

Pszichowellnesstábor - fogyókúra helyett

**Erdély egyik legfestőibb településén,
Gyergyószárhegyen,**



2009. július 7-14 illetve 15-22 között

HOGY KÖNNYEBB LEGYEN!

A túlsúlytól megszabadulni nagyon nehéz, ám lehetséges. Ha eddig nem sikerült, érdemes más úton indulni a cél felé. Minden változás a gondolkodásunkban kezdődik. Ha megváltoztatjuk a gondolkodásunkat, megváltozik az életünk. Ehhez a változáshoz mutat utat a pszichowellness tábor programja. Közösen könnyebb! Tapasztalt szakemberek és sorstársak a változást még könnyebbé tehetik. Az ideális testsúly elérhető cél. Sokkal többet tehetünk a jóllétünkért, így az ideális testsúlyunkért is, mint azt eddig reméltük.

Az együtt-töltött idő során felfedezheted:

- mit is jelent számodra a túlsúly valójában?
- mi motivál az evésben?
- hogyan szabadulhatsz meg kellemesen, érdekesen, egészségesen a felesleges kilóktól?

Mindezek felfedezésében és a változásban segítségére lesz



az **eMpszi**, az **M pszichowellnessmódszere**;
az **NLP**, a **változás művészete**.

Ez a tábor életed leghasznosabb nyaralása lehet.

Kiegészítő programok

Önmagunk felfedezésén és a hasznos változást elősegítő gyakorlatokon túl naponta kiegészítő programok is várják a résztvevőket.



- gyógynövényekkel és gombafajtákkal ismerkedünk a közeli hegyekben kellemes gyalogtúrák keretében
- meglátogatjuk a környék történelmi nevezetességeit: a Lázár-kastélyt, a ferencrendi kolostort, Gyergyószentmiklós főterét és az örmény templomot;
- kirándulunk a Gyilkos-tóhoz és a Békás-szorozshoz;
- esténként részt vehetünk hangszerekkel kísért esti közös énekléseken, ismerkedhetünk a helyi mondákkal, legendákkal az esti beszélgetések során.

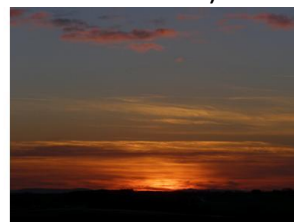
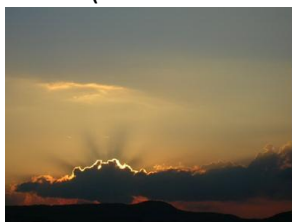


Szállás és étkezés

A résztvevők szállása kétágyas szobákban, esetenként közös fürdőhasználat mellett, a gyergyószárhegyi faluturizmus-hálózat egymáshoz közel eső vendégfogadó házaiban lesz.



A tábor lakói közösen étkeznek az **eMpszi karcsúsító étrendje szerint** (ételtársításra figyelő, négynapos ciklusokból álló étrend.)



Részvételi díj

- * A táborban való részvétel díja **400 euró**, illetve az ennek megfelelő összegű forint, lej (a befizetés napján számított árfolyamon);
- * a díj tartalmazza a szállást, étkezést, az előadók, programvezetők, egyéb segítő személyek honoráriumát;
- * a díj **nem tartalmazza** az oda- és hazautazás költségét.

Helyfoglalás

- **100 euró előleg befizetése ellenében március 31-ig** a Jura's Bt. HU 7350400113 11004163 00000000 számlára;
- a befizetést igazoló számlakivonat másolatát kérjük elküldeni a pszichowellness@gmail.com e-mail címre, illetve Jura's Bt. 7763 Egerág, Jókai u. 26. postai címre a számlázási cím feltüntetésével;
- a táborozás díjának a helyfoglaló után fennmaradó részét a résztvevők a tábor nyitónapjáig a fenti számlára utalják, illetve készpénzben a helyszínen fizetik. A befizetésről számlakivonat-másolatot az utólagos félreértések elkerülése végett kérünk.
- a táborozáson való meg nem jelenés esetén az előleget nem áll módunkban visszafizetni.

Kedvezmények

- **15%** – amennyiben a jelentkező 100 eurónyi előleget befizet március 31-ig, illetve április 15-ig a teljes összeget befizeti. (Ebben az esetben **350 euró** a részvételi díj.)
- **25 %** – amennyiben a jelentkező a táborozás teljes összegét befizeti március 31-ig. (Vagyis ebben az esetben **300 eurót** kell befizetni.)
- **25 %** – házastársaknak, illetve azon személyeknek, akik még egy másik jelentkezővel együtt jönnek – a kedvezmény csak az egyik személyre érvényes;
- **50 %** – azoknak, akik további három, teljes összeget fizető jelentkezővel érkeznek, **200 euró** a részvételi díj.

