

*Beszélgetés
a párkapcsolatban*

*Gyógynövényekkel
az ideális
testsúlyért*

*Vállalj felelősséget
a boldogságodért*

Ájuroédikus kencéink



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. áprilistól

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok máj. 8., jún. 25.

1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Szabdszik főételek máj. 28., júl. 9.

1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Csatnik és sós csemegék

1 x 4 óra **11.990 Ft**



4. Édességek máj. 21.

1 x 4 óra **11.990 Ft**

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.



Ájurvédikus főzőtanfolyam

máj. 28-29. 2 x 4 óra **14.000 Ft**



Indiai kenyérfélék

máj. 29. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



Vegán főzőtanfolyam

jún. 18. 1 x 4 óra **11.990 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.

Tartalom



- 4 **Vállalj felelősséget a boldogságodért!**
- 7 **Tudatosság**
- 8 **Gyógynövényekkel az ideális testsúlyért**
- 10 **Beszélgetés a párkapcsolatban**
- 12 **Áldozat kontra áldás**
- 14 **Tűz? Víz? Levegő?**
- 16 **Fascia, avagy testünk pólyában**
- 18 **Meditáció lépésről lépésre**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Fánk; Karfiol krémlees pirított mandulával; Vegán panna cotta; Spárga újkrumplival.
- 26 **Kapu a Védák ősi tudományához** – Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola
- 27 **Kiválósági Díj jógaoktatóknak**
- 29 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 30 **A hársfavirág** – Teacsepppek
- 32 **Nézd meg és töltsd le korábbi száminkat!**
- 37 **Ájurvédikus kencéink**
- 40 **Ötpróba Rióba**



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

108.hu Magazin – 2016/4. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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



*Vállalj
felelősséget
a boldogsá-
godért!*

Sokan mondják, hogy túl sok a felelősség rajtuk. Magát a felelősségvállalás gondolatát is úgy értelmezik, hogy ez valami hatalmas stressz. Te is így érzed? Ne így fogd fel! Gondolj inkább úgy rá, hogy mekkora csoda az, hogy tehetsz a dolgaidért!

A büntudat, önmagunk hibáztatása negatív dolgok, nem járulnak hozzá a boldogságodhoz...

Tegyél meg mindent, amit meg tudsz tenni, a többi már nem rajtad múlik, és nyugodtan alszol. Amint felelősséget vállalsz az életedért, azonnal megváltozik minden. Amint eljutsz arra a pontra, hogy megérted, hogy a te kezdedben van az életed, és képes vagy arra, hogy a nem tetsző dolgokon változtass, hatalmas dolgot tettél meg magadért, és a boldog jövődért. Ez a felelősségvállalás. Mindig van választásod! Mindig te döntöd el, hogyan tovább! Dönthetsz úgy, hogy tovább maradsz az áldozat szerepben, vagy úgy is, hogy elég volt ebből, és a boldogságot választod! Mit jelent ez a gyakorlatban? Azt, hogy nem mutogatsz tovább másokra, nem hibáztatsz másokat az életedért, hanem megérted, hogy lehetőséged van arra, hogy változtass az életeden.

Vállalj felelősséget, de ne hibáztasd magad, amiért nem voltál mindig tökéletes, és hoztál esetleg olyan döntéseket is, amik nem szolgálták az életedet! A büntudat, önmagunk hibáztatása negatív dolgok, nem járulnak hozzá a boldogságodhoz. A felelősségvállalás nem azt jelenti, hogy mostantól azt kezded el mindenre mondani, hogy a te hibád, és szépen jó mélyre nyomod magad. Ne keverd össze a kettőt! Fogadd el, hogy eddig ez történt, és lépj ki ebből, és most legyen egy új kezdet, amikor máshogy állsz dolgokhoz,

máshogy kezelsz problémákat. Szoktál másokat hibáztatni? Mit gondolsz, hogyan járultál hozzá a helyzet kialakulásához?

Ha a válaszod az első kérdésre igen, a másodikra sehogyan, akkor ezzel a témakörrel érdemes még foglalkoznod egy picit.

Attól azonban, hogy te vállalod a felelősséget, nem kell mindent magadra vállalni, és nem jelenti, hogy a másoknak semmi felelőssége a helyzet kialakulásában. De most csak és kizárólag rólad van szó. Igen, lehet, hogy valóban a másik hibázott, de az, hogy te ezt hogyan kezeled, hogyan éled meg, a te kezdedben van. Nem attól függsz, hogy más mit csinál, vagy mit nem csinál. Az életed minősége, az érzéseid tőled függenek. Amikor ezt megérted, és megtanulod kezdedbe venni a saját dolgaidd felett az irányítást, akkor óriási sikert könyvelhetsz el magadnak. Innentől klasszisokkal jobb életed lesz. Ez az, amit én felelősségvállalásnak hívok. A saját életedért te tudsz tenni! Más nem. Te viszont tegyél lépéseket azért, hogy boldogabb életed legyen. Vállalj felelősséget az életedért! Az eredmény nem fog elmaradni!

Szeretettel:
Polgár Lili – coach
www.romterrapia.hu



A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
hogy bemutasd a branded
a dinamikusan fejlődő egészség
és környezettudatos közösségnek.

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
könyvek
pszichológia
wellness
spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
baba-mama
ájurvéda
gyógyítás
megújulás



ÍZEK

szezonális
vegetáriánus
ínycsiklandozó
természetes
alakbarát



www.108.hu/hirdetes



„Nem ismerek reménykeltőbb érzést, mint az ember kétségbevonhatatlan képességét, hogy tudatos erőfeszítéssel felemelje saját életét.” (Henry David Thoreau)

TUDATOSSÁG

Mindannyian másképp érzékeljük a valóságot. A téged körülvevő dolgokról alkotott képet, a benned lévő gondolkodási sémák tükrén keresztül látod. Ennek a tükörnek a tisztasága határozza meg az életed minőségét. Amilyen mértékben torzul a valóságról alkotott képed, olyan mértékben csökken a boldogságod. A teljesebb élet érdekében növekedésre, változásra van szükség. Irányadó lehet Benjamin Franklin számadása életéről. Azon túl, hogy leírja a saját tapasztalatait, egy hasznos gyakorlati eszközt is kínál, amit bárki igénybe vehet.

Rá kell nevelned a szemed, hogy meglássa a szépet mindenhol. Az elméd, hogy csak a hasznos gondolatokkal foglalkozzon. Ezt csakis tudatossággal lehet elérni. Emlékezz rá, hogy minden egyes pillanat, amikor éppen nem vagy tudatosan része a saját életednek egy lehetőség arra, hogy ezt megváltoztasd. Számos módszer létezik, amelyekkel ellenőrizheted

magad, de a lényeg mindenképpen te vagy. Csúpan a saját figyelmed és szorgalmad, ami segíthet kialakítani a tudatosságot. Meglehető, ez folyamatos figyelmet és erőfeszítést igényel eleinte, éppen ezért a legtöbben anélkül léteznek, hogy egyáltalán tudomásuk lenne róla, hogy mit is szalasztanak el.

Általános vélekedés szerint a legtöbb ember csúpan 10%-át hasznosítja életenergiájának, és 100 emberből egy, aki megvalósítja önmagát és képességeit teljes egészében kihasználja. Dolgozzunk együtt azon, hogy ez a szám növekedjen!

Ha esetleg kudarc ér, csak jussanak eszedbe Houh Downs szavai: „Az ember nem az adott körülmények, hanem az általa választott hozzáállás folytán boldog.”

Tudatos kitaratást és sikereket kívánok mindenkinek!

Szabó Andor



Gyógynövényekkel az ideális testsúlyért

Ahogy tavaszodik, egyre lengőbb ruhát hordunk. Előkerülnek a hölgyeknél a szoknyák, csinos nadrágok, s talán ekkor vesszük észre, hogy a télen pár kiló felszaladt. Sokan lázas fogyókúrába fognak, hogy letudják azokat a bizonyos kilókat. Nézzük, hogy ebben mely gyógynövények lehetnek segítségünkre.

Csipkebogyó-hibiszkus

A csipkebogyónak magas a C-vitamin tartalma, így segít a zsírbontást. Olyan hasznos anyagokat is tartalmaz, amelyet az emberi szervezet kiválóan tud hasznosítani: pektin, flavonoidok, cukor, alma- és citromsav, cseranyag, A vitamin.

A hibiszkusz virág frissít, és a kihajtja a vizet a szervezetből. Ezért kiváló kombináció a kettő együtt.

Ezt a kombinációt a kismamák is nyugodtan fogyaszthatják, természetesen nem fogyás céljából! Számukra akkor hasznos, ha vizesednek és magas a vérnyomásuk. Mert ezek a gyógynövények gyengéden segítenek levinni a nem túl magas vérnyomást.



