

## ANMELDE-FORMULAR

Unity-Seminarzentrum e.V.

Hochkopfstr. 2, D-79682 Todtmoos

Tel. 07674 – 594, Fax 07674 – 1064

E-Mail: kontakt@lichtquell.de, www.lichtquell.de

Bürozeiten ganzjährig: Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr,  
danach Bandaufzeichnung

## Regine Maria Kalkoffen

Glückliche Mutter von drei erwachsenen Kindern, ist als Yogalehrerin (seit 2004) und Pilatestrainerin (seit 2002) in verschiedenen Bereichen tätig.

Ihr Angebot umfasst facettenreiche Kurse - am liebsten in der Natur - wie EnergieYoga, Outdoor-Yoga und Pilates, Waldbaden - Achtsamkeit und Regeneration im Wald, Vitale Wilde Kräuter Smoothies, Schatzfinderinnen unterwegs, Rund um unsere Pflanzen, u.a..

„In meinen Kursen ist es mir wichtig, dass die TN in entspannter Atmosphäre mehr zu sich selbst finden, sich gut spüren, um gut für sich zu sorgen. Vorkenntnisse sind hilfreich jedoch nicht erforderlich und auch körperliche Beeinträchtigungen sind kein Hindernis um Yoga und Pilates zu praktizieren. Auf persönliche Anliegen gehe ich gerne ein.“

Seit 2015 arbeitet sie als Naturwartin im Rhein-Neckar-Kreis und kümmert sich v.a. um das wunderschöne Naturschutzgebiet an der Altneckarschleife. Mit diversen Müllsammelaktionen im Natur- und Landschaftsschutzgebiet setzt sie sich für eine saubere Natur ein und genießt vitale Wilde Kräuter Smoothies, die sie als Geschenk der Natur empfindet; Geben und Nehmen sind in Harmonie.

„Mir ist es ein Herzensanliegen, vor allem auch Kindern und Jugendlichen die Schönheit der Natur nahezubringen, mich für deren Schutz und Reinheit einzusetzen und zu erkennen, dass sie für uns essentiell ist. Als Teil der Natur tanken wir in der Natur und mit natürlichen Elementen auf.“

\* \* \*

# 40 Jahre

## Lichtquell-Seminare

### Regine Maria Kalkoffen



**Auftanken, regenerieren,  
entspannen und wohlfühlen  
mit und in der Natur  
31.05. – 05.06.2021**



**www.lichtquell.de  
E-Mail: kontakt@lichtquell.de**

Seminarthema 1: \_\_\_\_\_

Seminarwoche 1 vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Seminarthema 2: \_\_\_\_\_

Seminarwoche 2 vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Es werden keine festen **Seminargebühren** erhoben. Diese richten sich nach dem Ermessen und den Möglichkeiten der Seminarteilnehmer.

**Zimmerwunsch:** (inkl. Halbpension – vegetarisch)

- Einzelzimmer(Nord) € 310,00
- Einzelzimmer(Süd) € 340,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Nord) € 385,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Süd) € 445,00
- Doppelzimmer 2 Pers. (Süd) € 580,00
- Doppelzimmer 2 Pers. mit Du/WC (Süd) € 700,00
- Kurtaxe € 10,50
  
- Bitte holen Sie mich am Seminar-Montag um 17:15 Uhr am **Bahnhof Freiburg im Breisgau beim Informationsschalter in der Haupteingangshalle** ab. Hin- und Rückfahrt € 50,00

**Die Anmeldung wird nach Erhalt unserer Reservierungsbestätigung wirksam.**

\_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnr.

\_\_\_\_\_  
Land, PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon Fax

\_\_\_\_\_  
Mailadresse

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift



## Auftanken, regenerieren, entspannen und wohlfühlen mit und in der Natur

*31. Mai bis 05. Juni 2021*

**Seminarleiterin:  
Regine Maria Kalkoffen**

Wir beginnen den Tag mit einem Power-Drink aus frischen Wildkräutern. Dies stärkt unser Immunsystem, entschlackt den Körper und versorgt ihn mit hochwertigen Vitalstoffen. Dann schlendern wir gemütlich los, genießen die beruhigende Waldatmosphäre und schärfen durch angeleitete Übungen unsere im Alltag oft vernachlässigten Sinne (Elemente des sog. Waldbadens). Yoga unter freiem Himmel bietet uns die Möglichkeit den Körper zu stärken, sorgt für Flexibilität und erhöht unsere Vitalenergie. Speziell die Atemübungen im Wald und die Augenübungen mit den Farben der Natur sind hier besonders effektiv.

Pilatesübungen sorgen für eine starke Körpermitte. Wir haben Raum für angeleitete Meditationen, Besinnlichkeit, Zeit, die Seele baumeln zu lassen und auch unser Leben sinnvoll auszurichten, unsere Gedanken in eine lebensförderliche Richtung zu bringen und Emotionen in Balance. Die Kursleiterin geht gerne auf persönliche Anliegen ein.



### *Lichtquellsegen*

***Aus Dir strahlt Gottes ewige Liebe.  
Gottes Friede segnet Dich.  
Seine Gegenwart erleuchtet jetzt  
Dein Herz,  
nun und in Ewigkeit.***



\* \* \*

\* \* \*

\* \* \*