

## 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 - Do 10.00 - 12.00 Uhr,  
danach Bandaufzeichnung

## Nadine Pulver

Nadine Pulver ist ganzheitliche Ernährungsberaterin (IKP), Expertin für Esssucht, Gründerin und Autorin des Ja-Ja-Effekt®. Sie coacht erfolgreich Menschen zu mehr Selbstliebe und Selbstwert, so dass es zwanghaftes Essen immer weniger braucht. Nadine war selbst während 25 Jahren betroffen von Binge Eating und konstantem Jo-Jo-Effekt.

Sie suchte schon früh nach dem Sinn im Leben und verbrachte unter anderem drei Monate mit den Lakota Sioux in South Dakota USA und blieb schließlich in Hawaii hängen, wo sie acht Jahre lebte und auch die Ausbildung zur Unity-Kleingruppen-Leiterin absolvierte.

# 44 Jahre Lichtquell-Seminare

## Nadine Pulver



## Die Kraft der Selbstliebe - Frieden mit deinem Körper und dem Essen

14.04. - 19.04.2025



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) € 425,00
- Einzelzimmer(Süd) € 450,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Nord) € 500,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Süd) € 550,00
- Doppelzimmer 2 Pers. (Süd) € 800,00
- Doppelzimmer 2 Pers. mit Du/WC (Süd) € 900,00  
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 Reservierungsbestätigung wirksam.**

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

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnr.

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

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mailadresse

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\* \* \*



## Die Kraft der Selbstliebe - Frieden mit deinem Körper und dem Essen

*14. bis 19. April 2025*

**Seminarleiterin: Nadine Pulver**

Tauche ein mit uns in eine transformative Reise der Selbstakzeptanz und des inneren Friedens. Unser Retreat bietet dir praktische Übungen, Meditationen und Workshops, die dich dabei unterstützen, deine Selbstliebe zu stärken und neue Energie zu tanken. Verbinde dich mit gleichgesinnten Frauen und entdecke kraftvolle Techniken für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Als Resultat der Ja-Ja-Effekt®-Methoden wirst du Selbstkritik in Selbstliebe umwandeln. Du kannst endlich wieder Spass am Leben haben, deinen Körper und das Essen wieder frei genießen. Denn die Antwort ist Liebe, nicht Diät!



### *Lichtquellsegen*

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



\* \* \*

\* \* \*

\* \* \*