

# Egy éves a Napfény Mozgásstúdió!



Első születésnapját ünnepelte március elején a Napfény Mozgásstúdió, melynek alapítóit, Fodorné Ferenci Esztert és Fodor Tamást (képünkön) az egy éve zumbázók köszöntötték meglepetésként egy saját készítésű (lezumbázandó) tortával. A kép közepé táján egy olyan „babányi objektum”, a nevezetes Zumbaba látható, amelynek megalkotása szinte egyidős a mozgásstúdióval. Mindezekhez lelkesen gratulálunk az alkotóknak: további sok sikert, sok zumbát, sok babát!

## Angyal tanfolyam a Napfény Központban

Három részből álló tanfolyamot indít a Napfény Központ, amely a sokak által sejtett, de kevesek által ismert angyali kérdéseket segíti eligazodni a résztvevőket. A tanfolyamon a következő témakörökkel lehet megismerkedni:

*Kik az angyalok? Miért vannak velünk emberekkel? Miben, hogyan segítenek nekünk? Az őrangyallal való kapcsolatfelvétel. A védelem és a gyógyítás angyalai. Angyaltechnikák mindennapi alkalmazása. Meditációk.*



**AZ ANGYALOK** feladata, hogy segítsék az embereket a fejlődésükben, önmaguk és a földi élet felfedezésében. Az angyali rendek különböző erőkkel és feladatkörökkel rendelkeznek, amivel a Földet, az országot, és az egyéneket szolgálják.

**Mindenki mellett ott áll** az őrangyala, s ha kérjük, segít, de nem végzi el helyettünk a munkánkat. A védelem és gyógyítás angyalai is csak akkor tudják ellátni feladataikat, ha a magunk részéről megteszük, amit kell.

Egyszerű angyaltechnikákat alkalmazva elősegíthető az angyalokkal való könnyed és hatékony együttműködés. Az angyaltanfolyam lehetőséget nyújt arra, hogy elsajátítsuk ezeket a módszereket és az angyalokkal – az őrangyallal, a védelem és a gyógyítás angyalával – való kapcsolattartást, valamint egy minőségibb élet megvalósítását.

**Az első tanfolyam ideje: április 10. (vas.) 10-17-ig, ára: 10 ezer Ft/nap. Helye: 1162 Hermina út 16. Bejelentkezés szükséges: 06-20-412-6353**

1162 Hermina út 16/B. • Bejelentkezés: 06-70-612-9516  
www.napfenymozgassudio.eoldal.hu

## Március 26-án szombaton születésnapj NYÍLT NAPOT TARTUNK INGYENES BEMUTATÓ ÓRÁKKAL, BÉRLETAKCIÓKKAL, és a nap zárásaként egy FERGETEGES ZUMBA ÓRÁVAL!!!

A részletes programot keresd a honlapunkon, vagy érdeklődj telefonon vagy emailben. Az órákra előzetes bejelentkezés szükséges, a létszám korlátozott!

**ÚJ ÓRATÍPUS INDUL: MÉLYIZOM TORNA.** Alakformáló, kondicionáló mély-izom torna: testtudatunk erősítésére, a mély-, belső izmok használatára épülő mozgulatok. Fokozza erőnket, kitartásunkat, testünket ruganyossá, mozgékonyra teszi. Testünk anatómiai helyes koordinációját segíti. Csodálatos alakformáló hatása van. Ajánlott minden korosztálynak, nemtől függetlenül. Az izmok hálószerű összekapcsolódása révén segíthet az ízületi, reumatikus fájdalmak csökkentésében (a gyógytornát azonban nem helyettesíti). Az érdeklődők jelentkezését várják a 06-70-612-9516 telefonszámon.

