



A tartalomból:

- ▶ [ÁTTEKINTÉS A KLUBESTRŐL](#) 2
- ▶ [NAGYNÉ HALÁSZ ANNA: LÉLEKTÁNC](#) 5
- ▶ [NYISZTORNÉ PATAKI MARIANNA ÉS A BODY TALK](#) 7
- ▶ [HOLLEDA ZSOLT ELŐADÁSA](#) 9
- ▶ [KOKTÉLOZÁS ÉS EGY TAPASZTALAT](#) 12
- ▶ [VÉLEMÉNYEK](#) 14

Egészség pohár

A MORINDA KOKTÉLKLUB MISKOLC HÍRLEVELE
SZERKESZTŐ: HOLLEDA ZSOLT, A KLUB VEZETŐJE

2012. május 23: A hagyomány folytatódik tovább...
Ilyen fogalom megvilágításban ritkán hallhatunk a Wellnessről!
Fordítsuk meg picit a közmondást: **ÉP LÉLEKBEN ÉP TEST!**

Lelki Wellness a javából!

Mindenki sejti több mint egy évtizede, hogy **az új trend**, az aktív, 40 év felett éveiket élők meghatározó, új életfilozófiája és főként a **fizikai valónk szinten tartására irányuló módszer együttes**. Ez passzív programból: SPA – k, gyógyfürdők, masszázsok élvezetéből áll, míg az aktív rész, a táplálkozás és a mozgástevékenységek.

Kevesen tudják azonban, hogy alapvető, **meghatározó része a**

lélek karbantartása, a lélektükör és a **lélekfitness** módszereinek alkalmazása is, napi rendszerességgel.

Ezen a fantasztikus, lélekemelő délutánon a **miskolci Pannónia Hotelben** mindazok megismerkedhettek elméletben és gyakorlatban ezekkel a módszerekkel, akik jelen voltak és olyan élménnyel távoztak, amit az életük nagy könyvében hosszú időre, szeptemberig bizo-

nyára, mert akkor találkozunk újra, „piros betűsként” őriznek meg.

Minden betegségnek lelki oka van? Lélektánc! Mi az? **Body Talk!** – Egyetlen perc naponta az agyféltekék integrációjáért! **Pozitív gondolkodás.** Mindez a tudás egyetlen délután leforgása alatt profi előadókkal.

Mindez az Egészség Miskolc Morinda Koktélklub 3. összejövetelén!



Hamarosan újra jövünk...

A Morinda Koktél Klub következő időpontja: **2012. szeptember**

**Addig sem kell azonban nélkülöznünk egymás társaságát...
Részletek az utolsó oldalon.**

További információk: www.egeszsegmiskolc.hu

Egy kis ízelítő szövegben és képen... ...azoknak, akik nem tudtak ott lenni.

2012. május 23-án ismét megtartásra került a **Morinda Klub Miskolcon**, a Hotel Pannóniában! Örömmel fogadtuk, hogy a sok régi arc között számos újat is felfedezhettünk! A mostani klub a **lelki egészségünk** elérésére helyezte a hangsúlyt.

Az estét **Nagyné Halász Anna** nyitotta meg, aki rövid bevezetést tartott arról, hogy mi is a wellness. Már pár évvel ezelőtt azt jósolták, hogy a wellness idővel fogalommmá fog válni és mindenki tudni fogja, hogy miről is van szó.



A wellness azoknak az embereknek szól, akik szeretnék egészségtudatos életet élni. A klubon résztvevőkre is minden bizonnyal igaz ez az állítás, és azért csatlakoztak hozzánk, hogy még többet legyenek a saját egészségük érdekében.

Az összejövetel **lehetőséget adott a résztvevőknek, hogy amint átlépték az ajtót, maguk mögött hagyjanak mindent, és energiával gazdagodjanak, feltöltődjenek hetekre, vagy akár hónapokra** (vagy legalább is a következő Noni Klubig).

