



## **Das Yin Yang Trainingsprinzip**

Erlebe in einzigartiger und eindrucksvoller Weise Deine körperlichen Grenzbereiche (Yang) und vertiefe Deine mentale Stärke durch verschiedene Meditationstechniken (Yin).

Yin (Ruhe) und Yang (Aktivität) stehen im Energiekreislauf für Ausgeglichenheit. In jedem ist das andere enthalten, sie ergänzen sich zu einem Ganzen. Manchmal muss man allerdings gewisse Grenzen fühlen und erkennen, um wieder in die Mitte/ in Harmonie zu schwingen. Innerhalb der eigenen Kraft zu wandern, aber auch den Mut haben „über den Tellerrand“ zu schauen und Neues zu integrieren birgt den Schlüssel zum Erfolg. Oft erleben wir bewusste Momente auf körperlicher, dann auf geistiger Ebene. Für Spitzensportler ist es schon lange kein Geheimnis mehr, dass ihr Training und somit ihre Erfolge höchst effektiv und gewinnbringend sind, weil sie Körper und Geist gleichermaßen trainieren.

Das Powertraining mit dem Bodytransformer und der Vibrogym in Verbindung mit schamanischen Meditationstechniken lassen Dich in Deine ganzheitliche Mitte kommen.

- Referenten:** Serena Herbst, Heilpraktikerin  
Bernd Herbst, Personalcoach und -trainer
- Kosten:** 199€ (incl. Getränke und Obst)
- Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen
- Termin:** Samstag, 10.07.10 von 10.00 - ca. 18.00 Uhr
- Voraussetzungen:** bereits mindestens 1 absolviertes Bodytransformer-, Vibrogym Training und eine besprochene Anamnese durch Herbst Personaltraining oder Serena Herbst
- Ort:** Lothstraße 19, München
- Mitbringen:** Baumwolltrainingsbekleidung, Handtuch, Sportbekleidung zum Wechseln, Decke und Kissen, evtl. Matte als Unterlage

## Anmeldung:

- per Fax bitte an folgende Faxnummer: 08171 – 926 397 bis 27.05.2010
- Faxnummer 089 – 20 06 22 24 ab 28.05.2010
- per email an [info@serena-herbst.de](mailto:info@serena-herbst.de) oder [info@herbst-personaltraining.de](mailto:info@herbst-personaltraining.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar „Das Ying Yang Trainingsprinzip“

Name, Vorname: .....

Straße, Hausnr: .....

PLZ, Ort:.....

Telefon: ..... Fax:.....

E-Mail:.....

Bitte lassen Sie mir Informationen über Hotels/ Pensionen in der Nähe des Seminarortes zukommen

Datum: **10.07.2010**

### Zahlungsbedingung:

Die Teilnahmegebühr ist per Vorkasse 2 Wochen vor Seminarbeginn auf folgendes Konto zu überweisen:

**An:** Serena und Bernd Herbst

**Bank:** HypoVereinsbank

**BLZ:** 733 223 80

**Konto:** 309 200 420

**Betrag:** 199,00 Euro

**Betreff:** **Das Yin Yang Trainingsprinzip am 10.07.2010 und Name des Teilnehmers**

Die Anmeldung ist mit Eingang des Anmeldeformulars und der Teilnahmegebühr gültig.

Rücktritt:

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist bis 1 Woche vor Seminarbeginn möglich. Danach behalten wir 50€ Bearbeitungsgebühr ein, ab dem Tag des Seminars die volle Teilnahmegebühr, sofern kein Ersatzteilnehmer genannt wird. Der Veranstalter hat grundsätzlich das Recht, Kurse abzusagen. Die Teilnehmer werden darüber rechtzeitig informiert und erhalten bereits bezahlte Kursgebühren zurück. Weitere Entschädigungen können nicht geltend gemacht werden.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und Risiko. Der Haftungsausschluss erfasst alle Ansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund, insbes. Schadensersatzansprüche aus Verschuldens- und Gefährdungshaftung. Die Seminare sind kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

.....  
Datum, Unterschrift