

## Tanfolyamok a Központban



• **REIKI II-es tanfolyamot** hirdetünk november 7-ére azon Reiki gyakorló személyek részére, akik szeretnének tovább fejlődni a Reiki rejtélyes ösvényén és szeretnének potenciálisabban segíteni az élőlényeken. A tanfolyam alatt a résztvevők elsajátítják a gyógyító szimbólumok (3 szimbólum) használatát, és felhatalmazást kapnak használatukra, aminek a tárgygyógyításban és egyéb esetekben van különös jelentősége. Tanulnak táv-gyógyítani, tereket tisztítani, és csakrákat harmonizálni is. A résztvevők a tanfolyam elvégzéséről oklevelet kapnak. – A tanfolyamot tartja: Gyalog Gábor Gaucracandra Usui Reiki Mester. A tanfolyam díja 20 ezer Ft, amely egy vegetáriánus ételkóstolót is tartalmaz. **Bejelentkezés szükséges: 06-20-412-6353**



• **BACH-VIRÁGTERÁPIA A CSA-LÁDDBAN** címmel háromalkalmas tanfolyamot tartunk **november 17-én, 24-én és december 1-én, szerdai napokon 19-21 óráig.** Szeretettel várjuk a szülőket, nagyszülőket, és minden érdeklődőt a Napfény Központba, ahol egy (vagy több) pohár tea mellett megismerkedhetnek a Bach-virágterápia alternatív, szelíd gyógymóddal, amely segítheti a szülőket és a gyermekeket lelki, testi épülésükben, gyógyír lehet a család problémáira. Ez az egyszerű, mellékhatásmentes, gyermekeknek és időseknek is alkalmazható gyógymód ezalatt a pár alkalom alatt megismerhető oly mértékig, hogy a mindennapi problémákra saját maguknak is tudják alkalmazni. **Mire lehet használni a cseppeket?** Csak ízelítőként: *rosszkedvűség, fáradtság, kimerültség, félelmek, pánik, enyhébb személyiségzavar, tanulási nehézségek, beilleszkedési zavarok, megfázás, gyomorrontás, láz, párkapcsolati problémák, kismamákknak rosszhullételek, balesetek, utazási problémák, különleges helyzetek, vizsga, gyász, allergia, fejfájás, stb.* A tanfolyamon megismerhet néhány alapvető Bach-virág csepp – a házipatika elengedhetetlen kellekei – a helyszínen meg is vásárolhatók. A résztvevőknek ajándék Bach-virágos arckrém! **A tanfolyam díja: 2000 Ft/alkalom.** A tanfolyamot tartja: Szőke Katalin Bach-virág terápiás és önismereti tanácsadó, pedagógus. **Jelentkezés szükséges: 06-20-412-6353**

## Napfény Központ és Mozgásstúdió

1162 Hermina út 16/B. • Bejelentkezés: 06-70-612-9516  
**Facebook: keresd a Napfény Mozgásstúdiót!**

**DÉLELŐTTI FITNESS** órákat indítunk október 25-től (Zsirégető Step, Alakformáló!)  
**OKTÓBER 25. ÉS 29. KÖZÖTT** minden kedves Vendégünk **FÉLÁRON** vehet részt délelőtti fitness óráinkon előzetes bejelentkezés után. **Az időpontokról érdeklődni és az órákra jelentkezni lehet a 06-70-612-9516-os telefonszámon.**

**ÚJDONSÁG! ÁLLÓ SZOLÁRIUM!** November 5-ig akciós, bevezető áron, csak 200 Ft/3 perc! Szoláriumunk bejelentkezés alapján **vehető igénybe hétköznapokon 8-21 óráig (06-70-612-9516).**

**ŐSZI NYEREMÉNYJÁTÉKUNK:** Lejár fitness bérletedet dobod be a stúdióban kihelyezett gyűjtődobozba november 30-ig! A bérlet tulajdonosok közül kisorsolt két szerencsés nyertes ingyenesen veheti igénybe egy alkalommal önismereti (számmisztikai) + Bach-virágterápiás tanácsadást. Ha elkezdted mozogni, akkor elkezdted figyelni önmagadra. Ezen az úton elengedhetetlen lépés az önismeret. Ebben segítünk! **Bérletes vendégeink 20% kedvezménnyel vehetik igénybe Szőke Katalin önismereti tanácsadót és Bach-virágterapeuta szolgáltatásait (Telefon: 06-20-412-6353).**

