

# CSIKUNG MEGÚJULÁS 2.0

# KRÉTA 2015

## Különleges helyszín

- kulturális, közösségi és szakrális kalandok

## Csikung maraton

- egy hét – életre szóló, valódi változás

Aromaterápiás és „aktív természet” programok

Inspiratív emberek – transzformatív találkozások

## időpont

2015. Szeptember 10-17.

## helyszín

Kréta, Orizon Center for Life & Creation

## oktató

A programot Fuchs Krisztina vezeti, aki Shaolinban végzett nemzetközi csikung tanár. Az európai tanárok által oktatható legmagasabb szinten tanítja a shaolini módszert.

## alternatív guide

Berecz Ildikó





## KÜLÖNLEGES HELYSZÍN

Kréta a legnagyobb és legdélibb görög sziget, amelyet az Istenek szülőhelyeként és Európa bölcsőjeként tartanak számon. Az elmúlt években a sziget rengeteg embert vonzott magához - görögöket és más nemzetek szülötteit egyaránt, akik új lakóhelyüknek választották ezt a földet. Szellemi vezetők sorra látogatnak el ide a világ minden tájáról, és egyetértenek abban, hogy Kréta felett egy speciális energiaháló van. Európa gyökércsakrájaként is emlegetik, amelynek csakúgy mint 5000 évvel ezelőtt, most is jelentős feladata van a Földi kultúra és a tudatosság fejlesztésében, az univerzális egyensúly magasabb szinten történő kezelésében.



# SHAOLINI CSIKUNG



## FUCHS KRISZTINA

Life coach, nemzetközi csikung tanár, a 7000 éves shaolini csikung iskola sokáig titkos technikáit oktatja immár 5-ik éve. Krisztina Xu Mingtang Nagymester személyes tanítványa lett Pekingben 5 évvel ezelőtt. Csoportos és egyéni keretek között is tanítja a Csung Jüan Csikungot (ZYQ). Több száz tanítványa van Magyarországon, vannak tanítványai Ausztriából, USA-ból, Tunéziából, Venezuelából is.

Krisztina egyesíti munkájában a kelet legősibb és a nyugati legmodernebb módszereket, amelyek együttes jelenléte hozza létre és tartósítja a legnagyobb emberi kalandot, a Valódi Változást. Mivel az emberi jólét és kiteljesedés úgy anyagi mint szellemi szinten is egyedül az aktuális energiaállapotunk mennyiségi és minőségi függvénye, így a fizikai jólétünk és Szellemi fejlődés kulcsa is az energiaszintünk növelése, finomítása és az energiánk erősítése. Ez az amit a Krétai Maraton céljául tűzött ki.

- Spirituális cél felfedezése - sikeres élethez vezető út
- Ég és a föld egyesítése - külső és belső harmónia megteremtése
- Túlélés helyett a valódi vágyak - beengedés és megtestesülés

A csikung „az élet egyszerű tudománya”, amely ősi kínai módszer azonnal érezhető módon segíti a szervezet lemerült energia készletének feltöltését, harmonizálását.

Az energia szintünk kihat a mindennapi életünkre, érzelmeinkre is. Ha kevés energiánk van, akkor negatív gondolatok uralják az elménket, fáradtak vagyunk, türelmetlenek- nem mennek úgy a dolgok. Túlélésre játszunk az életünkben.

Amint az energia állapotunk javul, a fizikai állapotunk javulásán kívül az érzelmi életünk is megváltozik: **öröm, jókedv, energikusság, elégedettség** érzésben lesz részünk. Visszanyerjük az életkedvünket, alkotó energiáink újra irányítják életünket. A túlélő üzemmód helyett, **saját kezünkbe tudjuk venni életünk irányítását.**

A shaolini csikung egy „csendes” csikung irányzat, amely bárki számára megtanulható kortól függetlenül, nem igényel semmiféle előképzettséget. A gyakorlatok kivitelezése többnyire széken ülve, és álló pozícióban történik.

