

REIKI TANFOLYAM – Beavatás az egyetemes energiába

Reiki I. tanfolyamot hirdetünk minden kedves érdeklődőnek. A REIKI egy ősi energiagyógyászati módszer, ami a mai rohanó világunkban is megállja a helyét. A Reiki I. fokozat főleg az öngyógyítást teszi lehetővé. A 3-4 órás alkalom alatt elsajátítjuk a gyógyítási kéztartásokat, megismerjük a Reiki történetét és beszélünk a módszer hatékonyságáról.



napos tisztulási folyamatot, ami annak az eredménye, hogy a beavatott személy energiái gyorsabban kezdenek működni. Így megszűnnek az energiablokkok és a szervezet kidobja magából a mérgeanyagokat, „leveti” magáról a negatív működési mintákat és káros beidegződéseket. A behangolást egy 21 napos tisztulási időszak követi. A Reiki I. esetében ez elsősorban a fizikai test szintjén jelentkezhet. A beavatás megemeli a tanítvány rezgésszintjét, melynek hatására megkezdődik a korábbi, alacsonyabb rezgésszintű energetikai minták lebomlása.



Oldódnak a blokkok és a mérgeanyagok elkezdnek kiürülni. A folyamat különböző fizikai tünetekkel járhat Ezek a tünetek azonban csak átmenetiek, néhány nap alatt megszűnnek. Tovább szélesedik és tisztul a Reiki csatorna is. A tisztulási folyamatot nagymértékben segíti, ha a tanítvány betartja az alábbi szabályokat a 21 nap alatt: 1. tilos alkoholt

gyasztani, 2. sok folyadékot kell inni: szénsavmentes ásványvizet, higított gyümölcsleveket, zöld teát, gyümölcsceát, 3. a tanítványnak minden nap kezelnie kell magát Reiki energiával.

A tanítványok választanak egy fogadalmat is, melyet a 21 nap alatt betartanak. Ez lehet valamilyen való lemondás (cigaretták, kávé, cukor, stb.), valamint a rendszeres végzése (sport, házimunka, stb.) vagy egy kevésbé kedvelt személy megszeretése, ill. bármí, ami a tanítvány számára kihívást jelent és fejlődését szolgálja. Behangolás csak olyan Reiki-Mester által végezhető el, aki elsajátította dr. Usui módszert, miután ezek nagyon precíz folyamatok. Mi egy hiteles Usui Reiki vonalat képviselünk, amely tisztítja mesterekből áll. Reiki mesterünk Gaura-Narayana, Indiában élő szerzetes, vaisnava brahmana, teológus, aki a hiteles és tradicionális indiai kultúrát tanítja szerte a világon. Az Ő avató Reiki mestere Bhanu swami egy japánban élő vaisnava Sannyási lelki tanítómester. Ezért merjük ajánlani ezt a tradicionális, tiszta tanítványi láncot, mivel fizikálisan és mentálisan tiszta személytől kaptuk a beavatásokat.

Várok minden érdeklődőt:
Gyalog Gábor Gauracandra,
Reiki Mester

Időpont: 2010. szeptember 26. vasárnap 15.00-19.00 óráig.
A tanfolyam díja 10.000 Ft, melyben benne foglaltatik egy vegetáriánus ételkóstoló is!
Helyszín: NapfényKözpont (Rákosszentmihály)
További információ és előzetes bejelentkezés:
NapfényKözpont: 06-20-412-6353 • napfenykozpont@gmail.com

ZUMBA® fitness
Gyere, mozogj velünk, és érezd jól magad!
aerobic elemekkel kombinálva, hálékony zsírégető, varunk Tegeid is vidám, jó hangulatú óráinkra:
1162 (Rsztm.) Ferenc u. 59. • Tel: 06-70-612-9516

Termcink BÉRELHETŐK hétvégi tanfolyamokhoz,
előadásokhoz, egyéb célokra akár hétköznapi délelőtti, napközben, illetve korlátozottan este is.
Erd: 06-70-612-9516, e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

Babamuzsika a Zeneiskolában
Szeptember első hetében induló zenei foglalkozásokra várjuk a gyerekeket 8 hónapostól óvodás korig. A foglalkozásokon a kicsinyek szülei egyútt versikéket, mondókákat, énekeket tanulnak, együtt játsza el a korosztályuknak megfelelő őibeli, ringatók, táncolós játékokat. A foglalkozásokat keddenként 9 órától Vályi Nagy Viktória vezet: 06 30 337-9088 és csütörtökönként 9 és 10 órától „babamuzsika népi izzell” foglalkozásokat vezet: Bennő Katalin 06 30 606-1752

