



HUNGUEST HOTEL

HELIOS

HÉVÍZ



HUNGUEST HOTEL

PANORÁMA

HÉVÍZ



PROGRAM  
AJÁNLÓ  
HÉVÍZ

2011/II.

# FESZTIVÁL HÉTVÉGÉK



A „Ízi! Lelji! Hunguest Hotels Gaszτροφesztivál” keretén belül a kulináris élvezetek mellett színes programok egészítik ki a nálunk töltött napokat.

A 2011-es Gaszτροφesztivál során következő programjai:

**2011.05.06-05.08.**

## MÁJUSI MULATÓS

*a Hunguest Hotel Panorámában*

*Egy igazi önfelelt hétvége a hagyományos magyar és tájjelegű ételek és borok fantasztikus társaságában fáklyás néptáncbemutatóval.*

### Program:

**2011.05.07.**

Délben: Kondéros leves büfé: Jókai bableves házi csipetkével, bodakkal

Délután: Hévíz kincsei kiállítás: kézművesbemutató - kerámia, csuhésok, balatoni mézek, helyi pálinka kóstoló

14<sup>00</sup> Hurka készítés, töltés, abálás

18<sup>00</sup> Fáklyás néptánc: Cigányszerelem  
majd vacsora és mulatós bál

### ÁRAK ( Ft / fő )

| MÁJUSI MULATÓS                     | SUPERIOR<br>kétágyas | CLASSIC<br>kétágyas | Egyágyas<br>felár |
|------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------|
| <b>2011.05.06-05.08.</b><br>(2 Éj) | <b>27.600</b>        | <b>24.000</b>       | <b>3.600</b>      |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj  
(18 éves kor fölött fizetendő)

A műsorváltoztatás  
jogát fenntartjuk.



2011.05.27-05.29.

## III. SELFNESS (ÖNISMERETI) NAPOK

a Hunguest Hotel Heliosban

Táplálkozni a holisztikus szemlélet szerint többet jelent, mint étkezni, hiszen a táplálkozás és az élet élvezete szorosan összetartozik. Az egészség és az élvezet egyensúlya alapvető fontosságú: a holisztikus táplálkozás testünknek is, lelkünknek is egészségére válik. Ehhez a jóléthez nyújtunk szakmai segítséget nagyszerű előadók tanácsaival, és paleolit ételbemutatónk alkalmával.

**Program:****2011.05.27. Péntek**19<sup>00</sup> Relaxációs hangfürdő tibeti tálakkal**2011.05.28. Szombat**07<sup>30</sup> Chi-Kung09<sup>00</sup> Megnyitó, köszöntő09<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Kiállítás és tanácsadás a következő témákban:

hajgyógyászat, TÁDÉ méhviasz gyertya terápia, energiavonalak mérése, aurafotózás, rajzelemzés, kártyajóslás, számmisztika, Bach virágterápia, Hévíz termékei, hangmasszázs, dietetikus tanácsadás, kozmetika, beauty, művészetterápia, Hellinger családállítás, halterápia, gyógyító mézek...

**Előadások**09<sup>30</sup> Máthé Zoltán : Jóga napjainkban11<sup>00</sup> Mezei Elmira : Paleolit táplálkozás12<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Paleolit ételek kóstolója14<sup>00</sup> Andrea Weaver - író : 201216<sup>00</sup> Lévai Borbála : Öngyógyító technikák a hétköznapokban18<sup>00</sup> SOMA Mamagésa**2011.05.29. Vasárnap**09<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Simply Meditation tanfolyam

A londoni Hale Clinic speciálisan kifejlesztett Simply Meditation meditációs gyakorlatát sajátíthatja el, mely segítségével belső nyugalmat, oázist teremtünk önmagunkban, mely változó világunkban mindig biztos pontot jelent.

**ÁRAK ( Ft / fő )**

| III. SELFNESS NAPOK         | ANNA kétágyas | BENJAMIN kétágyas | Egyágyas felár |
|-----------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| 2011.05.27-05.29.<br>(2 ÉJ) | 39.900        | 37.900            | 5.000          |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj  
(18 éves kor fölött fizetendő)

(IV. Selfness önismereti napok rendezvényünket 2011.09.30-10.02 között szervezzük meg, melynek részletes programját a későbbiekben a [www.hotelhelios.hunguesthotels.com](http://www.hotelhelios.hunguesthotels.com) weboldalon találják meg.)



## HOLISZTIKA - SELFNESS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD A HUNGUES HOTEL HELIOSBAN\*\*\*SUPERIOR

*Hányszor elgondolkodunk azon, hogy vajon jó irányba tart-e az életünk?*

*Hányszor gondolunk arra, hogy kellene egy kis feltöltődés, plusz energia a folytatáshoz?*

*Hogyan is előzhetnénk meg problémáinkat, ápolhatnánk belső egyensúlyunkat, előzhetnénk meg betegségek kialakulását?*

*Ha arra gondolunk, milyen jó lenne magunk irányítani sorsunkat, mindig megtorpanunk, hisz nem igazán tudjuk, hogyan is csináljuk.*

*Pedig ha sikerül megismerni Önmagunkat, nincs lehetetlen, boldog harmóniában élhetünk.*

Magyaroszágra nemrég, csak pár éve köszöntött be egy új megatrend, a **selfness**. Többször olvashattunk már különböző tréningorozatokról, melyek alkalmával amellet, hogy **szakképzett trénerok, természetgyógyászok, holisztikus tanácsadók** segítenek megismertetni önmagunk státuszát, rávilágítanak erőforrásainkra, melyek után egyénre szabottan **utat mutatnak** a sikeres testileg-lelkileg-szellemileg **harmónikus jövő eléréséhez**.

Hévízen - mint az alternatív gyógyításban is élen járó gyógyhelyen -, a **Hunguest Hotel Helios\*\*\*superior** szállodában elsőként felismertük annak a jelentőségét, hogy a **testi - mely egészséges létünk 5%-ért felelős csak** - gyógyítás mellett **szellemi és lelki síkon is kell segíteni a vendégeinket**.

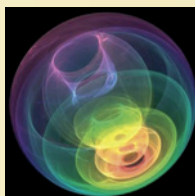
**Selfness-önismereti napok** keretében egész nap nagyszerű terapeuták segítségével zajlanak az elmélyült belső munkát, fokozott befelé fordulást igénylő, egyéni és csoportos beszélgetésekkel, foglalkozásokkal, életmódterápiával, elemzésekkel, zene- és művészetterápiával, Hellinger családalítással, jógával, Bach virágterápiával, hangfürdővel, örömterápiával kiegészített foglalkozások.

