

MANNACOACH.COM

2024 JÚLIUS - AUGUSZTUS

MANNA

SIKER UTAZÁS ÉLETVEZETÉS MENTORÁLÁS

MAGAZIN

2024

JÚLIUS - AUGUSZTUS

MÁLTA EGY
CSODA!

MENTÁLIS
ENERGIÁINK

A PAZARLÁS
EZER ARCA

SIKER
SZEMLÉLET



TARTALOM

- 3 Hogyan töltsd újra mentális energiádat?
- 8 Önfelfedezés Máltán
- 13 Öngondoskodás a nyári hónapokban
- 18 Pazarlás
- 23 Zöld Manna
- 24 Siker szemlélet
- 27 Közösségben könnyebb (MannaClub)
- 28 Bőséges Manna - Sikerközösség
- 29 3 ország, 4 hét, 500 EUR
- 31 Többé egy napot se dolgozz!



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

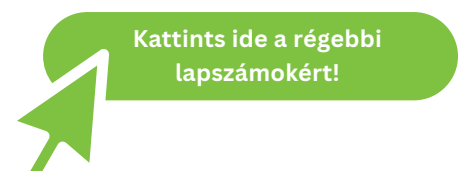
38. SZÁM

2024. JÚLIUS - AUGUSZTUS

Megjelenik: kéthavonta

Borítókép: MannaCoach

www.mannacoach.com/manna-magazin/



Manna üzenete

E HAVI FÓKUSZAIM

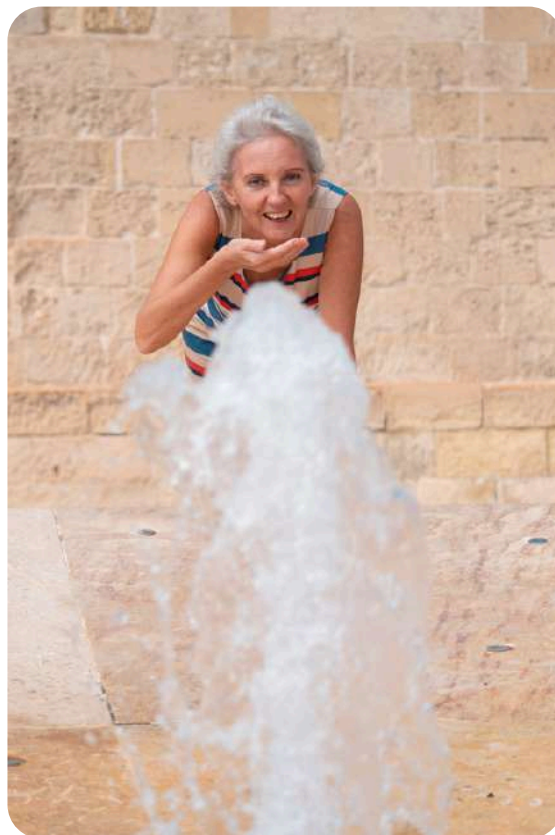
- Új perspektíva
- Feltöltődés
- Pazarlás

ÜDVÖZÖLLEK

Írta: Gürtler Szilvia

Kedves Olvasóm!

Ahogy beköszönt a nyár legmelegebb időszaka, mindannyian vágyunk egy kis feltöltődésre és kikapcsolódásra. A július-augusztusi számunkban olyan témákkal készültünk, amelyek segítenek, hogy ez az időszak ne csak a pihenésről, hanem az inspirációról és az új élményekről is szóljon.



Fotó: MannaCoach

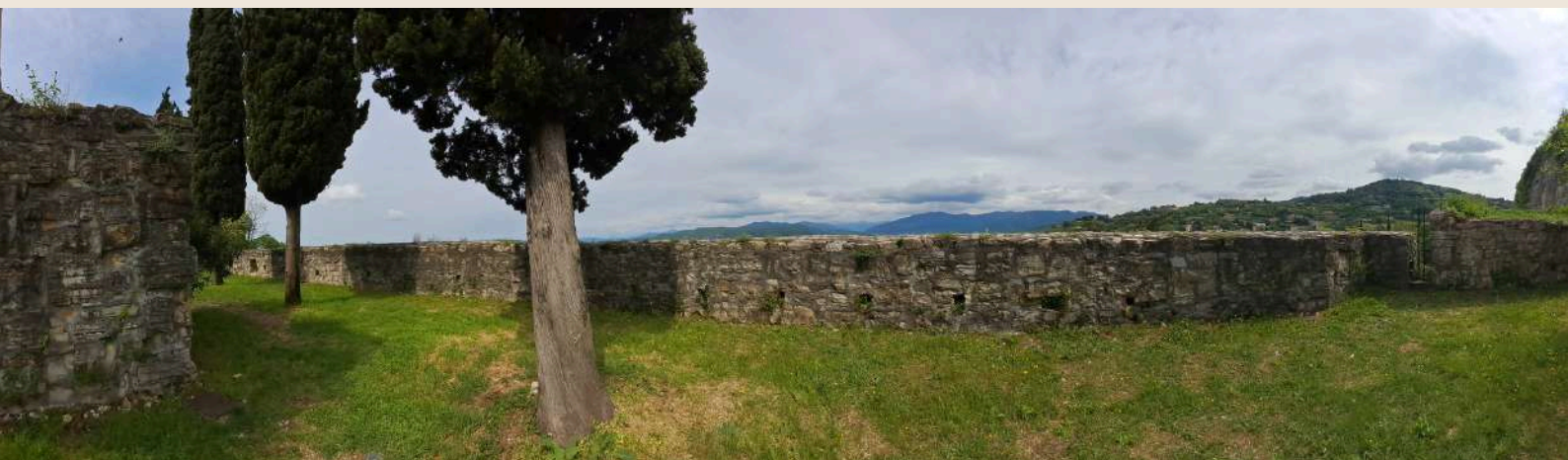
Ebben a lapszámban különös figyelmet fordítunk az utazásra. Szót ejtünk a pazarlásról is, ami különösen fontos téma a nyári hónapokban, illetve a kiegészé témasorozatunk után.

