

brezplačni izvod

urban

CITY
LIFE

73

CITYLIFE.SI

marec-april 2024

življenje



V PRIČAKOVANJU
POMLADNIH TRENDOV



1. PODROBNOST: IZBOR

IZBEREMO SAMO 1 % NAJBOLJŠIH ZRN ARABICA Z 0 NAPAKAMI

Morda se to zdi zanemarljivo, a prav naša pozornost do podrobnosti nam omogoča, da vam lahko nudimo najboljšo kavo illy kjerkoli na svetu. Kakovost ljubi podrobnosti.



Espresso d.o.o., Tržaška 330, 1000 Ljubljana, T 01 422 88 88, www.espresso.si

LIVE HAPPILLY



© Zafferano

14



© Freepik

10



© Zara

16

SVEŽ POMLADNI VETER

Pomlad – kot prvi zeleni poganjek po zimi – prinaša svežino in občutek novega začetka v naša življenja in naše domove, na našo mizo in v našo **modno garderobo**. Narava se prebudi iz zimskega spanca, njene barve in vonji pa prebudijo naša čutila kot svež veter, ki prečisti misli in duha. Prav tako kot narava tudi sami začnemo ponovno cveteti, sprejemati nove izzive in slediti pomladnim trendom, ki nas navdihujejo za nove poglede na življenje. Kot bi se glasil kakšen citat v nam že znani **filmski klasiki**: »Vsak nov začetek je priložnost za novo doživetje.« Obožujem vonj pomladi v domu in vse, kar nam ta letni čas prinaša. Daljše dneve, nežne žarke sonca, ki nas tako lepo boža, pa rože, ki s svojimi prvimi cvetovi rišejo barve mavrice. Občutek drhteče **zelenenarave** se tako z vrtov preseli v naše urbane domove, prinese svežino in vnese barve. Zelena – barva harmonije, rasti in pomladi ... Letos je ključna v pomladnih kolekcijah dodatkov za dom, saj nas bo s svojo prisotnostjo obdala z občutkom umirjenosti in ravnotežja. Ne pozabimo na cvetoča polja in razkošne šopke, ki bodo določali modne tone. Trendi se nagibajo k predimenzioniranim cvetličnim potiskom na dolgih oblekah, krilih, bluzah in celo plaščih. Vse je dovoljeno – od močnih barv, oblik, krojev do materialov. Sonce nas spodbuja k drznemu modnemu izražanju ... S pomladjo se odpirajo nova vrata ustvarjalnosti in samopreizpraševanja, saj vsak kos oblačila ali dekorja postane **platno za izražanje** naše edinstvene modne vizije. Pa vendarle – nestrno pričakujemo, kako bodo pomladni trendi prebudili našo ustvarjalnost in oživili naše garderobe, saj vsak kos oblačila nosi zgodbo, ki jo pišemo sami, tako kot življenje ... Kot bi rekel **Forrest Gump**: »Življenje je kot škatla čokolade ... Nikoli ne veš, kaj dobiš.« Radovednost nas žene naprej. Več v pričakovanju pomladnih trendov na **citylife.si**!

06 napovednik

Odpirna kuhna

09 kino

Filmske premiere

10 trendi

V objemu cvetoče pomladi

14 interier

Pomlad na mizi

16 city trend ona

Osvežena vizija razkošja

18 city trend on

Ko te ujame mestni vrvež

20 intervju

Kim Majoranc:
Body & Mind Institute

22 šport

7 malenkosti, ki bodo poskrbele
za boljšo vadbo

24 kulinarika

Recept: tortice Pavlova z jagodami

26 otroški svet

Pomladni kalejdoskop

28 male živali

Raziskovanje z domačimi ljubljenci

30 potovanje

Stuttgart, mesto kulture,
švabskih dobrot in nogometa

34 citylife.si

Najbolj brano na spletu

Izdajatelj:
Tehnis Media GroupUredništvo:
E: info@citylife.siMarketing in oglasno trženje:
Klavdija Zrim
E: klavdija.zrim@citylife.si
M: +386 (0)41 635 575Sodelavci:
Ana Ivančič, Valentina Jarc,
Martina Kermavner, Manja Kovačič,
Katja Kozlevčar, Tina Lagler,
Eva Natlačen, Helena Peterlin,
Denis Pucelj, Klavdija RuparLektoriranje:
Nina ModrijanSpletno uredništvo:
Pika Zrim, odgovorna urednica
E: pika.zrim@citylife.si
Oblikovanje in grafična priprava:
Studio Tehnis, Sebastijan Frumen
Tisk:
Salomon d.o.o., Ljubljana
Naklada:
30.000 izvodov
Distribucija:
Pošta Slovenije d.o.o.Naslov uredništva:
Tehnis d.o.o., Linhartova 3
1000 Ljubljana, Slovenija
Direktor: Janko Zrim
T: +386 (0)1 430 60 60
E: tehnis@tehnis.siSlika na naslovnici:
Flower Council of Holland
ISSN 2463-8919

Urbano življenje - CITYLIFE je mesečni brezplačnik namenjen promociji in oglaševanju. Vse pravice pridržane. Kopiranje in ponatis vsebine sta dovoljena le s pisnim soglasjem izdajatelja in naročnika oglasne vsebine.

TEHNIS
MEDIA
GROUPTISKANO V
SLOVENIJI

NORT.SI

BORG

NÔRT

KRISTALNA PALAČA, BTC, LJUBLJANA

PeakPerformance®

J.LINDBERG

BJÖRN BORG 

go4

BJÖRN BORG

PeakPerformance®

STARI TRG 1, LJUBLJANA

POLO
RALPH LAUREN



VEJA



Columbia



od **22.**

marca do 25. oktobra

ODPRTA KUHA

Pogačarjev trg, Ljubljana

Ponovno smo vabljeni na kulinarčno tržnico v središču mesta, ki vsak sončni petek med marcem in novembrom med svoje stojnice privablja gurmane in kulinarčne (avan)turiste.
odprtakuhna.si



od **27.**

marca in 9. aprila

TEDEN SLOVENSKE DRAME

Prešernovo gledališče, Kranj

Boj na požiralniku, Nekaj v zraku, Juriš, Antigona, Realisti in Druga preteklost je le nekaj od uprizoritev, ki bodo na ogled na letošnjem tednu slovenske dramatike.
tsd.si

© Nada Žgajnik



© Andrej Grlic

od **28.**

marca do 26. aprila

RAZSTAVA ODTISI

Križevniška cerkev, Ljubljana

Razstava umetniških del akademskega slikarja Blaža Vehovarja poteka v sklopu 38. glasbenih dni, njena kustostinja pa je dr. Nelida Nemec.



od **27.**

marca do 23. aprila 2024

38. GLASBENI DNEVI

Različna prizorišča v Ljubljani in Mariboru

Na že 38. praznovanju slovenske glasbene dediščine se obetajo razburljivi koncerti nekaterih od najprodornejših glasov in glasbenikov, posebej pa velja izpostaviti nastope Lane Trotovšek, Aleksandre Radovanović in dua Claripiano.
ljubjanafestival.si



do **6.**

aprila 2024

FESTIVAL BOBRI

Različna prizorišča v Ljubljani

Tema letošnje edicije predstav, filmov in koncertov za mlade in otroke so Prepletanja in vsi načini povezovanja ter sklepanja vezi.

bobri.si



od **11**

aprila

MNOGO HRUPA ZA NIČ

SNG Nova Gorica

Komedijo Williama Shakespearja, eno najlepših komedij svetovne dramske zakladnice, prirejeno v sodobnem duhu emancipacije in na vseh področjih prebujajoče se ženske energije, bo na oder SNG Nova Gorica postavila Ivana Djilas, prepoznavna po glasbeno-gledaliških spektaklih, kakršna bo tudi tokratna uprizoritev.

sng-ng.si



od **11**

aprila

LA BOHÈME

SNG Opera in balet Ljubljana

Znamenita Puccinijeva opera bo tokrat v koprodukcijski predstavi z Opéra Grand Avignon in v režiji Frédéric Roelsa na odru Opere doživela že sedemnajsto režijsko različico.

opera.si



od **13.**

aprila

CYRANO DE BERGERAC

SNG Drama Ljubljana

Pod režijo sodobne dramatizacije zgodbe izjemnega vojščaka se podpisuje Tin Grabnar, v osrednjih vlogah pa med drugimi nastopajo Tina Vrtnjak, Jure Henigman in Domen Novak.

drama.si



15.

april

KONCERT MGL & AGRFT

Kino Šiška, Ljubljana

Pod vodstvom Mihe Petrica in ob spremljavi glasbenikov – tokrat bodo z nami Sanja Mlinar Marin, Žiga Kožar, Nejc Škofic, Grega Skaza in Goran Rukavina – bodo na koncertni oder stopili tudi Viktorija Bencik Emeršič, Jernej Gašperin in Gregor Gruden. mgl.si

VEČ
DOGODKOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



od **18.**

do 20. aprila

SONICA

Različna prizorišča v Ljubljani

Že 16. izdaja priljubljenega festivala sodobne elektronske glasbe bo letos tako kot doslej postregla s pestrimi nastopi in delavnicami. Ljubljano pa bo obiskal tudi Nicolás Jaar, eno najslavnejših imen svetovne eksperimentalne elektronske glasbe. sonica.si