**DÉLELŐTTI ZUMBA FITNESS INDUL** csütörtökönként 10 órától! Várjuk az érdeklődők jelentkezését, az óra megfelelő létszám esetén indul. T: 06-70-612-9516



**NAPFÉNY KÖZPONT**  
**NAPFÉNY MOZGÁSTÚDIÓ**  
1162 Rsztm. Hermina út 16/A.  
06-70-612-9516 www.napfenymozgassudio.eoldal.hu

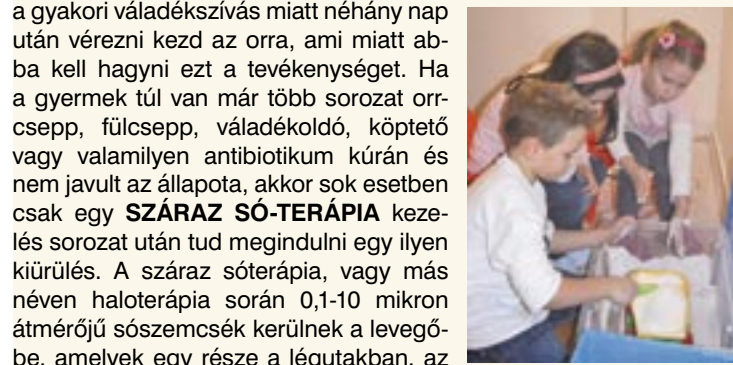
Új óratípusaink: Mélyizom-torna  
ÚJ ÓRARENDÜNKET keresd a weboldalon!  
HCP (has, comb, popsi)  
Tartásjavító (5-10 éves korig)  
Délelőtti ZUMBA fitness indul!  
Zsirégető step aerobic  
JÓGA - Alakformáló - Gerinctorna

**Mi a HCP?** Új óránkon a kritikus női testrészek formálására helyezzük a hangsúlyt!!!  
**SZÜLINAPI NYILTNAP március 26-án!**  
Ingyenes órák és egy fergeteges Zumba! SZÜDLÁRIUM a Stúdióban!

**REIKI I-ES TANFOLYAM INDUL** március 20-án vasárnap, amelyre még lehet jelentkezni. A 13-18 óráig tartó tanfolyamon a résztvevők megismerkedhetnek az univerzális, gyógyító energia természetével, megtapasztalhatják az energia áramlását, és begyakorolhatják az öngyógyító technikát. Egy vezetett relaxációban befogadóvá válnak az új energiába való beavatásra, melyet Gyalog Gábor Gaaracandra Usui Reiki Mestertől kapnak. A tanfolyam díja 10 ezer Ft, amely egy vegetáriánus ételkóstolót is tartalmaz. **Bejelentkezés szükséges: 06-20-412-6353**

## Himalája gyermek sóterápia a Jókain

Tudja Ön, hogy létezik egy réges-régóta ismert kezelési mód az **asztmás, allergiás** és egyéb légúti megbetegedések tünetek **kezelésére, enyhítésére?** A gyerekkori légúti betegségek rendkívül kellemetlenek tudnak lenni. Orrot fújni sajnos még nem tud, és gyakran a váladékszívó (orrszívó porszívó) készülék sem jelent megoldást, mert a gyakori váladékszívás miatt néhány nap után vérezni kezd az orra, ami miatt abba kell hagyni ezt a tevékenységet. Ha a gyermek túl van már több sorozat orrcsepp, fülcsepp, váladékoldó, köptető vagy valamilyen antibiotikum kúrán és nem javult az állapota, akkor sok esetben csak egy **SZÁRAZ SÓ-TERÁPIA** kezelés sorozat után tud megindulni egy ilyen kiürülés. A száraz sóterápia, vagy más néven haloterápia során 0,1-10 mikron átmérőjű sószemcsék kerülnek a levegőbe, amelyek egy része a légutakban, az apróbb szemcsék a hörgők felületén fejtik ki jótékony hatásukat, feloldják a sűrű váladékot, ami aztán természetes úton a szájon és az orron keresztül távozik. Ez a folyamat már 1-3 kezelés (1 kezelés 50 perc) után kezdődik. A nagytisztaságú Himalájai kristályosónak köszönhetően, a gyógyszeres kezeléssel ellentétben **nincs semmilyen káros mellékhatás. (x)**



