

## Selfness Önismereti Napok II.

dr. Ördög János és dr. Ördögné Vecsey Katalin közreműködésével

4 nap / 3 éj

**Érvényes:** 2010. szeptember 13-16. (hétfő- csütörtök)

### **„Középpontban a gondolatok és érzelmek”**

*„A különbség a között, amit megteszünk és amire képesek lennénk, megváltoztathatná a világot”*

*(Mahatma Gandhi)*

#### **A program és a csomag tartalma:**

- Szállás 3 éjszakára svédasztalos reggelivel
- Teljes panziós ellátás
- Az előadásokon és a meghirdetett programokon való részvétel
- Kronobiológiai elemzés - Műszeres holisztikus állapotfelmérés
- Személyenként frissítő masszázs
- Wellness részlegünk térítésmentes használata: beltéri élménymedence, finn szauna, infrakabin, Kneipp-taposó, sóbarlang, fitneszterem, Space Harmony-val mentesített energetizált terek
- Fürdőköpeny használata
- Wireless internet csatlakozási lehetőség (lappal érkező vendégeinknek)
- A szálloda parkolójának 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: **49.900,-Ft / fő / 3 éj**

Egyágyas elhelyezéssel: **79.900,-Ft / fő / 3 éj**

Pótágyas elhelyezéssel: **39.900,-Ft / fő / 3 éj**

Gyermekár (szülőkkel egy szobában):

0 - 5 éves kor között: **grátisz**

6 - 12 éves kor között: **21.900,-Ft / fő / 3 éj**

### **Selfness Önismereti Napok II. - PROGRAM**

*Az előadásokat tartja és aki Önökkel együtt érez:*

**dr. Ördög János**

szülész – nőgyógyász  
orvos – természetgyógyász

**dr. Ördögné Vecsey Katalin**

szakasszisztens,  
természetgyógyász, addiktológus

**1. nap – Szept. 13.**

**AZ ISMERKEDÉS NAPJA**

15:00

Érkezés, ismerkedés, a program közös megbeszélése

Kronobiológiai elemzés - előjegyzés műszeres holisztikus állapotfelmérésre

18:00

Vacsora

19:00

Testi-lelki állapotfelmérés (tesztek közös kitöltése)

**2. nap – Szept. 14.****A MEGISMERÉS NAPJA**

07:30 - 08:00	Bemelegítő mozgás (jóga, gerinctorna)
08:00	Reggeli
09:00 - 11:30	<u>Kronobiológiai elemzés</u> – Műszeres holisztikus állapotfelmérés (5 fő)
09:00 - 11:30	Gyalogtúra, természetjárás az Öreg-tóhoz
11:00 - 12:00	<i>Előadás: „Ki vagyok én? Hogyan ismerhetem meg test lelki, szellemi adottságaimat?”</i>
12:00 - 12:30	Relaxáció - Az önismeret jegyében
12:30 - 13:30	Ebéd
15:00 - 17:30	<u>Kronobiológiai elemzés</u> – Műszeres holisztikus állapotfelmérés (5 fő)
15:00 - 17:30	Frissítő masszázs
15:00 - 17:30	Jóga a szabadban ( <i>időjárás függvényében</i> )
18:00	Vacsora
19:00 - 20:00	<i>Előadás: „A női lélek rejtelsei – a női betegségek üzenetei”</i>

**3. nap- Szept. 15.****A SZERETET NAPJA**

07:30 - 08:00	Bemelegítő mozgás (jóga, gerinctorna)
08:00	Reggeli
09:00 - 11:00	<u>Kronobiológiai elemzés</u> - Műszeres holisztikus állapotfelmérés (5 fő)
09:00 - 11:30	Frissítő masszázs
09:00 - 11:30	Jóga a szabadban ( <i>időjárás függvényében</i> )
11:00 - 12:00	<i>Előadás: „Érzelmek energiája - Megbetegítő és gyógyító érzelmek”</i>
12:00 - 12:00	Relaxáció - A szeretet jegyében
12:30 - 13:30	Ebéd
15:00 - 17:00	Tesztek értékelése, javaslatok a hosszú távú testi-lelki egyensúly elérésére (Kérdések <> Válaszok)
18:00	Vacsora
19:00 - 20:00	<i>Előadás: „A szervezet energetikája - auramérés, háttérsugárzások”</i>

**4. nap – Szept. 16-****A GONDOLKODÁS NAPJA**

07:30 - 08:00	Bemelegítő mozgás (jóga, gerinctorna)
08:00	Reggeli
09:00 - 11:30	<i>Előadás: „Homeopátiás házi patika - lelki bajok megelőzése”</i>
12:00 - 12:30	Relaxáció - az építő gondolatok jegyében
12:00 - 12:30	Ebéd - Tapasztalat csere, tanulságok, tervek
15:00 - 16:00	<i>Előadás: „Gondolkodom, tehát egészséges vagyok”</i>
16:00 - tól	Búcsúzás

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

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

*Sok szeretettel várjuk egy páratlan kikapcsolódásra a Selfness jegyében!*