

## Itt a tavasz, hozd formába magad a NAPFÉNY MOZGÁSTÚDIÓBAN

Gyere és mozogj velünk jó hangulatban, szakképzett oktatókkal, igazыenes kialakított, napfényes környezetben. Tánc, mozgás és fitness gyerekeknek és felnőtteknek! **Tanfolyamainkra és fitness óráinkra első alkalommal telefonos bejelentkezés szükséges!** (Fodorné Ferenci Eszter: 06-70-612-9516)

**PRÓBÁLD KI:** a Zumba® Fitness\*, ha szeretnél tánc közben fogyni; a **Box aerobicot**, ha valami ütősebbre vágysz; a **Fitty-t**, ha nyugodtabb tempóban szeretnél formálni a tested; a **Jógát**, ha szeretnéd leveztetni a hétköznapi stresszt, megnyugtatnád testedet-lelkedet.

**\* A ZUMBA® EGY TÁNCOS FITNESS ÓRA** – aerobic elemekkel kombinálva, amely hatékony zsírégető – akár 1000 kalóriát is elégethetünk egy óra alatt –, változó intenzitása miatt rendkívül jó állóképesség-növelő, a lépések közé rejtett erősítő mozdulatok pedig tónust adnak az izomzatnak, így formálva és feszessé téve azokat.

**Nem kell hozzá táncstudás,** nincsenek nehezen megtanulható hosszú koreográfiák, bármilyen edzettségi szintű ember végezheti. **Változatos autentikus zenék, forró hangulatú dél-amerikai táncok, jó hangulatú edzések – erről szól a Zumba® Fitness.**

**1162 Ferenc u. 59. – parkolás az udvarban (megközelíthető a Damjanich utcán a Csömöri útról a Mátyás király u. magasságában) Tel: 06-70-612-9516 • e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com**

## A fák már zöldülnek. És Te?

Környezettudatos hétvége a Fa-Házban (1162 Bp., Ferenc u.59.) április 24-25. 10-17 óráig

Szeretnéd megtudni, mit jelent ez a ma olyan divatosá vált szó a gyakorlatban? Szeretnél hasznos tanácsokat kapni ahhoz, hogyan kímélheted jobban a környezetet, anélkül, hogy aszkéta életet kellené élned? Szívesen megismerkednél hasonló gondolkodású emberekkel? Gyere el hozzánk, mi nem csak a szájunkat jártatjuk!

**PÁLYAZAT – MI MÁR ZÖLDÜLUNK!** Tégy egyszerű lépéseket környezeted érdekében! Értékes nyeremények várnak! Részletes leírás a [www.fa-haz.hu](http://www.fa-haz.hu)-n.

**FELNŐTT PROGRAMOK:** Csere-bére, fogadom – cserepiac; Kupak-tanács – beszélgetés a gyakorlati környezetvédelemről; Környezetbarát termékek bemutatója; Filmvetítés

**GYERMEK PROGRAMOK:** Játssz a ...szeméttel? ! – ökojátsszóház; Készíts Ceruzafaló Kombit – környezettudatos kézműves foglalkozás; Pólofestés és kerti multságok.

A rendezvényre a belépés díjtalan! Programunk részletes leírását a [www.fa-haz.hu](http://www.fa-haz.hu) oldalon találod. Részvételi számdékedat a 70/612-9447-es telefonszámon, vagy a [noika85@freemail.hu](mailto:noika85@freemail.hu) e-mailcímen jelezd!

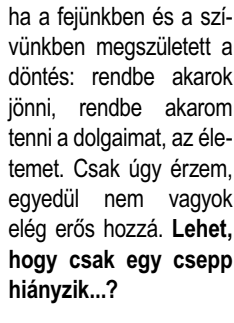
A rendezvény támogatója a



## Mire jó az önismeret és a Bach-virágterápia?

Ki gondolná, hogy a születési dátumunknak más jelentősége is van, nem csak az, hogy mikor köszönt fel a család? A numerológia tudománya – amely a bolygók analogiáján alapul – a számok misztikus tartalmát vizsgálva az ember megismeréséhez, mindennapi boldogulásához hathatós segítséget tud nyújtani a születési dátumunk számai alapján. Megismerhetjük személyiségünk rejtett titkait, sorsfeladatunkat, sőt, fontosabb életperiódusainkat, személyes éveink üzenetét is. Segítséget nyújthat gyermekünk neveléséhez, párkapcsolatunkban, családi kapcsolataink problémájának kezelésében, útkeresésben. A problémák valódi okainak feltárása után azonban nem mindig képes az ember segítség nélkül változtatni hozzáállásán, továbblépni jelenlegi nemkívánatos helyzetéből, de legalábbis más megvilágításba helyezni a dolgokat.

