

**„ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN  
A 3-1-2 MERIDIÁNGYAKORLATOKKAL”®**

Egészségvédelem  
az évezredes kínai tapasztalatok alapján

„3-1-2  
Ne hagyd el magad,  
Vedd kezvedbe saját sorsodat”

A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló  
energia-egyensúly helyreállításával  
a szervezet immunrendszerét erősíti.  
Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol  
gyakorolható,  
ingyenes és semmiféle beruházást nem igényel.

Ajánlja:  
**Dr. Eőry Ajándok**  
a biológiai tudományok kandidátusa,  
házi orvos-természetgyógyász  
a 3-1-2 meridián torna nemzetközi oktatója



Ingyenes gyakorlási lehetőség és rövid ismeretterjesztő előadás

**minden szerdán ½ 12 és 13 óra között az  
Andretti Kávézó**  
emeleti különtermében,  
dr. Eőry Ajándok professzor úr vezetésével

**Helyszín:** Budapest IV. ker., Újpest - Külső Váci út 13.  
(3. Metró, Városcapu-i megálló )

Gyakorló klubok címei a [www.312.hu](http://www.312.hu) honlapon található.  
További információ: [www.mamoe.hu](http://www.mamoe.hu)  
<https://www.facebook.com/312meridiantorna>

® - Prof. Zhu Zong Xiang módszere szerinti 3-1-2 meridiántorna ,,  
védjegyként bejegyezve

**„ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN  
A 3-1-2 MERIDIÁNGYAKORLATOKKAL”®**

Egészségvédelem  
az évezredes kínai tapasztalatok alapján

„3-1-2  
Ne hagyd el magad,  
Vedd kezvedbe saját sorsodat”

A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló  
energia-egyensúly helyreállításával  
a szervezet immunrendszerét erősíti.  
Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol  
gyakorolható,  
ingyenes és semmiféle beruházást nem igényel.

Ajánlja:  
**Dr. Eőry Ajándok**  
a biológiai tudományok kandidátusa,  
házi orvos-természetgyógyász  
a 3-1-2 meridián torna nemzetközi oktatója



Ingyenes gyakorlási lehetőség és rövid ismeretterjesztő előadás

**minden szerdán ½ 12 és 13 óra között az  
Andretti Kávézó**  
emeleti különtermében,  
dr. Eőry Ajándok professzor úr vezetésével

**Helyszín:** Budapest IV. ker., Újpest - Külső Váci út 13.  
(3. Metró, Városcapu-i megálló )

Gyakorló klubok címei a [www.312.hu](http://www.312.hu) honlapon található.  
További információ: [www.mamoe.hu](http://www.mamoe.hu)  
<https://www.facebook.com/312meridiantorna>

® - Prof. Zhu Zong Xiang módszere szerinti 3-1-2 meridiántorna ,,  
védjegyként bejegyezve

**„ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN  
A 3-1-2 MERIDIÁNGYAKORLATOKKAL”®**

Egészségvédelem  
az évezredes kínai tapasztalatok alapján

„3-1-2  
Ne hagyd el magad,  
Vedd kezvedbe saját sorsodat”

A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló  
energia-egyensúly helyreállításával  
a szervezet immunrendszerét erősíti.  
Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol  
gyakorolható,  
ingyenes és semmiféle beruházást nem igényel.

Ajánlja:  
**Dr. Eőry Ajándok**  
a biológiai tudományok kandidátusa,  
házi orvos-természetgyógyász  
a 3-1-2 meridián torna nemzetközi oktatója



Ingyenes gyakorlási lehetőség és rövid ismeretterjesztő előadás

**minden szerdán ½ 12 és 13 óra között az  
Andretti Kávézó**  
emeleti különtermében,  
dr. Eőry Ajándok professzor úr vezetésével

**Helyszín:** Budapest IV. ker., Újpest - Külső Váci út 13.  
(3. Metró, Városcapu-i megálló )

Gyakorló klubok címei a [www.312.hu](http://www.312.hu) honlapon található.  
További információ: [www.mamoe.hu](http://www.mamoe.hu)  
<https://www.facebook.com/312meridiantorna>

® - Prof. Zhu Zong Xiang módszere szerinti 3-1-2 meridiántorna ,,  
védjegyként bejegyezve

Prof. Zhu Zong-Xiang módszere szerinti®

**3-1-2 meridiántorna**



**A hosszú, egészséges életért!**

## **ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN” a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal®**

A meridián gyakorlatok az egészség és a hosszú élet titkos receptje. Annak érdekében, hogy javítsa az emberek egészségét és elősegítse a magas kor elérését, Zhu Zhongxiang professzor kifejlesztette a „3-1-2” meridián gyakorlatokat, amelyek mindenkire hatásosak és mindenki által könnyen végezhetőek.