Azokra is hat, akik nem hisznek benne. Az energia szintünk feltöltődése ugyanakkor mindenkire másként hat; van aki végre nagyon mélyen ki tudja aludni, pihenni magát, míg mások energikussá válnak, mindenre lesz idejük. **Még magukra is!**

# FÓKUSZBAN – CSIKUNG MARATON

## PROGRAM

- 06.00 - 08.00 REGGELI GYAKORLÁS A TENERPARTON
- 09.00 - 12.00 CSIKUNG KEZDŐ - ELMÉLET ÉS GYAKORLAT
- 19.00 - 21.00 CSIKUNG GYAKORLÁS

A Krétai Csikung Maraton intenzív gyakorlási lehetőséget nyújt a kezdőknek és a már legalább egyes szintet végzett haladó csikungosoknak egyaránt. A hely energiáinak hatására felerősödnek, felgyorsulnak a változási folyamatok, az energiák egyensúlyi állapotba tudnak könnyen kerülni. A kezdő csikung programokon is részt lehet venni a haladóknak ismétlőként. Unikálás lehetőség a Kezdőknek a reggeli tengerparti gyakorláson való részvétel.

## CSIKUNG MARATON KEZDŐKNEK, EN/HU

A csikung technikák közül a hét folyamán a legerőteljesebb energiafeltöltést szolgáló gyakorlatokat Sajátítjuk el a négy bevezető gyakorlat átadása után. Továbbá megtanuljuk az összegyűjtött energiát átalakítani, és áramoltatni a szervezetünkben. Ha van elég energiánk, és az egyensúlyban van akkor a belső béke állapot lesz a jutalmunk.

Tanulunk az ember energetikai rendszeréről, a jin-jang elvről és az öt elem tanról is.

## CSIKUNG MARATON HALADÓKNAK, EN/HU

- Csung Jüan Csikung tanítása az emberről mint életformáról
- A sikert generáló Csikung gyakorlatok
- A Csung Jüan Csikung rendszer fő mantrája
- A fiatalodás és az élet meghosszabbításának módszerei és megközelítései
- Lecsendesedés és az elme csendje állapot elérése

## QiGong 3 HOURS WOKSHOP, EN

This workshop is focusing on exploring the Qi matrix. Through these training methods one can gain a deep awareness of the flow of Qi, vital energy, both internally & externally.

We can get insight into the perception of ancient masters in connection with the spirit, with the body and with their energy level. During the workshop there will be the possibility to learn some of the ancient shaolin exercises, with the help of these exercises we can increase and harmonize our energy level and after that we could achieve the state of inner peace. By the practise of the ancient qigong technique we could get those information which are very important for our development.

The benefits of this training are immense & include:

- Qi circulation
- Unblocking Qi meridians
- Increasing Qi levels
- The numerous health benefits of training QiGong

**SEPT 10., 18:30-21:30 PM**

# INSPIRATÍV KÖRNYEZET



## ORIZON KÖZPONT

<http://www.orizoncenter.com/>

## APARTMANOK

<http://www.orizoncenter.com/apartments-gallery.html>

## INGRID MARGARITA

Ingrid transzformatív gyógyító, terapeuta, az Orizon Center alapítója. 1979-ben az élet mélyebb értelmét kutatva érkezett Krétára Ausztriából. Folyamatosan képezte magát, s a tradicionális életforma és kulturális közeg számtalan lehetőséget kínált számára gyakorlati tapasztalatainak elmélyítéséhez. Terapeutaként transzformatív quantum energia gyógyítással és Föld-gyógyító tevékenységével is segíti a hozzá fordulókat testi, lelki és emocionális problémáik megoldásában, és hoz létre tartós elmozdulásokat energetikai blokkok oldásával. Az egyéni terápiák mellett rendszeresen tart csoportos meditációkat, szermináriumokat, és Kréta kevésbé ismert szakrális helyeire kalauzolja el látogatóit.



# ALTERNATÍV PROGRAMOK



## Az alternatív programajánlót BERECZ ILDIKÓ állította össze.

Ildikó olyan intuitív mentor és tanácsadó, aki segíti az önismeret, a pozitív énkép és az egyéni tudatosság fejlesztését. Megértést, támogatást, bátorítást és motivációt nyújt, előmozdítja mások önmegvalósítását, életcéljuk meghatározását és terveik, álmaik megvalósítását. Lélekmentori tevékenységét széleskörű vállalkozói, vállalatvezetői, üzletfejlesztő- és marketing tapasztalatainak továbbfejlesztéseként végzi. Jelenleg a görögországi Kréta szigetén teljesíti kreatív alkotói feladatát, aromaterápiával foglalkozik, és a helyi közösségekkel együttműködve dolgozik az egészséges, fennartható, békés és virágzó földi élet előmozdításán.