A XVI. KERÜLETI VÖRÖSKERESZT KÖZLEMÉNYEI (Címünk: 1163 Bp., Veres Péter út 27. tel: (06 1) 403 55 62, délelőttönként). Szeptemberben az alábbi programokkal várjuk az érdeklődőket irodánkban:
Egészségnapot tartunk szeptember 2-án, csütörtökön – új időpontban – 8-11 óráig (ingyenes vérvizsgák, vérkeringés- és koleszterinszint mérés, egészségmegőrző és javító módszerek bemutatója).
Ingyenes jogi tanácsadást tartunk ugyancsak irodánkban kéthetenet, az alábbi szerdai napokon, 10-12 óráig: szeptember 1., 15., 29. Bejelentkezés szükséges személyesen, vagy telefonon.
A Vöröskeresztes Klub összejövetelét szeptember 23-án, csütörtökön 10-12-ig tartjuk, beszélgetésünk témája: Mindennapi előfeltételeink. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

8. oldal

MEGÉRTÉS ÉS BIZALOM

Asztrológiai útmutató a Szűz jegyében



tek, amelyekre a válasz még nem érett meg, így át kell ezeket a kérdéseket forgatnunk a „Hogyan tovább?”-ra. A további lépésre tehát azért van szükség, hogy egy új élet, kapcsolatok, munkahely, önállóság stb. folyamánként új perspektívából legyünk képesek választolni a Hogyan tovább előtt feltett, de még megválaszolatlan Miértekre.

A Szűz jegy egyik legnagyobb problémája a túlzott elemző gondolkodásból fakadó bizalmatlanság. Ez egy oldalról jó, hiszen a precizitást és rendet igénylő jegy újra és újra felülvizsgálja dolgait, munkahelyén aktuális feladatát, ugyanakkor folyamatosan ott él e jegy képviselőjében a kétely, hogy vajon minden eshetőséget megvizsgált-e, minden hibát felismert és javított-e. Így tehát ki-mondhatjuk hogy a domináns Szűz jegyű személy életéből leginkább a spontán, ad hoc jellegű tevékenységek hiányoznak, ezáltal kiszámítható, legtöbb esetben egyenes jellemek, akiknek az aktuálisan végzett tevékenység, projekt sikere a legfontosabb. Ugyanakkor ez a kiszámíthatóság bizonyos esetben unalmassá teheti, mert az érzelmesség megélése számára túlmutat az ellenőrizhető határokon.

Amit e hónap hozhat számunkra

A 2010-es év eddig megélt kiszámíthatatlan történéseit (természeti katasztrófák, gazdasági jellegű nehézségeit, széleskörű időjárását) szeptemberben megpróbáljuk ellenőrzésünk alá vonni. Tudatosabban takarékoskodunk, felkészülünk az esetleges kellemetlenségekre – már amennyire lehet –, és megtanulunk örülni a hétköznapi apró örömeinkre is. Egyik sarkalatos pont e hónapban az anyagi stabilitás megteremtése abból, ami van. Okosabban vásárolunk, mellyel egyre kevesebbet költenek. A környezettudatosság, a megfelelő mennyiségű étel fogyasztása, a valódi értékek és a minőségben hosszabb távra szóló árúk megvétele es megtartása lesz a mérvadó hozzáállás. Képesek leszünk a gazdaságban bekövetkezett változást átértékelni és alkalmazkodva a nehezebb helyzethez, kisebb pénzből is megélni. Akik viszont ragaszkodnak a megszokott dolgokhoz, és nem szeretnék felismerni önmagukban a fogyasztói társadalom csillogó-villogó szaroka típusú hozzáállásának veszélyeit, komoly érzelmi viharokat, mély kapcsolatok elszakadását, dühkitöréseket élhetnek meg.

