

Tisztelt Szenior Hallgatóink! Tisztelt Érdeklődők!

Az alábbiakban a Milton Friedman Egyetem Folyamatos Tanulás Projektközpontja által hirdetett, 50 év felettieknek szóló, 2025 őszén indítandó képzéseket bemutató listáját olvashatja. A képzéseken mindenki részt vehet, aki **1975. szeptember 18-a** előtt született.

A képzések két formában zajlanak majd: on-line és jelenléti kurzusokként. A kurzusok legkorábban **a 2025. október 27-ei** héttel kezdődnek.

A jelenléti órák Egyetemünk épületében (1039 Kelta u. 2.), az on-line kurzusok a Google Meet-rendszeren keresztül zajlanak majd.

(Az órák termeit a portán található kivetítőn látja majd, az órákról minden egyéb értesítést az iskolai NEPTUN-rendszeren keresztül kap majd meg).

Önnek jelenleg nincs más dolga, mint:

1. Az alábbi, részletes listából kiválasztani az Önnek tetsző kurzust, és kitölteni a mellékelt Jelentkezési/Regisztrációs lapot, s elküldeni a jaszberenyi.jozsef@uni-milton.hu címre. Amennyiben a Jelentkezési/Regisztrációs Lapot személyesen hozza be, úgy a Hallgatói Információs Központban (HIK) kell leadnia.

2. Amennyiben 4 (négy) kurzust választ, akkor 30.000 (harmincezer) forintot kell utalnia a K&H Bank 10403370-49535552-51491004 számlaszámra. Amennyiben 1 kurzust választ, akkor 10.000 forintot kell utalnia a K&H Bank 10403370-49535552-51491004 számlaszámra. (Kérjük, hogy a megjegyzésben tüntesse fel a nevét és írja oda: szenior akadémia)

Személyes befizetésre is van mód, egyetemünk könyvelési osztályán (1039 Kelta u. 2. A épület, I. emelet).

Minden további kérdésben kollégáim és jómagam is szeretettel állunk rendelkezésére!

Itt is jelezzük, hogy 8 fő alatt nem indítunk tanfolyamot!

A tanfolyami listát március elején fogjuk szűrni, s kivesszük a kislétszámú kurzusokat, ezért kérjük, hogy a jelentkezéseket minél hamarabb tegyék meg.

„Never too late...”

Köszönettel:

Dr. Jászberényi József (jaszberenyi.jozsef@uni-milton.hu)

Felnőttképzési igazgató Milton Friedman Egyetem

Tanfolyami lista

001

Krétától Csádig. Lapok a magyar katonai békefenntartás közel 130 éves történetéből.

Képzés oktatója:

Dr.Kuti Ferenc PhD, főiskolai tanár

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

- a) Kezdetek 1897.Kréta; 1898. Kuba; 1900-1914. Kína, 1902-1914 Balkán
 - b) Egy elfeledett háború elfelejtett missziója: 1950-53 (1957-ig) magyar hadikórház és 8 magyar orvoscsoporthat a koreai Háborúban;
 - c) ICCS 1973-1975 750 fő magyar részvétele a vietnami háborúbabejezése utáni fegyverzetellenőrzésben.
 - d) 1989 után részvétel az ENSZ békefenntartó misszióiban Ciprus, Sínai félsziget, valamint magyar orvoscsoporthat Szaúd-Arábiában az 1991 évi Sivatagi vihar műveletben, majd 1995.IFOR, később SFOR a Balkánon, majd több kisebb misszió a világban.
 - e) IRAK Magyar Szállító zászlóalj 2003-2004. 3 váltás, majd az iraki katonák mentorálása
 - f) Afganisztán PRT 2006-2013 13 váltás, majd az afganisztáni hadsereg kiképzésében részvétel
- Napjaink missziói, felkészülés a következőkre.

Időpontok:

2025. október 27. 14.00-15.30

november 03. 14.00-15.30

november 10. 14.00-15.30

november 17. 14.00-15.30

november 24. 14.00-15.30

december 01. 14.00-15.30

december 08. 14.00-15.30

Tartalék:

december 15. 14.00-15.30

december 22. 14.00-15.30

Csak Nőknek Tánc és Mozgás Haladóknak

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: minden órát ízületek átmozgatásával kezdjük, utána bemelegítő sorozat tanulása zenére, majd az alábbi táncokból tanultak ismétlése, új figurák csatolása a koreográfiához világtánc programot követve, gyakorlás: Jive, Tangó, Vonaltánc, Samba

Időpontok: mindig keddenként 9,30-11 óráig

Kezdés: 2025. október 28, november 4, 11, 18, 25, december 2, 9.

Egyéb: ajánlott felsőruházat váltása, könnyű lábbeli, vízfogyasztás kötelező!!! Bármilyen kéréssel, kérdéssel elérhető vagyok gruber.marta51@gmail.com vagy +36204410028 mobilszámon

003

Csak Pároknak Társastánc a Világtánc program
alapján

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: I. rövid bemelegítés, ízületek átmozgatása, Disco sorozat

II. az alábbi táncok eddig tanult koreográfiájának ismétlése
zenére, új figurák tanulása, gyakorlás : Tangó, Jive, Samba, Bécsi
keringő

Időpontok: mindig keddenként 17-18,30 óráig

2025. október 28, november 4, 11, 18, 25, december 2, 9.

Egyéb: ajánlott felső ruházat cseréje, könnyű lábbeli viselése, kötelező

VÍZ FOGYASZTÁSA!!!!!! Bármilyen kéréssel, kérdéssel elérhető vagyok:

gruber.marta51@gmail.com vagy +36204410028 mobil számon

címe: Csak Nőknek Tánc és Mozgás kezdő- és gyenge
haladóknak

Képzés oktatója: Gruber Márta tánctanár, koreográfus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: I. minden óra 10 perc ízületek átmozgatásával indul

II. bemelegítő sorozat tanulása, zenére gyakorlás

III. világtánc program alapján az alábbi táncokból néhány figura tanulása, koreográfia
összeállítása, zenére gyakorlás: Country vonaltánc, Bécsi keringő, samba

Időpontok: mindig keddenként 11-12,30 óráig

Indulás: 2025. október 28, november 4, 11, 18, 25, december 2, 9

Egyéb: ajánlott felső ruházat átváltása, könnyű lábbeli viselése, víz
fogyasztása KÖTELEZŐ!!!! Az alábbiakon keresztül tudtok elérni, ha
kérdések, kérdések lenne: gruber.marta51@gmail.com vagy

+36204410028

Memóriafejlesztés időskorban (Memória torna)

Képzés oktatója: Fige Gergely, szociálgerontológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: A memória torna csoportfoglalkozás 7 alkalomból áll.

