



ESSENTIA FLOW
by Orsi

EGÉSZSÉGMENTOR NAPLÓ

– 21 napos önismereti és életmódtámogató sablon

Tudatos jelenlét, cikluskövetés, testi-lelki jegyzetelés.

Ez a napló hozzám tartozik:

Kezdés dátuma:

Ez a napló arra hív, hogy minden nap egy kicsit közelebb lépj önmagadhoz.

Nem kell tökéletesnek lennie. Nem kell minden nap minden részt kitöltened. Elég, ha őszinte vagy magaddal. Ez a napló nem elvesz az időből – inkább hozzáad valamit: egy pillanatot, ami csak a tiéd.

Néhány perc naponta, mégis közelebb és közelebb visz a belső, bölcs énedhez. Segít meghallani tested halk jelzéseit, lelked finom rezdüléseit, és észrevenni a ciklusod természetes ritmusát.

Tedd magad mellé ezt a kis naplót, mint egy finomhangoló eszközt – ami segít rendeződni, megállni, visszatérni a lényeghez: hozzád.

MIBEN SEGÍT EZ A 21 NAP?

- Tudatos jelenlét
- Cikluskövetés
- Testi-lelki kapcsolódás
- Önszeretet és belső tisztánlátás
- Gyógyító ritmusok felismerése

Használd papíron, tollal, veled.

Használhatod reggel, este vagy bármikor, amikor úgy érzed, hogy szükséged van egy pillanatnyi megállásra.

Minden nap egy új kulcsszóval és idézettel indul – hogy inspiráljon, emlékeztessen, és gyengéden vezessen vissza önmagadhoz.

Szeretettel:



ESSENTIA FLOW
by Orsi

Napi kulcsszó:

ÚJRAKEZDÉS

„A változás titka, hogy minden energiádat egy dologra irányítsd,
nem a régi lerombolására, hanem az új felépítésére.”

– Szókratész



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____



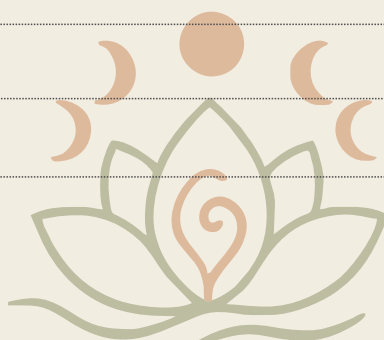
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Nap / 21

Napi kulcsszó:

HÁLA, JELENLÉT

*„A boldogság nem az, hogy mindened megvan.
A boldogság az, hogy örülni tudsz annak, amid van.”
H. Jackson Brown Jr.*

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?

LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Napi kulcsszó:

ELFOGADÁS, BÉKE

„Ha nem tudsz változtatni a helyzeten, változtass a hozzáállásodon.”

— Viktor E. Frankl



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

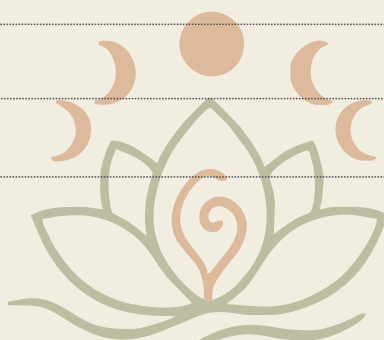
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Nap / 21

Napi kulcsszó:

DÖNTÉS, ELINDULÁS

„Mindenkinek adódik egy pillanat az életében, amikor választania kell:
elindul, vagy ott marad, ahol van. Ez a pillanat a vízválasztó.”
— Justin Chan Headley



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:



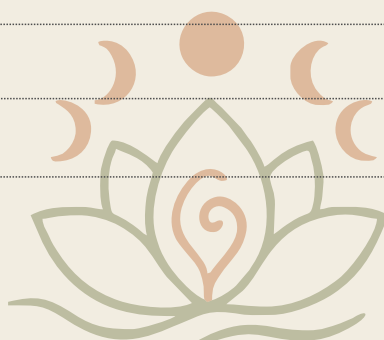
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Napi kulcsszó:

