



**P. Jentschura**<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren

**Der Anfang  
aller Dinge  
ist die richtige  
Information.**  
Dr. h. c. Peter Jentschura

# Jentschura Akademie

**Seminare 2026**

&  
*Sonderveranstaltungen*



# Inhaltsverzeichnis

- 4 – 5 Unsere Referenten
- 6 – 7 Die Jentschura Gesundheitslehre
- 8 – 9 Die Jentschura Akademie | Ort der Ruhe & Lebendigkeit
- 10 – 11 Impressionen | Akademie
- 12 – 13 Terminübersicht

## SEMINARE

- 14 Ihre 7-tägige Fastenwoche
- 15 Gesund leben lernen
- 16 Bridal Detox Retreat
- 17 Gesundheit durch Entschlackung & Regenerierung
- 18 Gesunder Kopf, glückliches Leben
- 19 Ausgeglichen & glücklich durch die Wechseljahre
- 20 Gesund leben lernen – Grundlagen
- 21 No Make-up – Natürlich. Selbstbewusst. Schön.
- 22 Gesunde Bewegung – moderat, aerob & basisch
- 23 After Summer – Skincare & Regeneration
- 24 Radiästhetisches Grundwissen
- 25 Schadstoffe ausleiten
- 26 Frauengesundheit natürlich & basisch unterstützen
- 27 Darmgesundheit – Gesund mit einer starken Mitte
- 28 Happy Detox – Baden & Entschlacken
- 29 Basisch-antientzündlich besser leben
- 30 Basisch kochen
- 31 Bei Stress in Balance bleiben
- 32 Mein Basen-Buffer
- 33 Impressionen | Lehr- & Teamküche

## BETRIEBLICHE

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- 34 Präventives Ernährungstraining
- 35 JobFood

### SYMPOSIEN

- 36 – 37 Jentschura Wintersymposium & Sommersymposium
- 38 – 39 Impressionen | Akademie

### FACHSEMINARE VOR ORT

- 40 Gesundheitsberater nach Peter Jentschura
- 41 Ganzheitlicher Körperpfleger nach Peter Jentschura
- 42 Fasten mit Jentschura | Fachseminar für Fastenleiter
- 43 Jentschura erleben
- 44 Jentschuras basische Anwendungen
- 45 Säure-Basen-Haushalt & Mikronährstoffe
- 46 Warenpräsentation & visuelle Einkaufserlebnisse

### FACHSEMINARE DIGITAL & VOR ORT

Basisch-regenerative Profi-Anwendungen im Institut  
Unsere Fachseminare für neue Kosmetik-Dienstleistungen

- 47 Digital | Glow im Snow – Advanced Winter-Skin-Care Strategien
- 47 Vor Ort | Glow im Winter 2.0 – Winter-Skin-Care Masterclass
- 48 Digital | Smooth Skin Goals – Cellulite-Update
- 48 Vor Ort | Cellulite Secrets – Experten-Seminar für glatte Haut
- 49 Digital | Keep it cool – Sommer-Hautpflege
- 49 Vor Ort | Cool & strahlend – Intensivkurs für sommerfittes Haut
- 50 Digital | Winter-Ready Skin – Minimalistisch. Pflegend. Effektiv.
- 50 Vor Ort | Beyond Basics – Winterhautpflege auf Expertenlevel

- 51 AGB/Stornierungsbedingungen

# Unsere Referenten

Wissensvermittlung in Theorie & Praxis



**Barbara Jentschura**  
Geschäftsführerin



**Dr. h. c. Peter Jentschura**  
Unternehmensgründer  
und Gesundheitsautor



**Andrea Paul**  
Ärztl. gepr. Fastenleiterin,  
Pharm.-Ing., Reformerin



**Julia van Acken**  
Phytotherapeutin



**Theresa Strotmann**  
M. Ed. Kosmetologin,  
Kosmetikerin und Friseurin



**Kathrin Liebrand**  
B. Sc. Oecotrophologin  
und Kosmetikerin



**Jessica Thiedig**  
B. Sc. Oecotrophologin



**Heike Wigger**  
Köchin



**Till Tönnishoff**  
B. Sc. Sport- und  
Eventmanagement

## Unsere Gastreferenten



**Petra Hahn**  
Fachberaterin für  
Ernährung & Sport  
und Achtsamkeitstrainerin



**Claudia Speth**  
Phytotherapeutin  
und Radiästhesistin



**Matthias Buß**  
Geschäftsführer



**Luise Resch-Jentschura**  
Drogistin  
und Kosmetikerin



**Ina Schofeld**  
Drogistin



**Kai Wechsung**  
Physiotherapeut



**Ute Jentschura**  
Diätassistentin,  
Dipl. Oecotrophologin  
und Heilpraktikerin



**Maik Thies**  
Fitnessfachwirt  
und Personal Coach

**Liebe Kundinnen und Kunden,  
liebe Freunde der basisch-ökologischen Lebensweise,**

lassen Sie sich auf den nächsten Seiten über das umfangreiche und vielseitige Seminarprogramm der Jentschura Akademie informieren.

Die Jentschura Akademie ist unser ganz besonderes Herzensprojekt. Dieser wunderschöne Ort steckt voll geballter Fachkompetenz und herzlicher Leidenschaft. Unser Leitspruch „Gesund leben lernen“ ist Teil der Jentschura Gesundheitslehre und unserer Philosophie. Der neue Lern-, Lehr- und Forschungsbetrieb ist ein Ort des Wissens, des Erkennens und des aktiven Praktizierens. Die Akademie ist ein schöner Ort, um mit allen Sinnen in die Jentschura Gesundheitsphilosophie einzutreten.

Lernen und erfahren Sie, wie Ihr Körper mit seinen Organen funktioniert und wie Sie ihn anhand der Drei Gebote der Gesundheit „Meide Schädliches! Iß, trink, tue Nützlich! Scheide Schädliches aus!“ lange stark, schön und voller Lebensfreude erhalten.

Ebenso ist er ein Ort des kulinarischen Genusses, der Erholung, der Regeneration und der Lebensfreude. Seien Sie gespannt auf aufschlussreiche Seminarinhalte und neue Erfahrungen, von denen Sie noch lange profitieren werden!

Lernen Sie während Ihres Besuchs sympathische Menschen kennen. Wir freuen uns darauf, Sie demnächst zu einer unserer Veranstaltungen in der Jentschura Akademie begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen aus dem Münsterland,

Ihre

Barbara Jentschura

Dr. h. c. Peter Jentschura

Matthias Buß

& das Jentschura Akademie-Team!

# Die Jentschura Gesundheitslehre

» Mens sana in corpore puro «

(dt. „Ein gesunder Geist lebt in einem sauberen Körper.“)

*Firmengründer  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
bei Naturbeobachtungen im  
botanischen Garten der  
Universität Münster.*



„Ein gesunder Geist lebt in einem sauberen Körper“ – diese Maxime setzt P. Jentschura bei allem Handeln, Forschen und bei sämtlichen Produkten in den Mittelpunkt, um auf das dauerhafte Bedürfnis der Menschen nach Gesundheit, Schönheit und Vitalität einzugehen. Zur Orientierung dient dabei immer die Natur, denn sie ist ohne schädliche Einwirkungen von außen stets in symbiotischer Harmonie und somit die beste Lehrmeisterin.

Eine der Grunderkenntnisse von Jentschuras Gesundheitslehre ist, dass wir Menschen basische Lebewesen sind. Unser Organismus und unser Stoffwechsel sind **omnimolekular** wie das Meerwasser. Dieses ist basisch dominiert. Das sieht man etwa an den pH-Werten von Blut (pH 7,35 – 7,45), Lymphe (pH 7,25), Gewebsflüssigkeit (pH 7,2) oder Zellflüssigkeit (pH 7,2). Dr. h. c. Peter Jentschura: „Außerdem kommen wir Menschen ursprünglich aus dem Basenbad, wachsen wir doch neun Monate lang im Fruchtwasser unserer Mutter mit einem basischen pH-Wert von rund pH 8,5 heran.“

Zugleich wird unser Organismus – und damit unser Stoffwechsel – von einem lebenslang wirkenden Schöpfungsprogramm der Balance aller Elemente des Periodensystems gesteuert, mit der Folge optimalen Blutdruckes, optimaler Körpertemperatur, optimaler pH-Werte der Flüssigkeiten und Gewebe sowie optimaler Überlebensfähigkeit. Die Produkte von P. Jentschura helfen dem Organismus bei der Aufrechterhaltung oder Wiedergewinnung dieser Iso-Ionie, der Dauerhaftigkeit seiner Elektrolytzusammensetzung im Körper.

Wichtig für diese Optimierung ist die Zuführung energiereicher Vitalstoffe. Denn wie schon Hippokrates von Kos (~ 500 v. Chr.) wusste: „Wer sich richtig ernährt, der braucht keine Arznei. Wer sich falsch ernährt, dem hilft keine Arznei!“ Deshalb sollte unsere Nahrungsmöglichkeit omnimolekular und schadstofffrei sein, also alle wichtigen Vitamine und alle Elemente des Periodensystems enthalten, wie es bei unserer Wurzelkraft der Fall ist. Eine ausgewogene Mischung aus Blütenpollen, Kräutern, Gemüse, Früchten, Gewürzen, Samen und Saaten aus der P. Jentschura Produktion ist dabei hilfreich.

Mithilfe der äußerlichen und inneren Zuführung von hochreinem Sauerstoff kann man die **Resorption der Mineralstoffe** fördern. „Ein gutes Beispiel ist Eisenmangel. Da gibt es zahlreiche Fälle, bei denen über viele Jahre mit verschiedensten Produkten therapiert wurde, und das

einziges Resultat speiüble Magenustände waren. Es fehlte einfach der Sauerstoff für die Resorption und den Transport“, erklärt Peter Jentschura. Daher könne man etwa mithilfe eines Sauerstoff-Körpersprays der Malabsorption effektiv entgegenwirken und die **Belabsorption** der wichtigen Vital- und Mineralstoffe bewirken.

Gleichzeitig sollte man Resorptionsbehinderer meiden, die zu der gefürchteten Malabsorption von Vitalstoffen und Mineralstoffen führen. Derartige Resorptionsbehinderer sind Antibiotika, Fluoride und auch ein übermäßiger Kochsalzkonsum mit dem darin enthaltenen Chlor. Chlor ist der gefürchtete Antagonist unseres Generalresorbierers. Das ist das Element Sauerstoff, aus dem unser Organismus zum großen Teil besteht. Jentschura: „Chlor ist reaktionsaggressiver als Sauerstoff und deshalb in der Lage, unseren organischen Mineralstoff-Sauerstoff-Verbindungen die Mineralstoffe zu entziehen.“ Die Folgen sind je nach Stoffwechsellagerungen und Fettbildung, Strukturverluste oder Ausscheidungen. Das kann zu Osteoporose, Arteriosklerose, Haarausfall und anderen unliebsamen Verlustphänomenen führen.

