

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



**A LÉLEK SZÁMÍT,
NEM AZ ÉVEK**

GYERMEKJÓGA

SZÍNEK ÉS HATÁSAI

KIT ÉRDEKEL A JÓGA?

Ingyenes

3. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Gyere el tanfolyamainkra!

2012. február-március tanfolyamaink

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Vegetáriánus Cook and Run	febr. 22, márc. 17, apr. 11 – 18 órától	90 perc	2.990 Ft-tól	
Indiai főzőtanfolyam	febr. 18-19, márc. 10-11., ápr 14-15	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	márc. 24-25.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	márc. 31.– ápr. 1.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik	márc. 22. – 18 órától	4 óra	7.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Hatha jógatanfolyam	ápr. 17.	8 x 2 óra	16.000 Ft	
Gyakorló jógaórák				
Hatha-jóga gyakorló			Első alk. 1000 Ft, 1 alk. 1800 Ft, 10x bérlet 15000 Ft	

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.



A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

2012/2. szám

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály (Manorám Dászi)

Szerkesztő: Stefán Helga (Hémangi Dévi Dászi)

Tördelés: Jakab Sándor (Szundara-rúpa Dászi)

KIADJA: © Lalita Kft.

1039 Budapest, Lehel u. 15-17.

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu



108

Életmódközpont

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),

Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

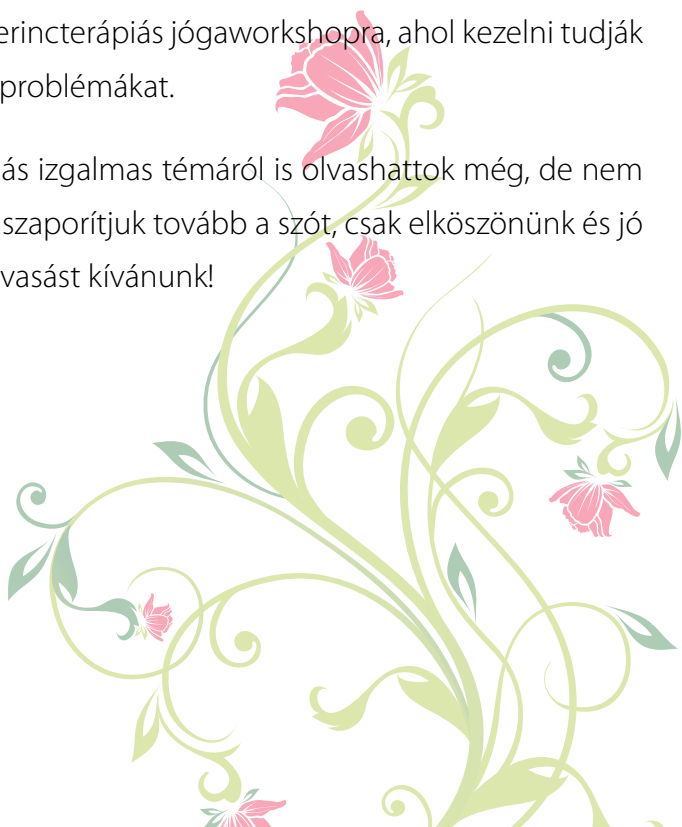
Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

Kedves Olvasónk!

Nagy hideggel és rengeteg hóval köszöntött be a tél utolsó hónapja. Reméljük, hogy ennek ellenére nem lázmérővel és C-vitaminnal töltitek ezeket a napokat! Mi már nagyon várjuk a tavaszt – hogy őszinték legyünk, már karácsony óta. Annyira, hogy e számunkban egy cikk erejéig már elábrándoztunk a konyhakertről, a vetésről, palántázásról Persze a megvalósítás még egy kicsit odébb van, de a tervezetés ideje már elérkezett.

Úgy alakult, hogy e számunk kissé a jóga köré épült. Megtudhatjátok, mire jó a jóga, kinek ajánlott, és hogyan érdemes elkezdni. Képet kaphattok a gyermekjógáról is, néhány hasznos gyakorlat kísérletében. Azok figyelmét, akik ülőmunkát végeznek, esetleg hát- vagy derékfájdalmakkal küzdenek, felhívjuk egy gerincterápiás jóga workshopra, ahol kezelni tudják e problémákat.

Más izgalmas témáról is olvashattok még, de nem is szaporítjuk tovább a szót, csak elköszönünk és jó olvasást kívánunk!



Tartalom

- 4 **A lélek számít, nem az évek**
Belső és külső fiatalság
- 6 **A stressz természete** Ősi tudás a stressz végleges kezelésére
- 8 **Csodákra képes színek** Dobd fel mindennapjaidat a téged körülvevő színekkel!
- 10 **Kit érdekel a jóga?** Tapasztald meg áldásos hatásait a saját bőrödön!
- 14 **Gyermekjóga** Segít, hogy egészséges gyermekek üljenek az iskolapadokban
- 17 **Biokert otthon** Jön a tavasz, tervezzünk kertet!
- 22 **Receptek**
Fánk, Zöldborsós parata
- 24 **Tavaszi jógatábor** Tégy önmagadért!
- 25 **Jóga ászana** Tanuld meg a Vakrászanát – gerinccsavaró gyakorlat I.
- 26 **A fahéj**
- 30 **Kalendárium** – Segítség a szellemi megtisztulásban
- 32 **LélekPillangó** Szavazz a 2012-es jelöltekre!
- 34 **Cikkírók jelentkezését várjuk** – Oszd meg tudásod a világgal!



A lélek számít, nem az évek

Ki ne szeretne mindig ragyogóan feszes bőrt, üde és fiatalos pofkát? Talán mindannyian kicsit hátrálatni szeretnénk az öregedést, és talán picit félünk is tőle: – Hogyan fogom majd vonzónak érezni magam ráncosan? A párom majd nem hagy el egy fiatalabbért? Nem kéne valamit tennem, hogy felvegyem a versenyt újra a 20-30-as korosztállyal?

Hány olyan nőt látunk, akik fiatalok és hibátlan külsővel rendelkeznek, mégis egyedül élnek. Hiába vagy szépecske és csábos, kívánatos és üde, ha nem vagy érett és lelkileg nem vagy a helyeden (persze nem igaz ez mindenkire, hiszen sok olyan lány van, aki nagyon hamar rátalál az igazira, de valljuk be, ez egyre ritkább). A fiatal éveimet én is egyedül töltöttem, pedig nem voltam se ráncos, se csúnya. Nem voltam érett lelkileg és elégedett, sem magammal, sem a világgal. Még egy évvel ezelőtt, sőt tavaly nyáron is kevesebb ráncom volt mint ma, de a lelkem nem lett kevésbé szép, és nem öregedett semmit.

Ha minket a párunk csak a testünkért és a gyönyörű bőrünkért szeret, akkor halálra van ítélve a kapcsolat, és bizony tényleg el fog hagyni nagy eséllyel egy fiatalabbért. Nem kell félünk viszont akkor, ha egy okos emberrel élünk együtt, aki pontosan tudja,

hogy ez a test nem tartós, viszont a lelkünk örök. Ha szeret, akkor a lelkedért szeret, minden más csak átmeneti jelmez. Ha viszont ez nem így van, akkor hátra arc és menekülj, mert mindig csalódás fogja érni őt: nincs örök fiatalság!

Mi nők sok eszközzel rendelkezünk, hogy jól karbantartsuk magunkat, és élni is kell ezekkel, de csak egy egészséges határig, ami nem tesz minket erőltetetté és nevetségessé. Nincs annál szánalmasabb, mikor valaki azt hiszi, hogy még mindig felveheti azt a ruhát vagy cipőt, csak mert még vékony. Azért tudjuk belőni, hogy mi az, ami ízléses és stílusos, amiben vonzóak vagyunk és sugárzóak.

A lelkünkkel azonban átsugároz a legszebb sminken és a legjobb ruhán is. Légy te önmagad plasztikai sebésze, lélekgyógyásza. Ha a lelked újraéled, és egyre szerethetőbbé és jobbá válik, akkor a kisu-gárgázásod is megnő. Nem számít hány éves vagy, mert vonzó leszel. Olyan nő, aki mellett jó élni és jó ránézni, mert a világ összes szeretete benned van.

Együd Mariann
www.boldogoskodj.com

A stressz természetete

Napjainkban a föld lakosságának nagy része nap mint nap találkozik a stresszel. Időnként az ember kilátástalan helyzetben találja magát, s ez újra és újra megismétlődik.

