Jógafoglalkozások a Napfény Mozgásstúdióban

A Hatha jógát és annak mély filozófiai hátterét a Bhaktivédanta Hittudományi Főiskola Jógamesteri Szakán tanultam és tanulom jelenleg is. A Napfény Mozgásstúdióban (1162 Rsztm. Hermina út 16.) szerdán délelőtt 9-10.30-ig és csütörtökön este 18.30-20 óráig tartok órákat, amelyeken igyekszem minél többet átadni másoknak is abból, amit én kaptam az engem oktatóktól. Különösen a tapasztalatokat, és azt a felfedezést, hogy mi mindenre képes az ember kellő motiváció hatására, csak akarat, kitartás és szüntelen törekvés kell hozzá. A jóga számomra a lelki fejlődés fontos állomása. A jóga ugyanis nem az ászanák (testhelyzetek) összessége, nem csupán egy testedző eljárás, mint ezt sokan gondolják. A testi egészség fenntartása, javulása, hajlékonyság fokozása, hátfájás szűnése, tartásproblémák korrigálása (a gerinc-átmozgatásokkal és a gerinctartó izmok erősítésével) mindössze járulékos eredménye a jóga rendszeres gyakorlásának. Ám a jóga valójában egy nagy utazás: ez az út pedig önmagunkhoz vezet, az igazi önvalónkhoz, mely nem azonos a fizikai testünkkel. A légzőgyakorlatok (pránajáma) által testünk életerővel töltődik fel, az ászanák (testhelyzetek) gyakorlásával rugalmasságunk, erőnlétünk növekszik, koncentrációs képességünk javul, egészségesebbek, energikusabbak leszünk, a relaxáció pedig segít elengedni elméinkből a nem kívánatos gondolatokat, testünkből pedig a görcsös feszültségeket, a mindennapi stressz okozta ártó hatásokat. Ám a jóga amellett, hogy fizikálisan javítja a test állapotát – hisz ép testben ép lélek (vagy: ép testben épp hogy élek…☺) – önmagunk mélyebb dimenziói felé vezet bennünket. A foglalkozásokon fontos kiegészítő tudnivalókat is megbeszélünk (pl. csakrákról, kötőerőkről, mantrákról), melyhez írásos anyagot is adok.

Magyar jógások a Gangesz partján

Fotó: Szőke Kati

Senkinek sem késő elkezdeni a jógát, csupán elhatározás, akarat kérdése. Jómagam sem „lótuszülésben" jöttem a világra, és nekem is, mint sokunknak, megvannak a magam korlátai. De nem ez a fontos, hanem a törekvés: hogy mindig egy kicsit jobban, kicsit többet tegyek meg, mint eddig. Fejlődni csak lépésről lépésre lehet, izzadságcseppes erőfeszítésekkel…

Várlak szeretettel, ha kedvet, vagy elhivatottságot érzel arra, hogy egy kedves, barátságos közösségben együtt haladjunk ezen az úton, ahol mégis Te vagy a legfontosabb!

Szőke Kati (Jóga • Önismereti tanácsadás – számmisztika • Bach-virágterápia) – Bejelentkezés : 06-20-412-6353
E-mail: napfenykozpont@gmail.com

PROGRAMOK A NAPFÉNY KÖZPONTBAN

1162 Hermina út 16. • 06-20-412-6353
napfenykozpont@gmail.com

- **VEZETETT MEDITÁCIÓ** indul havi egy alkalommal, következő alkalom november 8-án, kedden 19-21 óráig. Vezeti Pető Katalin (2000 Ft/alkalom) – részletek lentebb;
- **REIKI II. tanfolyam** – október 22-én, szombaton 10-17 óráig – tartja: Pető Katalin (14 ezer Ft)

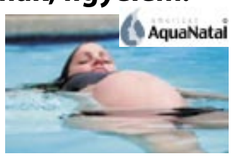
Bejelentkezés telefonon vagy e-mail-ben: 06-20-412-6353, napfenykozpont@gmail.com

Havonta egy alkalommal vezetett MEDITÁCIÓT tartunk, melyen megismerkedhettek a meditációs technikákkal, és azoknak a mindennapi életben való alkalmazásával. Fontos a napi gondok letétele, mert az elme gondolatai, képei, és a hozzá kapcsolódó érzések teremtő erővel bírnak. A meditációban magasabb tudatszintről látjuk életünk eseményeit, ahonnan a megszülető víziók pozitívan hatnak ránk, viselkedésünkre, és ezáltal a környezetünkre is. Áthidalva a meditáció és a hétköznapok közötti szakadékot teljesebbé válhat az életünk. Tapasztalatainkat megosztva segítjük egymást a fejlődésben. Következő alkalom: november 8-án, kedden, 19 órai kezdettel, melyre várunk szeretettel!

