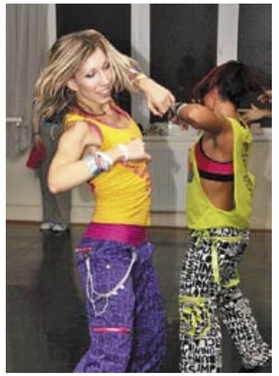
Kismamák, Zumbára fel!



A Napfény Mozgásstúdióban várandós anyukáknak indítunk ZUMBA® órát. A terhesség alatti problémák megelőzhetők. **Rendszeres testmozgással elkerülheted** a roszszulléteket, a vízesedést, a striákat, a visszerek kialakulását, vérnyomás ingadozásokat, a terhességi cukorbetegséget, és nem utolsó sorban megkönnyítheted a szülést saját magad és kisbabád számára. **Fittebb leszel,** így szülés után könnyebben regenerálódik a szervezeted, ami igencsak jól jön egy újszülött mellett.

Ha pedig ez még mindig nem elég, a terhesség alatti sporttal már magzati korában **erősíted kisbabád szívét és keringését.** Gyermeked szeretni fogja a ritmusos zenét, a ringatózást a pocakodban, talán még el is alszik, miközben Te önfeledten táncolsz és jól érzed magad.

Ingyenes bemutató óra: január 31. kedd, 18 órától

Zumba® gyerekeknek! Ingyenes bemutató órák:
Január 31. kedd, 16.30-tól **Zumba® Tini** (13-16 éveseknek)
Február 2. csütörtök, 16.30-tól **Zumba® Suli** (8-12 éveseknek)

Az órákra bejelentkezés szükséges: 06-70-612-95
További nyílt óráinkat keresd a weboldalon: Body Steel, Zumba Toning, Zsírégető Step, HCP, Jóga
www.napfenymozgasstudio.hu

Reiki – beavatás az egyetemes energiába

Reiki I-es tanfolyamot tartunk a Napfény Központban 2012. február 12-én, vasárnap 10-17 óráig. A tanfolyamot **Amar Pran (Széles Andor) Mester** tartja, aki egy hiteles tanítványi láncolat avatott mestere. Egyéb más gyógyítói technikákban is jártas, behatóan tanulmányozza és alkalmazza a védikus Vasztu térrendezés tudományát, tibeti hangtálas technikával is rendszeresen gyógyít. Vallja, hogy Usui Mesternek köszönhető Reiki energia egy olyan egyetemes, univerzális, csodálatos gyógyító energia, amelyet a mai világban mindenkinek el kellene sajátítania, hogy életét jobbá, szebbé, egészségesebbé tegye. Az erre hivatottak pedig másokon is segíthetnek általa: embereken, állatokon, növényeken, minden élőlényen. De a Reiki energia használható ételünk-italunk energetizálására, a gyógyszerek mellékhatásainak csökkentésére, tértisztításra, felhasználásának lehetőségei végtelenek.

Rengeteg gyógyítói energetikai rendszer létezik, amelyek használatát különböző tanfolyamokon el lehet sajátítani. Ezek között a Reiki igen előkelő helyet foglal el. A tradicionális Reiki *nagyon finom és barátságos* energiával rendelkezik. Ez az energia tiszta vonalon keresztül érkezik a közvetítő személyhez – illetve rajta keresztül a befogadó személyhez, ott is a legmegfelelőbb helyre fog áramolni az energia, akkor is, ha a közvetítő keze máshol van. Ezek az energiák egy magasabb intelligenciát képviselnek, ezért lehetséges a magasabb rendű működésük is.

A Reiki tanfolyamon **három fokozatban** lehet beavatást nyerni az egyetemes energiába.

