



# ÉLETTAN-JÓGA TANSZÉK Javasjógatábor 2026. augusztus 3-8.

## Helyszín



**DOBOGÓKŐI  
BUDDHISTA  
ELVONULÁSI  
KÖZPONT**



## Programok



**JÓGA,  
ASZTROJÓGA**

Az erők ébresztése  
napkeltekor.



**HÉTVILÁG-  
GYAKORLATOK**

Hétvilág-szertartás,  
mudrák, mantrák.



**MEDITÁCIÓ**

Szatiapatthána:  
légzés- és testérzet figyelés



**TÚRÁK A  
PILISBEN**



**ÉLETTAN,  
GYÓGYÁSZAT**

Indiai ájurvédán alapuló  
élettan, gyógynövény-  
ismeret, masszázstechnikák,  
hangtál.



**ELŐADÁSOK**

A jóga-élettan ismeretek és  
gyakorlatok mellett idén is  
magas színvonalú, izgalmas  
kérdéseket feszegető  
előadásokkal készülünk.



**NÉPZENE,  
TÁNC HÁZ**



## Előadások mindennap

**9:30**

**BARNA ÉVA** Vissza a testbe, vissza az egyensúlyba  
- a belső biztonság élettana

Ebben az idegrendszerrel szóló előadás-sorozatban azt járjuk körül, hogyan hat az idegrendszerünk a testi-lelki állapotunkra, energiaszintünkre és belső egyensúlyunkra. Megnézzük, hogyan jelez a test stressz, túlterheltség, túlpörgés vagy lefagyás esetén, és egyszerű, saját élményű eszközökkel, valamint idegrendszert támogató gyógynövényekkel közelítünk az önszabályozás és belső biztonság állapotához.

**H-CS**

**14:30**

**DR. ÜRÖGI NORBERT** A tradicionális asztrológia itthon  
még feltáratlan kultúrhagyatéka

- Házasság Ég és Föld között - Közelkeleti folyómenti népek útja az asztrológiához
- Hermész Trismegisztosz az asztrológia trónusán  
- A hellenisztika kora
- Fény a Bölcsesség Házából - A középkori arab asztrológia világa
- Feltámadás a skolasztika árnyékából - A középkori és reneszánsz európai asztrológia

**PÉNTEK**

**14:30**

**CSÖRGŐ ZOLTÁN** Visszarendezés, visszateremtés,  
a teremtett világ kialakítása

- Miként szerezzük meg, fedezzük fel, vezessük vissza találmányainkban testet öltő, de elveszett erőinket a belső és a kozmikus renchez?
- Miként hozzunk ezzel létre harmóniát, egységet, szabadságot?
- Miként szabadítsuk fel a bennünk létező Teremtőt?  
Gyakorlás, játék, kreativitás, meditáció.

## ZÁRÓESEMÉNY



**80. JAVAS ÜNNEP**

HAGYOMÁNY

Szellemi anyanyelvünk

**2026.  
AUGUSZTUS 8.  
11.00-17.00**



ÉLETTAN-JÓGA TANSZÉK

# Javasjógatábor

2026. augusztus 3-8.

Dobogókői Buddhista Elvonulási Központ, 2098 Pilisszentkereszt, Téry Ödön u. 20.

## ELŐADÓK:

**Csörgő Zoltán** tanító, hagyománykutató, a Göncöl Szellemtudományi Kör Hagyomány tanszékének vezetője, **Barna Éva**, a Trauma Detox Bodywork® alapítója, **dr. Ürögi Norbert** asztrológus, a Göncöl Szellemtudományi Kör asztrológia tanszékének előadója, valamint Barna Gábor, Lévai Roland, Czákó László, Dregics Gábor, Molnár Nándor, Molnárné Szikora Réka

### AGUSZTUS 3. (HÉTFŐ)

- 12:00 Tábornyitó szertartás
- 13:00 Ebéd
- 14:30 Asztrológia előadás
- 15:30 Jóga-élettan (Előadás, közös gyakorlás)
- 18:00 Szabad program
- 19:30 Esti gyakorlat - meditáció

### AGUSZTUS 4-7. (KEDD-CSÜTÖRTÖK)

- 05:00 Ébresztő
- 05:20 Jóga napkeltekor, az erők ébresztése, hétvilág-gyakorlatok
- 08:15 Reggeli
- 09:30 Barna Éva előadás-sorozata (kedd-péntek)
- 12:15 Pihenő
- 13:00 Ebéd - ízfigyeléses gyakorlat
- 14:30 dr. Ürögi Norbert asztrológia előadás-sorozata (hétfő-csütörtök)  
Csörgő Zoltán előadása (pénteken)
- 15:30 Masszázs/határjárás, gyógynövényismeret
- 17:00 Túrák a Pilisben / Népzene, táncház / Szauna program
- 18:00 Meditációs gyakorlatok

### AGUSZTUS 8. (SZOMBAT)

- 05:00 Ébresztő
- 05:20 Jóga napkeltekor, az erők ébresztése, hétvilág-gyakorlatok
- 08:15 Reggeli
- 11:00 80. Javaszünnepe**

*A változtatás jogát fenntartjuk!*