**Holisztikus léböjtkúránk** egyre népszerűbbek vendégeink körében. Az intenzív érdeklődésnek köszönhetően megtartva a 4 napos léböjtkúrákat szeptembertől elérhető lesz a 4 vagy 5 napos haladó holisztikus léböjtkúra is. Mindkét fajta méregtelenítésnél terapeutánk folyamatos jelenlétével testi, lelki és szellemi síkon is biztosítja a megtisztulást.

Szállodánkban célul tűztük ki, hogy a meglévő nagyon hatékony **hévizi terápia** mellett, mely a fizikai testet - az abban kialakult betegségek tüneteit - remekül gyógyítja, szellemi és lelki síkon is kezeljük vendégeinket, legyen szó egy már meglévő probléma **alternatív terápiás eszközökkel való gyógyítására vagy megelőzés** céljából egy egészséges kiegyensúlyozott élet elérését biztosító egyéni vagy csoportos foglalkozásokat is magába foglaló holisztikus terápiáról.

Az év során több alkalommal **jóga tábor**t, július hónapban **selfness (önismereti) tábor**t szervezünk. 2011.04.29-05.01 között a jövő gyógyszere az öngyógyítás címmel, **önismereti, öngyógyító tanfolyam**ot szervezünk. A programok részletes leírását a következő oldalakon találja meg.

A Hunguest Hotel Heliosban egyedülálló módon ajánljuk vendégeinknek a szállodánkban heti vagy napi rendszerességgel megtalálható következő foglalkozásokat, terápiás módszereket terapeutáink segítségével.



### KVANTUM TERÁPIA

A jövő diagnosztikája és gyógyászata, mely felismeri a szervek egyensúlyzavarát, a rejtett betegségeket, a megbetegedést megelőző folyamatokat. E speciális terápia a *kvantumfizika segítségével térképezi fel a szervezetet* eddig nem ismert részletességgel, és ajánlja a megfelelő homeopátiás, fitoterápiás illetve gyógyszerészeti készítményeket és terápiás lehetőségeket.

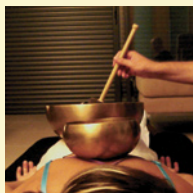


### TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI SZAKTANÁCSADÁS

Szállodánkban **Németh Szamosi Csaba** - természetgyógyász, sorsmodellező, coach - aki a test-lélek-szellem harmóniáját elősegítő kezelésekkel segít.

- Állapotfelmérések (bioenergetikai, kínai gyógyászati)
- Dr. Bach + Deva virágterápia (stresszkezelés esszenciával)
- Energetikai kezelések (polaritás helyreállítás, csakra tisztítás-feltöltés-harmonizáció; szervek energetikai kezelése, aroló)
- Különleges masszázsek (energetikai fejmasszázs, csakra harmonizáló masszáz, Trigger-pont masszáz, metamorf masszáz, kínai masszáz)
- Fülakupunktúra

- Moxibúció (akupunktúra tű nélkül)
- Agytréning (relaxációs készülék)
- Sorsmodellezés (család- és szervezetállítás)
- Coaching tanácsadás (Life és Business coaching)

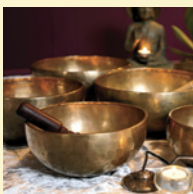


## HANGMASSÁZS

Peter Hess® módszer szerint

A Hangmasszázs remekül *képes oldani a stresszt, felerősíteni szervezetünk öngyógyító képességeit. Segíti a belső harmónia kifejlődését.* Többek között oldja a nyak- és vállfeszültségeket, megszünteti a fejfájást, szabályozza az emésztést, mentesíti az altesti görcsöket, javítja az összpontosítási képességünket. A kezelés kényelmes fekvő helyzetben történik. A test különböző pontjaira más-más méretű tálat helyeznek, melyet finoman, filc ütővel megszólaltatnak. Az így előhívott rezgések a testfelületünkkel érintkezve bejutnak és koncentrikus körökben végigáramlanak az egész testben végigmozgatva összes sejtünket.

Az ismételt kezelések eredményeként segítenek megtapasztalni a belső békét, harmóniát, felerősíteni a szervezet öngyógyító képességét, és energiát gyűjteni a hétköznapi feladatokra.



## TIBETI HANGTÁLAS KEZELÉSEK

Szállodánkban *minden szerdán elérhető kezelés a hangtálas viziterápia, relaxációs hangfürdővel.*

A kezelés során a különböző hangszerek - mint: tibeti tálak, gongok, dobok, kalimba, nádihegedű, sruti, csörgők, szélcsengők - segítségével varázslatosan rezgő hangok áramolnak a testünkbe, és harmonizálják belső energiáinkat. A rezgések javítják az energiaközpontok (csakrák) működését, segítenek a krónikus fáradtság megszüntetésében, oldják a feszültséget, és az érzelmi problémákra is hatással vannak. A víz nagyszerűen vezeti a hangok rezgéseit, így még hatásosabban járja át testünket a „gyógyító muzsika”.

A Hunguest Hotel Heliosban hetente több alkalommal *szakmai tréner segítségével hatha és csakra jóga foglalkozásokat* tartunk.



## HALTERÁPIA

Legyen Ön is részese az élménynek, amikor együtt fürdik 300 doktorhallal, hallgatja az ellazító zenéket, és élvezzi a halfürdőzés jótékony hatásait miközben relaxál. Az 1 órás alkalom után rabjává válik ezen csodálatos lehetőségnek, hiszen az 1 óra elteltével *bőre páratlanul puha, bársonyos és sima lesz*. Több alkalom elteltével *eltűnnek bőrkeményedései*, esetlegesen berepedezett bőre újra a régi lesz, *megvastagodott hámrétege elvékonyodik*.

Na végre! Fellélegezve mondják a *hámbetegségek*ben szenvedők (psoriasis-pikkelysömör, ekcéma, neurodermatitisz, akne, cellulit), hogy végre Magyarországon is megtalálható a halfürdő, hiszen *sokak számára talán ez az egyetlen módja annak, hogy bőrük újra szép és egészséges legyen*. A kezelés alatt ugyanis nem kerül semmiféle idegen összetevő a szervezetükbe, csakis természetes gyógymóddal találkoznak. A végeredmény pedig magáért beszél, hiszen más módszerekkel nagyon nehéz elérni a *tartós 6-8-10 hónapos tünetmentességet*.

