

SELFNESS – Önismeret a változáshoz!

SELF = ÉN, NESS = SÉG VAGY NETT = TISZTASÁG!

ÉNSÉG AZ ÉN TISZTASÁGA – ARRA VALÓ TÖREKVÉS !

Nagy örömmel szolgál, hogy Magyarországon már van olyan szálloda, ahol beépült szolgáltatásként az öngyógyítás, lelki és szellemi szinten is.

Természetgyógyászként 16 éve tanulom és tanítom a különböző praktikákat, ezért lett a könyvem mottója is „A jövő gyógyszere az öngyógyítás”. A fizikai test kényeztetésére igen sok lehetőség kínálkozik a wellness programokon belül, de az önmegvalósítás a belső egyensúly illetve a táplálkozási szokások, eddig nem kaptak elég figyelmet.

Magyarországon, először 2008-ban a Bikácson üzemelő Zichy Park Hotel adott otthont „Selfness hétvégének”. Orvosok, természetgyógyászok színes, tartalmas előadásaikkal segítették hallgatóságukat, hogy ki-ki elgondolkozzon a maga valóságán.

A harmonikus élet élése nem könnyű, de aki felelősséget vállal magáért, megtalálja az útját, képes kialakítani egyéniségét és már nem a családja vagy ismerősei mondják meg „Ki Ő?” hanem tudja a választ – VAGYOK AKI VAGYOK !!!

A mindennapok testi-lelki-szellemi túlterheltségét otthonunktól távol igyekszünk kipihenni.

Ez év májusában meghívott háziasszonyként megtapasztaltam, hogy a Zichy Park Hotel erre kiváló, hiszen természetes környezete alkalmas test-edző programok szervezésére, legyen az jóga, thai chi, lélektánc, séta a mesebeli parkba vagy éppen úszás a medencében. A biorezonanciás mérések szembesítenek jelenlegi egészségi állapotunkkal, ezzel egy időben szakorvosi tanácsot is kaphatunk.

A fizikai elváltozások megszűntetésére számtalan javaslatot kaphatunk, pl. homeopátia, kímélő étrend vagy éppen a kínai gyógy-
módok, ősi praktikák,

igénybevételének lehetőségét. A lelki felüdülést, vidám zenei programok, vezetett meditációk, hangfürdők, képzőművészeti, önismereti előadások teszik vonzóvá!

A gyógyulás kulcsa mindig nálunk van. Az élet tapasztalatok és tanítások összessége segít a megértésben - hogy miért vagyok beteg. A lélek, fájdalommal üzen a testnek, ha nem tud kapcsolatba lépni a tiszta tudattal. Az elme, ha lehetőséget kap az uralkodásra, folyamatos félelemmel, büntudattal akár haraggal gyengíti az egyént sőt a múltba tartja és a jövőben gondolatilag, hogy ne figyeljen a szíve hájára. (a jelenre)

A Selfness tréningeken megtanulhatunk, úgy élni amiről, eddig csak álmodtunk. Cél: felfedezni a test a lélek és a szellem titkait!

LÉVAI BORBÁLA
természetgyógyász
levaibori@gmail.com

