



EGÉSZ-SÉG BÖRZE



2025. november 15. (szombat)
A Mentálhigiénés Műhely szervezésében

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ (Szekszárd Szent István tér 10.)

Csoportos saját élményű programok

09.00-12.00: Önbizalomnövelde

Vezeti: **Radnai Erzsébet** önbizalom nagykövet, tréner, dipl.coach

12.00-14.00: SzomatoDráma Játék: Mit üzen a tested?- önismereti workshop

Játékvezető: **Halász Gabriella** viselkedéselemző, egészségfejlesztő mentálhigiénikus, SzomatoDráma játékvezető

14.00-18.00: Kreatív színházi együttlét

Játékmester: **Bodony Iván** mentálhigiénés szakember

A saját élményű programok helyszíne: Parászta terem

Előadások, könyvbemutató, MindUp! (10.00-18.00)

10.00: Mérd meg! Értsd meg! Változtass!

Előadó: **Doszkocs László** egészségmentor

11.00: A májzsír és az inzulinrezisztencia összefüggései

Előadó: **Dr. Vecsera Krisztina** természetgyógyász, fitoterapeuta, szívfény terapeuta

12.00: Női egészség ciklus szinkronban- hogyan élj a hormonjaiddal összhangban?

Természetes megoldások a PMS és a menopausa kellemetlen tüneteire
Előadó: **Lukács Kitti** táplálkozási tanácsadó és ciklusszinkron oktató

13.00: A mindenmentes étkezés vajon divathóbort, vagy valós probléma?

Mivel ver át téged is az élelmiszer ipar? Egészséges-e, ami vegán? Tényleg létezik laktózmentes tej?

Előadó: **Antal Vali** természetgyógyász, táplálkozás kutató, fitoterapeuta

14.30: „Gyógyulás az otthonodban”- könyvbemutató és előadás

Az író és előadó: **Turcsányi Sipos Éva** író, újságíró, rádiós - műsorvezető, szerkesztő természetgyógyász

(A szerző könyvei az előadást követően megvásárolhatók és dedikáltathatók)

16.00: A grafológia az önismeret szolgálatában

Előadó: **Drengács Ildikó** grafológus

16.30: MindUp!- Elmefrissítő torna

Vezetik: **Szűcs Janka** rekreációs szervező és egészségfejlesztő, **Steinbach Luca** gyógytornász (EFI Szekszárd)

Az előadások helyszíne: Kis Csatár terem

Az EGÉSZ-SÉG-et kiteljesítő sajátélményű mozgások, hangfürdő

12.30: Tai-Chi bevezető gyakorlatok

Vezeti: **Szeitz Roland** mozgásterapeuta, oktató

14.00: Gerinctudatos Pilates

Vezeti: **Balogh Edina** pilates oktató

Polifomot mindenki hozzon magával!

15.00: Lemanguria LélekTánc

Vezeti: **Turányik Júlia** Lemanguria LélekTánc foglalkozásvezető

16.30: Hangfürdő kristály és tibeti hangtálakkal a belső egyensúly megteremtéséért

Vezeti: **Halász Gabriella** egészségfejlesztő mentálhigiénikus, Peter Hess hangmasszőr

Polifomot, takarót mindenki hozzon magával!

A mozgások, hangfürdő helyszíne: Bödő terem

Egészségügyi szűrések, mérések, kezelések és tanácsadások (10.00-18.00)

- Egészségfelmérés, vérnyomás,- vércukor,- testösszetétel,-véroxigénszint- mérés
CO mérés dohányosoknak, emlő önvizsgálat tanítása (Vajdáné Éberhardt Anett ,
gyógytornász,Szűcs Janka rekreáció szervező és egészségfejlesztő, Jándi-Kovács Krisztina
gasztroenterológiai szakdietetikus **EFI Szekszárd**)
- **Önértékelő kérdőívek kitöltése- beszélgetési lehetőség az eredményekről**
(**Bara- Kádár Katalin** tanácsadó szakpszichológus, **EFI Szekszárd**)
- **Természetes megoldások a mindennapokban. Személyre szabott gyógymódok az
esszenciális olajok segítségével** (Kutny Evelin és Knyihár Andrea doTerra wellness
tanácsadók)
- **Lelkünk szivárványai - spirituális önismereti konzultáció** (Batu-Hámorszki Ildikó
spirituális önismereti koordinátor)
- **Konzultáció a gyógy gombok alkalmazási lehetőségeiről** (Kiss László természetes
gyógymódok terapeuta)
- **Biorezonanciás állapotfelmérés a szervezet energetikai egyensúlyáról, természetes
megközelítéssel** (Kőszegi Virág tanácsadó, Harmónia Szalon)
- **Önértékelési, családi viszonyok, kapcsolati nehézségek megoldása, gyászfeldolgozás**
(**Monostori Györgyné, Marcsi** légzésterapeuta, transzrelaxációs terapeuta)
- **Biorezonanciás teljes testelemzés hajszál diagnosztikával** (Pál Teréz, természetgyógyász)
- **Tanácsadás a természetes egészségmegőrzés és a tudatos életmód lehetőségeiről**
(**Dr. Tumpekné Gombay Tímea** táplálkozási és életmód tanácsadó
Biocom termékmenedzser)
- **Bemer fizikai érterápia-tájékoztató és kipróbálási lehetőség** (Szűcs Fatima Bemer
szaktanácsadó)
- **Májzsír és inzulinrezisztencia szűrés** (Dr. Vecsera Krisztina és Antal Vali
természetgyógyászok)
- **Pulzus-nyelv-írisz diagnosztika** (Turcsányi Sipos Éva természetgyógyász)
- **Ciklus szinkron tanácsadás** (Lukács Kitti ciklusszinkron oktató)
- **Az egészség mérhető (vitaminok, szervek,..), kezd most!** (Doszokcs Anita,
egészségmentor)
- **Grafológiai gyorsselemlésen keresztül beszélgetés érzelmi, lelki, kapcsolati (szülő-gyerek,
párkapcsolat, munkahely) nehézségekről** (Drengács Ildikó, grafológus, szakgrafológus)
- **Tájékoztató a lakossági szűrővizsgálatok jelentőségéről, az egészségmegőrzés
lehetőségeiről** (Farkas Anikó,Tolna Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály)
- **Vastagbél Installáció** (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ)

A mérések, szűrések, tanácsadások helyszíne: Rendezvényterem

Árusok, termékbemutatók, kiállítók (10.00-18.00)

Anna Labor Bársonyka natúr és hagyományos kozmetikumok
AVON kozmetikumok, Ásványékszerek, Biocom-Ökonet, do Terra termékek
Coral Egészség Klub termékei, Hexe Dekor, HYMATO PRODUCTS Kft.
kézműves gyümölcs-biotermékek (Endródi Ökofarm), LifeCare, Nicky ékszerek
Mandaléna Mandala kézműves termékek, Zinzino

A bemutatók, árusítások helyszíne: földszinten a mozi előtere

**Az EGÉSZ-SÉG Börze programjai ingyenesek
Minden érdeklődőt szeretettel várunk**

Az EGÉSZ-SÉG BÖRZE háziasszonya: Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

Információ: +36/20-473-0644, 74/511-721

www.mentalmuhely.hu

www.szekszardagora.hu

Támogatók:

Dúzi Tamás

Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata

Zovalife Kft