Csalán

A csalán nemcsak vízhajtó és méregtelenítő, de energiát is ad, valamint a szervezetben zajló zsírégető folyamatokat is támogatja. Vizelethajtó hatása azt jelenti, hogy aki sokat mozog és edzés előtt egy csalánteát elfogyaszt, az edzés alatt kidolgozott méreganyagokat gyorsabban kivezeti a szervezetből. Magas a vastartalma is! Nem szabad önmagában 6 hétnél tovább használni, mert mellékhatásként bélirritációt okozhat. Önmagában főleg tavasszal és ősszel használjuk, ekkor sokkal jobban tudja a szervezet kiadni magából a méreganyagokat.

Angyalgyökér

Az angyalgyökér emésztést támogató és nyugtató vegyületei segítenek megszüntetni a puffadást, valamint felgyorsítják a mérgek távozását a szervezetből.

Az angelika keserűanyagai az illóolajokkal együtt jó étvágygerjesztő, emésztést serkentő és görcsoldó hatást fejtenek ki. Az orvosi angyalgyökér drogja teltségérzettel, görcsökkel járó gyomor-bélrendszeri panaszok kezelésére alkalmazható. Közismert szélhajtó, gyomorerősítő. Gyakran használják epebántalmak esetén, teája vizelethajtó, vértisztító hatású, de csökkenti a köhögést (a homeopátiában) is. Az angelikából készített fürdő és bedörzsölőszerek jótékony hatással vannak a reumás panaszokra.

Fogyást segítő gyógyteakeverék:

Borsmenta 1 evőkanál , citromfű 2 evőkanál, csalánlevél 2 evőkanál , fehér árvacsalán 1 evőkanál , katánggyökér 1 evőkanál, kukoricabajusz 1 evőkanál, rozmaring 1 evőkanál, tyúkhúr 2 evőkanál

Elkészítése: főétkezés előtt 30 perccel fogyasszuk – naponta egyszer. Felforralunk 2,5 dl vizet, állni hagyjuk és leöntjük a 2 teáskanálnyi mennyiségű keveréket, majd állni hagyjuk 15 percig.

Fontos tudni, hogy a hízás mögött más és más okok vannak. Először ezeket kell felderíteni, majd hozzá a megfelelő terápiát és életmódot kell társítani. Önmagában a gyógynövények nem elegendőek ahhoz, hogy elérjük a kívánt alakot. Ahhoz életmódot kell váltanunk, amit egy életen át tudunk tartani. Viszont megjegyezném, hogy válasszunk olyan életmódot, amely természetes!

Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda
www.melinda-angel.hu





Beszélgetés a párkapcsolatban

Napjainkban egyre több házasságban, együttélésben a felmerülő problémák, konfliktusok meg nem oldása miatt jutnak a párok a szakításig, válásig. Pedig van lehetőség a legtöbb probléma megoldására, ha időben, szeretettel és kitartással viszonyulunk hozzá.

Hány válást, szakítást lehetne, lehetett volna megelőzni, ha a párok időt szakítanak egymásra, amikor el tudják mondani a problémájukat a másiknak, nyugodtan meg tudják hallgatni egymást és netán még meg is tudják beszélni a problémákat.

Persze tudom, az azonnali reakciók kb. 90%-ban ezek a fentiekre:

- nincs időnk a munka, gyerekek, háztartás mellett
- úgysem figyel oda rám, nem érdeklí amit mondom
- úgysem érti meg mit akarok mondani

A rövid válaszaim, vagy úgy is mondhatnám, ellenérveim:

– Mi a fontosabb, hogy rend legyen a lakásban, ki legyen takarítva, vagy, hogy a gyermekeink teljes családban nőjenek fel, szeretetben, velünk együtt lakó apával, anyával?

– Vizsgáljuk meg így is a reakciónk: Én mindig teljesen odafigyelek rá? Nem döntöm el előre, vagy nem korábbi tapasztalataim alapján mondom valamit? Én mindig megértem mit akar mondani? Mindig pontosan azt hallom, értem, amit ő mondani akart?

Minden probléma kezelésének első lépcsője annak beismerése, hogy probléma van. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy ez könnyű. De mit is tegyünk? Elsősorban próbáljunk meg időt szakítani a beszélgetésre. Rendszeresen,

folyamatosan, mindig, ha valami fáj, vagy bánt. Ne hagyjuk felhalmozódni a sérelmeket, mert ha egyszer megtelik a pohár, túlcordul és akkor öntjük rá a másokra, a nagy részét nem fogja érteni.

De hogyan csináljuk ezt? A legjobb módszer – amit párkapcsolati tanácsadásban is szoktunk alkalmazni –, hogy lehetőleg naponta, vagy ha nagyon nem megy, egy héten legalább kétszer-háromszor, üljünk le, adjunk magunknak 10-10 percet és **BESZÉLGESSÜNK**.

Valószínűleg nem fog elsőre menni, hogy nyugodtan meghallgassuk egymást és mindent megoldjunk. Mint mindent, ezt is gyakorolni kell, időt kell hagyni magunknak arra, hogy belejövjünk. Ezért azt

tanácsolom, hogy kezdjük a beszélgetéseket azzal, hogy csak meghallgatjuk a másikat. Még ne akarjuk a nyakába önteni az összes problémánkat, egyszerűen csak mondjuk el hogy vagyunk, mi foglalkoztat mostanában, vagy csak, hogy milyen volt a napunk a munkahelyen, mit meséltek a gyerekek, mi történt velünk, stb.

Kérjük meg a párunkat, hogy szánja ránk ezt a 10 percet, hagyja hogy mi is meséljünk, kérjük meg, hogy ne szakítson félbe, csak teljes mértékben figyeljen ránk (ne nézze közben a híradót a TV-ben, vagy olvassa az email-jeit a telefonon). Mondjuk meg neki, hogy utána Ő is kap 10 percet, amikor csak az övé a figyelmünk.

A HALLGATÁS SORÁN EZEKRE A DOLGOKRA IS FIGYELÜNK:

- ne csak hallgassuk, mutassuk is hogy figyelünk rá, odafordulunk, ránézünk, szemkontaktust tartunk,
- ha megakad, próbáljuk segíteni ilyen szavakkal, hogy: „értem”, „és aztán mi történt”, „tényleg?”, „hát ez érdekes” – higgyék el ennek óriási ereje van, ettől érzi igazán a párunk, hogy figyelünk rá,
- és semmiképpen ne szakítsuk félbe, ha ő nálunk lassabban beszél, akkor is várjuk meg, amíg elkezd a következő mondatot. Az sem baj, ha pár másodpercig csönd van.

Közben persze lehetnek saját gondolataink, következtetéseink, de azt nem kell most elmondanunk. Raktározzuk el, vagy a beszélgetés későbbi szakaszában, vagy a mi 10 percünk alatt mondjuk el.

Ahhoz hogy egy tevékenység rögzüljön, netalán szokássá váljon, azt mondják legalább 20-30 napig kell folyamatosan csinálni. Próbáljuk meg egy hónapig végezni a napi/ heti meghallgatást!

És végül kedvcsinálónak egy személyes tapasztalat. Amikor a mediációt tanultam, mi is megkaptuk házi feladatnak ezt. A páromról tudni kell, hogy nem túl beszédes, ha beszél is, általában keveset. Aztán amikor eljött a gyakorlat ideje és ő hazaért a munkából, megkérdeztem, hogy „Milyen napod volt?” Először egy rövid tömondatos választ kaptam, mint

valami ilyesmi: „A szokásos örület, vagy unalom”... Aztán még egyszer megkérdeztem, hogy jó, de mi történt ma veled?

Ekkor elkezdett mesélni. Észrevette, hogy hagyom beszélni, nem szakítom félbe és tényleg figyelek rá, ezért a szokásos maximum 4-5 mondat után is folytatta. Majd amikor azt gondolta, hogy már unom, megnyugtattam, hogy érdekel, és mondja tovább, mi történt aztán, így a 10 percből másfél óra lett, amikor csak ő beszélt. És még kis is talált egy megoldást egy problémára.

Szikora Emese
coach, mediátor
www.megoldasmuhely.blogspot.com



Vizsgáljuk meg, hogy életünk mely területén vagyunk áldozatok:

A pénz áldozata

Ismerősek az alábbi kijelentések?

„...sosem elég a pénzem!”, „...én ezt nem engedhetem meg magamnak!”, „...nem tudom beosztani a pénzemet!”, „sosem lesz annyi pénzem, hogy...”

Azok, akik negatív energiaként kezelik az anyagi javakat, és nem megfelelően használják a pénzenergia áramlását, mindig elakadnak materiális téren. Mindig jön egy „váratlan kiadás”, mindig más kapja a fizetésemelést, és még azt is elveszítik, amit sikerült összekuporgatniuk. Próbáljunk meg más szemmel nézni a pénzre!

Áldozat kontra Áldás

Szinte minden nap találkozunk valakivel, aki panaszodik. Vannak emberek, akikkel egy idő után már nem is szívesen beszélgetünk, mert kizárólag a nyűgeiket sorolják. Azt szoktuk mondani rájuk, hogy „energia vámpírok”, akik csak elveszik a kedvünket. Pedig mindannyian hajlamosak vagyunk felvenni az „áldozat” szerepét. Sajnáljuk vagy sajnálatjuk önmagunkat, ahelyett, hogy pozitívan szemlélnénk az életünket, és hálásak lennénk mindazért, amink éppen van.