FEJLŐDÉS, MEGENGEDÉS

*„Légy hajlandó elengedni azt,
aki vagy, azért, akivé válhatsz.”**— Thomas Jefferson*

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____

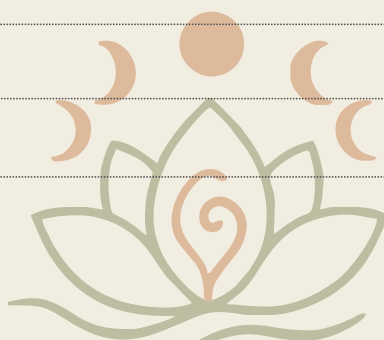
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Nap _____ / 21

Napi kulcsszó:

KITARTÁS, IDŐ

„Ne add fel az álmaidat csak azért, mert sok időbe telik
megvalósítani őket. Az idő akkor is eltelik, ha nem csinálsz semmit.”
— Earl Nightingale



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____



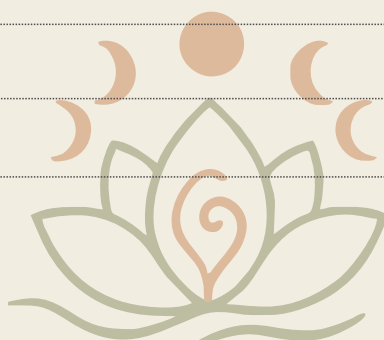
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Napi kulcsszó:

GYÓGYULÁS, IDŐ

*„Az idő nem gyógyít meg mindent. De lehetőséget ad arra, hogy megtanulj máshogy létezni.”**— Essentia Flow by Orsi*

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

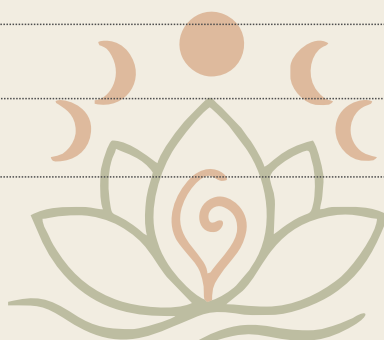
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Nap / 21

Napi kulcsszó:

JELEN, MEGÚJULÁS

„Mindegy, milyen nehéz volt tegnap,
ma újra kezdhetsz.”
— Buddha

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?

LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

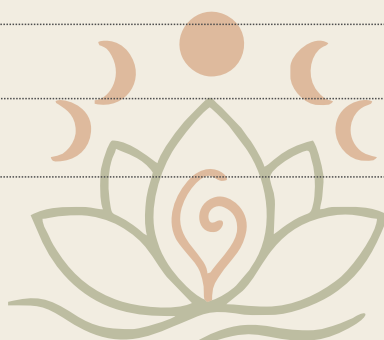
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Napi kulcsszó:

Nap _____ / 21

ÖNKAPCSOLÓDÁS, NŐI ERŐ

„Nőként az önmagaddal való kapcsolódás a legnagyobb erőforrásod.”
— *Essentia Flow* by Orsi



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____



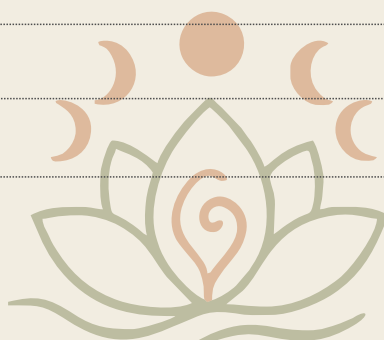
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Nap / 21

Napi kulcsszó:

ÖNISMERET, HIT

„Az vagy, amit gondolsz magadról”
— Buddha

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?

LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

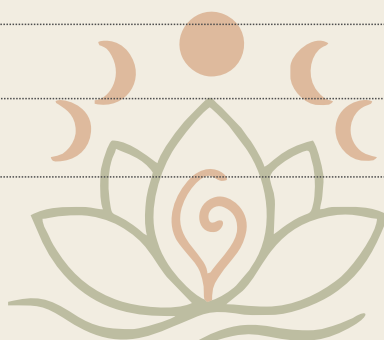
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Napi kulcsszó:

TUDATOSSÁG, ÉRZELMEK

„Nem élhetsz pozitívan, ha negatív
gondolataid vannak.”

— Joyce Meyer



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____



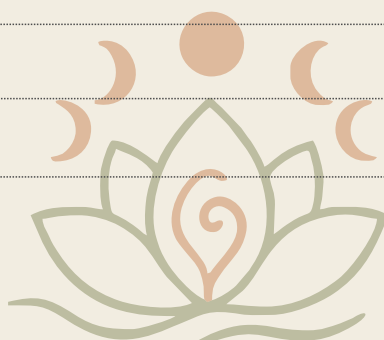
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Nap / 21

Napi kulcsszó: SZENTSÉG A MINDENNAPOKBAN

*„A női test a Föld temploma. Minden lélegzeted, mozdulatod szent szertartás.
Engedd, hogy tested ritmusa újra összhangba kerüljön a Hold
és a Föld örök táncával.”
— Essentia Flow by Orsi*

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?

LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Napi kulcsszó:

DÖNTÉS, CSELEKVÉS

*„A siker titka az elhatározásban rejlik. Dönts, mit akarsz, majd
napról napra tégy érte.”*

— Tony Robbins



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

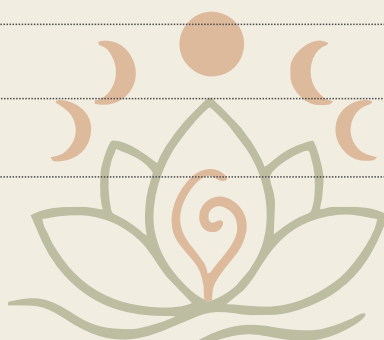
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Nap _____ / 21

Napi kulcsszó:

BELSŐ BÉKE – LELKI EGYENSÚLY – VIHARBAN IS NYUGALOM

*„A béke nem azt jelenti, hogy minden csendes körülötted. Azt jelenti, hogy a vihar közepén is megőrzöd a lelked nyugalmát.”
— Essentia Flow by Orsi*



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____



ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Napi kulcsszó:

Nap _____ / 21

ÖNBIZALOM – TESTTUDAT – GYÓGYULÁS

„A testem bölcs, és mindig a gyógyulásra törekszik.”

– Louise Hay



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____



ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Nap / 21

Napi kulcsszó:

BELSŐ ERŐ, VÁLTOZÁS, JELENLÉT, TUDATOSSÁG

„Nem az számít, mi történt a múltban. Az számít, hogy most mit választasz.”
– Joe Dispenza

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?

LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Napi kulcsszó:

Nap _____ / 21

SEJTINELLIGENCIA, HIEDELEM, TEST-ELME KAPCSOLAT, MEGÚJULÁS

*„A hit nem csupán a lélek dolga – biológiai folyamat is.
A gondolataid képesek újraformálni a tested.”
– Bruce Lipton*



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:



ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Nap _____ / 21

Napi kulcsszó:

JELEN PILLANAT, TUDATOS TEREMTÉS, ÁTALAKULÁS

*„Nem vagy az, ami történt veled.
Az vagy, amit most választasz lenni.”
– Deepak Chopra*



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma? _____

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...: _____

Energiaszintem reggel: _____

Hol tartok a ciklusomban? _____



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben? _____

Egy szó vagy mantra, ami elkísér: _____

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb: _____



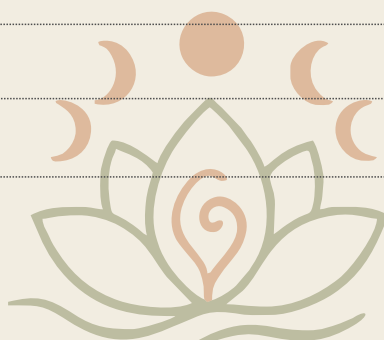
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz? _____

Miért vagyok ma hálás? _____

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás: _____

Mai megerősítő gondolatom: _____



Napi kulcsszó:

Nap _____ / 21

TÁPLÁLÁS, ÉLETMÓD, TUDATOSSÁG, ÉTKEZÉS

„A tested minden falattal üzenetet kap. Táplálhatod vele
a betegséget – vagy a gyógyulást.”