Kertvárosi babahordozó hét

Kovács Péter polgármester nyitotta meg az első kertvárosi babahordozó hét rendezvénysorozatát október 17-én délelőtt az Erzsébet-ligeti Színház Harmónia termében, ahol egy csomó kismama volt jelen egy csomó gyerekkel. A polgármester, három gyermek apjaként elmondta, hogy ha gyermekei születésekor ismerte volna a babahordozás előnyeit (mármint az, hogy a fejlődő kisgyerek sokkal többet lát, mint babakocsiból), akkor ő is biztos a babahordozók sorába állt volna. Tízegynéhány év alatt sokat változott a világ, manapság leginkább a baba irányítja a szülőket, nem pedig fordítva. Szóval erről is szól az első babahordozó hét, amelynek érdekes programjai október 21-ig tartanak, s a rendezvénysorozatot egy sor kerületi cég szponzorálja, és az aktív résztvevők értékes nyereményekhez juthatnak. Felvételünkön Kovács Péter a Facebookon „lájkolók" sorsolását végzi, mellette a rendezvény két szervezője, Szabó Patrícia és Szakál Krisztina, háttérben Szabó Csilla, a művelődési ház igazgatója, aki a rendezvényt örömmel befogadta. **Elérhetőség: www.facebook.com/hordozohet**

Kedves Kismamák, figyelem!



Ha szeretnél esélyt adni magadnak: hogy fizikailag, lelkileg is felkészülhess a szülésre, hogy várandóság alatt is gyengéden edzésben tartsd magad, szeretnéd elsajátítani a vajúdás és szülés során segítő légző-,és relaxációs technikákat, akor itt a helyed. Óráink medencében kellemes, családias légkörben telnek. Várunk szeretettel! **Első óra: 2011. november 17. csütörtök 19-20h**
Előzetes telefonos bejelentkezés szükséges, tel: +36-30-827-9597
Helyszín: 2144, Kerepes, Szabadság út 102/B, Royal Station

ÖRÖMÖT LELNI A SZENVEDÉSBEN

Asztrológiai útmutató a Skorpió jegyében

Az ember – hasonlóan az állatokhoz – ösztönösen a túlélést keresi. Mivel az emberi lény az állatoktól eltérően önálló tudattal rendelkezik – ha nem is tudatosan –, de kidolgoz a tapasztalatai által bizonyos védekező mechanizmusokat a fájdalmak és szenvedés elkerülése érdekében, voltakép a túlélés érdekében.

A Skorpió-hónapban egy ilyen védekező, túlélő mechanizmussal foglalkozunk. Ez a működő hozzáállás, ahogy a cím is jelzi a szenvedésben való örömkeresés furcsa, önostorozó viselkedés-mintája. A Skorpió-jegyre alapvetően jellemző a szenvedés keresése, a mélységek rémisztően sötét kútjába, saját akaratunkból való leereszkedés képessége. Ez a jegy, illetve a bennünk lévő skorpió részünk önként és dalolva néz farkasszemet a legriasztóbb félelmekkel, a kellemetlenségekkel. Sok Skorpió-jegyű ember ezért is tűnik túlzottan keménynek és szarkasztikusnak első ránézésre, hiszen az az erő, melyet ők képviselnek, elviseli az elviselhetetlent, túléli a legnagyobb fájdalmakat és traumákat. Sőt, ezekből a traumákból építi újjá saját magát és képes az újrakezdésre.