**„Somokozás” a tisztító sókódban – a mikro-mórtók sószemcsék a légutakban fejtik ki jótékony hatásukat**

**AKCIÓS** árainkról a [www.soszoba16.eu](http://www.soszoba16.eu) vagy a **06-70-366-99-74** telefonszámon érdeklődhét. **Címünk: 1165 Budapest Jókai u. 6. 1.em. 102. (A Lottózó épületében)**

## BENTRŐL KIFELE HALADVA

# Asztrológiai útmutató a Kos jegyében

Március 21-én éjfélt után lép át a Nap a Kos jegyébe. Egy újabb zodiákus kör veszi kezdetét. Egy újabb tavasz, ébredés, feladat-lehetősége a sors spirálisan feltekert fonálán. A Nap ugyan emelt állapotba kerül a Kos jegyében, ez a tavaszi erőt, szemé-



lyiségünk hasonló vagyunk, amikor elfo-

gadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, a külvilág energiáira – legyen ez – azonban burzón iparkodik szétrobantani egyéni képzeléseinket a megtervezett, sikerhez vezető utunkhoz. Ez nem feltétlen jelenti azt, hogy a vágyott eredmények maradnak el, sokkal inkább a tervezhető lépések ellen tüntet, vagyis arra ösztönöz, hogy a jól konstruált, felépített időbeosztásunkat cseréljük át spontán, az adott helyzethez illő feladatok intézésére. Egyetlen mondattal összefoglalva sokszor borulhat fel a határidőnaplóba írt sorrend egy-egy kiszámíthatatlan történés folytán, így kreativitásunkat felhasználva ott és akkor kell újféle megoldással előrukkolnunk aszerint, hogy a helyzet mit kíván meg. Az a nyere, aki könnyebben tud változtatni, váltani.

Lelkünk alapvetően békére és harcmentes közegre vágyik, talán egy napfényes, de nem túl meleg trópusi helyre képzelni magunkat, ahol kedves emberekkel körbevéve életünk napfényes oldalát élvezhetnénk. Ezt az alapállapotot akadályozza a Hold közelében álló Szaturnusz, aki jó szándékkal ugyan, de kirángat minket az álmok valótlanágából, belehelyez minket a földi lét és napi rutin egyszerű közegébe. Lelkiállapotunkra ezért jellemző lehet a levertség, a terhelt állapot megélése. A „túl sok munka, feladat, felelősség van a hátamon” érzése. A Holddal jegyváltáskor közel szembenálló Jupiterrel alkotott konstellációja mutatja a belső béke megteremtésének fontosságát, a befelé fordulást. A tavaszi időszakban, ráadásul a Kos-jegy alapvető kifelé törekvő energiái közepette ez egy igen nehéz feladat. Azt szükséges tudatosítani magunkban, hogy elsőként belül teremtek tisztaságot, békét, erőt – aszerint, kinek mire van szüksége –, azután indulok el kifelé a világ felé megvalósítani. Törődjünk lelkünkkel

minden reggel és este úgy, ahogy napra fogat mosunk, vagy zuhanyozunk. A lelki higiénia legalább olyan fontos, mint a test rendbetele.

Az április eleje, közepe tája szintén arról szól, hogy azokon a napokon, amikor rendben vagyunk, amikor elfo-

gadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, a külvilág energiáira – legyen ez – azonban burzón iparkodik szétrobantani egyéni képzeléseinket a megtervezett, sikerhez vezető utunkhoz. Ez nem feltétlen jelenti azt, hogy a vágyott eredmények maradnak el, sokkal inkább a tervezhető lépések ellen tüntet, vagyis arra ösztönöz, hogy a jól konstruált, felépített időbeosztásunkat cseréljük át spontán, az adott helyzethez illő feladatok intézésére. Egyetlen mondattal összefoglalva sokszor borulhat fel a határidőnaplóba írt sorrend egy-egy kiszámíthatatlan történés folytán, így kreativitásunkat felhasználva ott és akkor kell újféle megoldással előrukkolnunk aszerint, hogy a helyzet mit kíván meg. Az a nyere, aki könnyebben tud változtatni, váltani.

