



# MOTHER NATURE NYÁRI ELVONULÁS

**Máriaalom Biofalu  
2023. Június 16-19.**

Mother Nature Anyakör – Mother Nature Anyatermészet  
Kártyák – Megtartó női közösség – Jóga – Mindfulness –  
Erdőfürdő – Nyugalom – Természet

**Egy hosszú hétvége EGYÜTT!**

*Öngondoskodás mesterfokon*



# Várunk a Körben!

Gyere, találkozz velünk és a Mother Nature Anyatermészet kártyát használó nőekkel!

Hívunk a nyári szünet első hétvégéjére egy "mert megérdemled" pihenésre, közösségi élményre, anyakörre, elvonulásra. Várunk jógaival, mindfulness alapú meditációval, erdőfürdővel, kártyákkal, női körrel.

Az anyaság alapköve az öngondoskodás, az anyaként gyorsan merülő elemeink folyamatos újratöltése. Megérdemled a pihenést, megérdemled a magadról való gondoskodást! **Ünnepeld Magad Anyaként velünk!**

Elvonulásunk töltődést kínál testednek, lelkednek. Itt velünk minőségi énidőt tölthetsz elfogadó, megtartó és támogató női körben. Mindebben a Természet támogat, megtart, feltölt, táplál. Szeretnénk segíteni az elvonulás utáni öngondoskodás gyakorlást: **a résztvevők otthon gyakorolható hanganyagot és gyakorlatokat kapnak.**

Helyszínünk a Budapest közeli csodálatos Máriahalom Biofalu. A szállás külön szobákban van, az étkezés napi háromszori finom vegán étel.



MOTHER  
NATURE



# Programok:

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

HÉTFŐ

Reggel

Jóga

Jóga

Jóga

Reggel

Reggeli

Reggeli

Reggeli

Délelőtt

Mindfulness  
gyakorlatok

Együttérzés  
önmagunkkal

Záró rituálé,  
Anyakör

Dél

Ebéd

Ebéd

Délután

Megérkezés

Erdőfürdő

Természet -  
tükör

Este

Vacsora

Vacsora

Vacsora

Este

Nyitó Rituálé,  
Anyakör

Szabadidő/  
Esti relaxáció

Újhold  
Anyakör

A programban lehetnek kisebb változások, időjárástól függően.



MOTHER  
NATURE

[www.anyautja.hu](http://www.anyautja.hu)





# Praktikus infók:

A program ára: 43.000 Ft/fő a szállás és háromszori vegán étkezés + napi 15.000 Ft x 2,5 nap a program költsége, összesen 80.500 Ft.

**Koránkelő kedvezmény: 76.000 Ft, május 20-ig.**

Helyedet a részvételi díj utalásával biztosíthatod:

Pandora Egyesület, Magnet Bank, 16200106-00228536

Lehetőség van babákat és kisgyerekeket hozni, az ő költségeiket a résztvevők külön fizetik. Gyerekprogramokat nem tudunk biztosítani, kérünk, hozz magaddal segítőt (nagyit, apukát).

Korlátozott számban (3 főnek) lehetőség van kedvezményes részvételre, melynek összege 59.000 Ft. A kedvezményes áron érkezőknek a csoportszobában polifoamon és hálósákban tudunk szállást felajánlani, és a program ideje alatt a lebonyolításban való segítséget kérünk.

Érdeklődni emailben:: [pandoraegyesulet@gmail.com](mailto:pandoraegyesulet@gmail.com)

**Regisztráció:** [shorturl.at/bUV69](http://shorturl.at/bUV69)

[www.anyautja.hu](http://www.anyautja.hu)



MOTHER  
NATURE

# Kapcsolat:

## A programot tartják:

**Berecz Ági**, ökoterápiás szemléletű önismereti mentor (Tariki Trust, Integrál Akadémia), kundalinia jógatanár (KRI), erdőfürdő vezető (FTHUB), a nemzetközi Mother Nature projekt alapítója  
[www.agiberecz.com](http://www.agiberecz.com)

**Pajor Zsófi**, tudatos jelenlét/mindfulness oktató (MBSR), life coach, hatha jógatanár, a Mother Nature magyarországi csapatának tagja  
[www.zsoflow.hu](http://www.zsoflow.hu)

Email: [pandoraegyesulet@gmail.com](mailto:pandoraegyesulet@gmail.com)

Telefon: 06 30 943 55 37

[www.anyautja.hu](http://www.anyautja.hu)

Facebook: [mothernaturemagyarorszag](https://www.facebook.com/mothernaturemagyarorszag)



Ági



Zsófi



MOTHER  
NATURE