### Kezelések:

- halpedikűr • wellness halfürdőzés • halfürdő bőrbetegségekre



## LÉZERTERÁPIA

A lézerfény a szövetekben elnyelődve fejti ki hatásait. A sejtekben fotokémiai reakciók révén *javítja az anyagcserét és a sejtszintű energiaellátást*.

**Hatására:** • javul a szöveti anyagcsere • fokozódik a sejtregeneráció • gyulladás- és fájdalomcsökkenés lép fel • gyorsul a sebgyógyulás • csökkennek az ízületi, izomelváltozások okozta panaszok, javul a funkció.

**Javasolt területek:** • mozgásszervi, krónikus és akut gyulladásos, valamint degeneratív betegségek • rehabilitáció, sérülések utáni állapotok, teniszkönyök, fagyott váll szindróma • krónikus arc- és homloküreg gyulladások • fogászati műtétek utáni sebgyógyulás elősegítése • bőrelváltozások, fertőzések és gyulladások, herpesz, övsömör, bőrfekélyek, érszűkület, diabéteszes láb stb.

**Nem javasolt:** • daganatos szövet direkt besugárzásakor • retinakárosító hatása a szem kezelésére.





## SELFNESS NAPOK (ÖNISMERETI PROGRAM)

Szakmai trénerek segítségével egyénre szabottan megismertetjük teste és lelke tökéletes összhangjához vezető utat, valamint hasznos tanácsokat nyújtunk egy egészséges énkép kialakításához.

*A terápia során átfogó képet kaphat:*

- Önmaga megismerésére, erőforrásai feltárásával
- Egészséges énkép, önbecsülés kialakítására
- Boldogabb és egészségesebb lét elősegítésére

*A program szakmai hátterét kiváló terapeutáink biztosítják:*

- Lévai Borbála - természetgyógyász
- Pausca Livia - életmód terapeuta, természetgyógyász, fitoterapeuta
- Máthé Zoltán - természetgyógyász, alternatív mozgásterapeuta
- Köhalmi Ágnes - zeneterapeuta
- Németh Szamosi Csaba - sorsmodellező (Hellinger terápia), természetgyógyász
- Mosolygó Liám - derű selfness tréner

### IDŐPONTOK:

**2011.06.06 - 06.09.**

**2011.10.17 - 10.20.**

**2011.12.05 - 12.08.**

*Ajánlatunk tartalma: 3 éjszaka szállás büfé-félpanzióval • délben levesbüfé (glutén-, laktóz-, tejfehérje-, tojás- és szójaérzékenyeknek, diabéteszeseknek speciális menüajánlatok, valamint zsírszegény és diétás ételek) • délelőtti teázás • korlátlan fürdő- és wellness-részleg használat • fitnessterem-használat • reggeli torna • ivókúra • esténként élőzene a lobby bárban • fürdőköpeny- és széfhasználat.*

**AJÁNDÉK: 1 frissítő aromaolajos masszáz**

**ÁRAK (Ft / fő)**

| <b>SELFNESS NAPOK</b>                 | <b>ANNA</b><br>kétágyas | <b>BENJAMIN</b><br>kétágyas | <b>Egyágyas</b><br>felár |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <b>2011. 06.06 - 06.09.</b><br>(3 ÉJ) | <b>43.900</b>           | <b>41.900</b>               | <b>7.500</b>             |
| <b>2011. 10.17 - 10.20.</b><br>(3 ÉJ) | <b>43.900</b>           | <b>41.900</b>               | <b>7.500</b>             |
| <b>2011. 12.05 - 12.08.</b><br>(3 ÉJ) | <b>39.900</b>           | <b>38.500</b>               | -                        |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj (18 éves kor fölött fizetendő)

**Az ár- és programváltoztatás jogát fenntartjuk.**



# PROGRAM

## 1. NAP

- 14<sup>00</sup>-15<sup>30</sup> Érkezés  
16<sup>00</sup> Életmódtanácsadás, öngyógyító praktikák:  
ősí gyógy módok elsajátítása - TÁDÉ fül- és testgyertya
- 18<sup>00</sup> Vacsora  
20<sup>00</sup> *Csoportos foglalkozás:*  
csakafeltöltés, mozgásterápia a tánc segítségével

## 2. NAP

- 08<sup>00</sup>-09<sup>30</sup> Reggeli  
10<sup>00</sup> Hangtálás víziterápia majd rezonanciás hangfürdő  
12<sup>00</sup>-13<sup>30</sup> Levesbüfé  
12<sup>00</sup>-16<sup>30</sup> Egyéni elemzések, személyiségelemzés, állapotfelmérés:  
számmisszika, tenyér- és rajzelemzés, energivonalak bemérése, egyéni foglalkozás - beszélgetések, életmódtanácsadás
- 18<sup>00</sup> Varázshangok - Hang-Kép (Művészetterápiás alkotóműhely)  
A zene és az alkotó folyamat együttes alkalmazásával olyan lelki dimenziók tárulhatnak fel, melyek megismerése és elfogadása segíthet a mindennapi élethez szükséges mentális egészség megtartásában. A foglalkozás közvetítő közege a hangzó zene, mely az aktuális érzelmi állapotra hatva aktivizálja a belső folyamatokat, és ennek eredménye egyszerű rajzeszközök segítségével szimbolikus formában elevenedik meg a papíron. A zeneterapeuta kíséri a résztvevőket az alkotó folyamat során.
- 19<sup>00</sup> Vacsora

## 3. NAP

- 08<sup>00</sup>-10<sup>00</sup> Reggeli  
09<sup>30</sup> Jóga  
11<sup>00</sup> Bevezetés Hellinger családállításba és Bach virágterápiába  
11<sup>30</sup>-13<sup>30</sup> Egyéni foglalkozások, beszélgetések, Bach virágterápia  
A Bach virágterápia mint az öngyógyítás nagyszerű módszere segít megtalálni a lelki harmóniát, a megnyugvást és a békét ebben a rohanó világban. A terápia egyszerű és mellékhatásoktól mentes, ezért a cseppek egyre több család házipatikájának állandó részét képezik.
- 12<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Levesbüfé  
14<sup>00</sup> Hellinger családállítás  
A résztvevők egy kiválasztott alany segítségével betekintést nyernek a Hellinger-féle terápiaiba (a terápian lehetőségük nyílik kívülről rálátni önmagukra, a lélek mélyén zajló dinamikákra, kapcsolódásokra, melyek ezáltal láthatóvá, feloldhatóvá válnak. Így hozva gyógyulást, megoldást, változást)
- 18<sup>00</sup> Vacsora  
19<sup>00</sup> *Derű Selfness az Öngyógyítás útja!*

### **Ujjak jógája - Mudrák: a testi-lelki öngyógyítás módszere.**

„Kezünkben az egészségünk!”