1. alkalom egy előadás. Célja, hogy az érdeklődők megismerkedhessenek a memória tornával, a memóriánkat támogató életvitellel a jó szokásokkal. Fontos, hogy tudják, hogy mi változik meg a nyugdíjas korban és ők mit tehetnek. Az előadás kérdezz felelek beszélgetéssel zárul.
2. alkalom: A téma a számok megjegyzésének memorizálása. Játékos feladatok és maga a memorizálási technikának a bemutatása.
3. alkalom Neuro torna: érzékszervek stimulálása. Cél az agy ideg kapcsolatok erősítése. A résztvevők megismerhetik az otthon végezhető neuro torna feladatokat is.
4. alkalom: Listák megjegyzése. Hogyan lehet könnyen megjegyezni a hosszú listákat is, miért hasznos ez a szellemi frissességünk megőrzése céljából. Az alkalom 60 perc hosszúságú.
5. alkalom: A figyelem és a koncentrációs képesség erősítését hogy fejleszthetjük. Milyen gyakorlatok segítik a fókuszot. De szó lesz a nevek megjegyzésének technikáiról és az elveszett szemüveg vagy kulcsosomó rejtélyéről.
- 6 alkalom Gyakorló feladatok, a már megtanult technikák gyakorlása, tények és tévhitek a memóriánkkal kapcsolatosan.
7. alkalom: Memória megőrzés a tudomány segítségével. A résztvevők megismerhetik azokat a kutatásokat melyek a témában születtek.

Közösen összeállítunk egy ideális napirendet.

Minden alkalom kapcsán csoportdinamikai cél, hogy a résztvevők jól érezzék magukat és hogy olyan tudással gyarapodjanak melyet a hétköznapiak során is tudnak használni.

A csoportfoglalkozások asztalnál ülve történnek mert több feladatnál írni vagy olvasni kell. Ezt a helyszín kiválasztásánál és a résztvevők meghívásánál mindenképpen figyelembe kell venni. Írni vagy olvasni már nem képes idősek a feladatok egy kisebb részébe tudnak csak bekapcsolódni.

Időpontok:

2025.10.28 (15.45-17.15),

2025.11.04 (15.45-17.15) ,

2025.11.11(15.45-17.15),

2025.11.18(15.45-17.15),

2025.11.25(15.45-17.15),

2025.12.02(15.45-17.15),

2025.12.09(15.45-17.15)

Egyéb: Feladatlapokat és minden a csoportfoglalkozáshoz szükséges eszközt az előadó visz. Projektor az első és az utolsó alkalomra szükséges.

A részvétel előzetes tudást vagy ismeretet nem igényel.

Beszélgetések az aktuális gazdasági kérdésekről

Képzés oktatója: Dr. Szabó Imola

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: A kurzus annak ajánlott, aki szereti az interaktív órákat, szereti megosztani gondolatait és/vagy meghallgatni mások véleményét.

Az aktuális gazdasági kérdéseket tágan értelmezve, társadalmi vetületüket beleértve közösen elemezzük. Többek közt szó lesz hitelezésről, vámokról, fogyasztói trendekről – sok olyan témáról, ami kisebb-nagyobb mértékben meghatározza az életünket.

Az órán a hozzászólás nem kötelező, de a kurzus a kölcsönös gondolatmegosztásra épül.

Időpontok:

2025. október 28. kedd 12:15 – 13:45

2025. november 04. kedd 12:15 – 13:45

2025. november 11. kedd 12:15 – 13:45

2025. november 18. kedd 12:15 – 13:45

2025. november 25. kedd 12:15 – 13:45

2025. december 02. kedd 12:15 – 13:45

2025. december 09. kedd 12:15 – 13:45

Ne hagyjuk magunkat! Vásárlói jogaink, amikről mindenkinek tudnia kell

Képzés oktatója: dr. Rácsai Tünde

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bevezetés a fogyasztóvédelem világába;
2. Az alapvető fogyasztói jogok;
3. Hogyan ismerjük fel a csalásokat és a tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatokat?
4. Vásárlás online - hogyan ne essünk áldozatul?
5. Mi a teendő, ha jogsértést tapasztalunk?
6. A termékek és szolgáltatások minősége;
7. Kereskedelmi szerződések, számlák és garanciák.

Időpontok:

- 1) 2025.10.27. 08:30– 10:00
- 2) 2025.11.03. 08:30– 10:00
- 3) 2025.11.10. 08:30– 10:00
- 4) 2025.11.07. 08:30– 10:00
- 5) 2025.11.24. 08:30– 10:00
- 6) 2025.12.01. 08:30– 10:00
- 7) 2025.12.08. 08:30– 10:00

Irodalom és önismeret – biblioterápiás műhely

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Foglalkozásaink alkalmával 1-1 irodalmi alkotást (verset, novellát, regényrészletet, esztét) dolgozunk fel közösen a biblioterápia speciális módszereivel. A biblioterápia szó szerint könyvterápiát jelent, leggyakrabban irodalomterápiának szokták fordítani, s nem más, mint

irodalmi szövegeken keresztüli beszélgetés.

Az irodalmi szöveg kiindulópont, s egyben tükör: mindenkit másképp szólít meg, mindenki más-más emlékeket, élményeket idéz fel.

A biblioterápiás foglalkozásokon a bennünk kiváltott érzésekről, gondolatokról beszélgetünk. Elsősorban nem az irodalmi művet akarjuk jobban megérteni, hanem önmagunkat és másokat. Ha egyedül olvasunk, ezeket nincs alkalmunk megosztani, megbeszélni, megfogalmazni és elgondolkodni azon, hogy miért találjuk egy novella főszereplőjét rokon- vagy ellenszenvesnek.

Az irodalmi alkotásokon keresztül közelebb kerülünk önmagunkhoz, kapcsolatainkhoz, elakadásainkhoz, erősségeinkhez. A reakcióink mögött rejlő, gyakran tudatalatti tartalmakat megismerve nagyobb önismeretre tehetünk szert, fontos felismerésekhez juthatunk múltbeli élményeinkkel vagy jelenkori problémákkal kapcsolatban. Az olvasásnak gyakran már önmagában is terápiás hatása van, a közös olvasás és szövegfeldolgozás pedig a csoport erejét adja ehhez a folyamathoz.

A kurzus hozadéka: az önismeret, a kommunikáció, az egymásra figyelés, a kreativitás, a memória, a koncentráció, az egyéni életminőség javítását segítő, támogató képességek, készségek fejlődése, a közös együttlét és beszélgetés örömeinek átélése.

Időpontok: hétfőnként 15:45 – 17:15 november 3-tól

1. 2025. november 3., hétfő 15:45 – 17:15
2. 2025. november 10., hétfő 15:45 – 17:15
3. 2025. november 17., hétfő 15:45 – 17:15
4. 2025. november 24., hétfő 15:45 – 17:15
5. 2025. december 1., hétfő 15:45 – 17:15
6. 2025. december 8., hétfő 15:45 – 17:15
7. 2025. december 15., hétfő 15:45 – 17:15

Egyéb:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Titkos ajtók – Irodalmi kalandozások önmagunk felé

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Foglalkozásaink során 1-1 irodalmi alkotást – verset, novellát, regényrészletet vagy esszét

– dolgozunk fel közösen az irodalomterápia módszereivel: a szövegeken keresztül beszélgetünk önmagunkról és másokról.