… ezekből a traumákból építi újjá saját magát …

A fájdalmak enyhítését sokféle módon kezelhetjük. Vannak, akik könnyeikkel élnek túl és sokszor siratják meg életük egy-egy fájdalmas pillanatát. Ezeket az embereket – vagy önmagunkat egy-egy ilyen „sírós" időszakban – gyakran címkézzük gyengéknek és érzékenyeknek, pedig a sírás képessége alapvetően tisztító folyamat. Ha ki tudjuk sírni magunkból a bánatot, akkor azzal feldolgozásra kerülnek a mélységes fájdalmak fizikális szinten is. Vannak, akik fájdalmaikat pótcselekvésekkel kívánják enyhíteni. Például túlevéssel, bódító szerekkel, vagy a munkájukba való menekülés által, vagy éppen gyakori partnercserével. Rövid távon ez a stratégia ugyan enyhíti az elviselhetetlent, mégis hosszú távon nem kerül felszínre a valódi probléma, és nem tud kitisztulni a trauma. Vannak, akik azonban hozzászoknak a folyamatos fájdalomérzethez, és normálisnak, helyesnek ítélik tudattalanul annak létezését. Természetesen mindhárom említett csoport önmagunkon belül, az életünk egy-egy időszakában különállóan is megjelenhet, működhet.

Jelen esetben a harmadik típusról, a fájdalmakhoz való hozzászokásról szeretnék beszélni, mert a jelenlegi bolygóállások, valamint az elmúlt másfél év nagy bolygóváltásai ezeket a rögeszmés, gyakran tudattalan folyamatokat, kellemetlen megszokásokat kívánja feltárni és fellazítani. Beszéltünk már sok esetben a kétségek, kétségbeesés, bizonytalanság romboló energiáiról, most beszéljünk a kétségek helyes szerepéről is. A Skorpió-hónap alkalmassá tesz minket arra, hogy gyanakvóbbak legyünk, hogy kétségeink merüljenek fel az életvitelünkkel kapcsolatban, valamint erőt is ad ahhoz, hogyha bármilyen sötét árnnyal találkozunk kétkedésünk folytán, el is tudjuk viselni a felszínre söpört élményeket. Természetesen itt is, mint bárhol máshol, működik a „Boldog vagyok-e az életem ezen és ezen területén?" – kérdés feltevése, de ahhoz hogy valóban őszinte választ tudjunk adni, fontos lépcsőről lépcsőre haladni az önfejlesztés kapcsán, érdemes elkezdeni kételkedni és gyanakodni, ha nem érezzük alapvetően jól magunkat a bőrünkben, a munkahelyünkön, a házasságunkban, a párkapcsolatunkban, vagy bármilyen más fontos életterületen.

A valódi boldogság keresésénél könnyen megcsúszhatunk, „a minden úgy jó, ahogy van" őszinte megnyugvás és a „ha ilyen, hát ilyen az életem" beletörődése között rejlő óriási különbségek kapcsán. Vannak állapotok és nehézségek, melyek a sorsfeladataink közé tartoznak, és ha megoldjuk, megtanuljuk a leckét, akkor továbbléphetünk. Vannak azonban túl sokáig elviselt helyzetek, melyekben saját boldogulásunkat kockáztatjuk, sokszor kényelmességből, sokszor azért, mert a jövő kifürkészhetetlen bizonytalansága nagyobb félelmet kelt, mint a jelen trauma hosszú távú elviseléséből adódó bizonyosság, hogy „ezt már ismerem, tudom milyen, tehát maradok". Elsőként fel kell tudni tárni, hogy hol használjuk leginkább az önkínzó mechanizmusokat – érdemes papírra vetni ezeket, hogy valóban szembenézhessünk velük. Egyszerűen el kell tudni fogadni a szembenézés folyamán, hogy ezt az önkínzó, szenvedést „kedvelő" védekező struktúrát választottuk anno. Valószínűleg az akkori tapasztalataink úgy értékelték, hogyha elengedni, megszabadulni nem tudok a fájdalomtól, akkor megpróbálom megszeretni azt. Ez az idézőjeles szeretet ragaszkodássá alakult a nehézségeket illetően, és betokosodott, berögzült fájdalommegőrzőkké váltunk.

