

MANNACOACH.COM

2024 MÁJUS - JÚNIUS

MANNA

SIKER UTAZÁS ÉLETVEZETÉS MENTORÁLÁS

MAGAZIN

2024

MÁJUS - JÚNIUS

IDŐTÖLTÉS

KIÉGÉS

PIHENÉS

MANNA CLUB

CÉLKITŰZÉS



TARTALOM

- 3 Mivel töltöd az időd?
- 10 Mannaclub megújulás
- 13 Júniusi MannaClub téma: Kiégés
- 16 Hogyan tűzz ki reális célokat a nyárra?
- 20 A pihenés fontossága a modern életben
- 23 Utazás - Irány Málta!



KAPCSOLÓDJUNK

MANNA COACH

hello@mannacoach.com

www.mannacoach.com

MANNA CLUB

www.mannacoach.com

[/mannaclub/](http://mannaclub/)

SZERKESZTŐK

GÜRTLER SZILVIA

Főszerkesztő

NAGY SZILVIA

Design, szerkesztő

MANNA MAGAZIN

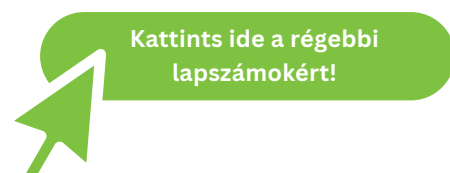
37. SZÁM

2024. MÁJUS - JÚNIUS

Megjelenik: kéthavonta

Borítókép: MannaCoach

www.mannacoach.com/manna-magazin/



- Időnk felhasználása
- Nyári feltöltődés
- Kiegész

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Szeretettel köszöntelek a Manna Magazin május - júniusi számában. Ebben a hónapban fókuszba helyezzük az idő értékét, a kiegész megelőzését, az utazás varázsát, és bemutatjuk a MannaClubot.

Ahogy a nyár közeledik, elgondolkodunk azon, hogyan használjuk ki legjobban az időnket.

Cikkeink segítenek megtalálni az egyensúlyt a munka és a pihenés között, hogy elkerüld a kiegész és újra megtaláld az örömet a mindennapokban.

Emellett elkalauzolunk néhány csodás úti célponthoz, ahol feltöltődhetsz és inspirációt meríthetsz. Végül bemutatjuk a MannaClubot, ahol különleges ajánlatokkal, exkluzív tartalmakkal és közösségi élményekkel várunk.

Lapozz bele a magazinba, és hagyd, hogy május-júniusi számunk új energiát és inspirációt hozzon az életedbe!



Fotó: MannaCoach

*Gürtler Szilvia és a
Manna Magazin szerkesztősége*

MIVEL TÖLTÖD AZ IDŐD?

Gyerekkorom óta ambivalens az idővel való viszonyom. Kislányként annyira feszült voltam attól, ha elkéstünk, hogy képes voltam bepisilni a szorongástól. Felnőttként ez valahogy az ellenkezőjébe fordult: szinte mindenhova az utolsó pillanatban érkezem, ha nem épp elkések.

Ennek másik vetülete, hogy bármennyire is gyönyörűen megtervezem a feladataimat, annyira elcsúszok minden mással, hogy a végén rendre kicsúszok a határidőkből.

Azt is tudom, hogy ezzel a működésemmel messze nem vagyok egyedül. Üzleti siker mentorként azzal szembesülök, hogy másoknak is kihívást jelent az idő, vagy még inkább a feladatok sokasága és a priorizálás hiánya.



Miért ez a játék az idővel?

Pazarlóan bánunk az időnkkel, ami tulajdonképpen életünk legdrágább kincse. Az időnk véges. Lehetetlen szaporítani, kölcsönadni, vagy idő-hitelt felvenni.



Amire ráhatásunk van, az „mindössze” annyi, hogyan bánunk vele és miképpen értékeljük azt.

Ez a különleges kincs a világképünket és az életünket, saját magunkat is formálja és alakítja. Mennyi időt szánunk arra, hogy feltöltődjünk, önmagunkat gondozzuk és egyensúlyra találjunk? Mennyire tudatosan használod fel a rendelkezésedre álló időt?