A kínai egészségfelfogás az un. *akupunktúrás meridiánok* létén alapszik. Egészséges emberben az életenergia akadálytalanul kering, a 12 fő és a két középvonali meridiánban. Betegség állapotában a meridiánban elakad az energia. "3-1-2" meridián-gyakorlatok végzésével oldjuk ezeket a blokkokat. Milyen gyakorlatok ezek? A "3" arra utal, hogy három meridián-ponton akupresszúráznunk kell magunkat. Az "1" jelentése a hasunkról szól: fekvő vagy álló helyzetben hasi légzést kell naponta végezni. Végül a "2" a lábaink erejének a próbája: fizikai mozgás, akár helyben guggolás végzése is naponta szükséges.

Szeretettel várja Önt  
Dr. Eőry Ajándok tanítványa  
Benkő Pálné Hargita Zsuzsanna

1013 Budapest Roham u. 7.  
Budavári Szociális és Gyermejjóléti  
Szolgáltatási Központ  
II. sz. Idősek Klubja  
Telefon: 375-9486  
Minden héten  
csütörtökön 9.30 órakor

**A tornán való részvétel ingyenes!**

Prof. Zhu Zong-Xiang módszere szerinti®

**3-1-2 meridiántorna**



**A hosszú, egészséges életért!**

## **ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN” a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal®**

A meridián gyakorlatok az egészség és a hosszú élet titkos receptje. Annak érdekében, hogy javítsa az emberek egészségét és elősegítse a magas kor elérését, Zhu Zhongxiang professzor kifejlesztette a „3-1-2” meridián gyakorlatokat, amelyek mindenkire hatásosak és mindenki által könnyen végezhetőek.

A kínai egészségfelfogás az un. *akupunktúrás meridiánok* létén alapszik. Egészséges emberben az életenergia akadálytalanul kering, a 12 fő és a két középvonali meridiánban. Betegség állapotában a meridiánban elakad az energia. "3-1-2" meridián-gyakorlatok végzésével oldjuk ezeket a blokkokat. Milyen gyakorlatok ezek? A "3" arra utal, hogy három meridián-ponton akupresszúráznunk kell magunkat. Az "1" jelentése a hasunkról szól: fekvő vagy álló helyzetben hasi légzést kell naponta végezni. Végül a "2" a lábaink erejének a próbája: fizikai mozgás, akár helyben guggolás végzése is naponta szükséges.

Szeretettel várja Önt  
Dr. Eőry Ajándok tanítványa

Benkő Pálné Hargita Zsuzsanna

1013 Budapest Roham u.7.  
Budavári Szociális és Gyermejjóléti  
Szolgáltatási Központ  
II. sz. Idősek Klubja  
Telefon: 375-9486  
Minden héten  
csütörtökön 9.30 órakor

**A tornán való részvétel ingyenes!**

Prof. Zhu Zong-Xiang módszere szerinti®

**3-1-2 meridiántorna**



**A hosszú, egészséges életért!**

## **ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN” a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal®**

A meridián gyakorlatok az egészség és a hosszú élet titkos receptje. Annak érdekében, hogy javítsa az emberek egészségét és elősegítse a magas kor elérését, Zhu Zhongxiang professzor kifejlesztette a „3-1-2” meridián gyakorlatokat, amelyek mindenkire hatásosak és mindenki által könnyen végezhetőek.

A kínai egészségfelfogás az un. *akupunktúrás meridiánok* létén alapszik. Egészséges emberben az életenergia akadálytalanul kering, a 12 fő és a két középvonali meridiánban. Betegség állapotában a meridiánban elakad az energia. "3-1-2" meridián-gyakorlatok végzésével oldjuk ezeket a blokkokat. Milyen gyakorlatok ezek? A "3" arra utal, hogy három meridián-ponton akupresszúráznunk kell magunkat. Az "1" jelentése a hasunkról szól: fekvő vagy álló helyzetben hasi légzést kell naponta végezni. Végül a "2" a lábaink erejének a próbája: fizikai mozgás, akár helyben guggolás végzése is naponta szükséges.

Szeretettel várja Önt  
Dr. Eőry Ajándok tanítványa

Benkő Pálné Hargita Zsuzsanna

1013 Budapest Roham u. 7.  
Budavári Szociális és Gyermejjóléti Szolgáltatási  
Központ  
II. sz. Idősek Klubja  
Telefon: 375-9486  
Minden héten  
csütörtökön 9.30 órakor

**A tornán való részvétel ingyenes!**