Az első tanfolyamon a tanítványok megismerkedhetnek a Reiki történetével, a csakrákkal és azok szerepével, az aurával, az energiával általában, a kezeléseknél használt kéztartásokkal, az önkezelés és mások kezelésének folyamatával. A tanfolyamon különböző tisztításokat is végzünk vezetett meditációban és hangtállal, mely módszerekkel a csakrák és egész energiarendszerünk megtisztul behangolódik, nyitottá válik az új energia befogadására. **A második fokozatban** elsajátított Reiki szimbólumok fokozzák az energia erejét, ezzel növelve a hatékonyságát. Bár titkosságukat elvesztették, viszont beavatás nélkül a használatuk nem lehetséges. A Reiki szimbólumok közül három a második Reiki szinten kerül átadásra, és ezeket használjuk többek között az energia távolba küldéséhez (távgyógyításhoz) érzelmi blokkok erőteljesebb feloldásához stb. További két szimbólumot a Reiki III. szinten, a „mester" szinten kapják meg a tanulók – bár, mesternek lenni nem a szintektől függ, az annál sokkal összetettebb dolog… Az itt kapott szimbólum annyira felerősíti az energiaáramlást a tanítványban, hogy ezáltal sokkal rövidebb idő alatt sokkal hatékonyabb energiaátadás lehetséges – ugyanis ahogy követik egymást az egyre magasabb szintű beavatások, egyre szélesedik a beavatott tanítvány Reiki csatornája.

A Napfény Központban **mindhárom fokozat elsajátítására lehetőség van,** mivel Széles Andor (Amar Pran) Reiki Mesterünk ezek átadására felhatalmazást kapott az ő Mesterétől.

Várjuk mindazok jelentkezését, akik érdeklődnek e csodálatos gyógyító energia iránt, és szeretnének beavatást kapni használatába. Az I-es tanfolyam díja 10.000 Ft. Azokat is várjuk, akik már avatottak, de szívesen rész vennének tanfolyamunkon, és egy behangoló avatáson (ők 50% kedvezménynyel ismételhetnek).

Napfény Központ, 1162 Bp. Hermina út 16. A tanfolyamra bejelentkezés: 06-20-412-6353, vagy e-mail: napfenykozpont@gmail.com (Névvel és telefonszámmal)

FLÓRA Gazdabolt
• vetőmagok • talajvédőszerek • permetezőszerek • rovar- és rágcsálóirtók • virágföld, virágok • kertiszerszámok • humusz, istállótrágya • háztartási és állatszerek • ajándéktárgyak • kutya és macskaeledelek, tápok • buszjegyek • hetilapok • szögek, csavarok, tiplik
Megrendelés alapján kertépítés, öntözőberendezés kiépítése, kertgondozás
Ami a kerthez kell, mindent egy helyen!
1162 Bp., Árpádföldi út 18.
Tel: 409-0159, 06-70-381-9396

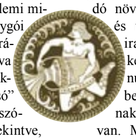
BOBDENT FOGÁSZAT ÉS IMPLANTOLÓGIA
Teljeskörű, fájdalommentes fogászati ellátás
✔ Díjmentes állapotfelmérés
✔ Esztétikus fogpótlások
✔ Szájsebészet
✔ Fogászati implantáció
✔ Fogszabályozás és
✔ Gyermekfogászat

Garanciális szakellátással, időszakos akciókkal várjuk Önt és kedves családját! • Tel: 06-1-400-1167
BOB dent
1164 Bp. Művezető u. 7. • Rendelés: H-P 8-20 • www.bobdent.hu

KEGYELEM

Asztrológiai útmutató a Vízöntő jegyében

A Vízöntő jelképe a korsóból vizet öntő angyal, a víz az élet vizének jelképe, az angyal pedig a földön túli hatalmakat képviseli. A víz általánosságban az érzelmek, a lélek elemi minősége. Uralkodó bolygói a Szaturnusz és az Uránusz. A Vízöntő hava a farsangi mulatságokról, a böjt előtti „utolsó" nagy falatozásokról szóló hónap. Az égre tekintve, amikor a Nap a Vízöntő jegyébe ér, a legközelebb van a horizonthoz. Ez az önzetlen, mások iránti odafigyelést, szociális érzéket képviseli, valamint maga a jegy a forradalmi újításokat, szemléletváltást és szabadulást ígér a régi, rögzített szabályszerűségek bilincséből. Február hónap elején egy nagy bolygó jegyváltása is megtörténik, a Neptunusz a Halak jegyébe lép át hosszú távra (egyszer már átlépett kis időre a Vízöntő jegyéből saját jegyébe). A Vízöntők számára ez felszabadulást ígér, méghozzá azokkal a dolgokkal kapcsolatban, amikben eddig nem láttak tisztán, illetve amilyen élettevileteken lassítva és korlátozva voltak. Saját jegyében, azaz a Halak jegyében a Neptunusz új és ígéretes felismereseket hozhat az emberi kapcsolatok fontosságát illetően, az egymás iránti tisztelet és szeretet fontosságát illetően, ami a mai kor számára áldás és hosszú távú békét teremtő energia lehet.



