

**Mazdaznan-Akademie  
Grundlagenkurs Zürich 2016**

**Atem, Ernährung, Heilkunde**





# Atem, Ernährung, Heilkunde

## Modul 1

Atem ist Leben! – Einführung in die Mazdaznan Atem- und Gesundheitskunde

Referenten: Dr. Ekkehart Jenetzky und Jens Trautwein

16. und 17. April 2016

Sa. 10.00–17.00 Uhr, So. 9.00–16.00 Uhr

## Modul 2

Essen wir uns gesund! – Einführung in die Mazdaznan-Ernährungskunde

Referenten: Beate Plangger und Jens Trautwein

4. und 5. Juni 2016

Sa. 10.00–17.00 Uhr, So. 9.00–16.00 Uhr

## Modul 3

Hilfe zur Selbsthilfe – Einführung in die Mazdaznan Gesundheitskunde

Referenten: Arno Giebels und Jens Trautwein

24. und 25. September 2016

Sa. 10.00–17.00 Uhr, So. 9.00–16.00 Uhr

Der Grundlagenkurs besteht aus 3 Modulen und kann nur komplett gebucht werden!

## Ziel und Inhalt des Kurses

Der Grundlagenkurs gibt Einblicke in die wichtigsten Grundlagen der Mazdaznan Lebenswissenschaft

Atem, Ernährung und Heilkunde. Dabei werden sowohl grundlegende theoretische Kenntnisse und Hintergrundwissen als auch praktische Umsetzungsmöglichkeiten dargestellt und aktiv erarbeitet, die jedem die Möglichkeiten erschließen, Mazdaznan im eigenen Leben erfolgreich zu praktizieren.

Neben dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über den Menschen, die Natur und die Welt zu erlangen, steht die Selbsterkenntnis nach dem uralten Gebot „Mensch erkenne Dich selbst“ im Mittelpunkt.

Die Teilnehmer werden außerdem darin geschult Mazdaznan-Übungsgruppen oder -Seminare selbst durchzuführen. Für Therapeuten bietet die Schulung die Möglichkeit, die Inhalte der Mazdaznan Lebenswissenschaft in die eigene therapeutische Praxis zu integrieren.

Die Teilnahme an dem dreiteiligen Grundkurs der Mazdaznan Akademie ist Voraussetzung für die Teilnahme an weiteren geplanten Fortbildungskursen.

## Zusatzqualifikation

Es besteht die Möglichkeit, freiwillig und kostenfrei ein Zertifikat der Mazdaznan Akademie über diesen Grundlagenkurs zu erlangen, indem die Absolventen

1. aktiv an allen Kursen teilnehmen,
2. zu jedem Kursmodul eine Zusammenfassung und Ausarbeitung (innerhalb von 4 Wochen nach jedem Kurswochenende), nach Vorgabe und Absprache mit der Kursleitung, erstellen und
3. eine Präsentation, Übungsstunde, Vortrag o. ä. (ca. 45 Minuten) nach Absprache mit der Kursleitung erstellen und durchführen.

(Zusatztermin nach Absprache innerhalb von 6 Monaten nach Kursende.)

# Themen

## Erfolg durch Atem

Die Mazdaznan Atem- und Gesundheitskunde ist die Grundlage der Mazdaznan Lebenswissenschaft und basiert auf jahrtausende altem Wissen der zarathustrischen Weisheitslehre.

Durch die bewusste Atmung werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, das Nervensystem und das Gehirn zu größerer Tätigkeit angeregt und die in uns angelegten Sinne, Fähigkeiten und Talente zur Entfaltung gebracht. Die intellektuellen, materiellen und spirituellen Gehirnregionen werden zum Ausgleich und in Harmonie gebracht.

Die Mazdaznan Grundatemübungen Einatmung, Ausatmung und rhythmischen Atemübungen (1-3) verbürgen uns körperliche und geistige Gesundheit, Leistungsfähigkeit, (Selbst-)Erkenntnis und Erfolg in allen Lebensbereichen.

Über den bewussten Atem lernen wir

- den Blutdruck kontrollieren,
- das Nervensystem zu kräftigen, anzuregen oder zu beruhigen,
- das Blut und den Körper zu reinigen, zu entsäuern und zu entgiften und
- uns besser zu konzentrieren und zu entspannen!
- und Aspekte der Spiritualität und Bewusstseinsweiterung.

## Essen wir uns gesund!

Intuition, Verstand und die Entwicklung des Geschmackssinns führen uns zu unserer eigenen individuellen Ernährungsweise, die uns nicht nur organische Gesundheit sichert, sondern auch die Grundlage für eine weitere Entwicklung der geistigen und spirituellen Kräfte sichert.

