

TERAZ TERAZ TERAZ TERAZ TERAZ TERAZ



Obecnie prowadzi założone przez siebie 2 lata temu Centrum Szczęśliwego Człowieka "Energia" w Poznaniu.



Jak sama nazwa wskazuje jej marzeniem jest uszczęśliwiać ludzi.

W centrum odbywają się Kursy Art Of Living jakie sama organizuje w formie wolontariatu. W tym pięknym miejscu prowadzi jogę, a co za tym idzie organizuje wyjazdy, bo jak to mawia,

każde miejsce na doświadczenie jogi jest dobre :)

W centrum jest cała gama tańcy (taniec Hula, Taniec Brzucha, You Can Dance, Samba), masaży(Lomi-Lomi, klasyczny, refleksoterapia itp) , kursów warsztatów, szkoleń, seminarii itp.

Jej motto życiowe "zakochaj się w życiu", dlatego ma mnóstwo pasji takich jak: ludzie, wiedza, medytacja, nurkowanie, jazda motorem, częste podróże, górską ciszą, szum morza, dotyk wiatru, ciepło promieni słonecznych...

Marzy o filiach swojego centrum w każdym mieście Polski, a później świata...

Zaprasza do współpracy wszystkich, którzy chcą sobą sprawić, by ten świat, a w nim ludzie byli piękniejsi...

Želazna Kobieta



Wpływ do Bałtyku

W ciągu ośmiu dni Elżbieta Krzyżanek i Robert Sokół dopłynęli Wartą i Odrą z Puszczykowa przez Łabędo do Bałtyku

Elżbieta Krzyżanek i Robert Sokół prowadziły wyprawę "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" w ramach Ogólnopolskiej imprezy "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku".

przebiegała spokojnie, nie widać było żadnych trudności. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?". Do Łabędzi przyjeżdżamy do końca wyprawy, gdzie przywiozemy sprzęt i żywność.



Na początku wyprawy Elżbieta Krzyżanek i Robert Sokół w Łabędzie. Na zdjęciu: Elżbieta Krzyżanek i Robert Sokół

na powrocie zostały do transportu naszego jachtu, który wyjechał na wodzie do portu w Łabędzi. A to było naszym pierwszym wieloletnim sukcesem. "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Teraz sukces
To nie koniec przygody, to Odra "Kawa czy herbata? Wypłynęli z Puszczykowa do Bałtyku" - to jest nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Najgorzej samotność
Kiedyś to nie było samotnością. Po kilku dniach wyprawy był już nasz pierwszy sukces. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

2001r. przepłynięcie wpływ rzeki Warty przez Odrę do morza 500km, Szeroko opisane w prasie. Relacja codzienna z wyprawy (8dni) w Gazecie Poznańskiej, ponadto Głos Wielkopolski, Super Expres, Gazeta Wyborcza, „Naj”(wszystkie inne mniejsze gazety), Radio Merkury, TV 1 Super Expres, TVP 3 wywiady w programach „Kawa czy herbata”

Gazeta Poznańska
wtorek 11 lipca 2001
1.20

Morston pływacki Puszczykowo - Świnoujście
Dopłynęli do Bałtyku

Super Expres
w POZNAŃSKIEJ
środa-czwartek
10-14 czerwiec 2001

Przed nimi nikt tego nie dokonał
Wpłynęli Wartą i Odrą od Puszczykowa do Bałtyku

45 letni, dokładny w pogodzie w Puszczykowie do Warty wędla Elżbieta Krzyżanek i Robert Sokół. Zanim zajął się wyprawą, był wyciecznikiem na łodzi, dopłynął Wartą i Odrą do morza Bałtyckiego 487 kilometrów. W tym celu wybraliśmy jacht "Kawa czy herbata?".

Trasa maratonu Puszczykowo - Świnoujście

Czytaj str. 3



2002r. przepłynięcie rzeki Wisły wpływ 1000km. Relacja codzienna z wyprawy 14dni

Szeroko opisane w prasie w Głosie Wielkopolskim codzienna relacja, ponadto Gazeta Poznańska, Super Expres, Gazeta Wyborcza, TVP 3 wywiady w programach „Kawa czy herbata” (wszystkie inne mniejsze gazety), Radio Merkury, TV 1 Super Expres,



Popłyną wpływ do morza

Elżbieta Kryżaniak i Robert Sokół zamierzają pokonać wpływ Wisły — z Olszycina do Gdania. Startują w najbliższy poniedziałek. Rozkonia najdłuższej rzeki w Polsce.

W ubiegłym roku ci sami pływacy pokonali wpływ Wisły i Odry na trasie z Puszczykowa do Świnoujścia.

Robert Sokół przeszedł szpicerem z Poznania do Surochu nad Bałtykiem. Trasa 340 kilometrów zajęła mu 170 dni. Różnicę pokonał kajakami.

Mantolowscy ruszyli przygotowani do tego nietypowego wyzania już we wrześniu ubiegłego roku.

— Trzymaliśmy się łuski na osiedlu Piastowskim — mówi E. Kryżaniak.

Od kilku tygodni przeszli na specjalną dietę, przejeżdżali też łodzi wodnoratownicze.