A stressz hatására megromlik az egészsége, és egyre nehezebben tájékozódik az életében. A közeli kapcsolatok egyre nagyobb fájdalmat okoznak, a családtagok eltávolodnak egymástól. Megszűnik a nyugalom, a biztonságérzet. Hőszünk pedig bárhogy próbál kikapcsolódni, megfelekezni gondjairól, egyszerűen semmi sem sikerül neki. Állandó feszültséget érez, lelki gyengeséget, és nincs honnan segítséget kérjen.

Vajon létezik megoldás az ilyen helyzetekre? Olyan, ami nem csupán rövid időre segít?

Igen, létezik. Ráadásul olyan megoldás, amely segítségével az ember képes lesz arra, hogy bármely stresszt kezelni tudjon élete folyamán. Erre bárki képes, a titok csupán az, hogy meg kell próbálni megérteni az életet működtető finom törvényeket és elveket. Természetesen nem mindegy, honnan származik e tudásnak. A forrásnak ugyanis teljes képet

kell adnia az érintett témáról. Az ősi védikus írások kimerítő információval rendelkeznek a stresszről.

Nézzük, miről van szó és máris megérthetjük a stressz természetét. A tudósok azt állítják, hogy a stresszt az idegek impulzusai okozzák. Szerintük mindent, ami akkor történik az emberrel, az idegek ösztönöznek. De mi van akkor, ha valahová besétál valaki, és bár még nem is szólt hozzánk, a gyomrunk összeszűkül? Ekkor nincs idegimpulzusoknak kapcsolata azzal a valakivel. A tudósok állítása olyan, mintha azt állítanánk, hogy amikor a hűtőszekrény dugóját bedugjuk a konnektorba, attól kezd működni az erőmű. Nevetséges, nem igaz?

Valójában teljesen másképp működik az egész kapcsolatrendszer. Az ember a durva fizikai testen kívül egy finom testtel rendelkezik, mely által érzelmeket tapasztalhat valaki más iránt. És ez a finom test indítványozza utána az idegimpulzusokat. A finom

testnek az egyik fő eleme az elme, amely mindig élvezetre vágyik, de nem képes különbséget tenni a jó és a rossz között. Ezért az elme miatt az ember hibákat követ el. Ugyanakkor az elmének állandóan kapcsolatba van az univerzummal. Az ember sose tud egy külön egységként működni a világban. Az univerzum maga tökéletes harmóniában működik, s minden egyes élőlény szoros kapcsolatban áll vele.

Nézzük meg, hogyan alakul ki a stressz, és hogyan lehet megoldani a kialakult helyzetet. Mikor valaki nincs tisztában az élet céljával, komoly hibákat követ el, például rosszul bánik másokkal, akkor semmi nem csupán idegi impulzusokkal végződik. A helyzet sokkal komolyabb. Az univerzum hatására az ember stresszes helyzetekbe kerül, ami nem más, mint figyelmeztetés, hogy változtatni kell valamin az életében, ki kell javítani a hibákat. Amikor valaki észreveszi, hogy a stresszes helyzet folyamatosan ismétlődik, akkor tudhatja, hogy folyamatosan elköveti ugyanazt a hibát. Ebben az esetben a gyógyszerek nem használnak.

Bármennyi gyógyszert beszedhet, nem lesz esélye megszabadulni a stressztől. Ám ha szakértők segítségével megtalálja a hibát, a stressz megszűnik.

Levonhatjuk tehát a végkövetkeztetést: a stressz csupán egy tanítás, jelzés, hogy valamin változtatnunk kell. Ugyanúgy, ahogy a testben lévő fájdalom is egy jelzés, hogy valami nincs rendben. Ha valaki

kitekéri a vállát, érzi a fájdalmat, és ha ennek ellenére tovább nyomja, eltörrik. A fájdalom egy jelzés, amely megelőzi a törést. De ha emberünk nem érti, és tovább tekeri, akkor egyre jobban fog fájni. A stressz hasonló elvek alapján működik. Sok mindenről eshetne még szó e téma kapcsán, például arról is, hogy a stressz oka a múlt életből is származhat. Sajnos egy cikken belül

nehéz lenne mindenről beszélni. Remélem, sikerült bemutatnom, hogy a megfelelő tudás segítségével az ember stresszmentes és boldog életet élhet.

Gyakorlatias tudást is segítségédd a „Stressz természete” szemináriumon bárki is kaphatja.

Bhaktipád dász
www.bpd.hu



Gyere el te is a Stressz természete 2 napos tanfolyamra.

Itt megtanulhatod, hogy kezeld a mai világban rád nehezedő stresszet, illetve megtanulhatod, hogyan tudod megelőzni azt.

Időpont: **2012. február 25-26.**

Helyszín: **108 Életmódközpont**, 1137 Budapest, Szent István krt 6. III/12 (27-es csengő)

Jelentkezés, további információ:

www.bpd.hu/events/a-stressz-termeszete/



Csodákra képes színek

„Mostan színes tintákról álmodom...”

– írja Kosztolányi, aki egy egész verset szánt annak, hogy kifejtse, a színek egész életünket végigkísérik, befolyásolják hangulatunkat, érzéseinket, egyeseket emlékekhez, személyekhez tudunk kötni, vagy akár meghatározhatják megjelenésünket, stílusunkat.

Iylenkor, télen is fontos, hogy mindenki a személyiségének megfelelő színeket válassza, használja, ez segíthet, hogy feldobjuk a talán szürkének tűnő, kissé színektől mentes hétköznapiakat.

Már az ókori Egyiptomban is használták a színeket gyógyító célra. Napjainkban kevésbé nyert teret ezen megoldás, annak ellenére, hogy sokszor talán kímélőbb, hatásosabb, vagy akár olcsóbb, ha színekkel, színterápiával próbáljuk meg kezelni tüneteinket.

Íme tehát néhány szín, és róluk pár információ, amit érdemes figyelembe venni:

A **fehér** szín a tisztaság, eredetiség, nyitottság kifejezője, előhívja a reményt és a békességet. Más színekkel kombinálva a legjótékonyabb. Amikor valamelyik szín elhalványul, használjunk hozzá fehéret. Ha valaki nehezen nyílik meg, szinte meg van fagyva, akkor érdemes fehér színt használni, hogy felfrissülhessen a többi szín, ezáltal jobb hangulatba kerülhet.

A **vörös** jelentése a növekedés-pusztulás, kreativitás, dinamikusság, akaratosság. A vörös szín vitalitást sugároz, de a pusztulást is jelképezheti. Jó méregtelenítő, kitisztítja elménkből, testünkből a negatív szemléletet. De képes a vörös szín fellazítani az izmokat, ízületeket.

A **barna** szín a születés-elmúlás, szilárdság, megbízhatóság és az önuralom megtestesítője. A barna nem hagyja, hogy megbetegedjünk, mert az a gyengeség jele. Azonban a túl sok barna rossz hatással is lehet életünkre.

A **kék** szín jelentései a tudás-tudatlanság, bölcsesség, türelem, igazság, csendesség.

A kék lelki nyugtató, mert képes behatolni a lélekbe, segít leküzdeni a kisebbség érzését. Kedvelői képesek úgy manipulálni embertársaikat, hogy azt észre sem lehet venni.

A **citromsárga** szín segíti az emésztést, mert pozitív hatással van a hasi idegközpontokra. Képes fokozni a szellemi aktivitást. A túl sok sárga szín viszont összeomláshoz is vezethet, fáradtságot és letargiát okozhat. A fogyókúrában segítségünkre lehet, mert egyensúlyban tartja a testsúlyt. Képes enyhíteni a klimax tüneteit és a menstruációs fájdalmakat.

A **zöld** jelentései az egyensúly-egyensúlytalanság, a stabilitás, a tapintat, egyensúlyt és harmóniát sugároz. Nyugtató hatással bír ez a szín. Nagyon hatásos lehet klausztrófóbia esetén. A zöld minden színnel összhangban van, ezért ha más színből kicsit túl vagyunk adagolva, csak használjunk zöldet és egyensúlyba kerülünk. Ha zöld színt elutasítjuk, akkor boldogtalanok lehetünk.

Nem mindegy, hogy milyen környezetben élünk, a színek, melyek körülvesznek minket hatással vannak ránk, lélektanilag is komoly befolyást gyakorolnak. Figyeljünk tehát magunkra, és próbáljunk kialakítani egy olyan szférát, akár a színek segítségével, ami boldogabbá, pozitívabbá tesz minket!

Rohály Vanda



KIT ÉRDEKEL A JÓGA?!