Én például zseniális vagyok abban, hogy teletöltssem a naptáramat. Ettől aztán úgy érzem, hogy remekül kihasználom az adott napon rendelkezésre álló időt. Aztán egy idő után persze besokallok, és már annyira terméketlen a munkám, hogy kénytelen vagyok beiktatni órákat, akár napokat a kikapcsolódásra. Ilyenkor ott motoszkál a fejemben, hogy pazarlom az időmet és nem vagyok elég hatékony. Holott....

Mire is kaptuk az időt?

Az idő nem csak egy egyszerű mértékegység vagy egy környezetünkben lévő változó, hanem sokkal több annál. Az idő alakít, formál és meghatároz, miközben átélhetjük életünk különféle pillanatait. Itt különösen az átélés hangsúlyos. Az érzelmeink megengedése, megélése, feldolgozása és tudatosítása.



Mert mire is ez a nagy hajtás és rohanás?

Az élmény az egyetlen, amit magunkkal viszünk majd.

Az idő egyrészt a miénk, másrészt viszont a saját kiteljesedésünket szolgálja, ezzel emelve a közösség, az emberiség tudatszintjét is. Így hát az idő messze nem csak arról szól, hogyan töltjük el, hanem arról is, hogyan használjuk fel magunkra.

Kellemes elmerülés egy kád vízben, kanapén elnyúlás egy izgalmas könyvvel, kirándulás az erdőben, vagy csak üldögélés a tóparton. Ezek azok a pillanatok, amikor megállunk, és akarva-akaratlan, mélyebben kapcsolódunk önmagunkhoz, miközben új energiával töltődünk és felfrissülünk.



Bizonyára te is tapasztaltad már, hogy egy idő után annyira belegabalyodtál a témádba, hogy elvesztetted a fonalat és a kijáratot is. Ilyenkor határozottan javasolt az eltávolodás, mással foglalkozás, önmagadra figyelés. Itt, a csendben, a magaddal töltött időben születnek meg a legizgalmasabb ötletek és érkeznek a legváratlanabb meglátások.



Idődet használhatod az emberi kapcsolatok és a szeretet építésének eszközeként is. Amikor visszanezel, emlékeidben a családdal, barátaiddal és szeretteiddel töltött értékes pillanatok lesznek a legfontosabbak. Mindazok, amelyekben közösen nevettek, tanultok és növekedtek együtt. Ezek a kapcsolódások, megélések segítenek a mélyítésben és gazdagítják az életedet.

Az időt felhasználhatod álmaid, vágyaid és szenvedélyeid követésére is. Azt vallom, hogy az álmaink visznek közelebb a kiteljesedett énünkhöz. Azokon keresztül vezet minket a lelkünk, és visz bennünket a tapasztalás felé. Ezért mindazok a tevékenységek, amelyek tükröznek minket, és amelyekben élvezzük az időnket, értéket adnak az életünkhöz és segítenek a teljesebb és boldogabb élet megélésében.

Néha többet ér

A napunkba bezsúfolt, sokszor felesleges elfoglaltságok mind-mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy az időnket nem értékteremtő módon használjuk. A pót-tevékenységek, a “tenni kell” érzése elnyomják a belső hangot. Sokan azzal dicsekednek, hogy mennyire elfoglaltak és produktívak. Pedig az elfoglaltság messze nem egyenlő az értékteremtéssel.

Ha az időnket azzal töltjük, hogy csak futunk egyik kötelezettségtől a másikig anélkül, hogy mélyrehatóan foglalkoznánk az igazán fontos dolgokkal, akkor valószínűleg nem a legjobban használjuk az időkeretünket.

És hogy mi mutatja meg azt, hogy mi fontos és mi kevésbé?

Az időnket értékesen tölteni nem feltétlenül jelenti azt, hogy folyamatosan tevékenykedünk. Sokkal inkább arról van szó, hogy felismerjük, mi az, ami fontos és értékes az életünkben, és arra koncentrálnunk. Ami jó érzéssel, megnyugvással tölt el és mosolyt csal az arcodra, az mind értékes.

Gondolj csak bele: egy mélyreható beszélgetés egy jó baráttal, egy szép naplemente megcsodálása, vagy egy inspiráló könyv elolvasása sokkal több értéket teremt, mint az, ha egész nap csak rohansz egyik feladatról a másikra anélkül, hogy igazán megállnál és észrevennéd az élet szépségeit.