Megtörténhet az a csoda, hogy a lélek értéke egyensúlyba kerül az anyagi értékekkel, és tudatosabban törekszünk majd saját megérzéseinkre hallgatni, örömöt lelni a kreativitásban, a művészetekben, azaz nem feltétlen a termelés és profit maximalizálása lesz a cél, hanem a pillanat örömének megtalálása. Végre fel tud merülni valós gondolat formájában a mentális egészség fontossága, az anyagi javak eszközként való használata, méghozzá arra vonatkozóan, hogy valódi harmonikus boldogságot teremtsünk általa. A 2010 és 2011-es év sokszor pusztító, el- és kiszakító változásai, természeti és emberi katasztrófái fájdalmas tisztítási folyamatokat vittek végbe. Csak remélni tudom, hogy a jelenre maradt annyi energiánk, hogy az örömteli változásokat is be tudjuk fogadni. Természetesen rögtön kérdezhetnénk, hogy jobbak lesznek-e az anyagi kilátások, hogy sikeresebb lehet-e a 2012-es év.... ezek a kérdések még az előző évek gondolkodásmódjának kérdései és maradékai.

Jelen esetben az értékeket az emberi kapcsolatok és az égiekkel, vagy sorsunkkal való kapcsolat minősége képviseli. Az anyagi jólét mellékterméket termelődik majd, vagyis aki nem engedni lelkébe beszivárogni a válság megoldhatatlan és kétségbeejtő gondolatát, és az adott körülmények között törekedni képes arra, hogy megbecsülje azt, amije van, jól is fog tudni élni. Ez nem struccpolitikát jelent, hiszen tisztában vagyunk a nehezebb helyzettel, ugyanakkor azt is érezzük már régóta, hogy valahol az állandó növekedés, terjeszkedés és termelés embertelen iramának is stop táblát kell (kellett) felmutatnunk. A nagy sietségben elfeledtünk hálásnak lenni azért, amink van. Most itt a lehetőség megköszönni, amit eddig kaptunk és körülnézni, hogy mi az, amink valódi értéket képvisel.

Könnyebbséget látok a 2012-es évre nézve, de csak akkor, ha engedjük beszivárogni az életünkbe a emberségességet. Az „életrevalónak lenni" fogalma megváltozik és az egymás hátán való felkapaszkodás helyett megtaláljuk a saját helyünket a világunkban. Létjogosultsága lesz annak is, hogy kitűnjünk saját nagyszerű képességeink által, és lesz helye annak is, hogy egységként megtanuljunk csapatként játszani. Hiszen mindkét vágy bennünk él, az önmegvalósítás vágya éppen úgy, mint a másokkal való csapatszellem szeretete. A lényeg az elcsépelt *szeretet* szavunkon van. A munka pedig abban áll, hogy felfedezzük, mi az, amit szeretünk csinálni, mert amit szeretünk csinálni, mert amit szeretünk, abból töltődünk és abból merítünk erőt a nehéz helyetekhez. Kezdjük a napunkat egy olyan dologgal, amiért tegnap hálásak lehettünk, és hamar megérkezik a várva várt változás. Aminek ma teret adunk, az fog „rezegni" holnap. Kívánom, hogy nagyszerű ötletesség és kreatív gondolatok jussanak az eszünkbe, és kívánom, hogy egyetlen mosolytól feloldódjanak az évekig cipelt nehézségek és terhek, és ehhez kívánok minden napra legalább egy felszabadult mosolyt is.