Da sich bei allen guten Vorsätzen wohl niemand zu 100 Prozent an richtige Empfehlungen halten wird, hilft außerdem die Erinnerung an das basische „Vollbad“ des Fruchtwassers. Denn was liegt näher, als von der Natur zu lernen und die Reinigung unseres Körpers ebenfalls basisch zu betreiben? Dafür eignen sich hervorragend basisch-mineralische Voll- und Fußbäder, die die Ausscheidung von Schadstoffen fördern. Aus diesen Überlegungen hat der Gesundheitsforscher seinen **„Dreisprung der Entschlackung“** (s. Seite 17) entwickelt.

Die Jentschura Gesundheitslehre beschränkt sich nicht auf die Reinhaltung, Reinigung und Regenerierung des Körpers. Seinen Körper betrachtet Peter Jentschura als „mein heiliges Geschenk der Schöpfung an mein Geseel“ zur Verwirklichung einer gesunden und glücklichen Inkarnation. Dabei ist die Gesundheit Sache des Körpers, das Lebensglück die Sache des Geseels. Dieses hat einen stets neugierigen und wissbegierigen Geistkern und eine stets liebevolle, nest- und zukunftsbesorgte Seelenhülle. Der Körper mit seinen Geweben, Organen und Zellen ist voll göttlicher Intelligenz und voller Gottesprogramme des Stoffwechsels, der Selbstheilungskraft, der Menschwerdung u.a. Geist und Seele verfügen über beschränkte intellektuelle Kapazitäten. Unser Körper lebt aus und wegen der Intelligenz der Zellen und Gewebe trotz der intellektuellen Schwäche unseres Geseels.

ÜBER UNS

# Die Jentschura Akademie

Ort der Ruhe & Lebendigkeit



Die Wandelhalle der Naturphilosophie

S. Jünemann 2023

„Gesund leben lernen“ lautet das Motto der Jentschura Akademie. Das heißt, dass Wissen hier nicht nur theoretisch vermittelt, sondern hautnah und praktisch umgesetzt wird – mit nachhaltigen Impulsen für das eigene Denken, Handeln und Verhalten für Lebensfreude und visionäre Schaffenskraft. Das Angebot richtet sich an Privatpersonen, Fachleute, Vereine und Verbände ebenso wie an Handelspartner und Unternehmen, die sich bewusst und aktiv für die eigene Gesundheit oder die anderer Menschen engagieren.

Ob sportliche Aktivität, Schwangerschaft, Wechseljahre oder Alter für jede Lebensphase gibt es das passende Stoffwechsel-, Körperpflege- und Ernährungsprogramm. Neben der Theorie wird es in der Akademie auch praktisch: Etwa mit Detox-Voll- und Fußbädern, mit Ausscheidungsbürstungen, pH-Werte-Messungen, mit basischer Körperpflege, Regenerierung in der RuheOase, mit basischen Wickeln, mit regenerierenden Sauerstoffduschen, mit Bewegungseinheiten und viel Praxis in der Lehr- & Teamküche.

## Dimension einer gesunden Lebensweise

–34 nach Peter Jentschura

- Die Versorgung und Reinigung unseres Organismus mit dem Ziel eines optimal funktionierenden Stoffwechsels, des „Optibolismus“
- Der Säure-Basen-Haushalt mit seinen Takten und seiner Balance
- Rolle der sauerstoffgestützten Resorption in der erfolgreichen Regenerierung
- Die Alkalität der vier Flüssigkeiten Blut, Lymphe, Zell- und Gewebsflüssigkeit als zentraler Faktor unserer Vitalität und unseres Abwehrsystems

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Seminarprogramm mit Impulsen für ein basisch gesundes Leben! Tauchen Sie in die Theorie und Praxis der Themen ein, die Sie besonders interessieren, und entdecken Sie „gesund leben lernen“ in der belebenden Wohlfühlatmosphäre ökologisch gestalteter Räume und des Akademie-Gartens.

### Kunst für Sinn & Seele

#### » Die Wandelhalle der Naturphilosophie «

Eine ganz besondere optische Attraktion der Jentschura Akademie ist das große Wandgemälde des Künstlers Steffen Jünemann auf einer Fläche von 25 x 5m. Es zeigt in Überlebensgröße sechs Geistesgrößen vergangener Jahrhunderte und Jahrtausende, darunter auch die aus Münster stammende große deutsche Dichterin Annette von Droste-Hülshoff.

#### » Die Hermetischen Lehrsätze «

Ein weiteres wunderschönes Wandbild von Steffen Jünemann befindet sich im Foyer des Auditorium Maximum, sein Werk »Die Hermetischen Lehrsätze«.

#### » Wandgemälde & Zitate zur Gesundheit «

Weitere renommierte Künstler wie der schweizerische Maler Carl-W. Röhrig und sein polnischer Kollege Michael Skwarski haben wertvolle und wunderschöne Beiträge zur Ausgestaltung der Akademie geleistet.

### ALLE SEMINARE DER JENTSCHURA AKADEMIE BEINHALTEN:

- Wissensvermittlung
- Basenbildende Verpflegung
- Raum für Geselligkeit & Gespräche



LERNEN



ERLEBEN



ÜBERNACHTEN



GENIEßEN



Balneum



Kopfstation



Auditorium





RuheOase



Anwendungsraum



Lehrküche



Komfortzimmer



Bewegungsraum

# JENTSCHURA AKADEMIE VERANSTALTUNGEN

## TERMINÜBERSICHT 2026

SEMINARE	DAUER	TERMINE 2026*	SEITE
Ihre 7-tägige Fastenwoche	7 Tage	11. – 18.01.   08. – 15.02.   08. – 15.03. 12. – 19.04.   03. – 10.05.   07. – 14.06. 05. – 12.07.   06. – 13.09.   04. – 11.10.	14
Gesund leben lernen	5 Tage	22. – 26.07.   24. – 28.11.	15
Bridal Detox Retreat	5 Tage	02. – 06.03.	16
Gesundheit durch Entschlackung & Regenerierung	3 Tage	20. – 22.01.   03. – 05.11.	17
Gesunder Kopf, glückliches Leben	2,5 Tage	27. – 29.01.   15. – 17.07.	18
Ausgeglichen und glücklich durch die Wechseljahre	2,5 Tage	21. – 23.04.   09. – 11.11.	19
Gesund leben lernen – Grundlagen	2,5 Tage	25. – 27.03.   16. – 18.11.	20
No Make-up – Natürlich. Selbstbewusst. Schön.	2,5 Tage	06. – 08.02.   06. – 08.11.	21
Gesunde Bewegung – moderat, aerob & basisch	2,5 Tage	06. – 08.03.	22
After Summer – Skincare & Regeneration	2 Tage	19. – 20.09.	23
Radiästhetisches Grundwissen	2 Tage	04. – 05.07.	24
Schadstoffe ausleiten	1 Tag	19.02.   22.10.	25
Frauengesundheit natürlich & basisch unterstützen	1 Tag	14.11.	26
Darmgesundheit – Gesund mit einer starken Mitte	1 Tag	18.01.   15.11.	27
Happy Detox Bade Dich glücklich!	1/2 Tag	23.01.   05.03.   29.04.   28.05.   26.06. 31.07.   17.09.   30.10.   20.11.   17.12.	28
Basisch-antientzündlich besser leben	1/2 Tag	23.01.   13.11.	29
Basisch kochen	1/2 Tag	14.03.   12.09.	30
Bei Stress in Balance bleiben	1/2 Tag	17.04.	31
Mein Basen-Buffer – vegan-vegetarisch	1/2 Tag	12.06.   06.11.	32

\* Alle Termine & Infos unter [jentschura-akademie.com/seminarkalender/](https://jentschura-akademie.com/seminarkalender/)

## TERMINÜBERSICHT 2026

BETRIEBL. GESUNDHEITSFÖRDERUNG	DAUER	TERMINE 2026 *	SEITE
<b>BGF*</b>   Präventives Ernährungstraining	2 x 1/2 Tag	07.02. & 07.03.   21.05. & 18.06.   29.10. & 26.11.	34
<b>BGF*</b>   JobFood	2 x 1/2 Tag	08.01. & 05.02.   11.04. & 09.05.   10.10. & 07.11.	35

\* BGF: Betriebliche Gesundheitsförderung – zertifizierte Kurse, Bezuschussung durch Krankenkasse möglich.

SYMPOSIEN	DAUER	TERMINE 2026 *	SEITE
Jentschura Wintersymposium	3 Tage	30.01. – 01.02.	36
Jentschura Sommersymposium	3 Tage	28.08. – 30.08.	37

FACHSEMINARE	DAUER	TERMINE 2026 *	SEITE
Gesundheitsberater nach Peter Jentschura	5 Tage	24. – 28.02. & 22. – 26.06.	40
Ganzheitlicher Körperpfleger nach Peter Jentschura	5 Tage	21. – 25.09.	41
Fasten mit Jentschura   Fachseminar für Fastenleiter	2,5 Tage	09. – 11.01.   04. – 06.09.	42
Jentschura erleben	2,5 Tage	26. – 28.10.	43
Jentschuras basische Anwendungen	2 Tage	28.02. – 01.03.   10. – 11.10.	44
Säure-Basen-Haushalt & Mikronährstoffe	2 Tage	13. – 14.06.	45
Warenpräsentation & visuelle Einkaufserlebnisse	1/2 Tag	28.03.   26.09.	46

FACHSEMINARE (Basisch-regenerative Profi-Anwendungen im Institut)	DIGITAL & VOR ORT		SEITE
Glow im Snow – Advanced Winter-Skin-Care Strategien	1 Std.	19.01.   Digital	47
Glow im Winter 2.0 – Winter-Skin-Care Masterclass	1 Tag	22.02.   Vor Ort	47
Smooth Skin Goals – Cellulite-Update	1 Std.	16.04.   Digital	48
Cellulite Secrets – Experten-Seminar für glatte Haut	1 Tag	17.05.   Vor Ort	48
Keep it cool – Sommer-Hautpflege	1 Std.	01.06.   Digital	49
Cool & strahlend – Intensivkurs für sommerfitter Haut	1 Tag	21.06.   Vor Ort	49
Winter-Ready Skin – Minimalistisch. Pflegend. Effektiv.	1 Std.	15.10.   Digital	50
Beyond Basics – Winterhautpflege auf Expertenlevel	1 Tag	15.11.   Vor Ort	50

# Ihre 7-tägige Jentschura Fastenwoche

basisch – krisenfrei – regenerierend

## ÜBER DAS SEMINAR

Erleben Sie innere Reinigung und Entsäuerung, und tanken Sie neue Lebensenergie. Unterstützt durch unsere ärztlich geprüfte Fastenleiterin, reinigen und optimieren Sie Ihren Stoffwechsel, die Grundlage Ihrer Gesundheit.