Ha kapunk, akkor azonnal adjunk hálát érte, és minden bevételünkből szánjunk valamiképp arra, hogy megajándékozzuk önmagunkat! Nem kell feltétlenül nagy, drága dolgokra gondolni, de muszáj azt éreznünk, hogy a pénz boldoggá is tesz! Ne rettegve gondoljunk a csekkek befizetési határidejére, és ne forgolódjunk álmatlanul, ha valamit még nem sikerült befizetnünk. Ha pozitívan állunk a kérdéshez, és

a megoldandó feladatokhoz, úgymint megoldódnak azok! Viszont ha állandóan azt ismételtjük, hogy nincs pénzünk, akkor ezt az univerzum kijelentésnek tekinti, és mindig úgy alakul a sorsunk, hogy anyagi nehézségeink lesznek. Ha már- már betegesen gyűjtögetünk, mert attól félünk, hogy eljön majd az az idő, amikor szükségünk lesz a megtakarított pénzre, akkor nagyon hamar hozzá kell nyúlnunk ehhez a tartalékhoz, hiszen beprogramozzuk a tudatunkba, hogy „baj lesz”. A bátorság, és a felelőtlenség között csak kicsi a különbség, de nem lehet állandóan félni a még meg sem született problémáktól. Ha vannak vágyaid, és ezekhez van a számládon pénz, akkor ne halogass! Hidd el, hogy a pénzenergia forgatása hasznos dolog. Ha örömet okozol magadnak, vagy másoknak, azzal nem kerülhetsz olyan helyzetbe, hogy később megbánd!

A betegség áldozata

„...sosem gyógyulok meg!”, „...mindig van valami bajom!”, „...az én betegségemre nincs gyógymód!”

A fizikai betegségek mindig szellemi szinten kezdődnek. A testünk figyelmeztet, üzen, hogy valami nincs rendben a lelkünkben, vagy a gondolkodásunkban. Ha észrevettük a tünetet, azonnal gondolkodjunk el azon, hogy hol lehet a blokk. Természetesen, kezelni kell a betegséget, de sokkal gyorsabb a gyógyulás, ha a probléma valós, lelki okával is foglalkozunk. Nem nagy munka, hogy rendszeresen hálát adjunk az egészségünkért, az

épségünkért, a frissességünkért! Amikor egészségesek vagyunk, nem foglalkozunk ezzel, de egy- egy meditáció, vagy ima során érdemes megköszönni, hogy ez az állapot így is marad...

A magány áldozata

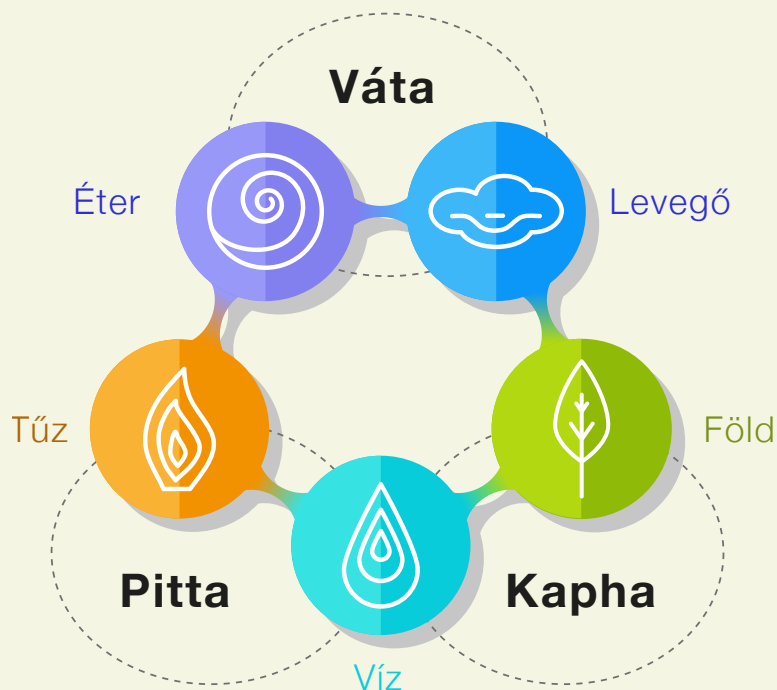
„...sosem lesz igazi társam!”, „...mindig egyedül maradok!”, „...engem mindenki csak kihasznál, becsap!”, „...alkalmatlan vagyok a párkapcsolatra!”

Ha ilyen kijelentésekkel állunk a témához, akkor valóban jobb, ha berendezkedünk a magányra, a társtalanságra! Muszáj, hogy pozitívan kezeljük ezt a kérdést is. Vizsgáljuk meg, hogy az eddigi kudarcok valóban kudarcok voltak-e. Minden egyes találkozás azért jön létre, hogy abból tanuljunk valamit. Sokszor csak annyit kell kijelenteni az első randinál, hogy „ennél én többet érek, nem alkuszom meg, nem kérek az illúzió-kapcsolatból!”. Nézd végig az eddigi kapcsolataidat, és vedd számba, hogy mi a közös bennük! Látod-e önmagad fejlődését? Máshogy állsz-e egy találkozáshoz, mint régen? Észre tudod-e venni, hogy miért vagy éppen társtalan? Azután végy egy nagy levegőt, és teremtsd meg a boldogságodat! Jelentsd ki, hogy készen állsz egy számodra is megfelelő párkapcsolatra, hogy megérdemled a boldogságot, és hogy hajlandó vagy elengedni a múltbéli fájdalmadat. Nem lehetsz a szerelemben áldozat! A szerelem áldás, amiért hálát kell adni! Mondd ki magadban, hogy hálát adsz azért a találkozásért, amely előtt állsz! Sokszor a szülői mintázat is „beletol” minket az áldozati szerepbe. Ha úgy nőtünk fel, hogy a szüleink boldogtalanok voltak, nem élték meg a szerelmet, megalkuvásból, vagy kényszerből maradtak együtt, akkor ez egy hajlam, ami megjelenik a mi kapcsolatainkban is. Hajlam, de nem kényszer! Ilyenkor ki kell tudni mondani, hogy a szülők kudarca, nem a mi jövőnk! Kaptunk egy nehéz követ a hátizsákunkba, de bármikor kivehetjük azt onnan, nem akarjuk az ő példájukat követni, és így még az is lehet, hogy hamar találkozunk a számunkra megfelelő társsal...

Zoltán Tamás
sorselemző

Tűz? Víz? Levegő?

Mindenki tudja, hogy sokszínűek vagyunk, különböző természetel és adottságokkal. Sokan azzal is kezdenek tisztába jönni, hogy az ajurvédikus szemlélet az elemekkel kapcsolatos testtípusokat különböztet meg. De mik ezek az elemek? Mi köztük van az alkatunkhoz vagy a természetünkhöz?



A **váta**, azaz a levegős alkat (éter és a levegő elemekből) könnyű, mint maga az elem. Könnyű a csontozata, az izomzata és jellemzően, ha valami problémája, van inkább fogy, mint hízik. Nehezen szed fel plusz kilókat. Ez a biológiai „szél” könnyen kiszáritja, így gyakran száraz a bőre, száraz a haja, törhet a körme, kicserepesedhet a szája, de szélsőséges esetben máshol is megjelenhetnek berepedezések a testén. Nem véletlen, hogy nehezen tűri a szelet, a huzatot, nagyon érzékeny rá. A napot és a forróságot viszont nem csupán jól viseli, egyenesen imádja. A természete is szeles. Szeret csacsogni, fecsegni, gyermekkorban kis szövegládák, de nehéz követni őket, mert gyakran csaponganak. Szeretik, sőt igénylik a változásokat, nem véletlenül hobbijuk az utazás. Gyakran változtatnak munkahelyet, lakást, még világnézetet is aszerint, hogy mostanában milyen hatások érték, kikkel beszélgetett, milyen könyvet olvasott. Ha nincs

elég változás körülötte, legalább a bútorokat átrendezi maga körül. Változékonyak, mint maga a szél.

A **pitta**, azaz a tüzes alkat (tűz és víz elemekből) minden porcikája magán viseli ezt az elemet. Robbanékony urak és tűzről pattant menyecskék ők, akiknek éles az eszük, jellemzően vizuális alkatok, akik gyakran fotografikus memóriával rendelkeznek. Van is miatta sok konfliktusuk, hiszen pontosan emlékeznek, mikor mit mondtak, tettek, amire más már rég csak legyint. Ők nagy tervezők és befektetők, hiszen semmit sem csinálnak anélkül, hogy azt komolyan át ne gondolták volna. De ez a tüzes gondolkodás gyakran kínozza is őket, hiszen megnehezíti a meditációt, a kikapcsolódást, még este lefekvés után is csak pörög az agyuk az előző és a következő nap eseményein, teendőin. Éles eszük miatt gyakran kritikusak, de nem rosszindulatból, csak nem értik, hogy ha ő ért, tud valamit, akkor a másik miért nem. Mentségükre

legyen mondva, hogy magukkal szemben éppoly kritikusak. Alkatilag ők a középmagasak, közepesen fejlett csontozattal, izomzattal. Temperamentumuk mellett tüneteik is könnyen eláruják őket, hisz azok is tüzesek, mint például a láz, a pattanások, a kiütések, a gyomorsav túltengés, a kipirulás, izzadékonyság.

