

Megnyílt a Napfény Központ – Nyílt nap a Mozgásstúdióban!

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

A családi vállalkozásban megszületett **Napfény Központ és Mozgásúdió szeptember 13-án** új helyén, a rákoszentmihályi Hermina út 16/B. alatt megnyitott. Az első hét mozgalmasan zajlott, ugyanis a meghirdetett nyílt óráka igen nagy volt az érdeklődés. A népszerű Zumba Fitness mellett több új óratípuson is részt lehetett venni. Fodorné Ferenci Eszter, a Mozgásstúdió vezetője egyébként már akkor oktatott Zumbát, amikor még szinte senki sem tudta, mi az. Azóta felkapta a sajtó, s egyre több helyen próbálják azt a divatirányzatot kihasználni. Eszteréknél azonban nem kell 40 ember között tolongani, bejelentkezéses óráikon családias légkörben, kis csoportokban mozoghat mindenki az izlésesen kialakított központban. Itt a színvonalat mégsem a külsőségek, hanem a tartalom hordozza! **Tessék kipróbálni:**

SZEPTEMBER 25-ÉN, SZOMBATON NYÍLT NAPOT TARTUNK azok kedvéért, akik a nyitás hetén nem tudtak ellátogatni hozzánk! **A bemutató órák mellett ezen a napon a Biolabor a vendégnél!** Ingyenes kipróbálási lehetőség, ajándék kupon a mátyásföldi Biolaborba! **NYÍLT ÓRÁK – ELŐZETES BEJELENTEKÉSRÉ:** 10.00 Zsirégető Step kezdő – Adri 11.00 Alakformáló – Marci 12.00 Ovitorna: angol fejlesztő – Marci 12.30 Ovitorna: zenei fejlesztő – Juli – Az ovi-tornákon résztvevő gyerekeknek apró ajándékkal kedveskedünk! 13-14 Ismerkedés, beszélgetés, teaszűnet 14.00 Alakformáló – Juli 15.00 ZUMBA 16.30 Hatha jóga – Andi – (részletek lentebb)

NYITÁSI AKCIÓNK: A szeptemberben bérletet vásárlók között korlátlan ideig felhasználható 8 alkalmas fitness bérletet sorsolunk ki!

ÓRATÍPUSAINK: • ZUMBA • Zsirégető Step • Alakformáló • Pilates • Jóga • Gerinctorna • Senior-torna • Ovitornák: angol/zenei fejlesztő

ÚJ JÓGAÓRA INDUL keddenként délelőtt Képes Andrea vezetésével. Andrea 2005-ben került kapcsolatba a Bhaktivédanta Hittudományi Főiskolával először mint résztvevő, de képességeit, elhivatottságát felismerve a főiskola tanárai képzésére kiemelt hangsúlyt fektettek. Így lett 2007-től maga is először tanfolyami oktatója az iskolának, jelenleg pedig már a jógamesteri szak gyakorlati oktatója. Így a hozzánk járók itt a kertvárosban tapasztalhatják meg azt a színvonalat, amely a leendő jógamesterek kiváltsága. Kezdő Hatha jógaóráinkon Andrea nagy hangsúlyt fektet a mozgás és légzés szinkronjára, a nyújtás és lazítás egyensúlyára. *„A jóga lehetőséget ad arra, hogy kondícióinkat felmérve csatlakozzunk valamely szintjéhez, tökéletesítsük azt, majd tovább haladjunk legyőzve és átélve korlátainkat. Testi és lelki feltöltődést, felhívülést nyújt, a fizikumot erővel, a szellemet stabilitással ajándékozza meg.”* – vallja Andrea, és szeretettel vár mindenkit, legközelebb a nyílt napon.

Mire jó az önismeret és a Bach-virágterápia?