Die Jentschura Akademie ist ein Ort der Harmonie, der Leichtigkeit und der Begegnung. Spüren Sie dieses nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch durch Digital Detox – ohne künstliche Signale, ohne Radio, fernsehfrei, mit WLAN nur auf ausdrückliche Anfrage. Die Jentschura Rundumbetreuung garantiert Ihnen ein optimales Fastenerlebnis, einen Neustart für Körper, Geist und Seele.

## THEORETISCHE INHALTE

- Fachvorträge rund ums Fasten
- Die Drei Stoffwechselltypen
- Die Drei Gebote der Gesundheit
- Bürsten in Ausscheidungsrichtung
- Energien in Jentschura Produkten und Geräten

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Basische Körperpflege & Basische Wickel und Wickeltechniken
- Basisches Salz-Honig-Peeling
- Aktivierende aerobe Bewegungseinheiten
- Entspannung in der RuheOase & Waldspaziergänge
- pH-Werte messen und verstehen



DAUER  
7 Tage | So. – So.



SEMINARPREIS  
895,- €



TERMINE 2026

11. – 18.01. | 08. – 15.02. | 08. – 15.03. | 12. – 19.04.  
03. – 10.05. | 07. – 14.06. | 05. – 12.07. | 06. – 13.09.  
04. – 11.10.

SEMINAR



# Gesund leben lernen

## Die Jentschura Premium Gesundheitswoche

REFERENTEN  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
Theresa Strotmann  
Kathrin Liebrand  
Kai Wechsung  
Claudia Speth  
Petra Hahn

### ÜBER DAS SEMINAR

Denken und erleben Sie Gesundheit aus der Perspektive „Jentschura“ völlig neu. Wie Körper und Verhalten zu einem regenerativen System zusammenspielen, erfahren Sie im Verlauf dieser fünftägigen Schulung mit hohem Praxisanteil.

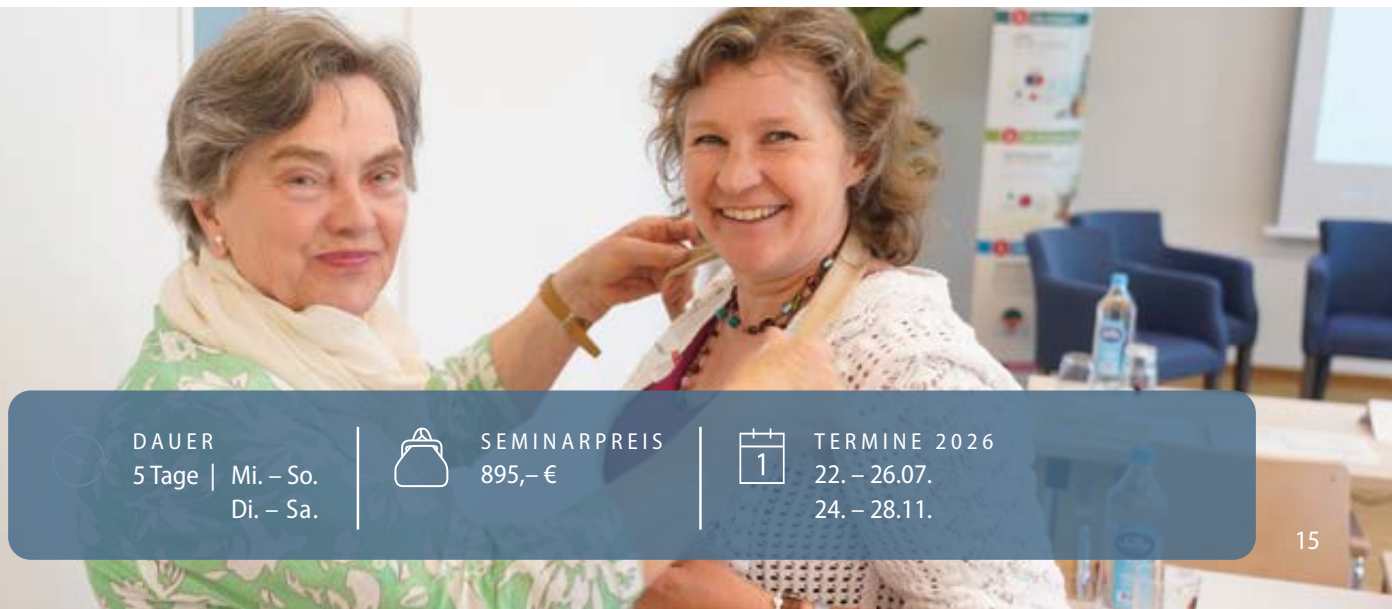
Basenbildende Ernährung, basische Körperpflege mit nachhaltigen Methoden, Maßnahmen zur Regenerierung von Körper, Geist und Seele werden motivierend und eingängig vermittelt. Stoffwechsel-, Regenerierungs- und Ernährungsprofis begleiten Sie bei Ihrem nachhaltigen Einstieg in ein Leben in der Säure-Basen-Balance.

### THEORETISCHE INHALTE

- Wertvolle Inhalte und Impulse für eine gesunde Lebensweise
- Stoffwechsel, pH-Werte, Regenerierung verstehen
- Nachhaltigkeit für Ernährung und Körperpflege
- Einführung in die Energiearbeit und Radiästhesie
- Die Bedeutung aerober Bewegung für Stoffwechsel, Regenerierung und Energiehaushalt

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Bürstenmassagen & Basisches Salz-Honig-Peeling
- Sauerstoffdusche
- Basische Wickel und Wickeltechniken
- Entspannung in der RuheOase
- Aktivierende aerobe Bewegungseinheiten
- Basisch kochen in der Lehrküche



DAUER

5 Tage | Mi. – So.  
Di. – Sa.



SEMINARPREIS

895,- €



TERMINE 2026

22. – 26.07.  
24. – 28.11.

SEMINAR



REFERENTEN

Theresa Strotmann  
Barbara Jentschura  
Kai Wechsung  
Gertrud &  
Peter Jentschura  
Petra Hahn

# Bridal Detox Retreat

Erfülle Dir einen Traum –  
als Braut in Deiner vollen Kraft – Body & Mind

## ÜBER DAS SEMINAR

Ganzheitliche Vorbereitung für Ihr inneres und äußeres Strahlen. Das Retreat vereint vier zentrale Säulen: Ernährung, Bewegung, Körperpflege und mentale Balance. Die perfekte Kombination, um Sie ganzheitlich auf Ihren großen Tag vorzubereiten.

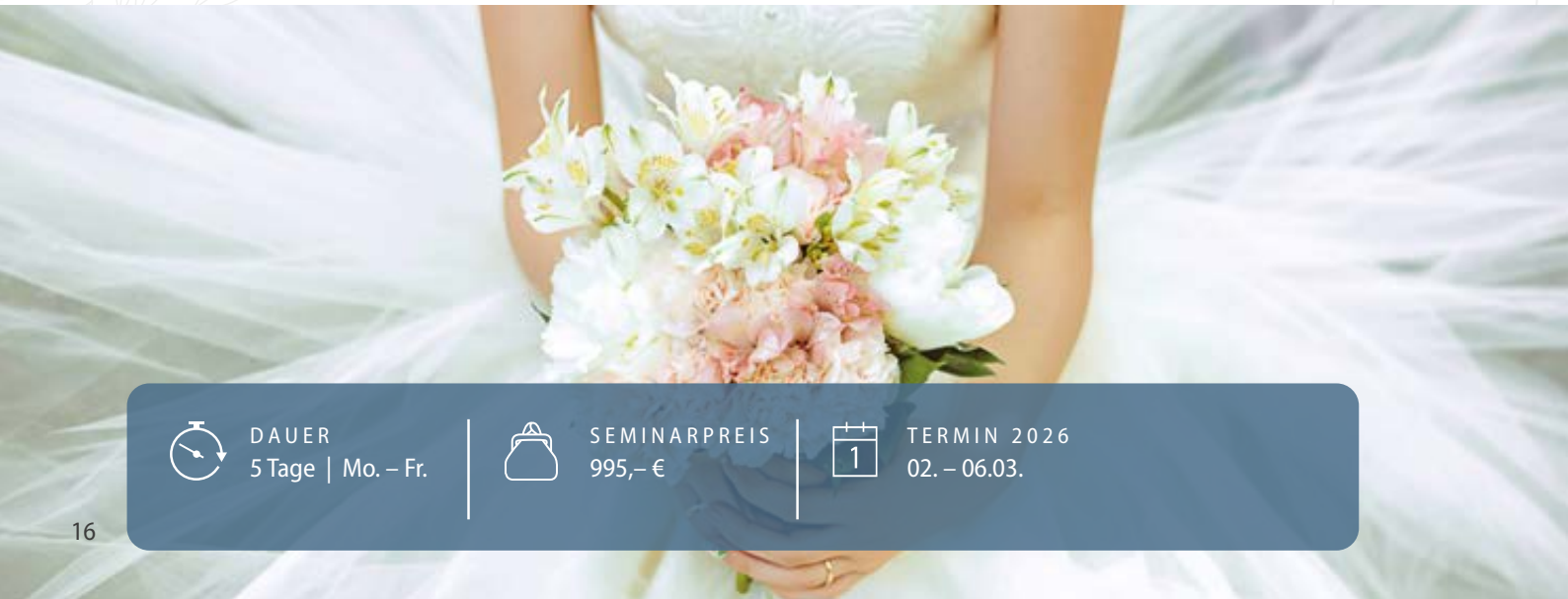
Strahlen Sie an Ihrem großen Tag! Dieses exklusive 5-tägige Retreat ist die Auszeit für Sie und Ihren Inner Circle vor dem großen Tag. Es schenkt Ihnen Raum zum Durchatmen, Auftanken und Loslassen. Für strahlende Schönheit, innere Ruhe und positive Energie.

## THEORETISCHE INHALTE

- Ernährung
- Shaping
- Innere Balance
- Austausch

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Bürstenmassagen & Basisches Salz-Honig-Peeling
- Basische Kopfhautanwendungen
- Sauerstoffduschen für Haut und Gewebe
- Pilates
- Basische Wickel und Wickeltechniken
- Entspannung in der RuheOase, Meditation
- Model Walk



DAUER  
5 Tage | Mo. – Fr.



SEMINARPREIS  
995,- €



TERMIN 2026  
02. – 06.03.