A bevezető után **Nagy Zsuzsánna: „Lelkünk nyelve a betegség... élet határok nélkül”** címmel tartotta meg előadását. Arról beszélt, hogy hogyan is kellene kezelnünk helyesen a betegségeket. És figyelniük kell a lelkünkre, hiszen a lélek nyelve megérthető. Rámutatott azokra a dolgokra, amelyek ahhoz kellene, hogy elérjük lelkünk egészségét. Kiemelte a változtatás és az önismeret szükségességét, hogy tegyünk azért, hogy

boldogok és sikeresek legyünk! Ha egyedül nem tudjuk elérni a változást, akkor pedig ne féljünk segítséget kérni!

Majd ezután a betegségek kerültek szóba, és rámutatott arra, hogy **csak akkor gyógyulhatunk meg, ha valóban akarjuk a gyógyulást!**



A remek előadás után ismét **Nagyné Halász Anna** vette át a szót, aki a **Lélektánc**cal ismertetett meg bennünket.

A tánc mindig is egy önkifejezés eszköze volt, amivel örömet vagy akár szomorúságot is kifejezhetünk. **A lélektánc**cal magunk mögött hagyhatjuk a gondokat és elérhetjük a boldogságot!



A kis mozgás után **Fekete Mariannra** szegeződtek a tekintetek, aki színpompás koktélokra invitált bennünket.



A Lélek-fitness koktél nagy sikert aratott, hiszen **nem csak kinézete volt megnyerő, hanem íze is!**



Az utolsó előadást **Hollenda Zsolt** tartotta, „**Pozitív gondolkodás**” címmel.

Zsolt rámutatott arra, hogy nemtől, kortól függetlenül, bárkinél működhet a pozitív gondolkodás módszere! De mint a legtöbb módszernél, itt is egy a fontos, hogy **akarjuk alkalmazni, és nekünk kell tenni a saját boldogságunkért!**

Végezetül pedig megtanultak a látogatók **néhány technikát**, amelyekkel elérhetjük, hogy pozitívabban tudjunk gondolkodni.

Zsolt úgy fogalmazott, hogy nem neki kell hinni, hanem **ki kell próbálni**, amit javasol, és ha működik, akkor nyugodtan mindenki továbbadhatja.



Ezek után ismét Annára figyeltünk, aki egy pár perces **nevetésgyakorlattal** érte el, hogy az egész termet bezengje a jókedv – amit igazán nem is kellett nagyon fokozni!

Majd a szervezők arra kérték a résztvevőket, **mindenki nézzen a széke alá, hiszen pár szék alatt ajándékok rejtőztek**. De az ajándékosztás még ezután sem ért véget, hiszen kihúzták a **tombolát**, volt aki CD lemeznek, volt aki nonis ajándékosznak örülhetett.

Az est végén ismét **Nyisztorné Pataki Mariann** bevezetett minket a Body talk rejtelseibe. Ezzel a módszerrel remekül lehet oldani a stresszt, a feszültséget.



A harmadik Noni klub is remekül sikerült, ezt mutatja az is, hogy a jelenlévők egytől egyig feltöltődve, mosolyogva hagyták el a termet. **Reméljük, hogy a következő klubot is hasonló sikerrel zárhatjuk, és további új arcokat is felfedezhetünk a résztvevők között!**

***„A lelket kell meggyógyítani ahhoz,
hogy a sejtek egészségesek legyenek.”***

Wass Albert



Nagyné Halász Anna:

Lélektánc

Életmód tanácsadó terapeuta, Minisztériumi Szakértő

A test, a lélek, a szellem harmóniájának megközelítésével kiegyensúlyozottság, magabiztosság, pozitív közérzet jellemzi az embert. Ennek az állapotnak az elérése a legfőbb cél.

A tánc az életünk egyik alappillére, érzéseink kifejezésére, feloldására szolgáló eszköz. A tánc segít megélni a mindennapokat, az örömeket, bánatot és az élet természetes folyamatait is.