Ki gondolná, hogy a születési dátumunknak más jelentősége is van, nem csak az, hogy mikor készönt fel a család? A numerológia tudománya – amely a bolygók analógiáján alapul – a számok misztikus tartalmát vizsgálva az ember megismeréséhez, mindennapi boldogulásához hathatos segítséget tud nyújtani a születési dátumunk számai alapján. Megismerhetjük személyiségünk rejtett titkait, sorsfeladatunkat, sőt, fontosabb életperiódusainkat, személyes éveink üzenetét is.

Segítséget nyújthat gyermekünk neveléséhez, párkapcsolatunkban, családi kapcsolataink problémájának kezelésében, útkeresésben. A problémák valódi okainak feltárása után azonban nem mindig képes az ember segítség nélkül változtatni hozzáállásán, továbblépni jelenlegi nemkívánatos helyzetéből, de legalábbis más megvilágításba helyezni a dolgokat.

Ekkor segíthet a Bach-virágterápia, hogy a lelkünk egyesembe jöjjön, és az élet eseményeit a maga való-ságában éljük át, ne reagáljuk túl, vagy éppen letargikusan. A normális kerékvágásból kizökkent lekvilágunkat segít helyretenni ez az egyszerű, mel-lékhatás-mentes gyógy mód., a saját erőink aktivizálásával. Meggyógyulni, helyrejönni ugyanis csak akkor tudunk,

ha a fejünkben és a szívünkben megszületett a döntés: rendbe akarok jönni, rendbe akarom tenni a dolgaimat, az életemet. Csak úgy érzem, egyedül nem vagyok elég erős hozzá. **Lehet, hogy csak egy csepp hiányzik...?**

A Bach-virágterápia kiválóan alkalmazható az alábbi területeken:

- Lelki nehézségek:** bizonytalanság, önbizalomhiány, féltelmek, magányosság, szomorúság, türelmetlenség stb., nagyon hatékony **pánikbetegség** és szorongásos problémáknál;
- Stresszhelyzetek, életkrízisek:** párkapcsolati problémák, iskolai, tanulási nehézségek, munkahelyi problémák, életkorral kapcsolatos krízisek stb.; Segít a terápia, amikor vizsgára készülünk, de erőt ad, amikor életünk nagy változá-sai előtt állunk: költözés, új munkahely, házasságkötés; hirtelen trauma, baleset, műtét, közeli hozzátartozó elvesztése esetén is segít;
- Pszichoszomatikus betegségek:** asztma, álmatlanság, szexuális zavarok, emésztőszervi panaszok, bőrbetegségek, allergiák, magas vérnyomás stb.
- Krém** formájában pl. narancsbőrre.

A Napfény Központ további programjai:

INFORMÁCIÓ ÉS BEJELENTEKÉZS: 06-20-412-6353

• **Szeptember 26. vasárnap 15-19 óráig – REIKI I. tanfolyam. – Elméleti és gyakorlati oktatás, beavatás – az öngyógyításhoz kiválóan alkalmas. (10.000 Ft, vegatáriánus ételköstolóval)**
• **Október 2. szombat 10-18 óráig – Auralátás és elemzés tanfolyam** – Bognár Tass auraszakértő 8 óras elméleti és gyakorlati tanfolyamán részletesen kitérnek az aura természetére, elemzésére és látásának technikájára, és többször ki is próbálják az auralátást. **(14.000 Ft/1fő)**

ASZTROLÓGIAI TANFOLYAM
• **Októberben indítjuk egy éves ASZTROLÓGIAI ALAP TANFOLYAMUNKAT** kéthetente 4 órában, amelyen a résztvevők megismerhetik az asztrológiai elemzés tudományának alapjait. A tanfolyamot Véghné Ági tartja, aki sokéves oktatói gyakorlat-tal nagy súlyt fektet a módszer pszichológiai, lelki vonatkozásai-ra, és hogy a tanítványok a gyakorlatban is minél jobban tudják alkalmazni az asztrológiai elemzés módszerét. A tanfolyamon résztvevők mélyebb önismeret-re tehetnek szert, így nem csak másoknak segíthetnek, hanem saját életükben is tudatosabbá válhatnak. A tanfolyamot kis csoportokban indítjuk, így a résztvevők egyéni kérdéseikre és problémá-ira is választ kaphatnak. (Sikeres vizsga esetén – amely nem köte-lező – bizonyítványt is kapnak.)
Hétfői tanfolyamunkra várjuk a jelentkezőket, amelyet megfelelő számú jelentkező esetén októ-berben indítunk.