Sobota, 20. aprila

THE BLUES BROTHERS

Cankarjev dom, Ljubljana

Judith Belushi in Dan Aykroyd predstavljata The Blues Brothers Approved, predstavo, ki časti blues v njegovi najbolj vznemirljivi in sloviti obliki. Glasbeni spored bo oda velikim klasikam, kot so pesmi Everybody, Shake Ya Tail Feather, Sweet Home Chicago, Think, Respect, Gimme Some Loving.

cd-cc.si

Torek, 23. aprila

NOČ KNJIGE

Različna prizorišča po Sloveniji

Na svetovni dan knjige in v tednih pred tem nas čakajo številni literarni dogodki, ki bodo dokazali moč besede.

nocknjige.si

Nedelja, 28. aprila

ORANGE WINE FESTIVAL

Manziolijev trg, Izola

Na pobegu na Obalo bomo lahko uživali v vinski ponudbi več desetih vinarjev – poleg domačih tudi iz sosednjih držav in širše.

orangewinefestival.si

Od 5. maja do 27. junija

BIENALE NEODVISNIH

Mala galerija, Cankarjev dom

Bienale neodvisnih bo poleg del avtorjev iz Srbije, Anglije, Amerike in Avstralije predstavil tudi Allstars izbor avtorjev prejšnjih bienalov s še neobjavljenimi deli ter izbrana dela Natana Eskuja, prejemnika 1. priznanja Tomaža Kržišnika.

cd-cc.si

Nedelja, 5. maja

WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Različna prizorišča po Sloveniji

Startajmo skupaj z deset tisoč tekači po vsem svetu in tecimo za tiste, ki tega ne morejo. Ne glede na to, kje boste tisti trenutek! 100 odstotkov vseh startnin in donacij, zbranih prek kampanj za zbiranje sredstev, je namenjenih neposredno raziskavam hrbtenjače.

wingsforlifeworldrun.com/si/sl/



28.

marec

Triler

SPEČI PSI*(Sleeping Dogs, AUS, ZDA)*

Cineplexx

Roy Freeman ima težave s spominom in je prisiljen ponovno pregledati primer brutalnega umora, ki se ga ne more spomniti. Medtem ko življenje obsojenega visi na nitki, Freeman zbira brutalne dokaze in desetletja stare preiskave umora ter razkriva zlovesčo mrežo zakopanih skrivnosti in izdaj, povezanih z njegovo preteklostjo.



11.

april

Biografski film

BACK TO BLACK*(Back to Black, FRA, ZDA, UK)*

Cineplexx, Kino Bežigrad

Zgodba o vzponu Amy Winehouse do slave in o nastajanju njenega prelomnega albuma Back to Black. Zgodba je predstavljena iz Amyjine perspektive in navdihnjena z njenimi globokimi osebnimi besedili.



4.

april

Akcijski film

**MONKEY MAN:
KRVAVO MAŠČEVANJE***(Monkey Man, KAN, IND, SGP, ZDA)*

Cineplexx, Kino Bežigrad

Zgodbo filma navdihuje legenda o hindujskem bogu moči in poguma v podobi opice – Hanumanu. Kid se vsako noč z masko gorile krvavo in surovo bori v podzemnih klubih, da bi si zagotovil preživetje. Po mnogo letih potlačenega besa njegove otroške travme privrejo na dan in sprožijo eksplozivno akcijo maščevanja proti ljudem, ki so mu uničili življenje.

4. april

Drama

ZBUDI ME*(Zbudi me, SLO)*

Cineplexx, Kinodvor

Rok se zbudi v bolnišnici in se ne spomni svojega dekleta, svoje službe in hiše, v kateri je živel. V iskanju lastne preteklosti se vrne v rojstno mesto, kjer izve, da je njegov brat stopil na isto napačno pot kot on.

28. marec

Pustolovski film

**GODZILA IN KONG:
NOVI IMPERIJ***(Godzilla x Kong: The New Empire, ZDA)*

Kino Bežigrad

Zgodba sledi eksplozivnemu obračunu »Godzila proti Kongu« s popolnoma novo pustolovščino, v kateri se vsemogočni Kong in strašna Godzilla soočita z velikansko neodkrito grožnjo, ki je skrita v našem svetu in ogroža njun obstoj – ter našega.

11. april

Fantazijski film

**IZGANJALCI DUHOV:
LEDENA GROŽNJA***(Ghostbusters: Frozen Empire, ZDA)*

Cineplexx, Kino Bežigrad

Družina Spengler se vrne tja, kjer se je vse začelo – v slovito hišo v New Yorku, v kateri nameravajo sodelovati s prvotnimi izganjalci duhov, ki so razvili skrivni raziskovalni laboratorij, da bi povzdignili preganjanje duhov na višjo raven. Odkritje starodavnega artefakta sprosti zlobno silo in tako morajo novi in stari Izganjalci duhov združiti moči, da zaščitijo svoj dom in rešijo svet pred drugo ledeno dobo.

18. april

Grozljivka

ABIGAIL*(Abigail, ZDA)*

Cineplexx, Kino Bežigrad

Skupina kriminalcev ugrabi 12-letno balerino, hčerko vplivne osebnosti iz podzemlja. Če želijo zbrati 50 milijonov dolarjev odkupnine, morajo čez noč opazovati deklico. V osamljenem dvorcu pa ugrabitelji začnejo izginjati eden za drugim in z veliko grozo ugotovijo, da so v notranjosti zaprti z neobičajno deklico.

TOP 10 V OBJEMU *cvetoe pomladi*

Predstavljamo nekaj odmevnih trendov, ki bodo zaznamovali letošnjo pomlad in nam jo polepšali.



VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Vonj po pomladi

Francoska blagovna znamka Diptyque, ki slovi po zapeljivih vonjavah za dom, svečah in opojni kozmetiki, je predstavila svečo z vonjem po cvetočih češnjah in tako napovedala pomlad. Sveča Fleur de Cerisier vsebuje cvetlične in sadne note, sam vonj pa priključuje bogate češnjeve cvetove. Omenjena kolekcija v stekleni embalaži z nežno roza etiketo oddaja subtilnost in hrepeni po pomladi.

diptyqueparis.com



Jutranja kava

Kava je zvesta spremljevalka juter, a pomladna jutranja kava ima drugačen vonj, če jo spijemo na prostem, ko gledamo prebujajoči se dan. Zbirki skodelic za kavo illy Art Collection se je pridružila serija skodelic, pod katere se je podpisal korejski umetnik Lee Ufan. Osrednja tema njegovega dela je neskončnost, kar je razvidno tudi v ikonični potezi s čopičem, ki krasi površine skodelic. Na voljo so v darilnih kompletih po dve skodelici za espresso ali cappuccino.

espresso.si



3



Osvetljevalec za obraz Mermaid Glow

Chanel slovi po svojih osvetljevalcih za obraz, ki so verjetno eden njihovih najbolj prodajanih kozmetičnih izdelkov. Letošnjo pomlad so predstavili novi izdelek, ki je v hipu postal viralen. Večnamenski balzam v stiku lahko uporabite na obrazu, očeh ali ustnicah. Odtonek Mermaid Glow je eden od šestih odtencev v kolekciji, a je požel največ navdušenja v kozmetičnih digitalnih skupnostih. Nevtralna barva z malo rozastega pigmenta, ki se na svetlobi subtilno preliva, deluje kot poljub pomladi.

chanel.com

Velika torba

Majhne torbice, ki so nas spremljale kar nekaj sezon, so zamenjale velike torbe različnih oblik in stilov. Na modnih pistah smo videli trend velikih, polnih torb, v katerih imamo vse, kar potrebujemo za cel dan. Italijanska blagovna znamka Miu Miu je predstavila velike usnjene torbe z dolgimi ročaji, ki se prelivajo od minimalističnega do boho nasičenega stila. Barvni razpon si dovoli prehode od naravnih belih, črnih, rjavih tonov do pisanih nians, ki kličejo po spreminjanju po soncu.

miumiu.com



Živahna zelena in sončno rumena

Obožujemo vonj pomladi v domu, saj prinaša dolge dneve, svetlobo in cvetoče rastline. Bohotna in prebujajoča se narava se iz prostrane zunanosti preseli v naše domove in vnese barve in dinamične vzorce. Zelena barva je barva harmonije, rasti, pomladi, prenove in ravnotežja, zato jo oblikovalci tako radi umestijo v pomladne kolekcije hišnega tekstila. Ko prekrije okrasne blazine, odeje, kuhinjske prte ali preproge, nas obda občutek umirjenosti in miline. Pozdravljena pomlad. ikea.com

5



6



Posladek

Poletje, sonce, družba in zabava. Casali prinaša osvežilen sadni posladek za vse ljubitelje priljubljenih rum-kokosovih kroglic, ki so za kratek čas na voljo v novem okusu Cuba Libre. Navdihnili ga je slovit koktajl Cuba Libre, zato so kroglice sestavljene iz klasične čokolade in kokosove lupine s tekočim polnilom na osnovi ruma, ki mu je primešan osvežujoč pridihi limete. Poletni občutki z okusom Karibov.

casali.world/sl



8

Cvetlični vzorec

Cvetoča polja ali razkošni šopki. Letošnja pomlad bo minila v duhu dišečih, predimenzioniranih cvetličnih potiskov na dolgih oblekah, krilih, bluzah in celo plaščih. Nič ni pretirano, dovoljene so močne barve, oblike, kroji in materiali. Naj sonce iz nas izbeza drzen modni karakter, ki si dovoli uresničiti najbolj neverjetne modne ideje.