# Gesundheit durch Entschlackung & Regenerierung

## Bewährte Methoden basischer Entschlackung und Regenerierung

### ÜBER DAS SEMINAR

In diesem Seminar vermitteln die Referenten, Ihnen Wissen zu den Themen Entschlackung und Regenerierung, welches Sie ab dem nächsten Tag nach dem Seminarbesuch zuhause mit bestem Erfolg für Ihr Wohlbefinden einsetzen können. Im Zentrum der Wissensvermittlung stehen der von Peter Jentschura entwickelte „Dreisprung der Entschlackung“, die Themen der basenbildenden schadstofffreien Ernährung, der reinigenden basischen Körperpflege und die Vermittlung des Wissens um geniale Regenerierungsmaßnahmen mithilfe von Sauerstoff. Besonderen Wert legt Peter Jentschura auf den Dreisprung der Entschlackung, bestehend aus der Lösung von Ablagerungen mit Kräutertee, der omnimolekularen Organstärkung und der basischen Ausscheidung.

### THEORETISCHE INHALTE

- Die Drei Gebote der Gesundheit
- Basenbildendes und omnimolekulares Essen
- Basische Körperpflege
- Die Drei Schritte krisenfreier Entschlackung & effektiver Regenerierung
- Wirkungen energiereichen Sauerstoffes auf Gewebe & Stoffwechsel

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Basische Streichungen & Peelings in Zufluss- und Abflussrichtung
- Regenerative Bürstenmassagen & Sauerstoffduschen
- Reinigende und regenerierende Kopfhautanwendungen
- Basische Wickel und Wickeltechniken, Entspannung in der RuheOase
- Basisch kochen in der Lehrküche



DAUER  
3 Tage | Di. – Do.



SEMINARPREIS  
795,- €



TERMINE 2026  
20. – 22.01. | 03. – 05.11.

# Gesunder Kopf, glückliches Leben

Stärkung, Reinigung, Regenerierung des Kopfes & seiner Funktionen

## ÜBER DAS SEMINAR

Dieses Seminar lädt Sie ein, die lebenswichtigen und erstaunlichen Funktionen Ihres Kopfes zu verstehen und gibt Impulse, wie Sie Ihren Kopf innerlich und äußerlich behandeln können, um eine erhöhte Lebensqualität und Lebensfreude zu erreichen und Missbefindlichkeiten des Gehirns, der Kopfhaut und der Sinnesorgane vorzubeugen. Betreten Sie mit uns die faszinierende Welt der Kopfgesundheit nach dem reinigenden und regenerierenden Vorbild der Natur!

## THEORETISCHE INHALTE

- Die Drei Gebote der Gesundheit
- Funktionen des Kopfes und seiner Organe
- Die Drei Stoffwechselltypen des Menschen an Beispielen der Kopfregion: Kopf, Lunge, Atmung

- Ursachen von Haar-, Zahn- und Hautverlusten
- Der Dreisprung der Kopfentschlackung ohne Heilkrise
- Basische Körperpflege des Kopfes, innerlich und äußerlich
- Reinigende und regenerierende Bürstenmassagen der Kopfregion

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Bürstenmassagen, Basische Wickel & Wickeltechniken
- Basische Kopfhautentgiftung
- Anwendung eines sauerstoffgestützten Energetikums zur Regenerierung der Kopfhaut
- Schadstoff-Zuflusssperren am Kopf, an den Füßen und Armen
- Radiästhetische Ursachensuche



DAUER  
2,5 Tage | Di. – Do.  
Mi. – Fr.



SEMINARPREIS  
595,- €



TERMINE 2026  
27. – 29.01.  
15. – 17.07.

SEMINAR



# Ausgeglichen & glücklich durch die Wechseljahre

REFERENTEN  
Andrea Paul  
Theresa Strotmann  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
Kai Wechsung  
Petra Hahn

## ÜBER DAS SEMINAR

Das Spezialseminar behandelt in seinem theoretischen Teil den Stoffwechsel der Frau in der Epoche von Fruchtbarkeit und Menstruation, danach den Stoffwechsel der Frau ohne Menstruation.

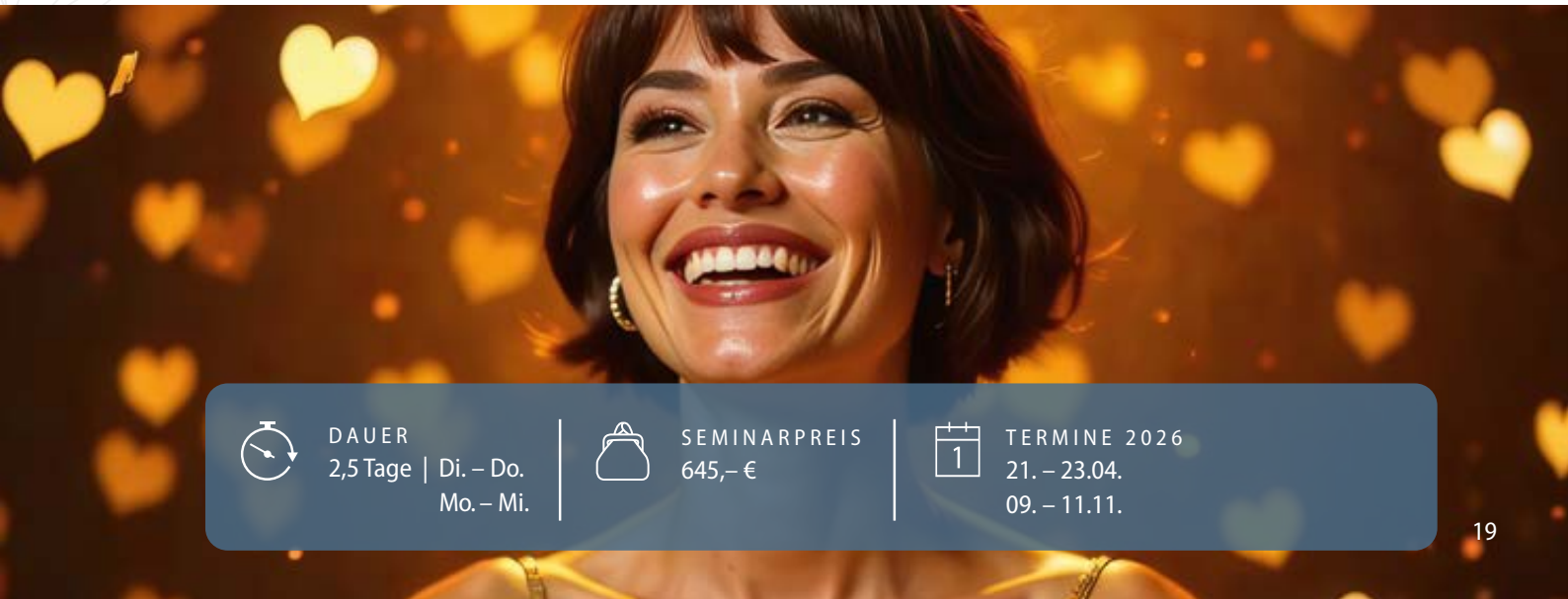
Nach dem Wegfall der Menstruation prägen sich von Frau zu Frau unterschiedliche Befindlichkeiten von Ablagerungen, Ausscheidungen, von Strukturverlusten und von Funktionsminderungen aus. Es werden Methoden, Tipps und Tricks gelehrt, wie man alle diese Missbefindlichkeiten vermeiden oder stoppen und in eigener Regie gekonnt regenerativ überwinden kann.

## THEORETISCHE INHALTE

- Stoffwechsel der Frau mit und ohne Menstruationszeit
- Die Drei Stoffwechseltypen der menschlichen Spezies
- Reinhaltung, Reinigung und Regenerierung des Organismus
- Lebenswichtige Funktionen des Sauerstoffes und der Mineralstoffe

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Bürstenmassagen & Salz-Honig-Peeling
- Regenerierende Kopfhautanwendungen
- Sauerstoffdusche & Entspannung in der RuheOase
- Aktivierende aerobe Bewegungseinheiten
- Basische Wickel & Wickeltechniken
- Basisch kochen in der Lehrküche



DAUER

2,5 Tage | Di. – Do.  
Mo. – Mi.



SEMINARPREIS

645,- €



TERMINE 2026

21. – 23.04.  
09. – 11.11.

# Gesund leben lernen – Grundlagen

Ihr Einstieg in ein natürlich gesundes Leben

## ÜBER DAS SEMINAR

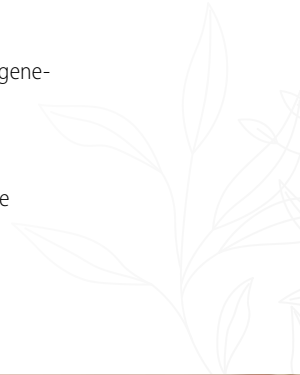
In diesem Seminar erfahren Sie alles Wissenswerte für Ihren Einstieg in eine gesunde, basische Lebensweise. Erleben Sie basenbildende Ernährung und basische Körperpflege von Kopf bis Fuß. Dieses spannende Grundlagenseminar bietet Ihnen konkrete Bausteine aus Theorie und Praxis. Mit basischen Bädern, Bewegungseinheiten und motivierenden Fachvorträgen, ebenso beim gemeinsamen Kochen und Erfahrungsaustausch in der basischen Fußbaderunde zeigt sich Ihr Weg zu einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Experten des Stoffwechsels, Oecotrophologen und Physiotherapeuten begleiten Sie bei Ihrem Vorhaben, gesund leben zu lernen.

## THEORETISCHE INHALTE

- Wertvolle Inhalte und Impulse für eine gesunde Lebensweise
- Stoffwechsel, pH-Werte, Regenerierung verstehen
- Nachhaltigkeit für Ernährung und Körperpflege
- Bedeutung und Wirkungen der Atmung
- Die Bedeutung aerober Bewegung für Stoffwechsel, Regenerierung und Energiehaushalt

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium, Sauerstoffdusche
- Bürstenmassagen & Salz-Honig-Peeling
- Basische Wickel- und Wickeltechniken
- Entspannung in der RuheOase
- Basisch kochen in der Lehrküche



DAUER

2,5 Tage | Mi. – Fr.  
Mo. – Mi.



SEMINARPREIS

595,- €



TERMINE 2026

25. – 27.03.  
16. – 18.11.

# No Make-up – Natürlich. Selbstbewusst. Schön.

Die eigene natürliche Schönheit neu entdecken

## ÜBER DAS SEMINAR

In unserem Seminar „No Make-up“ erfahren Sie, wie befreiend es sein kann, die eigene natürliche Schönheit ohne Filter und Make-up neu zu entdecken. Gemeinsam tauchen wir in Themen wie Selbstakzeptanz, achtsame Körperwahrnehmung und seelisches Wohlbefinden ein. Unterstützt durch wohltuende basische Anwendungen erleben Sie, wie Ihre äußere Ausstrahlung von innen heraus gestärkt wird.