## PROGRAMOK ILDIKÓVAL [1]

### LIFE-TRANSFORMATION TANÁCSADÁS (EGYÉNI)

Egyéni konzultációs program, amelyben a változásra nyitott személyt kreatív partnerként vonjuk be saját sorsfordító folyamataiba. Pillanatnyi életkörülményeit, helyzetét és fizikai-szellemi-emocionális állapotát figyelembe véve, új felismeréseken és friss inspirációkon keresztül villantunk fel lehetőségeket személyes és professzionális fejlődésére, az önmagával való harmóniából fakadó egészségesebb, kreatívabb és teljesebb élet felé.



## PROGRAMOK ILDIKÓVAL [2]

### ISMERKEDÉS AZ AROMATERÁPIÁVAL

Az aromaterápia az alternatív gyógymódok egy kiegészítő formája, amely az egyén holisztikus megközelítése révén segíti a fizikai, mentális, emocionális és spirituális egyensúly helyreállítását és fejlesztését esszenciális illóolajok és más terápiás hatású növényi alapanyagok segítségével. Az aromaterápia indirekt módon előmozdítja a magas szintű tudatosságot is az egyén, az egészséges életvitel, és környezetünkhöz való viszonyulás tekintetében.

### AROMATERÁPIÁS PROGRAM (EGYÉNI)

A személyes aromaterápiás program keretében az egyén pillanatnyi helyzetére és állapotára koncentrálnak állítunk össze és valósítunk meg egy inspiratív, átfogó és mély kezelést. Speciális illóolajok alkalmazásával, testre szabott illatokkal, blokkoldó relaxációs masszázstechnikával, a személyes és univerzális energiák áramoltatásán keresztül egy olyan világba teszünk utazást, ahol közelebb kerülhetünk legbensőbb önmagunkhoz. Megújulás testi, szellemi, lelki és érzelmi síkon egyaránt.

### SORSFORDÍTÓ AROMATERÁPIA - AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSON TÚL

Inspiratív történetmesélés gondolatindító fordulatokkal. Hogyan ismerjük fel saját álmainkat, értékeljük újra személyiségjegyeinket, találjuk meg a megfelelő eszközöket, lépünk túl a félelmeinken és induljunk el az önmegvalósítás nemes útján a kiteljesedés felé? Betegség, családi probléma, párkapcsolati nehézségek vagy munkahelyi kihívások? Sokrétű dilemmák, amelyek felkínálják a lehetőséget a változásra!



## ÚJHOLD MEDITÁCIÓ A JURTÁBAN

Részvétel a helyi spirituális közösség havi közös hold-meditációjában, amelyre rendszerint több országból is érkeznek látogatók. A vezetett meditáció az olívaligetek között felépített gyönyörű jurtában történik. A meditációt követően közös vacsorán veszünk részt, amelyre a résztvevők lehetőségeik szerint hoznak magukkal valamilyen ételt.



## RED TENT, AVAGY A VÖRÖS SÁTOR

A Vörös Sátor egy régi hagyomány felelevenítése. Egy hely, amely nyugodt környezetet biztosít a szakrális női bölcsesség felelevenítésére, megélésére, megosztására. Különböző kultúrákból érkező nők, lányok és asszonyok találkozása, ahol intim beszélgetések, az egymásról való gondoskodás, tapasztalatcsere, egymás iránti tisztelet, nyugalom, teljes csend vagy éppen közös vidámság jellemzi az estét. Helyszín az olívaligetek között felépített gyönyörű jurta.



## ORGANIKUS LEVENDULA FARMLÁTOGATÁS

Ismerkedés az organikus műveléssel a levendulafarmon, ahol egy angol házaspár, pörgős londoni IT vállalkozásukat hátrahagyva egy zen földművelő mester alapelveit követve indult el új útján. Farmjukon koncentrikus körökben, növényvédő szerek és gyomirtó nélkül, a természet ritmusával összhangban zajlik az élet. Betekintést kapunk a különböző levendula fatjádkba, amelyekből 100% tisztaságú, valódi organikus esszenciális olajok készülnek, mindennapi és terápiás alkalmazásra.