A nyár a közösségi élmények időszaka is. Bemutatjuk, hogyan erősíthetjük közösségi kapcsolatainkat és milyen lehetőségeket kínálunk a kapcsolódásokra.

Reméljük, hogy a Manna Magazin július-augusztusi száma segít abban, hogy a nyár minden pillanatát kiélvezve, feltöltődj, és új lendületet kapj a mindennapokhoz. Kellemes olvasást és inspiráló nyarat kívánunk!

*Gürtler Szilvia és a
Manna Magazin szerkesztősége*

HOGYAN TÖLTSD ÚJRA MENTÁLIS ENERGIÁDAT?



Szerintem Te is ismered azt az érzést, amikor az élet mindennapos kihívásai és a megszokott rutin kezdik kimeríteni mentális energia készleteidet. Ilyenkor nemcsak fizikailag, de lelkileg is szükségét érzed egy kis szünetnek.

Én rendszeresen beiktatok utazásokat az életembe, mert már nagyon régen felismertem, hogy ezek adják számomra a legerőteljesebb feltöltődést és a megszokottól teljesen eltérő rálátást.

Számomra az utazás, tökéletes módja annak, hogy eltávolodjak a mindennapi teendőktől, és új perspektívát nyerjek.

Neked is javaslom, hogy értelmezd újra a hagyományos évi 2 hét szabadság ritmusát és utazz el, akár 2-3 napra minél gyakrabban és minél többféle helyszínre.

Az utazás lehetőséget ad arra, hogy kiszakadj a megszokott környezetből és a mindennapi problémák közepéből. Amikor új helyre érkezel, a megszokott stresszfaktorok – a munkával kapcsolatos feladatok, a háztartási teendők, az állandó rohanás – hirtelen jelentéktelenné válnak. Az új kultúra, a más környezet és az ismeretlen helyek felfedezése arra visz, hogy teljesen jelen legyél az adott pillanatban, és elfeledj a napi gondokat.



Amikor új környezetben találod magad, óhatatlanul más szemszögből látod az életedet. Az ismeretlen helyek és kultúrák felfedezése arra ösztönöz, hogy nyitottabbá válj, és új megközelítéseket találj. A megtapasztalt különböző életstílusok, értékrendek és szokások segítenek a megnyílásban, és annak megértésében hogy többféle módon is lehet élni és boldogulni. Ez az új perspektíva gyakran friss ötleteket és megoldásokat hoz.

Én rendszeresen az utazásaimon kapok ihletet.



Az utazás lehetőséget ad arra is, hogy feltöltődj és megújulj. Az új élmények, a természet szépsége, a helyi konyha ízei és az ismeretlen helyek felfedezése mind hozzájárulnak ahhoz, hogy új energiával térj vissza a mindennapokba. Egy tengerparti séta, egy hegyi túra vagy egy városi felfedezőút mind-mind olyan élmények, amelyek feltöltik a lelket és frissítik a mentális energia tartályokat.