Az irodalmi szöveg kiindulópont és tükör is egyben: mindenkit másképp szólít meg, és személyes emlékeket, élményeket idéz fel. A közös feldolgozás során a bennünk kiváltott érzésekről, gondolatokról beszélgetünk – nem elsősorban a művet értelmezzük, hanem önmagunkat és egymást ismerjük meg.

A foglalkozások segítenek közelebb kerülni saját belső világunkhoz, kapcsolatainkhoz, erősségeinkhez, és tudatosítani a reakcióink mögött rejlő, gyakran tudatalatti tartalmakat.

Időpontok: hétfőnként 12:15-13:45

1. 2025. november 3., hétfő 12:15 – 13:45
2. 2025. november 10., hétfő 12:15 – 13:45
3. 2025. november 17., hétfő 12:15 – 13:45
4. 2025. november 24., hétfő 12:15 – 13:45
5. 2025. december 1., hétfő 12:15 – 13:45
6. 2025. december 8., hétfő 12:15 – 13:45
7. 2025. december 15., hétfő 12:15 – 13:45

Egyéb:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Arc- és szemjóga

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

ARC- ÉS SZEMJÓGA TANFOLYAM

A tanfolyam három izgalmas és egymást kiegészítő modulból áll:

1. Arcjóga

Több mint 50 arcizomra kiterjedő erősítő, nyújtó és masszázsgyakorlatok. Élénkítik a vérkeringést, serkentik a kollagén- és elasztintermelést, természetes liftinget és ragyogó arcszínt biztosítanak – így sokan kozmetikus helyett is alkalmazzák. Javítja a fejbőr és a haj

állapotát, és bár a gyakorlatok az arcon koncentrálnak, egész testre kiterjedő, energetizáló és lazító hatást fejtenek ki. A gyakorlatok jótékony hatásúak számos egészségügyi probléma, pl. fejfájás, nyak- és vállfájdalmak, fogszorítás- és csikorgatás, arcidegbénulás, megereszkedett szemhéj okozta látásproblémák, stressz és levertség esetén.

2. Szemjóga

Speciális gyakorlatok a szem külső és belső izmainak mozgatására és ellazítására, melyek

csökkentik a szemszárazságot, javítják a vér- és oxigénellátást, és segítenek a fókuszálásban. A túlfeszített szemizmok rugalmasabbá válnak, a szem kipihent, friss és tónusos lesz.

A gyakorlatokat légzésszinkronnal végezzük, és két jógikus, a tudati összeszedettséget segítő mudra is kiegészíti őket.

Ellenjavallatok: súlyos szembetegségek (pl. zöldhályog, retinaleválás, szemértrombózis)

esetén a gyakorlatok nem, vagy csak korlátozottan végezhetők.

3. Kínai szemmasszázs

Akupresszúra pontok finom masszírozásával javítja a szem és az érintett belső szervek (epe, gyomor, máj, hólyag, vastagbél) egészségét. A kínai kormány 1963 óta kötelezővé tette az iskolákban ezt a hagyományos kínai orvoslás elvein alapuló technikát. A kínai

szemmasszázs célja a látás megőrzése, a szem körüli izmok ellazítása és a szemfáradtság csökkentése.

Miért érdemes részt venni?

Mert az arc- és szemjoga hatása jóval túlmutat az érintett területeken: az élénkebb arcszín,

feszebb bőr és friss tekintet mellett kiegyensúlyozottabb idegrendszer és jobb közérzet

vár ránk – mindez természetes úton, mellékhatások nélkül.

Időpontok: hétfőnként 8:30-10:00

1. 2025. november 3., hétfő 8:30 – 10:00

2. 2025. november 10., hétfő 8:30 – 10:00

3. 2025. november 17., hétfő 8:30 – 10:00

4. 2025. november 24., hétfő 8:30 – 10:00

5. 2025. december 1., hétfő 8:30 – 10:00

6. 2025. december 8., hétfő 8:30 – 10:00

7. 2025. december 15., hétfő 8:30 – 10:00

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, amelynek használatához csupán egy Gmail fiók szükséges. A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

Eszközigény: 1 db parafadugó

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Gyógyító jóga – A hét csakra

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A HÉT CSAKRA

A hét alkalom során megismerkedünk testünk hét fő energiaközpontjával, a hozzájuk tartozó testrészekkel és szervekkel, és az ezeket gyógyító gyakorlatokkal. Testünk 7 fő energiaközpontján alulról fölfelé haladunk:

1. GYÖKÉRCSAKRA – Stabil alapokat teremtünk, hogy testünk és lábunk magabiztosan álljon a földön, megalapozva a helyes tesztartást, akár ülünk, akár állunk.
2. SZAKRÁLIS CSAKRA – Felfedezzük a medence és a csípő mozgékonyágát, energiát szabadítva fel a kreativitás és öröm számára.
3. KÖLDÖKCSAKRA – Hasi és emésztőszervi gyakorlatokkal megerősítjük a belső tűzünket, miközben a hasi légzés az elégedettség és a nyugalom energiájával tölt fel.
4. SZÍVCSAKRA – Kinyitjuk a szív terét, lazítjuk a vállakat és a gerincet, hogy a szeretet és együttérzés szabadon áramolhasson.
5. TOROKCSAKRA – Légzéssel és mozgással oldjuk a nyak és váll feszültségét, hogy szavaink és energiánk tisztán, erőteljesen jelenhessen meg.
6. HOMLOKCSAKRA – Egyensúlyt teremtünk a jobb és bal oldal, valamint a férfi és női energiák között.
7. KORONACSAKRA – Összefoglaljuk és összehangoljuk a korábbi gyakorlatokat, majd egy speciális, a csakrákon végighaladó vezetett meditációval zárunk.

Időpontok: szerdánként 8:30 – 10:00

1. 2025. október 29., szerda 8:30 – 10:00
2. 2025. november 5., szerda 8:30 – 10:00
3. 2025. november 12., szerda 8:30 – 10:00
4. 2025. november 19., szerda 8:30 – 10:00
5. 2025. november 26., szerda 8:30 – 10:00
6. 2025. december 3., szerda 8:30 – 10:00
7. 2025. december 10., szerda 8:30 – 10:00

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, amelynek használatához csupán egy Gmail fiók szükséges. A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják meg.

Eszközigény: jógamatrac vagy polifoam

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

012

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Az emberiség szellemi örökségének nyomában

Hamvas Béla főműve, a Scientia Sacra nem csupán könyv, hanem szellemi térkép is:

kísérlet a világ archaikus hagyományainak, ősképeinek és szent tudásának
összefoglalására.

Az 1943–44-ben írt, monumentális mű az „aranykor” élő valóságát idézi fel, s egyben az
emberi lét mélyebb értelmére kérdez rá. A kurzus során a mű első fejezeteiből
válogatunk

és közösen olvassuk-értelmezzük Hamvas gondolatait. A közös olvasás és értelmezés
nem

pusztán intellektuális kaland, hanem egyben belső út is: találkozás azzal a tudással,
amely a

különböző kultúrákon túlmutatva az emberiség közös szellemi öröksége.