A mudrák, az életerővel való kommunikáció, az ujj reflexzónáin keresztül energetikai (meridiánok, nádik) szinten hatnak a testre. Amennyire mozgékonyak az ujjak, annyira rugalmas a test. A módszert az egész világon ósidók óta használják mint a hatékony öngyógyítás eszközt. A mudrák alkalmazásával változások indulnak el a testben és a lélekben az egészség felé. A mudrákkal pozitívan befolyásolhatók a gondolatok, érzések, a testi és lelki egészség. Minden mudra hat a testre, a lélekre és a szellemre.

„Kezeid legyenek egészséged teremtői, nemes szellemed szolgáló és szerető szíved követői.”

/Mosolygó Liám/

### **Örömtánc Selfness testi-lelki életörömrért**

Igazi „csodaszer” az öröm, a derű a tudomány mai állása szerint is. A terápia irányt mutat, hogyan lehet mozgásba hozni az örömeremtő képességeket. Egy felfedezőút Önmagunk megismerésére, elfogadására, szeretetére. Öngyógyító út, ahol a testi egészség az érzelmi és a tudati kiegyensúlyozottsággal párosul. Örömet, derüt, harmóniát és egészséget teremt.

## 4. NAP

- 09<sup>00</sup> Pilates, majd hazautazás



## HOLISZTIKUS LÉBÖJT KÚRÁK

4 nap a tisztulásra, megújulásra, a lelki kiegyensúlyozottságra.

A tisztulási folyamat során elhagyjuk a szilárd ételeket, és kizárólag gyógyteákat, friss gyümölcsleveket, pi vizet fogyasztunk. A léböjt kúrával elérhetünk testsúlycsökkenést, az erőnlét és a hangulat javulását, a teljesítőképesség fokozódását és az öregedési folyamat lassulását is.

### IDŐPONTOK:

|                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| <b>2011.05.12 - 05.15</b> | <b>2011.09.15 - 09.18</b> (haladó) |
| <b>2011.06.02 - 06.05</b> | <b>2011.09.22 - 09.25</b>          |
| <b>2011.07.21 - 07.24</b> | <b>2011.10.12 - 10.16</b> (haladó) |
| <b>2011.08.18 - 08.21</b> | <b>2011.10.27 - 10.30</b>          |

**Kúracsomagunk tartalma:** 3 illetve 4 éjszaka szállás • a kúra ideje alatt korlátlan pi-víz fogyasztás • korlátlan fürdő- és wellness-részleg használat • fitneszterem-használat • fürdőköpeny- és széfhasználat.

### BÓNUSZ:

**Kezdőknek:** 1 masszáz (20') • 1 peeling

**Haladóknak:** 1 wellness nyirokmasszázs (60') • kozmetikai tanácsadás • 1 alkalommal Pilates • lélektánc, sámándobolás tűz körül • opcionálisan: beöntés • térítés ellenében: Hellinger és Bach virágterápia (a fenti megadott két időpontban)

### ÁRAK (Ft / fő)

| <b>LÉBÖJT KÚRÁK</b>            | <b>ANNA</b><br>kétágyas | <b>BENJAMIN</b><br>kétágyas | <b>Egyágyas</b><br>felár |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <b>2011.05.12 - 15. (3 ÉJ)</b> | <b>36.900</b>           | <b>34.900</b>               | <b>7.500</b>             |
| <b>2011.06.02 - 05. (3 ÉJ)</b> | <b>39.900</b>           | <b>37.900</b>               | <b>7.500</b>             |
| <b>2011.07.21 - 24. (3 ÉJ)</b> |                         |                             |                          |
| <b>2011.08.18 - 21. (3 ÉJ)</b> | <b>45.500</b>           | <b>43.500</b>               | <b>7.500</b>             |
| <b>2011.09.15 - 18. (3 ÉJ)</b> |                         |                             |                          |
| <b>2011.09.22 - 25. (3 ÉJ)</b> | <b>39.900</b>           | <b>37.900</b>               | <b>7.500</b>             |
| <b>2011.10.12 - 16. (4 ÉJ)</b> | <b>57.900</b>           | <b>54.900</b>               | <b>10.000</b>            |
| <b>2011.10.27 - 30. (3 ÉJ)</b> | <b>39.900</b>           | <b>37.900</b>               | <b>7.500</b>             |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj (18 éves kor fölött fizetendő)

Léböjt kúránk időpontjait a Hold állásához igazítottuk. Minden esetben a fogyó Hold periódusához, mely időszak kedvez a méregtelenítéshez, a terhektől való megváltáshoz. Ilyenkor könnyebb megszabadulni a fölösleges kilóktól. Csökken az éhségérzet és az egészségtelen ételek utáni vágy.

*A program szakmai hátterét PAUCSA LÍVIA - életmód terapeuta, természetgyógyász, fitoterapeuta - biztosítja.*

## PROGRAM

### 1. NAP

- 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Érkezés
- 12<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Személyes beszélgetés, állapotfelmérés, böjti napló
- 15<sup>00</sup> Gyümölcslé
- 18<sup>00</sup> Vacsora
- 18<sup>30</sup> Csoportos beszélgetés, meditáció
- 20<sup>00</sup> Gyógytea
- 21<sup>30</sup> Pihenés

### 2 - 3. NAP (haladóknak a 4. NAP is)

- 07<sup>00</sup> Ébresztő - keserűs
- 07<sup>30</sup> Reggeli torna
- 07<sup>50</sup> Reggeli, citromos víz, gyógytea
- 08<sup>00</sup> Vízitorna
- 09<sup>00</sup> Jóga, meditáció
- 10<sup>00</sup> Tízórai - frissen facsart gyümölcslé
- 10<sup>30</sup> Csoportos foglalkozások
- 12<sup>00</sup> Ebéd - zöldségleves
- 12<sup>30</sup>-14<sup>00</sup> Pihenő - májpakolás
- 14<sup>30</sup> Préselt gyümölcslé
- 15<sup>00</sup> Séta, nordic walking Hévíz és környéke csodálatos tájain
- 16<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Csoportos beszélgetés, gyógytea
- 17<sup>00</sup> Vacsora - zöldséglé
- 17<sup>30</sup> Szauna, masszázis vagy peeling
- 20<sup>00</sup> Gyógytea, csoportos beszélgetés, meditáció
- 21<sup>30</sup> Pihenés