Fogorvosi rendelő Cinkotán
fogszabályozás • tömések • kerámia betétek
kerámia héjak • igényes fogpótlások
szájsebészet • ultrahangos fogkőeltávolítás
dentálhigiéniai szaktanácsadás
fogfehérités • gyermekfogászat
díjmentes állapotfelmérés • fogászati szűrővizsgálat
Előzetes időpontegyeztetéssel a várakozási idő minimális.
Tel: 400-11-67 Bp., XVI., Múvezető u. 7.
Rendelési idő: H-P: 8-20-ig
Kellemes, nyugodt környezetben, garanciai szakellátással várja Önt és gyermekét:
dr. Bárfai Eszter és dr. Pável Júlia • www.bodent.hu

2010. augusztus 25.

Semmi mást nem vár el az okosabb, bölcsebb önmagunk, csak a valódi értékek felismerésének képességét és a minőségi élet, mint az anyagi dolgokon túllépő érzelmileg csendesen zsörtölődve éli meg. Most érzé igazán, hogyha van veszténvalója, így megpróbálja diplomatiukus úton érvényre juttatni akarátát. Önfeljesztő, személyiségfejlesztő hónapnak néz elébe. A társas kapcsolatok helyett a magányt részesíti most előnyben. Ha mégis társalog, azt kis társaságban, vagy az Önhöz legközelebb állókkal teszi.

Égésügyi vonatkozás
A máj és gyomor területei lehetnek érintettek. A diétázók és életmódot váltók megkérdőjelezésén eshetnek át (falási rohamok, túl gyors eredmények elérésének csalódást okozó elvárásai, stb.). Az érzékeny derékuk esetleg akut lumbágóra, vagy derékfájdalomra predesztináltak. Mivel a Szűz jegy az egészségudatos-ságot is jelenti, fontos lehet egy mértékletes tisztítóúra, vagy valamilyen bőjtartása.

Bika (IV. 21. - V. 20.)
Szövetségre léphet olyan emberekkel, akiket eddig egyáltalán nem szívelt. Ezekből az új kapcsolatból fejlődhet a másik iránti elfogadó-képessége, valamint alkalma nyílik saját határainak megtapasztalásához. Értzi, értékeli, hogy a más sebessége és ritmusban élők segíthetik céljai elérésében. A dolgok így a helyükre kerülnek, sőt egy eddig megoldásra váró dolog is feloldást nyer, ez lehet egy régóta várt prémium megkapása, vagy egy új projekt elnyerésének komoly ígérete munkahelyén. Érett, kiegyensúlyozott időszak várható, melyben sokat fog tanulni, fejlődni.

Őroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)
Van, elvan, hol is van? Jelenlétetelen időszaknak tűnik kívülről, belülről pedig személyiségformáló folyamatok zajlanak, melyeknek eredménye majd később lesz látható. Tieszi a dolgát, nem új dolgot, a régit, a szokásosat. Ez így van rendben. Királyi tartással mutat példát másoknak, meghozza példát arra, hogy a szóbeszéd, a fél információkból szót pletyka nem tartozik a komoly dolgot újrakezdeni, vagy elkezdni. Beszélni, kommunikálni, megbeszélni, kibeszélni vágyik. A lényeg itt talán nem is a tartalom, hanem az, hogy meghallgassák. Egyre kell figyelnie,

SALIX KERTÉSZETI ÁRUDA
1164 Bp. Magtár u. 40.
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394
Gyümölcsfaanyagok, dísznövények
Cserjék, rózsa, lombszák
Sziklakerti örökzöldek, évelők
Tájjavító anyagok, virágotörök sziklakert, víznyelő, tavhálók
Kerit-, sziklakert és kertitő optés
Tuják, fenyők, örökzöldek Öntözőrendszerek
tervezése, felépítése
Kül- és beltéri kerámia!
Ny: H-P 8-18, Szó: 8-17, V: 8-13

GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051
Továbbra is készítségben állunk szíves rendelkezésére!
FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!
• Tértízes és tértízesmentes vényre felíróggyógyszerek, gyógyászati segédeszközök
• Recept nélküli gyógyszerek
• Kószerek
• Homeopátiás készítmények
• Gyógynövények, gyógytermékek
• Gyógykozmetikumok
• Készítmédgyógyszerek, zsemeseppek
• Állatgyógyászati termékek
www.harsfapatika.hu Törzsvásárlókártya kedvezmény Nyltva tartás:
Bankkártya és egészségkártya elfogadó hely H-P: 8-20, Szó: 8-14

2010. augusztus 25.