## VADON NÖVŐ KRÉTAI GYÓGYNÖVÉNYEK

Kirándulás Kallikratis-ba, egy eldugott hegyi faluba a Fehér Hegység (Lefka Ori) lábainál 700 méteres magasságban. Igazi zen életérzés, krétai kontextusban. Különleges házigazdánk egy görög-dán házaspár, akik bejárták a világot, úttörő munkát végeztek a krétai herbák gyűjtésében és terápiás célú felhasználásának kutatásában. Az útutazókat, vándorokat és helyi pásztorokat fogadó kávézójukban különleges frissítőket, és - külön kérésünkre - mennyei kulináris élményekben lehet részünk.



## GÖRÖG FŐZŐEST AZ OLÍVAOLAJ-PRÉSHÁZBAN

Betekintést kapunk a hosszú élet alapját képező egészséges mediterrán konyhába, és egy 5-6 fogásos menü elkészítése során a friss organikus krétai alapanyagok, a krétai fűszerek és gyógynövények jótékony hatásaiba és felhasználásába. A közös főzésben mindenki kedve és affinitása szerinti aktivitással vesz részt, az elkészült ételeket együtt fogyasztjuk el egy klasszikus, kolostorokra jellemző hosszú asztal mellett, finom bor és helyi történetek társaságában.



## KAJAKOZÁS DÉL-KRÉTÁN

Feledhetetlen vízi élmény Kréta szigetének ritkábban lakott, csendes déli partjai mentén. A vezetett kayak túrán hatalmas sziklák, azúr öblök és varázslatos barlangok felfedezése. 3-4 óra evezés köztes megállókkal - relaxálás, úszás és snorkeling.

# PROGRAM JAVASLAT

## ALTERNATÍV PROGRAMOKKAL [1]

| SZERDA                                                                           | CSÜTÖRTÖK                                                                                                                                   | PÉNTEK                                                                                                                                      | SZOMBAT                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Érkezés Krétára késő este<br>Autóbérlés, utazás az Orizon-ba<br>(kb. másfél óra) | 06.00 – 08:00 Reggeli Csikung<br>gyakorlás a tengerparton<br>08.00 - 09.00 Reggeli<br>09.00 - 12.00 Csikung elmélet és<br>gyakorlat (kezdő) | 06.00 – 08:00 Reggeli Csikung<br>gyakorlás a tengerparton<br>08.00 - 09.00 Reggeli<br>09.00 - 12.00 Csikung elmélet és<br>gyakorlat (kezdő) | 06.00 – 08:00 Reggeli Csikung<br>gyakorlás a tengerparton<br>08.00 - 09.00 Reggeli<br>09.00 - 12.00 Csikung elmélet és<br>gyakorlat (kezdő) |
|                                                                                  | 13.00 - 14.00 Ebéd<br>14.00 - 18.00 Szabadprogram<br>(pihenés, napozás, medence,<br>tenger)                                                 | 13.00 - 14.00 Ebéd<br>14.00 - 17.00 Sorsfordító<br>aromaterápia, avagy az<br>életmódváltáson túl                                            | 13.00 - 14.00 Ebéd<br>14.00 - 18.00 Szabadprogram<br>(pihenés, napozás, medence,<br>tenger)                                                 |
|                                                                                  | 18.30 - 21.30 Csikung workshop<br>(nyitott a helyi közösség számára)<br>21.00 - 22.30 Vacsora                                               | 19.00 - 21.00 Csikung gyakorlás a<br>szabadban<br>21.30 - 23.00 Vacsora                                                                     | 19.00 - 21.00 Csikung gyakorlás a<br>szabadban<br><b>vagy</b><br>17.00 - 21.00 Városnézés és<br>vásárlás Chaniában<br>21.00 - 22.30 Vacsora |