Időpontok: szerdánként 10:15-11:45

1. 2025. október 29., szerda 10:15 – 11:45

2. 2025. november 5., szerda 10:15 – 11:45

3. 2025. november 12., szerda 10:15 – 11:45

4. 2025. november 19., szerda 10:15 – 11:45

5. 2025. november 26., szerda 10:15 – 11:45

6. 2025. december 3., szerda 10:15 – 11:45

7. 2025. december 10., szerda 10:15 – 11:45

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, amelynek használatához
csupán egy Gmail fiók szükséges. A csatlakozási linket a jelentkezők e-mailben kapják
meg.

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

Adventváró lelkigyakorlat

Képzés oktatója: Máté Erika

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A szemlélődő, kontemplatív imamódot a keleti ortodox kereszténység a szív imájának nevezi, de nevezik a jelenlét imájának is. A titka? Istent szemlélni mindenben. Ennek a keleti, hészükhaszta imamódnak a része a Jézus-ima is.

A kurzus lépésről lépésre vezet be a keresztény kontemplatív imamód Mustó Péter jezsuita

atya által tanított egyszerű, ám mégis oly misztikusnak tűnő gyakorlatába, mely egyszerre

ima és meditáció.

Az órák során figyelmünket légzésünkre, testünk rezdüléseire és belső hangjainkra irányítjuk, hogy megtapasztalhassuk Isten jelenlétét a mindennapokban.

„A csend nem valaminek a hiánya, hanem annak a lehetősége, ami megszülethet. A test érzékelésében születik a csend, és a csendben erősödik a test észlelése. Így nyílik meg a lélek a testen keresztül, hogy észrevegye és befogadja azt, ami számára feltárul.

A valóság, amelyre figyelmem irányul, maga a létem. Nem csupán az, ami foglalkoztat: gondolat, kép, vágy, fájdalom, megoldatlan problémák. Mert a valóság, amely felé fordulok, amelyhez visszatérek, az a testi-lelki valóságom, maga az élet, amely bennem bontakozik. Amikor légzésemre, a kezemben levő életerőre, a bennem megrezdülő hangra

figyelek, akkor oda figyelek, ahol maga az élet születik meg bennem, minden pillanatban.

Légzésemben, testemben, a bensőmben rezdülő hangban, testi-lelki valóságomban éltet és

teremt engem Isten. Itt találkozom az élettel magával. Itt, ahol létemet közvetlenül

megtapasztalom. Itt a valóságos Isten működik, nem egy képzeletbeli, egy feltételezett, hanem az, akitől az életet minden pillanatban kapom, akitől jön a növekedés, az életerő, a

gyógyulás.” – Mustó Péter JS

A kurzus különösen ajánlott azoknak, akik szeretnék elmélyülni az adventi időszak csendjében, és megtapasztalni a belső nyugalmat és benne Isten jelenlétét.

Időpontok: szerdánként 17:20-19:00

1. 2025. október 29., szerda 17:20 – 19:00
2. 2025. november 5., szerda 17:20 – 19:00
3. 2025. november 12., szerda 17:20 – 19:00
4. 2025. november 19., szerda 17:20 – 19:00
5. 2025. november 26., szerda 17:20 – 19:00
6. 2025. december 3., szerda 17:20 – 19:00
7. 2025. december 10., szerda 17:20 – 19:00

Egyéb:

A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik, a csatlakozási linket a jelentkezők e-

mailben kapják meg.

További információ:

Tel: +36 20 590 6599

E-mail: senioroktato@gmail.com

VILÁGJÁRÓ MOZI – Gyere a moziba be

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Izgalmas utazás a világ körül kedvelt filmek megtekintésével, zenékkal és
élményekkel

Időpontok: szerdánként 14.00 – 15.30

1. október 29

2. november 5

3. november 12

4. november 19

5. november 26

6. december 3

7. december 10

Szeretettel várom hallgatóim sorában. Ha szeretné látogatni a
szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A LÉTSZÁM.

Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a
kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a
20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL.

015

CSODÁLATOS –ANGLIA, Skócia, Wales

és egy kis Írország

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8

Tematika:

Vajon miként lehet az országot egyetlen szóval jellemezni?

Izgalmas szubjektív utazás a szigetországban Londontól Edinburghig, a Temzétől a Loch Nessig, a régmúlt időktől napjainkig, a normann hódítástól a Brexitig, a Canterbury meséktől Harry Potterig. Ezúttal újabb városokba is ellátogatunk.

A résztvevők arra is választ kapnak, hogy az angolok valóban ilyen hagyománytisztelők, vagy csak a turisták kedvéért csinálják, mint a magyarok a gulyáspartit.

A szeminárium alapját Élő panoptikum című brit riportkönyvem adja.

A sziget szlogenje: „Ha leszáll a köd a Csatornára, Európa el van vágva...”

Időpontok: szerdánként 10.15-11.45

1. október 29

2. november 5

3. november 12

4. november 19

5. november 26

6. december 3

7. december 10

Számtalan érdekességgel és szeretettel várom hallgatóim sorában. Ha szeretné látogatni a szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a 20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL

KÜLÖNLEGES AMERIKA, America First?-

Amerika híres városai – amerikai városok hírességei

Képzés oktatója: KERÉNYI PÉTER

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Kolumbusz Kristóf eltévedt, viszont felfedezte Amerikát. Nekem már nem kellett ehhez eltévednem. Az elmúlt három és fél évtizedben több mint tizenöt alkalommal jártam az amerikai kontinensen. Fedezzük fel együtt! Folytassuk barangolásunkat a 21. században. New York, Los Angeles, San Francisco Hollywoodot, New Orleans, Las Vegast. A városok kapcsán egy-egy híres ember életével is megismerkedünk, mint mondjuk Marilyn Monroe, Kennedy, Louis és Neil Armstrong vagy éppen Molnár Ferenc és John Lennon, Barack Obama és Donald Trump. A téma nem napi politika, hanem városok és életek.

Monroe amerikai elnök mondta: Amerika az amerikaiaké. A tanfolyamon

bebizonyítom, hogy lehet egy kicsit a miénk is

Időpontok: szerdánként:15.45-17.15

1. október 29

2. november 5

3. november 12

4. november 19

5. november 26

6. december 3

7. december 10

Szeretettel várom hallgatócsm sorában. Ha szeretné látogatni a

szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A LÉTSZÁM.

Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a
kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a
20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL

DALOS ANGOL NYELVISMERET

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Ez a korábbi években sokakat érdeklő sikeres kurzus új

évfolyama – a bevált módszerrel és számos új dallal.

Jobbnál jobb angol muzsikákat hallgatunk, olyanokat, amelyeket annak idején szívesen énekeltünk, esetleg hallás után fonetikusan írtuk le a szövegét a luxemburgi rádióból még akkor is, ha nem tudtuk pontosan, hogy a szöveg mit is jelent. Még az is elképzelhető, hogy csak a bulikban táncoltunk rájuk szívesen annak idején, miközben partnerünk vállára hajtottuk a fejünket a félhomályban.