### 4. NAP (haladóknak a 5. NAP)

- 07<sup>30</sup> Ébresztő - citromos víz
- 07<sup>50</sup> Reggeli - gyógytea
- 08<sup>00</sup> Reggeli torna
- 09<sup>00</sup> Jóga, meditáció
- 10<sup>00</sup> Tízórai - frissen facsart gyümölcslé
- 10<sup>30</sup> Egyéni állapotfelmérés, értékelés, böjti napló
- 12<sup>00</sup> Ebéd - Zöldségleves, alma - a kúra lezárása
- 12<sup>30</sup> Böjt lezárása, csoportos értékelés



## ÖNISMERETI, ÖNGYÓGYÍTÓ TANFOLYAM

IDŐPONT:

2011.04.29-05.01

Vezető: **LÉVAI BORBÁLA** -  
természetgyógyász

### PROGRAM:

**2011.04.30. 10<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> „A jövő gyógyszere az öngyógyítás!”**

- A gyógyulás útja. Miért lettem beteg? Milyen gondolat, érzélem akadt el az energia testemben? Tudok-e felelősséget vállalni magamért?
- A hagyományos kínai orvoslás alkalmazása a fizikai test változásain.
- Fülgyertyázás arcmasszázzsal, közben TÁDÉ gyertyákról részletes ismertetés, védelmek tanítása a kezelés előtt-közben és végén.
- Mikor és hol kell alkalmaznunk a TÁDÉ testgyertyákat?
- Meridián pályákon akupresszúrás masszázstechnikák bemutatása, gyertyázáskor.
- A gyertyák elemzése égés közben. Mit mutat az elégett gyertya csonkja?
- Összefüggések megértése, spirituális fejlődés.
- Esettanulmányok a 15 éve forgalmazott TÁDÉ gyertyákról!
- A köpölyözés lényege. Gyakorlati útmutató a 3 funkciós kínai köpölyvel. Zsírégető nyuvasztó masszázs otthon is használható gumi köpölyökkel.
- A gyertya és a köpöly együttes használata.
- Jelszómagyarázat és a gyertyák együttműködésének eredményei.
- A PENTA lepedő, hogyan biztosítja a nyugodt alvást.

**2011.05.01. 09<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> „Ég a gyertya ég.. lelked mélyén ég!”**

- A TÁDÉ színes gyertyák (14) alkalmazása. Csakratan röviden.
- A tenyér csakrák ismertetése. Öngyógyításnál „a kéz mindig kéznél van”.
- Tenyérelemzés – a főbb vonalak jelentése
- A talp fizikai elváltozásainak jelentősége, csakrái
- Önismeret –Ki vagyok Én? Mire vagyok képes? – a lélek és a szellem milyen kapcsolatban élnek bennem?
- A félelem és az EGO hatással vannak-e Rám?
- Az érzelmek megnyilvánulása a fizikai testen, az elváltozások tudatos öngyógyítása.
- Vezetett meditációk, lelki oldások a színes TÁDÉ gyertyákkal, szellemi utazás a felső és a középső világokba. Karma és szervkorrekciók.
- Miért fontos az „ELENGEDÉS” minden szinten? Útmutató a teljes

szabadsághoz.

- A zsírégető dupla gyertya önszuggeszziós meditációval történő bemutatása.
- Az ezüst gyertya jelentősége. „Újhold és Telihold” idején.
- Ártó rezgések megszüntetése – fekete gyertyák spirituális használata, magunkon, lakásunkban, munkahelyen.
- Ősi sámán technika - meditáció dobbal utazás az alsó világba, Magunkba, az Önvalónkba. Találkozás védő állatainkkal. Gyökércsakra erősítés.
- A nap végén, sejszintű öngyógyulás lehetősége a gong, tibeti tálak, sruti hangjainak furdójében.

**Tanfolyam tartalma:** • 2 éjszaka szállással büfé-félpanzióval, délben levesbüfével (táplálékallergiásoknak speciális menüajánlatok) • korlátlan fürdő-és wellness-részleg használat • fitneszterem-használat • reggeli torna • esténként élőzene a lobby bárban • fürdőköpeny-használat • tanfolyam programjain való részvétel

## ÁRAK ( Ft / fő )

| ÖNISMERETI,<br>ÖNGYÓGYÍTÓ TANFOLYAM | ANNA<br>kétágyas | BENJAMIN<br>kétágyas | Egyágyas<br>felár |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|-------------------|
| 2011.04.29 - 05.01. (2 ÉJ)          | 41.900           | 39.900               | 5.000             |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj  
(18 éves kor fölött fizetendő)



## JÓGATÁBOR

(minimum 8 fő jelentkezése esetén indul a tábor)

### IDŐPONTOK:

2011.06.19-06.26

2011.08.21-08.28

2011.10.02-10.09

*Vezető: MÁTÉ ZOLTÁN - természetgyógyász, alternatív mozgásterapeuta*

Éljen a természettel és töltsdön fel a jóga lazító, harmonizáló, egyensúlyt teremtő erejével!

A minden korosztály számára ajánlott jógatábor teljes feltöltődést biztosít a fáradt hétköznapok után. Újult erővel kipihelve, energiákkal töltekezve kezdheti újra a mindennapokat.

A tábor vendégei részére szállodánk wellness-részlege korlátlanul áll rendelkezésre: termálfürdő, jacuzzi, szauna, infrasauna, gőzkabin, élménymedence, a parkban úszómedence, gyermekmedence, fitneszterem-használat. Minden nap számos ingyenes foglalkozás, torna: erősítő és gerinctorna, senior-torna, stretching, légzőgyakorlatok, Thera Ball, Thera Band, vízi torna...

Étkezéseink alkalmával diétás ételeket is kínálunk: laktóz- tejfehérje-, tojás-, szója- és gluténérzékenyeknek, diabéteszeseknek speciális menüajánlatok valamint zsírszegény és kalóriaszegény ételek.