Amikor Mexikóban töltöttem két hónapot, az időeltolódás miatt fél nap állt rendelkezésemre a szokásos teendőim elvégzésére és a megbeszéléseimre. Át kellett gondolnom, hogy mivel töltöm fel a fél napjaimat, így sok mindent kihúztam a naptáramból, vagy teljesen elhagytam. Egy idő után mégis azt vettem észre, hogy feleakkora idő ráfordítással is remekül halad minden. És még magamra is maradt időm.

Természetesen nem azt mondom, hogy hagyd abba az összes tevékenységet és csak lustálkodj. Azt az üzenetet szeretném átadni, hogy fontos megtalálni az egyensúlyt az elfoglaltság és az értékteremtés között. Ne az legyen a cél, hogy minél több feladatot végezz el, hanem az, hogy az idődet olyan módon használd, ami értéket teremt, és ami feltölt és boldoggá tesz.



Bár sokan a pénzt tekintik életük középpontjának, valójában az csak egy következmény, amit az értékteremtő tevékenységek eredményeként érsz el. Az idő és energia, amit az értékteremtésre fordítasz, járulnak hozzá az anyagi jólétedhez.



A te életedben hol van olyan, amikor a kötelezettségeid, a bevételi forrásaid vagy mások kiszolgálása mentén priorizálsz? Hányszor sorolod hátra a saját szabadidődet, komfortodat és jó érzésedet, csak mert a megszokottak, vagy társadalmilag elvártak mentén cselekszel? Próbáld ki, és adj időt magadnak.

Én is ezt gyakorlom most. Minden hétre egy extra szabadnapot iktattam be, és minden hónapban egy extra szabad hetet. Naná, hogy néha azokat a napokat is feltöltöm 😊, ám egyre jobban odafigyelek és ragaszkodom a magam idejéhez, a magam szabadságához.

Az idő és az érték kapcsolata mély és összetett, ám tudatos választásokkal és az idő értékteremtő használatával képes vagy mélyebb jelentéssel és céllal tölteni az életedet. Ne hagyd, hogy az idő eltűnjön a kezéd között; használd azt tudatosan és felelősségteljesen, hogy valóban értéket teremtsen mind az életedben, mind másokéban.

Szabadítsd fel magad, és értékeld az idődet! Engedd meg magadnak, hogy a semmittevés, a pihenés is értéket jelentsen! Töltsünk el néhány napot egy ilyen különleges tér-időben! Kapcsold ki magad, szakadj ki a hétköznapiakból és kalibráld újra az életed!

Várlak Máltára, akár rövidebb, akár hosszabb kikapcsolódásra.
Részletek: <https://mannacoach.com/utazasok/>



MANNA CLUB MEGÚJULÁS

A tavasz nálam is, így a Mannacoachnál is meghozta a megújulást. A változás egyik építőkövünket, a MannaClubot is érinti.

A mögöttem lévő több évtizedes vállalkozói tapasztalat birtokában bátran mondhatom, hogy az inspiráló üzleti közösség kincset ér. Felbecsülhetetlen élmény egy olyan csoport tagja lenni, ahol nemcsak meghallgatnak, hanem meg is értenek, ahol jó gyakorlatokat ismerhetek meg és releváns témákról beszélgethetünk.

A megújult MannaClubban...

- hangsúlyt helyezünk a tervezésre – mint a siker alapjára
- minden hónapnak dedikált témája lesz
- a kijelölt témában minden napra hangüzenetek kerülnek feltöltésre a MannaClub kurzusfelületére
- továbbra is érkeznek majd az értékes tartalmak akár e-book, vagy podcast formájában
- természetesen a havi egy online csoportos találkozó a jövőben is fontos kapcsolódási pontunk lesz,
- csakúgy, mint a közös Facebook csoportunk

Az elkövetkező időszakban sem új csoport nem indul, sem az egyéni coaching nem lesz elérhető. Így ha szeretnél velem kapcsolódni, találkozni, arra MannaClub tagként az inspiráló Napi Manna hanganyagokon keresztül, illetve a havi egyszeri online találkozókon van lehetőséged.

Csatlakozz a Siker közösségbe és szerezz magabiztosságot a MannaClubban! Júniusi témánk a kiegészítés lesz, annak több aspektusával és a megelőzést segítő tippekkel. Napi hanganyagok és kiegészítő tartalmak segítik a téma megértését.