Most, hogy időt szántunk a feltárásra, és képesek vagyunk/voltunk papírra vetni és leleplezni hozzáállásunkat, elkezdhetünk azon gondolkodni, hogy miről tudnánk boldogulni, és boldognak lenni. Például párkapcsolati nehézségeknél felírni az ideális partner tulajdonságait, és azt hogy én magam mit tudok hozzátenni a kiegyensúlyozott, ideális kapcsolathoz. Ha az örömök listázása kapcsán megrémülünk a sokféle pozitív jelzőtől, tudnunk kell, hogy ez egy normális rémület, hiszen eddig máshoz voltunk hozzáedződve. Időbe telik, mire rálelünk arra, milyen dolgok, vagy milyen emberek tesznek minket valóban boldoggá. A jelenleg működő bolygómozgások a sokféle természeti és egyéni katasztrófák által (válság, válás, munkahely elvesztése, anyagi bizonytalanság) segít helyes pályára állítani minket. A katasztrófa mértéke, vagy megélésének mértéke pedig azt mutatja, hogy mennyire távolodtunk el saját sorsunktól és belső boldogságunktól.

A Skorpió-jegy transzcendens uralkodója a Plútó (Hádész az alvilág ura) a szenvedést ugyanúgy képviseli, mint a csodás gyógyulásokat. Ő az a transzformáló erő, mely a legsötétebb verembe sodorja áldozatát. Ő az, aki a verem mélyén küszködő embert arra kényszeríti, hogy fájdalmait elviselhetetlenné fokozza, mert az elviselhetetlent előbb utóbb elengedés követi és feladás, és a rögeszméből szabad gondolatok és tettek születnek, a fogoly állapotból pedig annak felismerése következik, hogy a zárka kulcsa mindvégig a zsebünkben pihent, csak annyira hittünk abban, hogy Tőlünk független erők tettek rabbá minket, hogy elfeledtük megkeresni azt.

A Skorpió-havára kívánok felismeréseket és megoldásokat az olvasóknak – és csodás gyógyulásokat a rögzült állapotból! **Laki Beáta**

Komputeres szem és kontaktlencse vizsgálatot végez!
GERÓ RUDOLF
Jénai okleveles látszerész mester és optometrista
Telefon: 403-0702
SZTK vények beváltása
Kontaktlencse és tároló árusítása
Óriási keretválasztók – extra lencsék is
Bp. XVI. M.föld, Veres P. út 110.
(a Repülőtéri HÉV megállónál)
Nyitva: 9-18, szombat: 9-13.30-ig
SZAKORVOSI RENDELÉS:
K-Sze-Cs: 15-18-ig, Szo: 9-12.30-ig

Termelői méz:
akác-, repce- és vegyesméz kapható
Marci bá méhészete
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítás!

HOROSZKÓP

Kos (III. 21.- IV. 20.)
Egy régebbi, munkahelyén ért sérelem miatt az őszinte kibeszélés helyett a durcás sértődöttséget választja. Ezzel a hozzáállással még az a gondolat is felmerülhet, hogy állást változtat. Egyelőre ez a változtatás csak a gondolatai szintjén jelenik meg. Két, Önhöz közel álló kollégájában látszólagos szövetségesekre talál, ám érdemes óvatosnak lennie, mert a két munkatárs hosszú távú érdekei nem egyeznek az Önével. Ha vezetői beosztásban van, tartsa be a mondást, hogy beosztottjaival ne alakítson ki túlzottan bizalmas viszonyt, mert érdekütközésekre számíthat. Egy várva várt külföldi útja is meghiúsulhat.

Bika (IV. 21.- V. 20.)
Önt sokszor úgy kell kirobbantani a megszokások szabályszerű életviteléből. Erre jelen esetben alkalmat is ad az élet, talán egy munkatársa munkáját kell átvenni ideiglenesen, vagy az irodát rendezik át, ahol dolgozik. A lényeg az, hogy valamiféle kisebb kényelmetlenséggel járó változást mutat a képlet a hétköznapjaiban. Az is lehetséges, hogy egy Önnél jóval fiatalabb munkatárs betanítására kérik fel. Végre mozdulni látszik a hónapokon át tartó „kényelmesség", „súlyosság", és ezzel együtt talán az út közben felszedett plusz kilók is. Bár a tartós változás még várat magára!

