



## Mehr Kraft, Ausdauer und Konzentration!

Einladung zum Motivations-Event:

# Der perfekte Tag – und alles wird anders!

## am 9. März 2012 um 19.00 Uhr

## Maisachhalle Bergkirchen

Zahlreiche schnell umsetzbare Techniken für mehr Energie. Mit Humor und vielen praktischen Tipps lernen Sie Möglichkeiten kennen, um einen Tag mit mehr Energie zu gestalten.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie:

- die Schlafrhythmen nutzen, um mit guter Laune und viel Energie in den Tag starten zu können
- mit einem Frühstück den Grundstein legen für Ihr Energieniveau, ohne Leistungseinbrüche und Übergewicht
- das Mittagessen ohne „Suppenkoma“ überwinden und durch den Alpha-Schlaf mehr Energie erreichen
- in fünf Minuten weniger Rückenschmerzen haben werden dank der LEBENSKRAFT-Übungen
- mit geeigneten Zwischen-Snacks Ihr Energie-Level erhöhen
- mit Mentaltechniken mehr Erfolg erzielen
- und den eigenen Rhythmus für einen gesunden Körper und einen vitalen Geist nutzen

**Slatco Sterzenbach** ist Diplom-Sportwissenschaftler für Prävention und Rehabilitation. Seit über 20 Jahren widmet er sich dem Thema »Training und Gesundheit«. Im Rahmen der von ihm gegründeten Firma »Lebenskraft« hält er Vorträge über Healthmanagement in international agierenden Großunternehmen wie HVB, Cisco, Berlin-Chemie, Sanofi u.v.a.

Dazu kommt das Coaching von Führungskräften und die weltweite Ausbildung von Fitnesstrainern und Personal Coaches. Seine praktischen Erfahrungen im Hochleistungssport – er ist **mehrfacher Ironman-Finisher** sowie **Weltrekordler im Indoorcycling** – sprechen für seine Authentizität.

Die Sponsoren:



Im Anschluß an das Seminar „BDS-Treffpunkt“

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Kontaktpflege und lernen Sie neue Geschäftspartner kennen.

Bund der Selbständigen  
Gewerbeverband Bayern e.V.  
Ortsverband Bergkirchen

**Unbedingt anmelden,**  
es gibt nur begrenzte Sitzplätze

Eintrittspreis: € 30,- (inkl. Getränke/Canapés)



Unser Anmeldeformular finden Sie auf der Rückseite.

Bitte senden an:

**Bund der Selbständigen – Gewerbeverband Bayern e.V.  
Ortsverband Bergkirchen**

**Fax 08138 / 697 63 65**

oder per E-Mail: [info@bds-bergkirchen.de](mailto:info@bds-bergkirchen.de)

Anmeldung zum Motivationsevent:

**„Der perfekte Tag – und alles wird anders!“**

**am 9. März 2012 um 19.00 Uhr**

**Maisachhalle Bergkirchen**

Eintrittspreis: € 30,- / pro Person (inkl. Getränke/Canapés)

Herzlichen Dank für die Einladung! Ich/wir komme(n) gerne!

Name: .....

Adresse: .....

.....

E-Mail: .....

Ich/wir komm(en) mit ..... Person(en)

Ablauf: Sie bekommen eine Rechnung per E-Mail zugesandt. Sobald der Rechnungsbetrag eingegangen ist, senden wir Ihnen die Eintrittskarte per E-Mail zu.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.bds-bergkirchen.de](http://www.bds-bergkirchen.de)

