

# Természetes Gyógyymódok Napja

## Waldorf Majális



M Á J U S 1 0 , V A S I S K A N Z E N

### ELŐADÁSOK

10:20 Egészséges VÍZ egyszerűen

10:55 Ébreszd női energiád, aktiváld  
női erőforrásod! Előadás és női  
CSIKUNG

11:30 A mozgás az élet - Trigger és  
lágycsontkovácsolás

13:00 Hangfürdő hangtálakkal - mese  
kicsiknek és nagyoknak

13:40 Érzelmek a HKO tükrében

14:10 Tested-lelked májusa a  
növényvilág bevonásával

14:45 Ismerd meg a légzésed

15:40 Nő illatos útja

16:30 Tudatosság ÉLMÉNY! Életérzés  
és ÉLETÖRÖM!

### AKTÍV PROGRAMOK

8:45 Napindító TÓ KERÜLÉS

9:30 Aranyelixír CSIKUNG Nikollal

10:00 Kung-fu

11:00 Buzogány bemutató

13:30 Tollaslabda és ping-pong

BAJNOKSÁG, NÉPI csapatjátékok

14:30 MÉTA, BOTHMER gimnasztika

14:30 VEGÁN főző workshop

### ÉTKEZÉS

Govinda Étterem, Életkert

Étterem, Zsófi Süti, Vasi Zöld

Kosár, Termelői limonádék,  
szörpök



### EGÉSZ NAP:

Gyerek kuckó, Kézműves vásár, Szent Márton Cserekör

Kezelés "kóstolható"



# Természetes Gyógy módok Napja

## Waldorf Majális

M Á J U S 1 0 , V A S I S K A N Z E N

Második alkalommal kerül megrendezésre a *Szombathelyi Perintpartí Waldorf Iskola támogatásáért* ez a mindenki számára nyitott program, melynek látogatása ingyenes. Amennyiben a programon való részvételen támogatnák iskolánkat, ezt az erre a célra kihelyezett adománygyűjtőkben tehetik meg. Az előadók, kiállítók, tanácsadók részvételükkel emelik a rendezvény színvonalát, tiszteletdíjukról mindannyian lemondtak a jó ügy érdekében.

Az idei évben iskolánk Majálisát is ekkor rendezzük.

8:45-kor kezdjük a napot mozgással, a Skanzen bejárata előtti füves részen találkozunk, innen indul a Napindító Csónakázó Tó Kerülés, sétálva, kocogva, futva. Ki-ki, hogy szeretné, a tavat vagy a szigetet, mindenki maga dönti el. Aki felkel és mozdul magáért, kis emlék tárggyal várjuk vissza.

DÉLELŐTT (9:30-11:15)

Kézműves Asztalok

Kézműves foglalkozásokkal várjuk a gyerekeket.

Gyöngyből karkötőt és állatokat fűzünk, papírból pillangót és kutyát hajtogatunk.

Lehetőség lesz fehér "Waldorf csigás" póló és táska vásárlására, ha egyedivé tennéd batikolással várnak a 12. osztályos diákok

# Természetes Gyógy módok Napja

## Waldorf Majális



### EGÉSZ NAPOS PROGRAMOK

#### Gyerekkuckó a kisebbeknek

Egy szeretetteljes pihenőhely a legkisebbeknek. Ölbéli játékok, körjátékok, pillangó színezés és "röptetés", varázslatos papírszínház - élmény a gyerekeknek. Közben a szülőket is várjuk egy kötetlen beszélgetésre képzett óvónővel.

#### Kezelés "kóstolgtató"

Acces Bars, Aroma terápia, Indiai fejmasszázs, Bemer fizikai érterápia, Trigger masszáz és lágy csontkovácsolás, Csontkovácsolás, Anyaság természetesen. Kezelők egész nap várják az érdeklődőket, egy egy rövid ízelítővel és beszélgetéssel.

#### Szent Márton Cserekör

Sportszer cserebere, hozd el megunt, nem használt de jó állapotú sportszereidet és cseréld el egy másikra. Az egész teljesen ingyenes, ha nem hozol, akkor is lehet vinni! És természetesen hozni is anélkül, hogy válogatnál.

#### Kézműves vásár

Az iskola diákjainak közreműködésével



# Természetes Gyógy módok Napja

## Waldorf Majális



### ELŐADÁSOK

9:30 Arany Elixír Csikung, Pozsgai Nikoletta mester oktatóval

Kortól, nemtől függetlenül mindenki részt vehet ezen Csikung órán, ahol ízeltőt kapunk a testünkben áramló energia mozgásának hatásáról.

10:20-10:50 Egészséges VÍZ egyszerűen

Tudtad, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű víz ivással megemelheted az életminőségedet?

Tiszta fej, fókuszáltság, tiszta környezet - egyszerűen.

Előadó: *Rónafalvi Zsuzsanna*

10:55-11:30 Ébreszd női energiád, aktiváld női erőforrásod! Előadás és Női Csikung.

Hogy működik a nő energiarendszere? Miért vagy fáradt, kedvetlen? Hogyan lehetnél vitális, egészséges, ragyogó nő?