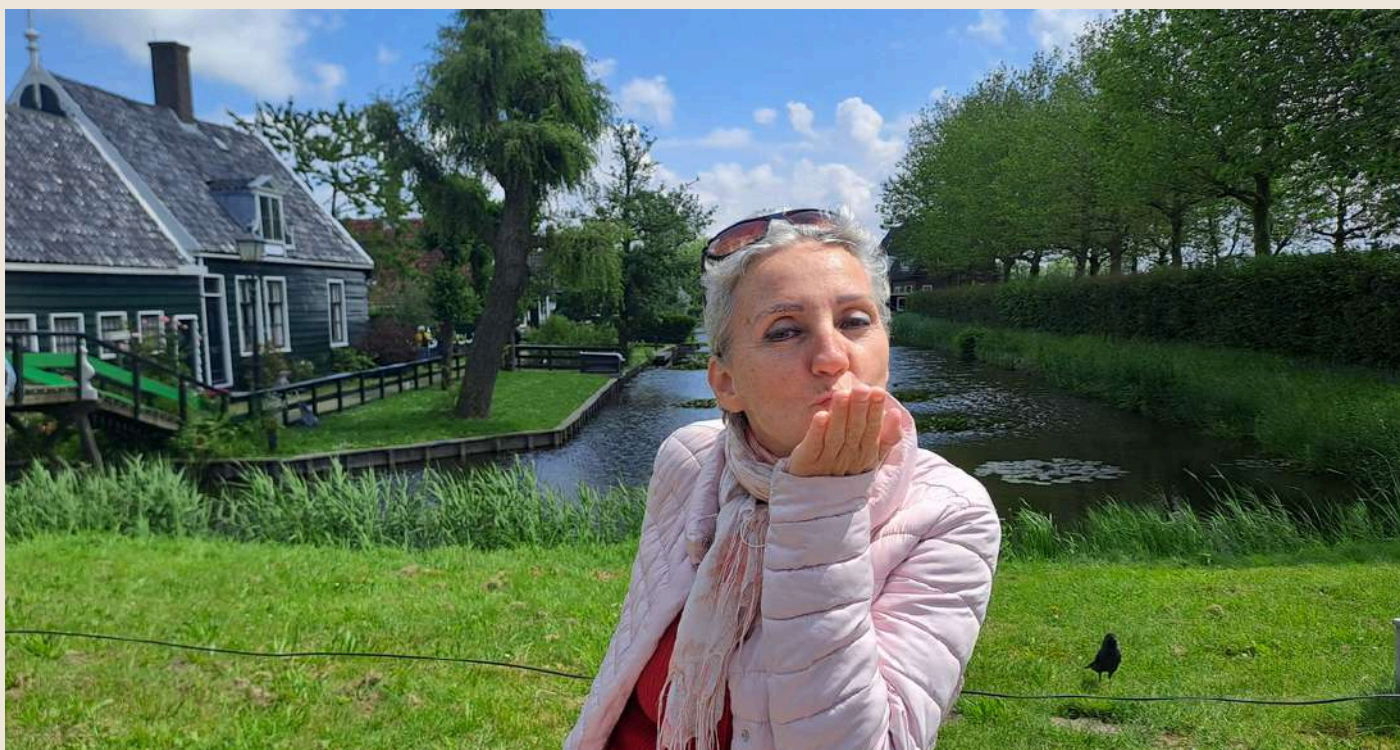
Az új környezet és élmények gyakran serkentik a kreativitást. Amikor új helyeket fedezel fel, új emberekkel és helyzetekkel találkozol, az agyad új ingereket kap, amelyek kreatív gondolkodásra ösztönöznek.



A megszokott környezetből való kiszakadás és az új élmények csökkentik a stresszt, javítják a hangulatot és növelik a boldogságérzetet. Az utazás során átélt kalandok és sikerek, amellet, hogy hónapokra szóló beszédtemát és élményfelidézést adnak, növelik az önbizalmad és a problémamegoldó képességed is.

Most gondold bele, hogy mennyire lehetne tele az energia készleted akkor, ha időről-időre, 1-2-3 havi rendszerességgel utaznál.

Időnként elvonulni és új élményeket szerezni ma már korántsem luxus, hanem szükségszerű a kiegyensúlyozott és harmonikus élet érdekében.



Én már évek óta élem ezt a létformát. Rendszeresen fogadok hozzám utazókat és magam is szárnyra (azaz repülőre) kapok, hogy feltöltődjek és felfrissüljek.

Ezért pontosan tudom, mennyi mindent nyerhetsz egy ilyen életritmustól és milyen sokat segít a mindennapi életedtől való elszakadás.

Tervezd meg a következő utazásodat, és tapasztald meg a mentális feltöltődés varázsát!

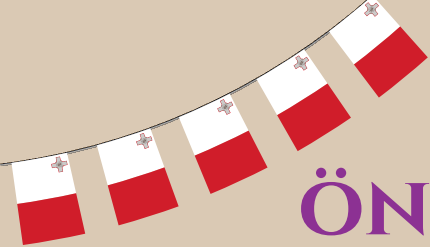
Nagy örömmel várlak Máltán, 3, 5, vagy 7 napos inspiráló élmény programomra.



Töltsd újra a mentális energiáidat Máltán!

