

Selfness Önismereti Napok I.

dr. Ördög János szülész-nőgyógyász, orvos-természetgyógyász

és dr. Ördögné Vecsei Katalin szakasszisztens, természetgyógyász, addiktológus
közreműködésével.

4 nap / 3 éj

Érvényes: 2011. november 7-10-ig (hétfő-csütörtök)

„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 öreggő 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, fitneszterem, Space Harmony-val mentesített energetizált terek
- ♣ Fürdőköpeny használata
- ♣ Wireless internet csatlakozási lehetőség (laptoppal érkező vendégeinknek)
- ♣ Zárt parkoló díjmentes használata

A hét folyamán a csomagban szereplő programokon kívül lehetőség nyílik az alábbi kezelésekre, vizsgálatokra is:

- ♣ **ESG**
- ♣ **NES**
- ♣ **Kronobiológia elemzés**

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

Csomagár:

4 nap / 3 éj

„Standard” kétágyas szobában: **37.900,-Ft / fő / 3 éj**

Egyágyas elhelyezéssel: **49.200,-Ft / fő / 3 éj**

Pótágyas elhelyezéssel: **26.700,-Ft / fő / 3 éj**

Gyermekár (szülőkkel egy szobában):

1 éves kor alatt: **grátisz**

1 - 6 éves kor között: **2.850,- Ft / fő / 3 éj**

6 - 12 éves kor között: **26.700,- 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 – Nov. 07.	A VÁRAKOZÁS NAPJA
délután	Érkezés, ismerkedő beszélgetés, a program közös megbeszélése
18.00 - 18.30	Könnyű (vegetáriánus) vacsora
20.00-tól	Beszélgetés: <i>amit a bőjtre készülve tudni illik</i>
2. nap – Nov. 08..	A TŰZKERESZTSÉG NAPJA
07.30 - 08.00	Bemelegítő mozgás (<i>jóga, gerinctorna</i>)
08.30 - 09.00	Reggeli: ami (a bőjtbe) belefér
09.30 - 11.30	Gyógy-masszázsok
10.00 - 11.30	<i>Előadás: A gyógyító bőjt – 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”, masszázlok, 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 - tól	<i>Esti beszélgetés: Mit tanít a keleti filozófia az érzelmekről?</i>
3. nap – Nov. 09..	A MEGPRÓBÁLTATÁSOK NAPJA
07.30 - 08.00	Mozgás és méregtelenítés (<i>jóga, Do-In, akupresszúra</i>)
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”, masszázlok
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 - tól	<i>Esti beszélgetés: Hová tűnt az energiám?</i>
4. nap – Nov. 10.	A SIKERÉLMÉNY NAPJA
07.30 - 08.00	Mozgás izmaink megőrzésére
08.30 - 09.00	Reggeli: a szokás hatalma
09.30 - 11.30	<i>Selfness előadás: a tudatos egészség- és életvezetés univerzális iskolája</i>
11.30 - 12.00	<i>Relaxáció (útravaló)</i>
12.00 - 12.30	Ebéd: bőjt-megtörés - napok óta a legfinomabb éték
	Tapasztalatcsere, tanulságok, tervek
14.00 – 15.00	<i>Előadás: Homeopátiás házi patika</i>
15:00-tól	Elköszönés

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

Az idegenforgalmi adó 200,- Ft / fő / éj, 2011. július 1-től külön kerül felszámításra.

Sok szeretettel várjuk egy páratlan kikapcsolódásra a Selfness jegyében!