Először sírsz.
Azután átkozódsz.
Aztán imádkozol.
Aztán megfeszíted
Körömszakadtig maradék-erőd.
Akarsz, egetostromló akarattal –
S a lehetetlenség konok falán
Zúzod véresre koponyád.
Azután elalélsz.
S ha újra eszmélsz,
mindent újra kezdesz.
Utoljára is tompa kábulattal,
Szótalanul, gondolattalanul
Mondod magadnak:
mindegy, mindhiába:
A bűn, a betegség, a nyomorúság,
A mindennapi szörnyű szürkeség
Tömlöcéből nincsen, nincsen menekvés!

S akkor – magától – megnyílik az ég,
Mely nem tárult ki átokra, imára,
Erő, akarat, kétségbeesés,
Bűnbánat – hasztalanul ostromolták.
Akkor megnyílik magától az ég,
S egy pici csillag sétál szembe véled,
S olyan közel jön, szépen mosolyogva,
Hogy azt hiszed: a tenyeredbe hull.
Akkor – magától – szűnik a vihar,
Akkor – magától – minden elcsitul,
Akkor – magától – éled a remény.
Álomfaidnak minden aranyágán
Csak úgy magától
– friss gyümölcs terem.
Ez a magától: ez a Kegyelem.
(Reményik Sándor: Kegyelem)

Laki Beáta

FÁBIÁN KFT.
Autójavító, karosszérialakatos
Mindenféle tipus javítása
huzatópaddal, szelvédők cseréje
Biztosító felé ügyintézés
1162 Csömöri út 201.
T: 405-2741, 405-5409, 06-30/919-2021

Nap-Fogyi Stúdió
KUPONAKCIÓ!
Hypoxi 5 alkalom + 3 tekercselés
12.500 Ft
fogyaszt – méregtelenít – megoldás a narancsbőrre
FODRÁSZAT:
Vágás-szárítás 1800 Ft
Vágja ki a hirdetést,
és vegye igénybe szolgáltatásainkat
ezen a fantasztikus áron!
BEJELENTKEZÉS TELEFONON: 30/856-3874
Szolgáltatásaink:
Fodrászat, kozmetika, pedikűr, műköröm, vibroszolárium, infraszauna
Elérhetőség: NAP-FOGYI STÚDIÓ
1161 Bp. Mária u. 65.
06-30-856-3874, 06-20-286-4477
www.napfogyi.hu

HOROSZKÓP

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

Tipikus női-férfi vitákra számíthat, mert alapvetően mást akar egy férfi, és mást akar egy nő – mondogatja majd. Lehet, hogy egy utazás miatt vitáznak majd párjával. Ön belföldre, párja pedig inkább távol az otthontól töltené a farsangot. Zavarhatja saját türelmetlensége, és emiatt megpróbál megfontoltan döntéseket hozni. Ez a habitus azonban távol áll valódi személyiségétől, így nem is érti, miért érik végül kisebb kudarcok. Figyeljen oda, mert elfeledheti, hogy hová tette a papucsát, vagy a szemüveget.

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

A vonzás törvénye kiválóan működik az Ön életében. Szellemi kertjét építgeti, szépséget és harmóniát teremt. Figyeljen oda almaira, mert sok, eddig megválaszolatlan kérdésre megkaphatja a választ. Külföldi útra, méghozzá távoli útra számíthat. Ha munkájából kifolyólag kell utaznia, a kötelező poggyász és repülőjeggyel kapcsolatban néhány kellemetlenségre számíthat. Ezeken a kellemetlenségeken kreatív fantáziája emelheti túl. Vizualizálja, hogy bárhol jár, biztonságban van. Ha valamire, vagy valakire várakoznia kell, üsse el az időt mesék, kisregények olvasásával.