Tarts velünk és kerülj lendületbe minden nap!

Lássuk milyen témákkal készülünk neked júniusban a MannaClubban



2024 JÚNIUS

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
					1	2
3 LELKES VS FESZÜLT MUNKAVÉGZÉS	4 HAGYOMÁNYOS STRESSZ FAKTOROK	5 MODERN STRESSZ FAKTOROK	6 ERŐSÍTŐ / GYENGÍTŐ STRESSZ	7 HOGYAN KEZELED A STRESSZT?	8	9
10 TÖKÉLETES MUNKA / MUNKAHELY?	11 MUNKA KATEGÓRIÁK ÉS A STRESSZ	12 VAJON KI VAGY ÉGVE?	13 VÁLLALKOZÓ STRESSZ FAKTORAI	14 VÁGYOTT ÁLLAPOT VS VALÓSÁG	15	16
17 TÖKÉLETESRE TÖREKSZEL?	18 ÖNFELÁLDOZÓ VAGY?	19 SZUPER-ÉRZÉKE NY VAGY?	20 ELISMERÉSRE VÁGYSZ?	21 SZUPER- AKTÍV VAGY?	22	23
24 FÁSULTSÁG? VAGY MÁR KIÉGÉS?	25 KAPCSO- LÓDSZ? KAPCSOLÓDJ!	26 TEDD MAGAD TÖLTŐRE!	27 TARTSD A HATÁRA- IDAT!	28 UTAZZI!	29	30

JÚNIUS HÓNAP TÉMÁJA A MANNACLUB-BAN: A KIÉGÉS

Az alábbiak lehetnének a te gondolataid is?



Reggel:

“Már megint alig aludtam valamit.”

“Nincs az a kávémennyiség ami energiát tudna adni.”

“Nincs kedvem elkezdni dolgozni.”



Napközben:

“Meeting meeting hátán. Egyre keményebben dolgozok, mégis úgy érzem, hogy nem haladok, nem vagyok hatékony.”

“Mindenki engem nyaggat. Idegesít a sok ember, hagyjon mindenki békén!”



Este:

“Eszméletlen fáradt vagyok!”

“Pörög az agyam a megoldandó teendőimen. Nem tudok elaludni.”

Ismerősek a fenti gondolatok? Akkor lehet, hogy te is a kiégés valamelyik szakaszában vagy, lehet, hogy te is többet vettél ki az “energia számládból”, mint amennyit beletettél.



A kiégést a tartósan fennálló, nem kezelt stressz okozza, amelyet közvetetten - többek között (!) - teljesítményorientált társadalmunk idéz elő, benne pedig közvetlenül te magad.



Lehetőségek tárháza áll rendelkezésünkre. Már nem csak “kell”, hanem “lehet” is. Tehetünk azért, hogy megvalósítsuk önmagunkat, kezdeményezhetünk, kreatívak lehetünk. Erős motivációnk, hogy eredményeket érjünk el. Toljuk előre a kis szekerünket, hogy elérjük az álmainkat. Ehhez pedig gyakran extra teljesítmény kell - sokszor pörgetjük fel a motorokat és futunk neki egy megoldandó problémának. Úgy tűnik, hogy szabadok és motiváltak vagyunk, hiszen saját céljaink érdekében hozunk plusz erőfeszítést. Igen ám, csak közben kizsákmányoljuk saját magunkat.



“Ez most fontos, meg kell csinálnom!”

“Ezt a projektet még végigtolom, aztán elmegyek szabadságra.”

“A kollégáim még nincsenek felkészülve arra, hogy helyettesítsenek, muszáj még jelen lennem.”

“Ha most ezt a megbízást elvállalom, abból még több ügyfél jöhet.”

A céljaid lettek fontosak, nem pedig saját magad. Az eredmények hajszolása közben te magad valahol elvesztél. Folyamatosan csapolod az “energia számládat”, de elodázod a visszatöltést. Többek között ez vezet a kiégéshez.

Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy lehetőségünk van megelőzni a kiégést, ha megfelelően kezeljük a stresszt és figyelünk magunkra, teszünk azért, hogy visszatöltsünk az “energia-számlánkra”

Egy szakértő kollégámmal összeállítottunk egy programot, amely támogatja azokat, akik érintettek a stressz és a kiégés jelenségében. Ezen a programon segítünk megérteni a kiégés hátterét, és használható, a napi rutinban is alkalmazható tudást adni a jelek felismeréséhez. Ötleteket és tippeket hozunk a kiégés megelőzéshez is.