A lélektánc olyan szabad és ösztönös formája a mozgásnak, amely a bensőnkben rejlő és áramló energiákat magával ragadó, látható formába önti és életerővel tölti fel a testet és a lelket. A test-

tudatosság és az önmagunk bensője felé irányuló fókusz segít észrevenni és megérteni a test és a lélek jelzéseit.

Nyitottság, kreativitás, jókedv és mozdulni vágyás jellemzi ezt a mozgásformát.

A ritmuson, a mozgáson keresztül, a zene segítségével erős harmonizáló hatást és feszültségoldást hozhatunk létre.

“Keveseknek adatik meg, hogy belső ösvényükön elindulva felismerjék saját útjukat” – mondja Semsei Angelika a lélektánc alapítója

Táncold át az életedet és rátalálsz az útra!



**„A lelki egészség nem valami olyasmi,
amit készen kap, vagy amire rátalál az ember.
Sokkal inkább valami olyasmi,
amit meg kell teremtenünk magunkban.”**

Thomas Stephen Szasz



Nyisztorné Pataki Marianna

Body Talk:

„Agyféltekék” közötti harmónia megteremtése

A Body Talk rendszer az agyféltekék közötti energiahálózat harmonizálására kifejlesztett gyakorlat.

Amikor ezt a technikát gyakoroljuk, összehangoljuk az agyféltekék közötti kommunikációs hálózatot, ezáltal maximalizálódnak az agyfunkciók. Tudni kell, hogy az agy valójában egy energia áramkör, amely nemcsak az idegsejtek oda-vissza kommunikációján alapul, hanem egy elektromágneses frekvenciával, elektronokkal és egyéb faktorokkal rendelkező tér. Ezek egymást kiegyensúlyozva biztosítják az agy optimális működését.

A megfigyelések szerint a stressz, rádióhullámok, áramvezetékek és egyéb elektromágneses terek nagymértékben befolyásolják az átlagember agyműködését. Ennek az a következménye, hogy szó szerint „kiégnek a biztosítékok”, csökken az agy teljesítőképessége.

A technikának jó néhány azonnali hatása van. Javítja és serkenti az agyműködést, valamint nagymértékben lecsökkenti a stressz szintet és jótékony hatással van testünk reakcióira az ilyen helyzetekben.

A Body Talk „Agyféltekék” technikája nagyon egyszerű, és annyiból áll, hogy kezünkkel **energiahidat** képezünk a két agyfélteke között és **újralétesítjük az energia kapcsolatokat.**

A Body Talk program segítségével megtanulhatjuk, hogyan tehetünk valamit önmagunkért és aktívan részt vállalhatunk a saját agyműködésünk,

egészségünk helyreállításában, megőrzésében.

Ez a gyakorlat segítséget nyújt a stressz tűrő képességünk megnövelésében, amely manapság kihívásnak számít a rohanó élettempó mellett.

Az „Agyféltekék” technika elvégzése körülbelül **egy percet vesz igénybe és teljesen biztonságos.** A gyakorlat akkor a leghatásosabb, ha **rendszeresen** végezzük. A technika kulcsa az ún. „felhalmozódó hatásban” rejlik. Vagyis ha mindennap rendszeresen újrahangoljuk az agyunkat, lassanként és fokozatosan előidézük az agy működésének helyreállítását, energiáinak újrahangolását.

Az „Agyféltekék” technikát könnyen megtaníthatjuk családtagjainknak, barátainknak, ismerőseinknek, így ők is megtapasztalhatják a technika előnyeit.



És most következzen a gyakorlat maga.

Mindössze annyit kell tennünk, hogy egyik kezünkkel hidat képezzünk a két agyféltekénk között, amihez szükségünk van egy elektromos térre. Erre a **kezzeink** kiválóan alkalmasak, mert **elektromos térrel** rendelkeznek. Ha kezeinket egymás felé fordítjuk, kialakíthatjuk ezt a teret északi és déli pólusokkal. Közöttük pedig elektromágneses tér jön létre.