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

Furcsa gondolatai támadnak arról, hogy az eddig megszokott dolgait hogyan intézze. Mondhatni, ha eddig az ajtót használta valamire, ki fogja próbálni, milyen az ablakon keresztül a házba jutni. Előfordulhat, hogy önmagára jóval több figyelmet fordít majd, mint bárki másra, ezért könnyen átlép, vagy rálép azokra is, akiket alapvetően szeret és kedvel. Másokkal is tudatni kívánja, hogy jelen esetben Önt csak és kizárólag saját maga érdekli. Egyetlen dologra figyeljen oda, hogy az orra elé is nézzen, nehogy megbotoljon egy kőben.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Gondoskodás, gyengédség, újra gyermeknek lenni. Ezek az érzelmek, érzések foglalkoztatják. Szívesen gondol vissza gyermekkorára, vagy szívesen gondolja magát ismét gyermeknek. Családjával vagy barátaival üljenek le társasjátékozni, kártyázni. Süssön nekik a jó játék mellé finom farsangi fánkot. Ez az élmény maradandó és olyan mély lehet, amilyenre a „rákocskák" mindig is vágynak. Mutassa meg az embereknek, hogyan kell a szép lelket kifejezni a világban, és ezáltal csodát teremteni.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Meg kell tanulnia másokért tenni. Nem baj, ha csak játssza az önzetlenséget, valahogyan el kell tudnia sajátítani ezt a szerepet is, és elsőként ki kell próbálni, meg kell alkotni, hogyan működnek azok az emberek, akik szívesen tesznek mások javára. Szerepet játszani, a világ forgatagában szervesen részt venni pedig kifejezetten szeret, így ez egy kellemes játék és tanulási folyamat lehet az Ön számára. Mások pedig hálával és dicsőséggel jutalmazzák, amit pedig alapvetően nagyon szeret.

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

Amennyiben vezetői pozíciót tölt be, vagy saját vállalkozását irányítja, eredeti és ötletes gondolataival újdonságokat vezethet be. Ez nem jelenti azt, hogy minden esetben jól látja majd meg, hogy hol van szükség reformokra, mégis nagy bátorság és kitartás párosul a megvalósításhoz, így ha alkalmazottai, beosztottai akarják, vagy sem, Ön véghezviszi a változásokat. Közlékenyebb lesz a Vízöntő havában. Néha még Önt is meglepi, mennyit tud beszélni. Amire vigyázni kell, hogy ne bocsátkozzon szélsőséges ötletek megvalósításába, ez akkor fordulhat elő, ha Szűz napjegyének logikáját ki akarja iktatni a döntéshozatalból.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Gyakran a romantikus kapcsolat valósága és a romantikus kapcsolat képe között óriási különbség van. Hidat kell építeni az álom és a valóság közé. Ne érezze úgy, hogy csalódás éri, ha nem pont ugyanaz történik meg a gyakorlatias, földi életben, mint amire idealista lelkének fantáziaképei vágynak. Az idealizmus teremtő ereje rendkívül hasznos, de csak akkor van értelme, ha le tudunk mondani néhány részéről azért, hogy megvalósulhasson. A művészetek határozottan jót tehetnek lelkének, látogasson el kiállításokra, rajzoljon, zenéljen, érezze a földön túli jelenlét szépségét.

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

Maximalizmus és precizitás. Még mindig rendet tesz a tavalyi, Ön számára még nem elintézett dolgokban és nem érti, hogy környezete miért lendül át olyan gyorsan a múlt dolgain. Már réges-rég azzal foglalkoznak, amivel talán Önnek is kéne, a jelennel. Sőrzsálhasogató, és robbanékonyságát jelen esetben nem szóban közli, elég ha csak Önre néznek és szemei képesek villámokat szórni. Ha szeretné jobban, jól érzi magát, a maximalizmust tegye félre és erősítse meg, hogy elég „csak jó"-nak lenni, nem pedig tökéletesnek. Legyen ez az irányelv a Skorpiók számára amúgy sem egyszerű Vízöntő havában.

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

Munkájának gyümölcse, ha még nem is „szakítható", már részekben is „szagolható", diszérhető. Új lendületre kap attól, hogy mások örömüket lelik abban, amin éppen munkálkodik. Ön nem a gyorsaságról híres – főleg nem akkor, ha az uralkodó bolygója a Bika földi jegyében áll –, és nem is feltétlenül a működőképes véleményére érdekli. Jelenleg büszke arra, Aki és szívesen szemléli élete tavalyi munkájának gyümölcsét. Úgy érzi, valamit már letett az asztalra. A napok sokszor múlnak el úgy a feje felett, hogy igazából nem tudja, mivel is teltek el az órák.