AHOGY ISMERKEDÜNK A SZÖVEGEKKEL BŐVÍTJÜK

SZÓKINCSEINKET, s az is kiderül, hogy szép számmal van bennük nyelvtan többes szám, múlt idő. De még szenvedő szerkezet is. Olykor arra is fény derül, hogy maguk az előadók sem mindig voltak az angol nyelv használatában teljesen otthon...

Időpontok: keddenként 12.15-13.45

1. október 28

2. november 4

3. november 11

4. november 18

5. november 25

6. december 2

7. december 9

Egyéb: A tanfolyam hallgatói e-mail címemen a kurzus kezdetéig

javasolhatnak is egyet-egyet kedvenc dalaik közül, amit felvesszünk a tematikába. Szeretettel várom hallgatóim sorában. Ha szeretné látogatni a szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A LÉTSZÁM.

Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a 20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL

“Több, mint egy palack ital – IGAZI UNIKUMOK)

Egy család, egy ital, egy különleges gyár és egy rendkívüli ember

ZWACK PÉTER élettörténete – egy munkatárs szemével

Képzés oktatója: Kerényi Péter (Zwack Péter személyes tanácsadója volt)

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Hol lehet a titkos recept? Mi volt Zwack Péter titka? Üzletember vagy politikus? Budapest, Amerika, Olaszország, ismét Amerika, Kecskemét és Budapest. A vizesembertől az Operabálig. Egy család története magyar történelmi kontextusban. A kor Magyarországá IGÉNY ESETÉN

MEGSZERVEZÜNK EGY KÖZÖS PROGRAMOT A ZWACK
UNICUM MÚZEUMBA ÉS LÁTOGATÓKÖZPONTBA

Időpontok: keddenként 15.45-17.15

1. október 28

2. november 4

3. november 11

4. november 18

5. november 25

6. december 2

7. december 9

Egyéb megjegyzések:

Szeretettel várom hallgatóim sorában. Ha szeretné látogatni a szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a

kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a

20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL!

dalos

019

Önbizalom erősítő angol nyelv újrakezdőknek és kicsit
haladóknak

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Önbizalom erősítésével, szórakoztató, élvezetes módon zajlik a
szókincs vadászat, a nyelvtani ismeretek, nő a megszólalás biztonsága és
bátorsága. A tanfolyam végén nem is értik, hogy lehetett korábban
mindez olyan nehéz.

Időpontok: keddenként 10.15-11.45

1.október 28

2.november 4

3. november 11

4. november 18

5. november 25

6. december 2

7.december 9

Egyéb::: Szeretettel várom hallgatóim sorában. Ha szeretné látogatni a
szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A
LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a
kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a
20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL!

020

MEMÓRIATRÉNING I. (nemcsak „kezdőknek”) szerda

Játékos memóriafejlesztő feladatokkal

A kurzus oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

A kurzus tervezett időpontjai:

1. 2025. október 29. szerda 14.00 – 15.30 h
2. 2025. november 05. szerda 14.00 – 15.30 h
3. 2025. november 12. szerda 14.00 – 15.30 h
4. 2025. november 19. szerda 14.00 – 15.30 h
5. 2025. november 26. szerda 14.00 – 15.30 h
6. 2025. december 03. szerda 14.00 – 15.30 h
7. 2025. december 10. szerda 14.00 – 15.30 h

A mentális gyakorlatok javítják a kognitív működést, védik az agyat, a sejtek közötti kapcsolatok erősítésével. Különösen a közösségben végzett sokrétű, játékos memóriatréning gyakorlatok hatnak ránk nagyobb erővel.

A foglalkozások célja: az emlékezet (vizuális memória és téri emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése.

A kurzus tematikája:

☐ „Use it or lose it!” Használd vagy elveszíted! Miért fontos az agy karbantartása minden életkorban? Frissítés. Újratervezés.

☐ Agytorna – játékos, memóriafejlesztő, memóriát karbantartó, gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők, asszociációs játékok.

☐ A kurzus folyamán röviden bemutatásra kerül: a memóriatréning célja, hatása, eredmények; miként működik az agyunk, mi határozza meg az agyműködésünket; a korról hogyan változik a memóriánk; mitől függ a

memória élessége; milyen változások zajlanak le az agyban a kor előrehaladtával; a neuroplaszticitás jelentősége; a kognitív tréning, a memóriajátékok fejlesztő hatásai az agyműködésre. Milyen hatással van az információözön a memóriánkra. Mi okozza a kognitív zavarokat, mivel lehet megelőzni.

☐ Közösségben végzett gyakorlatok előnye, hatékonysága.

Eszközigény: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet.

Oktató elérhetősége: janzso.b.eva@gmail.com

MEMÓRIATRÉNING II. Haladó (hétfő)

Játékos, gyorsgondolkodást igénylő memóriafejlesztő feladatokkal

A kurzus oktatója: Janzsóné Bolyóczki Éva

A kurzus tervezett időpontjai:

1. 2025. október 27. hétfő 14.00 – 15.30 h
2. 2025. november 03. hétfő 14.00 – 15.30 h
3. 2025. november 10. hétfő 14.00 – 15.30 h
4. 2025. november 17. hétfő 14.00 – 15.30 h
5. 2025. november 24. hétfő 14.00 – 15.30 h
6. 2025. december 01. hétfő 14.00 – 15.30 h
7. 2025. december 08. hétfő 14.00 – 15.30 h

„Az emlékek olyanok, akár az agysejtek között tekergő ösvények. A jól kitaposott út megmarad, ahol csak néhányszor jártunk, ott az út újra benő, és végleg eltűnik.” Anders Hansen: Edzett agy

A foglalkozások célja: a memória élesen tartása, az agy kognitív működésének javítása mentális, játékorientált gyakorlatokkal, az emlékezet (vizuális memória és téri emlékezet), a koncentrációképesség, a beszéd és figyelem, a logikus gondolkodás, a gondolkodási sebesség hatékony javítása, fejlesztése emelt szinten. A közösségben végzett memória edzése hatékonyan kiegészíti az önállóan végzett fejlesztő gyakorlatokat.

A kurzus tematikája:

- ☐ A kognitív hanyatlás okai, megelőzési lehetőségei.
- ☐ A rövidtávú memória – munkamemória edzése. Figyelem, figyelemösszpontosítás, fókusz, koncentráló képesség fejlesztése.
- ☐ A rutin szerepe, hatása a figyelemre, a memóriánkra.
- ☐ Hosszú távú memória – szemantikus és epizodikus memória

tesztelése, próbára tétele. Történetmesélés, történetalkotás.

☐ Vizuális memória – képek és szavak. Név- és arcmemória.

☐ Agytorna – gondolkodtató, gyakorlatorientált változatos feladatok, nyelvi, vizuális, matematikai gyakorlati intelligenciafejlesztők.