hm.com

Dišeča mešanica kave

Močna, blaga, z močnim vonjem, priokusom vanilje ali lešnika ... To pomlad nam najbolj diši mleta kava Arabica Selection Brasile intenzivnega, žametnega in zaokroženega okusa z močno karamelno noto in rahlim pridihom čokolade in opečenega kruha. Njen aromatični okus je še poudarjen z načinom praženja. Ta posebna vrsta arabice prihaja z visokogorja jugovzhodne Brazilije, kjer je podnebje z obdobji dežja in suše idealno za pridelavo kave. espresso.si

7



9

Čelada za kolo

Takoj ko posijejo prvi pomladni sončni žarki, urbani kolesarji prilezejo na plano. Ne le, da je kolo trajnostna izbira prevoznega sredstva, običajno je v mestih tudi najhitrejša. Na nas pa je, da poskrbimo, da bo tudi varna. Elegantna čelada Mode za ženske in moške omogoča preprosto prilagoditev uporabniku, je ergonomsko oblikovana, skriti zračniki pa poskrbijo za zračenje in hlajenje v vročih dneh. V mat obdelavi in na voljo v 5 barvah je vedno šik izbira. specialized.com



VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

10

**Električna vespa**

Sodelovanje med Vespo in neprofitno organizacijo (RED) je rodilo električno vespo – Elettrica RED 70. Je model, ki bolje kot kateri koli drugi uteleša skupne vrednote pozornosti do globalnega zdravja ter spoštovanja do okolja in planeta. Električna vespa nudi napredno udobje in funkcije, med drugim povezuje med vozilom in pametnim telefonom omogoča vpogled v statistiko potovanj, sprejemanje ključev, ogled obvestil o sporočilih, aktiviranje glasovnih ukazov in upravljanje glasbe. Je italijanska ikona, ki jo napaja sodobno, tiho in trajnostno srce. Vožnja je enostavna in naravna, polnjenje baterije preprosto in intuitivno, elegantna rdeča barva pa naredi ta model še bolj poseben.

vespa.com

EUROPARK
Vedno blizu

Bližina pisanic

**NAJVEČJI PIRH
PRI NAS**

18.–30. MARCA

OSREDNJI PRIREDITVENI PROSTOR

- Velikonočni pirh, visok kar 3 metre
- V pirhu zajček razkrije:
 - kako trajnostno naravnati je Europark,
 - kako ponovno uporabiti odslužene stvari,
 - kako bolje skrbeti za ohranjanje narave.
- Fotografiranje v prazničnem kotičku

WWW.EUROPARK.SI





Kozarci iz kolekcije **VENEZIA MIXOLOGY** so iz pihanega in ročno izdelanega kristalnega stekla. Idealni so za popolno postrežbo domišelnega koktajla po našem okusu.

POMLAD NA MIZI

Izmed 570 blagovnih znamk, ki so se na sejmu Milano Home predstavile z izdelki za dom in obdarovanje, kot so kuhinjski pripomočki in namizna dekoracija, sveče in dišave za dom, tekstil za dom ..., smo izbrali nekaj takih, s katerimi lahko pogrnemo in okrasimo mizo, ki diši po pomladi, cvetju in obljubi vse toplejših dni.

Pripravila: **Ana Ivančič**



Hydria je funkcionalen vrč iz polipropilena, ki ga je mogoče v celoti reciklirati. Je del kolekcije Paestum znamke **BLIM**.



Preprosta ideja za lepšo prihodnost: inovativna vaza **ACORN** nam omogoča, da opazujemo, kako želod raste v veličasten hrast. Vaza vključuje priročník, ki nas vodi po korakih, kako iz želoda vzgojiti drevesno sadiko. Podobna vaza je na voljo tudi za avokadovo koščico.



Odpirač za buteljke Alessandro M. v podobi smejočega možička, ki ga je zasnoval Alessandro Mendini za **ALESSI**, je na voljo tudi v rdečebelni kombinaciji.



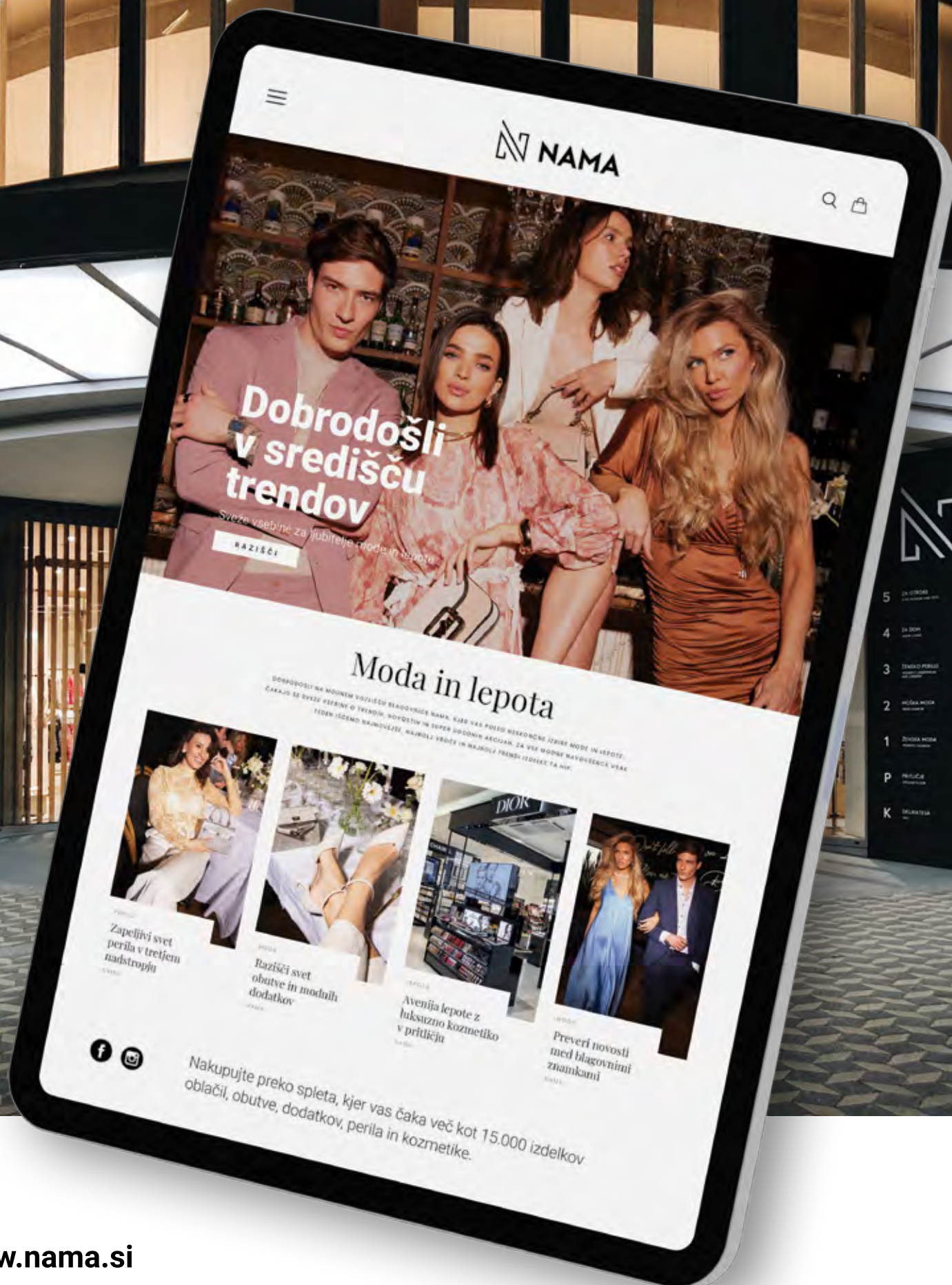
Pleksi steklo je lastnost pohištva in dodatkov za dom znamke **VESTA**, za katero je značilno mešanje vzorcev in barv z eleganco prosornosti.

Znamka **VENINI** izhaja iz več kot stoletne tradicije obdelave muranskega stekla. Živorumena kolekcija vaz različnih oblik se imenuje Ginko Biloba.