Mire jó az önismeret és a Bach-virágterápia?



Tárnics – a hit virága

• **Gyerekeknek:** szorongá-sos tünetek (bepisilés, kö-römrágás, stb.), féltelmek, tanulási nehézségek, beil-leszkedési zavarok, magatartási problémák, stb.

• **A kismama várandós-ságának kilenc hónapja alatt szedve** az eszen-ciának olyan hatása van, hogy a kellemelenségeket a minimálisra csökkenti (terhességi szo-rongás, hányinger, görcsök). Hatékony minden **terhességi és szülési kom-plikáció megelőzésében**, ezt egy kont-rolcsoportos, kétéves megfigyelés is alátámasztja. Sőt, azt is megfigyelték, hogy nemcsak a kismama, de még a környezete is sokkal kiegyensúlyozot-tabb, derűsebb volt, ahol a mama szedte az esszenciát. Meg kell jegyezni, hogy a cseppek olyannyira mellékhatás-mente-sek, hogy az újszülött babának is adható a születési trauma oldására.

• **Növényeknél**, pl. levélhullás;

• **Állatok** kezelésénél: állati problémák, házasságkötés; hirtelen trauma, baleset, műtét, közeli hozzátartozó elvesztése esetén is segít;

• **Álénegy:** személyiségünk egészének beképjt és harmóniáját segít megterme-telni ez a csodálatos, szelíd gyógymód.

Információ: 06-20-412-6353, Szőke Kati • bővebben a www. helyihirek.hu honlapon

Helyi Hírek

ELTÁVOLODÁS

Asztrológiai útmutató a Mérleg jegyében



A Nap útját a Szűz után a Mér-leg kardinális jegyében folytatja tovább. Ez a jegy a kapcsolatok-ról, a harmóniáról, a diplomáciai készségről szól, valamint ezen pozitív készségek árnyoldalá-ról, úgy mint elhallgatott igazsá-gokról, egyensúlytalan libikóka állapotról, lustaságról és a dol-gok felszínes ítéletéről. A Mér-leg zodiákus az ÉN helyett a TE pozíciójába helyezi magát, egy esetben azonban pont ettől az ál-lásponttól merül fel újra és újra a kérdés önmagában; „ki is vagyok ÉN valójában?” Ahhoz, hogy vá-laszolni tudjon erre a kérdésre, legfontosabb eltávolodnia a kül-ső világ véleményözönétől és elfeledni a kompromisszumoktól zsúfolt megalkuvó magatartást. A világtól való távolodáshoz meg kell tanulni „NEM”-et mondani. Nagyjából akkora felháborodás-ra lehet számítani a Nem-leges válaszok miatt, amennyi ideig képtelen elutasítani bizonyos dolgokat. A sors tehát visszavo-riára int, hogy bizonyos távol-ságból szemlélhessük az életet, a világot. Meg kell tanulni újra szagolni egy virágot, mert ki tud-ja mennyi ideje már, hogy csak a tanult és szokott illat – melyet az agyban tárolt emlékek idéznek elő – érződik, miközben a virág illata is minden esetben *egy picit* más és más.

