

<http://www.eksiduyuru.com/index.php?m=ara&s=0&araand=yoga&araexact=&araor=&aranot=&optans=1&Submit=ara&araposter=>



Spor Salonu

Selam 300 Spartans vücuduna sahip sözlük ahalisi,

Biraz önce, Kanyon MAC ve Metrocity Essporto ile görüştüm. MAC 2700 TL, Essporto ise 2400 TL fiyat verdi (o da grup fiyatı, yoksa essporto Mac'ten bile daha fazla fiyat verdi). Bu salonlara giden ya da gidenleri tanıyan birileri bana bu fiyatlar üzerinden ne kadar pazarlık yapabileceğimi yazarsa çok sevinirim. Bizim kayınço gidiyor 1500 TL'ye gibi...

Öptüm kib byess

kahvegibi^{es} #65224    



essporto'da 2 kisi ayda 350 liraya dusurttuk 1 yil icin, +1 ay hediye ettiler

--

pardon ya cok gec oldu ama 2 yazmisim niyeyse, 3 kisi.

cisterna^{es} (24.03.09 14:30:09 ~ 28.03.09 01:44:36)



valla kimden ne tutturuyorlarsa alıyorlar gibi geliyor bana bu gibi yerlerde. essporto'ya ben indirimli kampanya ayağına gündüz paketi 1350 lira gibi üye oldum ocak başında. ama yüzde 15-20 gibi epey indirimli bir kampanya idi. yanıltmış olmayayım seni.

(peşin ödedik. peşin ve taksitli farklı oluyor bu arada tahmin edersin)

mea maxima culpa^{es} (24.03.09 19:45:41 ~ 19:46:53)



levent'te spor salonu önerisi



merhaba sporun ve sporcunun dostlari.

levent'te, metrocitiy'den cikip cok hizlica ulasabilecegim bir spor salonu tavsiyesine ihtiyacim var.

essporto (metrocitiy) ve mars athletic club (kanyon) ile gorustum. essporto, satis temsilcisinin (ya da adi her neyse) davranislari sebebiyle pek icime sinmediyse de, mac'i begendim gibi.

hangisini tercih etmeli ya da mevcutsa, baska super alternatifler var mi bu bolgede?

tesekkurler.

byron^{es} #121863



mac superdir tavsiye ederim...

thefin^{es} (25.01.10 20:47:43)



Ben essportoya gidiyorum, paraya kiyabiliyosan mac daha iyi tabi ki. essportodan da memnunum genel olarak ama mac'de daha ilgililermiş. Ben şahsen bi üyelik yenilediğimde görüyorum ilgili kişileri sonrasında derslere falan giriyorum.

metinmillivanilliⁱ (26.01.10 10:12:08)



bu spor salonu işi ne kadar yakın o kadar iyi. evet mac essporto'dan daha güzel ama aynı binadaysanız essporto'dan şaşmayın. daha sık gidersiniz. çünkü bir süre sonra o kanyonla metro city arasındaki 500 metreyi yürümeye bile üşeniyo insan.

kahvegibi^{es} (26.01.10 11:46:47)



fiyat olarak essporto ve mac arasında çok fazla fark yok. mac'i bir de yerinde ziyaret edip sonrasında karar vereceğim sanırım.

tesekkurler.

byron^{es} (26.01.10 12:41:49)



Zincirlikuyu - Esentepe - Levent civarlarında spor merkezi önerisi?

Buralarda önerebileceğiniz spor salonları var mıdır arkadaşlar?



christine #93795



MAC var Kanyon'da, Metrocity'de Essporto var.

head (04.09.09 08:24:50)



Pol Center'da Sports International var. Ama ben Kanyon'dakini tavsiye ederim.

arnold schwarzeneger (04.09.09 09:30:00 ~ 09:30:30)



yilda 2500 tl bayılmak çok diyorsanız; Plaza Otel'in ufak salonu ve havuzu var 1400 tl'ye ok derler. pro olmayan herkes için yeterli.

