

ANMELDE-FORMULAR

Unity-Seminarzentrum e.V., Haus Lichtquell
Hochkopfstr. 2, D-79682 Todtmoos

Tel: 07674 594, E-Mail: kontakt@lichtquell.de

Website: www.lichtquell.de

Bürozeiten ganzjährig: Mo - Do 10.00 - 12.00 Uhr,
danach Bandaufzeichnung

Christian de May

Dipl. MA Therapeut, Atem- und Schmerztherapeut,
Lehrer für Rücken- und Entspannungspädagogik,
Yogalehrer, Buchautor und Entwickler von Indian
Balance®.

Christian de May wurde in München geboren und ist
aufgewachsen als Kind deutsch-chilenischer Eltern,
schon früh fand er Begeisterung jeglicher Form von
Bewegung und suchte viel die Nähe zur Natur.
Sein Urgroßvater gründete im Jahre 1912 die erste
Indianerschule und soziale Mission für die Mapuches
in Chile/Südamerika. Aufgrund seiner Herkunft und
Familientradition zu den Mapuche Indianern, ent-
wickelte er das indianische Body-Mind-Soul Programm
INDIAN BALANCE®. Mit der Ausbildung zum Massage-
und Heiltherapeuten führte ihn sein beruflicher
Werdegang, begleitet durch therapeutische Fort-
bildungen u.a. bei Top Physio (Schule für Physio-u.
Ergotherapeuten), und verschiedenen Tätigkeiten als
Therapeut und Personaltrainer weiter auf seinen
Reisen die ihn u.a. nach Nord-, Süd- und Zentral-
amerika führten - wo ihn besonders in Yucatan
(Mexico) die Maya Kultur berührte und einen
bleibenden Eindruck hinterließ - zur bis heute
andauernden Berufung mit Indian Balance.

Angespornt durch ein privates einschneidendes
Erlebnis und der täglichen Arbeit mit Menschen
unterschiedlichen Alters und verschiedener kör-
perlicher Voraussetzungen wollte er ein Programm
entwickeln das für alle Altersgruppen und Kon-
ditionstypen gleichermaßen geeignet ist. Im Jahr 2005
präsentierte er Indian Balance auf der Weltfitness
Fachmesse FIBO und wurde dort als neues Body-
Mind-Soul Programm vorgestellt. Er ist Autor des
gleichnamigen Buches das 2006 im BLV-Verlag
veröffentlicht wurde. Als Inhaber der Indian Balance
Akademie und Referent arbeitet er an verschiedenen
Bildungsakademien u.a. an der SKA Kneipp Akademie
e.V. sowie auf Kongressen.

Er vermittelt die energiereichen indigenen Techniken
mit der Indian Balance Philosophie:

„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!“

46 Jahre

Lichtquell-Seminare

Christian de May



Die Weisheit des Atems -
Yoga und Atem als Schlüssel zu
einem resilienten Nervensystem
16.08. - 21.08.2027



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

Seminarthema : _____

Seminarwoche vom _____ bis _____

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

Zimmerwunsch:

(inkl. Halbpension - vegetarisch, vorwiegend biologisch)

- ☐ Einzelzimmer (Nord) € 475,00
- ☐ Einzelzimmer (Süd) € 500,00
- ☐ Einzelzimmer mit Du/WC (Nord) € 550,00
- ☐ Einzelzimmer mit Du/WC (Süd) € 600,00
- ☐ Doppelzimmer 2 Pers. (Süd) € 900,00
- ☐ Doppelzimmer 2 Pers. mit Du/WC (Süd) € 1.000,00

zzgl. Kurtaxe

- ☐ 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 € 70,00

Die Anmeldung wird nach Erhalt unserer Buchungs-
bestätigung wirksam.

Vor- und Zuname _____

Straße, Hausnr. _____

Land, PLZ, Ort _____

Telefon _____

Mailadresse _____

Datum _____

Unterschrift _____



Die Weisheit des Atems - Yoga und Atem als Schlüssel zu einem resilienten Nervensystem

16. bis 21. August 2027

Seminarleiter: Christian de May

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang - und doch schenken wir ihm im Alltag oft kaum Aufmerksamkeit. Dabei liegt in ihm eine natürliche Kraft, die uns dabei unterstützen kann, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

In dieser Seminarwoche im Schwarzwald widmen wir uns der Weisheit des Atems. Mit wohltuenden Yogaeinheiten, vielfältigen Atemübungen, Meditationen und achtsamen Übungen in der Natur erfährst du, wie bewusste Atmung das Nervensystem beruhigen und den Vagusnerv - den wichtigsten Entspannungsnerv unseres Körpers - aktivieren kann. So können innere Gelassenheit, Regeneration und Wohlbefinden gefördert werden.

Die wohltuende Atmosphäre des Schwarzwalds mit seiner klaren Luft und der kraftvollen Natur bietet den idealen Rahmen, um tief durchzuatmen, loszulassen und wieder in Kontakt mit den eigenen Ressourcen zu kommen. Freue dich auf eine Woche voller Achtsamkeit, Bewegung, Stille und inspirierender Impulse - eine Einladung, den Atem als verlässlichen Begleiter für mehr Balance, Lebensfreude und innere Stärke neu zu entdecken.



Lichtquellsegen

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