Ha te olvasod a 108 Magazint (úgy tűnik, olvasod), és címe alapján belekezdted ebbe a cikkbe is (úgy tűnik, belekezdted), akkor feltételezhetjük, hogy téged valamennyire **igen**. Pedig maga a jóga tulajdonképpen alig érdekes... Egy néhányezer éves találmány arra az emberi kihívásra, hogy hogyan lelhettünk rá (ismét) a test-lélek-szellem egységére. Valójában egyáltalán nem olyan bonyolult dolog, csak csinálni kell. Sri K. Pattabhi Jois, egy modern kori indiai jógamester szerint a jóga 99% gyakorlás, 1% elmélet, úgyhogy tulajdonképpen beszélni sem sokat kell róla.

Mégis: önmagában a tény, hogy téged esetleg érdekkel a jóga, és az, hogy *jógázol*, két nagyon különböző dolog. Az elmélet és a gyakorlat között sokak számára nem csupán 99-szeres a távolság, hanem végtelen. Néhány tipikus kérdés megválaszolása talán segíthet neked csökkenteni ezt a távolságot, úgyhogy az alábbiakat hadd tegyük oda azok mellé az információk mellé, amelyek alapján – a fentiek szerint – téged valamennyire már érdekkel a jóga.

Mire jó egyáltalán?

Arra, amire neked szükséged van. Nem csodaszer, mert te magad hozod létre a változást, nem pedig egy tündér varázspálcája, de ha kinyújtod érte a kezed (meg a többi testrészedet is), akkor talán el fogsz csodálkozni a hatásokon. Amiket a jógázásnak szoktak tulajdonítani, az általános közérzet-javuláson, a stressz oldódásán, fizikai erősödésen túl kiegyensúlyozza a végleteket (például a magas vérnyomás csökken, az alacsony nő), enyhíthet krónikus tüneteket (például rendszeres fejfájás, vagy menstruációs fájdalmak), rendbe teszi a gerincoszlopot, az ízületeket, az erőnlétet, valamint a testsúlyt (!), lassítja az öregedés tüneteit, és így tovább, nagyon sokáig. Ami számomra a legérdekesebb: magukat egészségesnek tartó emberek is *gyógyulnak* a jógától! (Ez velem is megtörtént, és történik.) Gyakran észre sem vesszük, mert megszoktuk, hogy a tartásunk, egy-egy szokásunk vagy akár a gondolataink itt-ott nem tökéletesen egészséges, ám akkor, amikor váratlanul elkezd javulni, feltűnik a változás.

Hogyan lehet bekapcsolódni?

Kezdő vagy haladó jógázó – ilyen nincs. Fizikai és lelki állapotától függően bárki bárholnan elkezdheti, ugyanis a fejlődésed a sajátod, senki máséhoz nem

mérhető, nincs kezdő- és nincs végpontja. A kiindulás is a tiéd, és az elért hatás is a tiéd, még csak a szomszéd jógamatracon gyakorlóhoz sem hasonlíthatod a saját gyakorlásodat, nemhogy valami általános trendhez. Csak magadra figyelj, és ne arra, hogy mások mikor kezdték, vagy hol tartanak az ászanák megvalósításában – a belső hatásokat, amelyek a szem számára láthatatlanok, úgysem hasonlíthatod össze, pedig mennyivel fontosabbak, mint a pozitúrák vagány kivitelezése. Te is a magad tempójában fogsz haladni, ahogy mindenki más is.



El kell érte hagynom a vallásomat?

Szó sincs róla! A jóga nem egy vallás, és nem is követel semmilyen rituálét vagy fogadalmat a gyakorlótól. Felkínálja a fejlődés lehetőségét, és ami változást az ászanákon, a légzésen, az elmélyülésen, a rendszeres gyakorláson keresztül elérsz, az tökéletesen illeszkedik majd a mindennapi életedhez. Nem az életedet kell a jóga mellé formálnod, hanem a jógát beengedni, hogy áthassa, és finomabb rezgésre hangolja az életedet. De ha te valami egész mást élsz meg általa – az is tökéletesen érvényes lesz. Csak azt hidd el, amit TE megtapasztalsz, a jóga köré szőtt dogmákat érdemes messziről elkerülni...

„Misztikus élmények”, melyekről egyesek beszámolnak, előfordulhatnak, ám ezek nem célja, maximum mellékhatásai a jóganak, sőt, ha gyakorlás közben leállsz azon flesselni, hogy mondjuk csillagokat látsz, akkor esetleg lemaradsz a következő gyakorlatról...



Bárki jógázhat?

Amikor mindkét lábukat a nyakuk köré tekerő jógikat látunk képen vagy videón, akkor azonnal rávágjuk: nem való nekem a jóga. Egy átlagember kiindulópontjából nézve a „haladó ászanák”, vagy több gyakorlást igénylő pózok legtöbbször nem megvalósíthatóak. De **a jóga nem akrobatika**, és

alapelvei közé tartozik a erőfeszítés-mentesség, ezért mindenki ott kezd, ahol tudja. Aztán egyszer csak észreveszi, hogy már nem érdekli, mikor lesz a nyaka körül mindkét lába (ha egyáltalán valaha), mert rájön, hogy nem erről szól a dolog.

Mi tart vissza még mindig...?

Előfordulhat, hogy fejből fújod az összes áldásos hatást és mégsem próbáltad ki a saját bőrödön, mi is igaz mindebből. Ha így van, akkor ne erőltess. Ez már maga a jóga egyik alapvetése: tiszteld a határaidat. Ha pedig már éppen a határán vagy annak, hogy végre kipróbáld, akkor ne aggódj, egyszer csak, talán nem is sokára, el fog jönni az ideje. Várhatod, mint meglepetést...:)

Egy hónapja a megfelelő jógaiskola megtalálásához gyűjtöttünk össze néhány tanácsot, az egyes jóga-irányzatok felhasználói szempontú, rövid leírásáért „lapozd fel” a [JogaBlog megfelelő oldalát](#)! Ha kérdésed lenne, rendszeres jóga-impulzusokra vágysz, vagy egyszerűen csak szeretnél részt venni a párbeszédben, akkor kapcsolódj hozzánk a JogaBlog Facebook-oldalán! www.facebook.com/jogablog

JógaLujza
www.joga.blog.hu





Ülőmunkát végzel? Fájd a hátad, derekad, nyakad?

GERINCTERÁPIÁS JÓGAWORKSHOP

Erősítés, nyújtás, relaxáció!

Az ülőmunka következtében vannak kialakult problémáid, mely rontja közérzeted, életminőséged? Nem kell, hogy ezzel együtt élj!

A workshopon foglalkozunk a gerincbetegségek hátterével, megelőzésével, anatómiai alapokkal, a helyes testtartás tudatosításával és a kialakult problémák kezelésével – kiemelten kezelve a porckorongsérves problémákat.

A gerincoszlop átfogó és óvatos átmozgatása, valamint a helyes testtartáshoz szükséges izmok erősítése, kondicionálása jógyakorlatokkal **segít megszabadulni a fájdalomtól**, erősíti a hátizmokat, javítja a testtartást. A relaxáció **megszabadítja a testet a feszültségektől**.

Workshopunkat gyógyító és megelőző céllal egyaránt ajánljuk!

Oktató: Vitai Katalin

Időpont: 2012. március 4, 15:00-18:00

Részvételi díj: 4 900 Ft

Jelentkezés: info@108.hu, www.108.hu/joga/gerinc-workshop



Gyermekjóga

A jógáról már mindenki hallott, tudjuk, hogy évezredekkel ezelőtt keletkezett. Lényege a szellemisége, a belső teljességre való törekvés, a belső béke, harmónia megvalósítása. Itt nem versenyre készülés folyik, nemcsak a legjobbaknak ad sikerélményt és örömet, ezért különösen segít a gyermekek mozgáskultúrájának kialakításában.

A gyermekek már az iskoláskor előtt is elkezdhetik a gyakorlást, óvodákban jó előfeltétele lehet annak, hogy egészségesebb gyermekek kerüljenek az iskolákba. Ezek egyszerű gyakorlatok, és hatnak azokra a feszült jelenségekre is, amelyek a mai stresszes

életvitelben a gyerekeknél is előfordulhatnak. A korai gyermekkortól ügyelni kell a helyes légzésre, mivel a hibás légzés gyakran betegségek, nyugtalanság és idegesség okozója. Kezdetben a gyerekeket játékosan kell az ászanák gyakorlásában otthonossá tenni, és nagyon fontos a gyerekeket megtanítani a lazításra. Legyen számukra az ellazulás képessége magától értetődő a mindennapi életükben is. A jóga gyakorlásával a gyerekek nemcsak rugalmasságot, mozgékonytágot és figyelem összpontosító képességet nyernek, hanem az ászanák gyakorlása sok betegséget is távol tarthat. A jóga a gyermek

belső szükségleteiből indul ki és segít neki legyőzni a problémáit és komplexusait, így lehetővé téve a gyermek természetes és erőszakmentes fejlődését.

