projektu Turizmu pomaga lastna glava, povezavo na turistično raziskovalno nalogo.

- Facebook: objava programa dogodkov, objava fotografij.

- Twitter objava dogodka in fotografij.

- Instagram: ustvarjen profil, ki bi bil namenjen širjenju informacij in aktivnosti ob poti ter prikazovanju izkušenj pohodnikov na profilu (fotografije, fotokolaži, videi, story zgodbe,...)

-e book: pisanje bloga in vključevanje izkušenj uporabnikov poti

#### **-Objava vabila na turistično tržnico v lokalnem informatorju Utrip**

Vabilo na prireditev ob obeležiti svetovnega dneva vode, v sklopu Jožefovih dnevov bo objavljeno v lokalnem informatorju Utrip, ki ga občasno prejemajo gospodinjstva na območju občine Cankova. Namenjen je tudi gostom, ki obišejo Cankovo in je na voljo tudi v TIC- u na Cankovi.

#### **-Promocija v sklopu prireditev različnih društev**

Pot bi promovirali tudi v okviru prireditev, ki jih prirejajo posamezna društva (Voglerjevi dnevi, Jožefovi dnevi, pohodniški dnevi in drugo).

## **5. ZAKLJUČEK**

V sodobnem hitrem tempu življenja je vse pomembnejše dobro počutje posameznika. Živimo hitro in stresno. Obveznosti, ki jim ni videti konca, nenehna dosegljivost in priklopljenost na medije puščajo davek na našem telesu. Če stresa ne zmoremo obvladovati in če ne prisluhnemo lastnim potrebam, lahko zbolimo. Da do tega ne bi prišlo, nam lahko pomaga čuječnost, veliko gibanja v naravi in ustrezna telesna aktivnost. Z našo poslovno idejo turističnega proizvoda želimo spodbuditi vitalnost in dvigniti življenjsko energijo sodobnega človeka. Z oblikovanjem turističnega proizvoda smo želeli ustvariti novo ponudbo za obiskovalce občine Cankova in tudi druge obiskovalce. V občini Cankova je sicer zadovoljiv turistični potencial, ki pa je premalo izkoriščen. V Prekmurju je mogoče ob dobri jedachi in pijači preživeti vsaj podaljšan konec tedna, če ne več. Želimo si, da bi naš proizvod navdušil z inovativno kombinacijo različnih aktivnosti. S prireditvijo pa želimo poudariti pomen gibanja v naravi in povezovanja

različnih društev na območju občine Cankova. Izdelek je prispevek k dodatni promociji zdravilnega, doživljajskega in izletniškega turizma. Ob nastajanju turističnega proizvoda smo se z učenci seznanili z idejo podjetništva, promocije in trženja turističnega proizvoda.

## 6. LITERATURA IN VIRI

### 6.1. Literatura

Horvat U.(2000). Razvoj in učinki turizma v Rogaški Slatini, Ljubljana, Založba ZRC.  
Peterca M.; Transformacija naselja Cankova, Diplomsko delo, Univerza v MB, FF, Maribor 2011, str. 22.

### 6.2. Viri

#### Spletni viri:

- [http://www.nagorickem.si/data/upload/Analiza\\_Na\\_Gorickem\\_se\\_dogaja.pdf](http://www.nagorickem.si/data/upload/Analiza_Na_Gorickem_se_dogaja.pdf),15.12.2022
- [http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti\\_dokumenti/Oblikovanje\\_turisticnih\\_proizvodov-Grlica.pdf](http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Oblikovanje_turisticnih_proizvodov-Grlica.pdf), 23.12.2022
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Cankova>, 13.12.2022.
- <https://fran.si/iskanje?All=meditacija&IsAdvanced=True>,16.1.2022.
- <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>,16.1.2022.
- <https://svetkristalovinmineralov.com/cakre/>,16.1.2022.
- <https://www.bizinaizi.si/vitalnost/>13.1.2022
- <https://www.nijz.si/sl/clovesko-telo-in-voda>, 17.12.2021
- <https://www.slovenia.info/sl/zgodbe/obcutite-moc-zdravilnih-voda>, 17.12.2021.
- <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/zdravilna-voda-364474>,17.12.2021.
- <https://vizita.si/zdravozivljenje/7-neverjetnih-ucinkov-vode.html>, 14.12.2021.
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kra%C5%A1%C4%8Di>, 30.11.2021.
- <https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Kra%C5%A1%C4%8Di>, 30.11.2021.
- <https://visitpomurje.eu/sl/ponudniki/ledavsko-jezero/>, 30.11.2021.
- <https://www.turisticnekmetije.si/kmetija/ferencovi>, 30.11.2021.
- [https://sl.wikipedia.org/wiki/Ledavsko\\_jezero](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ledavsko_jezero), 17.11.2021.
- <http://www.turizem-goricko.si/index.php/znamenitosti/naravne-znamenitosti/168-ledavsko-jezero>, 7.1.2022.
- <http://www.sloveniawonders.com/sl/2020/09/06/izlet-na-ledavsko-jezero/>16.1.2022.
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Ledava>, 10.12.2021.
- <http://www.pgd-gornjicrnci.lrf-pomurje.si/vas-gornji-crnci/>15.2.2022.