A **kapha**, azaz a földes alkat (víz és föld elemekből) akár alacsony, akár magas, mindenképp masszív, nehéz csontú, erős izomzatú. Nem is légies, mint a váta. Nehéz elemei, inkább lassúságot, lomhaságot hoznak az ő karakterébe. Ha szépen akarunk fogalmazni, úgy mondjuk, méltóságteljes. Lassan tanul, ám ha valamit megjegyez, azt egy életre jegyzi meg. Ez is bizonyítja, hogy egyikünk sem jobb a másikinál, minden alkatnak megvannak az előnyei és hátrányai. A kapha földes természete, nehézsége, leginkább a rugalmatlanságában megfigyelhető. Ő nem akar mindenáron utazni, ha igen, az a víz eleméből fakadóan a víz szeretetéből fakad, de nem kell neki a kikapcsolódáshoz tengerpart. Ragaszkodik a saját környezetéhez, nyelvéhez, hazájához, így neki a Balaton a Riviéra.

Természetesen a különböző karakterek, különböző életmódot, táplálkozást, gyógynövényeket igényelnek. A tüzes alkatnak nem tesznek jót a csípős, forró ételek, míg a széles alkatnak kerülnie kell a szélesítő, száraz hüvelyeseket. A váladékokra, felsőlégúti betegségekre hajlamos kapháknak legalább télen

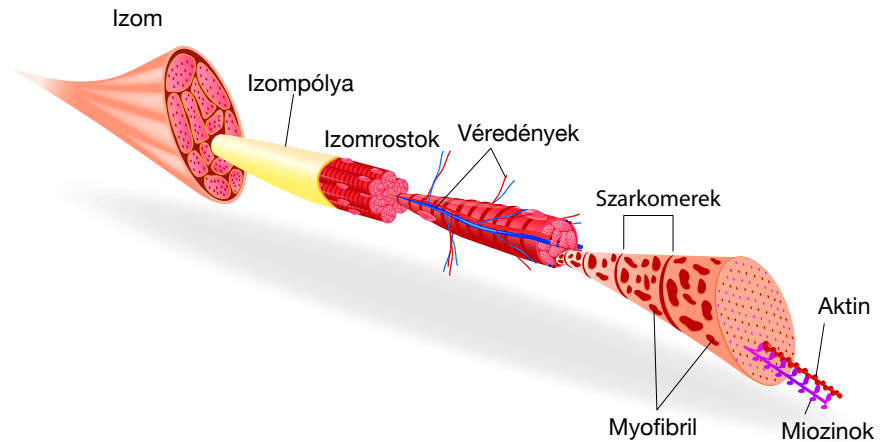


érdemes kerülnie a nyákosító tejtermékeket. Az egyiknek a tájfutás lesz a jó, a másiknak a Tai Chi. Az egyiküknek kellene a hevítő gyógynövények, a másiknak a hűtő hatásúak lesznek azok, amelyek segítenek harmóniát teremteni mind testileg, mind lelkileg.

Ez a rendszer, amely több ezer éves múltra tekint vissza, egy hihetetlenül egyszerű és logikus tudomány, amit napjainkban is érdemes mindenkinek elsajátítania. Az egészségmegőrzés és a harmónia megteremtésének tökéletes módszere. Ha szeretnél róla többet megtudni róla (illetve magadról), elsajátítani az alapokat, gyere el két napos tanfolyamunkra és vedd kezvedbe a jövődet! Teremtsd meg külső és belső harmóniádat az ájurvédával!

Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta
Kövess a [Facebookon](#)

Fascia, avagy testünk pólyában



A fascia, magyarul izompólya, egész testünket behálózó folyadék és rost alapú három dimenziós rendszer. Felületi, mély és légyszöveti izompólya rétegek, valamint inak alkotják a rendszert, mely egyesíti testrészeinket egy egésszé. Izmainkat teljesen körülveszik és inakká sodródnak össze.

Az izompólyák kapcsolódása révén az izmok egy funkcionális láncot alkotnak és valójában ez a lánc felelős a mozgásért.

Az izompólyában kialakult problémák kihatnak egész testünkre. Az izompólya rövidülésének, számos oka lehet, például helytelen testtartás, egyoldalú terheléses sportolás, vagy munka közben. Jellemzően ilyen foglalkozás a fogorvos, fodrász, hosszan tartó autóvezetés, de az állandó íróasztalnál ülés, számítógép használat. A fascia rövidülésével elhúzza az izmokat, az ízületek helyzetét befolyásolja, melynek hatására az ízületi felszínek nem az optimális helyzetben érintkeznek, így azokon kopás jöhet létre.

Az SMR henger

Az izompólya lazításának remek módja az SMR henger, vagyis masszázshenger használata. Nem csak sportolóknak nyújt segítséget, hanem mindenkinek ajánlott használnia. Amennyiben megoldható munkahelyen is tanácsos használni.

Nem igényel semmilyen bemelegítést és semmilyen különösebb képzettséget, nem kell hozzá sportolónak lenni. Használata ajánlott fizikai és szellemi munkát végzőknek is. Természetesen tanácsos az eszköz használatában jártas edzőtől, masszörtől, vagy rehabilitációs trénerrel elsajátítani a mozdulatokat, mely nem vesz igénybe sok időt.

Többféle keménységű henger kapható, kezdetben a puhábbat ajánlanám, mert először meglepően fájdalmas területeket találhatunk, de ezek rendszeres használat mellett gyorsan oldódnak.





A masszázshenger használata

Tanácsos a hengerrel való masszázst lentről, talpunk, vagy lábszárunk felől kezdeni, mert használata támogatja a nyirokkeringést. Úgy praktikus a hengeren elhelyezkednünk, hogy két ízület között félúton kezdjük a mozgást így nem kell folyton korrigálnunk a pozíciókat.

Ízületre soha nem megyünk rá a masszázshengerrel, viszont guruljunk minél közelebb, hogy teljes hosszában átmasszírozzuk az izompólyákat. Egy adott területen többször haladjunk végig és legalább harminc másodpercig masszírozzuk, ha markánsan fájdalmas részt találunk, akkor koncentráltan haladjunk át többször az adott kisebb területen.

Első lépésként vádli, majd comb hátsó fele, utána lábszárunk elől, majd combunk első fele következik.

Farizmunk hengerezésekor hasznos törzsünk helyzetén többször változtatni, hogy ezt a nagy izomcsoportot minden oldalról megmasszírozzuk.

Következő terület a comb külső oldala, mely sokaknak fájdalmas terület lehet, ezért csak óvatosan engedjük rá magunkat a hengerre. Kezünkkel és hengerrel ellentétes oldali lábunkkal jól támaszkodjunk meg a talajon, hogy a nyomás erősségét befolyásolni tudjuk.

Utána térjünk át combunk belső oldalára, feküdjünk párhuzamosan a hengerre, térdünket derékszögben hajlítsuk be és haladjunk törzsünk középvonala felé szeméremcsontig, itt férfiak csak óvatosan.

Ezután kellemesebb terület következik, áttérünk a hátra. Alsóháti szakasz

masszírozását csak erős gerinc melletti izmokkal rendelkezőknek ajánlom, akiknek gyakran fája dereka inkább csak bordakosár aljától felfelé tanácsolom a hát masszírozását. Vállunkon is guruljunk át és utána már csak helyezkedés kérdése és karunkat, alkarunkat is hengerezük meg.

Természetesen vannak olyan területek melyek hengerezésének módja valójában csak gyakorlatban sajátítható el, de ha ennyit megteszünk a testünkért már igazán hálás lesz.

Szabadabban, fájdalom mentesebben tudunk élni a mindennapokban. Hengerre fel!

Nemes Zsike

www.facebook.com/erzsebet.nemes3





Meditáció

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Manapság szinte egyértelmű, hogy a nyugati szemléletmódban szocializálódott, de önmagát kereső ember a keleti szellemi tanok valamelyikével úton útfélen találkozik és valamilyen mélységben, de alkalmazza is őket életében. Csodálatos és szinte határtalan lehetőségeket rejt magában az a folyamat, ahogyan a világ megláthatta egymást a szabad kommunikáció és a közlekedés kialakulásával. Mára

egy cseppet sem meglepő, hogy szinte bármely kultúra, bármely szellemi útja, világnézete, ha nem is mindig tökéletesen eredeti, de többnyire használható formában az asztalunkon hever. Más dolgunk nincs, mint kiválasztani magunknak egy számunkra tetszőt, egy olyat, ami első ránézésre illeszkedik személyiségünkhöz, vagy egy olyan személyhez, aki számunkra fontos, véleményalkotó személy.

