

AVANOVA

OKTÓBER

EGÉSZ ÉVES PROGRAM | TEST LÉLEK SZELLEM | A TELJES HARMÓNIAÉRT

[AVANOVA HOME](#)

[EGÉSZ ÉVES PROGRAM](#)

[OKTÓBERI PROGRAM](#)

[PRÉMIUM TAGSÁG](#)

OKTÓBER

„Tedd fel a kérdést:
— Mit tenne most a szeretet? —
és figyelj, ahogy átírja a jelenetet.”

OKTÓBER 2026

HÉTFŐ	KEDDŐ	SZERDA	CSDORTON	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
28	29	30	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	



A TELJES HARMÓNIA MEGTEREMTÉSÉHEZ MINDEN NAP SZÁMÚ MAGADRA IDŐT! A QR-KÓDOK SEGÍTSÉGÉVEL VÁLASZT CÍKKEKRE KEDVEZ SZERINT, ÉS JELEZD FEL A NAPTEÁRRA!

IDÉZET

TEST

LÉLEK

SZELLEM

EGYÜTT

AVANOVA

“
**AZ EMBER SEHOL SEM
TALÁLHAT CSENDESEBB
ÉS HÁBORÍTATLANABB
MENEDÉKET, MINT A
SAJÁT LELKÉBEN.**

MARCUS AURELIUS

NAPI IDÉZET



Néha egyetlen mondat is elég ahhoz, hogy más szemmel nézz arra, ami éppen történik veled. Ezen az oldalon minden látogatáskor egy új gondolat vár, ismert tanítóktól, gondolkodóktól és különleges alkotóktól.

Ne keresd, melyik idézet lenne a legjobb számodra. Hagyd, hogy most az találjon meg, amelyiknek dolga van veled. Olvasd el lassan, figyelj meg, mit indít el benned, és ha megszólít, vidd magaddal a napodba.

Az idézetek véletlenszerűen jelennek meg. Ha kíváncsi vagy, mi következik, kattints az „Új idézetet kérek” gombra. Lehet, hogy csak egy szép mondat érkezik. És lehet, hogy éppen az, amit ma hallanod kellett.

AVANOVA

“
**HA SZERETSZ,
A VILÁGEGYETEM
LEGHATALMASABB
EREJÉT HASZNÁLOD.**

RHONDA BYRNE

AVANOVA

“
**A LEGSZEBB DOLOG, AMIT
MEGTAPASZTALHATUNK,
A TITOKZATOSSÁG; EZ
MINDEN IGAZI MŰVÉSZET
ÉS TUDOMÁNY FORRÁSA.**

ALBERT EINSTEIN

AVANOVA

“
**A JÁTEK A KUTATÁS
LEGJOBB MÓDJA.**

ALBERT EINSTEIN

AVANOVA

“
**ABBAN A PILLANATBAN,
AMIKOR ELKEZDEK FIGYELNI
A GONDOLATAIDAT, A
TUDATOSSÁG EGY MAGASABB
SZINTJÉ AKTIVÁLÓDIK.**

ECKHART TÖLLE

AVANOVA

“
**EZ AZ ÉLET IGAZI TITKA:
TELJESEN ELVÉSZNI ÁBBAN,
AMIT CSINÁLSZ, ITT ÉS MOST.
S AHELYETT, HOGY MUNKÁNAK
NEVEZED, RÁJÖNNI:
VALÓJÁBAN JÁTEK.**

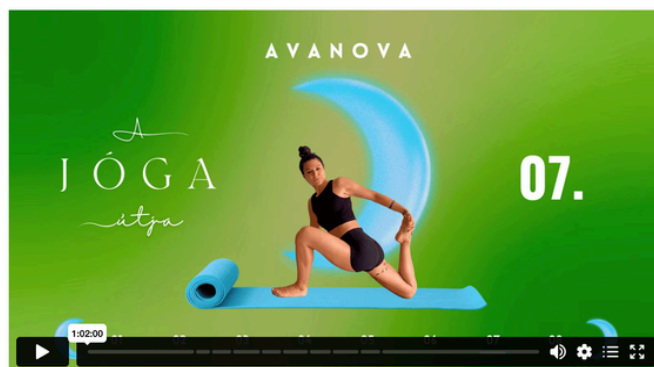
ALAN WATTS

A JÓGA ÚTJA



JÓGA TANFOLYAM KEZDŐKNEK

- Ülésből lábdöntés • Sukhāsana előrehajlással
- Virāsana • Oldalt fekvésben elülső comb nyújtás
- Anjaneyāsana • Bhadrāsana (Badhakonāsana) előrehajlással
- Paścimottānāsana • Ananda Balāsana • Prāṇāyāma

