REIKI – kezdőknek

Újra indul Reiki I-es tanfolyam a Napfény Központban! (XVI. Hermina út 16.) A tanfolyamot Pető Katalin tartja, aki Reiki Mestertanár, kineziológus és Angyal-terapeuta, és igen sok éve foglalkozik már ezen technikák tanításával is. **A tanfolyam április 17-én 10-17 óráig tart**, és a tradicionális Reiki technikák mellett a résztvevők olyan hasznos tudnivalókkal is megismerkedhetnek, amelyek nagyon jó kiegészítést adnak az energiával történő munkában (tisztítások, védelmek, csakra és aura-ismeretek). A Reiki gyógyító és egészség megőrző energia, melyet már az ősi iratok is említenek és Dr. Usui nyomán újra használhatunk. Önmagában és minden egyéb terápia kiegészítőjeként is alkalmazható: csökkenti a gyógyszerek mellékhatásait, enyhíti a kemoterápia kellemetlen tüneteit, operációk utókezelésénél a szövődmények elkerülése érdekében és a sebgyógyulás felgyorsításában is sokat segíthet. Az egészséges embereknek is hasznos: a rejtett betegséggócok felszámolódnak, a betegség megelőzhető, rendszeres alkalmazásával lelkiszellemi életünkben megújhodás, fizikailag fiatalodás érhető el.

A Reiki I. tanfolyamon az öntisztítás és önkezelés, a Reiki II-esen mások kezelése és távgyógyítás, a Reiki III. tanfolyamon a mesteri energiaszint és technika sajátítható el. (Tel: 06-20/412-6353)

Sorsfordító I.

Szintén Pető Katalin tartja a Sorsfordító tanfolyamot **május 15-én 10-17 óráig**, amelyen egyszerű és nagyszerű technikákkal, az áldás erejével, a beavatott ujjak csodájával, a szervátírás módszerével ismerkedhetnek meg a tanulók. Ez a fényenergia (rózsaszín szeretetenergia) egyszerű, hatékony és praktikus eszköz az akut problémák gyors kezelésére, a krónikus betegségek megszüntetésére. Kiváló kiegészítője lehet a Reiki enegiának.

A REIKI I. és SORSFORDÍTÓ tanfolymokra bejelentkezni lehet: 06-20-412-6353, vagy email: napfenykozpont@gmail.com

Bolondos Zumba

a Napfény Mozgásstúdióban

Április 1-jén egy hirtelen ötlettől vezérelve tartottunk egy Bolondos ZUMBA órát. A vendégek szerencsére kaphatók minden őrültségre, így a péntek este igazán bolondosra sikerült. A focista lányoktól kezdve, a vicces kalapokon, fejdíszeken, hajzatokon és sminkeken át, egészen a balesetezős, kötésekkel és ragtapasszal tarkított Zumbás anyukáig, mindenkin volt valami egyedi, a hölgyek egymáson nevettek, így aztán rendkívül jó hangulatban kezdődött az óra. A jókedvet Tomi – a stúdió vezetője – csak még tovább fokozta színészeket megszégyenítő bohóckodásával. Az órán többek között ugráltunk country zenére, limbóztunk kölcsön mankóval, és erősítettünk lufival. Az óra végére még a kis Zumbabát is behozta az apukája (a lányok nem kis örömére), akit a sok színes lufi teljesen elkápráztatott.

Egyszóval fáradt és unalmas testmozgás helyett tomboltunk egy nagyot péntek este, jól éreztük magunkat, és mindeközben észrevétlenül mégis formáltuk a testünket! **Gyere el hozzánk a Napfény Mozgásstúdióba,** légy része vidám kis csapatunknak, és ismerd meg a Zumba életérzést! *Szeretettel várunk: Eszter és Tomi*

Tel: 06-70-612-9516 • www.napfenymozgasstudio.eoldal.hu
1162 Bp. (Rákosszentmihály), Hermina út 16.