Kolekcija vaz iz silikona je cvetoča, tudi ko v njej ni pravih rož. Vaza je ne le zabavna in nenavadna, temveč tudi praktična in elegantna. V celoti je ročno izdelana v Italiji za znamko **MIHO Unexpected things**.





www.nama.si

CHANEL COSMETICS / DIOR COSMETICS / MAC COSMETICS / JO MALONE / LONDON / TOM FORD COSMETICS
TED BAKER / ARMANI EXCHANGE / LOVE MOSCHINO / KARL LAGERFELD / JUST CAVALLI / TWINSET U&B
COLMAR / KOCCA / LIU JO / KAOS / CANADIAN CLASSICS / INUIKII / UGG / MOU / DIDRIKSONS / COPENHAGEN
G-STAR / ESPRIT / YAMAMAY / DEHA / NORTH SAILS / S.OLIVER / TRIUMPH / PALMERS / ETAM / IN DRUGE



[instagram.com/nama.si](https://www.instagram.com/nama.si)



[facebook.com/VeleblagovnicaNama](https://www.facebook.com/VeleblagovnicaNama)

NAMA



H & M



s.Oliver



Zara



Zara



s.Oliver



Suknjič v beli barvi.
Cena: 49,99 evra.
hm.com



Hlače širokega kroja.
Cena: 39,99 evra.
hm.com



Suknjič iz brokata.
Cena: 54,99 evra.
hm.com



Voluminozno krilo iz brokata.
Cena: 59,99 evra.
hm.com



Padalske hlače.
Cena: 25,99 evra.
hm.com



Kavbojke iz raztegljivega materiala.
Cena: 79 evrov.
arket.com



Velika ročna torbica.
Cena: 150 evrov.
cos.com



Maksi obleka.
Cena: 99 evrov.
hm.com



Enodelne kopalke, Jimmy Choo.
Cena: 450 evrov.
farfetch.com



Ovalna sončna očala, Gucci.
Cena: 301 evrov.
farfetch.com



Odperti sandali s peto, Ferragamo.
Cena: 850 evrov.
farfetch.com

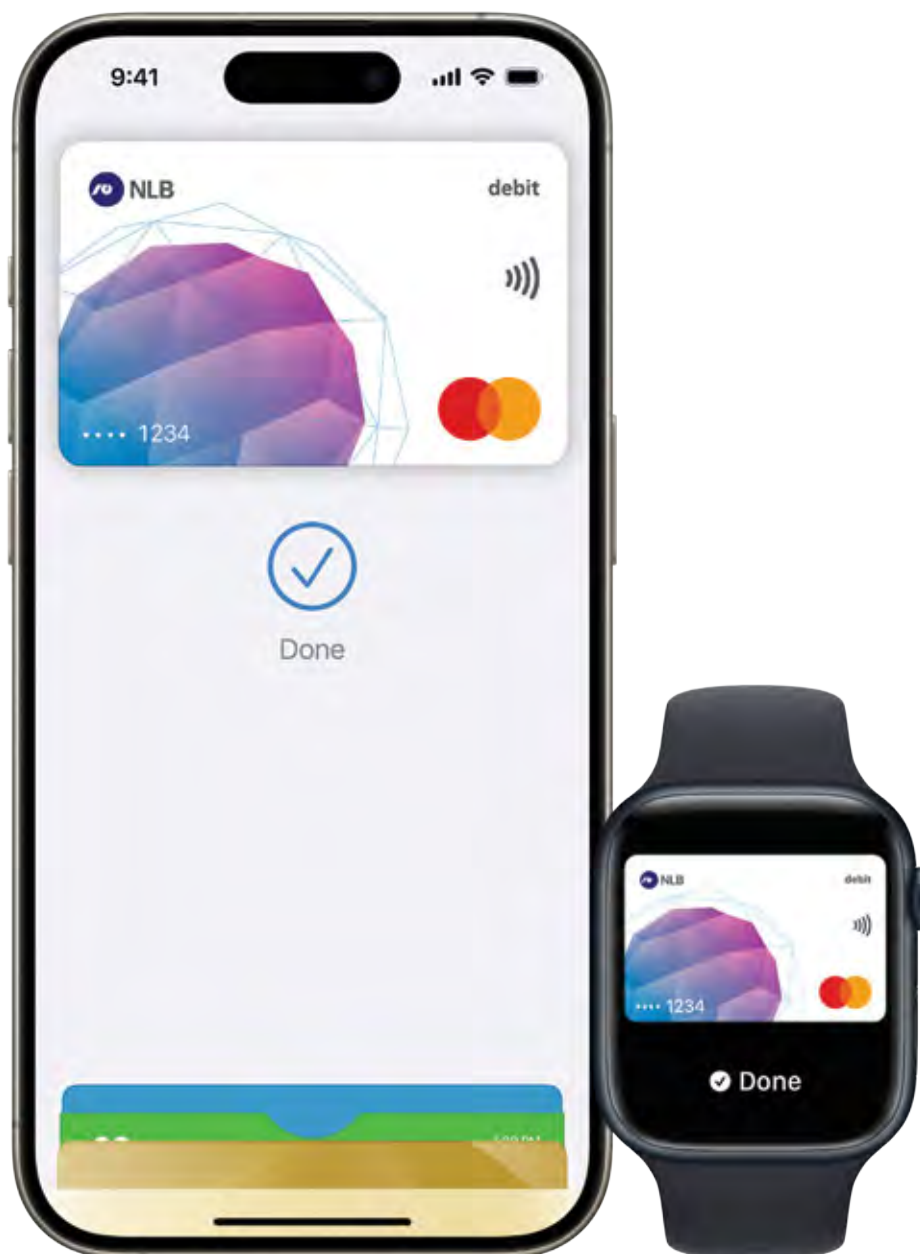
OSVEŽENA VIZIJA RAZKOŠJA

Sezona pomlad-poletje 2024 odpira vrata izbiri kombinacij s pridihom tihega luksuza, prefinjene enostavnosti in nove boemskosti. Pozdravljena spomladanska moda, polna zanimivih tekstur, sproščenih silhuet in poživljajočih barvnih odtenkov!

Pripravila: **Valentina Jarc**



To je Apple Pay. Dodajte NLB kartice v vaše Apple naprave.



Apple Pay je preprost, varen in zaseben način plačevanja na spletu, POS terminalih in vaših najljubših aplikacijah. Sedaj na voljo na vaših Apple napravah.





Massimo Dutti



Massimo Dutti



Srajca s kratkimi rokavi, Prada.
Cena: 1.150 evrov.
farfetch.com



Jakna iz temnega jeansa,
Massimo Dutti.
Cena: 89,95 evra.
massimodutti.com



Kapa s ščitom iz debelega žameta.
Cena: 39 evrov.
arket.com



Sončna očala Komono, model Liam.
Cena: 59 evrov.
arket.com



Športni copati Asics,
model Gel-Sonoma 15-50.
Cena: 135 evrov.
farfetch.com

V OBJEMU MESTNEGA VRVEŽA

Urbani moški to pomlad stavi na harmonično zlitje klasičnega in sodobnega. V sproščeno krojeni srajci, brezčasnih kavbojkah in trendni obutvi izžareva samozavest ter pooseblja svobodno življenje na razgibanih mestnih ulicah.

Pripravila: Valentina Jarc



Hlače kroja chino
iz raztegljivega bombaža.
Cena: 59,99 evra.
soliver.si



Kavbojke v modrem
odtenku, s.Oliver.
Cena: 59,99 evra.
soliver.si

Črtaste bombažne nogavice, Weekday.
Cena: 15 evrov.
weekday.com



Obnovljeno kolo gravel,
Klein Pinnacle 26".
Cena: 1.150 evrov.
loosecycles.com



Prešit telovnik.
Cena: 69 evrov.
arket.com



Posoda za vodo iz
nerjavečega jekla, Hydro Flask.
Cena: okoli 44,95 evra.
hydroflask.com



s.Oliver

smilepen
SWISSWHI+E

Sodoben način beljenja zob



Najnovejša generacija izdelkov za beljenje zob omogoča **varno beljenje** s pomočjo sestavine PAP*.

Kombinacija **nežnega gela** in **posebne pospeševalne lučke LED** v le nekaj dneh zobe **nežno pobeli**. Hkrati preprečuje nastanek vnetja dlesni in zobne gnilobe.

Z belilnim setom SMILEPEN do bolj belih zob v udobju svojega doma.

*sestavina za beljenje zob, ki predstavlja varno alternativo peroksidu



zdravnasmeh

www.zdrav-nasmeh.com

KIM MAJORANC

SKRB ZASE JE DOLGOROČNA INVESTICIJA

Besedilo: Klavdija Rupar Fotografije: Taja Harris in Iva Suhadolnik Gregorin

Kim Majoranc je lastnica blagovne znamke Body & Mind Institute, Celjanka, ki je svoj dom v času študija našla v Ljubljani, kjer poučuje jogo (za skupine, posameznike, podjetja), izvaja psihološke delavnice, prireja joga oddihe in snema vsebine za svoj virtualni studio. Njena strast, poleg joge, so fotografija, potapljanje na dah, pohajkovanje po visokogorjih, iskanje najboljših sladice ali sladoledov s pistacijo ter preživljanje časa z najbližjimi.

Ste magistra psihologije in učiteljica joge. Kako prepletate ti dve področji?

Zares ju ne prepletam, saj storitve znotraj vsakega izvajam ločeno. Seveda pa mi znanja z obeh področij pomagajo, da lahko nudim neko celostno storitev, zaradi katere se lahko ločim od ostalih ponudnikov na trgu. Izobraževanja ter praktične izkušnje na področju psihologije so mi dali dovolj etičnosti in odgovornosti, da se tega dela lotevam zelo inkognito in ga tudi ne izpostavljam tako, kot to počnem z jogo, kjer imam več maneverskega prostora za gradnjo »brand awarenessa« ... Pa še za to mi pogosto zmanjka časa.

Ti dve področji sta skratka tudi moja »full-time« služba in kot samozaposlena se lahko zares posvečam samo temu. Poučevanje joge torej zame ni nekaj, kar poleg redne službe počnem tu in tam, ampak je nekaj, čemur sem se posvetila popolnoma in mi na urniku vzame tudi največ časa. S psihološkim svetovanjem se ukvarjam že dalj časa (nekoč sem tudi izvajala izključno športno-psihološka svetovanja), sem se pa v zadnjem obdobju od tega malo umaknila in se posvečam bolj izvedbi predavanj/delavnic.

Delujete pod znamko Body & Mind Institute. Gre za prostor, v katerem na enem mestu najdemo več načinov skrbi zase – je bil to od vedno vaš poslovni cilj?