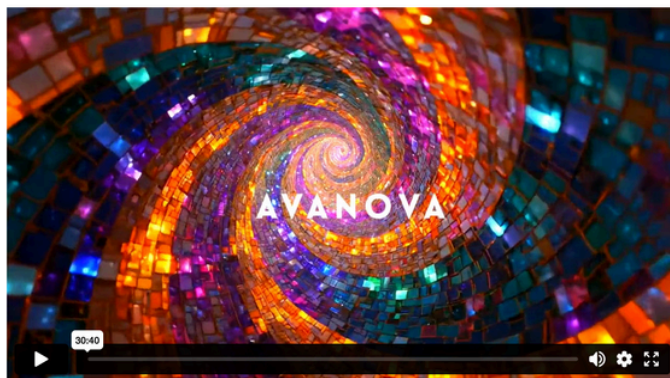


FLOW EDZÉS



A MOZGÁS ÖRÖME

Ősszel különösen érdemes figyelmet fordítani a testünkre, hiszen a hűvösebb, sötétebb napokon könnyebben válunk lustábbá és fáradtabbá. A rendszeres mozgás ilyenkor segít megőrizni az energiánkat, erősíti a testet, és a közérzetünkre is jó hatással van.

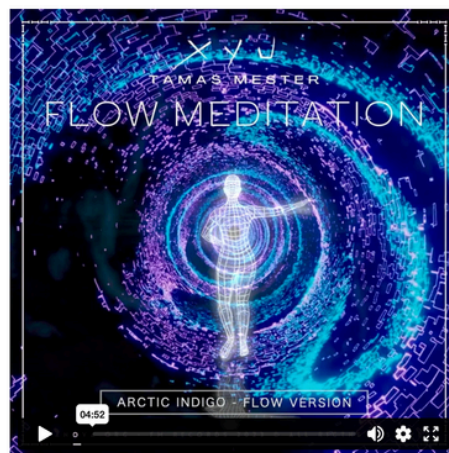


FLOW TÁNC



A MOZGÁS MŰVÉSZETE

A tánc az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy újra kapcsolatba kerülj a testeddel és felszabadítsd a benned lévő energiát. Nem kell hozzá tudnod táncolni, elég, ha megengeded magadnak, hogy úgy mozogj, ahogy éppen jólesik. Néhány perc után már nem azon gondolkodsz, hogyan mozgatsz, egyszerűen benne vagy. És talán éppen ettől válik a mozgás meditációvá.



ALVÁS MEDITÁCIÓ



PIHENÉS AZ ŐSZI ESTÉKHEZ

Ősszel, ahogy rövidülnek a nappalok és egyre korábban sötétedik, különösen jólesik egy kicsit lassítani. A testnek és az idegrendszernek is szüksége van arra, hogy a nap végén valóban megérkezzen a pihenésbe. Ez a folyamatosan lassuló zene segít fokozatosan elengedni a nap történéseit, lecsendesíteni a gondolatokat és ráhangolódni az alvásra. Helyezkedj el kényelmesen, hunyd be a szemed, és hagyd, hogy a zene egyre mélyebbre vezessen a nyugalomba.



MEDITÁCIÓ



VEZETETT MEDITÁCIÓ

- A kreativitás forrása • Az összekapcsolódás
- A gyermeki rácsodálkozás • Önbizalom kérdése?
- Láncra fűzött gondolatok • Eredeti invenciók
- A képzelet ereje • Összefonódás a Mindenséggel
- Az inspiráció forrása • A varázslat, a csoda felfedezése
- A szíved hangja • Lelkesedés kontra Akarás
- Letölthető képességek



MEDITÁCIÓ



LÉLEGZÉS MEDITÁCIÓ

Ősszel különösen jólesik visszatérni a légzés egyszerű ritmusához. Ez a meditáció Bali egyik különleges helyének, a Taman Beji Griya vízesésének hangulatát idézi meg, ahol a víz, a madarak és a dzsungel hangjai természetes nyugalmat teremtenek. A lassú, egyenletes légzés segít elcsendesíteni az elmét, oldani a feszültséget és újra kapcsolatba kerülni a testeddel. Engedd, hogy húsz percre minden lelassuljon körülötted.

