

Egészségnap

2025

november 15. szombat



NYEREMÉNYJÁTÉK



Test és Lélek – 14 napos kihívás

www.telki.hu/egeszsegnap

Válassz minden nap kedved szerint egy kihívást!
Jelezd itt, ha megvagy vele:

- ☐ Nyújtózás és kötőszöveti/fasciális átmozgatás
- ☐ 20 db hasi-, rekeszlégzés
- ☐ 6-10 kör módosított Napüdvözlet sorozat
- ☐ 20-40 perc természetlátogatás, erdőmerülés
- ☐ Önmasszázs, klopfolás teljes testen
- ☐ Alap erősítő „10-es” kör
- ☐ 5-10 perc napfürdő
- ☐ 3-5 perc „zümmögő” légzés
- ☐ Faluséta barátokkal, közösségi mozgás
- ☐ Hideg-meleg frissítő, váltófürdő
- ☐ Testtartás felszabadítása óránként
- ☐ Dudorászás, éneklés, fogmosás utáni gargalizálás
- ☐ Tánc, elvárások nélkül
- ☐ Fizikai-lelki „kirázás”

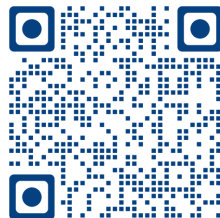
Töltsd ki november 15-ig és a Telki Egészségnapon
dobd be a regisztrációnál lévő ládába, 14 óráig.
Sorsolás 16:00 órakor a Nagyteremben.

Név:

A sorsoláson kizárólag azok vehetnek részt, akik jelen vannak.
A feladatok részletes leírását és a további játékszabályokat lásd honlapunkon!

TELKI

iszádhana
Integrált Egészségudatosság Műhely



2025. november 15. szombat

Kodolányi János Községi Tér, 2089 Telki, Petőfi S. utca 2-4.



Kodolányi János
Községi Tér és Könyvtár

TELKI