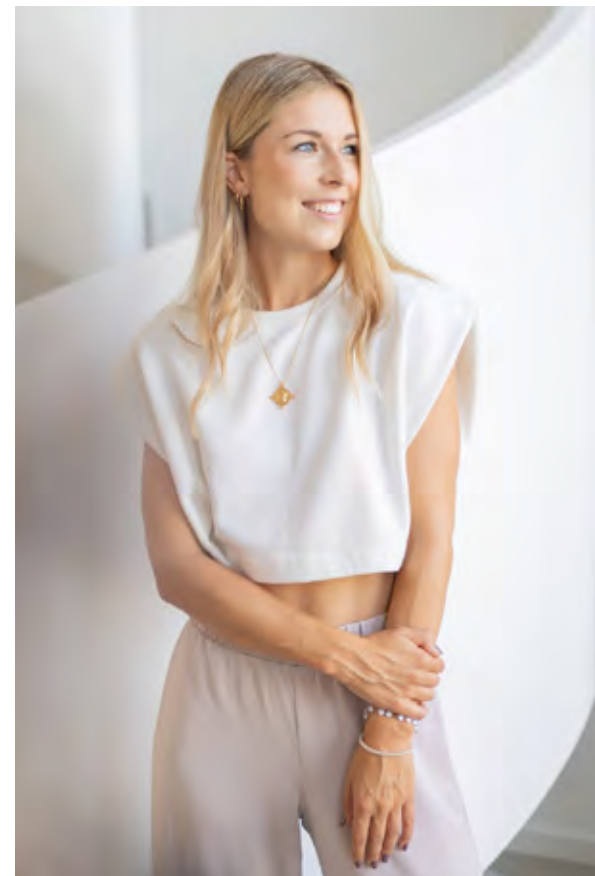
Vem, da se sliši zelo klišejsko, ampak nisem načrtovala nič od tega. Vse, s čimer se trenutno ukvarjam, me je na neki točki življenja poiskalo samo, jaz sem se samo predala. Sledila sem svojim željam in delala tisto, kar me veseli, in mislim, da se takrat vse poklopi in zgodi, kar se mora. Tudi poslovnih ciljev si nisem zadajala in nisem imela »petletnega poslovnega plana«, ta koncept mi je še dandanes strašljiv. Sledim srcu in znam tudi dobro poslušati želje drugih, zato se je veliko stvari na moji poslovni poti zgodilo prav zaradi ljudi okoli mene, ki so me spodbujali, da naredim to in ono.

Poleg joge izvajate tudi meditacije in psihološke delavnice. S čim se največ ukvarjate na področju psihologije?

Na področju psihološkega svetovanja v zadnjem času izvajam delavnice in predavanja z različnimi tematikami, ki so primerne za vse, ki bi radi na nekem področju življenja bolje nastopali ali razumeli same sebe. Izhajam iz konceptov vedenjsko-kognitivne psihoterapije in druge učim ali jim pokažem različna orodja za delo na sebi. Močno zagovarjam tudi skrb za mentalno higieno, za katero menim, da je pri večini zelo zapostavljena, saj nas tega nihče zares ne nauči. Zato sem tukaj za tiste, ki bi se radi tega naučili in pri sebi nekaj spremenili oziroma se opolnomočili za delo na sebi. V novem letu načrtujem tudi izvedbo krajših online delavnic z različnimi psihološkimi tematikami, ki bodo praktično naravnane in namenjene temu, da se psihologija približa množici ter odpravi prisotni miti ali stigme, ki se držijo bodisi psihoterapije, coachinga ali svetovanja bodisi mentalnega zdravja nasploh.



Sčasoma vse postane lažje, samo položaj stola ne.



Pred kratkim ste ponudili tudi »online« studio, kjer najdemo vadbne, meditacije, možnost psiholoških delavnic. Kako je prišlo do te odločitve? Koliko časa ste potrebovali za takšen projekt? Katere cilje za njega ste si zadali?

Želja po taki platformi je bila prisotna že dolgo. A do zdaj nisem čutila, da sem pripravljena, niti nisem imela primerne infrastrukture. Sočasno se mi je pri drugih projektih – joga v živo, oddihi, dogodki – začelo dogajati toliko, da sem to potisnila na stranski tir. Veliko je bilo načrtovanja, razmišljanja, pripravljanja in zares se vse to nikoli ne neha. Online studio

živi in vsebine nalagam sproti, zato dela nikoli ne zmanjka. V prvi vrsti je bil namenjen predvsem mojim vadečim, ki bi radi svoje vadbne v živo dopolnili še z vadbami doma, pa tudi tistim, ki so me znova in znova





božili, da naj že posnamem te svoje meditacije, in seveda tistim, ki niso dobili mesta za vadbo v studiu. Seveda pa se pridružuje tudi vse več ostalih, kar me neznansko veseli, in upam, da bo naša online skupnost še rasla. Domačemu trgu bi rada namreč ponudila vsebine v slovenskem jeziku, saj je joga praks in meditacij v angleščini ogromno, v slovenščini pa ne toliko.

Je joga nekaj, kar vas spremlja že od nekdaj?

Ne, v otroštvu in mladosti sem se ukvarjala z različnimi športi (plavanje, roket, odbojka, tek, fitnes ...). Z jogo sem se prvič srečala v knjigah, ki jih je imela mami, in ko sem jo opazovala ob jutrih, ko je meditirala. Takrat se mi je vse to zdelo preveč tuje. Prvič sem se z jogo srečala v času študija in fitnesu v sklopu vodenih vadb in takrat me je prevzela. Zdaj od tega mineva že 13 let in lahko bi rekla, da je joga nekaj, kar me spremlja najdlje in me bo najbrž do konca mojega življenja.

Kako ste vedeli, da je to pot, ki ji želite slediti?

Vsak, ki je že kdaj prakticiral jogo in je bila vadba zastavljena pravilno (prave okoliščine, dober učitelj ...), pozna tisti občutek, ki pride po praksi, zato ga zares niti ne želim opisovati, saj ga moraš doživeti sam. No, teh občutkov je bilo pri meni vse več in joga mi je pomagala spoznati, kdo sem in kaj želim. Nisem se je lotila, ker bi želela pri sebi kaj spremeniti ali ker bi bila v obdobju življenja, ko bi šlo kaj narobe. Tudi ne zaradi želje po fizičnih spremembah na telesu (npr. izguba teže ali oblikovanje le-tega). Lotila sem se je zaradi čiste radovednosti in se prepustila. In da se razumemo, večino časa vem, da je to pot, ki ji želim slediti, a se mi tudi kdaj zgodi, da se povprašam, ali je to res to – pridejo trenutki, ko bi

najraje odnehala, trenutki, ko ne zmoreš, ampak praksa te nauči tudi vztrajnosti tako na blazini kot v vsakdanjem življenju.

Preplavljeni smo s hitenjem, izgorelostjo in nenehnim iskanjem potrditve. Kako se vi spopadate s temi pritiski? Se vam zdi, da so vsebine, ki jih ponujate, dober način, da se umirimo in povežemo s seboj v tem hektičnem svetu?

Kot te joga nauči vztrajnosti, te nauči tudi tega, da se z drugimi ne primerjaš, da ne živiš v preteklosti in obžaluješ svoje odločitve in da tudi z glavo nisi preveč v prihodnosti in neprestano sanjaš o vsem, kar se bo še zgodilo, in pričakuješ, kako bo takrat bolje. Pritiske si ustvarjamo sami ali nam jih drugi, če jim to dovolimo. Sama se zato skušam temu izogibati. Lotevam se stvari, ki so znotraj mojega kroga vpliva, ter pustim, da ostalo steče, kot bo steklo, in potem odreagiram (če je treba). Pri svojem poučevanju joga ali na meditacijah, delavnicah in podobnem skušam vse te lekcije (ki so tukaj že tisoče let) predati drugim, zato upam, da jim te vsebine pomagajo. Vse preveč smo namreč v svojem analitičnem umu, neprestano nekaj analiziramo, premlevamo, razmišljamo, zato ljudem želim pokazati, kako priti spet v svoje telo, se začutiti, ustaviti za trenutek, zadihati in vzpostaviti tisto pravo povezavo med umom in telesom.

Kaj bi svetovali nekemu, ki se prvič sreča z jogo?

Da sčasoma vse postane lažje, samo položaj stola ne (smeh). Malo v hecu, to je namreč slogan, ki sem ga ravnokar dala natisniti na svoje majice. Ampak nekaj resnice je v njem. Rekla bi, da naj spusti vse predsodke ali ideje, ki jih o jogi ima, in se samo prepusti. Naj bo radoveden/-na, in če morda prva vadba ne bo tista »ta prava«, naj poskusi še drugje in preizkusi druge vrste joga. Nič ni tako težko, kot morda izgleda na prvi pogled, in joga je veliko več kot samo fizična praksa. Ampak vsa ta



spoznanja pridejo sčasoma, ne takrat, ko se prvič srečamo z jogo.

Ponujate tudi joga oddihe, ki so zaenkrat potekali v Italiji. Kaj vse se dogaja na teh oddihih? Za koga so primerni?