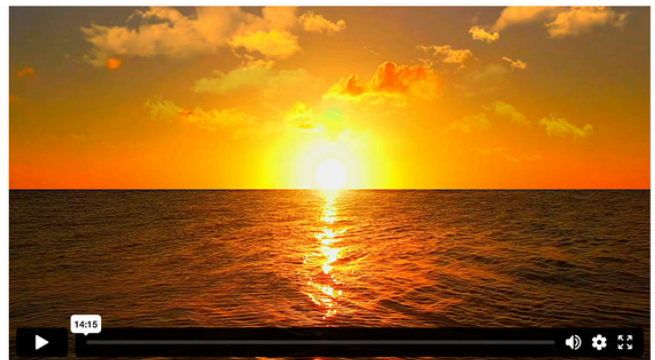


MEDITÁCIÓ



TERMÉSZET MEDITÁCIÓ

Mielőtt választ keresnél a kérdéseidre, adj időt magadnak arra, hogy valóban megérkezz a meditációba. Hagyd kitágulni a figyelmedet, engedd el a gondolatok sodrását, és várd meg, amíg csendesebbé válik benned minden. Ebben a nyitottabb, tisztább állapotban sokszor egészen más válaszok születnek, mint amikor az elméd próbálja megfejteni a dolgokat. Talán éppen ez a meditáció egyik legizgalmasabb része: amikor nem kitalálsz a választ, hanem egyszer csak felismered.



MEDITÁCIÓ



CSAKRA MEDITÁCIÓ

THROAT CHAKRA - VISHUDDHA 22:00

A torok csakra, vagy szanszkrit nevén vishuddha, az önkifejezés és a kommunikáció központja. Kék színnel és az éter elemmel társítják. A torok csakra felelős az igazság kimondásáért és az őszinte kommunikációért. Amikor egyensúlyban van, az ember képes világosan és magabiztosan kifejezni magát. A torok csakra szabályozza a hormonok áramlását és segít a gondolatok pozitív módon történő kifejezésében, harmonizálása segít javítani a kommunikációs készségeket és a szabad önkifejezést.



MEDITÁCIÓ



SZABAD MEDITÁCIÓ

AMBIENT ZENE 12:54



Mielőtt a kérdéseidre irányítanád a figyelmedet, hagyd kitágulni a figyelmedet, és várd meg, amíg a gondolatok lassan elcsendesednek. Amikor már nem tölti ki a teret a belső párbeszéd, a válaszok is tisztábban jelenhetnek meg benned. Ilyenkor nem feltétlenül keresed őket, inkább egyszer csak felismered, ami addig is ott volt. Talán ez a meditáció egyik legkülönlegesebb ajándéka.



METAMORFÓZIS



ÚJJÁSZÜLETÉS

- Lezárás és tiszta lap
- Mi mozgatja a samsára-t?
- A szerelem nem vak
- Teljesség egyedül
- Bizalom és elfogadás
- Szakítások és egyéb traumák
- Önmagunkhoz való hűség
- A tiszta vászon állapota
- Önmagunk újrateremtése
- Önbizalom helyett önazonosság
- Az inspirált létezés titka



METAMORFÓZIS



MANIFESZTÁCIÓ

- Semmi sem lehetetlen
- A manifesztáció valódi jelentése
- Nem azt kapod, amire vágysz
- A rezgés és a jelen törvénye
- A félelmek ismétlődő körei
- A szabad akarat visszavétele
- A tudatos álmódosítás ereje
 - A bőség félreértése
 - A saját világot alakítása
 - A teremtés négy lépése
- A legnagyobb alkotás: önmagad



AJANLOTT VIDEOK



SAM HARRIS

AZ ÉLET TITKÁNAK FELTÁRÁSA 04:23

Sam Harris arról beszél, hogy életünk jelentős részét gondolataink sodrásában töltjük, miközben elszalasztjuk a jelen pillanat közvetlen meg tapasztalását. A meditáció és a tudatos jelenlét lehetőséget ad arra, hogy kilépjünk ebből az automatikus működésből, és felismerjük, hogy a valódi élet mindig most történik. A videó a Joe Rogan Experience 940. epizódjának részlete. A magyar felirat az automatikus nyelvválasztó segítségével érhető el. (Subtitles / Auto-generated / Hungarian)