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

A család és a szeretetteljes környezet fontossága az, ami e hónapban érdekli és foglalkoztatja. Valahol belül érzi, hogyha nehezen is engedi közel magához az embereket (legtöbb esetben nem is igényli ezt a típusú közelséget), sokat számítanak az igazán intim és emberi találkozások. Munkahelyén és otthonában is ennek megvalósítására törekszik, természetesen úgy, hogy túlzottan ne látszódjon az Önben megbújó érzelmesség. Kissé félszegnek is látszódhat a váltakozó „bakos" hűvösség és egy hirtelen váltással a mások iránti önzetlen érdeklődés és közeledés.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

Felszállt a köd, lassan révbe ér az élet azon területein, ahol mondhatni éveken keresztül nem igazán találta meg önmagát. Lehet ez párkapcsolat, vagy gyermekvállalási kérdés. A lényeg, hogy világosan meg fogja látni, hogy merre kell mennie. Kettősség uralkodik a Vízöntő havában, egyik részről tele van programokkal és meghívásokkal, másik részről viszont szívesen tölti ideje nagy részét – ha teheti – egyedül. Értékelni tudja azt is, ha emberek veszik körül, és nem riad meg, ha meg kell állnia, vagy ha egyedül kell szembenéznie az élettel. Jól éli meg a nehézségeket és töltődni képes az Önt érő örömökből egyaránt.

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

Hosszú ideje a Halak-jegyűek botorkálva a sötétben, várakozásra voltak ítélve. Itt az idő, hogy saját tempójukban, kiváló érzékenységükkel ráhassanak a nem működő életterületeikre és beindítsák a pozitív változásokat. Uralkodó bolygójuk a Neptunusz hazaérkezett, azaz végre a Halak jegyében áll. Míg ez a bolygó mások számára ködöt és homályt jelent, a „halaknak" megérzést és ötleteket, kapcsolatot a sorssal és összeköttetést más emberek érzékeny lelkével. Finoman és puhán, simogatva érdemes a valódi nagy változásokat véghezvinnie. Mindent úgy csináljon, ahogy megérzései diktálják.

Laki Beáta

GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA GYÖNGY PATIKÁK HÁLÓZAT TAGJA
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051
(Fogarasi út – Fáchel 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

HH 16-14 APRÓ

Oktatás

GITÁROKTATÁS. TEL: 06-20-922-0086

KISGYERMEKGONDOZÓ, DAJKA, gyógypedagógiai, pedagógiai asszisztens képzés. Kasza Szakképzés (ny.sz. 01-0064-04), tel: 276-5918

MATEMATIKA, FIZIKA oktatás középiskolásoknak, minden szinten, gyakorlott magántanárnál. Telefon: 223-1370, 06-20-462-8398

MATEMATIKA, fizika felvételire felkészítés, oktatás, felzárkóztatás, korrepetálás tanárnőnél Árpádföldön. Tel: 06-20-344-5556

MATEMATIKA, fizika és természetismeret korrepetálást vállal frissnyugdíjas pedagógus Rákosszentmihályon. Tel: 06-20-204-9213

HÚSZÉVES szakmai gyakorlattal rendelkező tanárnő MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSZSÉGFEJLESZTŐ foglalkozást, korrepetálást vállal általános iskolások részére. Tel: 06-30-329-6316

ANGOL nyelv oktatása kedves, gyakorlott nyelvtanárnőtől. Korrepetálás, nyelvtani rendszerezés, beszédközpontú órák. Tel: 06-30-951-1615

EGYETEMI diplomás tanárnő angol nyelvet oktat, érettségire, bármely típusú és szintű nyelvvizsgára felkészítést vállal Mátyásföld központjában, egész nap. Tel: +36-30-735-5115

ANGOL nyelvoktatást, korrepetálást, felzárkóztatást vállal általános és középiskolásoknak, felnőtteknek nagy gyakorlattal rendelkező tanárnő. Tel: 06-20-851-7529

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrepetálás, KÖZÉPFOKÚ nyelvvizsgára, ÉRETTSÉGIRE, FELVÉTELIRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanártól, délelőtt is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