— Obawiamy się zanieczyszczenia pływanych rzek. Każda infekcja żołądka nas nie wyprowadzi — wyśmiała K. Sokół.

Na trasie maratonu, pływaców asystować będzie łódź motorowa „Barbara”, która do Olszycina dostarcza wodę. Na niej będą spać i jeść. Na całej trasie nie będą schodzić na ląd.

— Kiedyś nie zmieniły się od ubiegłego roku, tylko dystans jest dwa razy dłuższy — zapewnijają Śmiełkiewicz.

Elżbieta i Robert mają nadzieję, że uda się im pokonać Wisłę w 16-12 dni. Wszędzie zakazy jeździć od wiatraków, jakie będą poruszały na rzecz. Za rok chcą wypłynąć na Donaj.

11 61

Wisła Adventure 2002

01.07.2002

DYSTANS OKOŁO 1000 KM

START Olszycina

META Gdansk

Elżbieta Kryżaniak i Robert Sokół

Będą płynąć wprawy, po 3 godziny każdy. Asystować im będzie łódź motorowa „Barbara”



Przepełnienie rzeki Wisły wpływ 1000km. Relacja codzienna z wyprawy 14dni...

GŁOS POZNANIAKA WSZYSTKO O TWOIM MIEŚCIE

Pokonali Wisłę wplaw

Dwoje puszczycowian dopłynęło z Oświęcimia do Bałtyku



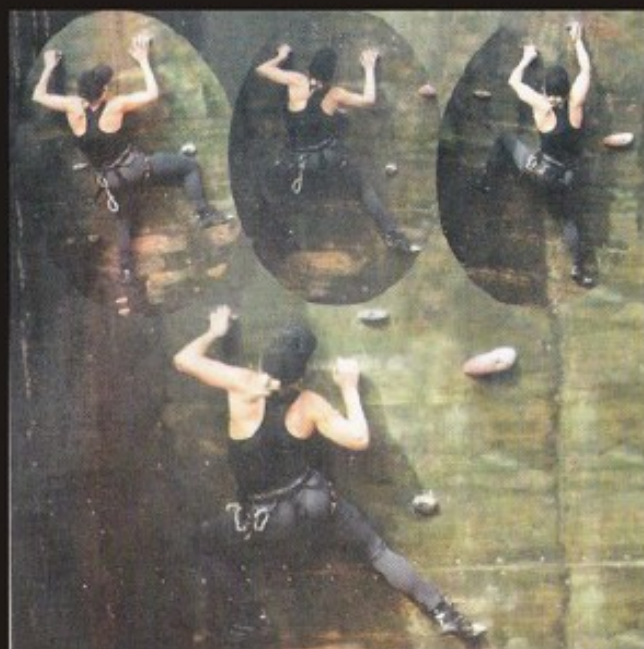
Wojciech Koryciński i Robert Sibił z Paszycy w w sobotę podjęli wyprawę na Wisłę. W ramach wyprawy "Wisła Adventure 2002" wzięli udział w wyprawie z Oświęcimia do Bałtyku. Wyprawa została zorganizowana przez Klub Wioślarski z Paszycy. Wyprawa trwała 14 dni i zakończyła się w Bałtyku. Wyprawa była bardzo trudna i wymagała wiele siły i wytrzymałości. Wyprawa została zorganizowana przez Klub Wioślarski z Paszycy. Wyprawa trwała 14 dni i zakończyła się w Bałtyku. Wyprawa była bardzo trudna i wymagała wiele siły i wytrzymałości.

Wyprawa została zorganizowana przez Klub Wioślarski z Paszycy. Wyprawa trwała 14 dni i zakończyła się w Bałtyku. Wyprawa była bardzo trudna i wymagała wiele siły i wytrzymałości. Wyprawa została zorganizowana przez Klub Wioślarski z Paszycy. Wyprawa trwała 14 dni i zakończyła się w Bałtyku. Wyprawa była bardzo trudna i wymagała wiele siły i wytrzymałości.

Wyprawa została zorganizowana przez Klub Wioślarski z Paszycy. Wyprawa trwała 14 dni i zakończyła się w Bałtyku. Wyprawa była bardzo trudna i wymagała wiele siły i wytrzymałości. Wyprawa została zorganizowana przez Klub Wioślarski z Paszycy. Wyprawa trwała 14 dni i zakończyła się w Bałtyku. Wyprawa była bardzo trudna i wymagała wiele siły i wytrzymałości.



2002r. pobicie rekordu Guinnessa w skłonach na mięśnie brzucha 8tys brzuszków/h Szeroko opisane w prasie Głosie Wielkopolskim, Gazeta Poznańska, Super Expres, Gazeta Wyborcza, Echo Puszczykowa(wszystkie gazety lokalne), TVP 3 wywiady w programach „Kawa czy herbata”, Radio Merkury, TV 1 Super Expres, Udział w programie TVN u Ewy Drzyzgi –gość honorowy.



2002r. Ukończona „Selekcja” letnia najcięższe zawody survivalowe w Polsce pod kier mjr Kupsa
Emisja wszystkich odcinków z zawodów w TV 2, udział w programie TVP 2 „Śniadanie na ekranie”



**Ukończona „Selekcja”
letnia najcięższe
zawody survivalowe w
Polsce pod kier mjr
Kupsa...**