H O R O S Z Z R O P

hogy minden esetben egyes szám első személyben beszéljen a nehézségeiről és ne vádoljon nyilvános összetűzéseket kerüli, egyet nem érsítés önmagába folytat csendesen zsörtölődve éli meg. Most érzé igazán, hogyha van veszténvalója, így megpróbálja diplomatiukus úton érvényre juttatni akarátát. Önfeljesztő, személyiségfejlesztő hónapnak néz elébe. A társas kapcsolatok helyett a magányt részesíti most előnyben. Ha mégis társalog, azt kis társaságban, vagy az Önhöz legközelebb állókkal teszi.

Rák (VI. 22. - VII. 22.)
Aggodalmakkal, félelmekkel küzd. Nem bízik túlzottan az életben, a sors feloldozó szerepében. Kibeszélésre vágyik, mégis legtöbbet menekülnék Ön elől, mivel ugyanazokat a problémákat sorolja újra és újra. Ez a fajta ördögi kör ragacosan keserű mázával túllép azon a határon, melyet egy barát szeretés és megszelőtkből fejlődhet a másik iránti elfogadó-képessége, valamint alkalma nyílik saját határainak megtapasztalásához. Értzi, értékeli, hogy a más sebessége és ritmusban élők segíthetik céljai elérésében. A dolgok így a helyükre kerülnek, sőt egy eddig megoldásra váró dolog is feloldást nyer, ez lehet egy régóta várt prémium megkapása, vagy egy új projekt elnyerésének komoly ígérete munkahelyén. Érett, kiegyensúlyozott időszak várható, melyben sokat fog tanulni, fejlődni.

Őroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)
Van, elvan, hol is van? Jelenlétetelen időszaknak tűnik kívülről, belülről pedig személyiségformáló folyamatok zajlanak, melyeknek eredménye majd később lesz látható. Tieszi a dolgát, nem új dolgot, a régit, a szokásosat. Ez így van rendben. Királyi tartással mutat példát másoknak, meghozza példát arra, hogy a szóbeszéd, a fél információkból szót pletyka nem tartozik a komoly dolgot újrakezdeni, vagy elkezdni. Beszélni, kommunikálni, megbeszélni, kibeszélni vágyik. A lényeg itt talán nem is a tartalom, hanem az, hogy meghallgassák. Egyre kell figyelnie,

Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)
Szentimentálisabb, múltba révedő lehet saját havában. Mégis képes eljátszani a hűvösebb stratégia szerepét, melyet elvárnak Öntől. Belül azonban meghítt beszélgetésekre vágyik, elismerésre, érzelmességre. Képes értékelni a dolgokat, és szavakba önteni elismerését. A dicsőret pedig egy Szűz jegyű ember szájából nagy meglepetéset. Szeptember közepén arra kell vigyázni, hogy a kezében lévő hatalommal ne éljen vissza, valamint arra, hogy eljátszott szerepeibe ne élje bele magát olyannyira, hogy teljes

BABÁZÓ ANYUKÁK FIGYELEM!
Az Oxy-Fitt Mozgásstudió kozmetikájában
1162 Timur u. 103.
hétfo és szerda
délelőttönként 8-14-ig
BABYSITTER
vigyáz a kicsikre!
Bejelentkezés
szükséges!
Szeretettel várunk minden érdeklődőt!
Horváth Rita kozmetikus • Tel: +36-70-391-0571

Helyi Hírek

mértékben azonosuljon velük. Maradjon tudatos, amennyire lehet. Megmagyarázhatatlan aggodalmak gyötörhetik, próbálja magát túltenni az alapatlan félelmeken!

Mérleg (IX. 24. - X. 23.)
Ön mostanában a kákán is csomót keres, főként azokkal kapcsolatban él intrikával, akik távolabb állnak öntől, vagyis azokról alkot elferdített véleményyt, akiktől keveset tud ahhoz, hogy objektív legyen. Erőt érez ahhoz, hogy akarátát érvényre juttassa, mindez rendben is van, de lássa be, tanulnia kell még az ösztinert spontán kifejezésének mikéntjét. Szabadságra vágyik, főként olyasfélé kikapcsolódásra, melyet anyagiilag nem engedhet meg magának. Távoli országok és kultúrák érdeklik, főként azok a helyek, melyek teljesen eltérőek az Ön megszokott életéhez képest. Igazából a szabadság élménye hiányzik leginkább.

