

### **Életmód hétvége nem csak növényevőknek**

2011. augusztus 27-28. 2011. augusztus 27-28-a között immár tizenötödik alkalommal rendezik meg a VEGETÁRIÁNUS FESZTIVÁL-t, mely táplálkozási szakemberek előadásait, csoportos jógát, relaxációs- és táncfoglalkozásokat, valamint makrobiotikus és vegetáriánus ételkóstolókat, öko és bio szemléletű termékbemutatót kínál - nem csak vegetáriánusoknak! A két nap alatt lehetőség van természetgyógyászokkal folytatott konzultációra, lesz Aviva torna, arctorna, mandalafestés, gyöngyfűzés, vegetáriánus főzőverseny és számos zenei és tánc-előadás is. A fesztivált jelenlétével támogatja Harcsa Veronika, Hevesi Tamás és dr. Sütő Enikő, akik mind vegetáriánusok. A rendezvényre a belépés ingyenes!

A XV. Vegetáriánus Fesztivál augusztus 27-én, 10.00-kor egy közös, gyógyító meditációval kezdődik: Tuboly Bea tibeti hangtálakkal varázslatos zenét kelt életre, a hangzást pedig inspiráló, önmagunkat megerősítő gondolatokkal erősíti fel. A későbbiekben számos szakmai előadást hallgathatnak meg az érdeklődők. Az idei év kiemelt témája a kiegyensúlyozott vegetáriánus étrend, hisz többször éri az a vád a vegetáriánus táplálkozást, hogy nem teljes értékű, így hosszabb távon hiányállapotot okoz az emberi szervezetben. A rendezvény célja, hogy ezeket a tévhitet eloszlassa, illetve, hogy rávilágítson arra, hogyan előzhető meg számos betegség sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával. Sebestyén Szilvia makrobiotikus életmódtanácsadó például a daganatos megbetegedések makrobiotikus diétával való kiegészítő kezelési lehetőségeiről beszél majd, Reisinger Orsolya védőnő a vegetáriánus táplálkozás preventív hatásait taglalja, Feketéné Bokor Katalin természetgyógyász, fitoterapeuta pedig a mozgásszervi betegségek vegetáriánus diétával való kezelési módjait ismerteti majd. Szó lesz továbbá a gyümölcs és zöldségfogyasztás jótékony hatásairól, a nyers vegetáriánus életmódról és a nem megfelelően válogatott élelmiszerek kártékony hatásairól.

A Fesztivál a szakmai programok mellett számos kikapcsolódási, feltöltődési lehetőséget is kínál. A balett teremben, a klubszobában és az alkotó szobában óránként kezdődik jóga, relaxáció, Aviva torna, körtánc, arctorna, mandalafestés és, gyöngyfűzés, a Jóga a mindennapi életben csoport bemutatóján pedig olyan egyszerű ászanákat tanulhatnak meg a látogatók, amelyek a mindenkori egészségmegőrzésben, stresszkezelésben segítenek. A két nap alatt lehetőség van természetgyógyászokkal folytatott konzultációra, és a Hagyományos Kínai Orvoslás elveit követő Juglandis Egészségközpont munkatársai is a vendégek rendelkezésére állnak: egy gyors szem-, nyelv-, fül- és pulzus-diagnosztika alapján átfogó képet kaphatnak egészségi állapotukról és tanácsokat egészségük megőrzéséhez. A Juglandis Egészségközpont vezetője, Hartmann Ferenc emellett négy előadást is tart: a természetgyógyász történetéről, az állapotfelmérő módszerekről, a candida és az antioxidánsok kérdésköréről, valamint a kínai egészségfilozófia szerint ajánlott diétáról. A szombati napot Kövi Szabolcs fuvolaművész koncertje zárja, aki az Ünnepek és a Himalája meditáció című legújabb albumait mutatja be. Vasárnap Túri Virág Réka (Parvati) és tanítványai tartanak klasszikus indiai táncbemutatót, illetve a júniusban kezdődött vegetáriánus főzőverseny döntőjére is a fesztivál második napján kerül majd sor. A programokat bio és öko termékek vására, ingyenes ételkóstolók, a „Hogyan készül?” standon a természetes és tudatos fogyasztói szokásokat támogató termékek bemutatója és reiki szoba teszi teljessé, a kisebb és nagyobb gyerekekkel érkező családokat pedig szoptató- és pelenkázósarok, dulaügyelet, gyerekjátékok és zene

## **XV. VEGETÁRIÁNUS FESZTIVÁL**

Írta: Adminisztrátor  
2011. augusztus 16. kedd -

---

gyerekprogramok várják.

A rendezvényt – melyre a belépés ingyenes – az 1992-ben alapított Egészség-vár Alapítvány szervezi a Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központban (X. kerület, Szent László tér 7-14.). A teljes program: [www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu)