



ÁLTALÁNOS SZERZŐDÉSI FELTÉTELEK

Demeter Gyöngyi e.v.

Érvényesség: 2026. szeptember 15-től visszavonásig

Tartalomjegyzék

I.	FEJEZET	3
	ÁLTALÁNOS RÉSZ	3
	1. Bevezető	3
	2. Szolgáltató	3
	3. Szolgáltatások igénybevétele	4
II.	FEJEZET	5
	RÉSZLETES RENDELKEZÉSEK	5
	4. A nyújtott szolgáltatások	5
	5. Egészségügyi adatok, a szolgáltatások igénybevételét kizáró okok	6
	6. Előzetes nyilatkozatok	8
	7. NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés szolgáltatás igénybevételi szabályai	9
	8. Viselkedési normák	12
	9. Titoktartás	12
	10. Felelősség	12
	11. Jogok és kötelezettségek	13
	12. Panaszkezelés	14
	12.1. Panaszkezelés Szolgáltatónál	14
	13. Fogyasztóvédelmi eljárás	14
	14. Békéltető testületi eljárás	14
	15. Bírósági eljárás	15
	16. Referencia (értékelések, visszajelzések)	15
	17. Weboldal használata, szerzői jogok	15
III.	FEJEZET	16
	ZÁRÓ RENDELKEZÉSEK	16
	MELLÉKLETEK	18
	NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés	18
	Frissítő talpmasszázs	20
	Csakra-talpmasszázs	22
	Metamorf masszázis	24
	Dr. Wu -féle arc- és fejmasszázs	26
	Gyermekjóga szolgáltatás	28
	Felnőttjóga szolgáltatás	30
	Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás	31

I. FEJEZET

ÁLTALÁNOS RÉSZ

1. Bevezető

- 1.1. Jelen Általános Szerződési Feltételek (a továbbiakban: ÁSZF) tartalmazzák a lentebb megjelölt szolgáltató (a továbbiakban: Szolgáltató) által nyújtott, NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és masszázs szolgáltatásokra vonatkozó általános szerződési feltételeket, a szolgáltatásokat igénybe vevő (a továbbiakban: Ügyfél) és a Szolgáltató (a továbbiakban együttesen: Felek) jogait és kötelezettségeit, azaz a szolgáltatás nyújtására irányuló szerződés tartalmát, illetve a Szolgáltató által üzemeltetett www.demetergyongyi.hu cím alatt elérhető weboldal (a továbbiakban: Weboldal) felhasználási feltételeit.
- 1.2. Az ÁSZF az abban feltüntetett keltezési dátumtól visszavonásig vagy módosításig hatályos.
- 1.3. A szerződés nem kerül iktatásra, kizárólag elektronikus formában és magyar nyelven kerül megkötésre, továbbá a későbbiekben sem lesz írásban hozzáférhető, magatartási kódexre nem utal.
- 1.4. Az Ügyfél a szolgáltatás megrendelésével, illetve a Weboldal használatával elfogadja és magára nézve kötelezőnek ismeri el a jelen ÁSZF rendelkezéseit, valamint a weboldalon található Adatkezelési tájékoztatót.
- 1.5. Jelen Szerződés folyamatosan elérhető a Szolgáltató weboldalán, amely elérhetőségét előzetesen megküld az Adatvédelmi tájékoztatóval együtt Ügyfél részére a szolgáltatás igénybevételét visszaigazoló e-mailben.
- 1.6. A Szolgáltató úgy nyilatkozik, hogy a szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai feltételekkel rendelkezik.

2. Szolgáltató

2.1. Adatai:

Rövidített név	Demeter Gyöngyi
Székhely	2330 Dunaharaszti, Táncsics M. utca 91/D.
Telephely	2330 Dunaharaszti, Móricz Zsigmond utca 2.
Adószám	56905520-1-33
Statisztikai számjel	56905520 9623 231 13
Számlaszám	11600006-00000000-94799598

2.2. Kapcsolat:

E-mail cím	demetergy@outlook.hu
Telefonszám	+36 30 998 0010 +36 30 211 8962
Facebook oldal	Demeter Gyöngyi természetgyógyász, jóga- és gyermekjóga oktató
Weboldal	www.demetergyongyi.hu

3. Szolgáltatások igénybevétele

3.1. Időpontfoglalás

3.1.1. Valamely szolgáltatás igénybevétele céljából történő időpontfoglalással Ön beleegyezik a jelen dokumentumban rögzített általános szerződési feltételekbe.

3.1.2. Időpontfoglalás esetén a 6. Előzetes nyilatkozatok pontban foglaltakhoz való hozzájárulását adja, a hozzájárulás kifejezett visszavonásáig megadottnak tekintem.

3.1.3. A szolgáltatás igénybevételére vonatkozó szerződés megkötését az Ügyfél személyesen, telefonon keresztül, e-mail, messenger útján vagy weboldalon keresztül kezdeményezheti. Ügyfél az adott szolgáltatásra vonatkozó időpontfoglalását követően, adatainak megadása és visszaküldése után a jelen Szerződés rendelkezéseit magára nézve kötelezőnek ismeri el. Az Ügyfél az adott Nyilatkozat kitöltésével és a jelen ÁSZF elfogadásával a megadott személyes adatok rögzítéséhez, valamint a rögzített adatoknak a szolgáltatás igénybevételének céljából történő kezeléséhez, feldolgozásához előzetesen hozzájárul.

3.1.4. Az Ügyfél a jelen ÁSZF elfogadásával nyilatkozik arról, hogy cselekvőképessége, illetve szerződéskötési képessége nincs korlátozva, a megrendelés során az általa megadott adatok a valóságnak megfelelnek, hitelesek és azokat teljes körűen, hiánytalanul adta meg. Az időpontfoglalást követően, a szolgáltatás igénybevétele előtt az Ügyfél köteles megbizonyosodni arról, hogy az általa visszaküldendő Nyilatkozatban megadott adatai megfelelnek a valóságnak és teljeskörűek.

3.1.5. Az időpontfoglaláskor a Szolgáltató szóban vagy írásban tájékoztatja az Ügyfelet a szolgáltatás igénybevételéhez elérhető szabad időpontokról a weboldalán található időpontfoglaló rendszer aktuális állapota és a 3.1.7 pontban foglaltak figyelembe vételével. Szolgáltató a kiválasztott időpontról minden esetben visszaigazolást küld a weboldalán található időpontfoglaló rendszer útján vagy e-mail-en keresztül Ügyfél részére.

3.1.6. Szolgáltató által küldött visszaigazoló e-mail az alábbiakat tartalmazza.

- Név
- Választott időpont (pontos dátum és idő=óra, perc).
- Szolgáltatás nyújtás helye és pontos címe.
- Szolgáltatás megnevezése.
- Szolgáltatás időtartama.
- Kapcsolódó dokumentumok:
 - Általános Szerződési Feltételek (ÁSZF) elérhető linkje,
 - Adatvédelmi tájékoztató elérhető linkje, amely alatt elérhető az igényelt szolgáltatásra vonatkozó, kitöltendő Adatvédelemmel összefüggő nyilatkozat.
- Lemondási szabályra vonatkozó összefoglaló.

3.1.7. Időpontfoglaló rendszer

Az időpontfoglaló rendszer Szolgáltató weboldalán található. Az időpontfoglaló rendszer felső részén Szolgáltató minden hónapban megjelöli, hogy a két helyszín tekintetében a hónap mely napjain tartózkodik (pl: 2026. február hónap: 1-18 között Dunaharaszti, 19-27 között Pálháza). A Pálházai telephelyen Szolgáltató általában minden hónap utolsó 1-1,5 hetében tartózkodik. Az időpontfoglalásnál Ügyfél figyelemmel kell legyen arra, hogy Dunaharaszti telephelyre kedd és szerdai napokra tud időpontot foglalni.

3.2. Díjak, díjfizetés

- 3.2.1. Ügyfél az adott szolgáltatás díjáról Szolgáltató weboldalán tájékozódhat.
- 3.2.2. A szolgáltatások díja az adatott telephelyen jól látható helyen is kihelyezésre kerül. Szolgáltató Ügyfelet az aktuális díjról kérésére szóban is tájékoztatja.
- 3.2.3. A szolgáltatási díjak változása az ÁSZF módosítását nem érinti.
- 3.2.4. Ügyfél a szolgáltatás díját a helyszínen készpénzben vagy átutalással tudja teljesíteni, amelyről Szolgáltató számlát állít ki.
- 3.2.5. Szolgáltató számlaszáma a 2.1. pontban került rögzítésre.
- 3.2.6. Az NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés Távszolgáltatásként és Előfizetés-ben is kérhető, amelyek igénybevételének a részleteit a 7. pont rögzíti.
- 3.2.7. Lemondás esetén a Szolgáltató fenntartja a jogot a lemondási díj felszámítására, amelyről előzetesen tájékoztatja az Ügyfelet.

3.3. Lemondási szabály

- 3.3.1. Ügyfél kifejezetten tudomásul veszi, hogy amennyiben szükségessé válik a korábban egyeztetett időpont lemondása, vagy átfoglalása, azt lehetőség szerint minél előbb, de legkésőbb a foglalt időpontot megelőzően 24 (huszonnégy) órával jeleznie kell. Ebben az esetben az időpont lemondása, vagy átfoglalása ingyenes.
- 3.3.2. Az Ügyfél tudomásul veszi, hogy a Szolgáltató a 24 (huszonnégy) órán belüli lemondás és/vagy módosítása esetén a szolgáltatási díj 100%-nak felszámítására jogosult.
- 3.3.3. Az Ügyfél elállásának minősül, ha az Ügyfél a szolgáltatás teljesítésére kijelölt időpontban és helyszínen nem jelenik meg, és távollétét előzetesen nem menti ki, vagy olyan állapotban jelenik meg, amely neki felróható okból nem teszi lehetővé a szolgáltatás teljesítését.
- 3.3.4. Az NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés Távszolgáltatásként és Előfizetés-ben is kérhető, amelyek igénybevételének a részleteit a 7. pont rögzíti.

3.4. Kapcsolattartás

- 3.4.1. A Szolgáltató és az Ügyfél közötti kommunikáció elsősorban e-mailben vagy telefonon történik. Külön egyeztetés alapján messengeren vagy viberen.
- 3.4.2. A Szolgáltató köteles az Ügyfél megkeresésére legkésőbb 3 munkanapon belül válaszolni.

II. FEJEZET

RÉSZLETES RENDELKEZÉSEK

4. A nyújtott szolgáltatások

- 4.1. Szolgáltató tevékenysége keretében az alábbi szolgáltatásokat nyújtja:
 - NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés

- Masszázsok
 - Dr. WU-féle arc- és fejmasszázs
 - Frissítő talpmasszázs
 - Metamorf masszáz
 - Csakra-talpmasszázs
- Gyermejjóga szolgáltatás
- Felnőttjóga szolgáltatás
- Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás

4.2. A szolgáltatások ismertetését, azok részletes feltételeit jelen ÁSZF 1-6 számú melléklete rögzíti az alábbiak szerint:

1. **számú melléklet** - NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés
2. **számú melléklet** - Frissítő talpmasszázs
3. **számú melléklet** - Csakra-talpmasszázs
4. **számú melléklet** - Metamorf masszáz
5. **számú melléklet** - Dr. WU-féle arc- és fejmasszázs
6. **számú melléklet** - Gyermejjóga szolgáltatás
7. **számú melléklet** - Felnőttjóga szolgáltatás
8. **számú melléklet** - Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás

5. Egészségügyi adatok, a szolgáltatások igénybevételét kizáró okok

- 5.1. A szolgáltatás kizáró okainak megállapítása érdekében egészségügyi, kórtörténeti kérdések, táplálkozási szokások és egyéb releváns körülmények tisztázása szükséges, beleértve a szedett gyógyszereket és az esetlegesen alkalmazott terápiákat.
- 5.2. Ügyfélnek minden egészségügyi körülményt szükséges ismertetnie a Szolgáltatóval a szolgáltatáshoz rendszeresített Nyilatkozat élnevezésű dokumentumon, amely az Adatvédelmi tájékoztató 1-8. számú melléklete.
- 5.3. A Szolgáltató által nyújtott szolgáltatások nem helyettesítik, illetve nem pótolják a szakszerű egészségügyi kezelést, valamennyi szolgáltatás kizárólag általános közérzetjavító szolgáltatást tartalmaz, nem minősül az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény szerinti egészségügyi ellátásnak, szolgáltatásnak.
- 5.4. A kizáró okok meglétéről Ügyfél köteles Szolgáltatót tájékoztatni, és annak elmaradása esetén a teljes felelősség Ügyfelet terheli.
- 5.5. A kizáró okok megléte esetén az adott szolgáltatás nem végezhető el. **Kizáró okok szolgáltatásonként** az alábbiak:

5.5.1. NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés

Az állapotfelmérés kizáró okai:

- Pacemaker.
- Epilepszia, skizofrénia fennállása.
- Akut, magas lázas állapot.
- Többszöri infarktus.
- Akut, cseppfertőzéssel terjedő fertőző betegségek.
- Gyulladt fül esetén a fejhallgató nem helyezhető fel a fülre.

5.5.2. *Frissítő talpmassázs*

Nem szabad talpmassázst végezni az alábbi esetekben:

- Alkohol vagy kábítószer hatása alatt.
- Lázas, fertőző betegség esetén.
- Ha a vénák gyulladásos folyamatban vannak.
- Veszélyeztetett terhesség esetén.
- Súlyos depressziós állapotban.
- Közvetlenül operáció előtt és után.
- Ha a lábak ödémásak, dagadtak.
- Nyirokrendszeri problémák esetén.
- Súlyos cukorbetegség esetén.
- Trombózis állapotnál.
- Pacemaker használatánál.
- Daganatos betegségeknel.
- Nagyfokú érelmeszesedésnél.
- Szív vagy vese keringési elégtelenségénél.

5.5.3. *Csakra-talpmassázs*

A Csakra-talpmassázsnak nincs kontraindikációja. Azonban az alábbi esetekben nem ajánlott:

- Gombás láb és köröm a kezelési területen.
- Fertőzés a lábon, lábszáron.
- Bármilyen félelem, ellenérzés merülne fel a masszázzsal kapcsolatban.
- Epilepsziával küzdőknek.
- Várandósság esetén, akinek ellenérzése, féelme van, hogy rosszat tesz a babával.

5.5.4. *Metamorf masszázs*

Kizáró ok nincs. Egészségi állapottól független, nem ütközik másféle kezelési móddal, mint orvosi kezelés, pszichológiai kezelés, akupunktúra, energetikai kezelések stb., sőt rendkívül hatékony kiegészítője lehet ezeknek.

5.5.5. *Dr. WU-féle arc- és fejmassázs*

Ezen masszázs nem végezhető:

- Kisbabáknál.
- Agydaganat esetén.
- Bőrbetegség esetén, ami fertőző és a kézen terjed.
- Azon embereknél, akik nem tudnak a hátukon feküdni.

5.5.6. *Gyermekjoga szolgáltatás (4-7 éves gyermekek részére)*

- Kizáró ok, ha a gyermek fertőző betegségben szenved.

5.5.7. *Felnőttjoga szolgáltatás*

A YIN joga nem javasolt az alábbi esetekben:

- akut sérülés,
- friss műtét,
- lázas vagy akut betegség, illetve
- súlyos vagy kezeletlen egészségügyi probléma esetén.

Ügyfél, várandósság, krónikus betegség, mozgásszervi panasz vagy korábbi sérülés esetén a foglalkozás megkezdése előtt köteles orvossal vagy megfelelő egészségügyi szakemberrel egyeztetni, és az oktatót a releváns körülményekről tájékoztatni.

5.5.8. Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás

A holisztikus táplálkozási tanácsadásnak önmagában nincs egyetlen érvényes kizáró oka sem.

Bizonyos esetekben azonban nem elegendő önálló tanácsadásként, hanem orvosi/dietetikai kivizsgálás szükséges. Ilyen lehet például: ismert vagy feltételezett cukorbetegség, komoly pajzsmirigy probléma, jelentős hormonális panasz, étkezési zavar vagy annak gyanúja, súlyos emésztőrendszeri betegség, vese- vagy májbetegség, terhesség bizonyos speciális esetekben, jelentős, megmagyarázhatatlan fogyás vagy hízás, nagyon magas vagy nagyon alacsony testsúly, gyógyszeres kezelés, amelynél az étrend módosítása hatással lehet a kezelésre. Ezekben az esetekben a tanácsadás kiegészítő segítség lehet, de nem helyettesítheti az orvosi diagnosztikát.

6. Előzetes nyilatkozatok

Ügyfél jelen ÁSZF elfogadásával kijelenti, hogy

- a szolgáltatásról megfelelő tájékoztatást kapott, és hozzájárul annak elvégzéséhez, annak igénybevételét kifejezetten kéri,
- a kizáró okok meglétéről a Szolgáltatót valósan és teljes körűen tájékoztatta, és tudomásul veszi, hogy amennyiben a tájékoztatást elmulasztotta, és állapotában bármilyen rosszabbodás következne be, a Szolgáltatót semmilyen felelősség nem terheli,
- NLS állapotfelmérés esetén beleegyezik a Szolgáltató által végzett NLS BIOPHILIA Intruder géppel végzett terápiás állapotfelmérésbe és kezelésbe vagy kezelésbe,
- kifejezett hozzájárulását adja ahhoz, hogy az NLS alapú állapotfelmérő eszköz fejhallgatóját a fülére helyezze (kivéve, ha fülgyulladás van), amelyet Szolgáltató minden Ügyfél esetében a higiénia betartása érdekében védőhuzattal lát el,
- tudomásul vette azt a tényt, hogy az NLS BIOPHILIA Intruder eszköz mérése nem minősül orvosi diagnózisnak és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot vagy kezelést. Az eszköz által nyújtott információk tájékoztató jellegűek, céljuk az egészségi állapot feltérképezése és a természetgyógyászati tanácsadás támogatása,
- megértette és elfogadja, hogy az NLS állapotfelméréshez kapcsolódóan elhangzott bármilyen információ semmilyen esetben sem helyettesítheti a hagyományos egészségügyi kezelést,
- amennyiben bármilyen kétség merül fel az egészségét illetően, megfelelő egészségügyi szakember segítségét veszi igénybe,
- amennyiben a szolgáltatás igénybevétele előtt vagy után a Szolgáltató javaslata szerint orvosi vélemény (engedély, hozzájárulás) szükséges, akkor annak érdekében felkeresi a háziorvosát, szakorvost, pszichológust, pszichiátert, vagy más egészségügyi szakembert, hogy a szükséges előzetes engedélyt tőlük beszerezze, és azt a szolgáltatás megkezdése előtt a Szolgáltatónak bemutatja,
- megértette és tudomásul vette, hogy a Szolgáltató nem garantálhatja és nem is garantálja az eredményt, mivel a saját személyes eredményessége sok olyan tényezőn is múlik, ami felett a Szolgáltatónak nincs befolyása, beleértve az Ügyfél elszántságát és kitartását arra nézve, hogy a vágyott változásokat magában megvalósítsa, és a javasolt változtatásokat eszközölje,
- megértette és tudomásul vette, hogy a konzultáció nem avatkozik be az orvos által előírt terápiába, gyógyszerelésbe, hanem azokkal együttműködve, kiegészítve alkalmazandók annak érdekében, hogy a közérzet az alkalmazott és javasolt technikák, készítmények, élet- és szemléletmód hatására javuljon,
- kifejezetten hozzájárul ahhoz is, hogy a Szolgáltató a szolgáltatás nyújtás során a karját, vállát, lábát, fejét, arcát vagy a szemét megérintse, mozgassa.

7. NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés szolgáltatás igénybevételi szabályai

7.1. Az NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés szolgáltatás, Távszolgáltatás és Előfizetés keretében is vehető igénybe.

7.1.1. NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés Távszolgáltatás-ban történő igénybevétele

7.1.1.1. NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés távszolgáltatás keretében is igénybe vehető, ha az Ügyfél nem tud vagy nem akar személyes állapotfelmérésen és kezelésen részt venni.

7.1.1.2. Ügyfél az NLS állapotfelmérés távban történő végzésére vonatkozó igényét szóban, írásban vagy a weboldalon keresztül jelezheti Szolgáltató részére.

7.1.1.3. Az időpontfoglaláskor a Szolgáltató szóban vagy írásban tájékoztatja az Ügyfelet a szolgáltatás igénybevételéhez elérhető szabad időpontokról a weboldalán található időpontfoglaló rendszer aktuális állapota és a 3.1.7 pontban foglaltak figyelembe vételével. Szolgáltató a kiválasztott időpontról minden esetben visszaigazolást küld a weboldalán található időpontfoglaló rendszer útján vagy e-mail-en keresztül Ügyfél részére.

7.1.1.4. Ügyfélnek e-mail fordultával kitöltve és aláírva vissza kell küldenie a Szolgáltató által megküldött Nyilatkozatot.

7.1.2. Szolgáltató által küldött visszaigazoló e-mail az alábbiakat tartalmazza.

- Név
- Választott időpont (pontos dátum és idő=óra, perc).
- Szolgáltatás nyújtás helye és pontos címe.
- Szolgáltatás megnevezése.
- Szolgáltatás időtartama.
- Kapcsolódó dokumentumok:
 - Általános Szerződési Feltételek (ÁSZF) elérhető linkje,
 - Adatvédelmi tájékoztató elérhető linkje, amely alatt elérhető az igényelt szolgáltatásra vonatkozó, kitöltendő Adatvédelemmel összefüggő nyilatkozat.
- Lemondási szabályra vonatkozó összefoglaló.

7.1.2.1. Ügyfél vállalja, hogy a távszolgáltatás keretében végzendő állapotfelméréshez és kezeléshez haj- és köröm mintát biztosít a Szolgáltató részére. Ügyfél kifejezetten hozzájárul haj- és körömmintájának a kezeléshez történő felhasználásához és tárolásához.

7.1.2.2. Ügyfélnek a haj- és körömmintát az alábbiak figyelembe vételével kell biztosítania:

Hajminta:

- A hajnak tisztának és száraznak kell lenni a mintavételkor. A mintát legjobb 4-24 órával a hajmosás után levenni.
- A minta akkor a legjobb, ha a haj nincs festve, melírozva vagy dauerolva (ha igen, mindenképpen kell körömminta).
- A hajmintát a fej nyaki részéről javasolt levenni, lehetőség szerint a hajtőhöz közel vágva.
- A szükséges mennyiség: egy tincs.

Körömminta:

- A kéznek és körömnek tisztának, száraznak kell lennie. A köröm semmiképpen ne legyen festett, lakozott, illetve műköröm.
- A szükséges mennyiség: 3-5 db.

7.1.2.3. Ügyfél vállalja, hogy a mintákat simítózáras kis zacskóba helyezi, lezárja és postai úton megküldi Szolgáltató részére.

7.1.2.4. Szolgáltató vállalja, hogy az NLS állapotfelméréshez és kezeléshez szükséges írásban megküldött visszaigazolás és nyilatkozat, valamint a minták és a szolgáltatás díjának beérkezését követően az állapotfelmérést és visszakezelést elvégzi és legkésőbb 10 nap múlva Ügyfelet tájékoztatja írásban javaslatairól.

7.1.2.5. A szolgáltatás távban történő elvégzését követően Szolgáltató a részére az állapotfelméréshez és kezeléshez átadott mintákat Ügyfél írásban tett nyilatkozata alapján kezeli (tovább tárolja vagy megsemmisíti).

7.1.3. Szolgáltatás „Előfizetés”-ben történő igénybe vétele

7.1.3.1. Előfizetés az NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés szolgáltatás tekintetében vehető igénybe.

7.1.3.2. Az Előfizetést minden esetben meg kell előzze egy állapotfelmérés, amely személyesen vagy távszolgáltatás keretében történik.

7.1.3.3. Az Előfizetés keretében a kezelés távkezelés útján valósul meg, amelynek feltétele, hogy Ügyfél haj- és köröm mintát biztosít Szolgáltató részére. Ügyfél kifejezetten hozzájárul haj- és körömmintájának tárolásához és az alapján történő kezeléshez.

7.1.3.4. Ügyfélnek a haj- és körömmintát a 7.1.2.2. és 7.1.2.3. pontban foglaltaknak megfelelően kell biztosítania.

7.1.3.5. Az Előfizetés igénybe vehető egy hétre, két hétre, három hétre vagy egy hónapra.

7.1.3.6. Az Ügyfél az előfizetés keretében egy héten három alkalommal kap kezeléseket az alábbiak szerint:

Hétfő vagy kedd: teljes testkezelés (szervek, szövetek, sejtek)

Szerda vagy csütörtök: Baktériumírtás. Amennyiben ez nem lehetséges, úgy teljes testkezelés.

Péntek vagy szombat: DNS kezelés.

7.1.3.7. Ügyfél az Előfizetésre vonatkozó igényét szóban vagy írásban jelezheti Szolgáltató részére, konkrétan meghatározva az előfizetés gyakoriságát.

7.1.3.8. Szolgáltató az Ügyfél Előfizetésre vonatkozó igényét írásban visszaigazolja, amelyet Ügyfélnek e-mail fordultával el kell fogadnia írásban.

7.1.3.9. Szolgáltató által küldött visszaigazoló e-mail az alábbiakat tartalmazza.

- Előfizető neve.
- Előfizető címe (számlázáshoz).
- Előfizető e-mail címe.
- Előfizető telefonszáma.
- Előfizetés gyakorisága (heti/két heti/három heti/havi).
- Kezelés megkezdésének időpontja.
- Szolgáltatás díja.
- Szolgáltató számlaszáma.
- Hozzájáruló nyilatkozat a haj- és köröm minta felhasználására és tárolására.
- Szolgáltatáshoz kapcsolódó dokumentumokat, így:

- a mindenkor hatályos Általános Szerződési Feltételeket, amely részletesen tartalmazza az igénybe venni kívánt szolgáltatás részleteit,
- a mindenkor hatályos Adatvédelmi tájékoztatót, külön mellékletbe kiemelve az igényelt szolgáltatásra vonatkozó, kitöltendő Adatvédelemmel összefüggő nyilatkozatot.

7.1.3.10. Ügyfélnek az Előfizetésre vonatkozó igényét két héttel a kezelés megkezdése előtt kell jeleznie, annak érdekében, hogy Szolgáltató a kezeléseket ütemezni tudja.

7.1.3.11. Ügyfél vállalja, hogy az Előfizetés gyakoriságának megfelelő díjat a Szolgáltató által küldött visszaigazoló e-mail elfogadását követően készpénzben vagy átutalással megfizeti Szolgáltató részére.

7.1.3.12. Szolgáltató az Előfizetés díjáról Ügyfél részére számlát állít ki, amelyet e-mail-ben küld meg Ügyfélnek.

7.1.3.13. Szolgáltató vállalja, hogy

- a kezelés ütemezését elvégzi az Ügyfél által küldött előfizetési igényére vonatkozó írásos visszaigazolást követően úgy, hogy a kezelés legkésőbb két hét múlva megkezdhető legyen.
- a kezelést mind a haj- és körömminta megérkezését, mind pedig az előfizetés díjának kiegyenlítését követően az előző francia bekezdés figyelembe vételével elvégzi.
- valamennyi kezelés megkezdése előtt Ügyfelet írásban (közösségi média felületen: pl: messenger, viber, telegramm) értesíti a kezelés elindításáról.

7.1.3.14. Az Előfizetés szolgáltatás felmondása és egyéb megszüntetése esetén a Szolgáltató a részére a kezeléshez átadott mintákat megsemmisíti, amennyiben az Előfizetés szolgáltatás egy ideig szünetel, úgy Szolgáltató az Ügyfél által írásban tett nyilatkozata alapján kezeli a mintákat (tovább tárolja vagy megsemmisíti).

7.2. NLS alapú állapotfelmérés keretében történő visszakezelés (META terápia)

7.2.1. A visszakezelés, META terápia az NLS eszköz egyik legfontosabb funkciója, amely frekvencia alapú korrekciót alkalmaz. A visszakezelés lehet 1x-es, 3x-os vagy 5x-ös.

7.2.2. A META terápia célja, hogy támogassa a szervezet öngyógyító folyamatait, kiegyensúlyozza az energetikai eltéréseket és segítse a sejtek működésének optimalizálását.

7.2.3. A visszakezelés lehet

- kezelői beavatkozás nélküli (autofeddback).
- kezelői beavatkozással (konkrét problémák célirányos kezelése).

7.2.3.1. Visszakezelés kezelői beavatkozás nélküli

- Minden NLS állapotfelméréshez kapcsolódik autofeedback visszakezelés, amelyet az állapotfelmérés mindenkor ára tartalmaz. A autofeedback visszakezelés az állapotfelmérés eredményének tükrében történik azon szervre, sejtre, szövetre, amelyek energia állapota ezt megkívánja. A visszakezelés az Ügyfél állapotának megfelelően kerül beállításra.
- Autofeedback visszakezelés történik az Előfizetés igénybevétele esetében is, amelynek árát az Előfizetés ára tartalmazza.
- Autofeedback visszakezelés kérhető annak érdekében, hogy beinduljanak a testben az egyensúlyi folyamatok, minimum 5 teljes testkezelés ajánlott, heti 1 alkalommal. Az 5 alkalmas kezelés sorozatra bérlet konstrukció a Díjjegyzékben. Az 5. kezelést egy bemérés zárja, hogy megnézzük mi változott a kezdeti állapotokhoz képest. A META terápia alkalmazható haj- és körömminta alapján távkezelésben is.

7.2.3.2. Visszafelezés kezelői beavatkozással

Abban az esetben, ha konkrét problémát kell célirányosan kezelni, akkor az adott, szervet, sejtet, szövetet és a hozzá kapcsolódó problémát külön kézzel kell kijelölni és META terápiázni. Ez esetben is végezhető a META terápia a haj- és körömminta alapján távkezelésben is. Ennek díját a Díjjegyzék külön soron rögzíti.

8. Viselkedési normák

- 8.1. Ügyfél vállalja, hogy a szolgáltatások igénybevétele során nem tesz kárt az ügyfélfogadásra szolgáló helyiségben, vagy egyéb tárgyakban. Amennyiben kárt okoz, úgy annak költségét köteles megfizetni.
- 8.2. Ügyfél vállalja azt is, hogy nem áll alkoholos befolyásoltság vagy kábítószer hatása alatt a szolgáltatások igénybevétele során, kivéve olyan gyógyszereket, melyeket orvosi rendelvényre szed.
- 8.3. Amennyiben Ügyfél alkoholos befolyásoltság vagy kábítószer hatása alatt jelenik meg a szolgáltatás nyújtás időpontjában, vagy erőszakos, bántalmazó viselkedést tanúsít, az adott szolgáltatást a Szolgáltató lemondja, és hasonlóan járhat el a további szolgáltatások tekintetében is, mindez az adott szolgáltatás díjának térítési kötelezettségét jelenti.

9. Titoktartás

- 9.1. A szolgáltatásokkal összefüggő mindennemű tény, adat, információ, a kapcsolattartás tartalma, az egyes konzultációkat, a telefon- vagy online hívásokat és az e-maileket is beleértve, titoktartás tárgyát képezi és bizalmasnak minősül.
- 9.2. A Felek tudomásul veszik, hogy a Szolgáltató által nyújtott szolgáltatások igénybevétele során egymás tudomására hozott személyes és egyéb adatokat, tényeket és körülményeket, információt bizalmasan kötelesek kezelni, és kötelezettséget vállalnak arra, hogy minden szükséges intézkedést megtesznek az információk megőrzése érdekében, azokat a másik fél előzetes írásbeli engedélye nélkül kizárólag akkor adják ki harmadik személy részére, ha erre jogszabály kötelez vagy létfontosságú érdek védelme érdekében van rá szükség.
- 9.3. A jelen pontban foglalt titoktartási kötelezettség korlátlan ideig áll fenn.
- 9.4. A Felek felelősséggel tartoznak minden olyan kárért, amely a jelen ÁSZF-ben foglalt adatkezelési, titoktartási kötelezettségük megszegéséből származik.

10. Felelősség

- 10.1. Az Ügyfél tudomásul veszi, hogy az NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés, valamint bármely masszázs szolgáltatás alkalmazásával nem történik orvosi diagnosztizálás, sem gyógyítás. A Szolgáltató által nyújtott szolgáltatások az Ügyfél közérzetének javítását szolgálják, a szervezet öngyógyító képességét stimulálják.
- 10.2. Az Ügyfél saját döntése és felelőssége, hogy igénybe veszi Szolgáltató szolgáltatásait. Egyben az Ügyfél vállalja, hogy a szolgáltatások igénybevételehez szükséges Nyilatkozatokat a valóságnak megfelelően tölti ki egészségi állapotáról, semmilyen részletet nem hallgat el a Szolgáltató elől.

- 10.3. Az Ügyfél tudomásul veszi, hogy a Szolgáltató által nyújtott szolgáltatások nem helyettesítik az orvosi konzultációt semmilyen körülmények közt. Amennyiben az Ügyfél bármilyen szokatlan fizikai tünetet észlel magán, haladéktalanul orvoshoz fordul.
- 10.4. A jelen ÁSZF-ben meghirdetett vagy a Demeter Gyöngyi természetgyógyász jóga- és gyermekjóga oktató közösségi média felületein, weboldalán elérhető tartalom és a nyújtott szolgáltatás nem összetévesztendő az egészségügyi szolgáltatással vagy annak reklámozásával.
- 10.5. A Szolgáltató nem végez orvosi-, pszichoterápiás-, illetve egészségügyi gyógyító eljárást, tevékenységet.
- 10.6. A Szolgáltató az általa nyújtott NLS alapú állapotfelméréssel és masszázssokkal az Ügyfél közérzetének javítását hivatott elősegíteni, a szervezet öngyógyító képességének működését serkenti.
- 10.7. A Szolgáltatót az Ügyfél által tévesen és/vagy pontatlanul megadott adatokra visszavezethető szolgáltatási hibáért semminemű felelősség nem terheli.
- 10.8. A Szolgáltató nem jogosult betegséget diagnosztizálni, sem gyógyítani, de javasolhatja, hogy az Ügyfél vegyen részt orvosi vizsgálatokon, konzultációkon.
- 10.9. A Szolgáltató a Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás esetén nem vonható felelősségre semmilyen közvetlen vagy közvetett egészségkárosodásért, illetve egyéb kárért, amely a javaslatok nem megfelelő követése során, vagy azzal összefüggésben esetlegesen bekövetkezik.
- 10.10. A Szolgáltató a Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás esetén nem garantál konkrét egészségügyi eredményt, mivel a folyamat sikere nagyban függ a Felhasználó egyéni felelősségvállalásától és befektetett energiájától.

11. Jogok és kötelezettségek

- 11.1. A Szolgáltatásra vonatkozó igénybevételi jogát a Felhasználó sem ingyenesen, sem ellenérték fejében harmadik személy részére nem engedheti és nem ruházhatja át, nem adhatja bérbe vagy haszonbérbe.
- 11.2. Nem minősül szerződésszegésnek, ha a Szolgáltatónak fel nem róható okból (vis maior) a Szolgáltató nem tudja teljesíteni a Szerződésben foglalt kötelezettségeit. Vis maior körülménynek kell tekinteni azokat az előre nem látható és emberi erővel elháríthatatlan körülményeket (pl.: háború, földrengés, árvíz, tűzvész, terrorcselekmény stb.), amelyek nem függ a Szolgáltató akaratától és közvetlenül akadályozzák a Szolgáltatót a szerződéses kötelezettségének teljesítésében.
- 11.3. Szolgáltató bármikor jogosult a szolgáltatásai körét bővíteni.
- 11.4. Szolgáltató jogosult továbbá a szabályzatait, valamint az árazását saját hatáskörben megváltoztatni, de arról köteles Ügyfelet szóban vagy írásban tájékoztatni.
- 11.5. Szolgáltató jogosult a szolgáltatásnyújtást megtagadni az Ügyfél elégtelen együttműködése, megváltozott egészségügyi vagy mentális állapota esetén, valamint amennyiben fizetési

kötelezettségének az Ügyfél nem tesz eleget. Ezekben az esetekben, az Ügyfél a Szolgáltatóval szemben kárigényt nem érvényesíthet.

- 11.6. Szolgáltató jogosult az előre egyeztetett időpontot megváltoztatni, viszont köteles azonban erről ésszerű időn belül az Ügyfelet tájékoztatni esetlegesen új időpontot felajánlani.
- 11.7. A 18. életévét be nem töltött Ügyfél esetében a szolgáltatásnyújtás feltétele szülő vagy gyám (törvényes képviselő) kifejezett és előzetes írásos hozzájárulása.
- 11.8. Ügyfél köteles a lefoglalt kezdési időpontban pontosan, alkalmas állapotban megjelenni. Amennyiben az Ügyfélnek felróható okokból késés merül fel, arról mielőbb telefonon értesítenie szükséges Szolgáltatót, aki mindent megtesz annak érdekében, hogy a szolgáltatás nyújtására sor kerülhessen, azonban a késés mértékétől függően, és az aznapi további foglalások függvényében, ez nem garatált.
- 11.9. Ügyfél a Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás szolgáltatással összefüggésben köteles az egészségi állapotában bekövetkezett változásokat azonnal jelezni a Szolgáltatónak.

12. Panaszkezelés

12.1. Panaszkezelés Szolgáltatónál

- 12.1.1. Az Ügyfél panaszával írásban a Szolgáltatóhoz fordulhat e-mail üzenetben. A jelzett panasszal kapcsolatban a Szolgáltató jegyzőkönyvet vesz fel, amelyet a panaszra kialakított válasz megküldésével egyidejűleg adja át (küldi meg) az Ügyfélnek.
- 12.1.2. A Szolgáltató a panaszra vonatkozó érdemi válaszát az Ügyfélnek harminc (30) napon belül e-mailen vagy írásban, postai úton, tértivevényes levélben megküldi.
- 12.1.3. A panaszt elutasító álláspontját Szolgáltató indokolni köteles.
- 12.1.4. A Szolgáltató a panaszt vagy az arról felvett jegyzőkönyvet és az érdemi válasz másolati példányát 5 (öt) évig köteles megőrizni, és azt az ellenőrző hatóságoknak kérésükre bemutatni.

13. Fogyasztóvédelmi eljárás

- 13.1.1. Ügyfél panaszát a lakóhelye szerint illetékes fogyasztóvédelmi hatóságoknál is megteheti, amennyiben fogyasztói jogainak megsértését észleli.
- 13.1.2. A panasz elbírálását követően a hatóság dönt a fogyasztóvédelmi eljárás lefolytatásáról.
- 13.1.3. A fogyasztóvédelmi elsőfokú hatósági feladatokat a fogyasztó lakóhelye szerint illetékes fővárosi és megyei kormányhivatalok látják el, ezek listája az alábbi weboldalon érhető el: <http://www.kormanyhivatal.hu/>

14. Békéltető testületi eljárás

- 14.1.1. Amennyiben az Ügyfél fogyasztói panaszát a Szolgáltató elutasítja, úgy Ügyfél jogosult a lakóhelye vagy tartózkodási helye szerint illetékes Békéltető Testülethez is fordulni.
- 14.1.2. A békéltető testületi eljárás megindításának feltétele, hogy a fogyasztó az érintett vállalkozással közvetlenül megkísérelje a vitás ügy rendezését.

14.1.3. Az eljárásra – az Ügyfél erre irányuló kérelme alapján - az illetékes testület helyett az Ügyfél kérelmében megjelölt békéltető testület illetékes.

14.1.4. A Békéltető Testületekről bővebb információ itt érhető el: <http://www.bekeltetes.hu>

14.1.5. A területileg illetékes Békéltető Testületek: <https://bekeltetes.hu/index.php?id=testuletek>

15. Bírósági eljárás

Ügyfél jogosult a fogyasztói jogvitából származó követelésének bíróság előtti érvényesítésére polgári eljárás keretében

- a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény, valamint
- a Polgári Perrendtartásról szóló 2016. évi CXXX. törvény rendelkezései szerint.

16. Referencia (értékelések, visszajelzések)

16.1. A szolgáltatással, annak minőségével összefüggésben az Ügyfél szöveges vagy videóüzenetbe foglalt értékelést/visszajelzést/ajánlást adhat a Szolgáltató részére.

16.2. Ügyfél tudomásul veszi és bármiféle díjigény nélkül hozzájárul ahhoz, hogy a Szolgáltató jogosult a részére adott ilyen - adott esetben az Ügyfél képmását, nevét is tartalmazó - értékeléseket az Ügyfél ellenkező tartalmú tiltó nyilatkozatáig szabadon – elsősorban szolgáltatásainak népszerűsítése céljából – szabadon felhasználni és nyilvánosan terjeszteni bármely médiafelületen.

16.3. Az Ügyfél által adott értékelés nem kötelezi Szolgáltatót annak közzétételére.

16.4. Szolgáltató jogosult az Ügyfél által beküldött, hibás (helyesírás) vagy elírást tartalmazó értékeléseket saját hatáskörben korrigálni az értékelés integritásának sérelme nélkül a közzététel érdekében.

17. Weboldal használata, szerzői jogok

17.1. Ügyfél tudomásul veszi, hogy a Szolgáltatás szerzői joga a Szolgáltatót illeti, és kötelezi magát, hogy a szolgáltatásra vonatkozó szerzői jogot mindenkor tiszteletben tartja. Az Ügyfél a szolgáltatásról, vagy annak bármely részéről másolatot nem készíthet.

17.2. A szolgáltatás, ideértve a weboldalt is, szerzői jogvédelem alatt áll. Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Weboldal, annak elemei, és az azon keresztül közzétett vagy értékesített, szerzői műnek minősülő összes tartalom a Szolgáltató kizárólagos tulajdonát képezi. A szolgáltatás tartalmának, valamint egyes részeinek különösen, de nem kizárólagosan tárolása, továbbadása, közzététele, kereskedelmi forgalomba hozatala a magáncélú felhasználáson túl a Szolgáltató előzetes írásbeli hozzájárulása esetén engedélyezett.

Jelen Szerződés egyetlen része sem értelmezhető úgy, hogy az alapján ezen tartalmak bármely részére vagy egészére vonatkozóan az Ügyfél vagy a Weboldalt böngésző felhasználó a saját célú igénybevétele esetét kivéve egyéb jogosultságokat szerezne.

17.3. A Szolgáltató által üzemeltetett Weboldalt a lehető legnagyobb gondossággal állították össze. Az információk pontossága és helyessége ennek ellenére nem garantálható. Szolgáltató nem vállalja

a felelősséget az információk aktualitásáért vagy helyességéért és teljességéért, valamint bizonyos felhasználói célokra való alkalmasságáért. Szolgáltató ezúton kizár minden felelősséget bármilyen közvetett vagy közvetlen kárral kapcsolatban, amely e Weboldal felhasználása nyomán keletkezik, kivéve, ha azok a Szolgáltató szándékos cselekedetének vagy súlyos gondatlanságának következményei. A weboldalhoz való hozzáféréssel, annak használatával, használatra képtelen állapotával, vagy a weboldal nem megfelelő működésével, esetleges hiányosságával, üzemzavarával, információtovábbítási késedelmével, illetve az ott megjelentetett információk, illetve anyagok felhasználásával a Szolgáltató semmilyen felelősséget nem vállal.

- 17.4. A Szolgáltató kizárja továbbá kártérítési felelősségét különösen a következő esetekben: a Szolgáltatón kívül álló okokkal összefüggésben keletkezett hibákért és azok következményeiért, így különösen – de nem kizárólag – az internetes hálózatban beállott kimaradásért, egyéb technikai hibákért, leállásokért, az információs rendszerek biztonságát sértő magatartások, a mások által elhelyezett romboló alkalmazások, programok, vírusok okozta hibákért, következményekért; a megrendelés megérkezésének bármely műszaki hibára visszavezethető elmaradása miatti károk esetén; felhasználó számítógépének, elektronikus eszközének bármilyen hardver- vagy szoftverhibájából bekövetkező, arra visszavezethető hibából, vagy az internet csatlakozás megszakadása miatti károk esetén; a felhasználói adatok illetéktelen használatából eredő károkért.
- 17.5. A **demeteryongyi.hu** weboldal cookie-kat használ. Részletes Cookie-szabályzat a weboldalon megtalálható, egyéb adatvédelmi vonatkozásban az Adatvédelmi tájékoztató az irányadó.

III. FEJEZET

ZÁRÓ RENDELKEZÉSEK

18. Jelen szerződésben nem szabályozott kérdésekre a magyar jog, és különösen a Polgári Törvénykönyv szabályait kell alkalmazni.
19. Az egyik Fél által a másik Félhez a jelen Szerződés alapján intézett valamennyi írásbeli küldeményt akkor kell kézbesítettnek tekinteni, ha az személyesen a másik Fél részére átadásra, továbbá ha postai úton, illetve e-mail útján a másik Fél Szerződésben rögzített címére igazolhatóan megküldésre került, és azt a címzett igazolhatóan megkapta.
20. A Szolgáltatónak címzett küldeményt a jelen ÁSZF-ben megadott elérhetőségekre kell megküldeni.
21. A küldeményt kézbesítettnek kell tekinteni:
- a) személyes kézbesítés esetén az átvételkor,
 - b) postai feladás esetén - amennyiben „nem kereste”, „címzett ismeretlen”, „elköltözött” értesítéssel a fél nem veszi át - a postai feladást követő 5. munkanapon, egyébként az átvétel tényleges napján tértivevénnyel igazoltan,
 - c) e-mail esetén azon a napon, melyen a címzett Fél az átvételt visszaigazolta, visszaigazolás elmaradása esetén az elküldést követő 5. munkanapon.
22. A Felek a közöttük felmerült jogvita peren kívüli megoldására együttesen kezdeményezhetik a jogvita közvetítői eljárás keretében történő rendezését. Amennyiben a felmerült jogvitát a Feleknek nem sikerül békés úton – peren kívül - megoldani, annak elbírálásra az általános hatáskörrel és illetékességgel rendelkező magyar bíróságok jogosultak, azzal, hogy a bíróság

mindenkor Magyarország joga és a magyar jogszabályok szerint jár el, az eljárás nyelve pedig a magyar nyelv.

23. Amennyiben jelen Szerződés egyes rendelkezései bármilyen okból érvénytelenek, vagy érvénytelenné válnak, az nem érinti a jelen Szerződés többi rendelkezéseinek érvényességét.
24. A Szolgáltató bármikor jogosult egyoldalúan módosítani a jelen ÁSZF-t.
25. A szolgáltatással kapcsolatos adatkezelések jelen Szerződésben nem szabályozott részleteit a Szolgáltató Adatkezelési Tájékoztatója tartalmazza.

Budapest, 2026. szeptember 15.

Demeter Gyöngyi e.v.

Szolgáltató

MELLÉKLETEK

Általános Szerződési Feltételek

1. számú melléklet

NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés

Mi az NLS alapú frekvenciaterápia?

Az NLS technológia egy kvantumfizikai alapú rendszer, amely többdimenziós matematikai modelleket használ a szervezet állapotának felmérésére és kezelésére. A rendszer a szervezet által kibocsátott és elnyelt lézerfény visszhangjait elemzi, majd ezek alapján pontos képet ad a test különböző folyamatairól.

Az NLS technológia a szervezet saját frekvenciáinak elemzésére épül. Jelen esetben a készülék egy fejhallgató segítségével lézerpontokon keresztül olvassa le az emberi testben lévő frekvenciákat, majd összeveti ezeket az egészséges frekvenciatarományokkal.

Ez azt jelenti, hogy már maga az állapotfelmérés is változást generál a testben (kezdjél el rendet csinálni!), de emlékeztetni tud a kezelés során arra, hogy a szervezetnek mi lenne az egészséges frekvencia tartomány a sejtek egészséges működéséhez.

Ezen technológiával nem rezgést viszünk be a szervezetbe (mint a biorezonanciánál), hanem információt adunk a szervezetnek.

Az NLS technológia nem avatkozik be a szervezet természetes folyamataiba, hanem hasonlóan más alternatív módszerekhez, a szervezet öngyógyító mechanizmusait stimulálja, emlékeztetve a szervezetet a normális működésre.

A készülék képes mérni a szervezet különböző pontjainak frekvenciáit, beleértve a sejtszintű és ha szükséges a DNS szintű elemzést is, tehát sok pontját tudjuk a szervezetnek specifikusan feltérképezni és mindjárt kezelni.

Az NLS technológia teljesen non-invazív, ami azt jelenti, hogy az állapotfelmérések és kezelések fájdalommentesek és nem járnak mellékhatásokkal.

Az NLS technológia egyedülálló lehetőséget kínál az egészségmegőrzés és a korai felismerés terén: Mit kell másként csinálni?, Mire kell odafigyelni?

Mi a frekvenciaterápiás állapotfelmérés célja?

A frekvenciaterápiás állapotfelmérés célja a rizikófaktorokra utaló jelek kiszűrése, de semmi esetre sem alkalmas az általános, a szakorvosi vagy szűrővizsgálatok kiváltására, illetve diagnózis felállítására.

Mire terjed ki az NLS alapú állapotfelmérés?

- Az egyes szervrendszerek, szervek és alsóbb szintű építő egységek (pl: sejt, kromoszóma) állapotának feltérképezésére.
- Kiterjed arra, hogy milyen kórokozók (baktérium, vírus, gomba, parazita) vannak kóros mennyiségben elszaporodva a szervezetben.
- A szervezet nehézfém terhelésének feltárására.
- Az ételekre adott érzékenységi reakciókra utaló jelek kimutatására.
- Megmutatja, hogy milyen toxinok terhelik a szervezetet.
- A táplálkozási hiányokra utaló jelek (pl: vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek) kimutatására.
- Láthatjuk azokat az érzelmeket, amivel a lélek nagyon dolgozik, amiket éppen akkor megél az ember.
- Mely dolgok jelentenek stresszt az életben az adott ember számára.

Hogyan kell az állapotfelmérésre készülni?

- 4 órával, de legalább 2 órával a felmérés előtt lehetőleg már ne étkezzon (kivéve cukorbetegség esetén).
- A felmérés napján alkoholos és koffeintartalmú italokat, továbbá stimuláló, serkentő, nyugtató, altató szereket nem szabad fogyasztani.
- Vitaminokat és a nem életszükségletű gyógyszereket, ha lehet, ne szedje be a felmérés napján a felmérést megelőzően, de legalább a felmérés előtt 2 órával.
- Fogyasszon elegendő folyadékot a nap folyamán, a felmérés előtt is igyon elég tiszta vizet.
- Ne krémezze, olajozza, dezodorozza be a bőrét, parfümöt, és arcvizet ne használjon aznap.
- A vizsgálat közben ne viseljen fémeket magán, lábát és karját ne tegye keresztbe.
- Hozza magával a rendszeresen szedett gyógyszerek nevét vagy magát a gyógyszert, és hogy mire szedi.
- A felmérés során az orvos által előírt terápia, gyógyszerelés nem kerül módosításra, felülbírálatra, csak az orvosi rendelőnnyel együttműködve, kiegészítve alkalmazzuk a frekvenciaterápiát és a táplálékkiegészítőket.

Milyen esetekben TILOS?

- Pacemaker.
- Epilepszia, skizofrénia fennállása.
- Akut, magas lázas állapot.
- Többszöri infarktus.
- Akut, cseppfertőzéssel terjedő fertőző betegségek.

Kinek ajánlott?

Az NLS állapotfelmérés bárkinek segítséget nyújthat, aki szeretné megérteni, hogy mi zajlik a testében és szeretné tudni az okokat is. Mindazoknak, akik számára fontos a megelőzés, a természetes, mellékhatások nélküli megoldások a test-lélek-szellem harmóniájának visszaállítására, valamint azoknak, akik tisztán szeretnének látni és tudatosan dönteni az egészségükről.

Várandósoknak szabad-e?

A várandósságra a felmérés nincs hatással, azonban annak tényét az előzetes adatbekérő lapon fel kell tüntetni.

Távszolgáltatás és Előfizetés

Az NLS alapú frekvenciaterápiás állapotfelmérés és kezelés szolgáltatás igénybe vehető Távszolgáltatás és Előfizetés keretében is, amely részletes feltételeit jelen ÁSZF II. Részletes rendelkezések 7. pontja rögzíti.

Visszakezelés (META terápia)

Az állapotfelmérés eredményének tükrében történik az adott szervre, sejtre egy 1x-es vagy 5x-ös visszakezelés. A visszakezelés részletes feltételeit jelen ÁSZF II. Részletes rendelkezések 7. pontja rögzíti.

Fontos!

Az állapotfelmérés nem helyettesíti a megfelelő orvosi állapotfelmérést, és orvosi kezelést!

Frissítő talpmasszázs

Mi a Frissítő talpmasszázs?

A Frissítő talpmasszázs a reflex masszázson alapuló, olyan természetes gyógmód, amellyel segíthetünk a szervezet öngyógyító képességnek beindításában.

Legfontosabb szerepe a prevencióban (megelőzés, egészségmegőrzés) van, de a gyógyításban és a rehabilitációban is nagy jelentőségű.

A Frissítő talpmasszázs működése

A mirigyek, szervek, szervrendszerek vetületei megtalálhatók a talpon, a lábfejen, a lábfej élein ugyanúgy, mint a fülön és a kezünkön is. Ezen pontok kicsi területek, amelyek masszírozásával hatást lehet gyakorolni a belső szervekre, a nyirok- és vérkeringésre, a központi idegrendszerre. Ezzel segíthetjük az anyagcsere folyamatok zavartalan működését, megakadályozhatjuk a salakanyagok lerakódását, illetve az igénybe vett lábfej és a talp izmainak ellazulását.

A Frissítő talpmasszázs során a talp, a lábfej és a lábszár masszírozása történik simító, sodró mozdulatokkal, dörzsölésekkel, nyomásokkal, shea vaj és 100 %-os tisztaságú illóolajok segítségével.

Miben segíthet?

- A betegségek megelőzésében.
- A szervezet felfrissítésében.
- Az immunrendszer erősítésében.
- Az idegrendszer nyugtatásában.
- A fájdalom csillapításában.
- Az általános közérzet javításában.
- Az energia áramlás kiegyensúlyozásában.
- Az anyagcsere fokozásában, így segítve a szervezet méregtelenítését.
- A vérkeringés serkentésében.
- A testi-lelki egyensúly helyreállításában.
- A feszültség-, stressz-, és a görcs oldásában.

Kinek ajánlott?

Mindenkinek ajánlott, akinek fontos a megelőzés, az egészségmegőrzés, az egészség jó állapotának fenntartása és aki nem viseli az ellenjavaslatoknál felsorolt jegeket.

A talpmasszázs ellenjavallatai

Nem szabad talpmasszázszt végezni az alábbi esetekben!

- Alkohol vagy kábítószer hatása alatt,
- Lázas, fertőző betegség esetén,
- Ha a vénák gyulladásos folyamatban vannak,
- Veszélyeztetett terhesség esetén,

- Súlyos depressziós állapotban,
- Közvetlenül operáció előtt és után,
- Ha a lábak ödémásak, dagadtak,
- Nyirokrendszeri problémák esetén,
- Súlyos cukorbetegség esetén,
- Trombózis állapotnál,
- Pacemaker használatánál,
- Daganatos betegségeknel,
- Nagyfokú érlemeszesedésnél,
- Szív vagy vese keringési elégtelenségénél.

Hogyan történik a kezelés?

A kezelés ruhában, zokni vagy harisnya nélkül, a lábakat térdig szabaddá téve, fél fekvő helyzetben ágyon vagy széken ülve, térd alatt párnák elhelyezésével történik. A tényleges kezelési idő 60 perc, de a ráhangolódás és a regenerálódás miatt kb. 70 percet vesz igénybe.

Milyen gyakorisággal javasolt?

Rendszeres talpmasszázs segítségével beindulnak a szervezet öngyógyító folyamatai, melynek hatására a szervezet képes egyensúlyának visszaállítására. Heti egy-két alkalom elegendő jó közérzetünk és egészségünk megőrzése érdekében. Ha valaki ennél többször szeretne frissítő talpmasszázsban részesülni, az is lehetséges, de két kezelés között minimum két nap szünetet szükséges tartani, hogy a felszabadított salakanyagok ki tudjanak ürülni a szervezetből.

Fontos!

A masszázs nem helyettesíti a megfelelő orvosi állapotfelmérést, és orvosi kezelést!

Csakra-talpmasszázs

Mi a Csakra-talpmasszázs?

A Csakra-talpmasszázs egy olyan komplex, holisztikus masszázs, amely során a talpon keresztül befolyásolni tudjuk a csakraenergiákat, ezzel harmóniát tudunk teremteni, segítünk beindítani a test öngógyító képességét.

A Csakra-talpmasszázs működése

Az emberi test 7 fő csakrával rendelkezik. Minden csakrához kapcsolódnak különböző testrészek, belső-elválasztású mirigyek. A csakráink a hozzájuk tartozó belső elválasztású mirigyeken keresztül hatással vannak a belső szerveink működésére, testi folyamatainkra, felelősek az egész szervezetünk irányításáért, az élettani folyamataink szabályozásáért.

Ha a csakrák egyensúlya, félelmek, negatív gondolatok, feszültség, aggályoskodás, rosszindulat hatására felborul - valamelyik csakra túlműködik, egy másik csakra pedig alulműködik - energiablokkok keletkeznek. A sokáig megmaradt blokk átíródik fizikai síkra és megbetegedéshez vezethet. Amennyiben a csakráink helyes működésére már fiatal korban odafigyelünk, ellenállóbbak leszünk minden betegséggel szemben és lelassul az öregedési folyamat a szervezetünkben.

A talpon található 7 csakrapont masszírozása fimon, körkörös, enyhe nyomó mozdulatokkal történik. A csakra energiaterületek harmonizálása által pozitív tudatállapot változás áll be. A masszázs tisztító, kiegyensúlyozó, békességet hozó, általa az akadályok lebomlanak, a negatív érzések átminősülnek és harmóniába kerülünk önmagunkkal. Mindehhez segítséget nyújtanak a kristályok, a színek gyógyító rezgései, az illóolajok, a zene megfelelő frekvenciáinak rezgése és maga az érintés.

Miben segíthet?

A Csakra-talpmasszázs oldhatja az energiablokkokat, a csakrák működése harmonikussá válhat. A csakrák harmonizálása segít az energiaáramlás egyensúlyban tartásában és a test, az elme és a lélek harmóniájának elérésében.

Testi szinten harmonizálhatja a hormonrendszert, erősítheti az immunrendszert, csökkentheti a fizikai tüneteket, pl. ízületi problémák, derékfájás, emésztési problémák, keringési problémák, pajzsmirigy alul- vagy túlműködés, fejfájás.... stb., míg lelki szinten oldhatja a negatív érzéseket, így biztosítva a harmóniát.

Kinek ajánlott?