A helyes testtartás

A test helyes tartása azt jelenti, hogy az egyes testrészek súlypontjait minimális erővel tartjuk egymáson. A helyes testtartás biztosítja a nyaki-, háti-, és ágyéki gerincszakasz fiziológiás görbületét, és gondoskodik a hát- és has izomzat helyes fejlődéséről, a medence és a lábak korrekt állásáról, valamint a belső szervek természetes helyzetéről és akadálytalan működéséről.

A helyes testtartás jegyei:

A testsúly egyformán nyugszik mindkét lábon, és a láb elülső része jobban terhelődik. A térdek nincsenek

túlnyújtva. A has- és a farizomzat könnyedén megfeszül. A háti gerincszakasz egyenes. A vállak lazán lógnak, a lapockák könnyedén hátra vannak húzva, nem állhatnak el a testtől. A helyes testtartás mozgás közben is fontos.

A rossz testtartás korrigálása:

- 1.** A gyermek legyen tudatában a helyes testtartásnak egész nap és ellenőrizze.
- 2.** A gyermek végezzen naponta tartásjavító gyakorlatokat, valamint légző gyakorlatokat.

Egyszerű gyakorlatok:

I. Kiinduló helyzet: egyenesen, zárt lábakkal állunk, a karok lazán lógnak a test mellett.



1. Belégzés közben a nyújtott kar először előre, majd felfelé emeljük úgy, hogy a két kar egy V betűt formáljon. A tenyér előre néz. (1. ábra)
2. Kilégzés közben a nyújtott kart lassan leengedjük a test mellé, a tenyér hátrafelé néz. Eközben figyeljük és érezzük a hátizmokat.
3. Belégzés közben karok fej fölé emeljük ismét.
4. Kilégzés közben emeljük és hajlítsuk a jobb lábat, majd a térdet mindkét kézzel átkulcsolva húzzuk minél közelebb a törzshöz. (2. ábra)
5. Belégzés közben a lábfejet visszafeszítjük.
6. Kilégzés közben a lábfejet nyújtjuk lefelé.

Majd következik néhány ismétlés, majd ismét a kiinduló helyzet. Végezzük el a gyakorlatsort a bal lábbal is 3-5-ször.

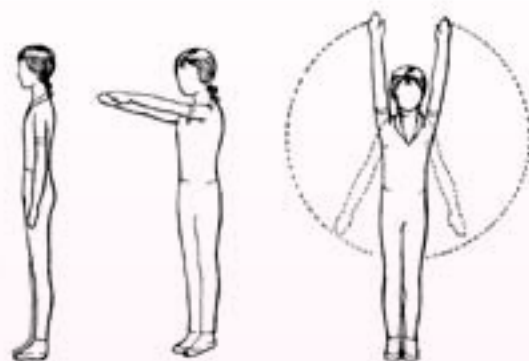
II. Indiai táncosnőjárás:

A helyes testtartásban való járást is meg kell tanulni, helyezzünk könyvet a fejre, karokat oldalra nyújtjuk ki. Tenyerünk felfelé néz, és a könyök enyhén behajlított. Tenyerünkbe tehetünk egy-egy almát vagy narancsot, fontos, hogy a tárgyak ne essenek le járás közben. Vállakat lefelé húzzuk, lapocka- és hasizmok megfeszülnek. Kitűnő koncentrációerősítő gyakorlat is. Gyakorlottabbak kezében lehet vizes pohár is. (3. ábra)

Hortolányi Anikó

Ha 7-13 év közötti gyermeked van, akkor hozd el képzett tanárunkhoz, ahol szórakoztatóan megismerheti a jógázás alapjait. További információ www.108.hu/joga/gyermek-joga

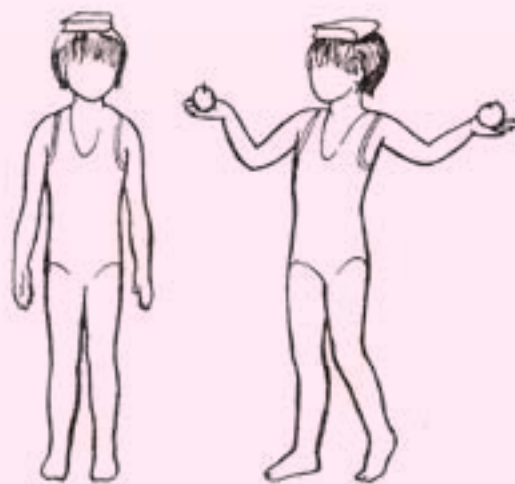
Oktató: Hortolányi Anikó
(30) 523 14 32, aniko.hortolanyi@gmail.com



1. ábra



2. ábra



3. ábra



Biokert otthon

– Egy házaspár
naplójából

Jön a tavasz

Lassan vége a télnek, ezért összeírjuk, hogy miket szeretnénk idén termesztetni. Elhatároztuk, hogy nem visszük túlzásba. Próbálunk nem csak a szép eredményre, hanem a kertgondozás élvezhetőségére egyaránt játszani.

Kizárólag olyan fajok jöhetnek szóba, amiket gyakran fogyasztunk. Egy váratlan városi kiruccanásakor bevetettük magunkat egy vetőmag lelőhelyre (elítélhető módon egy nagy barkácsáruházba). A lista nem volt nálunk, de nagyjából emlékeztünk a tervekre. Hamar megtelt a kosár vonzó csomagolású, színes ábrákkal ékesített kis papírtasakkal...

Arra figyeltünk vetőmag válogatás közben, hogy ne vegyünk olyat, ami nem helybe vetős, hanem palántázni kell, mert férjem szerint nem lesz se helyünk, se időnk, se türelmünk a palántázáshoz.



Ha eljön az ideje, ezeket a fajokat majd előnevelt, vagyis palánta formájában vásároljuk meg. Ha kétfélét vettünk egy zöldség fajból, akkor az egyik korai, a másik késői fajta volt.

Utólagosan elemezve, a magvásárlás elég jól sikerült. A palántázandók közül is bevállaltunk végül néhányat magról (sárga cukkini, koktélpáradicsom, laskatök, szárzeller, piros leveles kel), a többit pedig előnevelt (palánta) formájában szeretnénk megvásárolni (gumós zeller, paradicsom, paprikafajták, padlizsán, brokkoli, fürtös uborka, bazsalikom, földieper, okra).

A magkészletet egy táblázat segítségével tartjuk nyilván, amibe a magok zacskóin található információk alapján felvettük a fajt, fajtát, vetési időt,

palántanevelés esetén a kiültetési időt valamint a betakarítási időt. Az oszlopokat a holdnaptár szerinti ajánlott időpontokkal fogjuk folytatni.

Ja, és virágukkal díszítő, vagy éppen növénytársítás szempontjából fontos növényfajok magvaiból is vásároltunk. A napokban elkezdjük megtervezni a veteményest, összehangolni a vetési időket és a fajok térbeli elhelyezését.

Ha felenged a fagy, egyszerűen csak felássuk a talajt, majd kis ösvényeket taposunk az ágyások között. Előbb persze alaposan megtervezünk mindent. Az ágyás 1 méter széles és 2,5 méter hosszú (úgy terveztük a szélességét, hogy könnyű legyen a közepéig benyúlni – a gyomlálás végett). Összesen 28 ágyást alakítunk ki,





köztük kb. 30 cm széles ösvényekkel. Egy-egy ágyásba több faj is kerülhet majd, a mennyiség igénytől függően. A tervezés szakaszának része volt a vetőmagok csoportosítása, a vetés térbeli és időbeli megtervezése is.