**Vegyél részt fantasztikus, inspiráló
élményprogramokon, amelyek testedet és
lelkedet is felüdítik, mialatt közelebb
kerülsz önmagadhoz.**

**A következő cikkben Cecília máltai
élményeiről olvashatsz, aki megtapasztalta
a program szemléletfordító erejét.**



ÖNFELFEDEZÉS MÁLTÁN

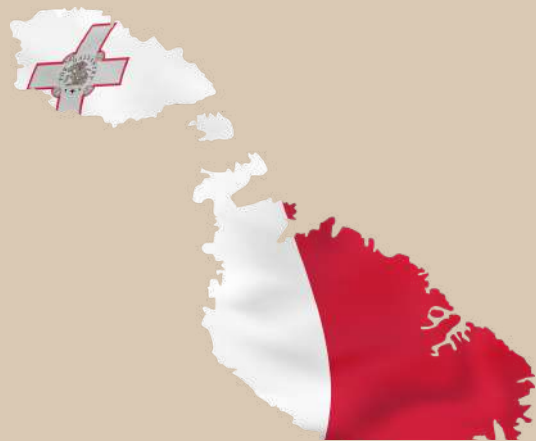
Cecília az 5 napos inspirációs programomra érkezett június végén.

Már kánikulában indultunk neki a kalandunknak, mégis rengeteg helyszínt bejártunk, sok mindent láttunk és még több mindent átkereteztünk.



Kapcsolati megélésekkel, másokhoz való kapcsolódásokkal kezdtünk. Már önmagában ez több hetes téma, hát még ami ennek kapcsán felszínre került!

Huh... Már az első nap nagy felismeréseket hozott és olyan új világlátást, ami még Cecíliát is meglepte.

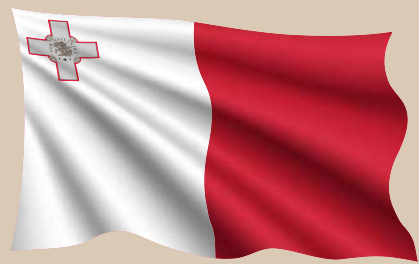


Haladtunk beljebb,
mélyültünk egyre
jobban és fogalmztuk
újra a régi, elavult
hitrendszereket, és
nyitottuk meg a teret
valami újnak,
nagyszerűnek.

Felszabadult a test,
kimozdultak évtizedes
megrögzülések, hogy
helyükre könnyedség,
öröm léphessen.

Ahogy Cecília
megfogalmazta:
évtizedeken keresztül
hordozott kérdésekre
kapott percek alatt
megértést egy-egy
gyakorlat által.
Az elmélet valósággá vált.





Született egyre inkább a szeretet-tér, az elfogadás és a megengedés állapota.

Mert az élet lehet másmilyen is, ha úgy döntünk és azt választjuk.

Cecília pedig választotta.

A harmónia teljesedett, aztán újra áramlott, amint egy másik, nagyon erős téma tört felszínre.

Lám-lám. Megint évtizedes blokkok omlottak le, és kerültek egészen új megvilágításba.

Olyannyira, hogy még a könnyek is előtörtek. És micsoda felszabadulást hoztak!





Így fogalmazza meg a megéléseit Ceília:

“Felszabadító kifejezni az érzéseimet a mozgás által, átadva magam a zene élvezetének és a hangok lélekig hatoló harmóniájának.

Napról napra egyre több lehetőséget fedezek fel a mozgás által a testemmel.”

“Egyre nagyobb helyet kap bennem az öröm is és egyre többet foglalkoztat az, hogy mivel szerezhetnék még több örömet magamnak. Végre megjelent a tartós belső öröm érzése az életemben, amit már rég elfelejtettem.

Azt hiszem középiskolás koromban voltam ebben az állapotban utoljára, és akkor is a zenével napi szinten együtt léteztem. Fura, hogy eddig ezt nem fedeztem fel, nem láttam mennyire hiányzik az életemből. “

“Szóval, folytatódik a kaland, és ki tudja hova jutok, de megyek az áramlással amennyire csak tudok...”

Köszönöm, hogy segítettél megnyitni ezt az utat, és köszönöm, hogy elvittél a választott otthonod lélekben és energetikailag is felemelő csodás helyeire, hogy tágítsák a teremet és hozzanak új felismeréseket.

Többször nézegetem a képeket, és érdekes, hogy egyre jobb érzéseket hoz fel bennem az emlékezés. Talán visszamegyek egyszer még..”




ÖNGONDOSKODÁS A NYÁRI HÓNAPOKBAN



A nyári hónapok ideálisak arra, hogy több figyelmet fordítsunk az öngondoskodásra. Az év ezen időszaka nemcsak a pihenésről és kikapcsolódásról szól, hanem arról is, hogy tudatosan törődjünk testi és lelki jólétünkkel.

Íme néhány tipp, hogyan tehetjük ezt meg hatékonyan és élvezetesen a nyári hónapokban.



Töltsünk több időt a szabadban



A nyár a természet közelségének évada. A napsütés, a friss levegő és a zöld környezet mind hozzájárulnak a testi-lelki feltöltődéshez. A természetjárás, túrázás, piknikezés vagy akár egy egyszerű séta a parkban segít levezetni a stresszt és javítja a hangulatot. Az UV-sugarak által termelt D-vitamin pedig elengedhetetlen az immunrendszer és a csontok egészségéhez.

