

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 - 12.00 Uhr,
danach Bandaufzeichnung

Jens Trautwein

Jens Trautwein, Jhrg. 1972, verheiratet, drei Kinder. Hält seit vielen Jahren Vorträge und Seminare über Atmung, Ernährung und Naturheilkunde.

Er ist Mitbegründer der Mazdaznan-Akademie, Verleger und selbständiger Unternehmer im Bereich Naturheilkunde und Naturwaren.

"Mit 20 Jahren kam ich durch eigene Krankheit zur Naturheilkunde. Ich bin begeistert von den Möglichkeiten die uns die Natur zur Heilung und Entwicklung bietet. Es liegt an uns die Natur zu unterstützen und mit den richtigen Maßnahmen unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Die Basis von allem ist jedoch die Atmung, die uns jederzeit kostenlos und unbegrenzt zur Verfügung steht!"

43 Jahre

Lichtquell-Seminare

Jens Trautwein



**Grundkurs: Mazdaznan
Atem- und Gesundheitstage
„Ich bin am liebsten gesund“
10.06. - 15.06.2024**

**Vertiefungskurs: Mazdaznan
Atem- und Gesundheitstage
„Ich bin am liebsten gesund“
30.09. - 05.10.2024**



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) € 400,00
- Einzelzimmer(Süd) € 430,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Nord) € 480,00
- Einzelzimmer mit Du/WC (Süd) € 530,00
- Doppelzimmer 2 Pers. (Süd) € 750,00
- Doppelzimmer 2 Pers. mit Du/WC (Süd) € 880,00
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

* * *

Mazdaznan
Atem- und Gesundheitstage
„Ich bin am liebsten gesund“
Grundkurs

10. bis 15. Juni 2024

Seminarleiter: Jens Trautwein

Bist du auch „am liebsten gesund“? Klar, wie jeder! Aber was gehört dazu? Was sind die Zutaten für Gesundheit?

Hier das „**Geheim-Rezept**“:

1. Der „**bewusste Atem**“ aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Nervensystem. Für besseres Denken, Konzentration und Gedächtnis. Bessere Muskelfunktion und körperliche Leistungsfähigkeit. Verbesserung des Stoffwechsels, der Verdauung und Durchblutung. Linderung von Schmerzen und Heilung von Krankheiten und viel, viel mehr!
2. Gesunde, vollwertige, leckere **Ernährung**
3. **Drüsenübungen** zur Regulierung des **Hormonhaushalts**
4. Übungen für **mentale Kraft und Spiritualität**
5. Praktische Anwendungen zur **Entsäuerung**, gegen **Parasiten**, zur **Darmreinigung**, Ausscheidung von **Stoffwechselschlacken** und Reinigung des **Lymphsystems**. Einführung in die **Mazdaznan Gesundheits- und Lebenskunde**

Gewürze: nette Menschen, frische Schwarzwaldluft, herrliche Natur, Wiesen, Wald und Wasserfall!

Grundkurs: Einführung in die Mazdaznan Lebens- und Gesundheitskunde

Mazdaznan
Atem- und Gesundheitstage
„Ich bin am liebsten gesund“
Vertiefungskurs

30. September bis 05. Oktober 2024

Seminarleiter: Jens Trautwein

Wir vertiefen unsere theoretischen und praktischen Kenntnisse aus der Mazdaznan Lebenskunde:

- Intensive Atemübungen und Vertiefung der rhythmischen Atemübungen
- Übungen nach dem persisch-ägyptischen Yoga für Flexibilität und Stärkung der Wirbelsäule und der Lungenkraft
- Intensive Harmonieübungen zur Stimulation der Zellvibration
- Revitalisierung durch Drüsenübungen
- Aktivierung der Wiedergeburt- und Regenerationskräfte
- Übungen für emotionale und mentale Kraft und Spiritualität
- Mazdaznan Selbstdiagnostik
- Entsäuerung, Entgiftung, Blutreinigung
- körperliche Fitness und größere Geisteskräfte
- Vernetzung von Herz, Verstand und Zirbeldrüse



Im Atemholen

**Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt.
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er Dich presst,
und danke ihm, wenn er Dich wieder
entlässt.**

J.W. v. Goethe



* * *

* * *