

Selfness Önismereti Napok I.

dr. Ördög János és dr. Ördögné Vecsei Katalin közreműködésével

4 nap / 3 éj

Érvényes: 2010. március 9-12. (kedd-péntek)

Készüljünk a Húsvétra – „Középpontban a test”

„Az egészség azonos a szervezet méregtől való mentességével. Elsősorban a beteg emésztőrendszerben keletkező és felszívódó mérgek teszik tönkre az egészséget, betegítik meg az embert, tesznek idő előtt öreggé és csúnyává!”

(F.X.Mayr)

A csomag tartalma:

- Szállás 3 éjszakára svédasztalos reggelivel
- Teljes panziós ellátás
- A Selfness napok programjain való részvétel
- Wellness részlegünk korlátlan használata: beltéri élménymedence, külső medence, finn szauna, infrakabin, Kneipp-taposó, sóbarlang, fitnessterem, Space Harmony-val mentesített energetizált terek
- Fürdőköpeny használata
- Wireless internet csatlakozási lehetőség (laptopal érkező vendégeinknek)
- Zárt parkoló díjmentes használata

A hét folyamán a csomagban szereplő programokon kívül lehetőség nyílik
ESG, NES és Kronobiológia elemzésekre, illetve kineziológiai kezelésre is.

Időpontokról és árainkról érdeklődjön kollégáinknál! T: +36-75/532-910, info@zichyparkhotel.hu

Csomagár:

4 nap / 3 éj

„Standard” kétágyas szobában: **31.300,-Ft / fő / 3 éj**

„Standard Balcony” kétágyas felár: **2.500,-Ft / fő / éj**

Egyágyas elhelyezéssel: **40.700,-Ft / fő / 3 éj**

Pótágyas elhelyezéssel: **22.000,-Ft / fő / 3 éj**

Gyermekár (szülővel egy szobában):

0 - 5 éves kor között: **grátisz**

6 - 12 éves kor között: **15.700,-Ft / fő / 3 éj**

Önismereti Napok I. - PROGRAM

Az előadásokat tartja, szervezetük karbantartásáról gondoskodik, és Önökkel együtt böjtöl:

dr. Ördög János és dr. Ördögné Vecsey Katalin

1. nap – Márc. 9.

délután

18.00 - 18.30

20.00-tól

A VÁRAKOZÁS NAPJA

Érkezés, ismerkedő beszélgetés, a program közös megbeszélése

Könnyű (vegetáriánus) vacsora

Beszélgetés: *amit a böjtre készülve tudni illik*

2. nap – Márc. 10.

07.30 - 08.00

08.30 - 09.00

09.30 - 11.30

A TÚZKERESZTSÉG NAPJA

Bemelegítő mozgás (*jóga, gerinctorna*)

Reggeli: ami (a böjtbe) belefér

Gyógy-masszázsok

10.00 - 11.30	<i>Előadás: A gyógyító böjt – test és lélek újjászületése</i>
11.30 - 12.00	<i>Relaxáció (pihentető)</i>
12.00 - 12.30	Ebéd: nem lakunk jól, mégsem éhezünk
13.00 - 15.00	„Csend-kúra”, masszázások, szauna
15.00 - 17.30	Gyógynövénytura, kirándulás
18.00 - 18.30	Vacsora: hogy ne legyünk olyan „savanyúak”
18.30 - 19.30	<i>Előadás: Nem minden víz éltető? – Vizek, ahogy eddig nem ismertük</i>
20.00 - től	<i>Esti beszélgetés: Mit tanít a keleti filozófia az érzelmekről?</i>

3. nap – Márc. 11. A MEGPRÓBÁLTATÁSOK NAPJA

07.30 - 08.00	Mozgás és méregtelenítés (jóga, Do-In, akupresszúra)
08.30 - 09.00	Reggeli: már ismerős
09.30 - 11.30	<i>Előadás: A tudatos táplálkozás</i>
11.30 - 12.00	<i>Relaxáció (megerősítő)</i>
12.00 - 12.30	Ebéd: hogy „fel ne kopjon az állunk”
13.00 - 15.00	„Csend-kúra”, masszázások
15.00 - 17.30	Kirándulás, csónakázás, szauna
18.00 - 18.30	Vacsora: szinte semmi, mégis jólesik
18.30 - 19.30	<i>Előadás: A szervezet öngyógyító képességének csodája</i>
20.00 - től	<i>Esti beszélgetés: Hová tűnt az energiám?</i>

4. nap – Márc. 12. A SIKERÉLMÉNY NAPJA

07.30 - 08.00	Mozgás izmaink megőrzésére
08.30 - 09.00	Reggeli: a szokás hatalma
09.30 - 11.30	<i>Előadás: Homeopátiás házi patika</i>
11.30 - 12.00	<i>Relaxáció (útravaló)</i>
12.00 - 12.30	Ebéd: böjt-megtörés - napok óta a legfinomabb éték
	Tapasztalatcsere, tanulságok, tervek
14.00 – 15.00	SELFNESS ELŐADÁS
15:00-től	Elköszönés

További programlehetőségek: borkóstoló, lovas kocsis túrák, futószáras és tereplovaglás, hintózás, masszázs, szolárium, gyalogtúrák, a környezet nevezetességeinek megtekintése.

Az árak az AFA-t és az idegenforgalmi adót tartalmazzák.