Maradjunk hidratáltak

A meleg hónapokban különösen fontos a megfelelő folyadékbevitel. A víz alapvető az egészséges anyagcseréhez és a bőr hidratálásához. Fogyasszunk naponta legalább 2-3 liter vizet, és kerüljük a túlzott koffein- és alkoholfogyasztást, mivel ezek dehidratáló hatásúak lehetnek. Az ízesített víz, gyümölcssteák és friss gyümölcsök (mint a görögdinnye és az uborka) is remek alternatívák.





Egészséges táplálkozás

A nyári hónapokban könnyebb hozzáférni friss, szezonális gyümölcsökhöz és zöldségekhez. Az ezekből készült saláták, smoothie-k és könnyű ételek nemcsak finomak, de tápanyagban gazdagok is, és segítenek a szervezet méregtelenítésében. Próbáljunk meg minél több színes, friss ételt beiktatni az étrendünkbe, hogy energiával töltsük fel a testünket.

Rendszeres mozgás

A nyár kiváló alkalom arra, hogy aktívabbak legyünk. A szabadtéri sportok, mint a futás, úszás, biciklizés vagy a jóga a szabadban, nemcsak a fizikai állóképességet növelik, de az endorfinok felszabadításával javítják a mentális egészséget is. Keressünk olyan tevékenységeket, amelyek élvezetet nyújtanak, és beépíthetők a napi rutinba.



Mentális egészség

A nyári hónapokban is fontos, hogy törődjünk a mentális egészségünkkel. Olvassunk könyveket, meditáljunk, vagy próbáljuk ki a mindfulness technikákat, amelyek segítenek a jelenben maradni és csökkenteni a szorongást. A digitális detox szintén remek módszer arra, hogy csökkentsük a képernyő előtt töltött időt, és jobban koncentráljunk a valódi élményekre és kapcsolatokra.

Alvás

A hosszabb nappalok és a melegebb éjszakák ellenére is fontos a megfelelő alvás biztosítása. Az alvás az egyik legfontosabb eleme az öngondoskodásnak, hiszen ekkor regenerálódik a test és az elme. Alakítsunk ki egy nyugodt alvási rutint, és próbáljunk meg naponta legalább 7-8 órát aludni. Sötétítsük el a hálószobát, használjunk könnyű, légáteresztő ágyneműt, és ha szükséges, hűtsük le a szobát ventilátorral vagy légkondicionálóval.



Kapcsolódjunk másokhoz


A társas kapcsolatok ápolása is kulcsfontosságú a jólétünk szempontjából. Szervezzünk baráti összejöveteleket, családi piknikeket vagy közös nyaralásokat. Az együtt töltött idő és a közös élmények erősítik a kapcsolatokat és pozitív energiával töltenek fel.

Öngondoskodási rutin kialakítása

Az öngondoskodás nem csak a fizikai tevékenységekről szól, hanem arról is, hogy időt szánjunk magunkra. Kényeztessük magunkat egy spa nap keretében, próbáljunk ki új hobbit, vagy egyszerűen csak élvezzünk egy csendes délutánt kedvenc tevékenységünkkel. A lényeg, hogy olyan tevékenységeket válasszunk, amelyek örömet okoznak és feltöltenek.

A nyári hónapok kiváló lehetőséget kínálnak arra, hogy újra kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal és megújuljunk. Az öngondoskodás különböző formái – legyen szó a szabadban töltött időről, az egészséges táplálkozásról, a rendszeres mozgásról vagy a mentális egészség ápolásáról – mind hozzájárulnak ahhoz, hogy teljesebb és boldogabb életet élhessünk. Tegyük hát meg magunkért, hogy a nyár valóban a feltöltődés és a megújulás időszaka lehessen.

PAZARLÁS



Évek, évtizedek óta túlfogyasztunk, kizsigerelünk és nem törődünk a következményekkel. Látszatintézkedésekkel bizonygatjuk, hogy mennyire környezet-tudatosak vagyunk, és lelkesen gyűjtjük külön zacskókba a műanyag hulladékot, közben pedig ezerrel hűtünk-fűtünk, mindenhova autóval utazunk, és megannyi módon szennyezzük a Földünket.

Azt látom, hogy elképesztő mértékű, és jórészt indokolatlan túlfogyasztásban vagyunk. Sokféleképpen és olyan változatosan teszünk önmagunk ellen, amivel egyben kizsigereljük és tönkre tesszük a földet, így saját kis életterünket is. Mindezt olyan módon, amelyre egyáltalán nincsen szükség.

Például túl sokat, rendszertelenül és egészségtelenül táplálkozunk, utána pedig indul az edzési, fogyási hajsz, hogy visszanyerjük alakunkat, egészségünket, vitalitásunkat.

Túl sok ruhát vásárlunk, amelyeket egyáltalán nem hordunk, szükségünk meg pláne nincs rá, aztán felháborodottan tiltakozunk, amikor gyerekmunkásokat látunk, vagy szeméthegeyeket a kidobott, értékesítetlen ruhákból.