• **ZUMBA Fitness** – Latinos, csipőkegős, szexi, egyszerű mozdulatok, izzadás és zsírégetés felsőfokon, állóképesség növelés, nem csak hölgyeknek!  
• **Zsirégető Step** – Közepes intenzitású, fogyasztó hatású, állóképesség növelő óra, egyszerű lépéskombinációkkal, erősítő blokkal a végén  
• **Alakformáló óra** – Erősítő, alakformáló, izomtónust kiemelő óra különböző eszközök segítségével  
• **Gerinctorna** – Tartásjavítás, a törzs izmainak erősítése és nyújtása, minden korosztálynak!  
• **Senior-torna** – Könnyed, egész testet átmozgató torna az idősebb (nyugdíjas) korosztály számára az egészségvédelem jegyében  
• **Jóga** – Minden korosztálynak! **Már délelőtti és esti időpontokban is!**  
• **Ovitorna (Angol fejlesztő)** – Játékos képességfejlesztő torna, ismerkedés az angol nyelvvel  
• **Ovitorna (Zenés fejlesztő)** – Játékos, zenés torna, gyerekdalokkal, mondókákkal



**ÚJ ÓRARENDÜNKET KERESD** a Napfény Mozgásstúdió Facebook-os oldalán, és a [www.helyihiro.hu](http://www.helyihiro.hu) oldalon, vagy érdeklődj telefonon a 06-70-612-9516-os számon!

Az órákra előzetes bejelentkezés szükséges!  
**ÚJ!!! KEZDŐ HATHA JÓGAÓRÁK INDULTAK:**

• **KEDDENKÉNT DÉLELŐTT 9.00-10.30-IG ANDREA** vezetésével, aki többek között a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola leendő jogábratereinek gyakorlati oktatója. Óráin nagy hangsúlyt fektet a mozgás és légzés szinkronjára, a nyújtás és lazítás egységisére.

• **KEDD ESTE 19.00-20.30-IG IBOLYA** tart Hatha Jóga-t azoknak, akik az egész napi munka, stressz után kikapcsolódnak, egyensúlyba kerülnek és meg akarják tartani a nyújtás és lazítás egyensúlyát.

• **CSÜTÖRTÖK DÉLELŐTT 9.00-10.30-IG ANIKÓ** tart kezdő Hatha és Astanga jóga-t, a csoportba folyamatosan be lehet kapcsolódni.

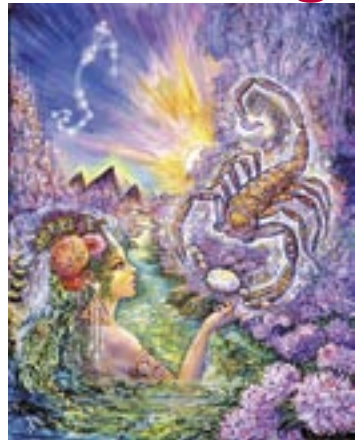
**Az órákra előzetes telefonos bejelentkezés szükséges: 06-70-612-9516**

<p><b>FOGÁSZATI</b> kis és panoráma <b>RÖNTGEN</b></p> <p>1152 Bp., Szilaspark 5. sz. (Pókus mellett) <b>BEUTALÓ NÉLKÜL IS!</b> Rendelési idő: H-P 8-20 h <b>TEL: 414-0146, 306-5571</b></p>	<p><b>BŐRGYÓGYÁSZATI</b> <b>MAGÁNRENDELÉS</b> Dr. Harangozó Adrienn 1161 Bp. Hársfavirág u. 54. fszt.1. Terra Zebra Lakópark Bejelentkezés: <b>06-30-223-7523</b> <i>Rendelés: hétfő, szerda délután</i></p>
--	--

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

## AZ APRÓ DOLGOK FONTOSSÁGA

# Asztrológiai útmutató a Skorpió jegyében



A **Skorpió hónap** jelentőségének kibontásánál fontosnak tartom megemlíteni a dunántúli vörös iszap analógiájának kifejtését, mely a nem ott élők számára épp oly jelentőséggel bír, mint a szerencsétlenségben részt vevő embereknek, állatoknak és növényvilágnak. A vörös szín a Mars analógiájának témakörébe tartozik, mely az agresszió, düh, méreg, vérontás, harc, balesetek, katasztrófák, égési sérülések és heges sebek szimbóluma. A Magyarországon élő emberek lelkében fel nem dolgozott indulatok képviselő **vörös iszap időszak** a tudatunk gátján és kiborult, előtötte, megmérgezte a körülötte lévő élővilágot. A lélek saját maga megkönnyebbülése végett nagy árat fizetett, ugyanakkor úgy néz ki, nem tudta többé magában tartani a megkeseredett negatív energiákat. Olyan ez – kicsiben nézve –, mint amikor sok évnyi frusztráció, meg-alázottság érzése után fellázad az áldozat és odacsap az asztalra. Nem bírja tovább, lépnie kell, mert ösztönei érzik, hogy az életben maradás a tét. **Az agresszió ösztönös kifejezése** természetesen alapvetése, hogy küzdeni, harcolni tudjunk jólétünkért. Ha ez az alapvetés pályába kerül, egy ideig halogatható, tartható a veszélyállapotot csitítgató intellektuális önnnyugtató: „lesz job, lesz másabb, csak várj még, tűrj még”, de van idő, mikor a türellem elfogy, és nincs az az észérv, mellyel megállítható a folyamat. Ez történt most. Kiomlott az állítás, ösztönös felháborodás.