NÉGY ÉVES A FORTUNA SÓBARLANG!
2011. április 15. – 2011. július 22.
Születésnapi AKCIÓS
10 alkalmas bérlet ÁRAK:
Felnőtt: 12.000 Ft
Gyerek (9 éves korig) + 1 kísérő: 12.000 Ft
Nyugdíjas és diák: 9.000 Ft
www.sobarlangok.hu
Telefon: 890-0737
Mobil: 06-30-337-7400
1165 Budapest (Mátyásföld)
Centenáriumi sétány 22-24.

GRILL TERASZ, KERTHELYISÉG, FAGYLA
A már megszokott barátságos légkörrel, de új étlappal és szolgáltatásokkal vár
A MÁTYÁSKERTBEN !
Mátyáskert Vendéglő, 1165 Budapest, Veres Péter út 125.
Tel: 06 30 62 22 234 / E-mail: matyaskert@gmail.com / www.matyaskertvendeglo.hu
Kismamáknak kedvezmény és speciális gyermek étla
Rendezvények esküvőtől babazsúrig
Mediterrán egészségkonyha hölgyeknek
Hagyományos „MAGYAROS" konyha nagyevőknek
Csapolt sörök: Osterbräu: 330 Ft , India Pale (szüretlen al

MEGMOZDUL A VILÁG ÉS SZABADON GURUL

Asztrológiai útmutató a Bika jegyében

Az előző időszakban, a Kos-jegyében egy transzcendens bolygó, az Uránusz váltott jegyet, méghozzá a Halak meghitt közegéből a Kos tüzes és földközeli országába lépett. Ezt a „nagy jegyváltást" április végén, májusban érezzük igazán erőteljesen. Uránusz, a szabadság és zsenialitás bolygója a bőség kiharcba lép és míg a Halak jegyében üzeneteket, megérzéseket küldött, most tettlegességre kényszerít. Azt mondja, ha valami nem működik, itt az ideje otthagyni, kiszakadni belőle. Megtanít követni a sorsunkat gondolkodás nélkül. Erős vágyakat ébreszt, a szabaddá válás megvalósítását teszi elérhetővé. Ezeket a vágyakat nem integrálnunk kell, hanem elviselni azt, hogy legbelül valóban erre vágytunk, csak nem lehetett, nem volt rá elég pénz, idő stb., hogy megtegyük azokat a bizonyos lépéseket.

... kiéget kékes lángjával minden pusztítandót.

AKI NEM LÉP MAGÁTÓL, annak komoly jelek érkezhetnek. Lehet, hogy egyik nap a számítógép füstöl el, másnap a mobiltelefon szikrázik, harmadik nap pedig egy autóbaleset éri a lustálkodót. Energia és mozgás, lendület és a bent feszülő dolgok kiadása a cél, a felszabadultság érzésének megélése. A rosszul megélt uránuszi energiák azt jelentik, hogy ugyan nagyon nagy a belső feszültség, melyet felhasználhatna az adott személy problémáinak megoldásához, mégis úgy dönt, hogy rágódik és füstölög a múlt dolgain, ezzel körtáncot jár nehézségei körül és erősíti azokat. Ezek a problémacsomagok, mint két, hosszan összeütögetett kovakő, meggyulladnak és megégetik a követ tartó kezeket.

Ha jól belegondolunk, a veszélyessége mellett ez a konstelláció esélyt ad megtisztulnunk. Ez a megtisztulás a tűz által jön létre, kiéget kékes lángjával minden pusztítandót. Az veszi könnyebben az akadályokat, akiknek lelkében a szabadság érzése jól működik, vagyis képesek a körülményektől függetlenül kiengedni, illetve képesek változtatni a rossz körülményeken. A Bika-havában a birtokunkban lévő rossz szokások és már nem használt, kidobásra váró tárgyak, érzések stb. kerülnek előtérbe.