Ekkor segíthet a Bach-virágterápia, hogy a lelkünk egyesbe jöjjön, és az élet eseményeit a maga valódságában éljük át, ne reagáljunk túl, vagy éppen letargikusan. A normális kerékvágásból kizökkent lekvilágunkat segít helyretenni ez az egyszerű, mel-lékhatás-mentes gyógymód, a saját erőink aktivizálásával. Meggyógyulni, helyrejönni ugyanis csak akkor tudunk,



Tárnics – a hit virága

**A Bach-virágterápia kiválóan alkalmazható az alábbi területeken:**

- Lelki nehézségek:** bizonytalanság, önbizalomhiány, félelmek, magányosság, szomorúság, türelmetlenség stb., nagyon hatékony **panikbetegség** és szorongásos problémáknál;
- Stresszhelyzetek, életkrízisek:** párkapcsolati problémák, iskolai, tanulási nehézségek, munkahelyi problémák, életkorral kapcsolatos krízisek stb.; Segít a terápia, amikor vizsgára készülünk, de erőt ad, amikor életünk nagy változásai előtt állunk: költözés, új munkahely, házasságkötés; hirtelen trauma, baleset, miután, közeli hozzátartozó elvesztése esetén is segít;
- Pszichoszomatikus betegségek:** asztma, álmatlanság, szexuális zavarok, emésztőszervi panaszok, bőrbetegségek, allergiák, magas vérnyomás stb.
- Krém formájában** pl. narancsbőrre.

**SALSA TANFOLYAMUNK ELINDULT,** de még lehet csatlakozni!

**GYEREKÓRÁINK:** Labdás fejlesztő óra (4-7 év); Balett (6-8 év); Színpadai tánc (8-14 év); Ritmikus Gimnasztika alapú fejlesztő óra lányoknak (8-14 év). Testvéreknél 10% kedvezmény!

**MAGÁNÓRA ÉS ESKÜVŐRE** felkérés – kedvező áron!

**TOVÁBBI PROGRAMOK A FA-HÁZBAN** – bejelentkezés, információ: 06-70-612-9516

**FENG SHUI – a tudatos térrendezés tudománya – kezdőknek május 8-9-én;** Ki gondolná, hogy a közvetlen környezetünk milyen komoly befolyással van életünk legfontosabb területeire, mint pl. a sikerre, a karrierre, a pénzügyekre, az egészségre, a párkapcsolatra...

A két-napos tanfolyamok a résztvevő megismerhetik a Feng Shui alapelveit, és az alkalmazás első lépéseit, amellyel életüket harmonikusabbá tehetik. A tanfolyamot Skultéty Andrea Feng Shui szakértő tartja (10 éves gyakorlat, publikációk), a tanfolyamon a létszám korlátozott, díja 17.800 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges április 30-ig.

**AURAFOTÓZÁS – május 13-án – Bodnár Tas auraszakértővel.** Összetett testi, lelki, szellemi elemzés és tanácsadás – előzetes telefonos egyeztetés szükséges. (8000 Ft/fő: fotó, elemzés, tanácsadás)

**TÁNCTERÁPIA – május 15-én 10-14-ig H. Nagy Krisztinával (pszichológus) és Musitz Ágnessel (jógakató) – mozgás- és táncterapeuták. Bizonyítottan gyógyító, terápiás hatás: mozgásos önismeret** a spontán felszínre törő, ösztönös mozdulatok segítségével és azok feldolgozásával. Táncstudást nem igénylő foglalkozás a magunk és mások megismerésére. (7000 Ft/fő) **Előzetes jelentkezés szükséges!**

**XVI. ker. Szabalmi ut. 14. Tel: 403-0000 06 20 234-0499**  
Nyitvatartás: H-P: 12-18-ig Szombaton csak telefonon bejelentkezéssel

**Házhoz visszük ebédjét (680 Ft szállítással) Részletekért hívja a diszkrét szertel: 403-6407, 06-20-9574-944**

**GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA Gyöngy PATIKÁK HALÓZAT TAGJA**  
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051  
(Fogarasi ut. – Fischer É. u. saok • 80. 604. 81. 62-es busz. 31. 130. 131. 144. 231-es busz)

*Továbbra is készítségesen állunk szíves rendeléseiére!*  
FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!

- Térítéses és térítésmentes vénre felírt gyógyszerek, gyógyszeres készítmények, recept nélküli gyógyszerek
- Készletű gyógyszerek, készítmények
- Homeopátiás készítmények
- Gyógynövények, gyógytermékek
- Gyógyszermotikumok
- Készletű gyógyszerek, készítmények
- Állatgyógyászati termékek

www.harsfapatika.hu *Törzsvásárlói kártya kedvezmény.* Nyitva tartás: Bankkártya és egészségkártya elfogadó hely H-P: 8-20. Szo: 8-14

**Információ: 06-20-412-6353, Szőke Kati • bővebben a [www.helyihirek.hu](http://www.helyihirek.hu) honlapon**

Helyi Hírek

## MEGTARTÁS ÉS ELENGEDÉS

# Asztrológiai útmutató a Bika jegyében



Április 20-án hajnalban lép át a Nap a Bika jegyébe. A Bikát megelőző jegy, a Kos jegy kezdeti lendülete után elérkezett az idő a megszerzett, kiharcolt dolgok megtartására és értékelésére. Körültekinteni mindazon, ami van, örömet lelteni a birtokolt javakban, gyönyörködni önmagunkban.