Fél évente, évente technikai eszközöket, autókat és egyéb kütyüket cserélünk, közben elborzaszt bennünket a roncstelepek, elhagyatott vastemetők látványa.

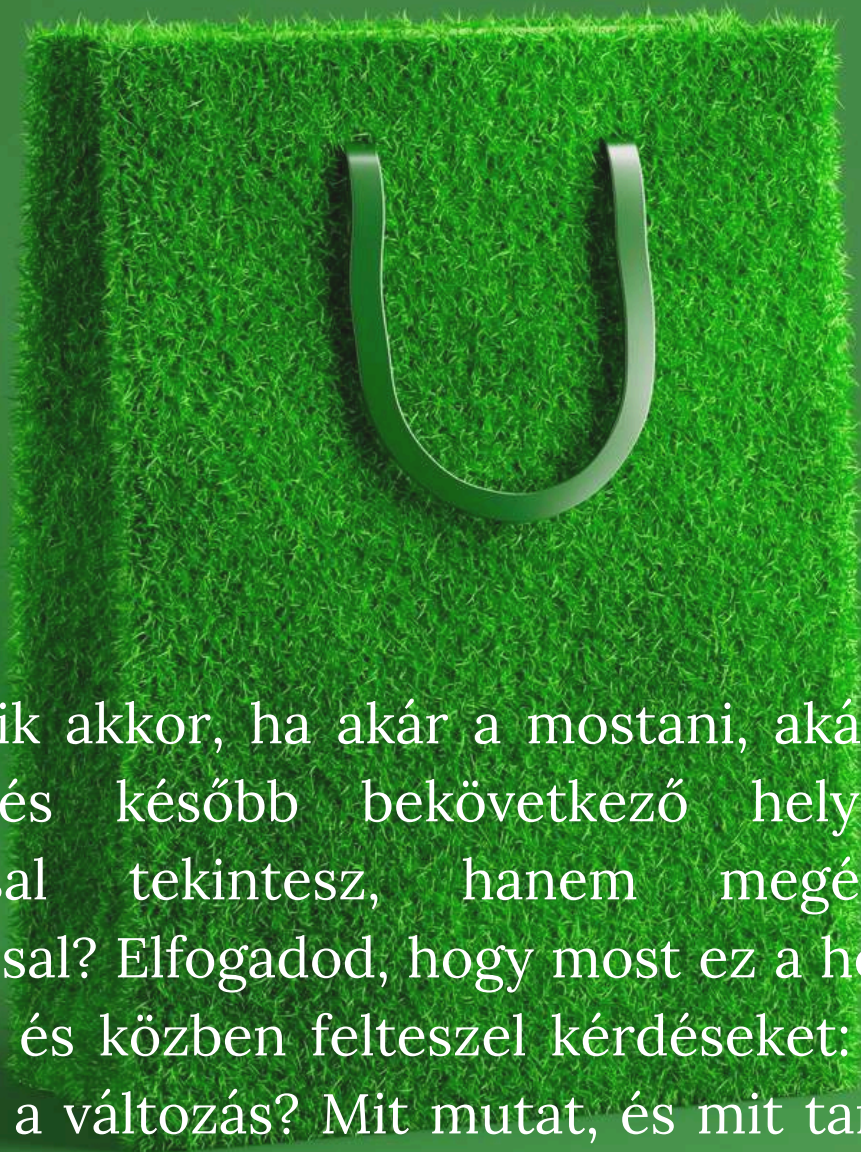
A sort végtelenségig tudnám folytatni, ám azt gondolom, te magad is tudod folytatni önmagadnak. A (talán) fájó igazság az, hogy mi magunk hozzuk létre ezt az őrületet azzal, hogy részeseivé váltunk, és aktív fogyasztói lettünk ezeknek a termékeknek.

Mi történik, ha kevesebbet vásárolsz, kevesebbet fogyasztasz? Láncreakció indul, hiszen a nagy vállalatok csökkenteni fogják kapacitásaikat, mivel kevesebbet tudnak értékesíteni. Ezzel mind a Földnek, mind neked jót tesznek. Ám a felelősség korántsem csak a vállalatoké. Éppen ellenkezőleg: a felelősség a vásárlóké, a fogyasztóké, akik egyedi döntéseket hozhatnak arról, mit tartanak szükségesnek, megvásárlandónak. Minél több tudatos vásárló, tudatos fogyasztó van a világban, annál biztosabb, hogy változást tudunk generálni.

Ezért nem érdemes aggódni az elektromos áram áremelkedésén, benzinár emelkedésén, adózási változásokon és a többi újdonságon. Még ha furcsán is hangzik, ezt mi generáljuk, és valamiképpen jót is tesz nekünk.