Lernen Sie, Vertrauen in Ihr unverfälschtes Selbst zu entwickeln und innere Balance zu finden – für mehr Leichtigkeit, Authentizität und ein strahlendes „Ich“, ganz ohne Maske.

## THEORETISCHE INHALTE

- Einfache, aber wichtige Routinen für den Alltag
- Glow-Food Rezeptideen
- Coaching zur Selbstakzeptanz
- Individuelles Styling ohne Make-up

## PRAKTISCHE INHALTE

- Bürstenmassagen
- Entspannung & Meditation
- Basisches Vollbad
- Pilates
- Regenerierung in der RuheOase



DAUER  
2,5 Tage | Fr. – So.



SEMINARPREIS  
595,- €



TERMINE 2026  
06. – 08.02. | 06. – 08.11.

# Gesunde Bewegung – moderat, aerob & basisch

Mit sinnvoller Bewegung zu körperlicher Leichtigkeit

## ÜBER DAS SEMINAR

Moderate und aerobe Bewegung schenken Energie und beugen Beschwerden vor. Bewegung unterstützt den Stoffwechsel, gibt Muskelkraft und ein herrliches Körpergefühl. In diesem Seminar verbinden sich Wissensvermittlung, aktive Praxis und wiederkehrende Lebensfreude.

Von Erlebnissen und Erkenntnissen in der Lehrküche über wohltuende Körperpflege bis hin zu sanften Übungen erleben Sie, wie Stoffwechsel, gescheite Bewegung, basenbildende Ernährung und basische Regeneration effektiv ineinandergreifen. Das Ergebnis: Mehr Energie, weniger Belastung und die Erfahrung, wie sinnvolle Bewegung in ein wohltuendes und stolzes Körpergefühl einmünden.

## THEORETISCHE INHALTE

- Die Drei Gebote gesunder Bewegung
- Die Bedeutung des Sauerstoffes als Regenerationsbeschleuniger
- Pflanzliche Vitalstoffe versus Nahrungsergänzung und Isolate
- Basische Körperpflege und sinnvolle Anwendungen
- Welcher Stoffwechsel-Typ sind Sie?

## PRAKTISCHE INHALTE

- Regenerative Bewegungseinheiten
- Regenerierung in der RuheOase
- Bürsten in Ausscheidungsrichtung
- Basische Stulpen, Strümpfe und Fußbäder
- Atemübungen



DAUER  
2,5 Tage | Fr. – So.



SEMINARPREIS  
695,- €



TERMIN 2026  
06. – 08.03.

SEMINAR



REFERENTEN  
Luise Resch-Jentschura  
Theresa Strotmann  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
Kai Wechsung

# After Summer – Skincare & Regeneration

für basische Sommerfrische

## ÜBER DAS SEMINAR

Sonnenreiche Tage hinterlassen Spuren auf unserer Haut. Dieses Seminar widmet sich ganz der intensiven Pflege und Regeneration der Haut nach viel Sonne. Erfahrene Kosmetikerinnen zeigen praxisnah, wie regenerierende Körperanwendungen, basische Wickel, Peelings und Bürstungen den natürlichen Erneuerungsprozess der Haut unterstützen. Ein besonderer Fokus liegt auf Sauerstoffanwendungen sowie auf basischen Bädern zur Entsäuerung und Vitalisierung. Ergänzt wird das Programm durch theoretisches Wissen zu den einzelnen Anwendungen und durch Impulse zur basenbildenden Ernährung. Diese ist wichtig für die Erhaltung einer schönen Haut und funktionsfähiger Organe und Gewebe. Ideal für alle, die ihr Wissen erweitern und die Sommerfrische möglichst lange erhalten wollen.

## THEORETISCHE INHALTE

- Regeneration und Anti-Aging nach dem Sommer
- Ernährung: Schönheit kommt von innen
- Die Wirkungen des Sauerstoffes und basischer Anwendungen
- Möglichkeiten der Schadstoffausleitung
- Bürstungen in Zufluss- und Abflussrichtung

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Vollbad
- Bürstenmassagen
- Entspannung in der RuheOase mit basischen Wickeln
- Basische Vliesmaske
- Salz-Öl-Massage



DAUER  
2 Tage | Sa. – So.



SEMINARPREIS  
495,- €



TERMIN 2026  
19. – 20.09.

# Radiästhetisches Grundwissen

## Intellektuelle Konventionen & Grundlagen der biologischen Radiästhesie

### ÜBER DAS SEMINAR

Energie spielt eine wichtige Rolle in unseren körperlichen und geistig-seelischen Abläufen. Lernen Sie in diesem Einführungsseminar die wichtigsten auf uns einwirkenden Energien kennen, diese zu messen und zu verstehen. Erfahren Sie außerdem alles Notwendige zu den verschiedenen Messgeräten, und freuen Sie sich auf das Üben und Praktizieren der erlernten Methoden energetischer Arbeit.

Energetisches Wissen und Arbeiten eröffnen Ihnen neue Perspektiven auf die Natur, Ihre Umwelt, Ihr Verhalten, Ihr Befinden und auf Ihre eigene Lebensgestaltung.

### THEORETISCHE INHALTE

- Kennenlernen radiästhetischer Methoden und Instrumente
- Grundwissen über Auren, Chakren und Lebenskraft
- Wahrnehmen energetischer Ebenen und Einflussfaktoren

### PRAKTISCHE INHALTE

- Radiästhetische Beziehungstests
- Arbeiten mit Pendel, Rute und Tensor
- Biologische Radiästhesie im Selbsttest (z. B. Herdsuche)
- Radiästhetische Testungen an verschiedenen Bedarfsgegenständen und Lebensmitteln
- Entspannung in der RuheOase



DAUER  
2 Tage | Sa. – So.



SEMINARPREIS  
547,- €



TERMIN 2026  
04. – 05.07.

# Schadstoffe ausleiten

... und verblüffende Ergebnisse erzielen

## ÜBER DAS SEMINAR

In diesem Seminar erfahren Sie, wie wichtig ein funktionierender Stoffwechsel mit einer zuverlässigen Ausscheidung von Schadstoffen für Ihre Gesundheit ist. Lernen Sie, Schadstoffquellen zu erkennen und zu meiden. Decken Sie Ihre individuellen Reaktionsmuster auf: Verstehen Sie, warum Sie wie auf Schadstoffe reagieren.

Unsere Stoffwechselexperten erklären Ihnen, wie Sie mit dem Dreisprung der Entschlackung auf effektive und natürliche Weise einer Anhäufung von Schadstoffen und einer Übersäuerung des Körpers entgegenwirken können.

## THEORETISCHE INHALTE

- Einfluss von schlackenlösenden Kräutertees und basenbildenden Pflanzenpulvern auf den Säure-Basen-Haushalt
- Warum pflanzliche Lebensmittel uns gut tun. Evolution und Säure-Basen-Haushalt
- Sanfter Kräutertee statt aggressive Essigkur? Basisch entschlacken – so geht's, mit dem Dreisprung der Entschlackung
- Der Säure-Basen-Takt und die Säure-Basen-Balance
- Welcher Stoffwechsel-Typ sind Sie?

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Bürstenmassagen
- Salz-Honig-Peeling & Sauerstoffdusche
- Basische Wickel- und Wickeltechniken
- Entspannung in der RuheOase



DAUER  
1 Tag | Do. 9 – 17 Uhr



SEMINARPREIS  
295,- €



TERMINE 2026  
19.02. | 22.10.

# Frauengesundheit natürlich & basisch unterstützen

Die verschiedenen Lebensphasen der Frau im Fokus

## ÜBER DAS SEMINAR

Die heutigen säurelastigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten stören die für unsere Gesundheit wichtige Säure-Basen-Balance unseres Organismus. Welche Rolle der Säure-Basen-Haushalt beim Frauenstoffwechsel spielt, welchen Einfluss dies auf unsere Figur, Wechseljahresbeschwerden und die Entstehung von Zivilisationserkrankungen hat und warum die Periode durchaus ihre positiven Seiten hat, wird in diesem Seminar erklärt.

## THEORETISCHE INHALTE

- Heutiger Lebensstil und der Frauenstoffwechsel
- Verschiedene Lebensphasen: Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre
- Warum ist die Periode etwas Besonderes? Pille & Co.
- Figurprobleme, Cellulite, Regelschmerzen, Migräne u. a.
- Machen bioidentische Hormone Sinn? Hormonspiegel testen – ja oder nein?
- Symptome der (Prä-)Menopause richtig deuten

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fußbad
- pH-Werte messen und verstehen



DAUER

1 Tag | Sa. 9 – 16 Uhr



SEMINARPREIS

295,- €



TERMIN 2026

14.11.

# Darmgesundheit

## Gesund mit einer starken Mitte

### ÜBER DAS SEMINAR

Immer mehr Menschen haben Verdauungsprobleme und Lebensmittelintoleranzen. Auch der Reizdarm ist in aller Munde und erschwert uns den Alltag. Aber wo liegen die Ursachen, und müssen wir mit den Folgen leben?

Wie kann eine basenüberschüssige und darmfreundliche Ernährung helfen? Jedes Darm-Mikrobiom ist wie ein genetischer Fingerabdruck. In bestimmten Fällen empfiehlt sich eine Mikroflora-Stuhl-diagnostik.

### THEORETISCHE INHALTE

- Darmaufbau und Funktionen
- Darmfreundliche, basenüberschüssige Ernährung
- Reizdarm und Intoleranzen
- Was sind Pro- und Präbiotika?
- Was tun bei Antibiotika-Einnahme?
- Vorteile von Darmsanierung und Einlauf
- Darmgesundheit und Immunsystem
- Fallbeispiele aus der Naturheilpraxis

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisch kochen in der Lehrküche



DAUER  
1 Tag | So. 9 – 16 Uhr



SEMINARPREIS  
295,- €



TERMINE 2026  
18.01. | 15.11.

# Happy Detox

## Baden & Regenerieren im Balneum

### ÜBER DAS SEMINAR

Baden, die Urmethode der Schönheits- und Körperpflege. P. Jentschura holt den Badekult der Antike durch Happy Detox in die Gegenwart. Nach dem Prinzip der Osmose werden Säuren effektiv ins basische Badewasser ausgeleitet. Erfahren Sie, wie Sie die Ausleitungen über die Haut beschleunigen.

Erleben Sie das basische Happy Detox-Vergnügen. Mit der speziellen Bürstentechnik und der Anwendung des von Peter Jentschura entwickelten Dreisprungs der Entschlackung erlernen Sie eine effektive Methode zur Entspannung und Entlastung.



#### TERMINE 2026

23.01. | 05.03. | 29.04. | 28.05. | 26.06. | 31.07.  
17.09. | 30.10. | 20.11. | 17.12.

