



**Bliv klogere på dit liv gennem
en oldgammel livs- og
visdomslære, som er evig
aktuel.**

**Mazdaznan er en holistisk og
spirituel lære.**

Se info om møder, kurser,
arrangementer, artikler mm på
www.mazdaznan.dk

Der afholdes jævnligt møder på
Frederiksberg og kurser på Fyn ved
Nyborg.



© Støtteforeningen Dansk Mazdaznan. 2020



Sol i hjertet

En udviklingsvej

- en hjælp til at gå vejen.

Gode tanker,

Gode ord,

Gode handlinger.

Hvad arbejder vi med og hvad får vi ud af det?

Årets rytme - Naturens rytme
Jordens ressourcer og bevarelse
Bæredygtighed
Klima
Passer på moder jord

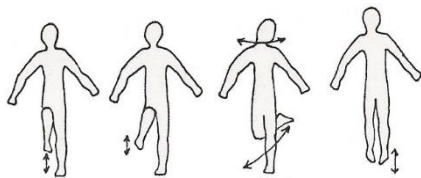


Månedsråd – Sundhedsråd – Kure
Hjælp til bedre helbred - Sundhed

Dyrkning - Råvarer
Vegansk og vegetarisk mad
Ernæring - Fordøjelse
Tilberedning
Sammensætning af måltider

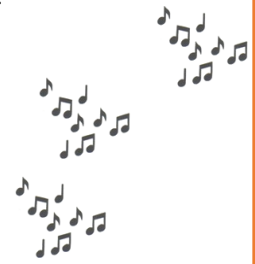


Åndedrætsøvelser
Rytmiske åndedrætsøvelser
Åndedrætsgymnastik



Kirteløvelser
Harmoniøvelser - Vokaløvelser
Kropsøvelser – Kropsbevidsthed

Sang og musik
Sang- og stemmeøvelser
Melodiforståelse
Dans og bevægelse
Kreativitet og humor



Ro – Fred - Afspænding - Pauser
Fokusering - Være i nuet

Medmenneskelig ansvarlighed
Adfærd mellem mennesker

Respekt



Passer på os selv og hinanden

Livsførelse
Livsvisdom - Livsfilosofi
Livskvalitet - Livsglæde

Nye tanker

Udvikle sanserne

Udvikle:

Spirituel intelligens

Intellektuel intelligens

Fysisk intelligens