AJÁNLOTT VIDEÓK



DR. JOE DISPENZA

A KVANTUMANIFESZTÁCIÓ MŰKÖDÉSE 06:15

Joe Dispenza arról beszél, hogyan kapcsolja össze a gondolatokat, az érzelmeket, a meditációt és a manifesztációt. Saját megközelítése szerint a belső állapotunk megváltoztatása hatással lehet arra is, hogyan érzékeljük és alakítjuk az életünket. A videó központi témája a tudatos teremtés és a lehetőségekre való ráhangolódás. A magyar felirat az automatikus nyelvválasztó segítségével érhető el. (Subtitles / Auto-generated / Hungarian)



LÉTKÉRDÉSEK



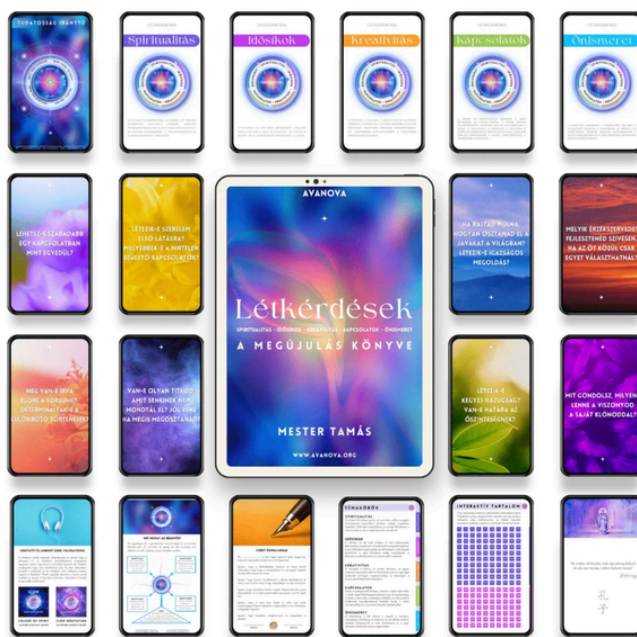
LETÖLTHETŐ E-KÖNYV

Vannak kérdések, amelyekre nem azért érdemes választ keresni, hogy végleg lezárjuk őket, hanem mert új irányokat nyitnak bennünk. A Létkérdések ezekből a kérdésekből indul el. Önismeret, kapcsolatok, kreativitás, idő, spiritualitás és mindaz, ami időről időre újra felmerül bennünk.

A könyv nem kész válaszokat akar adni. Inkább arra hív, hogy más szemszögből nézz rá önmagadra, a döntéseidre és arra a világra, amelyet nap mint nap alakítasz. Lapozhatod sorban, de akár találmra is kinyithatod. Lehet, hogy éppen az a kérdés talál meg, amelyre most szükséged van.

A 763 oldalas e-könyvet prémium tagsággal ingyen le tudod tölteni a profilodból.

LÉTKÉRDÉSEK LETÖLTÉSE



MEDITÁLJUNK EGYÜTT!



KÖZÖS MEDITÁCIÓ

A HÓNAP UTOLSÓ VASÁRNAPJÁN
LEGKÖZELEBB: 2026. OKTÓBER 25.
DÉLELŐTT 10 ÓRAKOR

VAN KEDVED EGYÜTT MEDITÁLNI?

Minden hónap utolsó vasárnapján ugyanabban az időpontban meditálunk, bárhol is legyünk a világban. Keress egy nyugodt helyet, helyezkedj el kényelmesen, és délelőtt 10 órakor indítsd el a videót. A közös meditáció néhány perc légzéssel kezdődik, majd AVANOVA meditációk, zenék és a természet hangjai kísérik tovább. Egy óra, amit most együtt adunk a csendnek, a jelenlétnek és önmagunknak.



ÉVES PROGRESSZÍÓ

77%

A tartalmakból szabadon tudsz választani, a saját ritmusodban tudsz gyakorolni, de fontos, hogy mindig legyen időd visszatérni önmagadhoz.

Mi végig veled leszünk az elkövetkező hónapokban is, és hasonlóan egymásra épülő AVANOVA tartalmakkal várunk egész évben.

A harmónia megteremtéséhez szükség van az elhatározásodra. Ha szeretnél velünk tartani, itt tudsz hozzánk csatlakozni: [AVANOVA](https://www.avanova.org)