Szeretettel várunk egy kis „online töltődésre” hogy megismerd a jeleket és a megoldásokat.

Részleteket keresd az alábbi linken:

[Kattints ide az
online töltődésért!](#)

Figyelj magadra! Tegyél magadért! Tedd töltőre magad!

Nagy Szilvia



HOGYAN TÚZZ KI REÁLIS CÉLOKAT NYÁRRRA?

A nyár gyakran a pihenés és feltöltődés időszaka, de az élet nem áll meg, és fontos, hogy továbbra is kitűzzél célokat. Azonban a nyári meleg, a pihenés iránti vágy és a szabadidős programok kihívást jelenthetnek a céljaid megvalósításában.

Íme néhány tipp, hogyan tűzz ki reális célokat úgy, hogy figyelembe vedd a nyár sajátosságait.



A nyár különleges kihívásokat hoz magával: a hőség, a nyaralások és a pihenés iránti vágy mind befolyásolhatja a produktivitást. Fontos, hogy felismerd ezeket a tényezőket és ennek megfelelően tervezz.

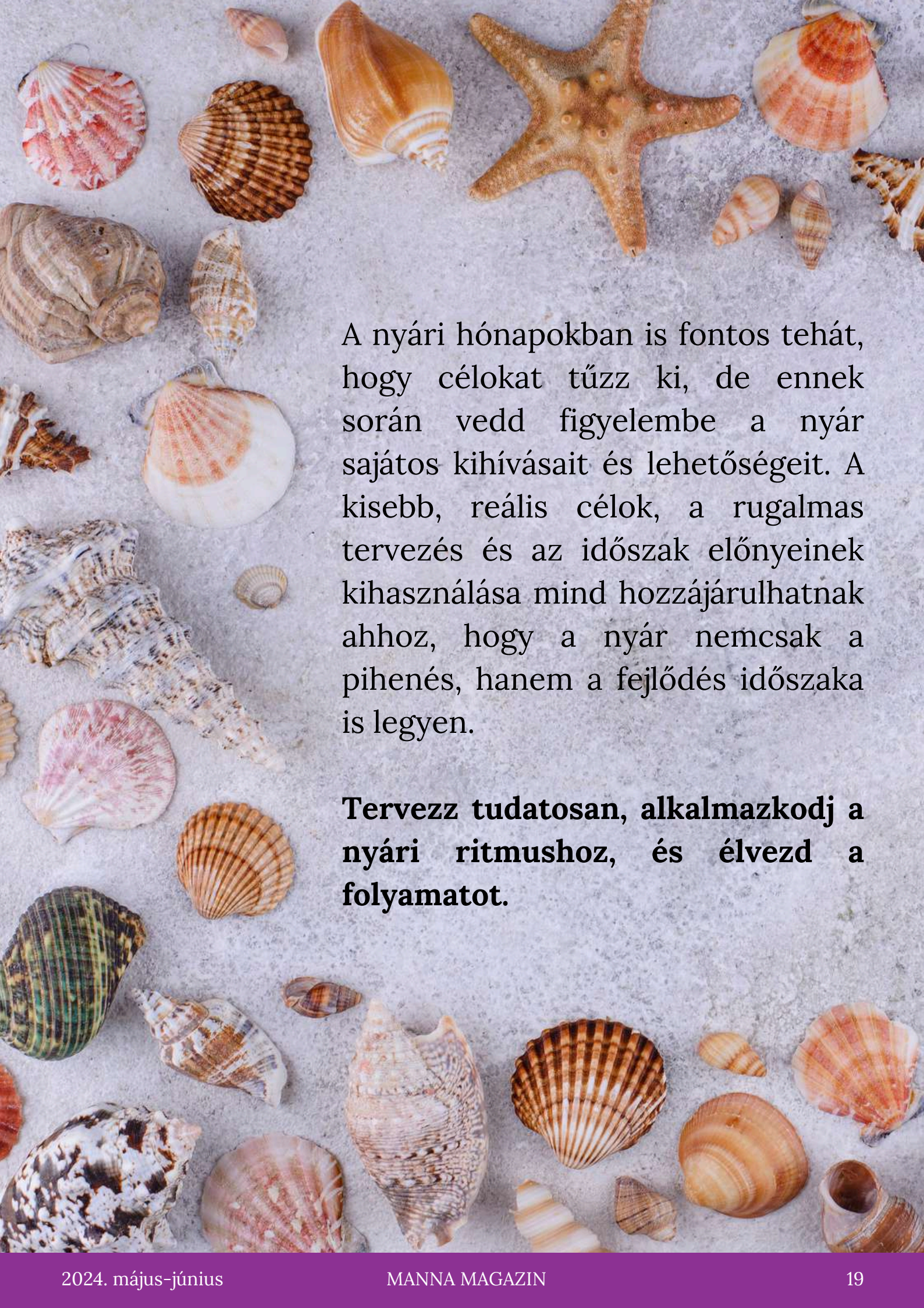
- Tervezz kisebb, elérhető célokat. A nagy, hosszú távú célok helyett tűzzél ki kisebb, rövid távú célokat, amelyek könnyebben elérhetők a nyári időszakban.
- Nyáron a meleg miatt gyakran nehezebb koncentrálni és dolgozni. Használd ki a hűvösebb reggeli órákat a produktív tevékenységekre, és a melegebb délutánokat pihenésre vagy könnyedebb feladatokra.