A kérdés a közeli és a távolabbi jövőre nézve az, hogy a most már szemmel jól látható „harag mocsárra” hogyan reagálunk, mit kezdünk vele. Már nem láthatatlan, megfoghatatlan zavaró tényező, melyet – mint egy idegesítő legyet – elhessegethünk kezünkkel. Itt van, matériát kapott, pusztított, rombolt. Borzasztóan nagy teremtőerő van

szükség részünkről, emberek részéről arra vonatkozóan, hogy egy lelki folyamatból (frusztráció) tárgyiasult katasztrófát teremtsünk. Megtörtént. Most ideje jól megnézni azt a tározóból „kiöklendezett” savas, toxinokkal telített valamit, ami bennünk volt és még maradt is bőven.

Ahhoz, hogy számot tudjunk vetni, több dolgot is fontos tisztázni. Egyik részről az **adományozás lehetőségét**, hogy alkalmat kapunk a jóra. Aki nem volt ott, nem él ott, lehetőséget kapott, hogy egy esti imában, vagy anyagi hozzájárulással, vagy bármilyen más módon jót tegessen a mellette élővel, a társaival, akikkel együtt alakították a világot olyanná, amilyen most. Az áldozatok pedig felváltaitk tudatuktól függetlenül, hogy a jóra való hajlandóság elősegítői lehessenek. Adjunk akkor, ha szív-bemerkolónak érezzük azt, ami megtörtént, mert ez a jel, hogy számunkra is „rezeg” a dolog, hogy ha távolról is, de érintettek vagyunk a témában.

A másik dolog a Mars energiáinak pozitív oldala, melynek tisztázása a feldolgozáshoz szükséges, a továbblépéshez szükséges. A Mars kártékony jelensége mellett az akarat, az életben maradás, az élet tüzének bolygóanalógiája is, a Nem-et mondás képességének erőteljes képviselője. **A marsikus erő akkor támad**, amikor úgy érzik, nincs választási lehetősége, mint a kettrecbe zárt vadállat. Sok esetben mi is úgy érezzük, túl sokszor mondják meg mit tegyünk, vagy meg se mondják, csak opciók nélküli helyzetekbe kényszerülünk. Fontos tudni, hogy ez hiába így néz ki, nem így van. A kép változtatható, de nem agresszív, „előbb ütk, azután gondolkodj” hozzáállással, hanem bölcs önképviselettel. Ahhoz azonban, hogy jól tudjam képviselni magamat, tudnom kell, mire van igazán

<p><b>Komputeres szem és kontakt-lencse vizsgálatot végez!</b></p> <p><b>GERŐ RUDOLF</b> Jéni okleveles látserész mester És optometrista <b>Telefon: 403-0702</b></p> <p><b>SZTK vények beváltása</b> Kontaktlencse és tároló árusítása Óriási keretválaszték – extra lencsék is</p> <p>Bp. XVI. M. főút, Veres P. út 110. (a Repülőtér HÉV megállója) Nyitva: 9-18, szombat: 9-13, 30-ig <b>SZAKORVOSI RENDELÉS:</b> K-Sza-Cs: 15-18-ig, Szo: 9-12, 30-ig</p>
--

Laki Beáta

<p><b>ŐSZI AJÁNLATUNK</b> <b>Az Oxy-Fitt stúdióban:</b> Gyémántfejes bőrsziszolással egybekötött <b>Maria Galland kozmetikai kezelése az Ön bőrtípusának megfelelően.</b> Bejelentkezés szükséges! <b>Horváth Rita kozmetikus • Tel: +36-70-391-0571</b> <b>Bébi megörzés továbbra is van!!!</b></p>

## H O R O S Z I R O P

A Skorpió október végi időszaka az erőtgyűjtés, a koncentráció, a kihívásokra való felkészülés időszaka. A Kos-jegyű emberek ebben a pár napban, egy héten belül felújítják magukat, hogy szembe tudjanak nézni a novemberben rájuk váró kihívásokkal. Ez olyan jól sikerülhet, hogy novemberben csak úgy nézik Önt, micsoda erőbedobással, energiával képes nekimenni a feladatoknak. Lóra pattan, és végigszágul a szent cél felé vezető úton. Sikeres, erővel teli időszakra számíthat, amit most elér, teljes mértékben magának köszönheti.