# PROGRAM JAVASLAT

## ALTERNATÍV PROGRAMOKKAL [2]

| VASÁRNAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | HÉTFŐ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KEDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SZERDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 – 08:00 Reggeli Csikung gyakorlás a tengerparton<br>08.00 - 09.00 Reggeli<br>09.00 - 12.00 Csikung elmélet és gyakorlat (kezdő)<br><br>13.00 - 14.00 Ebéd<br>14.00 - 19.00 Szabadprogram (pihenés, napozás, medence, tenger)<br>20.00 - 23.00 Újhold meditáció a jurtában, EN (Vacsora a helyi közösséggel) | 06.00 – 08:00 Reggeli Csikung gyakorlás a tengerparton<br>08.00 - 09.00 Reggeli<br>09.00 - 12.00 Csikung elmélet és gyakorlat (kezdő)<br><br>13.00 - 14.00 Ebéd<br>14.00 - 18.00 Szabadprogram (pihenés, napozás, medence, tenger)<br>19.00 - 21.00 Csikung gyakorlás a szabadban<br>21.00 - 22.30 Vacsora<br><b>vagy</b><br>20.00 - 23.00 Red Tent, avagy a Vörös Sátor Fitos Mónika speciális női programjával, EN (Vacsora a helyi közösséggel) | 06.00 – 08:00 Reggeli Csikung gyakorlás a tengerparton<br>08.00 - 09.00 Reggeli<br>09.00 - 12.00 Csikung elmélet és gyakorlat (kezdő)<br><br>13.00 - 14.00 Ebéd<br>14.00 - 18.00 Szabadprogram (pihenés, napozás, medence, tenger)<br>18.00 - 21.00 Kirándulás és Csikung gyakorlás Apterában, az ősi város romjainál, EN/HU (Ingrid vezetésével) 21.30 – 22.30 Vacsora | 06.00 - 08.00 Reggeli Csikung gyakorlás a szabadban<br>08.00 - 09.00 Reggeli<br>09.00 - Csomagokkal indulás Heraklion irányába az alábbi programlehetőségekkel:<br><br>09.30 - 11.00 Organikus levendulafarm látogatás<br>11.00 - 12.30 Melidoni barlang<br>13.00 - 15.00 Ebéd egy helyi tavernában<br>16.00 - 19.00 Knossos-i palota<br>19.00 - Érkezés a reptérre |

# RÉSZVÉTELI DÍJ

## 720 EUR

- Orizon szállás közös apartmanokban
- Napi háromszori étkezés
- Medence használat
- Csikung maraton program
- Kirándulás Apterán
- Sorsfordító aromaterápia, avagy az életmódváltáson túl

### TOVÁBBI KÖLTSÉGEK

- Utazás (Wizzair repülőjegy, nagy kabin bőrönd, biztosítás: kb. 60.000 Ft)
- Autó bérlet 7 napra (70.000 Ft/részvevők száma), Benzin (~700 km 30.000 Ft/részvevők száma)
- Egyéb alternatív programok
- Szállás különálló apartmanban: kb. EUR 20/nap felár

### ALTERNATÍV PROGRAMOK

|                                                                                                                                    |                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Berecz Ildikó, alternatív guide (fél nap), max 4 óra/40 km-es táv<br>Berecz Ildikó, alternatív guide (egész nap), max 8 óra/140 km | EUR 50 / csoport<br>EUR 100 / csoport |
| Life-transformation tanácsadás (egyéni, 2 óra)<br>Aromaterápiás masszázs program (egyéni, 2 óra)                                   | EUR 50/fő<br>programonként            |
| Ingrid Margarita - transzformatív gyógyító terápia (2-3 óra)                                                                       | EUR 80/fő                             |
| Ismerkedés az aromaterápiával<br>Organikus Levendula farmlátogatás (Ildikóval)<br>Vadon növényi krétai gyógynövények (Ildikóval)   | EUR 50/csoport<br>programonként       |
| Újhold meditáció a jurtában                                                                                                        | adomány                               |
| Red Tent, avagy a Vörös Sátor                                                                                                      | EUR 10/fő                             |
| Görög főzőest az olívaolaj-présházban                                                                                              | EUR 55/fő                             |
| Kajakozás Dél-Krétán                                                                                                               | EUR 80/fő*                            |

# INFORMÁCIÓ

## JELENTKEZÉS, CSIKUNG

FUCHS KRISZTINA

+3630 919 6853,

[fuchskriszta@gmail.com](mailto:fuchskriszta@gmail.com)

(Kriszta 2015. augusztus hónapban Kínában  
(Shaolinban) lesz elvonuláson.

Távollétében információ:

Péli Noémi (+36 30) 5203122

## ALTERNATÍV PROGRAMOK

BERECZ ILDIKÓ

[ildiko.mobile@gmail.com](mailto:ildiko.mobile@gmail.com)

**Jelentkezési határidő:** 2015. augusztus 15.

**Jelentkezés feltétele:** repülőjegy foglalás  
másolata és 100 EUR előleg befizetése