

Életöröm ☺ tábor az Alpokalján, a Stájer Házaknál

Részletes tájékoztató

Időpont: 2017. július 16-tól 21-ig, 6 nap 5 éjszaka

Jelentkezési határidő: 2017. április 30

Részvételi díj: 49 500 Ft, két részletben fizethető

Találkozó: 2017. július 16-án, vasárnap 10:30-kor a kőszegi vasútállomás előtt

A tábori helyszínre együtt megyünk fel, mert a normál forgalom elől lezárt, természetvédelmi területen lesz a tábor, Kőszegtől 10 km-re.

A vonattal vagy busszal érkezők feljutását megszervezem.

A messzebből érkezők részére igény esetén megbeszélünk még egy későbbi időpontot.

Szállás: a Stájer Házaknál, többágyas szobákban

Szépen felújított, fenyőfa bútorokkal berendezett szobák:

2 db 6 fős (3 db emeletes ágygal, zuhannyal és WC-vel felszerelt szoba) és

1 db 14 fős (7 db emeletes ágygal, külön zuhanyzók és WC-k)

Elhelyezés elsősorban a földszinti ágyakon, egyik szobát sem töltjük meg teljesen. A jelentkezés sorrendjében lehet szobát és ágyat választani.

Az ágynemű és plusz pokróc biztosítva van. Törölközőt hozni kell.

Étkezés: teljes ellátás, vegetáriánus (húsmentes) ételek minőségi alapanyagokból

Frissen préselt búzafúvel indítjuk a napot. Gabonakásákat, növényi pástétomokat, házi reform kenyereket, csírákat, sok zöldséget, salátát, gyümölcsöt és vegetáriánus főtt ételeket fogsz találni a kínálatban. A programtól függően friss turmixot is iszunk.

Gabonakávé, gyógynövény tea, zöld tea és forrásvíz a rendelkezésedre áll.

A forrás a tábor mellett található Ciklámen-forrás. Üres palackot feltétlenül hozz magaddal!

Feketekávét, cukrot, tejet, tejszínt hozhatsz, ha nem szeretnéd kipróbálni a feketekávé-mentes életet. Forralt vizet biztosítunk.

Programok

A programokon a fókusz a természetes, velünk született mozdulatok gyakorlásán van bármely tevékenységünk közben, bárhol, bármikor!

Etka Anyó így fogalmazza meg a lényegét:

*„Mozdulj te is úgy, ahogyan kezdted,
Meglepődsz, hogy mit bír el a tested!”*

Mozgás programok:

- ☺ Etka jóga erőgyűjtő foglalkozások naponta 1-2 alkalommal
- ☺ 3-1-2 meridián torna naponta
- ☺ zenés mozgás
- ☺ kirándulások, túrák
- ☺ úszás, fürdőzés a közeli Rohonci és /vagy a Burgi tóban
- ☺ fakultatív program: kocka-has klub

Előadások és rezgő-körök a természetes életmódról és gyógymódokról:

- ☺ A búzafű élettani hatásai és alkalmazása a gyakorlatban
Előadó: Tóth László kertészmérnök és búzafű kutató (www.füveslaci.hu)
- ☺ Az egész-ség és a szelíd gyógymódok
- ☺ Test- és fülgyertya használata
- ☺ Moxa terápia
- ☺ Bach virág terápia
- ☺ Pozitív gondolkodás, mantrázás
- ☺ Relaxáció, autogén tréning, meditáció

Ezekből a témákból én mondom el a módszerek lényegét és megosztom a személyes élményeimet, tapasztalataimat, lesz gyakorlati bemutató is és rezgő-kör, azaz meghallgatjuk egymás tapasztalatait, véleményét is.

Tábori könyvtár: elviszem a kedvenc könyveimet, amit olvashatsz a tábor ideje alatt

A programokat az időjárásnak megfelelően rugalmasan alakítjuk. Nagy hőség esetén korábban kelünk és délben lesz csendes pihenő.

Mit hozzál magaddal?

- Kényelmes ruhákat, pólókat, trikókat, tornamatracot a mozgásokhoz
- Fürdőruhát, törölközőt, papucsot
- Esténként hűvös van a hegyen. Célszerű a réteges öltözködés, melegebb pulóver/nadrág is legyen a csomagban.
- Túracipőt, kényelmes edzőcipőt, túrabotot (ha van)
- Nap ellen sapkát/kendőt
- Esőkabátot
- Kis hátizsákot
- Bicskát és kulacsot vagy műanyag palackot
- Gyógyszereidet, ha valamit állandóan szedned kell
- Kedvenc bögrédet (van a táborban is, ha nem akarsz cipelni)
- A jókedvedet 😊

Táborzárás

Július 21-én, pénteken ebéd után, 13 és 14 óra között. Ismét együtt tudunk lemenni a hegyről. A pontos időpontot a vonatok indulásához igazítjuk.

Szeretettel várlak!

Zelli

Kovácsné Károlyi Gizella

Etka jóga erőgyűjtő módszer oktató, sportedző

3-1-2 meridián torna klubvezető

Mobil: +36/20-31-55-345

E-mail: karolyig1@t-online.hu

Honlap: www.etkajoga-nyugat.hu