NÉMET nyelvtanítást, korrepetálást, érettségire, felvételire és nyelvvizsgára (Külkerre is) felkészítést minden szinten vállalok (18 évből 2 év anyanyelvi gyakorlattal) egész nap és hétvégén is. Tel: 409-0046, 06-20-438-7638

NÉMET nyelv oktatása diplomás, anyanyelvi tapasztalattal is rendelkező, fiatal nyelvtanárnőtől. Vizsgafelkészítés, korrepetálás minden szinten. Tel: 06-30-951-1615

NÉMETÓRÁK diplomás nyelvtanártól, kezdőtől a haladó szintig. Vizsgafelkészítést is vállalok, házhoz megyek. Próbaóra ingyen. Tel: 06-30-463-0203

FRANCIA nyelv tanítása, korrepetálása, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés. Gyakorlott nyelvtanártól, beszédközpontú órák. Tel: 06-20-563-3806

Ingatlan, lakás

ÁRPÁDFÖLD csendes utcájában, közel a központhoz (üzletek, 31-es busz) eladó egy 55 nm-es családi ház 752 nm telekkel. Tel: 06-20-225-6783

ELADÓ Sashalom csendes utcájában kétgenerációs családi ház (100 nm alsó szint, 140 nm felső + tetőtér), szeparáltan, külön mérőkkel, cirkóval, dupla garázzsal, 200 nm-öl telken, 35,9 millió Ft-os irányáron. Tel: 06-30-260-6133

SASHALMON 240 nm családi ház + 70 nm raktár és garázs tulajdonostól sürgősen eladó! Irányár 55 millió Ft. Tel: 06-30/9512-786

MÁTYÁSFÖLD, PETŐFI kert legszebb részén 161 n-öl telken most épülő mediterrán stílusú kétlakásos családi ház mindkét fele eladó. Ár: 39 millió Ft lakásonként. Tel: 06-70-942-1949

ELADÓ a Centenáriumi lakótelepen azonnal költözhető, 68 nm-es, 3 szobás, tömbfűtéses, parkettás lakás. Magasföldszinti, világos, tehermentes. Ár: 12 millió Ft. Tel: 06-30-377-8812

RÁKOSSZENTMIHÁLYON, csendes utcában jó állapotú családi ház garázssal, melléképülettel, 150-es telken, fürt küttal 27,5 millió Ft-ért eladó. Tel: 06-30-260-6133

ELADÓ 3 szobás, 100 nm-es családi ház 170 n-öles telken az Imre utcai HÉV megállónál, 37 millió Ft irányáron. Tel: 06-30-412-0751

ELADÓ ház Ócsegyen! 626 nm telken lévő, 180 nm-es, 2 generációs családi ház (+ garázs, szaletli, melléképület, elektromos kapu, riasztó, 2 konyha, 3 fürdő, 5 szoba + dolgozószoba, 2 gardrób) parkosított kerttel, gyönyörű állapotban eladó, irányár: 51 millió Ft. Tel: 06-20-411-8482

KISPESTEN kertes, gázfűtésű, 1 szoba, összkomfortos, sorházi, I. emeleti lakásomat eladom. Minden közel, jó közlekedés. Tel: 06-20-962-9776

DÁNY, Tó-park üdülőövezetben, csendes környezetben 855 nm-es telken jó állapotú, 29 nm-es + tetőtér-beépítéses faház bútorozottan eladó. Villany, víz (fúrt kútról) a házba bevezetve, gáz a telken. Horgászoknak, gyerekeseknek kiváló. Irányár: 5,5 millió Ft. Tel: 06-30-528-3009

SZILASLIGETEN tetőtérbeépítéses, össz. 80 nm-es családi ház 600 nm-es kerttel sürgősen eladó. Csendes környék, jó levegő. Irányár: 17,5 millió Ft. Tel: 06-70-336-8240

SZILASLIGETEN családi ház eladó: 3 szobás, 2 konyhás, 2 fürdőszobás, 270 n-öl telekkel, lakható melléképülettel; pesti 1,5 szobás lakást beszámítok. Tel: 06-30-9927-214