Némi kalandozás és néhány irányzat megtapasztalását követően hamarosan rádöbbenünk arra, hogy a nagy világvallások és szellemi utak, végső célja egy és ugyan az, csak más és más úton közelítenek. Ha egy kört tortacikkre osztva, a cikkekben a különböző szellemi utakat határozom meg, akkor e szellemi utak végső célja, vagy ha úgy tetszik „közepe” sem lesz más, mint megrajzolt köröm középpontja. Ezt a középpontot minden út más és más névvel illeti: önvaló, lélek-jelenlét, Átman, teljesség, tiszta tudat stb., kinek melyik cseng szebben fülében, vagy éppen melyik úton halad saját középpontja felé.

Manapság, előszeretettel választunk olyan megközelítést, ami egy számukra még nem ismert, jellemzően keleti típusú kultúrkörből származik. Ezzel még nem lenne olyan nagy probléma, hiszen a nyugati utak gyakorta elvesztek, vagy csődöt mondtak ez ügyben. Mindemellett gyakori az is, miközben egy másik kultúrkörhöz próbálunk kapcsolódni, hogy annak alkalmazása közben olyan módszereket próbálunk magunkévá tenni, amelyek eredetileg nem nekünk, nyugati embernek készültek. Gyakori, hogy ezek az egyébként hatékony és helyes önismereti gyakorlatok eredetileg olyan embereknek készültek, akik saját személyiségfejlődésüknek egy másik lépcsőfokán álltak, akkor, amikor a gyakorlatba bele fogtak. Számos olyan meditációs és egyéb módszer került be társadalmunkba, amik alkalmazásához eredeti környezetükben hosszú előképzettségre, gyakorlásra volt szükség. Nem csoda, hogy e módszereket nem mindig tudjuk integrálni életünkbe,

gyakorlatunkba. Egyre többet találkozom olyan kijelentésekkel, hogy „én már próbáltam meditálni, de nekem sohasem sikerül”, vagy, hogy „ezt tanítják itt és itt, de nem értek belőle semmit, megcsinálni meg végképp nem tudom”.

Természetes folyamat, hiszen többségünk valamikor életének középtáján, talán az első élet közepi válságot követően találkozik egy sokat ígérő keleti módszerrel, amely lehetséges, hogy éppen valamely keleti szellemi út magasiskolájából érkezett ide hozzánk, pl. a budapesti forgatagba.

Nem csoda hát, hogy ezt a nagy lépcsőfokot nem mindig tudjuk elsőre legyőzni, hogy olyan feladat elé kerülünk, amit nem tudunk megoldani, megvalósítani. Némi próbálkozás után jellemzően vagy egy helyben toporgunk, vagy elvetve az egészet újabb megközelítések után próbálunk nézni.

Pedig nincs másról szó, mint arról, hogy egy lépcsőn eredményesen úgy lehet feljutni, ha lépcsőfokról lépcsőfokra haladunk.

Következő cikkemet azoknak szánom, akik érdeklődnek az önismeret és önfejlesztés meditáción keresztüli útja iránt, de még vagy nem próbáltak, vagy nehézségeik akadtak ez ügyben vagy netán csak szeretnék megismerni a meditáció különböző megközelítéseit.



Aldea Benedek
Aquakontakt oktató, terapeuta
www.aquakontakt.com

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menüsor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!

*Tarts egy csodálatos utazásra
Hémangival, s válj az indiai
konyhaművészet mesterévé!*

Az élvezkedés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mind-egyiken részt veszel.

2. Indiai főételek (szabdzsik) Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerpasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.

3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkal. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatod a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészei mesterévé!

4. Indiai édességek Tájegységek konyhái

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készítünk néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.



További információ és jelentkezés
fozoiskola.108.hu



FÁNK

HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg tönköly liszt (én saját malmomban őrölöm meg, így ez másként viselkedik, mint a bolti. Azt ajánlom annak, akinek nincs saját malma, hogy vegyen teljes kiőrlésű bio lisztet, vagy graham lisztet)
- 2 evőkanál kókuszszír
- csipet kurkuma
- csipet só
- 3 evőkanál nádcukor
- fél bio citrom reszelt héja
- bio vanília
- kb. 3 dl langyos növényi tej
- 2 dkg élesztő
- olaj a sütéshez

Emlékszem, hogy gyerekkoromban szinte mumus volt a fánk, mert a jó fánk szalagos, finom puha. Ezt az alapreceptek úgy tanítják, hogy sok-sok tojás sárgáját adnak hozzá. Viszont ennek az a nagy hátránya, hogy gyorsan kiszárad tőle a fánk, így frissen, gyorsan-melegen kell megenni, különben nem az igazi. Nos ez mára már megváltozott! Tojás-tej nélkül is lehet finom, szalagos és még másnap is finom!

ELKÉSZÍTÉSE:

Egy tálban a zsiradékon kívül mindent jól összedolgozunk. Amikor egynemű állapotot értünk el, akkor adjuk hozzá a zsiradékot. Én nem szoktam külön az élesztőt felfuttatni, hanem csak langyos tejet adok hozzá. Lefedve kb. 30 percet pihentetjük. Kiszaggatjuk, és így is kb. 10 percet állni hagyjuk, majd meleg olajban (de nem forróban) kisütjük.

Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda



KARFIOL KRÉMLEVES PIRÍTOTT MANDULÁVAL

HOZZÁVALÓK:

- 1 nagyobb fej karfiol vagy 45 dkg fagyasztott
- 1 mokkáskanál koriander és szegfűbors keveréke
- 1 mokkáskanál római kömény
- 1 csapott mokkáskanál őrölt fahéj
- 2 mokkáskanál harissza keverék vagy chilipehely
- 1 marék durvára darabolt mandula szárazon megpirítva
- 1 marék szeletelt mandula szárazon megpirítva (ha csak egyik vagy másik van, akkor abból a dupla mennyiség)
- 7-8 dl zöldségleves alaplé, esetleg víz
- só
- csipetnyi cukor
- löttyintésnyi lime lé

ELKÉSZÍTÉSE:

Olívaolajon néhány másodpercig pirítottam a fűszereket, majd ráborítottam a karfiolt és felöntöttem a levessel. Beletettem a durvára darabolt mandulát is, sóztam, majd fedő alatt nagyjából 20 percig főztem. Ezután botmixerrel leturmixoltam az egészet. Visszatettem a tűzre és ekkor tettem bele a cukrot és a lime levet, annyit, hogy előjöjjenek a különleges ízek. Egy kis rózsát a mixelés előtt kivettem, ezzel tálaltam. A tányéron szórtam rá a szeletelt mandulából, és meglocsoltam egy kis chilis olívaolajjal. Nagyon különlegesek az ízek, érdemes megkóstolni. Mivel azonban a karfiolon kívül semmi sűrítő anyagot nem tartalmaz, érdemes a mixelés előtt egy bögrébe kisedni a léből. Ezzel szükség szerint hígíthatjuk a végén, de sűríteni utólag már nem tudnánk. Krémes, viszonylag sűrű állagúra állítottam be, kényelmesen lehetett kanalazni, de akár inni is. Jó étvágyat!

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu

VEGÁN PANNA COTTA

A fantáziánk komponálta
íz kavalkád tökéletes lezárása
egy vacsorának.



HOZZÁVALÓK:

- 4 dl kókusztejszín
- 4 dl rizstej vagy kókusztej
- 8 dkg nyírfacukor (vagy más cukor)
- 2 kk agar-agar
- 1 ek rózsavíz
- a tetejére: friss gyümölcs vagy gyümölcslekvár

ELKÉSZÍTÉSE:

A kókuszkrém és a tejet összeöntjük, 1 deci kivételével lábosba tesszük, hozzáadjuk a nyírfacukrot és feltesszük forralni. Közben a maradék egy deci tejben elkeverjük az agar-agart. Ha forr a tej, habverővel belekeverjük az agar-agart, még 2 percig forraljuk, majd levesszük a tűzről, hozzáadjuk a rózsavízet és négy kerek porcelántálba öntjük. Szilárdulásig a hűtőszekrénybe rakjuk. Amikor megszilárdult, máris tálalhatjuk. Ha nem öntöttük fel teljesen a tálkát, a tetejére is halmozhatjuk a gyümölcsöt. A másik megoldás, hogy forró vizet folytatunk a tálka aljára, s így könnyedén kicsúszik belőle a panna cotta. Ebben az esetben kistányérra tesszük, és így díszítjük.