A Bika-jegy birtokló, megtartó természete jellemzi saját nehézségeinket az elengedéssel kapcsolatban. Ha nehezen váltunk, most minden életesemény erre fogja felhívni a figyelmet. Ha dühösek és frusztráltak leszünk egy történés folytán, gondoljunk bele, hogy itt vagy ott vajon mit kéne elengedni, vajon a dühösség erővé kovácsolható-e bennünk, hogy otthagyjuk morcosan a vita tárgyát és örömtelibb dolgokba vágjunk.

Azonban ne ássuk el a föld jegyű Bika-jegyet csupán mint birtokló, elengedésre képtelen energiát, mert egy másik oldalról tökéletes összhangba hozható a változatosságot kedvelő „Uránusz a Kosban" és a jelen időszakunkat jellemző „bikaság". A Taurus (Bika) a jólét, az örőm, a bőség kifejeződése is. Végül is ez a valódi oka a birtoklási vágynak, hogy azt hiszszük, egy-egy velencei tükörtől, vagy biedermeier szekrénysortól jobban érezzük majd magunkat. Van valamink, ami biztonságot, és ezáltal boldogságot ígér, és még kézzel is fogható ez a „boldogság".

SZÓVAL A JÓLLÉT ÉS AZ ÖRÖM, ha igazán belegondolunk, egy állapot, de nem egy túlfokozott öröm, hanem egy „minden úgy jó, ahogy van" érzés – természetesen nem a közömbösség beletörődéséről beszélek. A jóllétünk állapotod pedig megdöbbentő, de elég sok esetben „csak úgy" megtörténik. A jólét és a jóllét nem állnak egyenes arányos összefüggésben egymással. Van, hogy képesek vagyunk jól érezni magunkat egy stresszes túlterhelt időszak háromnegyedénél, mikor erőnkön felül kéne teljesíteni és egyszer csak bekapcsol ez az önvédő mechanizmus, nevezzük inkább önszeretű mechanizmusnak és csak úgy jó a komposzt tetején ülve. A bikaság, nyakasság, a hű ragaszkodás a jólléthez tehát jogos igény részünkről, a szabadság igénye pedig egy másik jogos igény részünkről – és kétségtelenül összehangolható. Ha akkor fogom meg, ragadom meg és ölelem át a Chesterfield kanapét, ha éppen ott, és akkor a sorsomat rendező belső bölcsebb lelkem ölelgetni kíván egy kanapét, vagy ha éppen le akarok ülni. Majd pihenés után, mikor belül érzem, indulnom kell, képes vagyok felállni és könnyes búcsú nélkül, előre nézve izgatottan és kíváncsian tovább lépni.

Így szól tehát e két, első ránézésre ellentétes célok felé törekvő energia és minőség, melyek végső soron egymás mellé rendezhetők. A cél ugyanaz, csak az eszköztár változik.

EGÉSZSÉGÜNK TERÜLETÉN az idegeinkre (uránuszi princípium) vigyázzunk. A túlterheltség pihenés nélkül most könnyen idegösszeomláshoz vezethet, vagy balesetveszélyes helyzetbe kerülhetünk figyelmetlenségünk folytán.

Sebek, varratok szakadhatnak fel, gyulladásos, akut pattanások, fekélyek fakadhatnak ki, a szervezet tisztulni kíván, és kipucolódni akar gyors sebességgel.

A zsírégető gyakorlatok, vagyis a cardio edzések igazán jót tehetnek. Ha helyesen szeretnénk megélni az uránuszi energiákat, érdemes taichi gyakorlatokat végezni, mert tudatossá teszi a nagy mennyiségű energiák kezelésének helyes módját.

„...ha annyira vágytok a szabadságra és az örömre, miért nem veszítek észre, hogy nem magatokon kívül kell keresnetek? Jelentsétek ki, hogy szabadok vagytok, hogy örömben éltek, és valóban úgy lesz! Cselekedjetek úgy, mint akiknek birtokában van a szabadság és az öröm, és valóban a tiétek lesz!"