☐ A kognitív/memória tréning, a memóriajátékok fejlesztő hatásai az agyműködésre. A memória

☐ A közösségben végzett gyakorlatok előnyei és hatékonysága. ☐

Eszközigény: 2 db íróeszköz (toll/ceruza), rajzlap vagy füzet

Az oktató elérhetősége: janzzo.b.eva@gmail.com

Angol kezdő 3.

Képzés oktatója: Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. alkalom: Bemutakozás, saját lakás/ház bemutatása
2. alkalom: Étkezés, receptek
3. alkalom: Szabadidő, like
4. Házimunka, can, need
5. Hasznos párbeszéd (tankolás, könyvvásárlás, információkérés)
6. Igéidők ismétlése és az egyszerű múlt idő
7. A félév átismétlése, párbeszéd gyakorlása

Időpontok:

1. Október 28. kedd 12:15-13:45
2. November 4. kedd 12:15-13:45
3. November 11. kedd 12:15-13:45
4. November 18. kedd 12:15-13:45
5. November 25. kedd 12:15-13:45
6. December 2. kedd 12:15-13:45
7. December 9. kedd 12:15-13:45

Egyéb: Sok beszélgetés, új szavak megtanulása, videók

023

Angol kezdő

Képzés oktatója:

Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutatkozás, to be, legfontosabb tulajdonságok
2. Bemutatkozás gyakorlása, többesszám, birtokos szerkezet
3. Számok, foglalkozások
4. Mutatónévmások, there is/are, lakás
5. Lakás gyakorlása, saját ház és lakás bemutatása
6. Család, családi kötelékek, színek
7. A félév átisméltése, gyakorlás

Időpontok:

1. Október 28. kedd 10:15-11:45
2. November 4. kedd 10:15-11:45
3. November 11. kedd 10:15-11:45
4. November 18. kedd 10:15-11:45
5. November 25. kedd 10:15-11:45
6. December 2. kedd 10:15-11:45
7. December 9. kedd 10:15-11:45

Német kezdő

Képzés oktatója:

Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Igeragozás, mondat szerkezet, köszönések
2. Bemutatkozás, nyelvtan gyakorlása
3. Számok, bemutatkozás folytatása
4. Határozott névelők, többesszámok, hotel szoba foglalása
5. Összetett szavak, határozatlan névelők, lakás
6. Möchte, mondat szerkezet, lakás folytatása
7. A félév átisméltése, gyakorlás

Időpontok:

1. Október 28. kedd 8:30-10:00
2. November 4. kedd 8:30-10:00
3. November 11. kedd 8:30-10:00
4. November 18. kedd 8:30-10:00
5. November 25. kedd 8:30-10:00
6. December 2. kedd 8:30-10:00
7. December 9. kedd 8:30-10:00

Néme haladó

Képzés oktatója:

Spitzer Petra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Bemutakozás, egymás megismerése, család és közvetlen lakókörnyezet
2. Étterem, kávézó, rendelések leadása
3. Napirend, házimunka
4. Szobafoglalás egy hotelban, repülőtéren
5. Vásárlás élelmiszerüzletben és patikában
6. Öltözködés, legfontosabb ruhaneműk
7. A félév átisméltése, gyakorlás

Időpontok:

1. Október 28. kedd 14:00-15:30
2. November 4. kedd 14:00-15:30
3. November 11. kedd 14:00-15:30
4. November 18. kedd 14:00-15:30
5. November 25. kedd 14:00-15:30
6. December 2. kedd 14:00-15:30
7. December 9. kedd 14:00-15:30

Egyéb:

Szeretettel várom azon hallgatók jelentkezését, akik már korábban tanultak németül, de szeretnékfrissíteni a tudásukat. Beszédcentrikus órák, amelyeket videókkal színesíték. A beszélgetések során felmerülő nyelvtanok átisméltése, gyakorlása

Globális felfordulás: új kiegyezések – új háborúk

Képzés oktatója:

Dr. Nyáry Gábor

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Miért éppen Alaszka? Az egymással kiegyező orosz medve és amerikai sas
2. „Fordított Nixon”: Amerika és Kína, se veled, se nélküled
3. Pandával ölelkező elefánt: India és Kína megbékélése új helyzetet teremthet
4. Európa: a hatalmi játékban a partvonalon kívülre került kontinens
5. Törökország mint erős ember: a hajdani Ottomán Birodalom álma
6. Irán és Izrael: lesz-e nukleáris Perzsa Birodalom?
7. Techno-terrorizmus, techno-háború: a jövő fenyegetései

Időpontok:

1. 2025.október 29. 10:15-11:45
2. 2025. november 05. 10:15-11:45
3. 2025. november 12. 10:15-11:45
4. 2025. november 19. 10:15-11:45
5. 2025. november 26. 10:15-11:45
6. 2025. december 03. 10:15-11:45
7. 2025. december 10. 10:15-11:45

Egyéb:

Eltelt egy félév, és a világ most sem lett nyugodtabb otthonunk. Donald

Trump amerikai elnök év eleji hivatalba lépésével már felsejlett:

kiigazításoknál itt sokkal drámaibb változások elé néz az USA, a globális

nagyhatalom külpolitikája. Meglepődtünk, pedig talán nem kellett volna:

a két nagy, Oroszország és Amerika a saját érdekeit helyezi előtérbe, még hozzá látható egyetértésben. A világ feltörekvő kulcsszereplői, Kína és India is meglepő lépésekre szánta el magát, mert a globális hatalom asztalánál sokasodnak a maguknak helyet kérők. Újabb, világháborúval fenyegető tűzfészek gyulladt ki a Közép-Kelet évezredes birodalmában:

ez végleg a nukleáris fegyverkezés útjára lökheti Iránt. Ami a saját házunk táját illeti, beteljesedni látszik Európa gyors hanyatlása. A nagy kérdés: képes lesz-e a béke és háború kérdéseiben a partvonalra szorult kontinens alkalmazkodni a világ újrendeződéséhez.

027

Olasz középfeladók kurzus

Képzés oktatója: Nagy Dóra

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

Kommunikáció fejlesztése, hétköznapi beszédhelyzetek gyakorlása

Nuovissimo Progetto Italiano 2a, 1. unità

Il sistema scolastico in Italia e in Ungheria

Grammatica: i pronomi combinati

Időpontok: Többször 4 alkalommal tartjuk meg a kurzust, a dátumok
kiírása szeptember 2. hetében várható.

Játék a nyelvvel – szövegalkotási gyakorlatok

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Varázslatos kifejezőeszköz a nyelv, egyszersmind jó játék. A kurzus gyakorlati feladatokon keresztül ezt az élményt próbálja tudatosítani a hallgatókban. Mi minden juthat eszünkbe egy címről, hányféleképpen lehet ugyanazt a témát feldolgozni, rímbe szedni akár; hogyan lehet két látszólag nagyon távoli fogalmat egy írásban összefüggésbe hozni, szabad asszociációkat és közlendőt összehangolni, jelentésárnyalatokat érzékeltetni – cél az írás felszabadult örömet megízlelve s a nyelvi szabályok fegyelmező kötöttségeit szem előtt tartva a gondolatok pontos, érzékletes, szabatos megfogalmazása, illetve e szempontok alapján mások írásainak értelmezése, értékelése.