Merthogy annyira logikátlan és örületes dolgokat művelünk ebben a világban, hogy elindult nemcsak bennem és többünkben a vágy, hanem végre a világban is mindaz a folyamat, amely megmutatja - mi több -, kikényszeríti, hogy végre egészen másképpen éljünk ebben a paradicsomban, ami otthonunkul adatott.



Mi történik akkor, ha akár a mostani, akár bármilyen korábbi és később bekövetkező helyzetre nem ellenállással tekintesz, hanem megértéssel és befogadással? Elfogadod, hogy most ez a helyzet, most így élünk, és közben felteszel kérdéseket: Hova vezet engem ez a változás? Mit mutat, és mit tanít nekem a változó helyzet? Meddig juthatok ezen helyzet által, ha képességeimre, lehetőségeimre koncentrálok?

Az elmúlt években létrehoztunk egy olyan világrendet, amely tarthatatlan. Ennek a levét most isszuk, ám közös erővel, Föld-tudatos gondolkodással létrehozhatunk valami újat, valami olyat, amely harmóniában, a természeti renddel, az állatvilággal, a növényvilággal, és a sztratoszférával együttműködve csodás, bőséges életet teremt számunkra.

Eljött az ideje, hogy kevesebbet fogyasszunk, és elgondolkodjunk azon, hogy az, amit eddig csináltunk, az vajon megfelelő-e a Földnek, és lakóinak.

Ha egy kicsit feljebb emelkedsz a megszokott életviteleden és fentről tekintesz erre a helyzetre, akkor a mostani változásokat úgy láthatod, miszerint ez a helyzet kifejezetten hasznos és javunkra szolgál. Segíti azt, hogy levegőhöz juttassuk a Földet, hogy annyit használjunk, amennyire feltétlen szükségünk van, és túlfogyasztás helyett végre teremtésre, alkotásra, megőrzésre koncentráljunk.

És ha ilyen szemmel tekinted a változásokat, akkor láthatod, hogy tulajdonképpen segítő energiákat kapsz ehhez. Segítséget ahhoz, hogy könnyedebben, zökkenőmentesebben valósulhasson meg egy olyan új világ, ahol a harmónia már nemcsak bizonyos természeti népek kiváltsága, hanem az egész emberiségé.

A MannaClub

júliusi témája a pazarlás



ZÖLD MANNA

Egy ideje foglalkoztat a kérdés, hogy miképpen és mit tudok tenni azért, hogy a környezet kizsigerezését ne csak passzív követőként, hanem aktív átalakítójaként fordítsam meg.

Az, hogy kevesebb zacskót használok, vagy szelektíven gyűjtöm a szemetet, inkább csak utókövetés, mintsem megoldás.

Ezért nagyon örülök, hogy most megszületett egy **együttműködés a Ne bántsd az erdőt Egyesülettel**, aminek keretében olyan fa ültetvényeket hozunk létre, ahol a széndioxid megkötés többszöröse a hagyományos fák megkötési képességének.

1 ha erdőterület telepítését tervezzük jövő tavasszal, amiben 400 fát ültetünk el. Egy fa átlagosan évente kb 100 kg co₂-t köt meg, ami egy átlagos 4 tagú háztartás éves co₂ kibocsátásának nagyságrendileg az 1/20-a. Azaz 50 fa ültetésével már semlegesítjük egy család kibocsátását, az 1 ha területtel pedig 8 család fogyasztását.

Te is hozzájárulsz ehhez a célhoz minden egyes Manna termék, szolgáltatás vásárlásával.

Köszönjük, hogy általunk te is aktívan részt veszel bolygónk zöldítésében.

SIKER SZEMLÉLET

Ahogy visszatérsz egy inspiráló utazásból, ahol feltöltötted a mentális energia készleteidet és új perspektívát kaptál, érezheted úgy, hogy valami megváltozott benned.

Mit kezdj ezekkel az új meglátásokkal? Hogyan fordítsd át őket a mindennapjaidra, és hogyan használd őket a siker eléréséhez?



Az első lépés az, hogy felismerd: az utazás során szerzett tapasztalatok nem maradhatnak meg csupán emlékek formájában. Ideje, hogy ezek az élmények valódi változást hozzanak az életedbe. Az új perspektívák által motiváltan kezdj el dolgozni azon, hogy ne csak másképp láss, hanem másképp is éld az életedet.



Az új perspektívák segítségével könnyebben azonosíthatod, mi az, ami valóban fontos számodra, és mi az, amire érdemes időt és energiát fordítani, és mi az, ami szintiszta pazarlás. Itt az ideje, hogy ezeket a felismeréseket beépítsd a mindennapi életedbe.

A siker szemlélet gyakorlati megvalósítása azt jelenti, hogy minden nap teszel egy lépést a céljaid felé, legyen az bármilyen kicsi is. Az utazás során szerzett tapasztalatok és új perspektívák erőt és motivációt adnak ahhoz, hogy kitartsál.

Miután hazatértél, használd ki ezt az új lendületet, amit az úton kaptál és kezdj el másképp élni.