Fókuszban a női energia rendszer működése, tisztítása, a belső erőforrások aktiválása. Női Energia Fitnesz bemutatóval egybekötött előadás. Gyere, próbáld ki és tapasztald meg Te magad a női csikung jótékony hatását!

Előadó: *Pozsgai Nikoletta* női életmód tanácsadó-és terapeuta, NEF alapító, vezető



# Természetes Gyógy módok Napja

## Waldorf Majális



11:30-12:00 A mozgás az élet

Az előadásból megtudhatjuk, miért fontos a mozgás, milyen esetekben és hogyan tud a trigger pont kezelés és a lágy csontkovácsolás segíteni, hogy visszanyerjük teljes mozgás szabadságunk.

Előadó: *Antal Eríka*

13:00-13:30 Hangfürdő hangtálakkal

Utazz velem a gyógyító hangok, rezgések csodálatos világába! Tibeti hangtálak, gong és más intuitív hangszerek segítenek meditatív állapotba kerülni ezen a programon. Ha szeretnél kicsit megpihenni, kikapcsolni, feltöltődni, szeretettel várlak!

Előadó: *Horváth Gabriella*

*Eközben a kisebb gyerekeket figyelmét papírszínház varázsolja el, míg a nagyobbak képzett meseterapéntától hallgathatnak meg egy szép mesét.*

13:40-14:00 Érzelmeink a HKO tükrében

Tudtad, hogy a harag a májat, a szomorúság a tüdőt, a félelem pedig a vesét terheli meg? A hagyományos kínai orvoslás szerint érzelmeink nemcsak a lelkünkre, hanem a testünkre is hatással vannak. Előadásunkban felfedezzük az érzelmek és belső szerveink szoros kapcsolatát, és gyakorlati tippeket is kapsz az egyensúly megtartásához.

Előadó: *Szentirmai Klandia*



# Természetes Gyógymódok Napja

## Waldorf Majális



### 14:10-14:40 Tested lelked májusa a növényvilág bevonásával

Csira táplálkozás fényes és sötét oldalai, zöldek, tavaszunkban fellelhető étek bemutatása. Búza mint fényt és életet hordozó, méltó helyére emelése a Teremtés oltárán.

Előadó: *Tóth László* - Füves Laci

### 14:45-15:30 Ismerd meg a légzésed

Miért is hasznos, ha ismered a légzésed? Miben segíthet a légzés tudatosság? Mi mindent tehetsz magadért pusztán a légzésed által? Ezekre a kérdésekre keressük a választ a Buteyko Clinic légzésmódszer szemüvegén keresztül.

Előadó: *Józsa Gellért*

### 15:40-16:20 Nő illatos útja

Egy illatokkal átszőtt, inspiráló utazásra hívlak, ahol felfedezzük, hogyan kísérhetik a női életút különböző állomásait az illóolajok. Megmutatom, hogyan kapcsolódhatunk mélyebben önmagunkhoz az illatokon keresztül – legyen szó önismeretről, bőségteremtésről, női erőnk felébresztéséről vagy az életünket meghatározó belső minőségek kibontakoztatásáról.

Előadó: *Lendvai Katalin*



# Természetes Gyógy módok Napja

## Waldorf Majális



**16:30-17:00 Tudatosság Élmény! Életérzés és életöröm!**

Antropozófus gyógyászat és Access Consciousness eszközök. Mit jelent ritmusokkal, áramlással gyógyítani és mi az energetikai kezelés? Mi az öröm/boldogság? Hogy hozzunk "jó döntéseket"? Mi a "helyes"? Hogyan NE ítélnünk? Mi az "elfogulatlanság" a gyakorlatban?

Csak pár példa, amiről beszélgethetünk! Arról lesz szó, amiről kérdeztek, ami foglalkoztat benneteket!

Előadó: *Zuñor Gabi*, antropozófus terapeuta, Bars Facilitator, mentálhigiénés szakember

### **GASZTRONÓMIA**

**12:00-13:00 Ebéd**

Az ebéd szünet alatt a helyszínre kitelepül a *Görönd étterem*, és a *Zsófi süti*.

Az *Életkert étterem*, és a *Vasí Zöld Kosár* termelői által felajánlott termékekből, szendvicsekkel és a szülői közösség által készített finomságokkal várjuk a résztvevőket.

Természetesen frissítő limonádékkal, szörpökkel, kávéval is készülünk.

**14:30 Vegán főző workshop - Bettivel**

Készítsd Velem! - Egyszerűen - egészségesre - nagyszerűre - mentesen!



# Természetes Gyógy módok Napja

## Waldorf Majális



### SPORT BEMUTATÓK, AKTÍV PROGRAMOK

8:45 Napindító Tó Kerülés

10:00 Kung-fu

Bemutató és rövid foglalkozás gyerekeknek, ahol belekóstolhatnak ebbe a mozgásformába

11:00 Buzogány

Bemutató és rövid képzés *Józsa Gellért* szombathelyi felnőtt csoportja jóvoltából

13:30

Tollaslabda bajnokság

Ping-pong bajnokság

Népi csapatjátékok

14:30

Méta

Bothmer gimnasztika