## PROGRAM

*(Azon vendégek, akik a hétvégén tudnak érkezni egy kis feltöltődésre, a program csütörtökön vacsorával kezdődik.)*

### 1. NAP • VASÁRNAP

Érkezés

### 2.-6. NAP • HÉTFŐ - SZOMBAT

07<sup>30</sup>-08<sup>30</sup> jóga  
09<sup>00</sup> büféreggeli  
11<sup>00</sup> vízitorna  
12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> levesbüfé  
14<sup>00</sup>-15<sup>00</sup> séta (nordic walking)  
15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> szabad program: fürdés /wellness  
17<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> jóga  
18<sup>30</sup> büfévacscora  
20<sup>00</sup> Foglalkozások

**HÉTFŐ:** A jóga jelentése, története

**KEDD:** Divatbemutató

**SZERDA:** Fitoterápia: gyógynövények szerepe és a velük való gyógyítás

**CSÜTÖRTÖK:** Jóga napjainkban

**PÉNTEK:** Pihenő

**SZOMBAT:** Búcsúest: közös zenélés, sámándobolás, lélektánc

## 7. NAP • VASÁRNAP

07<sup>30</sup>-08<sup>30</sup> jóga  
09<sup>00</sup> büféreggeli  
11<sup>00</sup> vizitorna  
12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> levesbüfé  
Távozás

## ÁRAK (Ft / fő)

| JÓGATÁBOR             | ANNA<br>kétágyas | BENJAMIN<br>kétágyas | Egyágyas<br>felár |
|-----------------------|------------------|----------------------|-------------------|
| 2011.06.19.-26. (7ÉJ) |                  |                      |                   |
| 2011.08.21.-28. (7ÉJ) | <b>93.800</b>    | <b>89.800</b>        | <b>14.000</b>     |
| 2011.10.02.-09. (7ÉJ) |                  |                      |                   |
| 2011.06.23.-26. (3ÉJ) |                  |                      |                   |
| 2011.08.25.-28. (3ÉJ) | <b>41.900</b>    | <b>39.900</b>        | <b>7.500</b>      |
| 2011.10.06.-09. (3ÉJ) |                  |                      |                   |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj  
(18 éves kor fölött fizetendő)

SZÍVVEL, LÉLEKKEL AZ ÖN EGÉSZSÉGÉÉRT!





## **SELFNESS (ÉLETMÓD) TÁBOR**

**IDŐPONT:**

**2011.07.04-07.10**

*Vezetők:*

**LÉVAI BORBÁLA** - természetgyógyász

**PAUCSA LÍVIA** - életmód terapeuta,

*természetgyógyász, fitoterapeuta*

A táborvendégei részére szállodánk wellness-részlege korlátlanul áll rendelkezésre: termálfürdő, jacuzzi, szauna, infrasauna, gőzkabin, élménymedence, a parkban úszómedence, gyermekmedence, fitnessterem-használat. Minden nap számos ingyenes foglalkozás, torna: erősítő és gerinc, senior; stretching, légzőgyakorlatok, Thera Ball, Thera Band, vízi torna...

Étkezéseink alkalmával diétás ételeket is kínálunk: laktóztjefehérje és gluténérzékenyeknek, diabéteszeseknek speciális menüajánlatok valamint zsírszegény és kalóriaszegény ételek.

### **PROGRAM:**

#### **HÉTFŐ**

érkezés

18<sup>00</sup>

büfévacscora

19<sup>30</sup>

Ismerkedési est: ének, zene, lélektánc

#### **KEDD**

07<sup>30</sup>-08<sup>30</sup>

jóga

09<sup>00</sup>

büféreggeli

10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>

Mi a selfness-önismeret? Öngyógyítás, házi praktikák az egészség megőrzésére.

12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>

levesbüfé

14<sup>00</sup>

séta Hévíz gyönyörű, hangulatos városában  
Opcionálisan fürdőzés a Hévízi Tóban.

18<sup>00</sup>

büfévacscora

20<sup>00</sup>

Öngyógyító meditáció

#### **SZERDA**

07<sup>30</sup>-08<sup>30</sup>

reggel: Vízi hangterápia

09<sup>00</sup>

büféreggeli

10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>

Az ivóvíz, a balneo és a hidroterápia jelentősége az ember életében.

12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>

levesbüfé

14<sup>00</sup>

szabad program: fürdés /wellness

18<sup>00</sup>

büfévacscora

20<sup>00</sup>

“Ki vagyok Én?” játékos önismeret

**CSÜTÖRTÖK**

- 07<sup>30</sup>-08<sup>30</sup> Chi-Kung  
 09<sup>00</sup> büféreggeli  
 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> "A szem a lélek tükré" -irisz-tenyér- rajz-sors elemzés  
 12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> levesbüfé  
 14<sup>00</sup> szabad program: fürdés /wellness  
 18<sup>00</sup> büfévacsora  
 20<sup>00</sup> "Ki mit tud?" csapatépítő vetélkedő

**PÉNTEK**

- 07<sup>30</sup>-08<sup>30</sup> Thai-Chi  
 09<sup>00</sup> büféreggeli  
 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Az egészséges test megőrzésének titkai  
 12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> levesbüfé  
 16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Gyakorlati bemutatók:  
 gyertyázás, köpölyözés, fülakupunktúra, káros sugárzás és állapotfelmérés.  
*Igénybe vétel esetén időpontegyeztetés szükséges.*  
 18<sup>00</sup>-tól büfévacsora  
 20<sup>00</sup> meditáció a szeretet jegyében

**SZOMBAT**

- 08<sup>00</sup>-09<sup>00</sup> büféreggeli  
 Egész napos kirándulás Zalaszántón. Európa legnagyobb Sztúpájának körbejárása meditációs gyakorlatokkal. Séta az erdei ösvényeken a buddhista szentélyhez. Piknikezés.  
 20<sup>00</sup> Táborzárás: Sámán Show a tűz körül.

**VASÁRNAP**

- 08<sup>00</sup>-09<sup>00</sup> büféreggeli  
 hazautazás

**ÁRAK ( Ft / fő )**

| SELFNESS (ÉLETMÓD)<br>TÁBOR | ANNA<br>kétágyas | BENJAMIN<br>kétágyas | Egyágyas<br>felár |
|-----------------------------|------------------|----------------------|-------------------|
| 2011.07.04 - 07.10. (6 ÉJ)  | <b>78.600</b>    | <b>75.600</b>        | <b>11.400</b>     |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj  
 (18 éves kor fölött fizetendő)



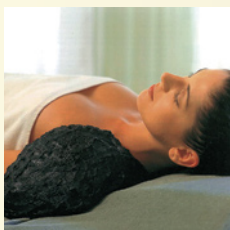
## EGÉSZSÉG - ÉRTÉK

Ezúton tájékoztatjuk kedves vendégeinket, hogy mindkét szállodánkban lehetőség van **TB által támogatott kúracsomag** igénybevételére, legyen szó megelőző terápiáról, rekreációról, vagy

rehabilitációról.

A Hunguest Hotel Heliosban egyszerűen TB kártyával, beutaló nélkül egy csekély önrész megfizetése mellett, míg a Hunguest Hotel Panorámában háziiorvosi beutalóval igényelhetőek a kúracsomagok.