Smo imeli tudi oddihe v Sloveniji in letos poleti sem skočila še v Švico oddelat en zasebni oddih. Vsak ima svojo tematiko in recimo, da so ti italijanski bolj namenjeni iskanju ravnovesja med užitek in zdravim načinom življenja, zato zjutraj veliko »jogiramo«, meditiramo ter izvajamo pranajamo. Popoldne pa se prepuščamo »dolce far niente« sladkemu brezdelju, uživamo v dobri italijanski hrani, si ogledamo kakšno znamenitost, imamo kuharske delavnice, privoščimo si masaže in podobno. Primerni so za vse: jogiste, nejugiste, mlade, zrele, moške in ženske. Kmalu bomo objavili razpored oddihov za leto 2024, ki se jih že zelo veselimo.

Kateri del vašega dela je tisti, ki ga najbolj obožujete?

To, da sem obkrožena z izjemnimi ljudmi. Upam, da svojim vadečim dovolj pogosto povem, a to izpostavljam še tukaj: zares sem hvaležna, da na moje vadbe prihajajo tako krasne osebe, ki se ne naveličajo mojih praks in skupaj z mano rastejo. Imamo se fino in postali smo ena res dobra joga skupnost, zato je to tudi nekaj, kar mi vliva voljo in motivacijo, da vztrajam pri tem, kar počnem.

Kakšne so vaše želje in cilji za prihodnost?

Da bi se vsi kolektivno malo umirili, upočasnili in končno spoznali, da nam gre precej lepo.
body-mind-institute.com



7 MALENKOSTI, KI BODO POSKRBELE ZA BOLJŠO VADBO

Vadba je ključnega pomena za naše zdravje in dobro počutje, vendar lahko z nekaj preprostimi triki še dodatno izboljšamo svojo vadbeno izkušnjo.

Vključimo te drobne spremembe v svoj vadbeni režim in opazili bomo izboljšanje tako v svojem fizičnem počutju kot tudi v užitku med vadbo. S pravilno pripravo in malo dodatne pozornosti lahko dosežemo več in naredimo svojo vadbeno izkušnjo še bolj zadovoljujočo. Ne glede na to, ali smo navdušenec nad vadbo ali pa se je komaj lotimo, lahko s temi nasveti optimiziramo svojo vadbo.

Fotografije: Freepik, Ikea, Pexels

Postavimo si točne in dosegljive cilje

1

Izberimo si preproste in lahko dosegljive cilje in začnimo. Ne govorimo o izgubi več kilogramov v enem mesecu, govorimo o preprostih ciljih, kot je na primer na dnevni ravni narediti 10.000 korakov ali pa vsaj deset sklec oziroma se izboljšati na tistih področjih, ki nam ne gredo pretirano dobro. Dokler bomo vadbo videli zgolj kot pomoč do lepše postave, bo naše dožemanje vadbe slabo. To vsekakor ni glavni razlog. Ko čez mesec ali dva še vedno ne bomo videti, kot si želimo, bomo namreč lahko hitro prenehali z vadbo, saj nam ni dala zelenih rezultatov. Zato poiščimo druge razloge, kot so na primer boljše počutje, manj tesnobe, boljše motivacija za delo ali učenje, boljše mentalno zdravje.



2

Raztegnimo se

Čeprav se včasih morda zdi, da za raztezanje ni časa, je to ključnega pomena za zdravje naših mišic, prožnost in moč. Le nekaj minut raztezanja pred vadbo in po njej lahko prinese velike koristi. Slednje nas bo ogrelo pred vadbo, medtem ko bo raztezanje po njej pospešilo regeneracijo mišic.



VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Pojdimo v naravo

Spremenimo okolje vadbe in se odpravimo ven v naravo ne glede na vreme. Svež zrak in sprehodi v naravi lahko okrepijo naše razpoloženje in energijo ter nas napolnijo s pozitivno naravnostjo. Poleg tega bo vadba na prostem popestrila našo rutino in nam omogočila, da bolj intenzivno doživimo naravne lepote okoli sebe.

3



4

Kupimo si primerna športna oblačila

To je mogoče sicer slišati smešno, toda s pravimi oblačili in obutvijo bomo zagotovo boljše volje. Privoščimo si kakšen nov športni kos in vadba bo takoj lažja, saj se bomo tudi sami bolje počutili v svoji koži. Seveda ne pozabimo na udobna in kakovostna športna oblačila iz materialov, ki dihaajo.



5

Pridobimo ravnotežje

Okrepitev jedra je ključnega pomena za stabilnost in ravnotežje telesa. V vadbeni režim vključimo vaje, ki ciljajo na mišice jedra – na primer »plank«, trebušnjake in vaje z žogo. Močno jedro izboljša naše fizične sposobnosti, hkrati pa tudi zmanjša tveganje za poškodbe in izboljša držo telesa.



Izberajmo pravilne prigrizke in pijmo vodo

Pred vadbo se odločimo za prigrizke, ki vsebujejo ravno pravo kombinacijo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Tako bomo telesu zagotovili ustrezno energijo in gradbeni material za mišice. Ne pozabimo na hidracijo, saj je pitje vode med vadbo ključnega pomena za vzdrževanje telesne tekočine. Pitje vode pred vadbo, med njo in po njej bo ohranilo naše telo hidrirano in nam omogočilo, da dosežemo svoj najboljši potencial pri izvajanju vaj. Vadbe se bomo lotili z več energije, če bomo že od jutra pazili, da svoje telo pravilno hidriramo. Dehidrirano telo namreč težko pripravimo do fizične aktivnosti, zato je pomembno, da imamo pri sebi vedno stekleničko vode.

6



Spremljajmo in delimo svojo vadbo

Kupimo si pametno športno uro, s katero bomo spremljali dnevne rezultate in tudi napredek. Takšne ure nam namreč čez dan merijo, koliko kalorij smo porabili, koliko ur na dan stojimo, koliko korakov prehodimo in koliko minut vadbe smo opravili. S tem bomo ves čas spremljali svoje gibanje in morebiten napredek.



Tortice Pavlova z jagodami

Sestavine:

- 3 beljaki
- 3/4 skodelice granuliranega sladkorja
- 1 žlička koruznega škroba
- 1/2 žličke kisa
- 1 skodelica stepene smetane
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 2 skodelici svežih jagod, narezanih na rezine
- sveži metin listi

Priprava:

Pečico segrejemo na 120 °C in pripravimo pekač, obložen s peki papirjem. V večji skledi dobro stepemo beljake z električnim mešalnikom. Postopoma dodajamo sladkor in še naprej stepamo, dokler mešanica ni svetleča in trdna. Na koncu vmešamo koruzni škrob in kis ter mešamo še nekaj sekund, da se vse sestavine dobro povežejo. Z žlico naneseemo majhne kupčke mase na peki papir, da oblikujemo mini tortice. Pečemo jih približno 50–60 minut ali dokler niso hrustljavi in rahlo zlato rjave barve. Ko so pečeni, jih pustimo še nekaj časa, da se ohladijo v pečici s priprtimi vrati, nato pa jih previdno prestavimo na rešetko, da se popolnoma ohladijo. Za nadev v posodi stepemo smetano in vaniljev ekstrakt. Jagode narežemo na tanke rezine. Na ohlajene tortice Pavlova naložimo stepeno smetano in rezine jagod. Po želji lahko »mini Pavlove« okrasimo s svežimi metinimi listi in dodatnimi jagodami za dekoracijo.

CITYLIFE.SI

urbani lifestyle magazin



Urbane zgodbe • Trendi • Moda • Shopping
Kulinarična doživetja • Restavracije in bari • Turizem in
potovanja • Umetnost • Arhitektura in dizajn • Ambient
Avtomobilizem • Tehnologije • Dogodki in ljudje
Zanimivosti • Prosti čas • Lepota in zdravje • Šport



Nights by Wilder



Little Dutch



Kratka jeans jakna, Arket.
Cena: 49 evrov.
arket.com



Kratke hlače bermuda, Bonpoint.
Cena: 125 evrov.
bonpoint.com



Kvačkana srajca s kratkimi rokavi, Bebe Organic.
Cena: 80 evrov.
bebe-organic.com

POMLADNI KALEJDOSKOP

*Za otroke je življenje neskončna dogodivščina odkrivanja
privlačnosti oblik, živahnosti odtenkov, raznovrstnosti
tekstur, melodičnosti glasov in prostranosti našega sveta.
Pustimo jim, da raziskujejo z nebrzdanim veseljem!*



Šolski nahrbtnik,
Bobo Choses.
Cena: 75 evrov.
bobochooses.com

Pripravila: Valentina Jarc



Otroški dežnik.
Cena: 8,99 evra.
little-dutch.com



Zvonček za kolo, Konges Sløjd.
Cena: 9,95 evra.
kongessloejd.com



Polarizirana sončna očala,
GRECH & CO.
Cena: 30 evrov.
arket.com



Set posod za shranjevanje
hrane, Konges Sløjd.
Cena: 33,45 evra.
kongessloejd.com



Prešita jutranja obleka.
Cena: 39,99 evra.
zarahome.com



Usnjeni sandali
Dr. Martens, model Klair.
Cena: 80 evrov.
drmartens.com



Lesen poganjalec, Little Dutch.
Cena: 79,95 evra.
little-dutch.com



Športni copati Veja.
Cena: 102 evrov.
farfetch.com



Športni copati Adidas Originals,
model Gazelle.
Cena: 59,95 evra.
zalando.com



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Žoga za odbojko, Liewood.
Cena: 15 evrov.
liewood.com



Poganjalec,
Konges Sløjd.
Cena: 159,95 evra.
kongessloejd.com



H & M

33. sof

SLOVENSKI OGLAŠEVALSKI FESTIVAL

**USTVARJAMO IN
SLAVIMO PRESEŽKE!**

**6. – 7. JUNIJ 2024
AVDITORIJ PORTOROŽ**

www.sof.si

MALE ŽIVALI

RAZISKOVANJE Z DOMAČIMI LJUBLJENČKI

Toplo vreme bo nas in naše ljubljence prebudil iz zimskega razpoloženja in nas zvabilo na prosto. Poskrbimo, da bodo domače živali deležne čim več igre in gibanja na prostem.