Hémangi / vegavarazs.hu



SPÁRGA ÚJKRUMPLIVAL

HOZZÁVALÓK:

- 1 csomag zöldspárga
- 8-10 szem apró újkrumpli
- 6-8 szem koktélparadicsom
- friss kakukkfű
- olívaolaj
- frissen őrölt bors
- asafoetida
- só
- petrezselyem és kevés reszelt parmezán a tetejére

ELKÉSZÍTÉSE:

Ledörzsöltem a krumpli héját, a nagyobbakat félbevágtam, a kisebbeket egészben hagytam, majd összeforgattam olívaolajjal, borssal, asafoetidával, friss kakukkfűvel és sóval. Előmelegített sütőbe tettem, és kb. negyed órán keresztül sütöttem magában. Közben az feldarabolt spárgára is olajat, sót és borsot tettem, és miután a krumpli már 15 perce sült, hozzáadtam a spárgát, majd együtt sütöttem még 15-20 percig. Ennyi idő alatt megpuhult és egy kis színt kapott. Amikor elkészült, elkevertem az összevágott paradicsommal és petrezselyemmel. A tetejét megszórtam némi parmezánnal.

Hémangi / vegavarazs.hu





Bhaktivedanta

HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

KAPU A VÉDÁK ŐSI TUDOMÁNYÁHOZ

Ma már sokak fülében nem csengenek idegenül a jóga, karma, mantra. E szavak mögött rejlő több ezer éves bölcséletet a védikus írások rögzítik, amelyekhez az élet igazsága után kutató, fejlődni vágyó keresőkön kívül, sok modern filozófus, művész vagy pszichológus is fordul útmutatásért.

Napjaink rohanó, értékeiben, paradigmáiban elbizonytalanodó, elszemélytelenedett világában még nagyobb igény mutatkozik arra, hogy biztos támpontokat, útmutatást kapjunk az élet alapvető kérdéseiben. Sok jeles tudós hívja fel a figyelmet arra, hogy a modern kor folyamatainak zavaró melléktermékei többnyire önmagunk és környezetünk tényleges megismerésének hiányára vezethetők vissza. Ki vagyok én? Mi ez a világ körülöttem? Mi a célja az életnek? Mi van a halál után? Létezik-e Isten? És ha igen, ki Ő? Az ősi írások segítségével azon túl, hogy választ kaphatunk ezekre a kérdésekre, megérthetjük

az emberi természetet, a tetteinket befolyásoló tényezőket, tudatunk működésének sajátosságait, továbbá azt, hogy miként érhetjük el a békét és az igazi szeretetet.

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán mindkinek lehetősége nyílik arra, hogy mélységeiben is megismerhesse a védikus kultúra tanításait. A Főiskola, Európában egyedülként, államilag akkreditált diplomát adó Vaisnava jógamester és Vaisnava teológus szakokat működtet. A képzés itt nem csak testgyakorlatokról szól: a tananyag részét képezi például az ájurvéda, a pszichológia és az anatómia tudománya is – hiszen a jóga nem csupán egy mozgásforma, amely jól felépített testgyakorlatokból, légzéstechnikákból áll. A hallgatók több ezer éves tudás birtokába juthatnak, olyan műveket olvasva, melyek erkölcsi, politikai és társadalmi mondanivalója ma is mérvadó.



A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola (www.bhf.hu) szeretettel vár minden érdeklődőt a 2016/2017-es tanévben is diplomát adó – **vaisnava jógamester** és **vaisnava teológus** – képzésre kortól, nemtől és világnézeti hovatartozástól függetlenül. **A jelentkezés határideje:** 2016. május 20. **Nyílt napok:** 2016. április 23-án szombaton, 9:00-tól 17:45-ig és 2016. április 28-án csütörtökön, 7:30-tól 14:15 óráig.



JÓGARÁDZSA
KIVÁLÓSÁGI DÍJ

Kiválósági Díj jógaoktatóknak

A jógázni jó! Jógázni lassan már divat. A jóga azonban több, mint testgyakorlat. Időtlen filozófiája és gyakorlatai révén valamennyi kor emberét támogatni képes a harmónia, az egészség és a boldogság elérésében, feltéve, ha egy megfelelő, hiteles oktatót sodor elének a sors. Ennek az országhatárokat nem ismerő tudománynak vannak itthon is magas szintű művelői és oktatói, s az ő tevékenységük elismerésére indult egy csodálatos kezdeményezés a **JÓGARÁDZSA Kiválósági Díj Jógaoktatóknak**. A Díj alapítója a keleti kultúra és a hazai jógaoktatás egyik jeles képviselője, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola (www.bhf.hu). Az **1000 euróval járó** Díjat azoknak a jógaoktatóknak kívánják odaítélni, akik nemcsak a jógagyakorlatok oktatásában emelkednek ki, hanem a jógatermek falain kívül, a hétköznapi életükben is megvalósítják a jóga örökérvényű alapelveit, ezáltal hiteles példaként szolgálnak.

Az évente átadásra kerülő JÓGARÁDZSA Kiválósági Díj odaítélésének aktív részese a magyar jógás közösség, hiszen nemcsak az ajánlás, hanem a végső

döntés is a kezükben van. A díjazás folyamatában a szakmaiságot az alapító Alkalmazott és Elméleti Jógatudomány Tanszékének tanáraiból álló bizottság képviseli, ami az ajánlások révén felkért oktatók közül szigorú szempontok szerint választja ki a jelölteket. Idén – elsőként – öt oktatót kértek fel a jelöltségre. A jógás közösség által **2016. május 4-ig** leadott szavazatok döntenek el, hogy előző évi tevékenysége alapján ki lesz jogosult a „JÓGARÁDZSA Kiválósági Díjas” cím viselésére és az 1000 euró összegű pénzdíj átvételére. Bárki, aki jógázik, lehetősége van szavazni a www.jogaradzsa.hu/szavazas oldalon, ahol egyben a jelöltek is megismerhetők. A leadott szavazatokat a szervező **értékes és hasznos jógás nyeremények kisorsolásával** köszöni meg.

Az eredményhirdetésre és a Díj átadására ünnepélyes keretek között kerül sor **2016. május 8-án** 13:20 órakor a **Tradicionális Jógaiskolák Fesztiválján**. Több információ a Díj honlapján, a www.jogaradzsa.hu oldalon található.



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

▶ LAVERA BIO VEGÁN NAPVÉDŐ SPRAY SPF 20

Közepes UV védelem kizárólag ásványi szűrőn keresztül. Vízálló. Bio körömvirág kivonatot tartalmazó ellenőrzött natúr kozmetikum.

125 ml



KEDVEZMÉNY:
600 Ft

~~4.099 Ft~~
3.499 Ft

▶ DR. ORGANIC BIO ALOE VERA GÉL



Vízhiányos, száraz, sérült, érzékeny bőrre. 100%-os tisztaságú, kíméletes eljárással készített bioaktív gél. Nem tartalmaz parabéneket, SLS-t, színezéket, illatanyagot és tartósítószeret.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~2.799 Ft~~
2.399 Ft

▶ VEGALIFE BIO INSTANT MACACCINO POR



A Macaccino por Maca-t, kakaót és kókuszvirág cukrot tartalmaz. A Maca egy szuperélelmiszer, amely rendkívül gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, nyomelemekben; fokozza a testi és szellemi teljesítményt.

150 g

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.499 Ft~~
3.099 Ft

▶ GREENMANN PROKLEAN VEGYSZERMENTES PROBIOTIKUS TISZTÍTÓSZER WC-BE ÉS FÜRDŐSZOBÁBA

Magas hatékonyságú, biológiailag lebomló termék.

500 ml



KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~1.149 Ft~~
999 Ft

▶ ÉDEN PRÉMIUM KÓKUSZVIRÁG CUKOR



Lassabb felszívódása és értékes anyagai miatt az egészséges táplálkozás alapanyaga lehet. Édesítő ereje a cukoréval közel azonos, granulátum jellegű, fehérítetlen, finomítatlan, íze és illata enyhén karamellszerű.

1000 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.299 Ft~~
1.999 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak
... és sok más meglepetés!

Kattintson a termékek megnevezésére!

A HÁRSFAVIRÁG



Megfázásos megbetegedések esetén köhögésre, izzasztásra, láz csillapítására már nagyanyaink is alkalmazták. Hűvös időszakban átmelegíti, megnyugtatja az átfázott, kihűlt, legyengült szervezetet. Érdeemes tudni, hogy megfázás esetén még jobban kihasználhatjuk izzasztó hatását, ha elfogyasztása után jó vastagon betakarózunk. De kiváló gyomorpanaszok esetén is, mert csökkenti a gyomor és bélrendszer nyálkahártyájának irritációját. Segíti az emésztést, oldja az emésztőrendszeri görcsöket, vizelethajtó.

A száj fájdalmas gyulladásainál öblögetésre használhatjuk fel. Orrdugulás esetén inhalálva tisztítja a légutakat. Erősíti az ellenálló képességet, fájdalomcsillapító hatása van. Reumánál, isiásznál borogatásként, felfázásnál ülőfürdőként használjuk! Ugyancsak segít az ülőfürdő álmatlanság idegesség esetében, ha lefekvés előtt alkalmazzuk. Gyógyszere a spanyolnáthának, köszvénynek, kisebb szívzavaroknak, tisztítja a vért. Fertőtlenítő hatása révén kitakarítja az ereket, ezért gátolja az érlemezésedet.