**Rák (VI. 22. - VII. 22.)**  
Ez a hónap sajnos nem az Ön hónapja. Pingponglabdaként dobálják ismerősei kézzel kézre úgy, mintha Ön lenne a hibás. Akárhogyan is nézzük, bűnbak lett, meghozza mások hibáinak kivételése, megszemélyesített „hiba csomagja”. Túl engedékeny és kedves, nem mer szólni, hogy ez Önnek nem esik jól. Környezete pedig azt gondolja, hogy bármit megtehet. Lehet, hogy ez a fricskázás pont arra lesz jó, hogy nem-et tudjon mondani, hogy ki tudja mutatni erejét, hogy felismerje micsoda benső erő tartalékokkal rendelkezik? Ne feledje, nem feltétlenül az az erősebb, ha ráébred, hogy valójában a társával megélt konfliktusok okozója és nem elszívódóje. Ha ráébred, hogy valami rosszul csinált, ne a durcás kisgyermek letétlenül haragja legyen úrrá Önön – „akkor többet nem kell senki” –, hanem vegye áldásnak, hogy ismét egy fokkal bölcsőbb és érettebben láthatja saját világát. Vesse papírra, mi kell Önnek és mire nincs egyáltalán szükség-e.

**Bika (IV. 21. - V. 20.)**  
Párkapcsolatával kapcsolatos égető kérdéseket tehet fel magának a hónapban. Pontosabban szöve, önmagát figyelni jelenlegi kapcsolatteremtő és kapcsolatait megélt minőségében. Nem feltétlenül tetszik Önnek, amit lát. Ráébredhet, hogy valójában a társával megélt konfliktusok okozója és nem elszívódóje. Ha ráébred, hogy valami rosszul csinált, ne a durcás kisgyermek letétlenül haragja legyen úrrá Önön – „akkor többet nem kell senki” –, hanem vegye áldásnak, hogy ismét egy fokkal bölcsőbb és érettebben láthatja saját világát. Vesse papírra, mi kell Önnek és mire nincs egyáltalán szükség-e.

**Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)**  
Az átváltozás időszaka ez az Oroszlánok számára. Barátságok műlhatnak el és új, egészen más minőségű kapcsolatok alakulhatnak. Bölcsőbb és érettebbé válik. Nem bánja a szükséges veszteségeket, mert rendkívüli belső erő van Önben, és jelenleg tisztában van azzal, hogy vannak múlandó dolgok. Leike mélyén kiegyensúlyozott, valódi méltóság sugárik Önből. Képes megbirkózni az akadályokkal úgy, hogy eredeti, szellemes, nyugodt tud maradni. Nagy áldás ez annak a jegynek, aki általában véve igencsak fájni szokott a novemberi hidegben.

**Ikrek (V. 21. - VI. 21.)**  
Október utolsó hetében besűrűsödnek dolgai. Szinte mindenki megtalálja, akivel rendezetlen ügye van. Döntéseket kell hoznia, ami kissé kifárasztja majd. November második hetétől csendesebb lehet, szinte érezni a levegőben, hogy elfáradt, kifáradt, pihenésre lenne szüksége. Olvasás közben a világ dolgainak

**Skorpió (X. 24. - XI. 22.)**  
Sokan tanácsot kérnek Öntől, vagy éppen arra vágyik, hogy alapvető természetétől függetlenül tanácsot kérjenek, hogy meghallgassák. Tudnia kell, hogy nem mindig az „adó” fél az okosabb, mert ez a fajta terápiás beszélgetés ugyanolyan jót tesz Önnek, mint a másik félnek. Értzi, hogy fontossá válik, hogy kíváncsiak a mondandójára, hogy értékelik és megbecsülik. Csalódás csak akkor érheti, ha másokra kívánja erőltetni akaratát. Csak javasolhat, mert a döntés azokon áll, akik cselekszenek

**Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)**  
Október végén befektetésekkel, biztosításokkal, különböző

<p><b>A HÁZ ASSZONYÁNAK</b></p> <p>Gondolt már arra, hogy lehet rózsás is az ébredés? Gondolt már arra, hogy járna Önnek is naponta kényeztetés? <b>SZERETTEL VÁRJUK MEGÚJULT SZALONUNKBAN!</b> <b>Fürdőszobák, berendezések, lakásdekoráció</b> Látogasson el hozzánk, hozza magával ezt a hirdetést, és mi megajándékozunk <b>EGY CSERÉP VIRÁGGAL!</b> <b>Régi Magyar Építő Kft.</b> Fürdőszoba szalon és dekoráció a cinkotai HÉV-átjáró közelében <b>1165 Bp. Veres P. út 205.</b> <i>Legyen üde minden reggel!</i></p>
---

majd. Kiváló meggyőzőképességet fejleszse tovább, ez célravezető lehet.

**Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)**  
Kissé elveszik a hétköznapi ügyek intézésében. Nem igazán látja át, milyen feladat mire lesz jó később. Tervei és elképzelései természetesen vannak, de nagyon sok a rutinfeladat és nem marad ideje álmódolni. Zokon is vehet dolgokat, érzékenyebb, sérülékenyebb, sértődösebb lehet, jól jönne egy jó nagy sírás, mely feloldja a belső feszültségeket. Nem lesz túlzottan objektív, de hát vannak ilyen időszakok is. Hízára lehet hajlamos, vigyázzon a pocakeresztéssel, mert akut hasfájás lehet a gyorsan megevert pizzából. A halk zene és a meditáció jól tehet kiegyensúlyozottság elérése szempontjából. Tegye ezt!

**Mérleg (IX. 24. - X. 23.)**  
Míg sok más jegynél a feloldás, Önnél a dolgok szilárdabbá tétele, megkötése a jelenlegi feladat. Filozofikus, szemlélődő időszakra számíthat. Arra kell összpontosítania, hogy mi az, amit meg kíván tartani, legyen szó akár szellemi tudásról, akár párkapcsolatról, akár tárgyi dolgokról. A Mérleg-jegy alapvetően nehezen kötődő típus, sokkal inkább a látszatra, mintsem a valódi mély kötésekre figyel, ezen most alaktánia kell, mert vannak dolgok, amikre hangos Igen-t kell mondania. Nem lavírozhat folyamatosan a dolgok között úgy, hogy „hoztam is ajándékot és nem is hoztam”. Ha valami mellett dönt, sok minden mást elenged, ez így helyes.

**Bak (XII. 22. - I. 20.)**  
Egy dologra koncentrálni igazán. Régóta szövegelt egy álmot, aminek a megvalósításán rendületlenül dolgozik. Szorgalmas, dolgoz időszak várható. A nagy kilengések helyett összeszedettségre, koncentrátságra számíthat. Erőben most sincs hiány, az eredmény később fog kiteljesedni, és kialakulni, de ezt Ön tudja a legjobban, így nem kíván elsietni semmit sem, aminek nincs itt az ideje. Kiváló úton halad afelé az út felé, melyet kitűzött maga számára. A legtöbb jegy igazán irigylheti ezt a céltudatos, magabiztos hozzáállást.

**Vízöntő (I. 21. - II. 19.)**  
Vigyázzon a testére, csontjaira, ne törje össze magát. Az egészségével kapcsolatban idegi eredetű fájdalmak, esetleg görcsös fájdalmak (például fejfájás) jellemezhetik a Skorpió havát Önnek. Az élete átalakulóban van, ugyanakkor nagyobb volumenű terveket is szövöget arra vonatkozóan, hogy teljes mértékben megváltoztassa életét. Ez egyelőre terv szinten marad. Magányosnak érezheti magát, ugyanakkor ez az érzés gyorsan el tud múlni, ha fogja és össze számolja, hány olyan ismerőse van, akit fel tud keresni, ha egy jó beszélgetésre van szüksége.

**Halak (II. 20. - III. 20.)**  
Kezdi összeszedni magát. A „megtálasodott” állapothoz ugyan még kell némi idő – vagyis ahhoz, hogy ez kívülről is látványos legyen –, de belülről, lélekben már egy összeszedettebb Halak-jegyű embert láthatunk. Egy lehetséges külföldi utazás lebeg a levegőben – jobban mondva, úszik a tengerben. Szerencsés lehet november első felében az önmegvalósítás terén, de ehhez tudnia kell, hogy Ön mit akar. Valójában már vannak sejtései arról is és ez remek hír, hiszen nem könnyű a Halak-jegyű embernek kitalálnia, ki ő és hol vannak a határai.

**Laki Beáta (06-70-310-1974)**