Fénymag Közhasznú Egyesület

www.fenymag-egyesulet.hu
fenymag.egyesulet@gmail.com
+36 20 230 5775

A 2015.10.17-i budaörsi 'Egészségmegőrző nap' szervezője a Fénymag Közhasznú Egyesület.

Jelmondatunk: *'A testben, lélekben, szellemben egészséges emberért, a természetes életmódért és az élhető környezetért'*
Célunk: olyan szellemi műhely és munkacsoport létrehozása, amely támogatja és szervezi a testi-lelki-szellemi egészség, a természettel harmóniában lévő életmód és az élhető környezet tudatos kialakításához szükséges tevékenységeket, valamint megteremti azok feltételeit.

Sanbao Iskola

Tai Chi Chuan és Bian Chi Kung
www.sanbao.hu
+36 20 971 7431

Három kincs

Életerő – Energia – Szellem

A Tai Chi Chuan gyakorlása az egészség megőrzésén és helyreállításán kívül stabilitást és erőt ad, nemcsak a nyugalomban, stresszes környezetben is. Felfrissít. Napi húsz perc gyakorlással soha nem tapasztalt egészséget és frissességet lehet elérni. Segít a fizikai és szellemi kondíció megtartásában, mozgásszervi panaszok, egészségügyi problémák enyhítésében, helyreállításában. Csökkenti a belső feszültséget. A gyakorlás hatására több energiád lesz, erősödnek az izmaid, csontozatod, javul a koncentrációs képességed és a kedélyállapotod!

Vedic Foundation of the Himalayas

A Dharma szolgálatában
hungarysangha.vfs@gmail.com
+36 70 779 2135

Védikus tudományok oktatása

A Védikus Alapítvány szerzetesei az ősi India szent iratainak, a Védáknak a bölcsességét tanulmányozzák és tanítják szerte a világon monasztériumokban, akadémiákon, kulturális központokban. Az alapítványt Shri Swami Shankaratilaka hozta létre, hogy az emberiség legrégibb és eme értékes szellemi kincse átöröklődhessen.
A mesterünk ezzel a mondattal indított bennünket Magyarországra: "Keressétek meg és ébresszétek fel az alvó jógikat." ...mert nem is tudjuk mennyi kincs rejlik bennünk addig, amíg valaki meg nem gyújtja a mécsest és rá nem világít valódi lényünkre...

Rudrani Chaitanya

Ajúrvédikus Terapeuta
Védikus szerzetesnő - Vedic Foundation of the Himalayas
hungarysangha.vfs@gmail.com
+36 70 528 2605

Ajúrvédikus masszázs és Marmaterápia

Rudrani Chaitanya építész, Pamplónából - Észak Spanyolországból - származik. 19 évet töltött tanulással mestere, Shri Swami Shankaratilakananda vezetésével. Az IMTA- ban - Instituto Medicina y Terapia Ayurvedica - Aurvédikus masszázst és marmaterápiát tanult Spanyolországban és Indiában. Kiváló tanár, a Tradicionális Vyayam Iskola tanári kurzusáért felelős. Mint missziós, a Védikus Dharma tudományának a továbbadásának dedikálja az életét.

Arunachala Studio

Mozgás, Masszázs, Terápia
www.arunachala-studio.hu
arunachala.studio@gmail.com
+36 30 305 7272

Hangolódj az egészségre! Stúdiónk egészségmegőrző programjaival szeretne segíteni abban, hogy megfelelő figyelmet fordíthass önMAGadra akár preventív, akár öngyógyító szándékkal. ***Jelenlegi órarendünk mozgásfoglalkozásai:*** *Hatha-, Gerinc-; Senior-, Kundalini-, Egészség* ***Jóga***, ***Pilates***, *és* ***Tai Chi Chuan***.
Elérhető masszázstechnikák, terápiák: *Aura-Soma színterápia, Frissítő talpmasszázs, Sziddha varma terápia, Relaxációs-, Gyógy- és Svédmasszázs.* ***Terembérlés:*** *Stúdiónk a* hegyek, a természet és a napfény energiáit gyűjti be, így látogatói kikapcsolódás közben a természetben érezhetik magukat!

