

Kombi-Seminar (1-Tag-Seminar)

ANMELDUNG

MakeUP & Fünf »Tibeter«®

Bitte pro Teilnehmer eine Anmeldung ausfüllen und zurück an

Valentina Gur'Eva

Markt 4

31134 Hildesheim (im Van der Valk Hotel Hildesheim)

Telefon: 0172 8704568

E-Mail: info@bionom-cosmetic.de

Die **Kurs-Termine** erfahren Sie auf meiner Homepage **www.bionom-cosmetic.com** oder telefonisch unter **0172 8704568**.

Ich nehme an dem Kombi-Seminar „MakeUP & Fünf »Tibeter«®“

am _____ teil.

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Datum, Unterschrift

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung oder werden informiert, wenn der Kurs bereits ausgebucht ist.



Valentina Gur'Eva

Bionom-Cosmetic

Markt 4 · 31134 Hildesheim
(im Van der Valk Hotel Hildesheim)

Telefon: 0172 8704568

E-Mail: mail@bionom-cosmetic.com

www.bionom-cosmetic.com

- Die erste zertifizierte Fünf »Tibeter«®-Trainerin in Hildesheim und Umgebung
- Staatlich geprüfte Kosmetikerin
- Visagistin
- Spirituelle Lebensberaterin
- Seminarleiterin

Weitere Informationen über mich, meine Behandlungen und Seminare erfahren Sie im Internet unter **www.bionom-cosmetic.com**

Begleitend zum Fünf »Tibeter«® Kurs und als nachhaltiges Nachschlagewerk empfehle ich Ihnen das Buch „Die Fünf »Tibeter«®“ von Peter Kelder.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, rutschfeste Socken und eine Wolldecke

*Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. | Fünf »Tibeter«® ist ein eingetragenes Markenzeichen von Fünf »Tibeter«® Anwender und Trainer Dachverband e.V. | gerd-design.de



Valentina
GANZHEITLICHE KOSMETIK
und mehr...

EXKLUSIV-SEMINAR
VALENTINA GUR'eva

BUSINESS MAKEUP
FÜNF »TIBETER«®

Kombi-Seminar (1-Tag-Seminar)

MakeUP & Fünf »Tibeter«®

Das perfekte MakeUP

Schon die kleinste Kleinigkeit wird vom Betrachter als Botschaft wahrgenommen. Erlernen Sie mit dem perfekten MakeUP die eigene Kompetenz zu unterstreichen bzw. hervorzuheben. Ob im Businessbereich oder in der Freizeit – ich zeige Ihnen, wie Sie sich über Ihr Gesicht erfolgreich präsentieren und mehr Sicherheit erlangen.

Fünf »Tibeter«® Körpermeditation

Die medizinische Forschung hat in den letzten Jahren überzeugende Beweise dafür geliefert, dass der Alterungsprozess hormongesteuert ist.

Der Verschleiß der Zellen und Organe wird durch das Praktizieren der Fünf »Tibeter«®-Übungen deutlich gebremst und die Hormonerzeugung und Ausschüttung des endokrinen Systems normalisiert, wodurch sich die gesunden Körperzellen wieder vermehren und gedeihen.

Um der Exklusivität des Seminars gerecht zu werden, sind die Gruppen klein gehalten und auf 4 bis 6 Teilnehmer begrenzt.

Seminar-Inhalt

Das perfekte MakeUP

Bringen Sie Ihre äußere Schönheit zum Ausdruck

- **Vorbereitung der Haut:** Damit das MakeUP perfekt aussieht und den ganzen Tag hält, ist es wichtig welche Inhaltsstoffe es enthält.
- **Teint:** Für ein perfektes MakeUP sind Farbwahl und Konsistenz von der Grundierung, Puder und Rouge ganz entscheidend.
- **Augenbrauen:** Für den Gesamteindruck des Gesichts ist die Form der Augenbrauen sehr wichtig.
- **Augen:** Lidschatten, Lidstrich, Maskara öffnet das Auge und sorgt für einen intensiven Blick. Die Augen werden eindrucksvoll in Szene gesetzt.
- **Mund:** Konturen- und Lippenstift, ein exakt geschminkter Mund strahlt Professionalität aus. Mit geschminkten Lippen erhält das Gesicht schnell und einfach etwas Farbe und gewinnt an Ausdruckstärke.

Wir üben gemeinsam Schritt für Schritt **die Grundregeln** eines **professionellen Makeups** mit **Bionom-Qualität** aus der **Dr. BAUMANN MakeUP-Linie**.

Die bionomen Qualitätsmerkmale für Haut-, Tier- und Umweltfreundlichkeit:

- Frei von Konservierungsstoffen
- Frei von Mineralölen
- Frei von Inhaltsstoffen getöteter Tiere
- Verzicht auf unnötigen Verpackungsmüll
- Frei von Parfüm und Duftstoffen

Seminar Inhalt

Fünf »Tibeter«®

Erwecken Sie Ihre natürliche innere Schönheit

- Erlernung der **korrekten Ausführung**, Schwerpunkt: Atmung
- **Sonderformen** der Anwendung
- **Ergänzungs- und Ersatz-Übungen**
- **Ganzheitliche** Wirkung und Indikationen

Ganzheitliche Wirkung und Indikationen

„Diese einfachen Übungen aus dem Energie-Yoga, bekannt unter dem Namen die Fünf »Tibeter«® sind auch zu meinen Favoriten für Lebendigkeit und Wohlbefinden geworden.

Bereits nach fünf bis zehn Minuten täglichen Übens fühlt man sich frischer, aktiver und unternehmungslustiger, körperlich beweglicher sowie lebendiger, geistig wacher und klar.“

Warum werden sie auch als Fünf Riten bezeichnet?

Dieser besondere Begriff mag vielleicht auch irritierend sein, doch enthält er eine tiefe Botschaft, die manche missverstehen und den wenigsten bewusst ist. Wenn ich ein Ritual durchführe, bin ich mit meinem Bewusstsein jeden Augenblick präsent und erlebe, was dabei geschieht. Wenn ich einfach nur eine Übung „mache“, geschieht es häufig mechanisch. Mein Geist ist die meiste Zeit abwesend, vertrieben von Gedanken, die nichts mit den Übungen zu tun haben. Das bedeutet Körper und Geist sind getrennt. Die Fünf Riten, besser gesagt ein Ritual- sind für mich wie die nichts mit den Übungen zu tun haben. Das bedeutet Körper und Geist sind getrennt. Die Fünf Riten - besser gesagt ein Ritual - sind für mich wie eine bewusst durchgeführte Handlung. Mit anderen Worten: Eine Körpermeditation, die mich wieder mit mir selbst verbindet. Es ist die Achtsamkeit und die Bewusstheit während der Bewegung in Verbindung mit der Atmung, was die besondere Wirkung ausmacht. Mit dieser Einstellung gelang es mir in den letzten Monaten mehr und mehr verschiedene Handlungen im Alltag, die mir ehemals lästig oder langweilig waren, mit derselben Wirkung durchzuführen.