### THEORETISCHE INHALTE

- Einführung in die Geheimnisse des Stoffwechsels
- Einfluss von schlackenlösendem Kräutertee und basenbildenden Pflanzenpulvern
- Einsatz basischer Bäder, Wickel, Peelings uvm. im Alltag
- Wirkung von Bürstenmassagen und Sauerstoffanwendungen

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad
- Bürstenmassagen
- Salz-Honig-Peeling
- Laconium
- Sauerstoffdusche
- Entspannung in der RuheOase
- Basische Wickel und Wickeltechniken

BADE DICH  
GLÜCKLICH!



#### DAUER

4 Std. | 13:30 – 17:30 Uhr



#### SEMINARPREIS

110,- € (Bitte bringen Sie Ihre eigene Badebürste mit.)

149,- € (Sie bekommen für 39,- € Ihre Badebürste von uns.)

# Basisch-antientzündlich besser leben

## Stillen Entzündungen natürlich entgegenwirken

### ÜBER DAS SEMINAR

Die meisten Zivilisationserkrankungen, aber auch Übergewicht, Schmerzen und Leistungsminderung werden u. a. durch stille Entzündungen beeinflusst. Aber wie erkenne ich diese sog. „Silent Inflammations“ überhaupt?

Welche Lebensmittel fördern Entzündungen und welche hemmen diese? Spielt hier auch die Darmgesundheit eine Rolle? Die Referentin klärt auf über die Vorteile einer antientzündlichen Ernährung, leckere Rezeptideen und über die besondere Bedeutung der anti-entzündlich wirkenden Fettsäuren und deren Testmöglichkeit.

### THEORETISCHE INHALTE

- „Stille“ Entzündungen im Vergleich zu „richtigen“ Entzündungen
- Mögliche gesundheitliche Folgen und wie sie durch die Ernährung beeinflusst werden können
- Entzündungshemmende und entzündungsfördernde Lebensmittel
- Rezeptideen gegen Entzündungen
- Naturheilkundetipps und Darmgesundheit
- Fettsäureanalyse als Messverfahren und deren Aussagekraft

### PRAKTISCHE INHALTE

- Lehrküche mit einer schnellen herzhaften Rezeptidee



DAUER  
4 Std. | Fr. 15 – 19 Uhr



SEMINARPREIS  
137,- €



TERMINE 2026  
23.01. | 13.11.

# Basisch kochen

## Der Kochkurs für gesunde Genießer

### ÜBER DAS SEMINAR

Dieser Kochkurs lädt die Teilnehmer in die Welt der basenüberschüssigen Ernährung ein. Diese konzentriert sich auf Lebensmittel, welche den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ausgleichen, zu seiner Entsäuerung beitragen und somit zu einer besseren Gesundheit führen können.

Ziel des interaktiven Seminars ist es, Ihnen praktische Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, um basisch-gesunde, schnelle und leckere Gerichte zu Hause zuzubereiten.

### THEORETISCHE INHALTE

- Grundlagen des Säure-Basen-Haushaltes
- Vorteile der basenüberschüssigen Ernährung
- Basenbildende vs. säurebildende Lebensmittel: Beispiele und Einteilung
- Tipps zur Integration basenbildender Lebensmittel in den Alltag

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisch kochen in der Lehrküche
- Tolle Rezeptideen für zu Hause & Unterwegs



DAUER  
4 Std. | Sa. 15 – 19 Uhr



SEMINARPREIS  
79,- €



TERMINE 2026  
14.03. | 12.09.

# Bei Stress in Balance bleiben

## Ruhe und Genuss im Alltag finden

### ÜBER DAS SEMINAR

Die heutige schnelllebige von Reizen und Informationen überflutete Zeit führt zu chronischem Stress und oft auch zu einer ungesunden „sauren“ Ernährungs- und Lebensweise. Besonders in Zeiten der Dauerbelastung ist das Essverhalten ungünstig, was weiteren Stress fördert. Wie kann der Teufelskreis durchbrochen werden? Welche Rolle spielt die Darm-Hirn-Achse? Wie geht es unseren Nebennieren? Sind sie nur geschwächt oder schon erschöpft?

Das kann getestet werden! Die Referentin gibt Tipps aus Ernährung und Naturheilkunde, um aus der Stressspirale auszusteigen und Zivilisationserkrankungen effektiv vorzubeugen.

### THEORETISCHE INHALTE

- Symptome und Folgen von Dauerstress auf unseren Körper
- Die zwei Stress-Ernährungstypen
- Speichelanalyse: Cortisol-Tagesprofil
- Basische Antistress-Möglichkeiten
- Vitalstoffreiche nervenstärkende Ernährungs- und Rezeptideen
- Mikronährstoffe für gute Nerven

### PRAKTISCHE INHALTE

- Lehrküche mit Zubereitung einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit



DAUER  
4 Std. | Fr. 15 – 19 Uhr



SEMINARPREIS  
137,- €



TERMIN 2026  
1 17.04.

# Mein Basen-Bufferet

## Der Kochkurs für achtsame Gastgeber

### ÜBER DAS SEMINAR

Dieser Kochkurs lädt die Teilnehmer in die Welt der basenüberschüssigen Ernährung ein. Diese konzentriert sich auf Lebensmittel, die den pH-Wert des Körpers ausgleichen und zur Entsäuerung beitragen und somit zu einer besseren Gesundheit beitragen können. Ziel des Seminares ist es, Ihnen praktische Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, um basisch gesunde, schnelle und leckere Gerichte zu Hause zuzubereiten.

### THEORETISCHE INHALTE

- Grundlagen des Säure-Basen-Haushaltes
- Vorteile der basenüberschüssigen Ernährung
- Basenbildende vs. säurebildende Lebensmittel: Beispiele und Einteilung
- Tipps zur Integration basenbildender Lebensmittel in den Alltag

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisch kochen in der Lehrküche
- Raffinierte vegan-vegetarische Rezepte



DAUER  
4 Std. | Fr. 15 – 19 Uhr



SEMINARPREIS  
84,- €



TERMINE 2026  
12.06. | 06.11.



#### MIT FREUDE DABEI SEIN

Unsere Lehrküche ist ein interessanter Ort. An diesem vermitteln wir sowohl theoretisches Wissen um die Wirkung von Lebensmitteln auf unseren Stoffwechsel, als auch demonstrieren wir in der Praxis, wie leckere Rezepte für Vorspeisen und Hauptgerichte, für Desserts und Kuchen zubereitet werden.

# Präventives Ernährungstraining

## Gesunde und ausgewogene Ernährung

### ÜBER DAS SEMINAR

Gesunde Ernährung ist in aller Munde. Doch wie geht „Gesunde Ernährung“ überhaupt? Verlieren Sie auch den Überblick vor lauter Produkten, sich ständig ändernden Ernährungsregeln und den vielfältigen Optionen zum Tracken Ihrer Gesundheitsziele? Wir gehen der Frage auf den Grund, ob dies alles nötig ist, wie eine ausgewogene Ernährung einfach ins Leben zu integrieren ist, schmeckt und Spaß macht. In diesem Ernährungstraining setzen wir in Ihrem Alltag an, um die Weichen für Ihre Gesundheit zu stellen, bevor ernährungsbedingte Erkrankungen überhaupt erst entstehen. Erfahren und erleben Sie kulinarische Vielfalt, hilfreiche Tipps vom Einkaufswagen bis zum Teller, und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten über Ihre persönlichen Erlebnisse im Essalltag aus.

### THEORETISCHE INHALTE

- Grundlagen der gesunden und ausgewogenen Ernährung
- Makro- und Mikronährstoffe und ihre Bedeutung für die Gesundheit
- Zusammenstellung von Mahlzeiten, schonende Zubereitung und Lagerung
- Einkaufstraining (Etiketten, Siegel, Werbung)
- Ernährungsverhalten, emotionales Essen, Rückfallprävention und Motivation

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisch vollwertig kochen in der Lehrküche

VON IHRER  
KRANKENKASSE  
BEZUSCHUSST!  
ZPP-zertifizierter  
Kurs



DAUER  
2 Tage à 4 Std. | Sa.  
Do.



SEMINARPREIS  
250,- €



TERMINE 2026  
07.02. & 07.03.  
21.05. & 08.06. | 29.10. & 26.11.

# JobFood

## Gesunde Ernährung im Berufsalltag

### ÜBER DAS SEMINAR

In diesem Seminar erwartet Sie die Vermittlung von Grundlagen zu einer gesunden Lebensmittelauswahl sowie von wertvollen Kombinationen für die optimale Zusammensetzung Ihres Job-Foods. Entdecken Sie, was Ihr Körper für Signale sendet und wie Sie diese deuten können. Ist BrainFood eigentlich dasselbe wie Nervennahrung? Dieser und weiteren Fragen gehen wir auf den Grund. Außerdem betrachten wir Ihre Mahlzeitenplanung und wie diese in der persönlichen Tagesstruktur umgesetzt werden kann.

Wie kann ich im Alltag mein JobFood achtsam genießen? Welches Ziel setze ich mir persönlich und erreiche es nachhaltig? Wie kaufe ich ein und bevorräte gesunde Lebensmittel, die das tägliche gesunde Essen kinderleicht machen? Diese Fragen beantworten Ihnen unsere Ernährungsexpertinnen.

### THEORETISCHE INHALTE

- Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf für optimale Leistungsfähigkeit
- Körpersignale, Mahlzeitenstruktur, Heißhunger und Stressessen
- „Brainfood“ und die Bedeutung der Bewegung
- Lebensmittelauswahl inkl. Rezepten, Einkaufsplanung
- Achtsames Essen, eigene Ziele für die Ernährung im Job

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisch vollwertig kochen in der Lehrküche
- Übungen zum achtsamen Essen

VON IHRER  
KRANKENKASSE  
BEZUSCHUSST!  
ZPP-zertifizierter  
Kurs



DAUER

2 Tage à 4 Std. | Do.  
Sa.

SEMINARPREIS

250,- €



TERMINE 2026

08.01. &amp; 05.02.

11.04. &amp; 09.05. | 10.10. &amp; 07.11.

SYMPOSIUM



JENTSCHURA  
AKADEMIE

REFERENTEN

Dr. h. c. Peter Jentschura  
Matthias Buß  
Luise Resch-Jentschura  
Theresa Strotmann  
Kathrin Liebrand  
Petra Hahn

# Das *P. Jentschura*<sup>®</sup> Wintersymposium '26

Fachtagung rund um ein gesundes Leben

## ÜBER DAS SYMPOSIUM

Das Jentschura Symposium, die Fachtagung in Theorie und Praxis für alle Fachleute, die tief in die Themen Säure-Basen-Balance und Haut einsteigen möchten. Am ersten und dritten Tag nehmen wir Sie mit in die praktische Welt der basischen Anwendungen: Wählen Sie zwischen spannenden Workshops, in denen Sie unsere Gesundheitsphilosophie am eigenen Körper spüren! Am zweiten Tag – dem Symposiumstag – hören Sie spannende Vorträge der Säure-Basen- und Hautexperten, die in der Jentschura Akademie referieren.