Nehéz időben élünk mostan-ság, idén érezzük igazán, akár az időjárásunkat, akár anyagi hely-zetünket, akár kapcsolatainkat
• **Gyerekeknek:** szorongá-sos tünetek (bepisilés, kö-römrágás, stb.), féltelmek, tanulási nehézségek, beil-leszkedési zavarok, magatartási problémák, stb.
• **A kismama várandós-ságának kilenc hónapja alatt szedve** az eszen-ciának olyan hatása van, hogy a kellemelenségeket a minimálisra csökkenti (terhességi szo-rongás, hányinger, görcsök). Hatékony minden **terhességi és szülési kom-plikáció megelőzésében**, ezt egy kont-rolcsoportos, kétéves megfigyelés is alátámasztja. Sőt, azt is megfigyelték, hogy nemcsak a kismama, de még a környezete is sokkal kiegyensúlyozot-tabb, derűsebb volt, ahol a mama szedte az esszenciát. Meg kell jegyezni, hogy a cseppek olyannyira mellékhatás-mente-sek, hogy az újszülött babának is adható a születési trauma oldására.
• **Növényeknél**, pl. levélhullás;
• **Állatok** kezelésénél: állati problémák, házasságkötés; hirtelen trauma, baleset, műtét, közeli hozzátartozó elvesztése esetén is segít;

Amikor rendetlenkedik a számítógép

Sokan vannak, akik a számítógépet munkavégzésre használják, míg másoknak a gép előtt való időtöltés a kikapcsolódást jelenti. Ám mindenki számára ismert az a jelenség, hogy egyes számítógépeknek feltűnően sok időre van szükség a bejelentkezésre, vagy arra, hogy megnyissa az első internetes oldalt.

Elsőre nehéz eldönteni, hogy mi is lehet a baja az ilyen számítógépnek. Netán vírusos, vagy egy alattomos féreg telepedett belé? Vagy egyszerűen csak rosszul van beállítva? Netán a feltelepített (és a felhasználó tudta nélkül futó) programok elfogyasztják a memóriát, és csak egy kis memóriachipet kellene a helyére pattintani? Vagy esetleg olyan öreg a gép, hogy az egészet, vagy akár a benne lévő főegységeket ideje lenne kicserélni?

Sokan rokonokhoz, ismerősökhöz fordulnak, ha hasonló bajuk van a számítógéppel, s ha rövidebb-hosszabb várakozás után meg is kapják a kért segítséget, előfordulhat, hogy a gép még gyatrábbá válik, mint amilyen volt. Azért az nem véletlen, hogy az igazán jó számítógépeksek főfoglalkozásként művelik a gépek építését, szervizelését, és ilyen megbízható szakemberek találhatók például a TZteam szervizében, amelyek az egyik legjobb Budapestben. A mostani időszakban magánszemélyeknek külön kedvezményeket nyújtanak a szerviz-óra-díjukból, és az is megszokott dolog, hogy ha valakinek ilyesféle problémája van, besétál az üzletbe, és ingyen tanácsot kér...

Keressen fel bennünket bátran!

Takács Zoltán, TZteam számítástechnika
Mobil: +36 30 989 2093, Tel: +36-1-406-4444
E-mail: tz@tzteam.hu
Web: www.tzteam.hu • www.szamitogeppatika.hu

2010. szeptember 22.

megízlelni. „Minden rendben alatt képesek gyökerestül megváltozni. Ezek a tapasztalatok, a bizonyosság elvesztésének aktuális fázisai komoly érzelmi traumákat okozhatnak, melyek talán fájdalmas tapasztalatainknál fogva képesek őszintébb embert faragni belőlünk. Ez emberi lélek sarkos, szögletes, hegyes része-it legömbölyíteni, íves formák-ká alakítani fáradságos feladat, mert fennáll a megkeseredés, a depresszió veszélye. Ebben a hónapban erről az állapotról lesz szó. Újra és újra kell teremteni a motivációt önmagunkban, mert az égbolton látható „csillagok” komoly akadályokat jeleznek.