Időpontok:

2025. 10. 29. 10:15 – 11:45

2025. 11. 05. 10:15 – 11:45

2025. 11. 12. 10:15 – 11:45

2025. 11. 19. 10:15 – 11:45

2025. 11. 26. 10:15 – 11:45

2025. 12. 03. 10:15 – 11:45

2025. 12. 10. 10:15 – 11:45

Egyéb: Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége:

szucs.katalin.agnes@gmail.com

Színházértés, -értelmezés, avagy nézzük, mit látunk!

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Sokszor nehéz megfogalmazni pontosan, hogy a látott színházi

előadás miért tetszett vagy nem tetszett. A kurzus a látottak

értelmezéséhez, elemzéséhez ad szempontokat, s a vélemények

artikulálásához, formába öntéséhez, ütköztetéséhez támpontokat.

Felvételről vagy élőben közösen megnézett színházi előadásokat elemezve

próbáljuk az élményt „feldolgozni”, esetenként ugyanarról a

produkcióról szóló kritikákat összehasonlítva, s megvitatva az előadások

kapcsán felvetődő társadalmi, művészeti kérdéseket is.

Időpontok:

2025. 10. 29. 12:15 – 13:45

2025. 11. 05. 12:15 – 13:45

2025. 11. 12. 12:15 – 13:45

2025. 11. 19. 12:15 – 13:45

2025. 11. 26. 12:15 – 13:45

2025. 12. 03. 12:15 – 13:45

2025. 12. 10. 12:15 – 13:45

Egyéb: Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége:

szucs.katalin.agnes@gmail.com

Kommunikáció a mindennapokban

Képzés oktatója: Dr. Szücs Katalin Ágnes

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Rendkívül összetett fogalom a kommunikáció, különböző tudományterületek foglalkoznak vele, nem szólva a művészetekről, amelyek maguk is kommunikációs formák a köznapitól részben eltérő jelrendszereikkel.

Lényegében folyamatosan kommunikálunk, jobbra spontán módon, ösztönösen, de tudatosságra törekedve. E törekvésben próbál segíteni a kurzus, a praxis felől közelítve, alapfogalmakat tisztázva, s azokat a mozzanatokat kiemelve e sokrétűségből, amelyek segíthetik a mindennapi kommunikációt, legyen szó konfliktushelyzetek megoldásáról, generációs különbségekről, közéleti megnyilvánulásokról, vagy éppen olyan egyezményes jelekről, mint a bántalmazottak segélykérése.

Időpontok:

2025. 10. 30. 12:15 – 13:45

2025. 11. 06. 12:15 – 13:45

2025. 11. 13. 12:15 – 13:45

2025. 11. 20. 12:15 – 13:45

2025. 11. 27. 12:15 – 13:45

2025. 12. 04. 12:15 – 13:45

2025. 12. 11. 12:15 – 13:45

Egyéb: Dr. Szücs Katalin Ágnes elérhetősége:

szucs.katalin.agnes@gmail.com

STRESSZ KEZELÉS, EGYENSÚLY TEREMTÉS

A MINDENNAPOKBAN KINEZIOLÓGIÁVAL

A képzés nem kineziológiai szakképzés, hanem a stressz kezeléséhez a kineziológia szellemiségén és tapasztalatain alapuló információk és hatékony stressz oldó és kiegyensúlyozó lehetőségek megismertetése, melyek segítenek egészségünk megőrzésében, egyensúlyunk helyreállításában.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. A stresszről a kineziológia tükrében
2. Energetikai alapjaink, egészségünk háttere
3. Az érzelmek üzenetei, kineziológiai megoldások
4. Az izomtesztelés lehetőségei
5. Egységes agy, agyintegráció, egység
6. Múltunk árnyainak feloldása
7. Stressz kezelés = egyensúly, egészség, fejlődés

Időpontok:

Október 30.-tól december 11.-ig csütörtökönként 10.15-11.45 óráig

1. október 30. 10.15-11.45
2. november 6. 10.15-11.45
3. november 13. 10.15-11.45
4. november 20. 10.15-11.45
5. november 27. 10.15-11.45
6. december 6. 10.15-11.45

7. december 13. 10.15-11.45

Egyéb:

A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk: www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

BELSŐ ÚTON

Relaxációs, meditációs harmonizáló foglalkozások

A program az emberi energia központokhoz kapcsolódó élet területek témáinak tudati és érzelmi belső rendezését célozza meg. Az adott területhez tartozó elméleti betekintés után

belső utazások által a relaxáción túl, eljuthat mindenki a saját felismeréseihez és dolgozhat

egyensúlyra érdekében melyek pozitív hatása megjelenik a mindennapokban.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Életerő, egészség és biztonság célorientáció
2. Családi és kapcsolati harmónia
3. Kiegyensúlyozott énképviselés
4. Szeretet harmonizálás önmagunk és mások felé
5. Kommunikáció és egyedülálló lényünk kifejezése
6. Érzem, tudom, megmutatom, kreativitásunk felszabadítása
7. Az én univerzumom – egység

Időpontok: Október 30.-tól december 11.-ig csütörtökönként 14.00-15.30 óráig.

1. október 30. 14.00-15.30
2. november 6. 14.00-15.30
3. november 13. 14.00-15.30
4. november 20. 14.00-15.30
5. november 27. 14.00-15.30

6. december 4. 14.00-15.30

7. december 11. 14.00-15.30

Egyéb: A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára:

Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk: www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

NUMEROLÓGIA I.
SZEMÉLYISÉGÜNK ÉS NEVÜNK ENERGETIKÁJÁNAK JELENTÉSE,
ÖNISMERET-EMBERISMERET

E kurzuson a Püthagoraszai számmissztika alapjaira épülően egy gyorsan és egyszerűen használható, mégis mély bepillantást nyújtó módszerrel dolgozunk. Megismerkedünk a számok rezgéseinek minőségeivel, ezek gyakorlati jelentésével. Saját születési dátumunk energetikai analógiáinak ismeretével gyors és egyszerű módon kapunk betekintést önmagunkba és másokba, kapcsolati és egyéb nehézségeink okaiba, sorsunk életfeladataiba, képességeinkbe és megoldási lehetőségeinkbe.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Elméleti alapok, számháló, névháló, domináns minőségünk, sorsfeladatunk.
2. A számoknak mint minőségeknek a megismerése elméletben és jelentésük a saját születési képletünkben a gyakorlatban is.
3. Az Egyes és a kettes, hármas szám rezgésének általános megismerése, meglétének és mennyiségének vagy hiányának a jelentése.
4. Négyes, ötös, hatos rezgések és tulajdonságok.
5. Hetes és nyolcas jelentései.
6. Kilences és a kiemelt számok, tele és üres síkok jelentése.
7. Nevek energetikája és jelentése

Időpontok: Október 30-tól december 11.-ig csütörtökönként 12.15-13.45

óraig

1. október 30. 12.15-13.45
2. november 6. 12.15-13.45
3. november 13. 12.15-13.45
4. november 20. 12.15-13.45
5. november 27. 12.15-13.45
6. december 4. 12.15-13.45
7. december 11. 12.15-13.45

Egyéb: A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET-rendszerén keresztül zajlanak, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot. Az oktató elérhetősége

a hallgató számára: Telefon: 06 203224944 e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk a www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

Energetikai öngyógyítás

E kurzuson tradicionális gyógyító rendszerekbe történő alapvető elméleti betekintésen túl konkrét gyakorlati lehetőségek megismerésével tudunk tenni a mindennapjainkban egészségünkért, jobb közérzetünkért. A gyors energetikai egyensúlyteremtés által aktiválva öngyógyító rendszerünket segíthetjük gyógyulási folyamatainkat.