- Was, wie viel, wann und warum sollen wir essen, damit wir gesund bleiben oder wieder gesünder werden?
- Was bedeutet individuelle Ernährung?
- Welche Nahrungsmittel passen zusammen?
- Kochen, backen oder roh essen?
- Wie funktioniert eigentlich Verdauung und Stoffwechsel und wie entsteht Lebensenergie?
- Wie entstehen Verstopfung, Durchfall und sonstige Magen- und Darmkrankheiten?
- Wie wird die Nahrung zum Heilmittel und das Heilmittel zur Nahrung?
- Und viele andere Fragen, rund um das Thema Nahrung und Ernährung!

Dabei ist die Mazdaznan Ernährungskunde vor allem eines: praxisorientiert!

## Hilfe zur Selbsthilfe

Die Gesundheit ist die Grundlage auf der sich unsere Entwicklung aufbaut. Verschlackung, Übersäuerung und Vergiftung der Organe, des Lymphsystems und des Blutes führen unweigerlich zu gesundheitlichen Leiden und Schmerzen. Wir erkennen die Zusammenhänge zwischen Ursache und Symptomen und lernen Hilfsmittel und Wege kennen, wie wir die Krankheit an der Ursache bekämpfen und ausrotten können.

- Gesundheit und Krankheit beginnen im Kopf. Wenn Gedanken krank oder gesund machen!
- Heilkraft des Atems
- Der Tod sitzt im Darm – die Gesundheit auch!
- Darmgesundheit als Basis für unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit!
- Krankheit als Folge von Umwelt- und Selbstvergiftung und Maßnahmen zur Entsäuerung, Entgiftung und Entschlackung
- Gesundes Blut, gesunder Mensch!
- Mit Krankheit positiv umgehen. Eigene Defizite und Chancen erkennen
- Bakterien, Pilze, Würmer – Parasiten als Krankheitserreger – Symbionten als Gesundheitserreger
- Krankheitsursachen erkennen und beseitigen
- Hilfe bei Augen- und Ohrenleiden, Rückenleiden, Haut- und Nervenkrankheiten, rheumatische Krankheiten und viele andere
- Einfache, praktische und wirkungsvolle Kuren zur Selbsthilfe



# Kursorganisation

## Kursort

Aryana Mazdaznan Zürich, Bewegung für ethische Lebensgestaltung  
Mainaustr. 53, 8008 Zürich

## Kurskosten

SFR 600,- pro Person

Zahlbar in 2 Raten à CHF 300,-

1. Rate bis zum 20. März 2016

2. Rate bis zum 31. Mai 2016

Die Kurskosten bitte überweisen auf Konto:

CH - 61-27508-6

IBAN CH85 0900 0000 6102 7508 6

BIC POFICHBEXX

PostFinance, CH-3030 Bern

oder

EUR - 91-745499-9

IBAN CH73 0900 0000 9174 5499 9

BIC POFICHBEXX

PostFinance, CH-3030 Bern

Verwendungszweck: Mazdaznan Akademie Zürich

[30% Ermäßigung auf die Kursgebühr für Schüler, Studenten und für Mitglieder von Mazdaznan Schweiz und Aryana Zürich.]

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen! Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 12 Teilnehmer. Sollten bis zum 20. März 2016 zu wenig Anmeldungen eingegangen sein, behalten wir uns eine Absage des Kurses durch den Veranstalter vor. Bereits eingezahlte Kursbeiträge werden dann zurückerstattet.

Sollte ein Kurs aufgrund eines Ausfalls der Referenten oder höherer Gewalt abgesagt werden, wird ein Ersatztermin angesetzt.

## Weitere Aufbaukurse der Mazdaznan-Akademie

### **"Übung macht den Meister"**

Kreuz und quer durch das „Mazdaznan-Übungs-ABC“ mit Atem-, Drüsen- und Harmonie-Übungen, Entspannungs-, Lockerungs-, Nerven- und Wirbelsäulenübungen. Mazdaznan-Übungen kennen lernen und vertiefen. Für mehr Abwechslung und ein breites Übungsrepertoire für zu Hause und für Gruppen.

### **Mazdaznan Gesundheitskunde – "Panopraktik"**

Selbst- und Partnerbehandlung, zur Lösung von Blockaden, Kräftigung der Wirbelsäule und Vertiefung des Atems.