507 (04.09.09 09:51:27)



essporto'ya da 1600'e filan gidiyorsun zaten.

kahvegibi (04.09.09 10:13:22)



mac kanyon sınırsız haftaiçi programı tl2500 civarında.

phntm (04.09.09 11:35:51)



valla yılda 2500 koyar biraz. ya bir de yıllık mı olmak zorunda bunların hepsi? 3 aylığı falan yok mudur? sonuçta işten ayrılma durumu olur bir şey olur, ev uzakta, üyelik yalan olabilir.

christine (04.09.09 12:41:04)



az daha bu tarafa gelerseniz, profilo'nun spor merkezi var.
(bkz: [njoy](http://njoy.com.tr))
<http://njoy.com.tr>

aithra (04.09.09 13:33:55 ~ 13:38:38)



fiyatları nasıl acaba?



ne kkadardır ki bu evimsiler?



yatırım yapmak isteyen bir yakınımın geldi soru. ist-avrupa yakası merkezde olan residence türü evlerin fiyatı nedir? çok uçuk değilse, ciddi araştırma yapacağım ama öğrenci adam gidip emlakçıya söylese sallamayabilirler :D acaba şu selenium, elit residence, polat residence veya herhangi bir kuleli evlerde 2+1 filan ne kadardır? (sayayım: trump tower, metrocity, akmerkez,astoria, mashattan.. vs vs)
emlak sitelerinde fiyatlar hiçbir zaman sağlıklı olmuyor. alan, alanı tanıyan, bizzat emlakçı olan duyuruculardan cevap rica ediyorum.

playthegame #67571



çok uçuktur fiyatları.
en ucuzunu 1 trilyona bulursa öpsün başına koysun.

teritori (09.04.09 19:36:37)



daha yeni aldım 1 tane 1+1 mashattan da 745000 usd...
demek isterdim..

fiyat doğru 1+1 ev... ama alan ben değilim.üüüüüü üüüüü

cairo (09.04.09 20:33:31)



soruna cevap değil ama ben gene de yazmak istedim; yatırım olsun diye o evlerden almak bence pek mantıklı değil, tabi o rezidansları dönemsel olarak, zengin yabancılara kiraya verme şansı varsa o başka tabi. ama böyle bir şansı yoksa, oradan rezidans alarak para kazanamaz. oradan ev alınırsa, prestij için alınır. o kadar parası varsa bence yalı alsın, hem daha prestijli, hem de daha mantıklı bir yatırım olur(en kötü ihtimalle dizilere falan kiralar)

zubundy (09.04.09 21:08:06)



selenium towers'da metrekaresi 3500 dolardan başlıyordu sanırım, geçen gün gazetede vardı, satamamışlar, fiyat indirimine gitmişler.
selenium, beşiktaş - fulya arasında, giderken solda dönerken sağda :P
<http://www.selenium34.com>

aithra (10.04.09 15:53:36)



Yüzme Havuzu Sorusu

Merhabalar,

Şimdi şöyle bir sorum var. Ortaköy'de oturuyorum. Ortaköy'de bir süredir devam ettiğim yüzme havuzu ihale edildi, yakında otel yapılacakmış. İhtimal 1-2 ay daha devam eder ama ben başka havuz arayışlarına girdim.

Arabam yok, otobüsle veya gerektiğinde taksiyle yakın mesafe bir havuz arayışında Gayrettepe'de Dedeman otelinin havuzunu buldum. Bugün gittim baktım. Yarı olimpik diyorlar, sanki küçük gibi geldi ama bilemicem hayal kırıklığından göz yanılgısı mıdır? Bir de derinlik 1.30 muş. böyle yarı olimpik mi olurmuş. Çocuk olimpik mi?

Metrocity ve Şişli'deki Sports International, Hillside filan uzak geliyor.

Var mıdır böyle benim bilmediğim yakın bir yerler?

mea maxima culpa^{es} #50516



Metrocity uzak geldiyse benim tavsiyem size uygun değil fakat yine de söyleyeyim dedim. Burhan Felek Yüzme Havuzu son derece güzeldir. Sizin gibi ortaköy taraflarında oturan bir arkadaşım motorla karşıya geçip gidiyor haftada 3 kere.

saldiray abi^{es} (15.12.08 16:58:48)



Teşekkür ederim. Yalnız haftada en az 5 gün gittiğim için uzak yerlere gitmem mantıklı değil.

mea maxima culpa^{es} (15.12.08 17:30:42)



ortaköy princess otelin yok muydu bir havuzu, yoksa ben çok gerilerde mi kaldım:)

fedaialkolikⁱ (16.12.08 02:26:27)



princess otelin havuzu açık havuz, çırağanın da açık havuz, four seasons kapalı havuzu küçük.

levent'te tsyd'nin kapalı süper havuzu varmış öğrendim ama galiba üyelik pahalı.