(Richard Bach: Illúziók)

Laki Beáta

Házhoz visszük
ebédjét (760 Ft szállítással)
Részletekért hívja a díszpécsert
Tel: 403-6407, 06-20-9574-944

Hypoxi Trainer L250– fogyaszt, méregtelenít
Célzott hatás a narancsbőrre

Felejtse el az éhezést és a szigorú fogyókúrát! A nők 80% szenved a narancsbőrtől. A narancsbőr ellen a kulcs a vérkeringés. A HypoxiTrainernek köszönhetően mostantól lehetővé vált a problémás területek narancsbőre ellen felvenni a harcot. Az innovatív elv két sikertényező együttes hatása: Vákuum, hogy a problémás terület zsírszövetének vérellátása intenzívebb legyen. Edzés, hogy a zsírsavakat az izmok még gyorsabban égessék el. **Az eredmény: ott vagyunk képesek zsírt égetni, ahol szeretnénk, és ezt már a kezelés ideje alatt.** A biciklin kényelmes fekvő helyzetben zsírégető edzést végezünk, a zsírszövetet melltől lefelé célzottan váltakozó magas és alacsony nyomás hatása aktiválja: az alacsony nyomás a vért a problémás terület zsírszöveti zónájába szívja, ott az edzéshez szükséges mennyiségű energiát szolgáltató zsírsavakban feldúsul. A számítógép által vezérelt nyomásváltakozás gyorsabbá teszi a zsírszállítást az izmokhoz. Az edzést végző izmokhoz érve aztán a zsír végképp elég. Az előny: egyénre szabott edzés – fogyókúra nélkül. Felejtse el az éhezést és a szigorú fogyókúrát! A Trainer L250-nel elért fogyás azokon a testrészeken teszi lehetővé a zsírégetést, ahol szeretnénk. Az eredmény – gyönyörű alak, formás test. **Alkalmankénti fizetési lehetőség bérlet-árban!!!**
1 alkalom: 2.500,-
10 alkalom: 25.000,-
18 alkalom: 36.000,-
TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSOK:
FODRÁSZAT, KOZMETIKA, MANIKŰR, MŰKÖRÖM, MASSZÁZS
Elérhetőség:
NAP FOGYI STÚDIÓ • 1161 Bp. Mária u. 65.
Tel: 06-30-856-3874, 06-20-286-4477 • www.napfogyi.hu

HOROSZKÓP

Kos (III. 21.- IV. 20.)

Kirobbanó lendület, energia jellemzi Önt a Bika havában. Igazán dinamikus, eseményekkel teli időszakra számíthat. Az április vége hozhat ugyan kellemetlenségeket, például türelemre, engedelmességre, várakozásra intethetik, májusban azonban nincs, aki meg tudná Önt állítani. Képes lesz bármilyen körülmények között otthonosan mozogni és tevékenykedni. Május elejétől kezdve érdemes környezetének is Önre hallgatnia, mert igaza lesz és ezt az állapotot ki is élvezi. A cselekvés, a hatékonyság, az erő személyes képviselője lesz.

Bika (IV. 21.- V. 20.)

Ha eddig másról gondoskodott, barátot, szülőt, partnerét ápolta, a dolgok egyetlen szempillantás alatt megváltoznak. Lehet, hogy megelégeli az önfeláldozást, lehet, hogy környezete engedi el segítő kezeit. A lényeg, hogy harcos és tüzes, vagy morcos és dühös lelkiállapotban, de elindul egy új úton. A tavaszi nagytakarítás, a szekrények mélyén megbúvó, már réges-régen nem használt kacatok szelektálására is sor kerülhet. Bár lehet, hogy a kidobásig nem jut el – saját alapvető ragaszkodó természete miatt –, legalább rend lesz mind apró sarokban.

Ikrek (V. 21.- VI. 21.)