A Bika-jegy a tűz-föld-levegő-víz kvartettjéből a föld elemhez tartozik. Szilárd jellemű, tartóságra törekvő, határozott értékeket képviselő jegy. Domináns hónapja, a május az év legszebb, legszínpompásabb hava. Ebben a hónapban értelmet nyer az élet összes nehéz pillanata, talán ezért is kívánja az ember épp ezt az állapotot megtartani, megőrizni. A Bika jegy tehát a helyben maradás preferálja, a tartósságra törekszik. Sok esetben gyűjtögető, tradíciókat és hagyományokat, adottságokat és képességeket, valamint tárgyi dolgokat egyaránt felhalmoz.

A Bika részünk – hiszen mind a 12 jegy tulajdonsága megtalálható bennünk különböző aránysával. A tulajdönt tartja a legfőbb értékek. Éppen ezért nehéz a domináns „bikáknak” megsza-badulni mindattól, amit egyszer megszereztek.

A jegyhez tartozik a birtokló szereteten kívüli, a természet szeretete is, hasonlóan a többi földi jegyhez. A természetben nem csak a szemével gyönyörködik, hanem megfog, megérint, átölel – például egy hatalmas tölgyet. Ugyanígy a Bika-jegyű ember érintésével hangszülőzsa mondanivalóját, mutatja ki bizalmát, barátságát. Ez az érintés azonban sohasem toladó, sokkal inkább biztonságot és (föld)anyai szeretetet árasztó kellemes érzés. Erős, erőteljes test-

felépítése – főleg a nyak széles, rövid, hölgyeknél erőteljes mell – nem erjeje fitogtatására szolgál, hanem a biztonságárgézte növelésére, mondhatni „két lábbal áll a földön”. Ez egyaránt jellemzi a dologhoz való hozzáállását is. Racionális, gyakorlatias gondolkodású, mégsem érzelemmentes, sőt legtöbbször érzelmindítatású, érzelmektől motivált.

A Bika jegy uralkodó bolygója a Vénusz, aki képviseli a „szerelem, nem szerelem” dolgokat életünkben, az anyagi javak bizonyos fajtáit, valamint a szeretet kifejésének milyenségét és minőségét. A Bikáknak alapvetően állhatatos, erős szervezetük van, így a legtöbb akut betegséget könnyebben veszik át. Testtájai a nyak és környéke. Sok esetben légúti betegségekkel, torok, gége, légzőszervi megbetegedésekkel számolhatnak akkor, ha csökönységükben kifolyólag nem áramoltatják helyesen az információkat. A csökönységet természetesen a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Helyi Hírek

Fontos beszélni e jegynél az elhízásról is. A Bika-jegyű ember leginkább a nehéz, tömör ételleket kedveli (amiben van anyag), általában ezek az ételek még inkább nehézkessé, lassabbá teszik őt. Meg kell érteni, hogy a teljes mozgatlanságra törekvés életellenes hozzáállás, amin változtatni kell. Természetesen maga a változás, változtatás szó már önmagában is eléggé riasztó a Bikáknak, így fordítsuk át és fogalmazzuk meg úgy, hogy az élet örömeinek hosszú távú élvezetéhez figyelni kell a mérték helyes betartására, legalább időszakos bójt szintjén. Minden egyes megmozdulás, mozgás segíti lebontani azokat az elraktározott, begyűjtött régi mérgeanyagokat, melyek távozásával jobb kedvű, frissebb, egészségesebb lehet.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Fontos beszélni e jegynél az elhízásról is. A Bika-jegyű ember leginkább a nehéz, tömör ételleket kedveli (amiben van anyag), általában ezek az ételek még inkább nehézkessé, lassabbá teszik őt. Meg kell érteni, hogy a teljes mozgatlanságra törekvés életellenes hozzáállás, amin változtatni kell. Természetesen maga a változás, változtatás szó már önmagában is eléggé riasztó a Bikáknak, így fordítsuk át és fogalmazzuk meg úgy, hogy az élet örömeinek hosszú távú élvezetéhez figyelni kell a mérték helyes betartására, legalább időszakos bójt szintjén. Minden egyes megmozdulás, mozgás segíti lebontani azokat az elraktározott, begyűjtött régi mérgeanyagokat, melyek távozásával jobb kedvű, frissebb, egészségesebb lehet.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Helyi Hírek

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Helyi Hírek

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Helyi Hírek

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Helyi Hírek

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Helyi Hírek

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

A Bika részünk a túlzottan merev nyak, vagy esetleg egy-egy (nyaki csigolyaknál) becsípődött ideg is jelezheti.

Helyi Hírek

Helyi Hírek

Helyi Hírek

Helyi Hírek

Helyi Hírek

Helyi Hírek

Helyi Hírek

Helyi Hírek

Helyi Hírek