A vetés időbeli tervezése

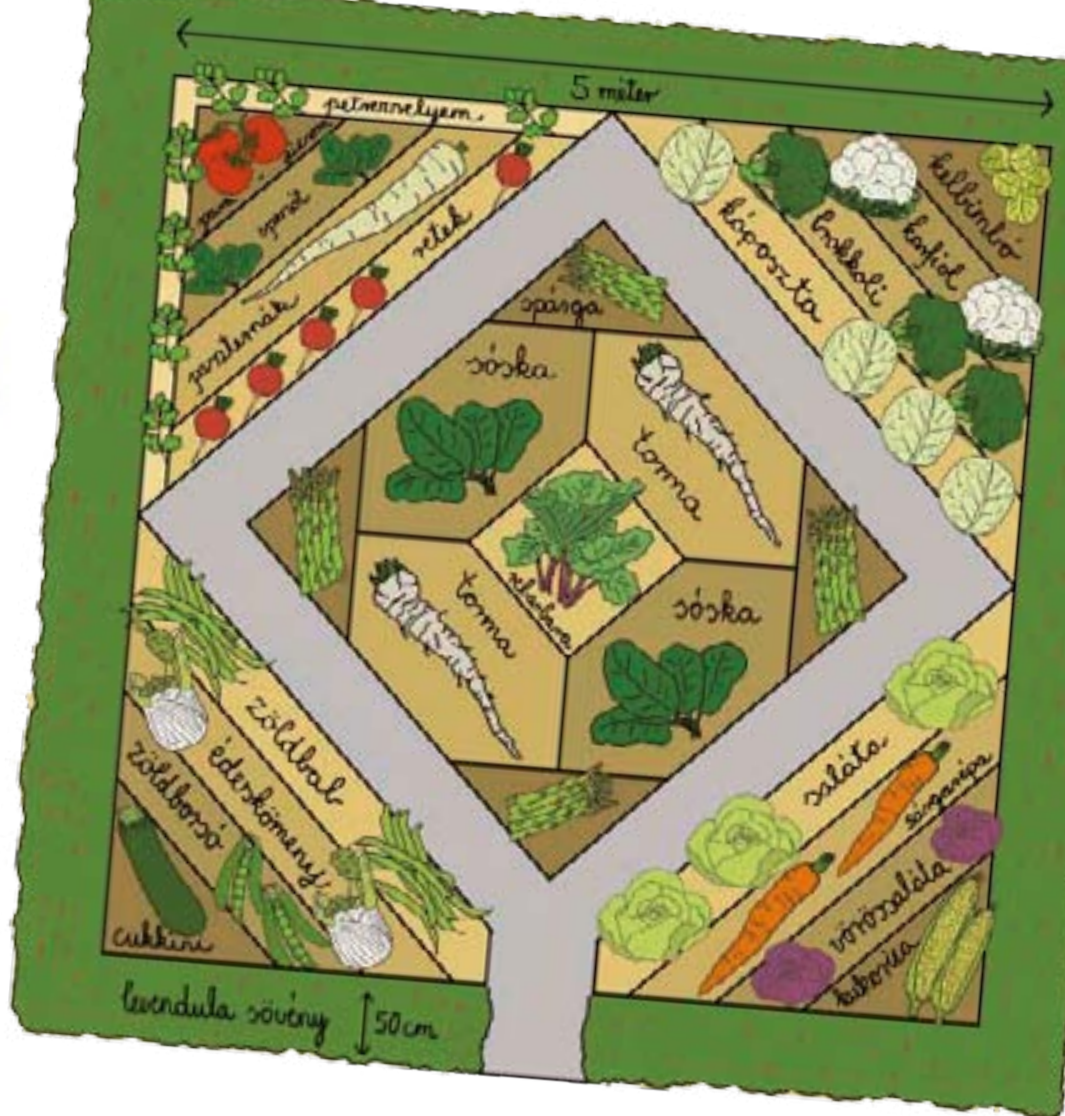
A vetőmagokat először vetési idő szerint csoportosítottuk, a csomag hátoldalán található információ szerint. Külön kategóriát képeztek még a virágok, az egyéves dísznövények.

Az egyes hónapokon belüli vetési időpontot az általános szakkönyvek nem szabályozzák, de biokertészeknek ajánlott a Hold és a csillagállások figyelembevétele, amiben az ún. vetési naptár segít.

A vetés térbeli tervezése

Miután kialakult a veteményes ágyás-szerkezete, elkezdtuk összeszedni a megfelelő növénytársításokat. Egyrészt [„Az én biokertem” nevű poszterre](#) támaszkodtunk, másrészt az internetről próbáltunk adatokat gyűjteni.

Szomszédoknak szántuk például a kelbimbót az uborkához, a zöldbabot a kelbimbóhoz és a spenóthoz, a retket a salátához, a petrezselymet a retekhez, a sárgarépát pedig a kaporhoz. Azért így társítottuk,



mert a felsorolt növények támogatják egymás fejlődését, és/vagy megvédik a kórokozóktól, vagy éppen segítik a beporzó rovarok odacsalogatását. Az ún. rossz szomszédokat pedig igyekeztünk egymástól minél távolabb elhelyezni. Például brokkoli mellé nem terveztünk retket, paradicsom mellé nem terveztünk sárgarépát.

A társított növényeknek lehetőleg egy ágyáson belül kell lenniük, ideális esetben úgy, hogy érintkezni tudjon egymással a gyökérzetük, esetleg a levélzetük, hajtásaik. Meglátjuk, hogy az idén mit tudunk még tenni a társítás-ügyben. Minden bizonnyal legalább annyit, hogy egyes ágyások szegélyébe bazsalikomot vagy körömvirágot ültetünk. Ezek a fajok sok zöldségnek hasznos partnerei.

Kun András, Rév Szilvia
www.okovolgy.hu

108 Vegetáriánus Főzőklub

A close-up photograph of a bowl of vegetable soup. The soup is light-colored and contains chunks of potatoes, sliced cherry tomatoes, green peas, and pieces of fried tofu. Fresh green herbs are sprinkled on top. The bowl is set on a wooden surface, and fresh vegetables like tomatoes and leafy greens are visible in the background.

- Lepd meg szeretteidet saját készítésű ínycsiklandozó vacsorával!
- Mélyülj el a vegetáriánus konyhaművészetben!
- Tapasztald meg, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ízletesek!
- A programokat ételkóstoló zárja.

Állandó tanfolyamok



Cook and run

90 perces minitanfolyam, ahol megfőzheted ebédedet vagy vacsorádat, majd folytathatod a napod.

Időpontok: Febr. 22., Márc. 17., Ápr. 11.

– 18:00 óra



Magyaros vegetáriánus

Szereted a tradicionális magyaros ízeket, és kipróbálnád, milyen lenne hús nélkül elkészíteni őket? Itt a helyed! *Időpont: márc. 31–ápr. 1.*



Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

Időpontok:

febr. 18-19. márc. 10-11.

ápr. 14-15



Ájurvéda főzőtanfolyam

Ismerd meg ájurvédikus testtípusod és étkezz annak megfelelően. Így válj önmagad gyógyítójává.

Időpont: márc. 24-25.



Indiai sós csemegék és csatnik

Ismerd meg a leghíresebb indiai sós csemegéket a hozzájuk illő csatnival.

Időpont: márc. 22. – 18 óra

A tanfolyamokat a népszerű

www.vegavarazs.hu

gasztroblog írója,

A kerttől a konyháig című

szakácskönyv szerzője,

Hémangi tartja.

Speciális tanfolyamok, képzések



Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal

Ha szeretnéd a csapatod még jobban összekovácsolni, egy közös főzés kiváló lehetőség erre.



Főzőtanfolyam az otthonodban

Tanuld meg az otthonodban a vegetáriánus konyha művészetét! Hemangi főzni tanít a saját konyhájában!



Gasztrotúra Indiában

Gyere velünk egy gasztro kirándulásra Indiába! Ismerd meg a sokszínű országot egy kulturális és kulináris körút keretében.

www.108.hu/fozotanfolyam

REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.

További infó és jelentkezés: www.108.hu/fozotanfolyam, info@108.hu, 06-30-464-7760



FÁNK

Hozzávalók:

3 dl meleg tej

2,5 dkg friss élesztő

5 dkg cukor

1 vaníliás cukor

5 dkg vaj

1 citrom reszelt héja

50 dkg fehér liszt

egy csipet só

Először elkészítjük a kovászt. Egy dl meleg tejben elkeverjük az élesztőt, teszünk hozzá 1 evőkanál cukrot és 2 evőkanál lisztet. Egyenletesre keverjük, a tetejét liszttel meghintjük, majd langyos helyre tesszük. Kb. negyed óra múlva megkel. Eközben a vajat, a vaníliás cukrot és a maradék cukrot habosra keverjük, hozzáadjuk a kovászt, a citromhéjat, a sót, a maradék tejet és a lisztet. Simára dagasztjuk, és letakarva meleg helyre tesszük. Kb. egy óra múlva, amikor a tészta megnőtt, másfél-két cm vastagra nyújtjuk, és kiszaggatjuk. 10-15 percig még kelni hagyjuk, majd beletesszük a forró olajba. Az első oldalát fedő alatt sütjük, mert ettől lesz szalagos. Megfordítjuk, megsütjük a másik oldalát is, és vaníliás porcukorral megszórjuk. Ezután már csak bemegyünk a kamrába, leveszünk a polcról egy üveg saját készítésű lekvárt, és tálaljuk.