Április végén még indulatai vezérlik, így gyakran mond olyat, amit megbán, vagy amivel másokat megbánt. Májusban harmonikusabb, de korántsem nyugodt és lassabb időszakra számíthat. Talán most tanulja meg a belső feszültséget saját hasznára fordítva dinamikus erővé formálni. Megtanulja rágódás helyett otthagyni és elhagyni feleslegességé vált dolgokat. Tegyük hozzá, hogy Ön az új dolgokba való „belekezdéssel" nem állt hadilábon – sajnos akkor sem, ha még a régi dolgokra lett volna szüksége –, most az élet is a változatosságot, a lendületet és a váltást támogatja.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Májusban az észérvek ismeretlen területére téved. Ön, aki alaptermészetéből kifolyólag érzelmekkel hozza meg döntéseit, kényelmetlen szituációkban találhatja magát, amikor véleménye kifejtése után tényekkel alátámasztott „Miért gondolod így?" kérdéseket tesznek fel. Még saját megérzéseit és gondolatait is megkérdőjelezheti, vagy felülvizsgálhatja. Az is lehet, hogy csak dühös lesz azokra, akik akadékoskodnak. Szétszórtság jellemezheti, egyik lábbal még az egyik feladatban, másik lábával pedig már egy egészen más területen időzik. Kisebb, de hirtelen kedélyállapot-változásokra számítson.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Ön májusban leül valahol egy igazán kényelmes székbe – legyen inkább fotel –, és esze ágában sincs felkelni. Talán észre sem veszi, hogy mennyi ideje ül már itt. A Bika hava amolyan kellemesen csendes, „üldögélő" hónap az Ön számára. Az előző hónap úgyis frusztrált volt, tele kihívásokkal. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy eltelik az idő anélkül, hogy valami igazán fontos történne, kicsit bágyadt, álmos, kényelmes és lassabb lehet. Mindent megragad és megtart, ami a keze ügyébe kerül, még szerencse, hogy csak két keze van.

GYÓGYMASSZÁZS
a XVI. ker-ben, Mátyásföldön
MOZGÁSSZERVI PROBLÉMÁKRA, FÁJDALOMCSILLAPÍTÁSRA, FEJFÁJÁSRA, RELAXÁLÁSRA
SOLYMOSI ÁGNES
gyógymasszőr
tel: 06-30/640-5662
www.solymosiagnes-gyogymasszor.shp.hu

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

A Bika havában sem lesz kevesebb dolga. Egy Önhöz közelálló ismerős próbál még közelebb kerülni Önhöz. Talán egy kolléga, vagy kollegina táplál titkos érzelmeket személye iránt. Ki sem látszik a munkájából, a lelke kezdi jelezni, hogy túlterhelt, fáradt. Felettesei azonban úgy értékelik és köszönik meg munkáját, hogy még több elvégzendő aprócseprő feladattal látják el. Ön törekszik megoldani ezeket, és erőt venni a kihívások végtelen tengerén hajózva. Beszéde gyors, talán túl gyors mások számára, ne hadarjon.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Április végén Ön és a világ szemben állnak egymással. Mást akarnak a Mérlegek, mást akar a környezet a Mérlegektől. Igazából Ön dönt, hogy erőtlenségnek könyveli el saját helyzetét és fáradt lesz, vagy lassabb, hosszabb távú terveket szövöget és kitartóbb, szilárdabb alapokra építkezik. Kivár és teszi a dolgát lépésről lépésre. Májusban erőre kap, és lendületbe jön, de valahogy ezt az erőt sem értékeli jobbnak előző helyzeténél. Gondolkodjon el azon, hogy Ön mit szeretne, ki is valójában, mit tenne, ha nem vetné alá saját akaratát másokéinak.

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

Április végén kigondolja, május elején már teljes hittel és erővel meg is teszi, amit akar. Indulatosabb, feszültebb lehet, szerencsére a Kos jegyben álló tradicionális uralkodója a Mars kifelé viszi Önből a beragadt, megkötött, felhalmozott érzelmi leradódásokat, így lehet, hogy vitába kerül hasonlóan tüzes személyekkel, mégis ez Önnek gyógyítóan, üdítően hat. Ne töltsön sok időt a frusztrációval, mert úgyis Ön az erősebb, tehát minek bántani a gyengébbeket. Változatos eseményekkel teli, emberekkel teli időszakra számíthat.