*Kérjük, tekintse meg ehhez kapcsolódó kedvezményes ajánlatainkat.*



## PANORÁMA GYÓGYÜDÜLÉS

**Érvényes:** 2011.04.03 - 10.30.  
(Minimum 7 éjszakától foglalható)

**Kúracsomagunk tartalma:** 7 éjszaka szállás • bőséges büféreggeli és vacsora

• délben levesbüfé • széf- és fürdőköpeny-használat

TB-kártya és háziiorvosi javaslat ellenében a mindenkor jogszabályoknak megfelelő kedvezményes gyógy- és fürdőkúra igényelhető, melynek díja közvetlenül a gyógyfürdővel rendezendő.

## ÁRAK ( Ft / fő )

| <b>Panoráma<br/>Gyógyüdülés</b>                                    | <b>SUPERIOR<br/>kétágyas</b> | <b>CLASSIC<br/>kétágyas</b> | <b>Egyágyas<br/>felár</b> | <b>Apartment<br/>felár</b> |
|--|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <b>2011.04.03- 07.15 (7 ÉJ)</b><br><b>2011.09.30- 10.30 (7 ÉJ)</b> | <b>61.600</b>                | <b>56.700</b>               | <b>11.200</b>             | <b>21.000</b>              |
| <i>Hosszabbítás 7 éjszakája</i>                                    | 46.900                       | 42.000                      | 11.200                    | 21.000                     |
| <b>2011.07.15-09.30 (7 ÉJ)</b>                                     | <b>64.400</b>                | <b>59.900</b>               | <b>11.200</b>             | <b>21.000</b>              |
| <i>Hosszabbítás 7 éjszakája</i>                                    | 54.600                       | 45.100                      | 11.200                    | 21.000                     |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj  
(18 éves kor fölött fizetendő)

## HELIOS ÜDÜLÉS AZ EGÉSZSÉG JEGYÉBEN

**Érvényes:** 2011.04.03 - 10.30.

(Minimum 7 éjszakától foglalható)



Kúracsomagunk tartalma: 7 éjszaka szállás bőséges büfé - félpanziós ellátással (glutén-, laktóz-, tejfehérje-, tojás- és szójaérzékenyeknek, diabéteszeseknek speciális menüajánlatok, valamint zsírszegény és diétás ételek) • délben levesbüfé • a szálloda wellness-részlegének korlátlan használata: fedett termálfürdő, szauna, infrasauna, gőzkabin, pezsgőfürdő, élménymedence, a parkban úszómedence • fitneszterem-használat • naponta változatos sportprogramok edzővel (reggeli torna, senior-, erősítő-, gerinc-torna, stretching, légyógyakorlatok, Pilates, Thera Ball, Thera Band, vízi torna, aqua fitness, aqua jogging, aqua stretching) • Nordic Walking, Power Walking túrák • ivókúra • szerdánként helyi kézműves bemutató, csütörtökönként magyaros vagy operettest • esténként élőzene a lobby bárban • fürdőköpeny- és széfhasználat.

**TB-kártya elegendő – nem kell sem háziorvosi, sem reumatológiai beutaló!**

### ÁRAK (Ft / fő)

| <b>Helios Üdülés az egészség jegyében</b>                        | ANNA kétágyas | BENJAMIN kétágyas | Egyágyas felár | Apartman felár |
|--|---------------|-------------------|----------------|----------------|
| <b>2011.04.03- 07.15 (7 É)</b><br><b>2011.09.30- 10.30 (7 É)</b> | <b>76.300</b> | <b>71.400</b>     | <b>16.100</b>  | <b>21.000</b>  |
| Hosszabbítás 7 éjszakája   | 69.300        | 63.000            | 16.100         | 21.000         |
| <b>2011.07.15-09.30 (7 É)</b>                                    | <b>79.800</b> | <b>73.500</b>     | <b>16.100</b>  | <b>21.000</b>  |
| Hosszabbítás 7 éjszakája   | 72.800        | 65.100            | 16.100         | 21.000         |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj  
(18 éves kor fölött fizetendő)

**Felírható kezelések:** iszapakkolás, súlyfürdő, víz alatti sugármasszázs, gyögy masszázs, csoportos gyógytorna.

(Szálloda vendégei részére a kezelések ára: 450-950 Ft / fő / kezelés)

**Szállodában elérhető egyéb kezelések:** fluorpakolás, ultrahang, interferencia, vákuumos interferencia, galvánáram, szelektív ingeráram, négyrekeszes galvánfürdő, elektromos kádfürdő, mágnes-kezelés, iontoforézis, diadynamika, sollux lámpa, biopton lámpa, krioterápia, inhaláció, TENS, deciméter hullám, hydroxeur, egyéni gyógytorna.



## GONDTALAN ÜDÜLÉS TÁPLÁLÉKALLERGIÁSOKNAK

Manapság a táplálékallergiások helyzete nem egyszerű, sok esetben az üdülésről is le kell mondaniuk, hiszen a szigorú diétát nem lehet egyik napról a másikra elhanyagolni, az egészségük a tét.

A Hunguest Hotel Helios\*\*\*superior - a magyar szállodák között egyedülálló módon speciális étrendet biztosít **lisztérzékenyeknek, diabéteszeseknek**, valamint **laktóz-, tejfehérje-, natív cukor-, tojás-, szójamentes, zsír- és fehérjeszegény** ételeket is kínál.

A szálloda munkatársai kidolgoztak a hagyományos mellett egy olyan, az alapétkezesekbe beillesztett, piktogramokkal jelölt menükínálatot, melynek köszönhetően valóban a pihenésre, kikapcsolódásra koncentrálhatnak táplálékallergiás vendégeink is, diétás programjukat nálunk gond nélkül folytathatják.

Étlapunk minden nap tartalmaz olyan menüsört, amely a táplálékallergiában szenvedőknek is lehetőséget biztosít az étkezések alkalmával a megfelelő étel fogyasztására.

A szálloda cukrászatán saját készítésű gluténmentes kenyerek, reggeli pékáruk és fantasztikus minőségű sütemények gazdagítják a kínálatot.



A nagy sikerre való tekintettel folytatódnak **Mester családdal, DiétABC-vel** és a **Glutenix-vel** közösen **Gluténmentes főzőtanfolyamaink**, melyre sok szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!