Magyarországon, a magyar emberek, vagyis Mi jobban el-fogadjuk a szenvedés állapotát, jobban sajnáljuk a kihasznált, megbántott, eltiport emberi sor-sokat, mint ahogyan szeretni tudjuk a kiegyensúlyozott álla-potban élőket. A boldog embere-eket irigyen szemléljük, ahelyett hogy mintáznánk annak hoz-zzáállását. A gyermeki léttől fo-gva pedig így tanulunk. Mintákat veszünk fel és próbálkozunk. A „felölttőség” tesztartását, szava-it, a magázódást, a bölcselkedő szavakat is mintáztuk szüleinktől, sőt ha visszagondolunk tizenévei végén járó kamasz mivoltunkra, jókat mosolygunk a csetlő-botló próbálkozásokon. Ugyanígy az öröm elfogadása és megélése is „cikis” helyzetekbe sodorhat kezdetben minket. Hol túl nagy elánnal keblünkre ölelnénk föl-dünyt minden egyes teremtmé-nyét, máskor meg dogmatikusan szük keresztmetszetet szabunk az örömteli megélés lehetőségé-nek. Tanulni kell, mert jelenleg ez nem megy. Az örömteli szemlélő-dés az alapállapot. Ha ez nincs meg, kiestünk az alapállapotról, és újra vissza kell térnünk oda.

A **hónap** egészségügyi vonat-kozásait tekintve a szemek, a lá-bak, valamint a már előző hónap-ban említett máj lehet, lehetnek az érintett területek, szervek. A Nap Szaturnusz állás a bőjtölést preferálja, ugyanakkor a Halak-ban tartózkodó Jupiter a mér-téktelen evésre hajlamosít. A bőjt napja a Szombat lehet, ha a Sza-ternuszi felnötté válással vannak problémáink. Ha érzelmeinket kí-vánjuk megtisztítani, akkor a tisztító nap, a Héttől lunáris energiái a megfelelőek erre.

A zord időjárás alkalmat ad arra, hogy a lelkünkben élő „belső Napok” világíthassanak a buszon ülve, a metrón utazva. Sokféle ra-gyogó napot, örömtőt és életerő-vel teli állapotot kívánok az Olva-sóknak.

Laki Beáta

2010. szeptember 22.

H O R O S Z I R O P

lapot nem a szellemi leépülésből adódik – ahogy ezt Ön gondolja – hanem azért, hogy száz dolog helyett egy-egy dologra koncent-rálhasson igazán. A sokrétűség helyett a specialista énje kerül kifejeződesre. Egyszerre tehát egy dolog a fontos, méghozzá egy valódi harcostól. A fizikai ki-hívások most háttérbe szorulnak, és érzelmi téren érhet el igazán nagy fejlődést. A szexualitás is központi kérdéssé válhat, érezze jól magát, élje meg teljes valójá-ban az érintés érzéki pillanatait.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Nincs túl jól, ezért nem is igazán értékelni önmagát. Sőt, kifejezetten sikeres emberek közelségét keresi, hogy azo-kat kiszolgálva még véletlenül se keljen önmagára figyelnie. Az egyetlen probléma ezzel az, hogy mindezit menükülési szán-dékkal teszi, tanulása helyett. „Én úgysem lehetek ilyen/olyan szép, okos, gazdag stb.” – mond-ja. Ismerje meg, hogy érzelmi gő-dörben lenni azért jó, mert innen már csak felfelé lehet jutni, mert ennél már csak jobb lehet. Csak azokat szolgálja ki, csak azokért áldozza fel idejét, akik valóban érdemeket Önre. A hallgatás, meghallgatás is aranyat ér.



Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Sűrűsödik az élete. A naptára tele van találkozókkal, esemé-nyekkel, rendezvényekkel. Ön ezt általában élvezi is, most mégis kicsit sokallja programját. Szeret a középpontban lenni, de most leginkább egy-egy emberrel töl-tené el több időt ahelyett, hogy felszínes kapcsolatait ápolgatja. A Skorpíó havában talán lesz rá ideje, hogy forralt bort szürcsölve ücsörögjön a kandalló mellett va-lódi barátjaival, és nagy dolgokról beszélgessen. Most pedig sies-zen, le ne kesse a megbeszélt találkozóját.



Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

Egy lépéssel önmaga előtt jár. Ezt igazán élvezi, hiszen így a dolgok igazán tökéletesen vannak megszervezve. Körülte-kintő és precíz, már most tudja, mit fog csinálni három hét múlva

Helyi Hírek

pénteken. A születésnapján túl, a Mérleg havában igazán új szem-lélemóddal, Ön valóban „erőben van”. Elégedett azzal, amit meg-teremtett magának. Alapvetően érzi, hogy nem öregebb, hanem bőlcsebb, kifinomultabb lett és ez így is van. Nem néz vissza, csak előre koncentrá. Az élet tá-mogatja Önt és ez érezhetően ki-egyensúlyozott állapot.



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

Tanító, tanácsadó, oktató sze-repet kap. Megérett arra, hogy szaktudását mások számára is elérhető formába öntse. Elem-ében is érzi magát ettől, sőt úgy gondolja, végre elismerik hozzá-értését és a kemény munka gyü-mölcse most érik be. Tetszik Ön-nek a szerep, melyben úgy lehet központi szereplő, hogy sajátság-os Bak értékrendje – melyet las-kúnák és dogmatikusnak ítélnék legtöbbször –, most elismerést arat. „Ugye megmondtam, hogy ez a helyes út” – szavakkal simo-gatja saját lelkét és természet-esen egóját is, mely ettől csak nő és nő és tovább nő...



Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

A Vízöntők számára még min-dig nem túl könnyű a helyzet. A sarkalatos életerületeken (önis-meret, család, párkapcsolat, hi-vatás) változásra lenne szükség, mégis habozik, lemarad, bent marad a régiben. Erőt gyűjt, vagy fél továbblépni? A tanulás helyes út lehetne az előrelépés megalapozásához. Keresse meg, hol lenne szükség a változásra és ke-ressen ezzel kapcsolatos tanulá-si lehetőségeket, tanfolyamokat, előadásokat. Sokat segíthet ma-gán, ha a nehéz bolygóállás ellenére erőt merít és felkészül.



Skorpíó (X. 24.- XI. 22.)

Ön képes arra, hogy kapcsola-tokat bontson szét és képes arra is – ha jó kedvében van –, hogy embereket hozzon össze. Jelen-nyekkel, rendezvényekkel. Ön ezt általában élvezi is, most mégis kicsit sokallja programját. Szeret a középpontban lenni, de most leginkább egy-egy emberrel töl-tené el több időt ahelyett, hogy felszínes kapcsolatait ápolgatja. A Skorpíó havában talán lesz rá ideje, hogy forralt bort szürcsölve ücsörögjön a kandalló mellett va-lódi barátjaival, és nagy dolgokról beszélgessen. Most pedig sies-zen, le ne kesse a megbeszélt találkozóját.



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

Az Ön életében sokszor ak-kor következik be a változás, ha már minden tönkrement, elmúlt, kihalt. A Halak alapvető termé-szete sokkalta lassabb, mint a mai világ rohanó ritmusa. E ket-tőt nehéz összeegyeztetni. Vala-hogy mégis az lehetne a helyes út, ha azelőtt ki tudná találni, mit akar, mielőtt a dolgok maguktól megszűnnek, és ott találja magát a semmi közepén, rákényszerítve a változásra. Jövő év februárjáig pedig fel kell készülnie a változá-sokra. Legyen előrelátó és kezd-jen el új lehetőségek után nézni. Álmodozás helyett cselekedjen időben, mert így nem érhetik meglepetések. Ha szabadon vá-laszthatna foglalkozást, mit csi-nálna szívesen? Önre alapvető-



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

Ön kitartóan küzd azért, hogy minden dolog maradjon a régi-iben. Talán ez a régi dolog pont a munkahelye. Jövő év elején e téren változások várhatók, addig pedig fel kell készülnie a változá-sokra. Legyen előrelátó és kezd-jen el új lehetőségek után nézni. Álmodozás helyett cselekedjen időben, mert így nem érhetik meglepetések. Ha szabadon vá-laszthatna foglalkozást, mit csi-nálna szívesen? Önre alapvető-

9. oldal

8. oldal