TEAKÉSZÍTÉS

2-3 dl forró vízben forrázzunk le 2 teáskanálnyi hársfavrágot és 10 percig hagyjuk állni, majd szűrjük le. Ízesíthetjük hársfamézzel, ami szintén nyugtató, antiszeptikus hatású. A méz önmagában is nagyon jót tesz az egészségnek, de a konyhában is felhasználhatjuk, mert pikáns íze különlegessé teszi az ételeket, italokat. Borogatáshoz, 3 dl vízzel forrázzunk le 3 teáskanálnyi virágzatot, majd szűrés után ezzel borogassuk a beteg testrészt.

Enyhe vérnyomáscsökkentő hatása miatt, az idős emberek ne fogyasszák naponta, de senki ne vigye túlzásba a fogyasztását, mert izzasztó, melegítő hatása miatt felborulhat a szervezet hőháztartása, szívdobogást idézhet elő, érdemes ezért más teákkal felváltva fogyasztani. Jó ha tudjuk, hogy ha tároljuk a szárított virágzatot ne tegyük azt egy évnél tovább, mert a hasznos anyagok ennyi idő alatt eltávoznak belőle.

Muszka Evelin

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Lakásújító tippek
(tovább: femina.hu)
- A gyulladás tünetei
(tovább: videoklinika.hu)
- 12 tény a Titanicról
(tovább: femcafe.hu)
- Hogyan védekezz a kullancs ellen
(tovább: babaszoba.hu)

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- sárgarépa
- spenót
- sütőtök
- tök
- zeller

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- dió
- eper
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

Étkezz és főzz szezónálisan!

Április



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



59 Megtekintés



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés



55 Megtekintés



54 Megtekintés



53 Megtekintés



52 Megtekintés



51 Megtekintés

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

A korábbi számok itt tekinthetők meg
www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



50 Megtekintés



49 Megtekintés



48 Megtekintés



47 Megtekintés



46 Megtekintés



45. Megtekintés



44. Megtekintés



43. Megtekintés



42. Megtekintés



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadálya?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coaching-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékessé 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 Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

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

További információ: (30) 231-8722.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

www.108.hu/hirdetes

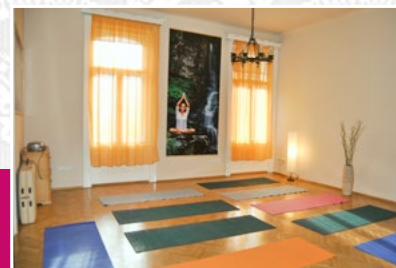
Termet keresel foglalkozásaidnak?

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, egyéni konzultációk stb

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térenél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu, www.108.hu/teremberlet



www.108.hu



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.

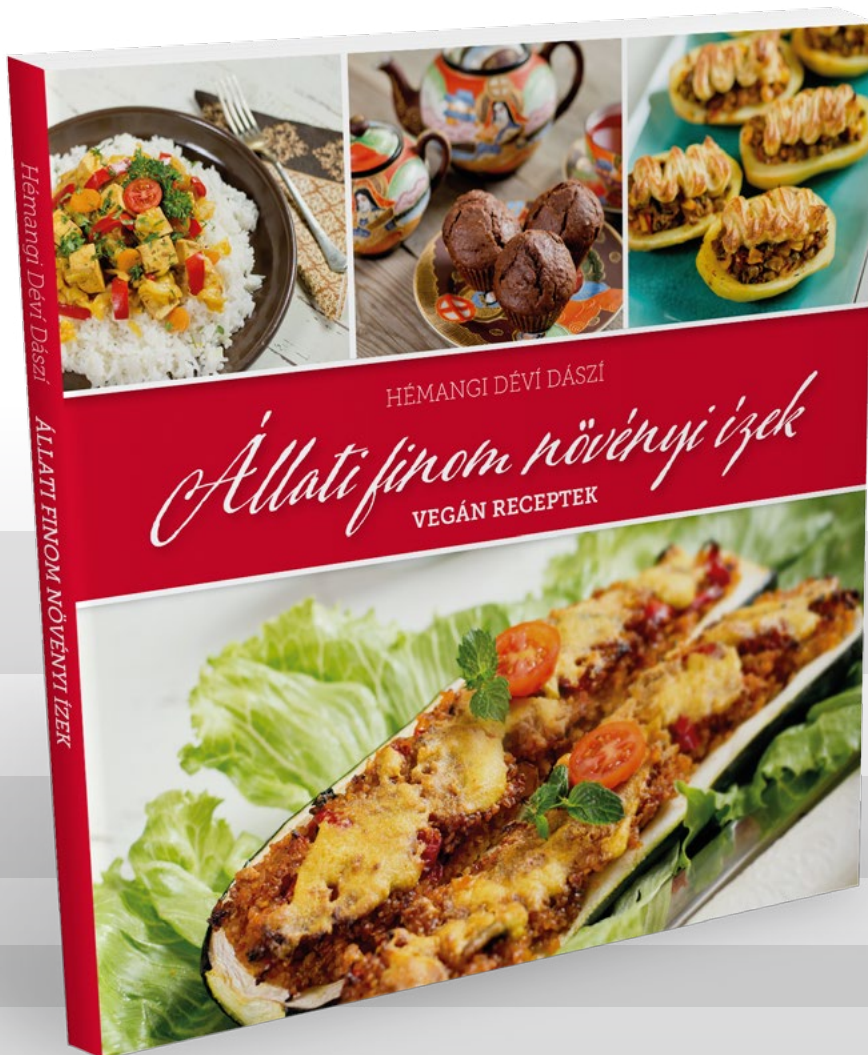
Fontos, hogy mielőtt belekezel a cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

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



Állati finom növényi ízek



Napjainkban a vegán konyha egyre népszerűbbé válik. A megfelelően összeállított vegán ételsor megváltoztatja követői életét, hiszen nem csupán a testre, az elme békéjére is hatással van. Hémangi új könyve számos alapreceptet tartalmaz (növényi tejek és tejtermékek vegán változatait, húspótlókat), ugyanakkor útmutatásai lehetőséget adnak kreativitásunk kibontakoztatására is.

MIT TALÁLSZ A KÖNYVBEN?

- ✓ 70 kipróbált receptet, melyeket a főzésben kevésbé járatosak is el tudnak készíteni
- ✓ Megismerheted a fűszerek használatát
- ✓ Alaprecepteket (növényi tejek, tejtermékek, húspótlók)
- ✓ Színes ételfotókat
- ✓ A szerző tippjeit, tanácsait
- ✓ Mindezt 100 színes oldalon



A vegán konyha fantasztikusan változatos, egészséges, és ugyanakkor szemet gyönyörködtető ételekkel halmoz el minket, amit ez a könyv is bizonyít. A tudatos táplálkozás persze jár kis utánajárással, kutakodással, de lényeg, hogy legyünk bátrak, engedjük szabadjára a fantáziánkat, és merjünk játékos kedvvel kísérletezni is. Hémangi Dasi receptjeit megismerve talán egyre kevesebben kérdezik majd meg tőlem is, hogy „de akkor mit eszel?” – **Karalyos Gábor** színművész

108.hu/vegan

RENDELD MEG EZT AZ ÁLLATI FINOM RECEPTEKEL TELI VEGÁN SZAKÁCSKÖNYVET!

Ájurvédikus kencék

Az ájurvédából, az ősi indiai orvoslás tudományából nem hiányzik a bőrápolás vagy a bőr gyógyításának tudománya sem. Ha laikusként nem is merülünk el az ájurvéda varázslatos világában, nem árt, ha ismerjük saját ájurvédikus testtípusunkat, vagy legalább valamirevaló házikence kotyvasztóként az ájurvéda szerinti bőrtípusunkat, mely komoly segítséget nyújt az otthoni bőrápolásban.

Első lépésként a testtípus ismeretéhez szükséges doshákat – energia rendező erőket – kell közelebbről tanulmányoznunk, mely kategóriák tanulmányozásának segítségével a bőrtípusunk fajtájára is fényt deríthetünk.



Az ájurvéda 3 fő doshája a vata, pitta és a kapha, melyek a különböző anyagi elemek (föld, víz, tűz, levegő, éter) kombinációiból állnak. A tisztán egyféle doshát tartalmazó testtípusok meglehetősen ritkábbak, mint azok kombinációi (vata/pitta, vata/kapha, pitta/kapha, vata/pitta/kapha).

Bár a doshákrol szóló tudomány elég összetett, mégis azok alapvető tulajdonságai ismerete elengedhetetlen a bőrtípus-elemzés megértéséhez.