Lelkünk alapvetően békére és harcmentes közegre vágyik, talán egy napfényes, de nem túl meleg trópusi helyre képzelni magunkat, ahol kedves emberekkel körbevéve életünk napfényes oldalát élvezhetnénk. Ezt az alapállapotot akadályozza a Hold közelében álló Szaturnusz, aki jó szándékkal ugyan, de kirángat minket az álmok valótlanágából, belehelyez minket a földi lét és napi rutin egyszerű közegébe. Lelkiállapotunkra ezért jellemző lehet a levertség, a terhelt állapot megélése. A „túl sok munka, feladat, felelősség van a hátamon” érzése. A Holddal jegyváltáskor közel szembenálló Jupiterrel alkotott konstellációja mutatja a belső béke megteremtésének fontosságát, a befelé fordulást. A tavaszi időszakban, ráadásul a Kos-jegy alapvető kifelé törekvő energiái közepette ez egy igen nehéz feladat. Azt szükséges tudatosítani magunkban, hogy elsőként belül teremtek tisztaságot, békét, erőt – aszerint, kinek mire van szüksége –, azután indulok el kifelé a világ felé megvalósítani. Törődjünk lelkünkkel

... a hangsúly nem azon van, hogy mit tesszünk, hanem azon, hogy hogyan tesszük.

Az új év első eredménye miért lehet fontos a másik számára. Ezzel a viaskodás helyett támogató szándéokra számíthatunk. Fogadjuk el, hogy bizony vannak olyan helyzetek, amikor két, vagy több hosszú távon együttműködő ember feladatai nem egyeznek meg. Ezzel az elfogadással tarthatjuk meg, frissíthetjük fel házasságunkat, párkapcsolatunkat, üzleti kapcsolatainkat.

A testünk, egészségünkre való odafigyelés szintén kardinális feladat lehet, főként áprilisban. Át kell gondolnunk azokat a dolgokat, melyekkel saját egészségünket károsítjuk meg, meg kell figyelni, hol lép az önszeretet helyébe az önsorsrontás programja. A feltétel nélküli, önmagunkra irányuló, anyai szeretet állapotára való törekvés fejlesztése. Ne

**Fehér Dental FOGÁSZAT**  
AZ ŐRS VEZÉR TÉREN  
a volt BKV-Ház II. emeletén (X. Fehér út 1.)  
szívót és szűrőtelennel...  
Barátságos környezet, fájdalommentes kezelések, ingyenes állapotfelmérés, részletfizetési lehetőség  
Hívjon bátran!  
VÁRJUK SZERETTEL!  
Bejelentkezés: 216 4301  
0630 26 28 100  
www.feherdental.hu

féljünk attól, hogy ha elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk; nem fogunk tudni változni. Talán épp azok miatt a félelmek miatt vettük fel rossz szokásainkat, túlsúlyunkat, vagy betegségeinket, melyekkel próbáljuk magunkat rávenni nap mint nap a változtatásra, vagy melyekkel szapuljuk saját tehetetlenségünket. Egy próbát megér egy napig kipróbálni az „így is minden a legnagyobb rendben van” megerősítést. Weöres Sándor Tíz lépcső című versét ajánlom az olvasók figyelmébe, amely sokat segít megérteni a kint és bent, a fent és lent viszonyát, hogy talán nem is vagyunk messze attól, hogy jól érezzük magunkat, talán csak a gondolatban létező hosszú út és távolság képzelet foszt minket meg attól, hogy itt és most beteljesedhesen minden, amire vágyunk.

**Tíz lépcső**  
Szórd szét kincseid  
– a gazdagság legyél te magad.  
Nyúdd szét díszeid  
– a szépség legyél te magad.  
Feledd el mulatságaid  
– a vígság legyél te magad.  
Égesd el könyveid  
– a bölcsesség legyél te magad.  
Pazarold el izmaid  
– az erő legyél te magad.  
Oltsd ki lángjaid  
– a szerelem legyél te magad.  
Úzd el szánalmaid  
– a jóság legyél te magad.  
Dúld fel hiedelmeid  
– a hit legyél te magad.  
Törd át gátjaid  
– a világ legyél te magad.  
Vedd egybe életed-halálod  
– a teljesség legyél te magad.  
(Weöres Sándor)