- Ajánlott kor: 6-99 év
- Mindenkinek, aki szeretne ellazulni, kiegyensúlyozottabb lenni és megtapasztalni a belső békét.
- Aki nem szereti a terápiás beszélgetést, hanem „szavak nélkül” szeretne egy különleges, meditatív élményt.
- Minden olyan betegségnél, ahol egyéb terápiákat nem lehet alkalmazni.
- Belső elválasztású mirigyek betegségénél.
- Mindenkinek, aki szereti a fimon rezgéseket, energiákat, aki szeretne tenni saját egészségéért.

Kizáró ok?

A Csakra-talpmasszázsnek nincs kontraindikációja. Azonban az alábbi esetekben nem ajánlott:

- gombás láb és köröm a kezelési területen,
- fertőzés a lábon, lábszáron,
- bármilyen félelem, ellenérzés merülne fel a masszázsszal kapcsolatban,
- epilepsziával küzdőknek,
- várandósság esetén, akinek ellenérzése, félelme van, hogy rosszat tesz a babával.

Hogyan történik a kezelés?

A kezelés ruhában, zokni vagy harisnya nélkül történik, masszázsszágyon háton fekvő, betakarózva, speciális zene kíséretében, illóolajok, kristályok segítségével. A tényleges kezelési idő kb. 30 perc, de a ráhangolódás és a regenerálódás miatt kb. 60 percet vesz igénybe.

Milyen gyakorisággal javasolt?

Heti egy-két alkalom elegendő jó közérzetünk és egészségünk megőrzése érdekében. Ha valaki ennél többször szeretné a masszázst, úgy legalább 24 óra szünet szükséges, hogy a szervezet az aktívvá vált salakanyagot ürítse.

Fontos!

A masszázs nem helyettesíti a megfelelő orvosi állapotfelmérést, és orvosi kezelést!

Metamorf masszáz

Mi a Metamorf masszázs?

A Metamorf masszázs – érintésterápia, egy rendkívül hatékony lelki blokk-oldó technika és megbízható módszer, amely felszabadíthatja a lelket a tárolt fájdalomtól, a mindennapi életben, életvitelben, életszemléletben, életkedvben hozhat javulást, így teljes, harmonikus és egészséges életet élhetünk.

A masszázs három múlt-síkon keletkezett problémákat, blokkokat segít feloldani, így az előző életekből áthozott, még tudattalan, hátráltató emlékek, a magzati korban, illetve fogantatás körülményeinél, valamint a születés utáni életben kialakult lelki blokkok feloldásában nyújt segítséget.

A Metamorf masszázs működése

A Metamorf masszázs működése egy mechanikus úton előidézett energetikai hatáson alapul.

Minden lelki sérülés, megrázkódtatás és sokk a gerincsatornában raktározódik. Itt futnak, azok az idegek, amelyek a különböző impulzusokat az idegrendszerbe, illetve a nyúltagyba szállítják. Éppen ezért, a Metamorf masszázs a gerinc reflexpontjait célozza meg, a gerinc területéről szabadítja fel a blokkokat. A különböző szervek reflexpontjai az egész testen megtalálhatók, így a lábon, a kézen és a fejen is.

A lábakon, a kezeken és a fejen stimuláljuk a gerinc reflexpontjait lágy, finom érintésekkel.

Az érintések hatására elinduló energia, a jelent és a múltat összekötve, utat nyit a problémák múltbéli eseményeihez, így a lelki blokkok (úgy mint traumák, sokk, fájdalom, megaláztatás, szégyenérzet, szeretetmegvonás, lelkiismeret-furdalás) oldódnak, feldolgozódnak, megszűnnek nyomasztó teherként tovább létezni.

A kezelőnek nem kell ismernie a kezelt személy problémáit, hiszen lehet, hogy maga sem tudja a tüneteit kiváltó okokat. A kezelés során a Vendégnek nincs más feladata, mint átadnia magát igazi lényének, hagyni hogy szervezetének öngyógyító folyamatai beinduljanak.

Miben segíthet?

A rendszeres kezelés segít abban, hogy eltűnjenek a félelmek, gátlások, komor és haragos gondolatok, nyomasztó érzések, frusztrációk. Segít nyitottabbá, oldottabbá, életerősebbé válni, nő az önbizalmunk, jókedvűbbek, optimistábbak leszünk, ezáltal javul az életminőségünk, közérzetünk.

Rendbe jöhetnek a pszichoszomatikus tünetek, a rendszeres végtaggörcsök. Kedvezően hat a gyomorfekélyre, cukorbetegségekre, allergiára, asztmára, migrénre, depresszióra, pánikbetegségekre, körömrágásra, autoimmun betegségekre, szívritmus zavarra, vérnyomás problémákra, (láb, test) izzadásra, szájszagra. Az állandóan hideg végtagok felmelegsznek.

A vese, máj, epe, emésztési gondok, ízületi problémák, rendszeres idegbeccsípődések, csont- és fogproblémák, hajhullás, rendszeres megfázás, influenza, gyakori torok- és fül-fájás szűnhet meg a hatására.

Kifejezetten ajánlott veleszületett vagy születéskor keletkezett rendellenességekre! Oldja az ikervesztésből eredő fájdalmat és bűntudatot.

Ezen technika is a szervezet öngyógyító folyamatait segít beindítani!

Kinek ajánlott?

A módszer kíméletes, de nagyon hatékony, bárkin alkalmazható: gyerekeknél, kismamáknál, időseknél is.

Kizáró ok?

Nincs. Egészségi állapottól független, nem ütközik másféle kezelési móddal, mint orvosi kezelés, pszichológiai kezelés, akupunktúra, energetikai kezelések stb., sőt rendkívül hatékony kiegészítője lehet ezeknek.

Hogyan történik a kezelés?

A kezelés ruhában, zokni vagy harisnya nélkül történik, háton fekvé. A tényleges kezelési idő kb. 30 perc, de a ráhangolódás és a regenerálódás miatt kb. 45-60 percet vesz igénybe.

Fontos!

A módszer nem helyettesíti az orvosi ellátást, a pszichoterápiát vagy a pszichiátriai kezelést!

Dr. Wu -féle arc- és fejmasszázs

Mi a Dr. WU-féle Arc- és fejmasszázs?

A Dr. WU-féle Arc- és fejmasszázs egy 60 lépéses stresszcsökkentő, öregedést gátló, kínai orvosi módszer, amelynek célja a hagyományos kínai gyógyászat alapjaira építve a szervezet veleszületett öngyógyító képességének serkentése és táplálása, a biológiai egyensúly és harmónia helyreállítása.

A Dr. WU-féle Arc- és fejmasszázs működése

A fejen és az arcon a meridiánok, valamint az akupunktúrás/akupresszúrás pontok sűrűbben helyezkednek el. A meridiánok és a csatornácskák képezik az utakat, amelyekben a Qi (energia) és a vér az emberi testben áramlik, hálózatot alkotnak és egységes egésszé kötik össze az arcot, a fejet, valamint a testet és a végtagokat.

Így aztán az arc és a fej bizonyos területei betegségeket, s azok lefolyásának dinamikáját tükrözhetik vissza. Az arc és a fej területeinek masszírozásával elősegíthetjük a Qi és a vér áramlását a kapcsolódó meridiánokban és a hozzájuk tartozó szervekben, kiegyensúlyozhatjuk a Yin és a Yang energiákat, így az e területekhez tartozó szerveket és végtagokat is kezeljük. Mindehhez járulékos előnyként társulnak az öregedési folyamat lassításával együtt járó kedvező kozmetikai hatások.

A kezelés a meridiánokon történik (arc, fej, nyak, csuklyás izom), olaj nélkül.

Miben segíthet?

Nagyon hatásos

- a stressz és annak káros következményeinek csökkentésében,
- a harmónia helyreállításában,
- a közérzet és az életminőség javításában,
- a szépségben, csökkenti az arc ráncait, javítja az arcbőr rugalmasságát,
- az öregedés lassításában,
- az alvás és az étvágy rendezésében, a tanulási- és munkahatékonyság emelésében,
- a sportolói, a művészi és a hétköznapi eredményesség javításában,
- a fejfájás megszüntetésében,
- a nyak és a váll feszültségének oldásában,
- az egész test energia áramlásának élénkítésében,
- természetes lelki elsősegélyként is.

Kinek ajánlott?

Mindenkinek ajánlott! Hatékony kezelési módszer az egészséges-, illetve az egészségügyi problémával küzdő embertől, a gyermekektől a legidősebbekig, tehát bárkin alkalmazható.

Kizáró ok?

Ezen masszázst nem végezhető:

- kisbabáknál,
- agydaganat esetén,

- bőrbetegség esetén, ami fertőző és a kézen terjed,
- azon embereknél, akik nem tudnak a hátukon feküdni.

Hogyan történik a kezelés?

A kezelés ruhában történik, masszázsszágyon a háton fekvő, betakarva. A tényleges kezelési idő kevesebb, mint 30 perc, de a ráhangolódás és a regenerálódás miatt kb. 45 percet vesz igénybe.

Fontos!

A masszázs nem helyettesíti a megfelelő orvosi állapotfelmérést, és orvosi kezelést!

Gyermekjóga szolgáltatás

(4-7 éves gyermekek részére)

Mi az a gyermekjóga?

A gyermekjóga a felnőtt jóga elemeire (ászanák, légzés, relaxáció) épül, de alkalmazkodik a gyerekek életkori sajátosságaihoz:

- játékos formában történik,
- gyakran mesébe, történetbe, dalba vagy állathangokba ágyazva,
- mozgással, fantáziával és sok nevetéssel fűszerezve.

A gyermekjóga egy speciálisan gyermekek számára kialakított jógaforma, amely játékos, kreatív és élményalapú módon vezeti be a gyerekeket a testmozgás, a tudatosság és a relaxáció világába.

Minden foglalkozáson vannak erősítő és lazító, figyelem- és koncentrációfejlesztő, feszültségoldó és légzőgyakorlatok, relaxáció, valamint érzelmi intelligenciát fejlesztő és önbizalom-erősítőjátékok.