Flying Bird Teahouse

http://www.flyingbirdteahouse.hu
facebook.com/flyingbirdteahouse
+36 1 950 6443

Kínai teaszaküzlet és webshop

Teakülönlegességek és teaszertartás

Varázslatos teaélmény Budapest szívében. Teakereskedésünkben közvetlenül a termelőktől származó, prémium fokozatú teakülönlegességeket árusítunk. A fehér, sárga, zöld, oolong, vörös, fekete és puerh teákon kívül hagyományos porcelán, kerámia és üveg teás eszközöket is kínálunk. Nálunk a vevő vendég, javaslataink alapján számos ízt kipróbálva kiválaszthatja, milyen fajtájú és karakterű teákat fogyaszt legszívesebben. Teakereskedésünk nem általános értelemben vett üzlet, inkább a tea kedvelőinek szánt felfedezőhely.

Divya Diksha Chaitanya

Ajúrvédikus Terapeuta
Védikus szerzetesnő - Vedic Foundation of the Himalayas
hungarysangha.vfs@gmail.com
+36 70 779 2135

Vyayam Jóga

Védikus Dharmát tanuló szerzetesnő. A dharmikus tanítások gondozásával és terjesztésével foglalkozó Dharma Nemzetközi Védikus Alapítvány jelenlegi elnöke. Pajim-ban (Indiában) született hindu apától és portugál anyától. Angolul, spanyolul és portugálul beszél. 18 évesen a jóga mélységeinek felfedezés végett indiai zarándokútra indult, hogy különböző iskolákat és mestereket ismerjen meg. Mestere, Shri Swami Shankaratilakananda utódjául jelölte ki. Specialitásai az Adhyatma Yoga, a Bhagavad Gita és a Vyayam Yoga.

Ganga Bhagirathi Upasika

Hangtál Terapeuta
Védikus szerzetesnő, novícius - Vedic Foundation of the Himalayas
hungarysangha.vfs@gmail.com
+36 70 779 2135

Hangterápia himalájai hangtálakkal

Diplomás zongorista, zenetanár és zongorakísérő. Bécsben és Londonban szerzett mester diplomát. Csembalistaként, zongoristaként és kamarazenészként koncerteket adott, tanított Európában és Ázsiában. Gyerekek és felnőttek százaival került kapcsolatba, céljául tűzve ki, hogy a zenén keresztül eljussanak a belső énjükhöz, valamint egymáshoz. A zenéért való rajongása idővel meditatív tevékenységgé alakult, egyfajta kereséssé. Jelenleg Rishikeshben indiai zenét is tanul.

Kasza Borbála

Az indiai Sziddha hagyomány gyógyító művészete
kasza.borbala@yahoo.com
+36 30 221 2392

Sziddha varma terápia

A **varma pontok stimulálása**, ezen keresztül pedig az életenergiában kialakult blokkok oldása a terápia lényege. Így a meglévő betegségek az öngyógyító folyamatok felerősítésével dekondícionálhatóak, a még nem kialalkultak megelőzhetőek. A kezelés részét alkotja esetenként erős, idegekre ható masszázzsal és a finom energiavezetékeken keresztül áramló vászi kezeléssel. **Alkalmazható** többek között: emésztőrendszeri panaszok, mozgásszervi, nőgyógyászati, légúti megbetegedések, fejfájás esetében. Étrendre, jógagyakorlatokra vonatkozó tanácsadással.

Rákóczy-Németh Gyula

Inazás, kenés, csontrakás, test és fül gyertyázás, lélekgubancolás
nemeth.gyula@rakoczycomp.hu
+36 20 224 8883

Magyar Népi Gyógyász

Elődeinknek évszázados gyakorlati tapasztalatain, megfigyelésein alapuló, összegyűjtött tudást követve, a környezetünkben még a mai nap is fellelhető praktikák segítségével a test lélek és szellem együttes kezelésével nyújtunk segítséget a minket segítségül hívóknak.

Czina Krisztina

Sportedző, bodyART, deepWORK oktató
cczinakrisz@hotmail.com

bodyART

A bodyART mozgásanyagát tekintve többségében a jógából, a gyógytornából, a japán Do In-ból veszi elemeit, amelyhez speciális légzést kapcsol, így biztosítva a teljes összhangot az edzés és a relaxáció között. Számomra a mozgás mindig több volt egyszerű testedzésnél. Lehetőséget kerestem benne az önkifejezésre, és a lelki feltöltődésre. Kapcsolatba a bodyART-tal. A találkozásból óriási szerelem, majd szakmai elhivatottság lett. Óráimon nagy hangsúlyt helyezek az intenzív testet-lelket kitartásra nevelő edzésre, igyekszem átadni a mozdulatokban rejlő önkifejezés, feloldódás, és töltekezés örömét.