**Laki Beáta**

## Nagy kedvezmények a fotózásban

A megújult Sashalmi piac szomszédságában, a gyógyszerár melletti üzletsoron található Tóthné Leikes Szilvia fotózlete, a Leikes Fotó, ahová **nem csak a fotósoknak érdemes benézni**, hiszen itt mindig található valami újdonság. Ami jörideje nem változott, az akciós képelelvén, mégpedig a legjobb Fuji minőségben. Ha valaki több mint száz darab képet rendel, akkor ezt **levelezőlap méretben 30% kedvezménnyel, darabonként 35 forintos áron kaphatja meg.** A képekhez nyomban **kereteket** is lehet választani, szintén nagyon kellemes áron – ami itt például 1500 forintért megkapható, az máshol akár 4 ezer forintba is kerülhet. Fa és különféle színű fém keretek gazdag választékából lehet választani. De kaphatók itt **különféle fényképes ajándéktárgyak** a pótlótól, az egépadon át a bögréig (különösen kedvező áron), s ezek mind olyan személyes ajándéktárgyak, amelyekkel bármely alkalomra meglephetjük szeretteinket, akár akciós áron is. A fotóboltban jó minőségű magyar porcelántárgyak és könyvek is kaphatók. Az üzlet vezetője, Leikes Szilvia gyakorlott fényképész, immár tizenöt éve készít **esküvői képeket**, melyekből egészen különleges, egyedi képeket is lehet tőle rendelni – a **legszebb munkák** az üzletben egy fotókönyvben is tekinthetők. Szintén nagy gyakorlattal **vállal tablófotózást iskolában, óvodában**, kedvezményes áron, garantált Fuji minőségben. **És ami még fontos:** a számítógépen, telefonban, pendrájvon tárolt fényképek bármikor megsemmisülhetnek, örökre elveszhetnek – ezek csak akkor vannak biztonságban, ha készül belőlük egy tartós papírkép, például Fuji minőségben! (x)

**Leikes Fotó, 1163 Bp. Sashalmi piac • www.leikesfoto.extra.hu**  
Tel: 442-4617, 06-20-3369-438 • Ny: H-P 8-17-ig, Szo: 8-12 óráig

# H O R O S Z I R O P

Felelősségteljesen viseltessen mások iránt. Sokat rágódik egy aktuális problémán, nem találja a kiutat belőle. Dühös, ingerült és frusztrált lehet, ugyanakkor azt is be kell látnia, hogy Ön az, aki kifejezetten ügyes a dolgok furmányos elintézésében, tehát bizzon benne, hogy meglesz a helyes megoldáshoz vezető út. A reménykedés és a hit az, ami fontos szerepet játszhat a dolgok jóra fordulása tekintetében.

## Rák (VI. 22. - VII. 22.)

Helyezze kényelembé magát. Csináltasson egy jó pedikűrt, manikűrt, vegyen egy kellemes fürdőt. Az április eleje, közepe nyugodt, kiegyensúlyozott állapotot mutat. A Rák-jegyű hölgyek öltözzenek csinosan, nőiesen, mert értékelni és dicsérgetni fogják, és ehhez érdemes igazán ünnepi állapotba öltöztetni testét (és lelkét). A Rák-jegyű férfiak pedig kifejezetten jól fognak tölteni női társaságban. Ajánlott női masszórhöz menni, vagy olyan kényeztető programokat kitalálni, melyek vízzel kapcsolatosak.

## Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)

Őn úgy érzi, minden a legnagyobb rendben van, amikor kiderül, hogy mégsem. Nem is érti, miért nem mennek a dolgok úgy, ahogyan szeretné. Kifejezetten fásztolja a „hajtás”, pedig be kell látnia, annyira nincs is megterhelve. Kicsit kényes, kicsit kértan kardinális információkat adhat át, a becsültelességet és az őszinteséget tartsa szem előtt.

## Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)

Boldogsága és boldogulása a jó időzítésen és rendszerezésen alapszik. A kötelezettségek elvégzése utáni pihenés sorrendjét tartja a kötelezően betartandó menetrendnek. Aki rendet tart, az rendes életet is élhet. Szívesen fog szortírozni, takarítani, a nyári ruhákat a télkellet cserélni a szezonnyében. Tisztaság és rend, ez a jelszó. Egyre vigyázzon, hogy a felsőpré né legyen oly intenzív,

**GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA**  
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051  
Fogarasi út – Fischer L. u. sark • 80. 804. 81. 82-es (vas), 31. 130. 131. 144. 231-es busz

Továbbra is készségesen állunk szíves rendelkezésére!  
FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!

- Terítéses és terítésmentes vényre felírt gyógyszerek, gyógyszeres segédeszközök
- Recept nélküli gyógyszerek
- Kótszerek
- Homeopátiás készítmények
- Gyógynövények, gyógytermékek
- Gyógyszerkészítmények
- Készítmények, szemcseppek
- Állatgyógyászati termékek

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

# Bak (XII. 22. - I. 20.)

Úgy tűnik, hogy önkézőleg adta át sorsának irányítását mások kezébe. Nagy valószínűséggel ezt a lépést nem tudatosan tette meg, mert kifejezetten zavarja, hogy a terhekét és a felelősségvállalás mértékét környezete határozza meg. Azt kellene belátnia, hogy a döntést Ön hozta meg egyszer, ettől a rászámolástól oldódni fog a megkötések közege. Tanulási időszaka folytatódik arra nézve, hogy hogyan tudja magát eladni a világ számára. Kissé szerencsétlennek látja dolgai alakulását, másokat pedig túlzottan szerencsésnek és sikeresnek tart. Lássa be ez nem az objektív látásmód.

## Vízöntő (I. 21. - II. 19.)

Magányosnak érzi magát? Úgy tűnik, mintha igazi lény egy lakatlan szigeten reménytelen füstjelekkel próbálna tudatni a világgal, hogy „itt vagyok, létezem”? Beleveti magát a pénzkeresés anyagias világába, és szinte mindent a kiadás és bevétel oszlopba rendszerez. Lehet, hogy ez valójában menekülés? Úgy gondolja, ha tényszerűen oszt-szoroz, a sikerhez vezető út zabolátlan lovainak gyepelőjét a kezében tartja, és így ki tudja kerülni a véletleneket. Megvetné már a földön a lábát, eredményeket szeretne látni a befektetett ötleteiből.

## Halak (II. 20. - III. 20.)

Elvesztette a határokat saját maga és a külvilág között. Azt ugyan érzi, hogy saját terveinek megvalósítását kívülről érik akadályoztatások, de érdemes lenne elgondolkodnia azon is, hogy ezek a külső akadályok valójában nem belülről teremtődtek-e egy korábbi döntése révén. Elfogadja és befogadóképessége akkor, hogy határok nélkül szinten minden dolog belefér. Mégis az a feladat, hogy megpróbálja leválasztani magát a külső dolgokról még akkor is, ha csak homályos képzeate van afelől, ki is Ön valójában. Nem elhagyhatja a saját világot, csak definiálnia kell magát és mellé helyezni azt, ami kint van. **Laki Beáta**

## Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)

Úgy érezheti, hogyha Önön múlnának a dolgok, akkor minden a legnagyobb rendben lehetne. Kissé elvakítja az a szubjektív képzet, hogy mindig Önnek van igaza. Az élet talán épp ezért tör borsot az orra alá egy-két kellemetlen helyzettel, konfliktussal. A bosszúságok szerencsére hamar elmúlnak. Ha ki tud nézni saját világából és észreveszi, hogy más világok is léteznek, jól és ügyesen birkózhat meg a konfliktusokkal. Őn fényes és ragyogó, de ne értékelje túl, vagy ne helyezze mások fölé saját magát. Ez a kulcsa belső békéjének.

**Anikó**  
XVI. ker. Sashalmi út 14.  
Tel: 403-0000  
06 20 234-0499

www.anikosalon.fw.hu

**Választékbővítés miatt menyasszonyi ruha KIARUSÍTÁS 10.000 Ft-tól**