Forrás: Hemangi / www.vegavarazs.hu

ZÖLDBORSÓS PARATA

A parata gazdag indiai lepényféle, mely igazán Punjáb tartományban népszerű, ahol hatalmasra nyújtják. Gyakran reggelize fogyasztják, egy darabka vajjal és néhány kanál natúr joghurttal. Tálalhatjuk szabdzsival vagy csatnival, esetleg uborka raitával. Többféle töltelékkel készülhet, pl. krumplival, karfiollal, zöldborsóval, retikkel vagy panírral. A jó parata ízletes, és szinte szétolvad a szájban.

Egy tálban vegyítjük a kétféle lisztet és a sót. Belemorzsoljuk a lágy vajat, majd a melegvíz segítségével, lágy, de nem ragadós, könnyen kezelhető tésztát gyúrunk. Ha megvan, legalább fél órán keresztül pihentetjük, közben pedig lefedjük egy vizes konyharuhával, vagy egyszerűen az asztalra tesszük, és ráborítjuk a tálat, amiben összegyúrtuk. A lényeg, hogy ne száradjon ki a tészta. Közben elkészítjük a tölteléket.

Megpároljuk a zöldborsót, és villával összetörjük. Egy serpenyőben felmelegítjük az olajat, beletesszük a gyömbért és az apróra vágott zöldpaprikát. Kevergetve megpirítjuk, majd hozzáadjuk az asafoetidát, és ezt is pirítjuk kb. fél percre. Beletesszük a zöldborsót, megszórjuk a cayenne borssal, és 4-5 percre sütjük. A végén hozzáadjuk a garam maszalat, a sót, a cukrot, a citromlevet és a felaprított zöldfűszert. Alaposan összekeverjük, majd elzárjuk a lángot.

A tésztából gombócokat gyúrunk (valamivel nagyobbakat, mint egy dió), melyeket egyesével kerek lepényekké nyújtjuk. A közepére helyezünk egy púpozott evőkanálnyi tölteléket. Ekkor fogjuk a tészta széleit, és a tetején összefogjuk, mint egy batyut. Lecsípjük a felesleges tésztát, és kissé lelapítjuk. Az így kapott korongokat egy sodrófával óvatosan vékonyra nyújtjuk. A maradék lepénykékkal ugyanígy járunk el. Vigyázzunk, nehogy kiszakítsuk a vékony tésztát!

Palacsintasütőben egy evőkanál ghí vagy olajat melegítünk, beletesszük az első paratát, és kis lángon, többször megfordítva mindkét oldalát aranybarnára sütjük. Ugyanígy járunk el a többi töltött paratával is.



Hozzávalók:

25 dkg fehér liszt
25 dkg teljeskiőrlésű liszt
2 kk só
1 dl vaj
3 dl melegvíz

A töltelékhez:

2 ek olaj
1 ek reszelt friss gyömbér
fél zöld erőspaprika
apróra vágva

½ kk asafoetida
6 dl zöldborsó
2 kk garam maszala
½ kk cayenne bors
2,5 kk só
2 kk citromlé
2 kk barnacukor
1 ek apróra vágott
korianderlevél vagy
petrezselyem
ghí vagy olaj a sütéshez

KEDVES OLVASÓNK!

Az alábbi cikkben egy tavaszi jógatábort szeretnénk a figyelmébe ajánlani, melynek időpontja: 2012. március 16-18-ig.

A tábor három napos, amelyet teljes egészében a jógának szentelnek: életmód, pránájáma, ászanák, relaxáció, mantra-meditáció, jóganidra: mindez a testi egészségért, a szellemi vitalitásért és a lelki harmóniáért. A jóga minden részét érintik tapasztalt jógaoktatók teljeskörű vezetésével, a jóga intenzív gyakorlására helyezvén a hangsúlyt. Napi háromszori gyakorlásban és meditációban lehet részed, amelyek mellett a jóga gyakorlati elemeiről szóló előadásokat hallgathatsz.

A jóga-életmód egy gyakorlatias és könnyen kivitelezhető, egészséges életformát ad számodra. A pránájáma (légzőgyakorlatok) életerővel töltenek fel, és beindítják a testben a megfelelő energiaáramlást; frissességet, koncentrációt és tudatosságot adnak neked. Az ászanázás (testgyakorlás) egy olyan mozgás kultúra, amely erőt, állóképességet és lazaságot ad a testnek. Megtapasztalhatod a légzés, a mozgás és a tudatosság egységét. A gyakorlatok az egész testedet átmozgatják és szervezetedet átmasszírozzák. Az izmaid rugalmasabbak lesznek, az idegrendszered kiegyensúlyozódik, közérzeted és a belső szerveid működése javul. A relaxáció során a feszült és az oldott állapot közötti különbség megtapasztalását élheted át, és megtanulhatod a testi feszültségek elengedésének művészetét. A jóganidra alkalmával eljutsz az elme mélyebb rétegeibe, képessé válsz a mentális feszültségek elengedésére és a pozitív önmegerősítésre. A mantra-meditáció segítségével megtapasztalhatod a teljes elengedés áldásos hatását, a csendet és a békét. A kiűritett tudatodat feltöltheted lelki energiával, spirituális mantrákkal, amelyek segítségével egyesülhetsz a transzcendenssel.

Az elvonulás nagyszerű alkalom arra, hogy pár napra kiszakadj megszokott környezetedből, megtanulj odafigyelni önmagadra, megerősítsd a jóga alapjait, valamint felkészülj az otthoni önálló gyakorlásra. A napi többszöri ászanázás remek lehetőséget biztosít az intenzív fejlődésre, a jógásokkal való együttlét és közös munka pedig lelkesít a kitartó gyakorlásra. Az elméleti előadások segítik elmélyíteni a tudásodat a jóga-filozófia és életmód lehetőségeiről.

Táborvezető jógatanárok: Medvegy Gergely (Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola vezető jógaoktatója) és Képes Andrea (BHF okleveles jógaoktatója). A költsége: 35.000 Ft/fő. Ebben az összegben benne van: a szállás; a terem és az eszköz használat; 3x-os vegetáriánus étkezés, amiből kettő meleg étel (nagyon finomak); a jógaórák; az előadások és az indiai zenés program. A táborhely Nagykovácsiban lesz. Itt van egy eszközökkel jól felszerelt kultúrált jógaterem és külön 3 emeletes nagy családi házban lesz a szálláshely. Minden tiszta és kényelmes.



GYERE EL A JÓGA TÁBORBA!

A részvételhez előzetes jelentkezés szükséges!

Jelentkezés és további információ:

Medvegy Gergely

Tel.: +36-30/393-86-65

E-mail:

medvegy.gergely@jogamindenkinek.hu

Web: www.jogamindenkinek.hu

Jóga ászana

E rovatban minden hónapban új ászánákat mutatunk be a helyes kivitelés módjával és kedvező hatásaival. Szeretnél jógázni? Próbáld ki nálunk! www.108.hu/joga

Gerinccsavaró gyakorlat I. Vakrászana

A kivitelezés lépései

Az ülő helyzetű ászánák kiindulási póza (sthití): Ülünk nyújtott lábakkal a földön. A sarkaink egymás mellett, a tenyerek a földön a tompor két oldalán helyezkednek el, segítve a törzs egyenes tartását. (Dandászana)

1. Hajlítsuk be a jobb lábunkat a térdnél és helyezzük a kinyújtott bal lábunk térdé mellé. (1. kép)
2. Egyenesítsük ki a törzsünket, majd fordítsuk el jobbra. A bal kezünket emeljük át a jobb térden, támaszkodjunk neki (segítve a jobbra való kifordulást), s közben fogjuk meg a jobb láb nagylábujját vagy bokáját. Eközben a jobb kezét a hát mögött helyezzük a talajra oly módon, hogy az a törzset egyenesen tartsa. Amennyire lehetséges, lélegezzünk normálisan. (2. kép)
3. Hosszú távon törekedjünk arra, hogy az elfordult vállak által kijelölt vonal legyen párhuzamos a nyújtva lévő láb által kijelölt vonallal.