mea maxima culpa^{es} (16.12.08 03:06:02)



yardım eden arkadaşlara çok teşekkürler. sonuçları da yazayım bari. duyuruda en çok merak edilen kısım budur ya :))

bugün tsyd tesislerine gittim. tesis mükemmel, hatta mükemmel ötesi. 8000 lira üyelik ücretini de gözden çıkarttım ancak havuzun açık olduğu saatleri sorunca şaşırdım kaldım. saat 09:00'da açılıyormuş. akşam üstleri de zaten antrenmanlar için kapalı. şaka gibi yani. saat 09:00'da açılan havuz. ancak ev hanımları gidebilir herhalde.

sonuçta metrocity'deki essporto'ya üye olmak zorunda kaldım. havuz yarı olimpik ama derinlik 1.50 metre. idare etmek zorundayım artık.

mea maxima culpa^{es} (17.12.08 00:50:00)



bacak ve ayak yorgunluğu



günde yaklaşık 9 saat bilgisayar/masa başında çalışıyorum. boyun, sırt, göz, baş vs. gibi ağrılarım olmamasına rağmen ayak ve bacaklarımda rahatsız edici bir yorgunluk oluyor. işten sonra dayanılmaz bir şekilde uzatma ihtiyacı hissediyorum böyle yapınca da çoğunlukla uyuyakalıyorum bu da istediğim bir şey değil. neden kaynaklanabilir? nasıl çözerim?

envy  #128964    



acaba kan akışı mı yavaşlıyor? arada bir kalkıp hareket etseniz? bir yürüyüp dolanıp gelseniz hatta merdiven inip çıkmak gibi atraksiyonlar? akışı hızlandırmış olursunuz ve işe yarayabilir.tabi sebebi buysa.bir sürü sebebi olabilir.

grgn  (01.03.10 13:29:44)



ayak egzersizleri için seyler gormustum. thinkgeek sitesinde mıdıydı neydi. otobus yolculukları için fln da kullanılıyordu.

bryan fury  (01.03.10 13:44:50)



rahatlatıcı ayak ve bacak masaj jelleri var. ayrıca ayaklarınızı ılıktan biraz daha sıcak tuzlu suda bekletmek de işe yarayabilir. onun dışında iş yerinde arada bir hareket etmek sürekli oturmamak çok faydalıdır.

kedi olmus gidiyorsun  (01.03.10 14:22:37)



damarlarında bozulma başlamış olabilir. bir doktora görün. venöz yetersizlik ya da benzer bir adda bir hastalık var. toplardamar ya da atardamar kapakçıklarında bozulma olabiliyor. onun başlangıcı olabilir. aman dikkat. bir göster derim ben.

ayiadam  (01.03.10 15:26:02)



yoga bu iş için var. saatlerce oturup meditasyon yaptıktan sonra bacakları kuruyup düşmesin diye başaşağı duruyorlar :)

kediebesi  (01.03.10 15:36:42)



evet yoga diyorum ben de. sırt kaslarını geliştirmekle birlikte tıkanmış yerlerin de açılması lazım ki omurga düz dursun. yoksa dik olmaya çalıştığınızda bile canınız acır. kas geliştirmeye esneme hareketleri de ekleyin mutlaka.

yogatic.com buradaki upper back egzersizlerini deneyebilirsiniz.

ayrıca yine yoga benzeri bazı fizik tedavi hareketleri var. öne doğru eğrilikten çok sağa sola eğrilik varsa bunlar çok işe yarıyor.

ayrıca bilgisayar başında mutlaka 15-20 dk bir esneme egzersizleri yapın. omuzları indirin kaldırın, çevirin. boynu rahatlatın. oturuşunuza dikkat edin.

mesela kollarınızı avuç içleri değecek gibi arkada birleştirin, parmaklarınızı da birbirine geçirin (nasıl denir ki bu ya) omuzlarınız hep açık ve aşağıda olsun. şimdi nefesinizi verirken kolları hafifçe yukarı kaldırın. isterseniz sırtınızı dik tutarak öne doğru eğilip kollarınızı başınızın önüne gelecek gibi iyiiiice esnetebilirsiniz. bu hareketler de bahsettiğim sitede var hep.

skolyoza benzer bir hal aldıysanız, durumunuz ileri ise doktora danışarak tedavi olun derim ayrıca.

mesela... <http://www.yogatic.com/yoga-video/yoga-v...o-for-rsi/>

kediebesi (28.10.09 01:37:31 ~ 28.10.09 02:58:28)



Sertifika veya eğitimi alınarak yapılabilecek işler

Sertifika veya eğitimi alınarak yapılabilecek işler nelerdir, örneğin güvenlik görevlisi işi gibi, eğitimi aldıktan sonra yapılabilecek işler nelerdir.