Pripravila: Katja Kozlevčar

Lepa dlaka

Vlažilni šampon za intenzivno obnovo Pomeranian Beauty, 250 ml. Cena: 22,95 evra.
sohopoms.com



Za posebno priložnost

Metuljček za psa.
Cena: 8,95 evra.
annabeljames.co.uk



Za obliznit

Mlečni priboljšek za mačke Feringa, 30 g.
Cena: 1,19 evra.
zoohit.si



Na prostem

Zunanja postelja za psa Mr Soft Top.
Cena: 34,95 evra.
mrsofttop.com



Čas za igro

Igrača za psa iz vrvi.
Cena: 14,70 evra.
maxbone.com



Slasten prigrizek

Rojstnodnevna čestitka za kučke z okusom piščanca. Cena: 5,80 evra.
scoffpaper.com



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Žeja

Vodna fontana za mačke Catit.
Cena: 26,80 evra.
amazon.com



Plišasti tunel

Igrača za glodalce Ebi.
Cena: 5,90 evra.
buba-trgovina.si



Udobje

Postelja brlog za mačke Meowfia.
Cena: 37 evrov.
chewy.com



Kjerkoli

Prenosna posoda za hrano za psa GO!. Cena: 23 evrov.
maxbone.com



RUM KOKOS CUBA LIBRE

SHOT OF THE YEAR 2024

NOV
OKUS



casali.world

Casali vsi smo na njem

STUTT GART, MESTO KULTURE, ŠVABSKIH DOBROT IN NOGOMETA

Praznični čas je pred vrati! Ob tem moramo omeniti, da Nemci božič praznujejo na prav svojevrsten način: mestna središča po vsej Nemčiji se decembra spremenijo v morje lučk in povesod zadiši po medenjakih, pečenih jabolkih in praženih mandljih. Poleg tega pa Nemci negujejo tudi številne običaje, povezane s kulinariko, kulturo, družino in refleksijo.



Pred ogledom nogometne tekme si dušo nahrnite v stuttgartske državni galeriji. © DZT/Alwin Maigler

Stuttgart je eno najbolj zelenih vlemest v Nemčiji; obkrožajo ga griči, gozdovi, sadovnjaki in vinogradi, slednji pa se včasih raztezajo v samo jedro mesta. Prestolnica dežele Baden-Württemberg se lahko pohvali s tem, da približno četrtno površine mesta prekrivajo gozdovi. Zaradi edinstvene topografije – središče mesta namreč leži v kotlini – ima Stuttgart tudi številne razgledne točke s čudovitimi panoramskimi razgledi.

Vrtovi in parki



Fotogenična nagrobna kapela na Württembergu. © DZT/Sarah Schmid

Že od dvajsetih let prejšnjega stoletja so mestne oblasti zasledovale cilj, da bi mestne parke in vrtove združile v celoto. Cilj je bil izpolnjen in obeležen z Mednarodno vrtnarsko razstavo (IGA) leta 1993. Grajske vrtove, park vile Berg, park Rosenstein, živalsko-botanični vrt Wilhelma, vrt okoli bastijona Leibfried, grič Wartberg in park Killesberg povezujejo številni mostovi in brvi, s čimer zelene površine tvorijo povezano celoto, ki se imenuje Zeleni U (Grünes U). Ob tem so posamezni parki in vrtovi ohranili vsak svoj edinstveni značaj, saj jim dajejo pečat različna obdobja in ljudje. Zeleni U je privlačen v smislu krajinske arhitekture in oblikovanja, hkrati pa daje vpogled v hortikulturo in zgodovino deželne prestolnice.



Živalsko-botanični vrt Wilhelma. © SMG/Martina Denker

Poleti bo živahni Stuttgart eno od gostiteljskih mest evropskega nogometnega prvenstva



Stuttgart, nogometni stadion VFB. © DZT/decouvrirensemble

V času evropskega nogometnega prvenstva v Nemčiji, ki bo potekalo pod sloganom »United by Football. Vereint im Herzen Europas« (v prevodu: Združeni v nogometu. Združeni v srcu Evrope), se bo v Stuttgartu odvijal Festival EURO 2024. V skupno štirih navijaških conah (Schlossplatz, Schillerplatz, Markt in Karlsplatz) vas čakajo najrazličnejše aktivnosti in zanimivosti.

Schlossplatz: Doživite veliki nogometni spektakel čisto od blizu in pridite na javni ogled tekme na najlepši trgu v samem središču Stuttgarta: Schlossplatz. Tudi kadar na programu ni tekme, se lahko oglasite in uživate v pestrem spremljevalnem programu. Na začetku festivala Stuttgart Electronic Music Festival 13. junija 2024 vas na primer čaka odlična elektronska glasba številnih izvajalcev.



Nogomet in kultura se združita na Schlossplatzu. © DZT/Martina Denker

Švabske specialitete

Ne glede na to, ali gre za restavracije z Michelinovimi zvezdicami ali švabske specialitete, vrhunska vina ali osvežilna piva, odkrivanje ponudbe stojnic na tradicionalnih festivalih hrane ali obiske vinogradov, v regiji okoli Stuttgarta lahko kulinarično uživate na veliko načinov.

Ko ste v regiji v bližini Stuttgarta, zato ne pozabite pokusiti žlikrofov podobnih maultaschen, goveje enolončnice gaisburger marsch ali leče s testenami spätzle.



»Maultaschen« oziroma cmoki, polnjeni z mesom s krompirjevo solato. © SMG/Jean-Claude Winkler



Tradicionalni festival Cannstatter Wasen. © SMG/Jean-Claude Winkler

Schillerplatz: Bi radi kaj dobrega prigriznili? Potem je Schillerplatz pravi kraj za vas. Med UEFA EURO 2024 boste imeli na Schillerplatzu na izbiro širok nabor regionalne, veganske in vegetarijanske pijače in jedalnice.

Marktplatz: Ljubitelji aktivnega življenjskega sloga boste na Marktplatzu uživali v pestrem športnorekreativnem programu, povezanem z nogometom, ter v številnih drugih aktivnostih na prostem in v zaprtih prostorih. Na infotočki in v minimuzeju boste lahko izvedeli tudi marsikaj zanimivega o Stuttgartu. Pa le brez skrbi – hrane in pijače ne bo manjkalo.

Karlsplatz: Karlsplatz bo med prvenstvom pravi kulturni otok. Na trgu boste našli oder za kulturne prireditve, igrišče za nogomet na mivki, območje za sprostitve in številne stojnice z vegetarijansko in vegansko hrano. Informacije za navijače pa boste lahko dobili na infotočki Fan Embassy.

Če potujete po Stuttgartu in okolici, obiščite še katerega od festivalov hrane. Vsako jesen se na primer odvija Cannstatter Volksfest, na katerem velike stuttgartske pivovarne pivovarni točijo vsaka svoje tekoče zlato. Potem so tu še festival zelja Filderkrautfest, festival vina Stuttgarter Weindorf in številni drugi tradicionalni gastronomski festivali. V švabskih specialitetah lahko najbolj uživate v tradicionalnih gostilnah ali posebnih začasnih vinotocih, ki jim Nemci pravijo besen in so podobni slovenskim osmicam. Če je na vrata obešena metla, boste vedeli, da besen obratuje. Tam strežejo le lastno hišno vino, in sicer v kozarcih z ročaji, ki so značilni za to regijo.

Stuttgart: mesto za aktivne

Švabska deželna prestolnica in širša regija aktivnim popotnikom ponujata ogromno možnosti za preživljanje prostega časa v vodi in na kopnem. Izbirate lahko med pohodništvom, golfom, drsanjem, kolesarjenjem, plezanjem, plavanjem in drugimi aktivnostmi na svežem zraku. Stuttgartske **pohodniške poti** vas bodo popeljale čez hribe in doline. Med njimi so zlasti vredne ogleda štiri vinske poti, ki vključujejo osem izletov po vinorodnih hribovitih mesta in okolice. Vse poti so krožne, kar pomeni, da lahko raziskovanje začnete na kateri koli točki. Zeleno regijo okoli prestolnice zvezne dežele Baden-Württemberg lahko raziskujete tudi na dveh kolesih. Kolesarska regija E-Bike Stuttgart obsega več kot 400 km poti po okolici mesta. Ljubiteljem narave in kulture bo všeč 366 km dolga **kolesarska pot po dolini reke Neckar**, ki se razteza od Villingen-Schwenningena do Mannheima. Vijuga po slikoviti naravni krajini mimo graščin, trdnjav in arhitekturnih mojstrov, razdeljena pa je na približno 20 etap. Priključena izletniška in rekreacijska točka za lokalce in turiste je tudi bližnje jezero **Max-Eyth-See**. Tam se lahko zabavate v vodi in na njej, saj si je mogoče izposoditi pedalin, kanu ali električni čoln, nedaleč stran pa dolina Keefertal ponuja številne možnosti za rolanje, kolesarjenje ali hojo. Ob tem boste vseskozi in vsepovsod obdani z vinogradi. Po športnih aktivnostih pa se lahko odpočijete na obsežnih zelenih površinah ali umetno ustvarjeni peščenih plaži.