Ebben is támogatunk téged a **MannaClub Sikerklubban**, ahol minden nap egy inspiráló hanganyagot érsz el a felületen, amivel az aznapi lépést megteheted, avagy új nézőpontokat és megértéseket kaphatsz általuk.

Támogatunk abban is, hogy a közösség részeként rendszeresen találkozz a hozzád hasonlóan inspirálódó, siker szemléletet elsajátítót klubtagokkal.

Csatlakozz hozzánk és éld meg, milyen az, amikor minden nap egy lépéssel előrébb vagy, mint korábban és napról napra közelebb kerülsz a céljaid eléréséhez.

Ebben a közösségben büszke leszel magadra, elismered magad és megérted, hogy elég jó vagy.

A napi lépésekkel hozzászoksz a siker gondolatához, így nem ijedsz majd meg, amikor egyszercsak beköszönt.



KÖZÖSSÉGBEN KÖNNYEBB

A MannaClub megadja azt a támogató közeget, ahol önmagad lehetsz. Lendületet adunk egymásnak, támogatjuk egymást a kibontakozásban, sorsdöntő lépések megtételében, álmaink megvalósításában.

- **Inspiráló Napi Manna hanganyagok**
- **Könnyen feldolgozható minikurzusok**
- **Izgalmas kihívások, érdekességek**
- **Havi online találkozók**
- **Félévente élő találkozók**

Találj rá a magabiztos énedre, és hangold magad siker szemléletre!

A MannaClub augusztusi témája:

titkok, hazugságok

**Te mit rejtegetsz magad előtt?
Mi az, amit magadnak sem vallasz be?**

BŐSÉGES MANNA - SIKERKÖZÖSSÉG

Ingyenes Facebook csoportunkban is sok-sok információ és inspiráló közösség vár.

Tudtad, hogy a Bőséges Manna Facebook csoportban már 4000-en vagyunk? Mennyi lehetőség, hogy kapcsolódj! Használd bátran ezt a közösséget és legyél aktív a felületen!

- Fejlődj! - Inspíró tartalmakat osztunk meg.
- Tájékozódj! - Megosztjuk, hogy mik történnek a MannaCoach háza táján.
- Oszd meg a gondolataid! - Kíváncsiak vagyunk rád.
- Kérdezz! - Támogatunk téged!
- Szólj hozzá! - Támogass másokat!



SPANYOLORSZÁG, GIBRALTÁR, MAROKKÓ

3 ORSZÁG, 4 HÉT, 500 EURO

Augusztusban újra útnak indulok. Az utam ezúttal Spanyolország déli részébe, Malagára, valamint Gibraltárra és Marokkóba visz.

Arra vállalkozom, hogy megmutatom neked, hogyan utazunk és gyűjtünk élményeket úgy, hogy a teljes utazásunkat mindössze 500 Euro költség-keretből gazdálkodjuk ki.

Ebben az összegben már benne vannak a repülőjegyek, szállások is, úgyhogy izgalmas kaland lesz számomra is.

MannaClub tagként végig követheted a részleteket, pontos számokkal, linkekkel, hasznos információkkal. A Bőséges Manna Facebook oldalán is rendszeresen bejelentkezem majd.

**Kövess végig a kalandot, tarts velem
virtuálisan a MannaClub felületén!**

UTAZZ VELEM MALAGÁRA FÉLÁRON!

Ha pedig kedved van velem tartani, akkor gyere, csatlakozz és fedezzük fel együtt Malaga szépségeit, a saját megújulásod közben.

Tarts velem személyesen egy 5 napos malagai útra, **2024. augusztus 21 és 25** között.

A tengerpart, a környék felfedezése és az élmények begyűjtése mellett a legfontosabb, hogy az inspirációs programommal kitarjuk az eddig elzárt kapukat benned, és megnyitunk egy olyan világot, ami eddig csak a legtitkosabb vágyaidban létezett.

<https://mannacoach.com/utazz-velem-malagara-felaron/>



TÖBBÉ EGYETLEN NAPOT SE DOLGOZZ!

Izgalmas kalandomról visszatérve, még izgalmasabb témát hozok nektek **októberben a budapesti rendezvényünkre.**

Életünk jelentős részét munkával töltjük. Mi lenne, ha mostantól ez az idő nem a robotolásról, hanem az **alkotás öröme**ről, a **könnyedségről és a szenvedélyről** szólna? Az eseményünkön választ kaphatsz arra, hogyan élj úgy, hogy többé egyetlen napot se tölts munkával, annál inkább **inspiráló és örömteli tevékenységekkel.**

Ha vágysz arra, hogy munkád ne csak kötelezettség, hanem öröm és szenvedély legyen, akkor várunk a „**Többé egyetlen napot se dolgozz!**” workshopra, ahol a személyes találkozókon **különleges élmények és inspirációk várnak rád.**

Bővebb információért kattints a linkre!



Többé egyetlen napot
se dolgozz!

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 az előző
lapszámokért!