### **"Drüsen- und Wiedergeburtkunde"**

Gesundheit, Nervenkraft und geistige Entwicklung durch Stärkung der Drüsenysteme. Schwerpunkt: "Pflege und Heilung der Keimdrüsen". In unserem Drüsenystem liegt das Geheimnis unseres Daseins verborgen. Insbesondere unsere Geschlechtsdrüsen sind ein wichtiger Schlüssel zu Gesundheit, Nervenkraft und geistiger Entwicklung. Durch Übungen und praktischer Frauen- und Männer-Pflege können wir die 7 innersekretorischen Drüsenysteme aktivieren und heilen.

### **„Selbstdiagnostik“ – Mensch, erkenne dich selbst**

In unserem Körper sind unsere Stärken und Schwächen, unsere Prägungen und Neigungen niedergelegt. Sie äußern sich in materieller, spiritueller oder intellektueller Art unseres Denkens, unseres Sprechens und Handelns. Erkennen wir diese Anlagen, so können wir Schwächen überwinden, Stärken pflegen und beides zum Ausgleich bringen, um uns so neue Möglichkeiten der Selbsterkenntnis und der Entfaltung zu erschließen. Sind Sie ein materieller, spiritueller oder intellektueller Typ? Einführung in die Mazdaznan Selbstdiagnostik, mit praktischen Übungen (Kopfmessungen u.a.), um sich selbst und andere besser diagnostizieren zu lernen. Welche praktischen Konsequenzen ergeben sich daraus in Bezug auf die individuelle und allgemeine Heilkunde, die Partnerwahl, Lebensgestaltung, Ernährung, Berufswahl etc.

## **Weitere Aufbaukurse der Mazdaznan–Akademie (Fortsetzung)**

### **„Harmoniekunde – Alles ist (in) Schwingung!“**

Alles ist in Bewegung, von den Planeten bis zum Atom. Bewegung, Schwingung und Rhythmus sind Grundgesetzmäßigkeiten die allem Leben zu Grunde liegt. Die Mazdaznan Harmoniekunde behandelt die Wirkung und Möglichkeiten, die wir durch das Erkennen der Schwingungs- und Resonanzgesetze haben. Atem, Ton, Bewegung und der Gedanke prägen unser Wesen von den Körperzellen bis zu unserer körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit. Durch viele praktische „Harmonieübungen“ lernen wir den Atem, den Ton, die Bewegung und den Gedanken bewusst einzusetzen, zu lenken und zu erweitern, um dadurch ausgeglichener, selbstbewusster, gesünder und letztlich glücklicher zu leben!

**Die Mazdaznan Akademie wird unterstützt durch die  
gemeinnützige Mazdaznan–Stiftung Deutschland und die Aryana  
Mazdaznan Zürich – Bewegung für ethische Lebensgestaltung**



### **Jens Trautwein**

Jahrgang 1972, verheiratet, 3 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!"



### **Ekkehart Jenetzky**

Jahrgang 1972, verheiratet, 3 Kinder

Ekkehart Jenetzky beschäftigt sich seit drei Jahrzehnten mit der Mazdaznan Atemtechnik.

Hielt schon zahlreiche Vorträge und Kurse zum überlebenswichtigsten Thema des Menschen.

Ist auch als Arzt und Wissenschaftler fasziniert von den Möglichkeiten, die in der bewussten Atemführung liegen.



### Beate Plangger

Als Mutter von 4 Kindern liegt ihr die Familie und insbesondere das Thema "Frau sein" sehr am Herzen. Seit über 20 Jahren gibt sie mit viel Freude und Enthusiasmus ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Seminaren und Workshops zu Themen aus der Mazdaznan Atem- und Gesundheitskunde, bewusste Ernährung, Naturheilkunde sowie die Aviva-Methode, weiter. Vor allem die Praxis und die unkomplizierte Umsetzung im Alltag sind ihr ein großes Anliegen!



### **Arno Giebels**

Er begann schon früh sich für Gesundheit und bewusste Lebensweise zu interessieren. Seine Liebe zur Natur und die Neugierde zu den kleinen und großen Geheimnissen der Schöpfung ließen ihn tief in verschiedene Themenbereiche eintauchen. Lange Jahre tätig in IT, Schulungen/ Erwachsenenbildung. Regelmäßige Tätigkeiten als Lektor.

Seit vielen Jahren unterstützt er die Mazdaznan-Öffentlichkeitsarbeit im Hintergrund und als Referent bei Mazdaznan Seminaren.



**Mazdaznan-Akademie**

c/o Jens Trautwein  
Am Herrenweg 2  
D-76228 Karlsruhe  
0049-721-9453144  
[jens@trautwein.info](mailto:jens@trautwein.info)