Design #91059



<http://www.gemesprojesi.org/>

şiddetle tavsiye edilir.

cagkan (20.08.09 14:58:00 ~ 14:59:01)



su altı kaynakçılığı

boilteau (20.08.09 15:21:08)



masörlük

sos (20.08.09 15:31:17)



aşçılık. ama yeteneğin yoksa hiç bulaşma.

sipsi (20.08.09 16:11:21)



ismek

Kazmapolitan (20.08.09 16:48:16)



www.ismek.org daki kurs başlıklarının çoğu, meslek edndirme kursları zaten kendileri.

whoosie (20.08.09 16:48:25)



kalitecilik

kolibrit (20.08.09 17:46:48)



patlayıcı uzmanlığı var ecneiblerde. bina yıkımları fln. bizde yok.

hi de. notified body olavı var o çok sağlam bi mevzu. simdilik bizde sallanmıyor ama ah süreci biraz daha ilerlerse



düşüncenin içeriğinin vücuda etkisi



merhabalar. merak ettiğim bir düşünce sırasında düşüncenin içeriğinin bedene etkisinin nasıl olduğunun açıklaması.. garip oldu örnekle açıklayım. ara bir örnek yerine uç bir örnek. örneğin bazen ben normal her zamanki insan yerine, kendimin uzaylı olduğunu düşünüyorum (ancak şizofrenik olarak değil, uzaydaki bir gezegende yaşayan canlı olarak). çok da hoşuma gidiyor, dünyadaki herşeye karşı bir gülümseme yayılıyor. ancak sanki bir bitki gibi, bir bakteri gibi ya da bir fare gibi bir çeşit yaratık olduğumu düşününce ellerim hissizleşiyor çoğu zaman. ne kadar derinden hissedersen o kadar bedenimin kontrolünü kaybediyorum. bir şeyi mesela tutabiliyorum ama sıkamıyorum. düşünceyi uzaklaştırdığım zaman anında geçiyor.

soruyu sorarken bu konuları pek bilmediğimi öncelikle belirtmek isterim. ruh beden ikiliği, kartezyen ayrılığı saçmalığına ise hiç girmeyin mümkünse. soru tekrar, düşüncenin "içeriği" nin etkisi nasıl aktarılıyor beden içinde. teşekkürler. ya da bunu sorabileceğim bir forum gibi yer biliyorsanız o da olur. teşekkürler

efe #88371



banada oluyor o hissizleşme durumu ne garip

ama bir örnek vermek gerekirse seks düşününce bir tarafların kalkıyor.

korkarsan terlersin

çok korkarsan titrersin

utandırıcı birşey düşünürsen kızırırsın

böle şeyler işte ama hissizleşme konusunda yalnız olmadımı bilmek güzel

alokozay (06.08.09 20:44:49)



Konsantrasyonunuz çok kuvvetlidir. Yoga'da oldukça önemli bir şeydir bu. Ekminezi falan filan gibi açıklamalara gerek yok, bildiğiniz konsantrasyon işte. Sizden çok süfer yogi olur.

endless dream (06.08.09 21:47:22)



sigarayı bırakın (anladınız onu siz)

guzelmarmara (06.08.09 22:09:36)



Soruyu pek anlamadığımı söyleyeyim de düşüncenin içeriğinin vücut üzerinde etkileri oldğuna kuşku yok. Hatta detaylarını anımsayamadığım bir araştırmada günde 15 dakika durup antrenman yaptığını düşünen deneklerde bir süre sonra kas gelişmesi gözleniyordu.

Karluk (06.08.09 22:34:08)



Dalai Lama'dan ders almak



bir arkadaşım var. Dalai Lama'dan ders almak istiyor ama parası yok pulu yok. nasıl olurda dalai lama'dan ders alır? para olmadan olmaz mı dersiniz bu işler. hayır dersi aldıktan sonra türkiyeye dönüp yoga dersi vermeyecek zengin hanım ablalarımıza sadece ustasını tanımak istiyor (onun tabiriyle) tabii ki ekliyor şimdiki dalai lama'nın düşündüklerinden ziyade daha öncelerden gelen sırlara gönülmek istiyor(muş). ne yapmalı bu arkadaşımız sizce? aramızda para toptasak gönderebilir miyiz dersiniz? haberi yok duyuruya yazdığımдан tabi. saygılarımla.

bu arada çin yönetimi dalay lama'yı silmek için elinden geleni yaparken bir daha fırsatı olmayabilir yıllarca beklemeye gelmeyecek sanırım acil bir çözüm lazım.

