

## 5. Napi ölelés: Az érintés öröme

Egyszerű a feladat, öleljétek meg egymást naponta minimum 4-szer!

Támpontként: érdemes már reggel kezdeni, nehogy egy is kimaradjon... és minden este ellenőrizzétek, teljesítettétek-e aznapra a feladatot! ☺ Minden teljesített ölelésért egy négyzetbe tegyetek pipát!

| Szombat                  | Vasárnap                 | Hétfő                    | Kedd                     | Szerda                   | Csütörtök                | Péntek                   | Szombat                  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 6. Apró meglepetés a másoknak: Odafigyelés, felülemelkedés önmagunkon...

Lepjétek meg a párotoknak egy aprósággal, ami Neki örömet okoz. Pl. kávé/reggelit az ágyba, egy szál/cserepes virág, finom ebéd, tiszta ruha – előkészítve, gyerekek fürdetésének bevállalása – stb.

Írjátok le, mi volt ez az apróság!

## 7. Sétáljatok végig a Király utcán kézen fogva☺:

Összetartozásunk kimutatása a külvilág felé...

Egyértelmű a feladat, hajrá! ☺ Írjátok dátumot a menetlevélre, esetleg még azt is lejegyezhetitek, hány ismerőssel találkoztatok ez idő alatt...

# Szerelmi kalandtúra

## *Egymásra figyelés hete*

2016. január 30. - február 6.

Pécs



## 1. Sós-hegyi kilátó: közös séta a Mecsekben

Mi minden táplálja, éteti a szerelmünket? Milyen magasságokat éltünk meg együtt, mi ad bőséget, életerőt, megújulást a kapcsolatunknak?

A Sós-hegyi kilátó, ami egy római őrtoronyra emlékeztet a Remete-rét és a Lapis között helyezkedik el. A Remete-rét megközelíthető busszal, vagy kocsival, a Lapisra kocsival érdemes érkezni. A hosszabb túrák kedvelői természetesen távolabbi pontokról is indulhatnak!

A **Remete-rétről** a zöld kereszt jelzésen kell elindulni, (a rét azon oldaláról, ahol a piros sáv jel megérkezik) majd át kell váltani a zöld háromszögre. A táv kb. 1 km, folyamatosan emelkedik!

A **Lapisról** a zöld háromszög jelzés visz a kilátóhoz, a távolság kb. 500 m.

### ***Térképet vigyetek magatokkal!***

A kilátó tetején egy idézetet találtok, ezt kell az igazolófüzetbe felírni. Bónuszként készíthettek magatokról egy fényképet, amit feltölthettek a facebook esemény oldalára! Ezen kívül egy kis füzetet is odakészítünk nektek, amibe bejegyezhetitek az ottléteteket, és ha van kedvetek pár gondolatot a kirándulásotokról...

## 2. Cukrászda : Édes élet ...

Menjete el kettesben egy cukrászdába! Egy finom sütemény és/vagy innivaló mellett beszélgetek arról, hogy mit szerettetek meg egymásban, amikor megismerkedtetek, és most mi az a 3 dolog (lehet több is!), amit legjobban szerettek a másokban. A cukrászda bélyegzőjével igazolhatjátok a feladat teljesítését. Amennyiben a Natúr Ételbárba (Pécs, Hunyadi út 20.) mentek, akkor a sütemény mellé ingyen turmixot kaptok ajándékba, ha a menetlevelet felmutatjátok.

Bélyegző:

## 3. Fényképnézegetés: A fotó egy pillanat lenyomata,

mögötte emlékek, az életünk...

Nézegetsetek a Rólatok készült közös fotókat vagy esküvői fényképeket! Beszélgetsetek arról, hogy milyennek láttátok egymást, amikor megismerkedtetek! Válasszatok ki egy képet, amelyik a legkedvesebb a számotokra! Írjátok le, hogy mit ábrázol és mikor készült!

## 4. Közös mozgás: menjete el sétálni vagy futni (Tüskésrét

/Malomvölgy vagy otthon a ház körül☺), úszni, táncolni vagy amihez csak kedvetek van! Segítséget a HOTEL MAKÁR Sport & Wellness (Pécs, Középmakár dűlő 4.) tud nyújtani a számotokra a feladat teljesítéséhez:

kedvezményes wellness belépőt biztosítanak 2 fő részére, 3000 Ft/alkalom, illetve 20%-os kedvezményes squash pálya használati lehetőséget adnak a résztvevőknek az aktuális óradíjából január 30-tól február 6-ig.

Írjátok le mikor és mit csináltatok!