Doshák jellemzői		
vata	pitta	kapha
- száraz	- enyhén olajos	- nedves
- könnyű	- éles	- hideg
- hideg	- meleg	- nehéz
- szeles	- könnyű	- tompa
- finom	- szúrós szagú	- ragacsos
- izgága	- mozgékony	- kemény
	- folyékony	- szilárd

Bőrtípusok az ájurvéda elvei alapján

A bőr – mint a testünk egyik fontos szerve – is besorolható tehát valamely doshába. A bőrünk szakszerű ápolásához fontos ismerni annak jellemzőit melyhez a doshák ismerete a következő segítséget nyújtja:



Bőrtípus meghatározása

	Vata bőr	Pitta bőr	Kapha bőr
bőr	Normál/száraz, kissé érdes felületű	Kombinált bőr, olajos a T zónában és szárazabb az arc csontoknál, valószínűleg kissé nedves vagy olajos érintésnél	Nedves vagy olajos érintéskor, megfelelő tónusú, szivacsos vagy vastag
bőrszín	Vékony, áttetsző, az erek kissé átlátszanak. Fakó, barnás esetleg hamuszürke színű	Meleg, lágy, erőteljes színnel, vöröses, pirosszágas, könnyen kipirul	Hideg, puha, fehér, sápadt
pórusok	kicsik	Kicsik, nagyobb pórusok a T zónában	Tág pórusú
érzékenység	Időjárás változásra, hajlam a szárazságra és a repedezettségre	Könnyen leég a napon, könnyen zúzódik és hajlamos a szeplőkre, anyajegyekre, hajszálerekre. Érzékeny a kemikáliákra, hajlamos a mitesszerekre és a verejtékezésre és a szennyeződések könnyen megtapadnak rajta	Olajat tartalmaz, hajlam a grízekre, eltömődött pórusokra
öregedés	Elveszti a rugalmasságát, megereszkedésre és ráncosodásra, esetleg megnyúlásra hajlamos	Egyre érzékenyebb lesz a kor előre haladtával és hajlamos a gyulladásokra	Az idő múlásával hajlamos minimális ráncosodásra
egyensúlytalanság	Szárazság és berepedezés (száj és bőr). Ráncok és fekete karikák a szem körül. Narancsbőr és megnyúlt bőr a fenék és comb körül. Hámlik a bőr a lábon, lábujj körömnél, bőrkeményedés, tyúkszem.	Túlzott felhevülés, gyulladás, akné, rosacea, hiper pigmentáció, sebek, gombás fertőzések, könnyen sebesedik	Puffadtság, víz visszatartás, tág pórusok, grízék, szempuffadás, zsírgöbök a testen, nyirkos kéz, túlzott olaj és izzadás

Az időjárásnak megfelelő bőrápolás

A megfelelő táplálkozáson túl (ld. ájurveda test-típusnak megfelelő étrend) a bőr számára fontos a környezeti hatások kivédése, (pl. időjárásnak megfelelő bőrápolás) illetve jó ismerni a bőrápoló anyagok doshákhöz való viszonyát.

A környezeti hatásokat tekintve, ha például az időjárás hideg, száraz, az a vata doshát fogja erősíteni. Ha hideg, de nyirkos, akkor a kapha dosha

kerül túlsúlyba. Ha pedig meleg, akkor az a pitta doshát izgatja.

A környezeti hatásokat tekintve, ha például az időjárás hideg, száraz, szeles, az a vata doshát fogja erősíteni. Ha hideg, de nyirkos, akkor a kapha dosha kerül túlsúlyba. Ha pedig meleg, akkor az a pitta doshát izgatja. Télen is lehet pitta időjárás, amikor csípős-fagyos az idő, de nem szeles, az a pittát fokozza.

	Vata	Pitta	Kapha
évszak	ősz/tél kezdete	nyár/ősz eleje	tél vége/tavaszi
időjárás	szeles, hideg	forró/csípős	hideg, nedves

Bőrtípusnak megfelelő alapanyagok

Az alapanyagok dosha besorolásának és saját bőrtípusunknak az ismeretében könnyen összeállíthatunk magunknak egy teljeskörű bőrápoló programot, mely tartalmazza a masszázst, radírozást, tisztítást, tápláló pakolást és a bőrünk hidratálását is.

A doshák ismerete alapján azonban nemcsak a bőrtípusunkat, de az általunk használt alapanyagokat is be tudjuk sorolni a 3 dosha valamelyikébe. (Ha biztosra akarunk menni, kérjük ki ájurvédikus szakember véleményét.)

A masszázsnál, krémezésnél érdemes figyelembe venni, hogy a vata bőrt olajozni, táplálni, melegíteni

és nedvesíteni kell. A pitta bőrnek hűtésre, nyugtatásra van szüksége a kapha bőrnek pedig nincs szüksége különösebben olajozásra (könnyű olajak használata), vagy hidratálásra, azonban jót tesz neki a vérkeringés fokozás, melegítés.

A bőrünk tisztítására, lemosására jól alkalmazhatóak különféle gyógyteák, tejek illetve virágvizek, természetesen a bőr típusának megfelelően.

Ezen elvek alapján a következő alapanyagok alkalmazhatóak jól a különböző bőrtípusoknál (vagy a doshákat felerősítő időjárások esetén).

	Vata	Pitta	Kapha
bázisolajak	szezámolaj (mandulaolaj, olívaolaj)	ghí, kókuszolaj (napraforgó, olíva)	mustárolaj (lenmagolaj, szezámolaj, napraforgó)
illóolajak	meleg, élénkítő illatok (pézsmá, kámfor, fahéj) kombinálva a nyugtató, tápláló, földelő illatokkal pl. (jázmin, rózsa, szantál)	általában a virágillatok (hűtők) pl. jázmin, rózsa, lonc, ibolya, gardénia, írisz, lótusz	könnyű, meleg, élénkítő illatok pl. fenyő, zsálya, cédrus, mirha, kámfor, pézsmá, pacsuli, fahéj
gyógynövények (teák)	édeskömény, gyömbér	aloé gél, hibiszkusz, menta, koriander, gyermeklancfű	gyömbér, kurkuma
egyéb anyagok	rózsavíz, tejszín, tej	virágvizek	méz, joghurt

Eredményes bőrápolást kívánok mindenkinek!

Források:

Dr. David Frawley: Ájurvédikus gyógyítás, teljes körű kalauz

Reenita Malhotra Hora: Forever Young

Candra Devi Dasi

ÖTPRÓBA RIÓBA



A Magyar Olimpiai Bizottság által életre hívott 5próba Rióba eseménysorozat szervezője – 2015 novemberétől – a Nagy Sportágválasztó Szervező Iroda. A próbákon a teljesítés a cél, és nem versenyről van szó. Az Olimpia évében támogassuk élsportolóinkat azzal, hogy Mi is próbára tesszük magunkat és határainkat feszegetve tűzünk ki célokat magunk elé. 5 sportág, 2 féle táv és mindenki saját maga dönti el, hogy melyik tusát teljesíti.

A résztvevők pontokat is gyűjthetnek, és értékes nyereményekkel gazdagodhatnak.

A fődíj mellett, – amely egy **kétszemélyes út a riói olimpiára** – további ajándékok és értékes utazások kerülnek kisorsolásra.

Célunk, hogy a lehető legtöbb emberhez eljusson a mozgás szeretete, és a legkisebbektől a legnagyobbakig, mindenki megtalálja a számára testhezálló sportágat. Eseményeinken egytől-egyig lehetőséget biztosítunk, mindazoknak, akik korábban nem mozogtak vagy abbahagyták a rendszeres testmozgást.

Az egyéni nevezőkön kívül továbbra is várjuk a csoportos nevezéseket, önkormányzatok és cégek képviselőit.



KIEMELT ESEMÉNYEK

Saját szervezésű rendezvények, ahol 5 klasszikus sportágban (úszás, futás, gyaloglás, kerékpározás, evezés) próbálhatják ki magukat az érdeklődők rövidebb vagy akár hosszabb távokon.

LOKÁLIS ESEMÉNYEK

Olyan szabadidő sport rendezvények lehetnek lokális pontgyűjtő helyek, amelyek az 5próba 5 sportágának valamelyikében szerveznek sporteseményt, és melynek távjai illezkednek az 5próba versenyszabályzatában foglalt távokhoz.

MINI 5PRÓBA

A Mini 5próba standokon a kondicionális képességek gyors próbáit teljesítve gyarapíthatják a pontjaikat az érdeklődők.

- helyből távolugrás
- ugrókötelezés (60 másodperc)
- ergométeres evezőpad, concept 2 (300m)
- kerékpár görgős padon (1 perc)
- szökdelés (speed bounce, 60 másodperc)

A pontokat a www.otprobarioba.hu honlapon való regisztrációval és regisztrációs díj kifizetésével tudják élesíteni.

A Kiemelt események helyszínei és időpontjai a következők:

- **Május 21**-én a legsportosabb város díjat (2010) elnyert **Győr** ad otthont rendezvényünknek.
- **Június 11**-én, **Orfűn** várjuk az érdeklődőket.
- **Június 25**-én a harmadik állomás **Tiszafüreden** kerül megrendezésre.
- **Július 2-3**-án **Révfülöpre** látogatunk el, ahol a 2016-os Balaton átúszással karöltve egy 2 napos sportünnepre várjuk az érdeklődőket.
- **Július 23**-án **Budapestre** tér vissza eseménysorozatunk, méltóképpen lezárva ezzel országjárásunkat.

Az olimpiai felkészülés hajrájában válts sportos üzemmódra és lendülj mozgásba Te is!





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 **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, 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.