Besuchen Sie diesen wunderschönen Ort, und freuen Sie sich auf die Vermittlung nachhaltigen Wissens zur gesunden Lebensgestaltung sowie auf den Austausch mit Fachkollegen. Die drei Tage können sowohl als Komplettpaket als auch einzeln gebucht werden.

Fr So WORKSHOPTAGE

Freitag von 15 – 19 Uhr | Sonntag von 9 – 13 Uhr

### Workshop 1

Basische Körperpflege in Theorie und Praxis

### Workshop 2

Basenüberschüssige Ernährung

### Workshop 3

Missbefindlichkeiten und Anwendungen für die Haut nach den drei Stoffwechselltypen

### Workshop 4

Gesunder Kopf, gesundes Geseel



DAUER  
3 Tage | Fr. – So.



SEMINARPREIS  
je Tag 100,- € zzgl. MwSt.  
alle 3 Tage 250,- € zzgl. MwSt



TERMINE 2026  
Fr Sa So  
30.01. 31.01. 01.02.

ZEITEN	TAGESABLAUF
8:00 Uhr	<b>MorgenStund' Frühstücksbuffet</b>
9:00 Uhr	<b>Begrüßung</b>
9:15 – 11:15 Uhr	<b>Äußerliche und innerliche Steuerungsinstrumente des Stoffwechsels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschlackung, Entschlackung und Regenerierung</li> <li>• Isoionie, Isolate, Omnikate und pH-Werte</li> </ul>
11:45 – 13:00 Uhr	<b>Kopfgesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausleitende und regenerierende Maßnahmen für die drei Stoffwechseltypen der Strukturverzerrer, Ausscheider und Ablagerer, Kopf, Lunge, Atmung</li> </ul>
13:00 – 14:30 Uhr	<b>Mittagsbuffet:</b> basisch kulinarisch
14:30 – 16:00 Uhr	<b>Körperpflege ist Schönheits- und Gesundheitspflege</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperpflege ganzheitlich betrachtet: außen basisch – innen basenbildend</li> <li>• Effiziente Reinigung und Regenerierung unserer Haut und Organe und ihrer Funktionen mittels effizienter Zuflussbürstungen und Abflusstreichungen</li> </ul>
16:30 – 18:00 Uhr	<b>Fasten nach Dr. h. c. Peter Jentschura</b> bewährtes Praxiswissen zum Fasten ohne Krise
18:00 – 19:00 Uhr	<b>Abendessen</b>
19:00 – 21:00 Uhr	<b>Betriebsbesichtigung</b> (optional) oder <b>gemeinsamer Austausch</b> im Atelier

## Das P. Jentschura® Sommersymposium '26

Mit neuem spannenden Programm!

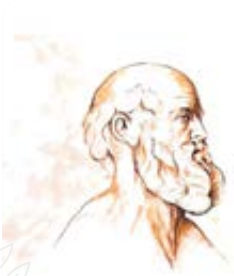
Freuen Sie sich auf neue spannende Themen und Workshops. Artikulieren Sie gerne eigene Wünsche zu Themen, die Sie besonders interessieren. Wir sind bemüht, unsere Symposien zu interessanten Treffen engagierter und qualifizierter Fachleute zu machen.

Das Sommersymposium findet im August 2026 statt.

**Alle Infos ab März unter: [jentschura-akademie.com/seminare](https://www.jentschura-akademie.com/seminare)**



## DIE AKADEMIE



*Wer sich richtig ernährt,  
der braucht keine Arznei!  
Wer sich falsch ernährt,  
dem hilft keine Arznei!*  
*Hippokrates*



Unsere Akademie lehrt richtige Ernährung. Darunter verstehen wir in erster Linie mineralstoffreiche und damit basenbildende Ernährung. Ein weiteres Kriterium richtiger Ernährung ist deren möglichst niedrige Belastung mit Schadstoffen.

Unsere Imperative lauten: Ernähre Dich divers mit möglichst vielen Pflanzen- und Vitalstoffen. Ernähre Dich omnimolekular und Sorge dafür, dass Du möglichst kontinuierlich alle Elemente des Periodensystems aufnimmst.





*Pflege Deinen Körper  
wie einen Tempel,  
damit Deine Seele  
gern darin wohnt.*

*Teresa von Avila*



Unsere Akademie ist bemüht, bei ihren Seminarteilnehmern Stolz auf ihren Körper und Liebe zu ihm zu entwickeln.

Wir betrachten unseren Körper als eigenständige, hochintelligente Wesenheit, als heiliges Geschenk der Schöpfung, das Ausdruck unseres Lebenserfolgs ist.

# Gesundheitsberater nach Peter Jentschura

## Ihre 2-wöchige Intensivschulung

### ÜBER DAS SEMINAR

Die Ausbildung zum Gesundheitsberater gewährt Ihnen den intensivsten Einblick in die Gesundheitslehre des Gründers Dr. h. c. Peter Jentschura, auf der die Jentschura Akademie fußt. Lernen Sie, Ihre Kunden ganzheitlich zu einer gesunden Lebensführung zu beraten. Sie tauchen nicht nur tief in die Grundlagen einer gesunden Ernährung und Bewegung ein, sondern lernen die basische Körperpflege von innen und außen kennen sowie alle Hilfsmittel, Tipps und Tricks zur erfolgreichen Entsäuerung, Reinhaltung und Regenerierung des menschlichen Stoffwechsels und Organismus. Zudem werden Schwerpunktthemen wie gesunde Bewegung und Energien in Produkten, Menschen und Geräten behandelt.

### THEORETISCHE INHALTE

- Die Drei Gebote der Gesundheit und der Entschlackung
- Die Drei Stoffwechsel- und Verdauungstypen
- Regenerierung, Mal- und Belabsorption
- Die Drei Gebote gesunder Bewegung
- Energien, Radiästhesie und Geopathie
- Kopf- und Darmgesundheit, Lunge und Sauerstoff

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Bürstenmassagen, Salz-Honig-Peeling & Sauerstoffdusche
- Basische Wickel & basische Kopfhautbehandlung
- Entspannung in der RuheOase
- Basisch kochen in der Lehrküche



DAUER

2 x 5 Tage | Di. – Sa. & Mo. – Fr.



SEMINARPREIS

3.450,- €  
zzgl. MwSt.



TERMINE 2026

24. – 28.02. & 22. – 26.06.

# Ganzheitl. Körperpfleger nach Peter Jentschura

Das P. Jentschura Fachseminar für Praktiker/-innen

REFERENTEN  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
Luise Resch-Jentschura  
Kai Wechsung  
Petra Hahn  
Kathrin Liebrand

## ÜBER DAS SEMINAR

In dieser fünfzügigen Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Körperpfleger/in erlernen und erleben Sie die wohltuenden basischen Anwendungen mit dem einzigartigen P. Jentschura Erfolgskonzept zur Integration in Ihr eigenes Leistungsportfolio.

Das Schulungsteam der „Gesund leben lernen“ Akademie vermittelt Ihnen die essentiellen Grundlagen der basischen Körperpflege und -reinigung, der basischen und omnimolekularen Ernährung und der nachhaltigen basenbildenden, sauerstoffgestützten Regenerierung.

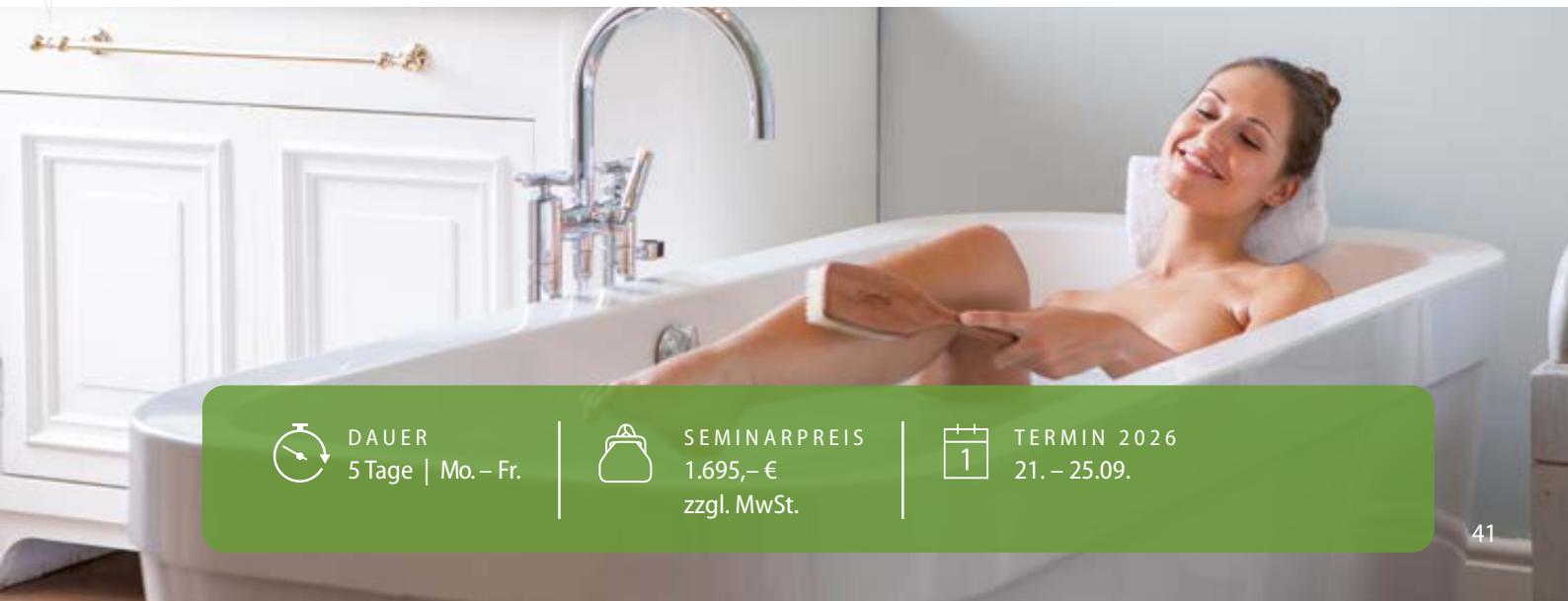
Alle Abläufe und Handgriffe vermitteln wir Ihnen mit wertvollem Profi-Beratungswissen. Handwerkliche Praxis, hautnahes Erleben aus Kundensicht und parallel dazu die geschäftliche Seite bieten Ihnen einen unvergleichlichen Schulungserfolg.