Ugyanígy a **két gyengén működő agyféltekénk között is képezhetünk energiahidat**, majd előidézük a változást ebben a hídban egy ún. „állóhullám” segítségével.

Ezt az állóhullámot **gyengéd kopogtatással** idézzük elő. Miután energiahidat képeztünk, **kopogtatunk először a koponyán, majd a szegycsonton**, ami a szívközpontot aktiválja. A szívközpont ugyancsak nagyon fontos elektromágneses térrel rendelkező része testünknek és nagy szerepet játszik az agy működésének stabilizálásában. Tehát annyi a teendő, hogy egyszerűen és szisztematikusan kezünkkel lefedjük az agy teljes felületét.

Ezt a folyamatot a tarkónál kezdjük, ott ahol a nyak és a koponya találkozik. Egyik kezünket ide helyezzük, úgy hogy a hüvelykujjunk a nyak legfelső részén pihenjen. A kéz többi része a koponya alsó részét érintse a középvonalon. **Ez képezi az energiahidat**. Ezután szabad kezünkkel **kopogtassunk a fejtetőn néhány másodpercig**, ügyelve arra, hogy a középvonal mindkét oldalát egyszerre érintsük ujjainkkal. Ez lényeges!

Ezután a **szegycsonton** kopogtatunk néhány másodpercig, majd **ismételjük** a kopogtatást a koponyán és újra a szegycsonton.

Utána a tarkón lévő kezünket egy pozícióval **feljebb csúsztatjuk**, úgy hogy ne hagyjunk ki érintetlen területet a két pozíció között. Ekkor újra a **fejtetőn**, majd a **szegycsonton** kopogtatunk. Ismétlés a koponyán és a szegycsonton. **Ezután ismét egy pozícióval előrébb** csúsztatjuk a fejtetőn lévő kezünket, ezzel fokozatosan befedve a fejet a középvonal mentén.

Ismét kopogtatunk, ezúttal a fejen lévő kezünk előtt, vagy mögötte, majd újra a szegycsonton. Ismételjük meg, koponya, szegycsont.

Végül pedig a **homloki részre** tesszük a kezünket és ismét kopogtatunk. Majd újra a szegycsont következik. Ismételjük meg. Ezennel újrhangoltuk a két agyféltekét.

Most következnek a **fej két oldalán lévő részek**. Kezeinket most a koponyánk egy-egy oldalára helyezzük úgy, hogy ideiglenesen elvehetjük egyik kezünket és kopogtathatunk. Egyszeri kopogtatás után visszatesszük a kezünket a fejünkre, majd a másik kezünket elvéve kopogtatunk másodsorra.

Helyezzük vissza a kezünket a koponya mindkét oldalára, **tartsuk így néhány másodpercig**, majd elengedhetjük.

Amikor feszültek vagyunk napközben, akár naponta többször is könnyen elvégezhető.

Ezt a technikát megtaníthatjuk gyermekeinknek, unokáinknak (én már meg is tanítottam az enyémeknek) mert az iskolában őket is különböző stressz hatások érik, pl. dolgoztatás, sport és tanulmányi versenyek.

Elvégzik az „Agyféltekék” technikát és azonnal lenyugszanak, ellazulnak és kitisztul a gondolkodásuk.

Iktassuk be napi rutinszerű teendőink közé. Végezzük pl. reggelente, fogmosás után.

Mindenkinek kívánok mindennapra sikeres agyfélteke harmonizálást!



Nyisztorné Pataki Marianna



Hollenda Zsolt

Pozitív gondolkodás

Life coach, klubvezető

Kezdjük máris egy jó és két rossz hírrrel!

A jó hír az, hogy a **pozitív gondolkodás működik!!!** Teljesen mindegy, hogy Ön férfi vagy nő, hány éves, mivel foglalkozik, milyen iskolát végzett, és hisz-e benne vagy sem.