Gorsko kolesarjenje. © SMG/Martina Denker

Trendovski bari in prijetni pubi

Stuttgart je mesto velikih festivalov, razkošnih zabav in dolgih preplesanih noči. Obiskovalce iz vse Nemčije na obisk vabijo številni klubi, bari in saloni na območju z barčki v okolici vodnjaka Hans-im-Glück-Brunnen, v četrti Leonhardsviertel in starem mestnem jedru Stuttgarta.

Na obrobju starega mestnega jedra, v okolici **ulice Hauptstätter Straße**, se je razvilo živahno nočno življenje. Poleg pivnic **Immer Beer Herzen** in **Platzhirsch** na Hauptstätter Straße, ki se ponašata z izjemnimi regionalnimi pivi in vini, lahko tam obiščete tudi **Le Petit Coq**, ki se z vzdušjem in bogatim izborom koktajlov vrača v zgodnje 19. stoletje, ko se je tradicija mešanja pijač šele začela.

Na bližnjem Wilhelmsplatzu na obisk vabi črno-beli **Schwarz-Weiß-Bar** s hišnimi koktajli in prijetnim jazzovskim vzdušjem. Ljubitelji gina se boste razveselili bara **Botanical Affairs** takoj za vogalom. Izbirate lahko med več kot 100 različnimi gini z vsega sveta. Potem pa je tu še trendovski **Bar Lido**, ki je bil nekdaj nočni klub. Preden začnejo prenavljati stari Hotel am Schlossgarten, pa lahko obiščete novi **Studio Amore**, ki je, elegantno opremljen v slogu 60. let, svoja vrata odprl v začetku leta 2023.



Le petit Coq. © DZT/Alwin Maigler

Idilična četrt s pivnicami v neposredni bližini vodnjaka **Hans-im-Glück-Brunnen** je polna rustikalnih pubov, trendovskih barov, kot je **Matahari**, in stilskih kavarnic, kot je **Deli**.

Od pomladi do jeseni je izjemno priljubljen kraj za srečevanje tudi **Palast der Republik**. V inovativnem barčku **Sky Beach** na strehi garažne hiše boste imeli v središču mesta občutek, kot da ste na eksotični plaži. Več kot deset ton peska, številni točilni pulti in karibski ritmi poleti poskrbijo za prav posebno zabavo. Nekoliko izven mestnega središča, na bregu reke Neckar, pa najdete mestno plažo in bar **Stadtstrand**. S peščenimi sipinami, igriščem za odbojko na mivki in restavracijami je to pravi kraj za sprostitve.



Matahari. © DZT/Alwin Maigler

Nemška turistična organizacija in Stuttgart Marketing

V sodelovanju z:



Nemčija
Preprosto prijazna

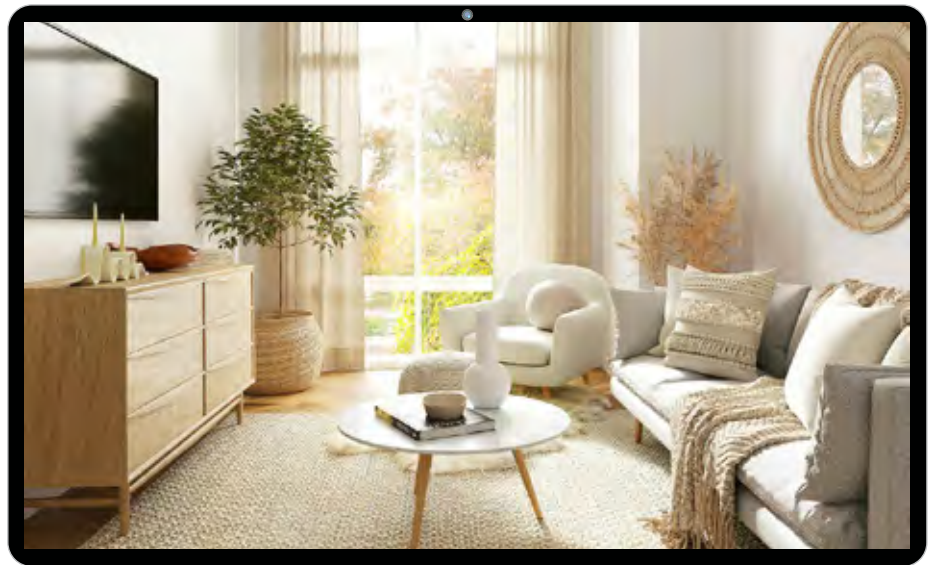
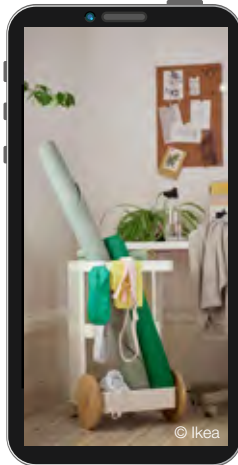


LIFESTYLE

Ikea spreminja način vadbe doma

Podjetje Ikea predstavlja kolekcijo za vadbo doma Dajlien. Kolekcija vsebuje 19 raznolikih izdelkov, ki podpirajo vsakodnevno gibanje in prispevajo k ustvarjanju zdravih navad v vsakdanjem življenju.

citylife.si/lifestyle/ikea-z-novo-kolekcijo-spreminja-nacin-vadbe-doma



INTERIER

Trendi sedežnih garnitur – ko se udobje sreča z dizajnom

V središču zanimanja so udobje, trajnost in prilagodljivost, seveda pa tudi estetska dovršenost. Preverimo torej, s kakšno sedežno garnituro opremiti dnevno sobo, da bomo v koraku s časom.

citylife.si/interier/trendi-sedeznih-garnitur-v-letu-2024-ko-se-udobje-sreca-z-dizajnom



LEPOTA IN ZDRAVJE

Koža se po 40. letu spremeni – kako jo negovati?

Ko prestopimo mejo štiridesetih let, se naša koža začne odzivati na vsa leta, ko je bila izpostavljena soncu, onesnaženju, stresu in naravnim hormonskim spremembam. Pravilna nega kože po 40. letu zato zahteva prilagoditev rutine.

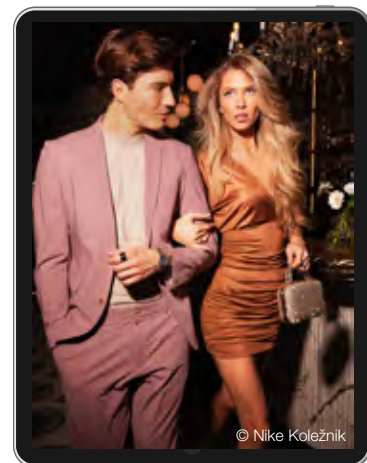
citylife.si/lepota-in-zdravje/vasa-koza-se-po-40-letu-spremeni-kako-jo-pravilno-negovati

RECEPTI

Sočen limonin kolač

Limonin kolač je preprosta sladica, ki bo navdušila vse ljubitelje sladko-kislega okusa, našo kuhinjo pa napolnila z vonjem po osvežilni limoni. Recept za limonin kolač je preprost, zanj pa potrebujemo le nekaj osnovnih sestavin, ki jih imamo skoraj vedno na zalogi.

citylife.si/recepti/recept-socen-limonin-kolac



MODA

Najlepša modna oblačila za posebne priložnosti

Nova modna sezona, ki so jo v Nami pospremili z igrivo in privlačno oglasno kampanjo, ni pozabila niti na vse tiste, ki se to pomlad in poletje nameravate udeležiti vsaj enega posebnega dogodka.

citylife.si/moda/najlepsa-modna-oblacila-za-posebne-priloznosti-najdete-v-nami

PRI HOD NOST

KOMUNIKACIJ
MEDIJEV
TEHNOLOGIJE
DELA IN BIVANJA
MOBILNOSTI
MODE



DIGGIT

11 KONFERENCA O PRIHODNOSTI
09/05/24 LJUBLJANA | DIGGIT.SI



S 1. FEBRUARJEM ŠE **BOLJŠA**.



NAJVEČ UGODNOSTI IN POPUSTOV

S prenovljeno Piko in aplikacijo **Moj M** je zbiranje pik še bolj priročno in prinaša še več ugodnosti. Vstopite v prihodnost nakupovanja.

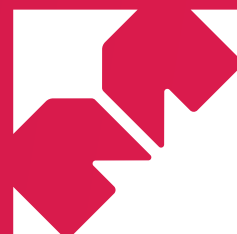


PRENESI MOJ M

- kuponi s popusti vedno v žepu
- 10% popust za upokoјence
- 25 % popust na izbrani izdelek
- 10 % popust za celoten nakup nad 30 €
- številne možnosti zbiranja dodatnih pik
- dvojne ali trojne pike
- preprosto plačevanje s Pika kartico
- družinska Pika za skupno zbiranje pik.

Odkrijte še boljšo Piko na svoji Pika kartici, v aplikaciji **Moj M** in na **mercator.si**.

ZBIRAJ. PRIHRANI. PIKA



Mercator
moj najboljši sosed

Mercator, Dunajska 107, Ljubljana