## IDŐPONTOK:

**2011.06.24 - 26. Könnyed nyári ételek, sütemények**

**2011.08.26 - 28. Őszi finomságok**

**2011.12.02 - 04. Készüljünk a Karácsonyra**

**Ajánlatunk tartalma:** 2 éjszaka szállás bőséges büfé - félpanziós ellátással (glutén-, laktóz-, tejfehérje, tojás és szójaérzékenyeknek, diabéteszeseknek speciális menüajánlatok, valamint zsír- és fehérjeszegény és diétás ételek) • délben levesbüfé • a szálloda wellness-részlegének korlátlan használata (fedett termálfürdő, élménymedence, szauna, infrasauna, gőzkabin, pezsgőfürdő, úszó- és gyermekmedence a parkban) • fitneszterem-használat • naponta változatos sportprogramok edzővel • Nordic Walking, Power Walking túrák • esténként élőzene lobby bárban • fürdőköpeny-használat • 3 napos gluténmentes főzőtanfolyam • receptfüzet • gluténmentes koktél

## ÁRAK (Ft / fő)

| Programok   | ANNA kétágyas | BENJAMIN kétágyas | Egyágyas felár |
|---|---------------|-------------------|----------------|
| <b>KÖNNYED NYÁRI ÉTELEK, SÜTEMÉNYEK</b><br>2011. 06.24 - 26. (2 ÉJ) | <b>27.400</b> | <b>25.400</b>     | <b>5.000</b>   |
| <b>ŐSZI FINOMSÁGOK</b><br>2011.08.26 - 28. (2 ÉJ)                   | <b>27.400</b> | <b>25.400</b>     | <b>5.000</b>   |
| <b>KÉSZÜLJÜK A KARÁCSONYRA</b><br>2011.12.02 - 04. (2 ÉJ)           | <b>25.400</b> | <b>22.900</b>     | -              |

Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák: 420 Ft / fő / éj (18 éves kor fölött fizetendő)

## GYERMEKKEDVEZMÉNYEK:

**0-6 éves korig ingyenes**

**6-14 éves korig 50% kedvezmény**

**14-18 éves kor között 30% engedmény**

## ELŐFOGLALÁSI AKCIÓ

Mindkét szállodánk, a Hunguest Hotel Helios és Hunguest Hotel Panoráma esetében is,

- amennyiben Ön minimum **60** nappal az érkezés előtt foglalja le és fizeti ki szállását nálunk, további **10%** kedvezményt biztosítunk ajánlatainkból.
- amennyiben Ön minimum **30** nappal az érkezés előtt foglalja le és fizeti ki szállását nálunk, **5%-al** kedvezőbb áron üdülhet.

## ÜDÜLÉSI CSEKK

Mindkét szállodánk üdülési csekk elfogadóhely.

Minden kedves Vendégünk, aki foglaláskor jelzi, hogy üdülési csekkel kíván fizetni, és minimum 50.000 Ft értékben üdülési csekket vált be szállodáinkban, és a Hunguest Hotels Törzsvendég Program Jelentkezési Lapját kitölti, **egy névre szóló Hunguest Hotels Egyéni Törzskártyát** kap ajándékba!

## AJÁNDÉKUTALVÁNY

Ajándékozzon szeretteinek ajándékutalványt, a részletekért érdeklődjön elérhetőségeinken!

## EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI TAGOKNAK

További információkért, kedvezményekért keresse kollégáinkat elérhetőségeinken ill. honlapunkon.

## SZOBAFOGLALÁS ÉS INFORMÁCIÓ:

*Hunguest Hotel Helios*

Tel: 06 83 / 342 - 895 • 06 83 / 341 - 580

Fax: 06 83 / 340 - 525

Email: [hotelhelios@hunguesthotels.com](mailto:hotelhelios@hunguesthotels.com)

*Hunguest Hotel Panoráma*

Tel: 06 83 / 341 - 071 • 06 83 / 341 - 580

Fax: 06 83 / 340 - 525

Email: [hotelpanorama@hunguesthotels.com](mailto:hotelpanorama@hunguesthotels.com)

*Az ár- és programváltozás jogát fenntartjuk.*

*A nyomdai hibákért nem vállalunk felelősséget.*



## MÁJUS

|    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    |    |    |    | 29 | 30 | 1  |  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |  |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |  |

- ÖNGYÓGYÍTÓ TANFOLYAM • 12. oldal
- MÁJUSI MULATÓS • 2. oldal
- HOLISZTIKUS LÉBŐJTKÚRA • 10. oldal
- III. SELFNESS NAPOK • 3. oldal

## JÚNIUS

|    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |  |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |  |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |  |

- HOLISZTIKUS LÉBŐJTKÚRA • 10. oldal
- SELFNESS NAPOK • 8. oldal
- JÓGATÁBOR • 14. oldal
- GLUTÉNMENTES FŐZŐTANFOLYAM • 20. oldal

## JÚLIUS

|    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |

- SELFNESS (ÉLETMÓD) TÁBOR • 16. oldal
- HOLISZTIKUS LÉBŐJTKÚRA • 10. oldal

## AUGUSZTUS

|    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |  |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |  |

- HOLISZTIKUS LÉBŐJTKÚRA • 10. oldal
- JÓGATÁBOR • 14. oldal
- GLUTÉNMENTES FŐZŐTANFOLYAM • 20. oldal

## SZEPTEMBER

|    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |  |

- SELFNESS TÁBOR • 20. oldal
- HOLISZTIKUS LÉBŐJTKÚRA • 10. oldal

## OKTÓBER

|    |    |    |    |    |    |    |  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |  |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| 31 |    |    |    |    |    |    |  |

- JÓGATÁBOR • 14. oldal
- HOLISZTIKUS LÉBŐJTKÚRA • 10. oldal
- SELFNESS NAPOK • 8. oldal
- HOLISZTIKUS LÉBŐJTKÚRA • 10. oldal

Az évvégi részletes programjainkat következő levelünkben küldjük.



HUNGUEST HOTEL

HELIOS

HÉVÍZ



8380 Hévíz, Vörösmarty Mihály u. 91.  
Tel: 06 83 / 342 - 895 • 06 83 / 341 - 580

Fax: 06 83 / 340 - 525

[hotelhelios@hunguesthotels.com](mailto:hotelhelios@hunguesthotels.com)

[www.hotelhelios.hunguesthotels.com](http://www.hotelhelios.hunguesthotels.com)



HUNGUEST HOTEL

PANORÁMA

HÉVÍZ



8380 Hévíz, Petőfi Sándor u. 9.  
Tel: 06 83 / 341 - 074 • 06 83 / 341 - 580

Fax: 06 83/340 - 525

[hotelpanorama@hunguesthotels.com](mailto:hotelpanorama@hunguesthotels.com)

[www.hotelpanorama.hunguesthotels.com](http://www.hotelpanorama.hunguesthotels.com)