Ikrek (V. 21.- VI. 21.)
Az élet hétköznapi céljai érdeklik. Megvalósulásra, tényleges cselekedetre, vagy nagy változásokra jelenleg nem számíthat, de a közeljövőre képes igazán ötletes terveket gyártani. Lehetőleg ne kezdjen bele egyedül új dolgokba, mert szövetségesekre lesz szüksége. Egyelőre érje be annyival, hogy körbenéz a világban, mit csinálna szívesen, mi az, amit igazán szeretettel tudna képviselni. Fontos a szerethetőség és a kedv, mert a bolygók ebben a hónapban kívánják összekapcsolni az ész és a szív sokszor ellentétes irányba mozgó energiáit. Engedje meg önmagának, hogy álmodozzon olyan dolgok létrehozásáról is, melyek megvalósíthatóságának lépcsőfokait még nem látja. Az út arrafelé vezet, ahol kellemesen érzi magát.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)
Október végén érdemes egy alapos nagytakarítást tartania. Ne csak az otthonát, hanem saját magát is rakja rendbe, például egy léböjt kúrával. A november ben tartogat eget rengető meglepetéseket. Hangulata ingadozó, gyorsan változó, képes apróságokon is felkapni a vizet, majd a következő pillanatban el is engedi a bosszúságot okozó energiákat. Ha vannak gyermekei, számíthat arra, hogy elkapnak egy őszi influenzát, Ön pedig ápolgatja majd őket. Ez azonban teljes mértékben jót tesz egy Rák-jegyűnek. Kissé kritikus lehet önmagával szemben, a Skorpió-havában mintha kívülről vizsgálgatná saját személyiségét.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)
Személyisége, lelke átalakuláson megy keresztül. Érettebb, bölcsebb lesz, mindezt pedig örömmel fogadja. Talán eltökélezi magát egy új életfilozófia, vagy istenhit mellett, a lényeg, hogy lelkében szakrális változások történnek. A Skorpió-hava Önnek az egyedüllét örömét hozhatja el, ha párkapcsolatban él, akkor is képes „csak úgy" erőt meríteni önmagából és örömét lelnie saját magában és az egyedüllétben. Nem jó vagy rossz ez a hónap, inkább a körülményektől független helytállás az, amiért büszke lehet, ha tükörbe néz.

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)
Ha van testvére, most töltsön vele minél több időt, beszélgessenek a közös gyermekkorukról. Régi sérelmek feloldozására is alkalmas ez az időszak, mert szeretetteljesen tudnak majd felnőttként kommunikálni egymással. A Szűz-jegyűek legszívesebben otthon ülnének, de ezt sajnos általános kötelezettségeik teljesítése nem engedi. Próbáljanak meg otthonos környezetet kialakítani munkahelyükön. Egy szép virág, vagy családi fényképek mindenképp jót tehetnek. A szerelmi kapcsolatukban képesek lesznek élvezni a hétköznapok örömeit, egy jó szerda esti vacsorát, egy finom pohár bort.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)
Vásárolgatás, barátokkal való találkozás és egy-egy jó beszélgetés lesz jellemző a novemberi időszakra. Amolyan „mérlegesen" telnek napjai. Egy „jó" Mérleg igazán élvezi, ha barátok veszik körül, ha részt vehet örömteli kulturális eseményeken, ha színházba, moziba hívják. Nincs a legjobb hangulatban, de a Skorpió-hónap találkozói feledtetik szomorkás hangulatát. Nem is igazán tudja megfogalmazni, hogy alapvetően mitől nincs jókedve. Az élet súlyának nehéz hátizsákja olykor-olykor nyomja vállait.

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)
A Skorpió-jegy a mélységek, a tudattalan birodalmának képviselője. Erre a mélységre, mélységes sötétre most fény borul és képes megvilágítani önmagával kapcsolatos igazságokat. Valószínűleg arra is ráébredhet, hogy sokszor annyira erősen kívánja elemezni és megérteni a dolgok értelmét, vagy annyira ragaszkodik saját elméleteihez, hogy rádöbben, leginkább saját erős akarata a legnagyobb akadálya boldogulásának. A hirtelenséget kerülje el, de a spontaneitást ne, vagyis hátra kell dőlnie a vízen úszó matracon, és engednie kell önmagának, hogy oda sodorja az élet, ahol a helye van. Engedjen a sorsának!

