

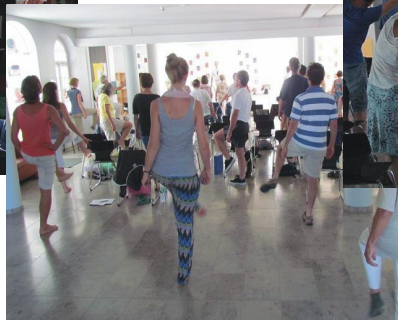
## JERKOV BASIS-SEMINAR MIT AUGENTRAINING GESUNDHEIT AUS EIGENER KRAFT

**Erleben Sie ein Freudenfest der Jugendlichkeit  
und der Beweglichkeit!**



- ☺ Augentraining. Verbesserung der Sehkraft ohne Operation und ohne künstliche Sehhilfe
- ☺ Schnelle und nachhaltige Ergebnisse durch einfache und praktische Übungen
- ☺ Zellerneuerung. Verjüngung des gesamten Organismus
- ☺ Stärkung des Immunsystems. Gesunder Schlaf
- ☺ Bewegliche Gelenke und Wirbelsäule
- ☺ Optimales Gewicht. Junge, gesunde und faltenfreie Haut
- ☺ Stressbewältigung. Mehr innere Ruhe, Vitalität und Lebensfreude im Alltag
- ☺ Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens

Es erwarten Sie sowohl spannende Mentalübungen zur Aktivierung Ihrer angeborenen Mechanismen zur Selbstregeneration, als auch ein effektives Körpertraining, damit Sie Ihr Potenzial an Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude zurückgewinnen und behalten.



Basierend auf uralten Traditionen und Heilkunde aus Altrossland und Altpersien, in Verbindung mit den neuesten Erkenntnissen der modernen, russischen Medizin, Psychologie und des Stressmanagements, haben wir unsere “Methode des Lächelns” entwickelt. Die führt Sie zu körperlicher und emotionaler Selbstregeneration, Stressabbau, innerer Ruhe und persönlicher Weiterentwicklung.

Das Basis-Seminar deckt ein sehr breites Wirkungsspektrum ab. Sie lernen effektive Atmungs- und Entspannungstechniken, Körpertraining, Meditationen und Achtsamkeitstechniken kennen, die Ihnen helfen, Ihren Organismus selber zu regenerieren, die Verjüngung des Körpers zu fördern und inneres Gleichgewicht im Alltag zurück zu gewinnen. **Alle Techniken können Sie leicht in Ihren Alltag integrieren!**

Sie lernen praktische Instrumente, mit denen Sie Ihr Immun-, Nerven- und Kreislaufsystem stärken und den ganzen Bewegungsapparat in Ordnung bringen. Sie starten die Selbstheilungsmechanismen und Ihr Körper arbeitet in Richtung Regeneration und gesunde Organe. Die Fähigkeit des menschlichen Organismus, sich selbst zu regenerieren und zu heilen, bleibt bis zu einem Alter von 100 Jahren erhalten. Das können Sie im Seminar selber erfahren und bewusst nutzen.

Ihre Jugendlichkeit und Ihre Energie bis ins hohe Alter zu bewahren, ist für Sie möglich und machbar! Sie brauchen nur ins **HANDELN** zu kommen und etwas dafür zu **TUN!**

**Wie es mit Lächeln und Freude funktioniert, zeigen wir Ihnen gerne!**

## IHR NUTZEN

1. **Augentraining.** Verbesserung der **Sehkraft** und des **Gehörs**.
2. Aktivierung der Mechanismen der **Selbstregulation und Selbstheilung**.
3. **Körpertraining** für mehr Energie, Kraft und Lebensfreude im Alltag. Wiederherstellung der Biegsamkeit der Wirbelsäule und der Gelenke, Stärkung des ganzen Bewegungsapparates.
4. **Verbesserung des Blutkreislaufes:** bessere Durchblutung aller Organe. Anregung der Stoffwechselprozesse im gesamten Organismus.
5. **Stärkung des Immunsystems:** die Abwehrkräfte gezielt steigern. Bessere Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen ungünstige Lebensbedingungen.
6. Verbesserung der Funktion des **Nerven-, Endokrin- und Hormonsystems**.
7. **Zellerneuerung und Verjüngung** des gesamten Organismus.
8. **Normalisierung des Gewichts.** Straffung und **Hautverjüngung**.
9. **Verbesserung der Qualität** und der **Dauer des Schlafes**.
10. **Stressbewältigung und Emotionstraining:** bewusste Steuerung der Emotionen. Gleichgewicht im Alltag wiedererlangen.
11. Steigerung des **Selbstwertgefühls** und des **Selbstvertrauens**.
12. Erhöhung der **Konzentrations-** und der **Arbeitsfähigkeit**.

Seit 2007 führen wir unsere Seminare weltweit. Mehrere Tausend Menschen haben die Seminare besucht. Alle berichten von großen positiven Veränderungen in allen Lebensbereichen: Gesundheit, Lebensfreude, Liebe, innere Ruhe, Partnerschaft, beruflicher Erfolg, finanzielle Sicherheit.

Das Basis-Seminar könnten Sie in unterschiedlichen Zeitformen buchen. Der Seminarinhalt ist derselbe, die Seminarzeiten sind unterschiedlich aufgeteilt.

**Basis-Seminar mit Augentraining:** 9 Tage, 7 Tage, 6 Tage, 5 Tage

**Empfehlenswert für alle, die ihr Leben voll Energie, Gesundheit, Jugendlichkeit und Lebenserfolg gestalten wollen!**

**Wenn Sie sich königlich in Ihrem Körper und in Ihrem Leben fühlen oder einem lieben Menschen ein wertvolles Geschenk machen wollen, freuen wir uns auf Sie und Ihre Lieben!**



Mit lächelnden Sonnengrüßen

Dipl.-Ing. Tatyana Jerkova und Dipl.-Ing. Georgi Jerkov

Experten für ganzheitliches Augentraining, Stressmanagement und Selbstheilung

---

JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS ☉ Höhenringstr. 20, D-82256 Fürstenfeldbruck

**Ganzheitliches Training: Augentraining \* Selbstheilung \* Stressbewältigung \* Intuition**

Tel.: +49 (0) 8141-347495 ☉ Mobil: +49 (0) 171-2433326 ☉ Fax: +49 (0) 8141-3187260 ☉ E-Mail: [info@jerkov.de](mailto:info@jerkov.de)

[www.jerkov.de](http://www.jerkov.de) ☉ [www.jerkov.at](http://www.jerkov.at) ☉ [www.jerkov.ch](http://www.jerkov.ch)