Skorpio (X. 24. - XI. 22.)
Ön alapvetően nem egy társasági ember, most mégis leereszkedik a hétköznapi kapcsolatokat színtégre és beszélget, kommunikál. Mondhatni belül a pörnép közé, mi több, jól is érzi magát közöttük. Tudatosságával és önmegtartóztató képességével felnéznek tekintélyparancsoló maximalizmusára. Egyre kell vigyázni, meghozza arra, hogy ne használja ki az Öntre feltekinő emberek energiáit, mert előbb-utóbb elveszítethi kialakult reno-méját. Persze nagy a kísértés arra, hogy bábjátékot játszasson az Önnel gyengébb, esendőbb teremtményekkel.

Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)
Ha Önről képet festhetnének, egy íjászt festenének kezében nyíltal és abban a pillanatban, mikor a nyílat visszafelé húzzák felkészültekre vágyik, elismerésre, érzelmességre. Képes értékelni a dolgokat, és szavakba önteni elismerését. A dicsőret pedig egy Szűz jegyű ember szájából nagy meglepetéset. Szeptember közepén arra kell vigyázni, hogy a kezében lévő hatalommal ne éljen vissza, valamint arra, hogy eljátszott szerepeibe ne élje bele magát olyannyira, hogy teljes

KREATÍV ASZTROLÓGIA
Önmagunk alkotása
Különleges, művészi - kreatív módszerekre épülő
asztrológia tanfolyam indul
októberben – a Mérleg havában –
a Bosnyak tere
További részletek
a szeptemberi számunkban!

Helyi Hírek

tit fel az aggodalmak, félelmek: vajon sikerül-e megteremtennem, megkapnom, elérnem. Kifejezetlen fárasztónak találja a hétköznapi életét is, mivel azok túlzottan „szétforgácsolják” Önt.

Bak (XII. 22. - I. 20.)
Ebben a hónapban igazán tudatosan és felelősségteljesen szükséges viselkednie ahhoz, hogy jól alakuljanak a dolgai. Sokféle konfliktushelyzet közepén találhatja magát, melyet lehet, hogy nem Ön indított el, mégis központi, domináns szereplőjévé válhat a történetnek. Csomópont, középpont lehet, mely szerepkört nem igazán szíveli, mégis Önön múlhat a megoldás minősége. Próbáljon meg bosszúság helyett konstruktív megoldásokon gondolkodni, hogy a kecske is jóllakjon és a káposzta is megmaradjon. Belül arra vágyott, hogy origója lehessen az életnek, mégis ha így alakul, nem kedveli az Öntre háruló meg sokszorozódott felelősséget. Döntse el, akkor mit is akar valójában!

Vízöntő (I. 21. - II. 19.)
Összetűzésbe kerülhet a történettel, vagy esetleges folyamatban lévő hatósági ügyeinek kedvezőtlen alakulása bosszanthatja. El kell döntenie, hogy a szabadság képzetése vagy a szabad döntés maga érdekli jobban. Az utóbbiért tennie kell és valós árat fizetnie, ez előlbbint csak az idejét vesztegeti. Vállalja fel, hogy változásra szükség van, sőt ez az Ön alapvető mozgatórugója az élet ösvényén. Ön az, akiben a lét szabadsága megnyilvánulhat. Nehézségei lehetnek az emberi kapcsolatok terén, nehézkesebb találja az Önt körülvevő embereket. Aggodalmi és félelmei fel-erősödhetnek.

Halak (II. 20. - III. 20.)
A szerelem reménye talán ebben a hónapban nem csupán remény marad. Találkozhat azzal, akivel hosszú távra képes tervezni, vagy azzal, akivel hosszútávon képes együttműködni. Mindig is az volt az álma, hogy az emberek, vagy A Társ szavak nélkül megértse mindat, ami Önnel fontos. Két dolog történhet, vagy Ön tanul meg mesélni magáról úgy, hogy azt mások is megértsék, vagy az újdonsült társ valóban képes lesz a szavak nélküli kommunikációra. Az első megoldás reálisabbnak tűnik, sőt ezzel a feladattal való megbirkózás rendkívüli személyiségfejlődéshez vezet.
Laki Beáta (06-70-310-1974)

KREATÍV ASZTROLÓGIA
Önmagunk alkotása
Különleges, művészi - kreatív módszerekre épülő
asztrológia tanfolyam indul
októberben – a Mérleg havában –
a Bosnyak tere
További részletek
a szeptemberi számunkban!

9. oldal