– Michael Greger



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:



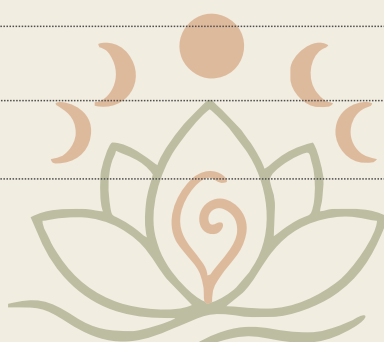
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Nap / 21

Napi kulcsszó:

LÉLEK EREJE, LELKI GYÓGYULÁS, SZAKRALITÁS, MEGENGEDÉS

*„A legnagyobb áttörések gyakran csendben történnek.
A gyógyulás nem mindig látványos – de mindig szent.”
– Essentia Flow by Orsi*



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:



ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:



Napi kulcsszó:

REMÉNY, KITARTÁS

*„Mindig lesz egy pillanat, amikor mégis folytatod. Mert valami benned mégis azt mondja: érdemes.”**– Essentia Flow by Orsi*

REGGELI RÁHANGOLÓDÁS:

Hogyan ébredtem ma?

Testi érzetek: ☐ fájdalom ☐ feszültség ☐ könnyedség ☐ ...:

Energiaszintem reggel:

Hol tartok a ciklusomban?



LELKI HANGOLÓDÁS:

Ma mi van a szívemben?

Egy szó vagy mantra, ami elkísér:

Támogató szokásaim ma: ☐ Mozgás ☐ Reggeli elixír ☐ Pihenés ☐ Illóolaj/tea ☐ Egyéb:

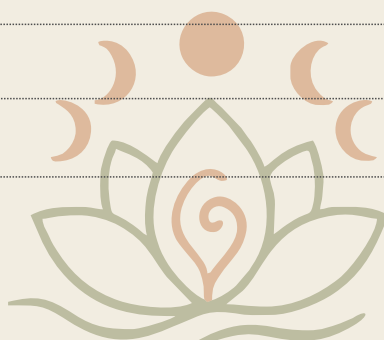
ESTI – VISSZATEKINTÉS A NAPRA:

Mely pillanatban kapcsolódtam igazán önmagamhoz?

Miért vagyok ma hálás?

Mi volt számomra ma a legnagyobb kihívás:

Mai megerősítő gondolatom:





KÖSZÖNET

Köszönöm, hogy bizalmat adott ennek a naplónak – és önmagadnak.

Ez a 21 nap nem csupán egy módszer, hanem egy finom, gyógyító kapcsolat kezdete önmagaddal.

Egy emlékeztető, hogy a belső csenedben ott van minden válasz.

Bízom benne, hogy ezek az oldalak olyan pillanatokat adtak neked, amelyekben közelebb kerültél a testedhez, ciklusodhoz, és legmélyebb énedhez.

Szeretettel és jelenléttel,



ESSENTIA FLOW
by Orsi

A SZERZŐRŐL

Dr. Szakonyi Orsolya – holisztikus egészségmentor, aromaterápiás tanácsadó, ajurvédikus terapeuta, női jógaoktató, dula.

Többgyermekes anya, női életciklus-kísérő, az *Essentia Flow* alapítója.

Küldetése, hogy finoman, mégis szakmai mélységgel segítse a nőket visszatalálni testük ritmusához, ciklikus természetükhöz és a belső biztonság érzéséhez.

Munkája az ajurvéda, női jóga, funkcionális táplálkozás és természetes női egészség határmezsgyéjén születik – a gyakorlatban is élhető formában.

Tudj meg többet: drszakonyiorsolya.hu