- A meleg miatt fontos a megfelelő hidratáció és pihenés. Ha folyamatosan fáradtnak érzed magad, nehéz lesz elérni a kitűzött célokat. Igyál sok vizet, fogyassz könnyű ételeket és biztosíts magadnak elegendő alvást.



- Ha sok programot tervezel a nyárra, integráld ezeket a céljaidba.
- Legyél reális a rendelkezésre álló időddel kapcsolatban, és ne tervezz túl sokat. Inkább kevesebb, ám az jól meghatározott és elérhető cél legyen.
- A nyár kiváló alkalom arra is, hogy olyan célokat tűzz ki, amelyek hozzájárulnak a testi és lelki jóllétedhez. Pl. heti egyszer elmegyek úszni, vagy minden este sétálok a szabadban.
- A nyár dinamikus időszak, amikor váratlan programok és lehetőségek adódhatnak. Legyél rugalmas a céljaidkal kapcsolatban, és ha szükséges, módosítsd őket. Az alkalmazkodóképesség segít abban, hogy a nyári hónapok is produktívak legyenek.
- A nyár számos inspirációs forrást kínál: a természet, a napfény és az új élmények mind hozzájárulhatnak a motivációhoz. Használd ki ezt a természetes ösztönzést céljaid eléréséhez.

A top-down view of a light-colored, textured surface, possibly sand or a stone table, covered with numerous seashells and one starfish. The shells vary in size, shape, and color, including scallops with pink and white patterns, spiral shells in shades of orange and brown, and a large, flat, brownish shell. A single starfish with five arms and a mottled brown and orange pattern is positioned near the top center. The shells are scattered across the entire frame, creating a dense, naturalistic composition.

A nyári hónapokban is fontos tehát, hogy célokat tűzz ki, de ennek során vedd figyelembe a nyár sajátos kihívásait és lehetőségeit. A kisebb, reális célok, a rugalmas tervezés és az időszak előnyeinek kihasználása mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a nyár nemcsak a pihenés, hanem a fejlődés időszaka is legyen.

Tervezz tudatosan, alkalmazkodj a nyári ritmushoz, és élvezd a folyamatot.

NYÁRI FELTÖLTŐDÉS: A PIHENÉS FONTOSSÁGA A MODERN ÉLETBEN

A pihenés és feltöltődés fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. A nyári időszak pedig ideális alkalom arra, hogy időt szánjunk magunkra, és visszanyerjük az év során elveszített energiáinkat. Legyen szó utazásról, sportolásról, természetben töltött időről vagy egyszerűen csak a digitális világ elengedéséről, a nyár számtalan lehetőséget kínál arra, hogy megújuljunk és feltöltődjünk. Engedjük meg magunknak ezt a luxust, hogy ősszel újjult erővel, frissen és motiváltan térhessünk vissza a mindennapi teendőinkhez.