4. Kb. egyperces kitarás után lassan jöjjünk ki a gyakorlatból és ismételjük meg a törzs másik irányba való elfordításával.

Az ászana hatásai

Egyike azon kevés gyakorlatoknak, amelyek nem nyújtják és hajlítják a gerincet, hanem csavarják. Erősíti és energetizálja a gerinc idegeit s a körülötte lévő inakat, s rugalmasan tartja a gerincet. Rendszeres gyakorlása a gerincferdülést is megszüntetheti. Kiküszöböli a székrekedést és az emésztési rendellenességeket. Cukorbetegség és veseproblémák esetén nagyon hasznos. A hasi zsírréteget csökkenti. Továbbá derékfájás, a gerinc nem gyulladásszerű ízületi betegségei, krónikus lumbágó, valamint máj- és vese-megbetegedések esetén kiváló hatású.



1.



2.

Figyelmeztetés

Porckorongsérv – discus hernia (vagy az abból való lábadozás) esetén ellenjavallt.

Részlet Gaura Krisna Dász, Jóga tiszta forrásból című könyvéből
Megvásárolható: aruhaz.108.hu

A fahéj



A népi gyógyászatban alkalmazása széleskörű, felhasználják emésztési zavarok, étvágytalanság, hányás, hasmenés, menstruációs panaszok, lumbagó, meghűlési panaszok és asztma kezelése esetében is.

A kérget és az illóolajat fito- és aromaterápiás kezeléseknél egyaránt alkalmazzák. A kéreg étvágy és emésztésjavító, gyomorerősítő, továbbá a szájüreg gyulladással járó folyamatai ellen sikeresen alkalmazható. Galenusi készítményekben főként íz és aroma javítóként használják. Az illóolaja belsőleg a fertőzések okozta megbetegedések kezelésére, külsőleg reumás bántalmak enyhítésére alkalmazzák.

Mit készíthetünk belőle?

Mézes fahéj: A mézet összekeverjük örölt fahéjjal és lekvár helyett kenyérré kenve fogyasztjuk. Koleszterincsökkentő hatást érünk el vele és védelmet a szívinfarktus ellen. A szívinfarktust átélők is fogyaszthatják, mert könnyíti a légzést és a szív munkáját. A méz és a fahéj keveréke visszaadja az erek rugalmasságát, értelemszerűen idős embereknek javallott a használata.

Ünnepek utáni emésztési gondok enyhítő eledele: Kettő kanál mézet egy kanál fahéjjal elkeverünk és fogyasztjuk, a gyomorsav túlzott képződését ellensúlyozzuk így.

Pattanás, mitesszer eltávolító szer: Egy kanál fahéjat összekeverünk három kanál mézzel. A nap végeztével lefekvés előtt be kell kenni a pattanásos-mitesszeres bőrfelületet 15-30 percig rajta hagyjuk ezt követően langyos vízzel lemossuk. Egy hét kezelés után és a helyes étrend betartása mellett (zsír-fűszer-alkohol... mérsékelt használata mellett) eltűnik a kellemetlenség.

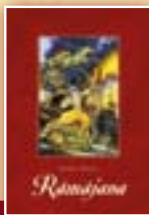
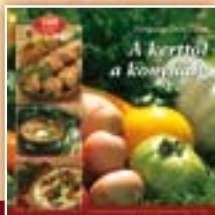
Margit Zoltán

Böngészünk a neten

- Ezért igyunk koffeinmentes kávét *(tovább: hazipatika.hu)*
- A túlvédett gyerekek asztmások? *(tovább: hazipatika.hu)*
- Így oldható meg a gyerekkori szorongás *(tovább: pink.hu)*
- Gyógyító masszázs *(tovább: betegszoba.hu)*

Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Indiai ajándéktárgyak • Ájurvéda termékek • Bio kozmetikumok, tisztítószerek • Lelki témájú könyvek



Kiadványaink megrendelhetőek címünkön:
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760,
e-mail: info@108.hu

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

ARUHAZ.108.HU

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- fejes káposzta
- fekete retek
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kínai kel
- sárgarépa
- sütőtök
- zeller

Gyümölcsök:

- alma
- birsalma
- dió
- földimogyoró
- körte

Február- március



Szeretnéd, ha valaki segítene a célkitűzésedben?

Szeretnéd, hogy valaki végig kísérjen fogadalmad megvalósításában?

Szeretnéd, ha valaki bátorítana, lelkesítene, megszidna amikor szükséges?

Válaszd life coachunkat!

A múltkori nagy sikkere való tekintettel megismételjük az akciónkat:

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manorám segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kaptál és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.108.hu/lifecoaching linken teheted meg.

További információ: (30) 464-7760.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal

kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

Egy forradalmi megközelítés: a hirdetéseknek nincs fix ára, hanem adományokért jelentetjük meg. További infó:

www.108.hu/hirdetes

A 108 Életmódközpont májusban egy gyönyörű, tágas helyre költözött a Jászai

Mari térnél. **A 108 életmódközpont**

termei jógaoktatóknak és

masszőröknek alkalmanként kiadó.

Ha nincs állandó helyed és szeretnél egy jó lehetőséget, kedvező áron, hívj minket!

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760,

info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**

Vegetáriánus Cook & Run

Ősztől ismét egy új főzőtanfolyammal jelentkezőnk, amely külföldön már jól ismert, hazánkban azonban még nem elterjedt, és a miénk az egyetlen vegetáriánus formája. A Cook & run egy expressz vegetáriánus főzőtanfolyam azoknak, akiknek nincs túl sok idejük, ám szeretik az ínycsiklandókat, és már megunták a hétköznapi kínálatot. Gyere el hozzánk ebéd- vagy vacsora időben, egy óra alatt megtanítjuk neked a receptet, elkészítjük az ételt, s az ízletes fogások elfogyasztása után visszatérhetsz a rohanó világba. Ínycsiklandó szórakozás, az étkezésre szánt idő eltöltésének tökéletes módja barátokkal, kollégákkal! Meghitt hangulatú, kis létszámú tanfolyamok.

Folyton újuló menü, az egzotikus ízeztől a hagyományos ételek vegetáriánus változatáig.

www.108.hu/fozotanfolyam/vegetarianus-cook-and-run



ÚJ
SZAKÁCS-
KÖNYV!

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

Ha vegetáriánus vagy, vagy csupán szeretnéd egészségesebben elkészíteni a megszokott magyaros ételleket, akkor neked szól Hémangi új szakácskönyve.

- 54 klasszikus magyaros recept – vegetáriánus módon
- a hús elhagyásával sem lesznek az ételek kevesebbek, minőségi fogásokat kapsz
- többféle ötletet meríthetsz a hús pótlására
- kipróbált receptek, olyan egyszerűen leírva, hogy még te is el tudod készíteni
- garantáltan azt kapod, ami a képen látsz
- 30 különleges színes ételfotó
- 60 színes oldalon, A kerttől a konyháig szakácskönyvben megszokott színvonalas megjelenésben

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás
a magyar konyhában

A könyv bolti ára 1990 Ft. **Neked, a 108.hu magazin olvasójának** lehetőséget adunk arra, hogy 25 % kedvezménnyel, azaz **csak 1500 Ft-ért** kaphasd meg akciónk keretében.

A könyvet átveheted személyesen a 108 Életmódközpontban, de ha szeretnéd, postán is kiküldjük neked, ez esetben rászámoljuk a postaköltséget (990 Ft). A könyveket november második felében postázzuk.




Hémangi a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője. Vegetáriánus tanfolyamait kezdőknek és haladóknak a 108 Életmódközpontban tartja.



RENDELD MEG ITT:

www.108.hu/szakacskonyv/vegetarianus-kalandozas-a-magyar-konyhaban



2012-ben indulj el Te is a testi, lelki, szellemi megtisztulás útján!

*Sokat olvashatunk az új energiákról,
az emberiség rezgésszint-emelkedéséről,
de tudod-e, hogy Te hogyan járulsz ehhez hozzá?
Teszelsz-eleget önmagad fejlődéséért?
Minden hónapban tehetsz azért, hogy egy
teljesebb és boldogabb életet élj!*

Februárban oldd fel a függőségeidet

Szocializációnk során megannyi társadalmi normát teszünk magunkévá, ami jól is van így, hiszen alkalmazkodnunk kell a minket körülvevő világhoz. Ám a túlzott megfelelési kényszerben elveszik a legfontosabb, mi magunk! Ezt a függőségi viszonyt fontos feloldanunk a kapcsolatainkban.

