

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

PROJEKT SZÁMA:	TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00009
PROJEKT CÍME:	Helyi humán fejlesztések Kerekharaszt, Nagykökényes településeken
MEGVALÓSÍTÓ NEVE:	Nagykökényes Községi Önkormányzat
PROGRAM CÍME:	Klubdélután (Kézműves foglalkozás, Számmisztika, Nyári praktikák az egészségünk megőrzéséhez)
PROGRAM IDŐPONTJA:	2025.06.06.

A kézműves foglalkozáson egy grafikai eljárással monotípia nyomatokat készítettünk. Először hengerrel vittünk fel festéket egy sima felületre, majd abban mintákat, formákat karcoltunk vissza. Ezután színes papírra lenyomattuk a rajzokat és vidám, egyedi, kézzel készített nyomatot kaptunk.

Az Atlantiszi számmisztika az önismeret egyik kulcsa. A számok 1-től 9-ig energiák és mindenki születési dátuma az energiájának a lenyomata. Ha ismerjük ezt, akkor könnyebb megértenünk, hogy bizonyos helyzetekben miért úgy cselekszünk. Többféle számmisztikát ismerhetünk (kínai, püthagoraszi, atlantiszi). Az Atlantiszi számmisztikában a számolást és az ábrákat Fritz Guggisberg (1919. 8. 14. – 1995.) „találta ki”, kapta meg a tudást fentről, majd halála után a továbbiakban is segítette tanítványát, Peter Schneidert (svájci numerológus). Szemes Ildikó 2005-ben találkozott Peter Schneiderrel, akitől megismerhette ezt a típusú számmisztikát. Előadása végén híres embereket, kapcsolataikat elemezte a születési dátumuk alapján. Nagyon érdekes volt látni, hogy mit mutatnak a számok Brad Pitt, Jennifer Aniston és Angelina Jolie kapcsolatáról, Azariah sikerének kulcsát vagy hogy egy örökbefogadott gyermek nevének megváltoztatása milyen hatással lehet az életére. Ildikó az elmúlt több mint 20 év tapasztalatait és a tudásanyagot négy könyvben foglalja majd össze, melynek első része már meg is jelent, a címe: Belső Fény. Ezt a könyvet meg is lehetett vásárolni az előadás végén.

Zárásként Szabó Csilla Freya író, életmód tanácsadótól hallhattunk néhány ötletet a nyári kánikula idején is egészségünk megőrzéséhez.

Nagyon fontos, hogy legalább 3 liter vizet megigyunk. Ha mégsem lenne elég hidratált a test (főleg intenzív napozás, izzadás esetén), akkor gondoskodnunk kell az izotóniás sók pótlására (pl. finom üdítőital az Isostar por)

A kamilla és kerekrepekény jó a hurutos lerakódások, a bélben lévő gyulladások kezelésére. A tyúkhúr tisztítja az ereket, a citrus olajok serkentik a nyirokkeringést. De nagyon fontos a keringés és a vénák jó működéséhez a hideg-meleg vizes lábfürdő, a vénás lábtorna, valamint táplálékkiegészítők: Q10 koenzim, Omega 3-6 és Venotec Forte.

Mutatott akupresszúrás pontokat is (a gyomorproblémákra, a vérnyomás rendezéséhez, a fejfájásra)

Fontos a stressz oldás, a meditáció és hogy

POZITÍVAN GONDOLKODJUNK!



Besszer Andrásné

polgármester