Nyilas (XI. 23.- XII. 21.)
Érdemes lenne egy általános orvosi kivizsgálást tartania. Vércukor- és koleszterinméréssel. Ha ideje engedi, tegye ezt meg önmagáért. Furcsa mód, minél többet dolgozik, annál kevesebb pénze marad. Lehet, hogy nem azon a területen dolgozik, ahol valóban szeretne? Lehetséges, hogy Önnek a sziszifuszi munkák apró-cseprő feladatai elveszik és elviszik azt az energiát, amivel előbbre juthatna anyagi biztonsága területén? A Nyilas-jegyűekhez a tervezői munkák állnak a legközelebb, gondolkodjon el, tudna-e valamilyen tervezői feladatot vállalni, mert mások terveinek megvalósítását nem éppen Önnek találták ki.

Bak (XII. 22.- I. 20.)
Míg múlt hónapban az empátia képességének gyakorlása volt cél, most kissé úgy látszik, hogy saját magát túlzottan mások igényeinek hátterébe szorítja. Nem találja igazából a jó középutat, ami kiegyensúlyozottságot hozna. A Skorpió havában ezért nagy valószínűséggel bezárkózik lelkileg. Ez sem biztos, hogy hosszú távon helyes megoldás, annyi viszont bizonyos, hogy zárkózott lélekkel többet tud majd pihenni. Lehet, hogy ez a pihenés az, ami hiányzik most Önnek. A lelki feltöltődés, a saját maga szabályai szerint való életmód.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)
Párkapcsolatra vágyik? Szeretne már megállapodni, vagy meglévő kapcsolatát szorosabbra fűzni? A lényeg most egy szabadságot nyújtó, ám mégis szilárd alapokon álló háttér biztosításán van. Legyen szó akár otthonáról, akár kapcsolatáról (meglévő, vagy kialakuló), vagy akár munkahelyéről. Ki kell dolgoznia egy újfele stratégiát arra nézve, hogy milyen kompromisszumokat képes megkötni a stabilitás érdekében, és mik azok az igények, melyeket nem szeretne feladni a szabadsága érdekében. Kissé fáradt lehet ebben a hónapban, és sokszor néz vissza a múltja felé. A hátrafelé haladást hagyja meg a Rák-jegyűeknek, Önnek különc megoldásokat kell kitervelnie.

Halak (II. 20.- III. 20.)
Biztonsága meginog – főként az anyagiak területén –, és ebből kifolyólag számvetést és felülvizsgálatot tart majd eddig gyűjtött értékei tekintetében. Vigyáznia kell azonban arra, hogy számvetés közben csak olyan dolgokat véssen papírra, melyek valóban léteznek, mert a Halak-jegyűek hatalmas képzőereje folytán képesek lehetnek illúziókba ringatni magukat, és nem létező dolgokról is azt állítani, hogy „léteznek". Legyen racionálisabb, hidegfejűbb, földiesebb. Legyen kritikus, hogy milyen képességeket és tárgyakat birtokol valójában. Ha nehezére esik „földiesebbnek lenni", tanulja meg örömét lelni az élet mindennapjaiban, és meglátja menni fog. **Laki Beáta**

EZÜST FELVÁSÁRLÁS!
Kiemelt áron vásárolok mindenféle ezüstöt és tört ezüstöt. Hiányos készletek (kanalak, villák, tálalók), cukordoboz, gyertyatartó stb., hibás darabokat is készpénzért vásárolok. Veszek könyveket, könyvtárat, gyűjteményeket, (kitüntetés, képeslap, töltőtoll, játék stb.) Mindenféle tárgy érdekes lehet, semmit ne dobjon ki kérdezés nélkül.
PIEL ATTILA TEL.: 06/30-306-1758

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

ABLAKCSERE AKCIÓ!
MOST 50 + 15% kedvezménnyel
Műanyag bejárati ajtó
50.000 Ft + áfától (bruttó 62.500)
Biztonsági ajtó
58.000 Ft + áfától (bruttó 72.500)
Beltéri ajtók, redőnyök, szúnyoghálók
kedvező áron megrendelhetők!
SZAKSZERŰ BEÉPÍTÉS ÉS SZERVIZELÉS
Ajtó-Ablak Stúdió
1163 Bp. Kerepesi út 184.
Tel: 404-1625, 30/9380-951