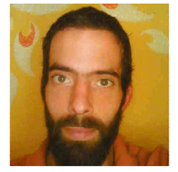
Szakszon-Konyecsni Enikő

Klasszikus hatha jóga, ayurveda, vegetáriánus étkezés
tuzliliomjoga@gmail.com
+36 70 422 4693

Tűzliliom Műhely

Klasszikus hatha jógát tanítok: ászanát, légzőgyakorlatokat, tisztító technikákat és relaxációt. A jóga erősíti, formálja a testet, rugalmassá tesz, javítja a tartást és sok esetben mérsékli a fájdalmat. Gerincjóga óráimon gerincbetegek számára is elérhetővé teszem ezt a gyógyító mozgásformát. Emellett vegetáriánus táplálkozással és ayurvedával foglalkozom - valamint a lélek mélységeivel általában. Mindez segít, hogy az almét is tisztán tartsuk - mert ahol a figyelem, ott az energia.

Martin Attila



Facebook: **Meditáció Mindenkinek**
meditaciomindenkinek108@gmail.com
+36 20 582 2316

Meditáció - Jóga - Energia - Gyógyítás

Meditációs tanfolyamok minden korosztálynak, jóga, energia jóga, energia kezelés, segítő beszélgetés, személyre szabott meditációs terápia... Szabadságunkat olyan mértékben élvezhetjük, amennyire megengedjük magunknak. Tudatossági szintünk kérdése, hogy saját világunk elszenvedői vagy valóságunk tudatos megalapozói vagyunk. A Meditáció nyitottságában önmagunk és a világ elválaszthatatlan, igaz természetére lelhetünk. Tudatunk végtelen gazdagsága minden pillanatban lehetőséget jelent a boldogságra, hogy önmagunk és környezetünk javára válhassunk.

Kovács Attila

Inazás, kenés, csontrakás, lélekgubancolás
ambdlkovacs@gmail.com
+36 70 410 3487

Magyar Népi Gyógyász

Elődeinknek évszázados gyakorlati tapasztalatain, megfigyelésein alapuló, összegyűjtött tudást követve, a környezetünkben még a mai nap is fellelhető praktikák segítségével a test lélek és szellem együttes kezelésével nyújtunk segítséget a minket segítségül hívóknak. Filozófiánk: 'Ha segíteni mégsem tudnánk, ártani semmiképpen nem fogunk!'

Paleo Budaörs Életmód és Egészség Kft.

info@paleobudaors.hu
+36 30 202 5375

Napjainkban szükséges, hogy a családokban kialakult egészségrontó életmódbeli és táplálkozási szokások átalakítását tudományosan segítsük. Ezzel számos betegséget megelőzhetünk, a meglévő betegségeknél a gyógyulási folyamatokat jelentősen elősegíthetjük, immunrendszerünket erősíthetjük. **Cél: a tudatos, egészséges, a tudományos kutatásokon alapuló helyes táplálkozás elterjesztése.** A *Paleolit Klub Budaörs* egészség-, és életmódprogramot biztosít érdeklődő tagjainak, tudományosan elismert orvosok, táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek, dietetikusok előadásaival, klubestjeivel.

Keller Diána

Gerinc- és senior jóga oktató, masszőr - Ayur Ház
keller.diana@gmail.com
+36 20 201 8072

Senior jóga

A Magyar Képzőművészeti Egyetemen diplomáztam 2009-ben. Még a diploma évében kezdtem el foglalkozni masszázzsal, többféle technikával ismerkedtem meg. Legjobban az ayurvedikus terápiában mélyedtem el. Később gerincjóga oktatóit végeztem, hogy a masszázst jógagyakorlatok ajánlásával tudjam teljesé tenni. Egy éve senior jóga órát vezetek édesanyámmal együttműködve, ahol azokat a gyakorlatokat adtuk át, melyek kifejezetten a változó kori izomzat, és csontrendszer karbantartását segítik elő.