

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

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!"

Jens Trautwein: „Alles jeden Tag „ein bisschen besser zu machen“ ist für mich ein universelles Lebensmotto. Es gilt für meine Gesundheit, im Sport, der Firma, in der Familie, gegenüber meinen Mitmenschen und in meinen Seminaren. Altes zurücklassen, aktiv und schöpferisch sein; das macht mich glücklich!"

45 Jahre

Lichtquell-Seminare

Jens Trautwein



**Grundkurs: Mazdaznan
Atem- und Gesundheitstage
„Ich bin am liebsten gesund“
29.06. - 04.07.2026**

**Vertiefungskurs: Mazdaznan
Atem- und Gesundheitstage
„Jeden Tag ein bisschen besser!“
21.09. - 26.09.2026**



**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 Reservierungs-
bestätigung wirksam.**

Vor- und Zuname

Straße, Hausnr.

Land, PLZ, Ort

Telefon

Mailadresse

Datum

Unterschrift

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

29. Juni bis 04. Juli 2026

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 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

WICHTIG!!! Der Grundkurs ist Voraussetzung für den Vertiefungskurs „Jeden Tag ein bisschen besser!“

**Mazdaznan
Atem- und Gesundheitstage
„Jeden Tag ein bisschen besser!“
Vertiefungskurs**

21. bis 26. September 2026

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**

Vertiefungskurs: Nur für Menschen, die bereits an dem Grundkurs - in diesem oder in den letzten Jahren - teilgenommen haben und ihr Wissen in Theorie und Praxis vertiefen möchten.



Im Atemholen

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einziehn, 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