GYÖMRŐ KÖZPONTJÁTÓL 5 PERCERE ELADÓ **(vagy hosszú távra kiadó)** kétszintes, 5 szobás, 180 nm-es (+100 nm pince, garázs), 2 nagy lakóelőtér, 2 fürdőszoba, padlófűtés, összkomfortos családi ház terméskő lábazattal 700 nm-es telken. Irányár: 26 millió forint. Tel: 06-70-944-6678, este: 06-29-330-531

MAGLÓDON 130 nm-es, kétszintes családi ház (amerikai konyha, 3 szoba, nappali, 2 fürdő, WC) 40 nm-es teraszzal, 400 n-öl telekkel eladó. Irányár: 21 millió Ft. Tel: 06-20-211-7306

NAGYKÁTÁN szoba-konyha-pince 980 n-öl bekerített telekkel, szőlőssel, 50 db gyümölcsfával jutányos áron eladó. Lakáscsere is érdekel a XVIII. kerületbe. Hívjon, megegyezünk! Tel: 06-30-896-0829, 06-20-503-4300

BUDAPESTTŐL 45 km-re, Kókán összkomfortos családi ház eladó 300 n-öl telekkel, 5 percre a buszmegállótól. A ház ócsz. lakó alapterülete 140 nm, egyszintes + tetőtér-beépítés. Irányár: 17 millió Ft. Budapesti lakáscsere is érdekel a XIV, XV, XVI. kerületben. Tel: 06-30-503-1392

Eltartás

XVI. kerületi köztisztviselő pár keres idős nénit, vagy bácsit (hölgyet, urat), akinek a mindennapjait megkönnyítené eltartási, vagy életjáradéki szerződés keretén belül. Komoly, egyenes jellemű, jóérzésű, leinformálható, középkorú pár vagyunk. Nekünk még érték az adott szó, a tisztesség, a becsület. Tel: 06-20-555-4192

Segít az Önismeret és Bach-virágterápia!
Életünk során vannak olyan pillanatok, amikor nem tudjuk uralni az eseményeket, kizökkenünk a rendes kerékvágásból. **A lelki jellegű problémák** bizonyos mennyiség után minőségi változást hoznak, s ilyenkor bizony már a fizikai problémák is megtalálnak minket betegségek formájában.
Amikor a fejünkben és a szívünkben is megszülettett a döntés, hogy elég volt, **meg akarok gyógyulni, rendbe akarok jönni**, s a dolgaimat is rendbe akarom tenni, csak még egyedül nem vagyok elég erős hozzá – nos, ekkor segíthet egy **önismereti tanácsadó**. Saját erősségeink, gyengeink, karakterünk, vagy éppen életciklusunk megismerésével közelebb kerülhetünk a megoldáshoz. A lelki eredetű problémák feloldásához pedig hathatós segítséget tud nyújtani a **Bach-virágterápia,** amely egy egyszerű, mellékhatásmentes gyógymód, olyannyira, hogy még kisgyerekek és kismamák is szedhetik. Stresszhelyzet, félelmek, pánikbetegség, életválságok, párkapcsolati problémák, gyász, pszichoszomatikus betegségek (mint pl. asztma, allergia), stb. – **ne szenvedjen**, hívjon!
Szőke Kati – önismereti tanácsadás, Bach-virágterápia 06-20-412-6353

PAUSE NYELVISKOLA
• általános tanfolyamok
• nyelvvizsga és érettségi felkészítés
• senior oktatás
• kommunikációs tréning
www.pause.hu
Tel.: (1) 769-1100, (30) 986-5264
1165 Bp., Honvédvár u. 56.,
Nyitva: H-P: 10-18
info@pause.hu

XVI. kerület, Cziráki utcai ipari parkban
4,20 m belmagassággal, fűthető, különböző méretű helyiségek
raktár, műhely, iroda céljára bérbeadók.
Érdeklődni: Noga Kft.
Tel: 06-30-931-9219

55 m²-es iroda vagy műhely, és 18 m²-es iroda
KIADÓ
kulturált ipari parkban
XVI. Cziráky u. 26. (volt EMG)
Tel: 06-20-9441-723
Honlap:www.ilda.hu