Ezek a függőségek legtöbbször anyagi vonatkozásúak pl. a munkában, vagy a megszokás a párkapcsolatban. Nehéz észrevennünk, ha ezek nem tesznek boldoggá, és nem okoznak örömet. Ebben az egocentrikus, versenypiacra épülő világban legtöbbször pont a saját magunk öröme az, ami háttérbe szorul. Ideje felismernünk, hogy bár nagyon szeretjük szüleinket, társunkat, de önmagunkat jobban kell szeretnünk – és nem önző érdekekből!

Ha Te nem vagy boldog, nem élsz harmóniában, egységben, akkor hogy tudsz másoknak örömet, boldogságot adni? Ideje, hogy változtass az életeden!

Hatala Ágnes Önfejlesztő határidőnaplója egész évben társad lehet az önmegismerésben, miközben remekül segít eligazodni a mindennapok rutinjában! Hónapról hónapra új utakra vezet az önelemzés, önmagunk megismerésének kanyargós ösvényein.

Kapaszkodóul, íme néhány kérdés a naplóból, hogy megszabaduljunk félelmeinktől és a másoktól való függés állapotától:

- Kitől, mitől függ az életed? Kitől, mitől érzed magad függőségben?
- Melyik életterületeden érzed úgy, hogy folyamatosan ugyanazokat a történeteket ismétled?
- Szereted a munkádat?
- Jó érzéssel, örömtelien indítod a napodat?
- Mi lesz az első lépés a változásod útján?

Bővebben a Kulturbutik.hu oldalon olvashatsz a könyvekről és más önfejlesztő témákról.

EZOTERIKUS KALENDÁRIUM 2012

**2012 évi legbölcsebb határidőnapló
spirituális üzenetekkel, túlélő tippekkel!**

Különleges határidőnapló útmutatóként szolgál az év minden napjára bölcs gondolataival, asztrológiai előrejelzéseivel, tarotüzeneteivel, holdnaptárral, kristály és bűbájtippel.

**Vásárold meg
akciósan!**

ÖNFEJLESZTŐ NAPLÓ 2012

Színezd át a jövődet a jelenedben!

A Napló elindít a fejlődés útján, hogy megtaláld a válaszokat a kérdéseidre, és minél több örömteli élményt élj át az életedben. Segítenek benne az élettörvényei, testünk energetizálása, a színek hatásai és a témához tartozó megerősítések.

www.kulturbutik.hu



LélekPillangó

„A lehetőségek különös pillangója elszáll, ha kergeted. Ha égnek tárt karral kiülsz a rétre, kiválasztja virág-lényed és rád száll.”

SEGÍTS ELDÖNTENI, KI KAPJA MEG 2012-BEN A LÉLEKPILLANGÓ ÉLETMŰDÍJAT!

**Szepes Mária, Biegelbauer Pál és Popper Péter
az első Lélekpillangó Életműdíj jelöltjei**

Mától egészen március 8-ig lehet szavazni a jelöltekre

A lelki felemelkedés szolgálatának elismerése céljából létrehozott, Lélekpillangó névre keresztelt, átfogó kezdeményezés legfontosabb momentuma a Lélekpillangó Életműdíj. Ennek odaítéléséről a mai naptól kezdve mintegy három hónapon át lehet szavazni a kezdeményezés web- és facebook oldalán. Az első (posztumusz adható) Lélekpillangó Életműdíj jelöltjei olyan hazai neves és elismert személyek, akik odaadó munkásságukkal segítették kortársaik, és segítik az őket követő generációk boldogabb, teljesebb életét, valamint személyes példájukkal meghatározó és követendő szellemiség alapjait tették le.

A Lélekpillangó névre keresztelt kezdeményezés kapcsán létrehozott web- és facebook oldalon – ez utóbbi esetében nem a „lajkok” számítanak

– a mai naptól kezdve lehet szavazni a három prominens jelöltre, Szepes Máriára, Biegelbauer Pálra és Popper Péterre, az oldalon való előzetes regisztráció után.

A szavazás pontos állásába a szavazók csak különleges alkalmakkor, mégpedig teliholdkor kapnak betekintést. A szavazás végeredménye, azaz a győztes személye és egyúttal a győztes munkásságának gondozását segítő örökös vagy alapítvány kiléte – májusban a díjátadó gálán derül ki.

A díjátadón a győztes megkapja Gáll Gregor szobrászművész Lélekpillangó Életműdíj kisplasztikáját, valamint azt az anyagi támogatást, amelyek összegyűjtéséből a szavazók is kiveszik részüket. A jelöltekre leadott voks mellett tehát az adomány összege is függ a lelkes szavazóktól.

A LÉLEKPILLANGÓ ÉLETMŰDÍJRÓL

Az életműdíjat hagyományteremtő szándékkal hívta életre két magánember 2011 második felében, egyfelől azzal a céllal, hogy olyan neves emberek munkásságára hívja fel a figyelmet az elismeréssel, akik arra tették fel az életüket, hogy minél több ember számára mutassanak utat, másfelől pedig az ő munkásságuk gondozását, továbbadását segítse a szellemi örökösök, alapítványok támogatása révén.

AZ ELSŐ LÉLEKPILLANGÓ ÉLETMŰDÍJ JELÖLTJEIRŐL



SZEPES MÁRIA

(1908. december 14. –
2007. szeptember 3.)

Író, forgatókönyvíró, költő,
színész

Ismertebb nevén Szepes Mária, íróként Orsi Mária, színészként Papír Magda. Legismertebb művei a Vörös Oroszlán és a Pöttyös Panni-sorozat. A spirituális áramlatok egyik meghatározó tanítójának és a század élő emlékezetének tartja a hazai ezoterikus irodalmi élet. Kilencéves kora óta írt, és még 99-ik évében is dolgozott, interjúkat adott. Számos elismerést és díjat kapott. A XX. század egyik legnagyobb spirituális tanítója volt.



BIEGELBAUER PÁL

(1945. március 10. –
2001. február 20.)

A Fényadás megalapítója,
katolikus (jezsuita) pap, majd
kilépett tanító és gyógyító

Fantasztikus tanító és gyógyító volt, a Fényadás megalapítója, és karizmatikus előadó. Tanításainak középpontjában a megváltoztathatlan elfogadása és a megváltoztatható megváltoztatásának lehetősége áll. Eszköztelen gyógyításnak nevezet a fényadást, hisz a kezünkön és szerető szívünkön kívül semmi másra nincs szükség hozzá. A Fényadás során meg szokott történni a csoda, felszabadul az emberekben a gyógyító erő és megszabadulnak a legkülönbözőbb betegségektől.



POPPER PÉTER

(1933. november 19. –
2010. április 16.)

Pszichológus,
pszichoterapeuta, egyetemi
tanár

Évtizedekig volt hazánk egyik legnépszerűbb pszichológusa, könyveivel, előadásaival, tanácsaival az újságokban, a rádióadásokban, a televízióban segített az embereknek a mindennapok lelki gondjainak megoldásában, eligazodni a gyermeknevelésben. 1969-ben a pszichológia tudományok kandidátusává nyilvánították.

Szavazz most a jelöltekre!
www.lelekpillango.hu/108
www.facebook.com/Lelekpillango



*Szeretnéd
tudásod
megosztani
a világgal?*

CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggereket, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

Területek:

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

Hol jelenik meg a cikk?

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

Mit kapsz cserébe?

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

Fontos, hogy mielőtt belekezdesz egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

www.108.hu/cikkiras, Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



15. Megtekintés Letöltés



14. Megtekintés Letöltés



13. Megtekintés Letöltés



12. Megtekintés Letöltés



11. Megtekintés Letöltés



10. Megtekintés Letöltés



9. Megtekintés Letöltés



8. Megtekintés Letöltés



7. Megtekintés Letöltés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka



LEGYEN 1%-KAL BOLDOGABB A VILÁG!

AZ ÉTEL ÉLET. AZ ÖN SEGÍTSÉGÉVEL ADJUK.

TECHNIKAI
SZÁMUNK:

0389

KÉRJÜK, ADÓJA EGYHÁZAKNAK ADHATÓ
1%-ÁVAL IDÉN IS TÁMOGASSA
TÖREKVÉSEINKET!

www.krisna.hu



Magyarországi Krisna-tudatú
Hívők Közössége



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget! Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.

(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **34 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.