A fejlesztés kiterjed a nagymozgásokon át (testtudat, testséma, mozgáskoordináció, egyensúlyérzék), a finommotorika, a kognitív funkciók (érzékelés-észlelés, figyelem, emlékezet, gondolkodás), a beszéd és a szociális készségek területére is.

A jóga megérteti a gyerekekkel, hogy milyen fontos önmagunk és mások elfogadása, mindenféle versengés és tökéletességre törekvés nélkül; az elemi mozgások gyakorlása, a futó- és labdajátékok segítik egyéb motorikus készségeik, szem-kéz és szem-láb koordinációjuk fejlődését, a tanulási képességek megfelelő alakulásához, az idegrendszer fejlődéséhez pedig elengedhetetlenül szükséges a mozgás során szerzett sokrétű tapasztalat.

A gyermekjóga nem verseny, nem teljesítménycentrikus!

Gyermekjóga céljai

- Mozgásfejlesztés: egyensúly, hajlékonyság, erő.
- Figyelem és koncentráció fejlesztése.
- Stresszoldás és feszültségkezelés.
- Önismeret, önbizalom és testtudat fejlesztése.
- Légzéstechnika és relaxáció tanítása játékosan.

Hogyan zajlik egy óra?

1. Ráhangolódás (köszönés, bemutatkozás, mantra)
2. Bemelegítés játékosan (pl. állatutánzó mozgások).
3. Történetmesélésbe ágyazott ászanák (pl. „elme gyünk az erdőbe, találkozunk állatokkal” – a gyerekek eljátsszák a pózokat).
4. Relaxáció: mesehallgatás, hangtál, légzésfigyelés.
5. Relaxációból visszajövetel (pl: légzőgyakorlat: egyszerű, játékos formában, így „légy zümmögés”, lufi légzés, oroszlán légzés).
6. Játékidő (pl: elefántfogó, fafogó öleléssel, csipeszjáték).
7. Beszélgető kör.
8. Házi feladat.
9. Elköszönés.
10. Jutalmazás.

Gyermekjóra előnyei

- Jobb testtartás, mozgáskoordináció.
- Kevesebb szorongás, jobb alvás.
- Fokozódó önfegyelem, türelem, együttműködés.
- Pozitív önkép és érzelmi stabilitás kialakulása.
- Képességfejlesztő hatásai:
 - Mozgásfejlesztés,
 - Testsémafejlesztés,
 - Percepciófejlesztés,
 - Verbális fejlesztés,
 - Az intellektus megnyilvánulási formái,
 - A memória fejlesztése,
 - A gondolkodási műveletek fejlesztése,
 - A figyelmi funkciók fejlesztése,
 - Emócionális (érzelmi) fejlesztés

Kinek ajánlott?

4-7 éves gyermek.

Kizáró ok?

Amennyiben a gyermek fertőző betegségben szenved és közösségbe nem mehet.

Tájékoztató a jogafoglalkozásról

- A foglalkozás zártkörű, csak a gyerekek tartózkodnak a teremben,
- Egy jógaóra kb. 35-45 perces.
- A gyermek természetes mozgására és játékosságára épít a drámajáték, a jóga ászanák, a légzés, és a relaxáció segítségével.
- A gyermek ruházata legyen kényelmes és laza (tud benne kúszni, mászni).
- A gyermek foglalkozás kezdete előtt legalább 1 órával egyen utoljára.
- A jógaához szükséges szőnyeg és egyéb jógaához szükséges eszköz biztosított, de amennyiben van saját jógaszőnyege a gyermeknek azt használhatja.

Felnőttjóga szolgáltatás

Szolgáltató a felnőttjóga szolgáltatás keretében YIN-típusú jóga órát biztosít.

YIN jóga

A YIN jóga egy lassú, nyugodt, meditatív gyakorlás, amelynek célja a test ellazítása, a mobilitás támogatása, valamint a testi és mentális feszültség oldásának elősegítése. A gyakorlás során a résztvevő hosszabb ideig (3–5 perc), tudatos jelenléttel tartja az egyes pózokat, miközben figyelmét a légzésre és a testérzetekre irányítja.

Hogyan zajlik egy óra?

Egy YIN jógaóra általában 60–90 perces. Az óra ráhangolódással és légzőgyakorlattal kezdődhet, ezt követően különböző, többnyire ülő vagy fekvő testhelyzetek következnek. Az egyes pózokat jellemzően 2–5 percig, egyéni adottságoktól és az óra felépítésétől függően hosszabb ideig is megtartjuk. A gyakorlatok között rövid pihenő- és megfigyelési szakaszok lehetnek. Az óra általában relaxációval, lecsendesedéssel zárul.

Milyen előnyei lehetnek?

A rendszeres YIN jóga hozzájárulhat a test rugalmasságának és mozgástartományának megőrzéséhez, a testi ellazuláshoz és a stressz csökkentéséhez. Támogathatja a testtudat, a koncentráció és a tudatos jelenlét fejlesztését, valamint segíthet a pihenésre és befelé figyelésre szánt idő megteremtésében. A YIN jóga nem helyettesít orvosi vagy egyéb egészségügyi kezelést.

Kinek ajánlott?

A YIN jóga kezdők és gyakorlott jogázók számára egyaránt megfelelő lehet. Különösen azoknak ajánlható, akik lassabb, nyugodtabb mozgásformát keresnek, szeretnék időt fordítani a relaxációra, testük tudatosabb érzékelésére és a mobilitás megőrzésére.

Ellenjavallatok és fontos tudnivalók

A YIN jóga nem javasolt:

- akut sérülés,
- friss műtét,
- lázas vagy akut betegség, illetve
- súlyos vagy kezeletlen egészségügyi probléma esetén.

Ügyfél várandósság, krónikus betegség, mozgásszervi panasz vagy korábbi sérülés esetén a foglalkozás megkezdése előtt köteles orvossal vagy megfelelő egészségügyi szakemberrel egyeztetni, és az oktatót a releváns körülményekről tájékoztatni.

A gyakorlatokat minden résztvevő saját felelősségére, saját aktuális állapotát és határait figyelembe véve végzi. Fájdalom vagy rosszullét esetén a gyakorlatot azonnal meg kell szakítani és jelezni kell az oktatónak.

Holisztikus Táplálkozási Tanácsadás

„Legyen ételed az orvosságod és az orvosságod az ételed.”

Hippokratész

Mi az a holisztikus táplálkozási tanácsadás?

A holisztikus táplálkozási tanácsadás során az egyéni táplálkozási, életmódbeli és anyagcsere-jellemzők feltérképezésével személyre szabott táplálkozási irányt alakítunk ki, az embert egészében vizsgáljuk, nem kizárólag a testsúlyra vagy a kalóriákra koncentrálnak.

A táplálkozás mellett kitérünk a következőkre:

- étkezési szokások és preferenciák,
- emésztés,
- energiaszint,
- alvás,
- stressz,
- mozgás,
- testsúly és testösszetétel,
- életmód,
- esetleges panaszok.

Mi a célja?

A cél az, hogy ne egy általános, mindenkire ugyanúgy alkalmazott étrendi javaslatot kapjon az Ügyfél, hanem egy személyre szabott egészséges étrendre és életmódra vonatkozó tanácsadást, amely figyelembe veszi az egyedi tápanyagigényt, az egészségi állapotot, valamint az aktuális életmódot és az életmódbeli körülményeit.

Hogyan zajlik egy tanácsadás?

1. Állapotfelmérés – kb. 15–30 perc

Az állapotfelmérés keretében átbeszéljük a Nyilatkozat-ban rögzítetteket.

2. Anyagcsere- és hormontípus meghatározása – kb. 10–20 perc

Az anyagcsere- és hormontípus meghatározás egy részletes kérdőív kitöltésével történik.

3. Értékelés és személyre szabott javaslat – kb. 20–30 perc

Az értékelés és személyre szabott javaslat röviden szóban ismertetésre kerül, amelyet Szolgáltató Ügyfél részére átlátható, lényegre törő és jól struktúrált dokumentum formájában írásban, e-mail útján megküld, amely könnyen használható és fenntartható útmutatást biztosít.

Mennyi ideig tart?

Első alkalom kb. 60–90 perc, a kontrollalkalmak kb. 30–60 percesek.

Milyen előnyei lehetnek?

Lehetséges előnyök:

- személyre szabott étrendi javaslat,
- jobban figyelembe veszi az egyéni életmódot,
- segíthet felismerni a problémás étkezési szokásokat,
- fenntarthatóbb lehet, mint egy rövid, szigorú diéta,
- segíthet a testsúly rendezésében,
- támogathatja a kiegyensúlyozottabb étkezést,
- növelheti az önismeretet az étkezéssel kapcsolatban,
- lehetőséget ad fokozatos életmódváltásra.

Kinek ajánlott?

Általában azoknak lehet hasznos, akik:

- szeretnének egészségesebben étkezni,
- szeretnének fogyni vagy testsúlyt rendezni,
- gyakran diétáznak, de nehezen tudják hosszú távon fenntartani,
- szeretnék jobban megérteni a saját étkezési szokásaikat,
- rendszert szeretnének kialakítani az étkezésben,
- életmódváltás előtt állnak,
- szeretnének személyre szabottabb segítséget az általános étrendi tanácsok helyett.

Kizáró ok

A „holisztikus táplálkozási tanácsadásnak” önmagában nincs egyetlen érvényes kizáró tényezője.

Viszont bizonyos esetekben nem elegendő önálló tanácsadásként, hanem orvosi/dietetikai kivizsgálás szükséges.

Ilyen lehet például: ismert vagy feltételezett cukorbetegség, komoly pajzsmirigy probléma, jelentős hormonális panasz, étkezési zavar vagy annak gyanúja, súlyos emésztőrendszeri betegség, vese- vagy májbetegség, terhesség bizonyos speciális esetekben, jelentős, megmagyarázhatatlan fogyás vagy hízás, nagyon magas vagy nagyon alacsony testsúly, gyógyszeres kezelés, amelynél az étrend módosítása hatással lehet a kezelésre. Ezekben az esetekben a tanácsadás kiegészítő segítség lehet, de nem helyettesítheti az orvosi diagnosztikát.