A 2 „rossz hír” pedig:

1. **Tenni kell érte**, azaz alkalmazni kell!
2. **Önnek** kell tenni érte!

Életünket uralkodó gondolataink irányítják, amelyek lehetnek **negatívak**, vagy **pozitívak**.

Az emberek többsége általában **negatív** gondolatokkal él. Azon jár az eszük, hogyan fizetik be csekkjeiket, mi lehet a munkában, miért tolt le a főnök, miért vesztem össze párommal, vagy miért is nincs párom. Esetleg azon gondolkodnak, hogy nincs semmi lehetőség, és egyébként is minden rossz dologért más a felelős.

Vannak viszont a **pozitívan gondolkodó** emberek, akik a **lehetőségeket keresik**, nem a problémákat. Ezeknek az embereknek konkrétan megfogalmazott (és leírt!!!) **céljaik** vannak, és azt követik.

A **vonzás törvénye** leegyszerűsítve így hangzik, hogy **minél többet gondolkodunk valamin, annál többet kapunk belőle**.

Ez tehát az oka annak, hogy a pozitívan gondolkodó, lehetőségeket kereső ember sokkal sikeresebb és sokkal több mindent elér az életben, mint negatívan gondolkodó és az életébe bevonzó társai.

Ahogy ez a Bibliában is benne van:

*„...akinek van, annak adatik,
akinek nincs, attól az is elvétetik, amije van...”
(Lukács 8,16-18)*

Megengedhetjük tehát magunknak azt a luxust, hogy negatívan gondolkodjunk?

Azt gondolom, nem!!!

A pozitív gondolkodás révén Ön...

- kellemesebb emberré válik embertársai szemében,
- nyitottabb lesz új dolgokra,
- egészségesebb lesz,
- jobban megbirkózik a napi kihívásokkal,
- gyorsabban elérni céljait,
- Jól érezi magát!

És nem utolsó sorban a pozitív gondolkodás **véd az öregedéstől**.

Nos akkor lássuk ezt a gyakorlatban, **jöjjön néhány technika:**

- **Iktassa ki negatív gondolatait!**
Tudatos elménk egyszerre 1 dologgal képes foglalkozni. A helyettesítés törvénye alapján Ön bármikor kicserélhet negatív gondolatát egy pozitívra (Pl. egy korábbi sikerélményre, vagy egy szép tájra, kellemese emberekre, esetleg gyermekekre, unokára).

- **Kezdje a napot pozitívan!**
Reggelente ébredés után, de még felkelés után ismétlje el magában többször: „Tudom, hogy ma ismét egy csodálatos napom lesz!”
- **Reagáljon másként dolgokra!**
Kevesen tudják, de a gondolkodásunk mellett a reakcióinkban élvezünk teljes szabadságot. Ez azt jelenti, hogy Ön dönti el, hogy egy helyzetre idegességgel, agresszióval, stresszel reagál, vagy megpróbál higgadt, kiegyensúlyozott maradni és megoldani az adott helyzetet.
- **Vegye körül magát pozitív emberekkel!**
Nagyon fontos, hiszen az ember egy idő után olyanná válik, mint az őt körülvevők. Ha pozitív emberekkel vesszük körül magunkat, akkor nagy valószínűséggel nem negatív dolgokról, hiányról, problémákról lesz szó.
- **Mosolyogjon többet!**
Minden nap olvasson humoros könyvet, hallgasson, nézzen meg az Interneten néhány percnyi vidám műsort. Ezáltal sokkal jobb hangulatba kerül.
- **Használjon pozitív megerősítéseket!**
 - Kivételes, egyedi és értékes ember vagyok!
 - Teljesen egészséges vagyok!
 - Napról napra egyre jobban érzem magam!
 - Napról napra gazdagabb vagyok, mindig elegendő pénz van a bankszámlámon
 - Minél többet költök, annál több pénzem van!
 - Munkámat élvezettel és sikeresen végzem!
- **Fejlessze önbecsülését pozitív önbeszéd!**
Önbeszéd belső párbeszédünk, ami ha pozitív, javítja életminőségünket, ellenben ha nagyrészt negatív, akkor javíthatatlan pesszimistává tesz.