Képzés oktatója: Máténé Papp Éva kineziológus

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Ismerkedés az emberi finom energiarendszerrel
2. Energiapályák-meridiánok és egyensúlyuk
(a Tradicionális Kínai gyógyászati rendszer alapján)
3. Szervekre ható kiegyensúlyozó pontok
4. És komplex kiegyensúlyozási lehetőségek
5. Energia központok megismerése
6. Energia feltöltő lehetőségei
7. További kiegyensúlyozó energetikai gyakorlatok

Időpontok:

Október 30.-tól december 11.-ig csütörtökönként 16.15-17.45 óráig.

1. október 30. 15.45-17.15
2. november 6. 15.45-17.15
3. november 13. 15.45-17.15
4. november 20. 15.45-17.15
5. november 27. 15.45-17.15

6. december 4. 15.45-17.15

7. december 11. 15.45-17.15

Egyéb: A kurzus az egyetem Google Meet-rendszerén zajlik majd, ezért mindenkit kérünk, hogy regisztráljon egy gmail-fiókot.

Az oktató elérhetősége a hallgató számára: Telefon: 06 203224944

e-mail:kinezevi@gmail.com

További információk: www.kinezmag.wixsite.com/oldasok

Mire számíthatok? Meddig fogok élni? Érdekességek a
magyar népesedési helyzetről

Képzés oktatója: Tóthné dr. Kerülő Judit

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Mire számíthatunk? A várható élettartalmat meghatározó tényezők
2. A születések számát meghatározó tényezők,
3. Miért születnek vagy nem születnek gyermekek,
4. A házasodás tendenciái,
5. Miért van annyi válás?
6. Az idősödés, az idősödés tendenciái,
7. Meddig élek, játékos tesztek

Mindezeket a témákat, játékosan, szórakoztató módon közösen beszéljük
meg, játszunk el!

Időpontok: október 27. (hétfő) 17.30-19.00

november 03. (hétfő) 17.30-19.00

november 17. (hétfő) 17.30-19.00

november 24. (hétfő) 17.30-19.00

december 01. (hétfő) 17.30-19.00

december 08. (hétfő) 17.30-19.00

december 15. (hétfő) 17.30-19.00

Egyéb: Az órák az egyetem Google Meet felületén zajlanak majd!

„Hogyan őrizzük meg szellemi frissességünket?”

Képzés oktatója: Dr. Kerülő Judit

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

1. Szellemi képességeink és az életkor
2. A figyelem jellemzői és fejlesztésének lehetőségei
3. Figyelemfejlesztő gyakorlatok
4. Figyelem és a stressz
5. Az emlékezet jellemzői és fejlesztésének lehetőségei
6. Emlékezetfejlesztő gyakorlatok
7. Hogyan őrizzük meg szellemi frissességünket? Összegzés, tapasztalatok

Időpontok:

1. 2025. október 27. (hétfő) 16.00-17.30
2. 2025. november 03. (hétfő) 16.00-17.30
3. 2025. november 17. (hétfő) 16.00-17.30
4. 2025. november 24. (hétfő) 16.00-17.30
5. 2025. december 01. (hétfő) 16.00-17.30
6. 2025. december 08. (hétfő) 16.00-17.30
7. 2025. december 15. (hétfő) 16.00-17.30

Egyéb megjegyzések:

A KURZUSOK AZ EGYETEM GOOGLE MEET-rendszerén keresztül

zajlanak majd!

A csodálatos Itália

Képzés oktatója: Dr. Jászberényi József

Minimális létszám: 8 fő

Időpontok:

2025. október 30. 10:00-11:30

2025. november 6. NEM LESZÜNK, ELMARAD

2025. november 13. 10:00-11:30

2025. november 20. 10:00-11:30

2025. november 27. 10:00-11:30

2025. december 4. 10:00-11:30

2025. december 11. 10:00-11:30, 11:30-13:00 (két óra egy napon)

TEMATIKA:

Tovább folytatjuk kalandozásainkat a mesés Olaszországban. Ezúttal Udine és környéke, Szardínia és Milánó lesz a fókuszban. Sok képpel, zenével, vidámsággal – szomorkodnunk nem szabad!

A magyar televíziózás KULISSZATITKAI és története

Takács Marikától Vágó Istvánig a Tenkes kapitányától a Legyen Ön is
Milliomosig

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8 fő

Tematika:

A kurzus oktatója több mint négy évtizeden át volt televíziós műsorok

szerkesztője és főszerkesztője. A VisszaVágó című könyv szerzője.

Érdekességek a TV hőskorából - A szereplőválogatás és fortélyai – A

sorozatok vonzereje és lélektana (Kloss Kapitánytól – Szulejmánig)

Valóságshow és valóság - A Játék a betűkkel-től a Legyen Ön is

Milliomosig és tovább - A talkshow – Vitray – Friderikusz – Fábry -

Különleges pillanatok – emlékezetes percek - Mi a televíziózás jelene és

mi a jövője?

Időpontok: keddenként 14.00-15.30

1. október 28

2. november 4

3. november 11

4. november 18

5. november 25

6. december 2

7. december 9

Szeretettel várom hallgatóim sorában. Ha szeretné látogatni a
szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A LÉTSZÁM.

Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a
kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a

20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL!

MEMÓRIAPRÓBA napjainkig Régi időkre emlékszel-e még?

Képzés oktatója: Kerényi Péter

Minimális létszám: 8 fő

Tematika: Számos olyan dologról beszélhetünk és beszélgetünk, ami ma már talán nincs is, vagy ha van teljesen másképp. Tudomány, politika, technika, életmód, zene – csak néhány azokból a területekből, amelyeket a tanfolyam érint. Memóriapróba sokunk fiatalságától napjainkig

Időpontok: szerdánként:12.15-13.45

1. október 29
2. november 5
3. november 12
4. november 19
5. november 26
6. december 3
7. december 10

Számtalan érdekességgel és szeretettel várom hallgatóim sorában. Ha szeretné látogatni a szemináriumom, SZÓLJON MÁSOKNAK IS, HOGY LEGYEN MEG A LÉTSZÁM. Amennyiben további kérdése van, elérhető vagyok a kerenyi.peter@gmail.com címen, vagy Messenger oldalamon, ha kell a 20 9447112 telefonszámon FORDULJON HOZZÁM BIZALOMMAL