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

Forgalmas hónap, találkozók, elintéznivalók, hirtelen lemondott, vagy épp megbeszélt találkozók. A spontaneitás, a jelenben élést tanulja, nem könnyű a feladat, hiszen Ön sokszor szereti inkább a jövő idejű mondatokat használni, azonban a jelenért kárpótolja a sokszínűség, az eseményekben gazdag ad hoc jellegű „csúcsforgalom", amit kifejezetten kedvel, hiszen kinyilatkoztathat, segíthet, süröghet-foroghat. Ha testsúlyát kívánja csökkenteni, javaslom a fűszeresen csípős indiai ételeket böjt és lemondások helyett.

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

Széllel szemben áll április végén és csodálkozik, hogy mindenki szembe jön Önnel, sőt le is hagyják. Májusba lépve már kezdi meglátni, hogy a dolgokon egyedül Ön tud változtatni azzal, hogy pozíciót vált. Tegyen szert szövetségesekre, barátokra, bizalmasokra, mert belekényelmesedhet az egyedüllétbe. Bízzon meg másban is, ne azt ismételgesse, hogy csak Ön képes tökéletesen megfelelni egy feladatnak. Kissé csőlátású lehet, így érdemes lenne szélesíteni látókörét azzal, hogy megengedi magának a profit nélküli „csak úgy" dolgokat.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

Hatással van az emberekre. Hosszú távon terveznek Önnel. Ön pedig végre azt teheti, amit a legjobban szeret: kiforgatni a világot a négy sarkából, mindezt azért, hogy mindenkinek jobb lehessen. Erőteljesen nyúl bele az élet közepébe és rázza fel barátait, ismerőseit éber álmukból. Vigyázzon, ha átmegy az úton, vagy ha busszal, autóval utazik. Legyen körültekintő az elektromos dolgokkal is. Lendületben van és mozog. Környezete jobban teszi, ha nem gyújt gyufát vagy tüzet Ön mellett, mert kirobbanó energiákat képvisel, így minden tüzes tárgy veszélyes lehet.

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

Megtanul a földön járni. Mások ünneplik, hogy végre lábakat is növesztett az uszonyok mellé és kijött a vízpartra is megszemlélni az életet. Sokan veszik körül, élvezze ezt a sokaságot, mert ebből is látszik, mennyire szükség van Önre. Kapcsoljon nagyobb sebességre, dobja be magát az állóvíz helyett egy nagy erejű vízesés gyors sodrásába, meglátja, élvezni fogja a végén még ezt a száguldó természetességet, mely megtanítja a spontaneitásra. Beszélgessen sokat, akár jelentéktelen témákról is, mert a kibeszélés, a kifelé élésen, a gyakorlatiasságon és a tettek erején van a hangsúly. **Laki Beáta**

GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA
GYÖNGY PATIKÁK HÁLÓZAT TAGJA
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051
(Fogarasi út – Fischer I. u. sarok • 80, 80A, 81, 82-es busz, 31, 130, 131, 144, 231-es busz)
Továbbra is készségesen állunk szíves rendelkezésére!
FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!
• Térítéses és térítésmentes vényre felírt gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök
• Recept nélküli gyógyszerek
• Kötszerek
• Homeopátiás készítmények
• Gyógynövények, gyógytermékek
• Gyógykozmetikumok
• Készítendő gyógyszerek, szemcseppek
• Állatgyógyászati termékek
www.harsfapatika.hu Törzsvásárlói kártya kedvezmény
Bankkártya és egészségkártya elfogadó hely
Nyitva tartás: H-P: 8-20, Szo: 8-14

Dr. Purger István fogszakorvos
Rtg. készítés helyben, fogbeültetés és egyéb szájsebészeti beavatkozások
Magán-egészségpénztárakkal szerződött rendelő.
Rendelés: K, Sz: 15-21° • P: 13-20°
Bejelentkezés: 06-28-470-561, 06-20-356-2252
Kistarcsa, Szabadság u. 54. (3-as tűz mellett)