Alakítsuk át önbeszédünket!

- Nem vagyok jó... (főzésben, sportban, vezetésben) --> **Jó vagyok a sportban / jól vezetek / jól főzök!**

- Az élet nehéz --> **Az élet könnyű!**
- Utálok magam --> **Szeretem magam!**
- Mindenben hibázok / rossz vagyok --> **Sikeres vagyok / egyre sikeresebb vagyok!**
- Nem érdemlem meg a boldogságot --> **Megérdemlem a boldogságot!**

*”Ha úgy gondolod, hogy meg tudod csinálni, vagy ha nem, mindkét esetben igazad van.”
(Henry Ford)*

Névjegy



Hollenda Zsolt
Gondolkodás-fejlesztő tréner
Life coach

www.tudatosag.hu

Zsolt ismert jelmondatai:

”Nincs majd, most van!”

”Csak azon az emberen lehet segíteni, aki hagyja, hogy segítsünk rajta.”

„Az élet olyan, mint egy számozásos lakat. Az a feladatunk, hogy megtaláljuk a számjegyek helyes sorrendjét, és akkor minden a miénk lehet.”

Brian Tracy

Ismét koccintottunk!

A Lélek-fitness koktél nagy sikert aratott, hiszen nem csak kinézete volt megnyerő, hanem íze is!

A koktél a **multivitaminos gyümölcslé** mellett a **Tahitian Noni Family mangós** ízvilága tette különlegessé, illetve Mariann „szíve, lelke” – ahogyan egy résztvevő fogalmazott!



*Fekete Mariann
koktélfelelős*

„De miért a mangós noni?” - kérdezték a résztvevők

- 150 FÉLE BIOAKTÍV ANYAG TÁRHÁZA, AMELYBEN 12 FÉLE IRIDOID IS JELEN VAN.
- A mangó gyümölcs, az indiaiak szerint a szerelem szimbóluma és ezenkívül gyulladáscsökkentő hatással bír, segíti az emésztést, jó hatással van a szívre és a koleszterinre.
- A maracuja, a golgotavirág gyümölcse. Támogatja a szervezet ellenálló képességét, valamint köhögésre, hörghurutra, asztmára javasolt. Nyugtató hatását több szakirodalom alátámasztja.

Ezen felül tartalmazott még a koktél **alma, banán, ananász, szőlő** gyümölcslevet, természetesen **cukormentes** formában, hogy mindenki számára fogyasztható legyen.



Egy tapasztalat...

Az én történetem 2001. év elején kezdődött, mikor **rosszindulatú daganatot diagnosztizáltak a bal mellemben**. A műtétet követően megkaptam a kezeléseket, mely 4 **kemoterápiából** és **28 sugárkezelésből** állt. Csak mellesleg jegyzem meg, hogy a nyirokcsomóim is már érintettek voltak. Ilyen körülmények közepette talákoztam Nagyné Halász Annával, aki segítő kezet nyújtott és ajánlotta a **Morinda bioaktív NONI ital ivását**. Szót is fogadtam és el kezdtem fogyasztani **napi 3x 2 evőkanál** mennyiségben.

A **kezeléseket végig fel tudtam venni, egyetlen egyszer sem voltam rosszul**, sőt a férjem "jutalom útra" vitt Erdélybe ahol volt olyan nap, hogy 20 km-t gyalogoltam le gyönyörű környezetben. A teljesítményem mindenkit megdöbbentett és **azóta szerető szívvel gondolok vissza Ancsára** és az Ő segítségére, valamint **köszönettel tartozom a páromnak, a családomnak**, akik segítettek ebből a nagy problémámból felállni. **Természetesen a NONI bioaktív italt azóta is rendszeresen fogyasztom.**

Uzonyiné Klárka

**„A kialakult betegséget kezelni olyan,
mintha az ember akkor kezdene forrást építeni,
amikor már megszomjazott.”**

Közmondás

Minden vélemény fontos!