solfej^{es} #68169



herhalde özel dersi filan kast etmiyor değil mi? gerçi yıllar evvelinden özel görüşme de ayarlayabilirsiniz ama 15 dk için filan. dalai lama'nın bir çok kitabı var. türkçe'ye çevrilenlerden çok daha yoğun kitapları var. onlardan feyz alabilir. internette bir çok konuşması da var, ve hatta "eskiden gelen sırlar" olarak düşünülebilecek yazıları yorumlar uzun uzun. ayrıca robert thurman'ın da kitaplarını tavsiye ederim.

ben de kendisiyle tanışmak istiyorum, 2005 yılında bu şansı çok fena kaçırdım. bu seneki gezi planını inceledim sanırım en yakın amsterdam'a gelecek. ancak tam olarak nerede yakalamam gerektiğine karar veremedim hala. özellikle kalaçakra inisiyasyonunda bulunmak istiyorum. yalnız ben özellikle tenzin gyatso ile tanışmak istiyorum. sadece düşünceleri önemseseydim yazılanları okurdum, nagaryuna yorumlarını okurdum. ama ben özellikle onu ölmeden görmek istiyorum, etiyile, kaniyla. hatta beatles dinleyip hafif hafif dans bile etmek istiyorum kendisiyle. sırlara karışmak istiyorsa da arkadaşın, binsin trene, gitsin dharamsala'daki tibet arşivine. orada ona bakarlar, beslerler. dalai lama'nın oradaki dersleri de bildiğim kadarıyla halka açık ve parasız olmalı. geldikçe onu da dinler. hiç olmazsa bulsun beni, birlikte gideriz. :)

kediebesiⁱ (14.04.09 01:05:14)



kesinlikle bu çok iyi bir fikir. sizinle tanışmak isteyecek ve çok hoşuna gidecektir... Lütfen burayı takip edin. Haberi olduğunda bu işten (eğer beni öldürüp yakalanmaz ise) size buradan ulaşacaktır. saygılarımı sunuyorum size.

Not: aynen sizin gibi ölmeden önce bir görsem tarzı söylemlerini hatırlıyorum.

solfej^{es} (14.04.09 01:09:15 ~ 01:11:37)



ben herhalde 10 yıl önce filan kendisine mektup yazdım. kalem sekreterinden mektubuma özel cevap geldi. orada bana bakabilecek adresleri filan verdi, kimlerle görüşebileceğimi. özel tibet antetli resmi damgalı mektuptur, kaymak gibi. :)

neyse efendim, ne yapalım kimi zaman gönül gözüyle görmek yetmiyor, insanın sıcaklığını hissetmenin de ayrı bir yeri oluyor. ayrıca çin hükümetine kalmadı olay, dalai lama tibetli olarak doğmayacağını açıkladı, yani bulunmama ihtimalini resmileştirdi ve artık o bir kanada vatandaşı! :)

kediebesiⁱ (14.04.09 01:48:06)

**wellness**

beni soracağım şu 3 soru hakkında aydınlatabilirsiniz nasıl mutlu olacağım...
wellness nedir?
wellness danışmanı nedir?
sağlıklı beslenme cilt analizi gibi konularla ne alakaları vardır?

gut^{es} #68149    



fitness gibi düşünülebilir sanıyorum ama biraz daha derinine inmiş, daha bir açılım yaratmış bir spor programı gibi.

solfej^{es} (13.04.09 23:05:17)



şimdi efendim wellness ruh ve bedenin dengeli bir şekilde sağlıklı olma halidir. yani fitness gibi sadece bedeninizin fit olmasına yoğunlaşmaz, aynı ölçüde ruhsal olarak da dingin olmanızı amaçlar. örnek verilebilecek en yaygın yöntemlerinden biri olarak yogayı gösterebiliriz. bildiğiniz gibi yoga hem vücudu esneten bir takım hareketlerle yapılır hem de zihni boşaltmak için konsantre olunan bir süreci kapsar. yine bu tarz örnekler üzerinden gitmek gerekirse fitness için spor salonları varsa wellness için de spa vs merkezler kullanılabilir. o halde wellness danışmanı kişiyi bu tarz konularda bilgilendirir. bu konular neler olabilir? masaj, yoga, meditasyon, cilt bakımı vb. ruh sağlığınız ve vücut sağlığınız için uygulanabilecek her şey. sağlıklı beslenme ve cilt analizi de bunlar arasında sayılabilir tabi ki.

neslishⁱ (13.04.09 23:30:32)