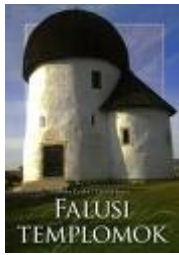


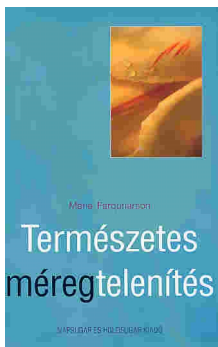
Könyvajánló a 2010. februári túrához



Csorba Csaba – László János: Falusi templomok. Anno Kiadó, 2008.

A szép kiállítású könyv a régi, középkori eredetű falusi templomok világába kalauzolja olvasóját.

III. Béla király második felesége, Capet Margit kíséretében érkező, francia származású Aynard lovagnak adományozta Zsámbékot. Az ő leszármazottai építtetik 1220 körül a későromán stílusú bazilikát. Tudhatjuk meg többek között a könyvből.



Farquharson, Marie: Természetes méregtelenítés. A test és az elme megfiatalításához vezető teljes megtisztulás. Forever Kiadó, 2003.

Reményeim szerint, hamarosan vége a télnek, és a tavasz a felfrissülés, megújulás ideje. A méregtelenítés szükséges része a megújulásnak. Ebből a könyvből számos ötletet meríthetünk a testi és lelki méregtelenítéshez.



Galambos László: A nordic walking világa. Dialóg Campus Kiadó, 2009.

Túráink során sokszor találkozunk „botos turistákkal”, sőt néhány csapattársunk is segíti mozgását a nordic walking bottokkal. Íme egy könyv, melyből alaposabban megismerkedhetünk ezzel az új sportággal, aki pedig már használja a botot, sok ötletet, kaphat a könyvtől, amivel bővítheti tudását.

Készítette Ádám Éva