Megkértük a jelenlevőket, hogy mondják el, hogy érezték magukat.



**„Rendkívül jól éreztem magam, teljesen kikapcsolt. Mindig lehet mit tanulni!
Felkészült, magas színvonalú előadások voltak! Elgondolkodtató és vidám volt!”**

**„Csodálatosan és felszabadultan éreztem magam!
Az előadók kiválóak és jól felkészültek voltak, sok tanácsot adtak!”**

**„Nagyon jól éreztem magam... de nem is számítottam másra!
Az előadókból sugárzott a pozitív energia!”**

**„Kellemes társaság, jó hangulat, teljes kikapcsolódás, felfrissülés!
Jól felkészült, érthető, tanulságos anyagot kaptunk az előadótól!”**

„Az előadók energikusak, átadni és tanítani akaró őszinte emberek!”

**„Köszönöm, nagyszerűen éreztem magam, feltöltődtem!
Kiváló előadóktól kiváló előadásokat hallhattunk!
Jó szervezés, kitűnő hangulat és pozitív energia áramlott!”**

„Zsuzsanna előadása nagyon tetszett, Zsoltéból pedig sokat tanultam!”

**„Igazi családi hangulat!
Értékes előadók, rendkívül érthető és hasznos volt számunkra!
A gyakorlatok is nagyon jók voltak!”**

**„Felszabadultan, jól éreztem magam! Mindenkitől hiteles előadást kaptam.
Segítettek abban, hogy ezen az úton kell tovább haladnom! Sokat tanultam!”**

„Nagyon jó előadók, sok lényeges új dolgot tudtunk meg tőlük!”

**„Sok pozitív gondolatot ébresztett bennem, úgy érzem,
képes vagyok mindenre, amit meg akarok valósítani!”**

Ennyi fért ide... :)

Legyen vendégünk legközelebb (is)!

***Következő rendezvényünk:
2012 szeptemberében lesz...***

A pontos időpontról értesítjük!

De addig is, lássuk milyen lehetőségek vannak...

... hiszen a nyári szünet ideje alatt sem kell teljesen nélkülözni egymás társaságát!

1. **Ha még nem tette, látogassa meg weboldalunkat a www.egeszsegmiskolc.hu címen.**
Ott mindig aktuális információkat talál. Megadhatja nevét és e-mail címét, így bármi féle új dolgról, aktualitásról értesíteni tudjuk.
2. **Látogassa meg Facebook oldalunkat és csatlakozzon (TETSZIK gomb).**
Friss információinkat is megosztjuk olvasóinkkal. (<http://www.facebook.com/pages/Eg%C3%A9szs%C3%A9gtudatos-Miskolc/350455874979725>)
Legegyszerűbben úgy lehet csatlakozni, ha weboldalon rákattint a jobb oldali Facebook dobozban a TETSZIK gombra.
3. **És egy újdonság, ami eddig nem volt!**
Van lehetőség személyesen találkozni a klub vezetőivel, előadóval!
Ha úgy gondolja, hogy szívesen beszélgetne -4-6 fős csoportokban- a klub vezetőivel, előadóival, szakembereivel, akkor kérem jelezze a hello@egeszsegmiskolc.hu címen, vagy a **30/599-09-99**-es számon Hollenda Zsoltnál.
Kis csoportokban gyakorlatorientált beszélgetéseket, találkozásokat szervezünk.

A témák:

- hétköznapi tippek, trükkök,
- hogyan működik mindez a gyakorlatban,
- mi is az a noni és mire jó?
- tapasztalat- és eszmecsere.