A modern élet gyors üteme és folyamatos elvárásai közepette gyakran elfelejtjük, mennyire fontos, hogy időt szánjunk a pihenésre és a feltöltődésre.



A nyári időszak különösen kedvez ennek, hiszen a hosszabb nappalok, a melegebb idő és a természet közelsége mind segítenek abban, hogy megújuljunk, és visszanyerjük energiánkat

A pihenés fontossága

A pihenés nem luxus, hanem alapvető szükséglet. Fizikai és mentális egészségünk megőrzése érdekében elengedhetetlen, hogy rendszeresen szünetet tartsunk. A pihenés segít csökkenteni a stresszt, javítja a koncentrációt és növeli a kreativitást. Amikor kipihenjük magunkat, testünk és elménk is képes jobban működni, ami növeli a termelékenységünket és javítja életminőségünket.



A kiégés megelőzése

A folyamatos munka és a pihenés hiánya hosszú távon kiégéshez vezethet. A kiégés állapota, amikor érzelmileg, mentálisan és fizikailag is kimerültnek érzed magad, nemcsak a munkavégzésre, hanem az egész életminőségre negatív hatással van. A rendszeres pihenés és feltöltődés segít megelőzni ezt az állapotot, és biztosítja, hogy hosszú távon is fenntartható legyen a teljesítményünk.

A nyári időszak varázsa

A nyár különleges időszak, amely ideális lehetőséget nyújt a pihenésre és a feltöltődésre. A hosszabb nappalok és a melegebb időjárás természetes módon hívogat minket a szabadba, ahol a friss levegőn töltött idő hozzájárul a testi-lelki regenerációhoz. A természet közelsége, legyen szó tengerparti nyaralásról, hegyi túráról vagy akár egy közeli parkban tett sétáról, segít kiszakadni a mindennapok rutinjából és új perspektívát nyerni.

Nyári tevékenységek a feltöltődésért

A nyári időszak számos lehetőséget kínál a kikapcsolódásra és az élmények gyűjtésére. Az utazás új kultúrák felfedezését és új emberekkel való találkozást teszi lehetővé, ami gazdagítja életünket és inspirációt ad. A szabadtéri sportok, mint a biciklizés, úszás vagy kirándulás, nemcsak testünket erősítik, hanem endorfint is felszabadítanak, ami javítja hangulatunkat.



A digitális detox előnyei

A nyár kiváló alkalom arra is, hogy egy kis digitális detoxot tartsunk. A folyamatos online jelenlét és a közösségi média nyomása gyakran hozzájárul a stresszhez és a fáradtsághoz. Egy-egy nap vagy hétvége, amikor tudatosan kikapcsoljuk az eszközeinket, lehetőséget ad arra, hogy valóban jelen legyünk a pillanatban és mélyebb kapcsolatot építsünk önmagunkkal és szeretteinkkel.

UTAZÁS - IRÁNY MÁLTA!

Bár még előttünk van a nyár, a nyári vakáció, érdemes már az őszi pihenésre készülni. Málta ideális választás ilyenkor, hiszen az időjárás még nyarat idéz, ugyanakkor a főszezonra jellemző turista áradat nélkül sétálhatunk a történelmi utcákon és élvezhetjük a kellemes napsütést.

Szeretettel várlak Máltán, ahol felejthetetlen élményekben lehet részed.

Utazásainkról bővebben itt találsz információt.



Szeretettel várlak Máltán, ahol felejthetetlen élményekben lehet részed.

Utazásainkról bővebben itt találsz információt:

<https://mannacoach.com/utazasok/>

FOGLALHATÓ IDŐPONTOK (ZÖLDDEL JELÖLVE)

SZEPTEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
						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						

OKTÓBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	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			

NOVEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
				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	

DECEMBER

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
						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					



ADJ IDŐT MAGADNAK A
PIHENÉSRE IS!
TÖLTS VELEM EGY HOSSZÚ
HÉTVÉGÉT MÁLTÁN, ÉS FEDEZZÜK
FEL, HOGY KI IS VAGY.
TALÁLJ RÁ ÚJRA ÖNMAGADRA!

Mannacoach utazások
[KLIKK](#)

**Utazz Máltára egy
hosszú hétvégére!**



EDDIG MEGJELENT MANNA MAGAZIN LAPSZÁMOK



Kattints ide a régebbi
lapszámokért!