A helyszín: Gyergyószárhegy



Gyergyószárhegy Budapesttől kb. 600 km-re keletre Erdélyben, Hargita megyében, a Kárpátok hegykoszorújában található.

A tábor helyszínére a résztvevők saját szervezésükben juthatnak el.

A tábor programja és ára az oda- és hazautazást nem tartalmazza.

Gyergyószárhegy megközelíthető:

- **személygépkocsival** – például Budapest – Szolnok – Berettyóújfalu – Biharkeresztes – Nagyvárad (Oradea) – Kolozsvár (Cluj-Napoca) – Szászrégen (Reghin) – Déda (Deda) – Maroshévíz (Toplita) – Gyergyószárhegy (Lazarea) útvonalon.
- **vonattal** – például Budapestről a Corona nemzetközi gyorsvonat estétől reggelig Gyergyószentmiklóásra szállít. Innen taxival 10 perc alatt Gyergyószárhegyre lehet jutni.
- **autóbuszsal** – például a budapesti Népligetből induló Gyergyó felé tartó járatral. (Vannak olyan járatok, amelyek áthaladnak Gyergyószárhegyen.)

A pszichowellnesztáborral kapcsolatosan folyamatosan információkkal szolgálunk a levelezőlistán és igyekszünk minden felmerülő kérdésre kielégítő választ adni.

Ha még többet szeretnél tudni: a <http://www.pszichowellness.hu/?q=node/105> -on folyamatosan frissülő dolgokat olvashatsz a táborral kapcsolatban

Mindezt biztosítják számokra

alapos hely- és történelmi ismeretekkel rendelkező helyi szakemberek; hivatásos túravezetők, hegyimentők; helyi zenészek a gyergyószárhegyi faluturizmus-hálózat 4 margaréta minősítéssel rendelkező vendégfogadó házai illetve gazdasszonyai, és ...

A PSZICHOWELLNESZTÁBOR CSAPATA:



Bányai Gyöngyi,
tanár, a
Fogyókúra helyett pszichowellness c.
könyv szerzője



dr. Stenger Györgyi,
okleveles NLP-
tanár, az NLP
Consulting trénera



Jánossy Alíz,
újságíró, a Krónika
c. erdélyi napilap
gyergyói
tudósítója



Bartalis Hajnal,
a gyergyószárhegyi
faluturizmus-
hálózat
főgazdasszonya.



dr. Munzlinger Ildikó,
házi orvos, a
pszichowellness-
tábor orvosa

Mi a következő lépés?

Kérlek, a következő oldalon szereplő jelentkezési lap kérdései alapján írd meg a jelentkezési levelet, melyet küldj el a pszichowellness@gmail.com címre vagy postán a Jura's Bt 7763 Egerág Jókai u. 26. postacímre. Majd fizess be az előleget a megadott bankszámlaszámra. A jelentkezési lap, majd az előleg beérkezéséről igazolást küldünk.

Minden további kérdésedre a lehető legrövidebb időn belül válaszolunk.

Szeretettel várunk: www.pszichowellness.hu

Jelentkezési lap

NÉV: jelentkezem a
[www.pszichowellness](http://www.pszichowellness.hu) által szervezett gyergyószárhegyi pszichowellnesstáborba.
2009. július időpontra.
Postacímem:.....
e-mail címem:.....
Születési év:
Foglalkozás:.....
Számlázási név:
Számlázási cím:

A meghirdetett feltételek szerint a tábori részvétel előlegét március 31-ig a tájékoztatóban ismertetett módon befizetem.

A felkínált kedvezmények közül igénybe kívánom venni a következőt:

.....
vagy Nem kívánok kedvezményt igénybe venni:

Az előleg után fennmaradó részt a megadott bankszámláraig vagy a helyszínen fizetem be (a megfelelő rész aláhúzandó).

Tudomásul veszem, hogy a jelentkezésem akkor válik érvényessé, amikor a befizetett előleg a jelzett bankszámlára megérkezik.

Tudomásul veszem, hogy a befizetett előleget nem áll módjában visszafizetni a szervezőknek, ha később meggondolnám magam, és mégsem vennék részt a táborban.

Dátum.

aláírás (név)