## THEORETISCHE INHALTE

- Grundlagen des Stoffwechsels & Die Drei Stoffwechseltypen
- Säure-Basen-Haushalt, Kopf- und Darmgesundheit
- Basenbildende Ernährung und basische Körperpflege
- Dreisprung der Entschlackung und der Regenerierung

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Salz-Honig-Peeling & Salz-Honig-Rückenmassage
- Basische Wickel und Wickeltechniken
- Bürstenmassagen in Ausscheidungsrichtung
- Salz-Öl-Massage
- Basische Kopfhautbehandlung
- Basisch kochen in der Lehrküche



DAUER  
5 Tage | Mo. – Fr.



SEMINARPREIS  
1.695,- €  
zzgl. MwSt.



TERMIN 2026  
21. – 25.09.

# Fasten mit Jentschura

## Das Fachseminar für Fastenleiter

### ÜBER DAS SEMINAR

Dieses Seminar bietet Ihnen als Fastenleiter, auch als Leiter von Fastengruppen in spe, Informationen für eine krisenfreie und erfolgreiche Fastenleitung. Während unserer Wochenendfortbildung „Fasten mit Jentschura“ zeigen wir Ihnen in Theorie und Praxis, wie die basische „Körperpflege nach P. Jentschura“ Ihren Teilnehmern zu mehr Wohlbefinden vor allem in den ersten Tagen des Nahrungsvorzichts verhelfen kann und wie Sie jede mögliche Fastenkrise meistern.

Mit dem erworbenen Wissen und Können bringen Sie Ihre Fastengruppe zum Endergebnis beglückend gespürter Regenerierung des Körpers und seiner psychischen und physischen Kräfte.

### THEORETISCHE INHALTE

- Konzept „Fasten mit Jentschura“
- Die Drei Gebote der Gesundheit
- Die Drei Stoffwechsel- und Verdauungstypen
- Säure-Basen-Haushalt, -Balance und -Takte
- Der Dreisprung der Entschlackung
- Regenerierung, Sauerstoff, Vitalstoffversorgung
- Innerliche und äußerliche basische Körperpflege
- Ablauf einer Jentschura Fastenwoche inkl. Material

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fuß- und Vollbad, Laconium
- Salz-Honig-Peeling & regenerative Sauerstoffdusche
- Bürstenmassagen
- Entspannung in der RuheOase
- Basische Wickel und Wickeltechniken
- Basische Kopfhautbehandlung



DAUER  
2,5 Tage | Fr. – So.



SEMINARPREIS  
445,- €  
zzgl. MwSt.



TERMINE 2026  
09. – 11.01. | 04. – 06.09.

FACHSEMINAR

# Jentschura erleben

Ihr Fachseminar für ganzheitliche  
Beratung und Verkauf



REFERENTEN  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
Matthias Buß  
Kathrin Liebrand  
Kai Wechsung

## ÜBER DAS SEMINAR

Tauchen Sie ein in die Welt von P. Jentschura, und erweitern Sie Ihr Wissen über den Säure-Basen-Haushalt, Stoffwechselprozesse und die Anwendung basischer Produkte! Das exklusive Fachseminar richtet sich an Fachkräfte, die ihre Beratungskompetenz vertiefen und den Verkauf ihrer Produkte mit fundiertem Wissen stärken möchten.

## THEORETISCHE INHALTE

- Grundlagen des Stoffwechsels
- Die Drei Stoffwechseltypen
- Der Dreisprung der Entschlackung
- Säure-Basen-Haushalt, -Balance und -Takte
- Der Dreisprung der Regenerierung
- Die Rolle des Sauerstoffes in der Regenerierung

- Gesunde Ernährung in der Säure-Basen-Balance (80:20-Regel)
- Produktwissen und Beratungsansätze
- Zeit für individuelle Themen aus Ihrem Berufsalltag

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisch kochen in der Lehrküche
- Basisches Fuß- und Vollbad & Bürstenmassagen
- Betriebsführung durch die P. Jentschura Manufaktur
- Entspannung in der RuheOase
- Aerobe Bewegungseinheiten



DAUER  
2,5 Tage | Mo. – Mi.



SEMINARPREIS  
550,- €  
zzgl. MwSt.



TERMIN 2026  
26. – 28.10.

# Jentschuras basische Anwendungen

Mein erfolgreiches Institut

## ÜBER DAS SEMINAR

Erleben Sie die Welt der basischen Anwendungen in Theorie und Praxis mit den P. Jentschura Produkten.

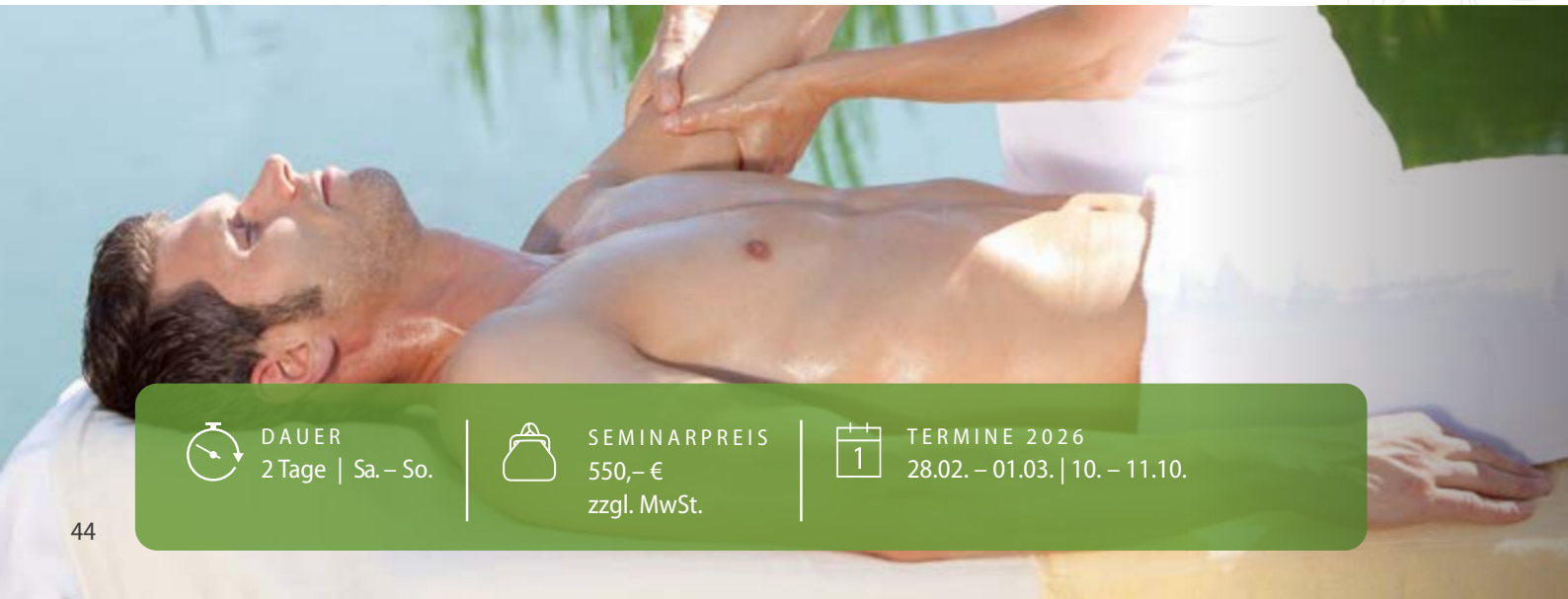
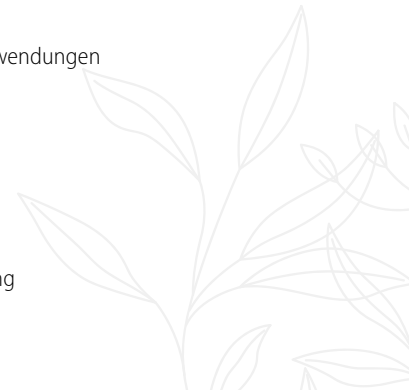
Erfahren Sie, wie Sie Anwendungen, Produkte und Beratungswissen rund um den „Säure-Basen-Haushalt“ erfolgreich in Ihr Institut einbinden.

## THEORETISCHE INHALTE

- Säure-Basen-Haushalt, Säure-Basen-Balance, Säure-Basen-Takte
- Dreisprung der Entschlackung
- Die Drei Stoffwechselformen
- Theorie zu den praktischen basischen Anwendungen

## PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fußbad
- Laconium
- Salz-Honig-Peeling
- Salz-Honig-Rückenmassage
- Bürstenmassagen in Ausscheidungsrichtung
- Entspannung in der RuheOase



DAUER  
2 Tage | Sa. – So.



SEMINARPREIS  
550,- €  
zzgl. MwSt.



TERMINE 2026  
28.02. – 01.03. | 10. – 11.10.

# Säure-Basen-Haushalt & Mikronährstoffe

## Das Blutbild kann uns viel verraten

### ÜBER DAS SEMINAR

Sind Sie unerklärlich müde und weniger leistungsfähig? Kennen Sie Ihre Blutwerte? Besteht bei Ihnen ein Mikronährstoffmangel? Können Medikamente Mikronährstoffräuber sein? Die Referentin erklärt in diesem Seminar, welche Symptome auf bestimmte Mikronährstoffdefizite hindeuten und welche besonders für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance wichtig sind. Außerdem gibt sie Tipps, welche Laborwerte bei typischen Zivilisationserkrankungen aussagekräftig sind. Welche Bedeutung hat bei der Versorgung mit Mikronährstoffen die basenüberschüssige Ernährung und das 100-Pflanzen-Lebensmittel WurzelKraft®? Welche Rolle spielt der Darm? Welche Rezeptideen steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude?

### THEORETISCHE INHALTE

- Zivilisationserkrankungen & Säure-Basen-Haushalt
- Symptome von Mikronährstoffmängeln erkennen (z. B. Magnesium, Zink, Vitamin D)
- Blutbild genauer betrachtet
- Basenüberschüssige Ernährung – WurzelKraft® – Nahrungsergänzungsmittel
- Fallbeispiele aus der Praxis

### PRAKTISCHE INHALTE

- Basisches Fußbad
- pH-Werte messen und verstehen
- Basisch vollwertig kochen in der Lehrküche



DAUER  
2 Tage | Sa. – So.



SEMINARPREIS  
550,- €  
zzgl. MwSt.



TERMINE 2026  
13. – 14.06.

# Warenpräsentation & visuelle Einkaufserlebnisse

## Shops mit Charakter

### ÜBER DAS SEMINAR

Holen Sie Kund:innen und Mitarbeiter:innen auf einer tieferen Ebene ab! Bieten Sie einen angenehmen Aufenthalt in Ihrem attraktiven Verkaufsraum! Durch Ästhetik, Klarheit und stilistische Botschaften entsteht ein motivierendes Umfeld für professionellen Service und sympathische Identifikation.

Ladenflächen, Regale, Eingangsbereiche und Fenster mit dekorativer Ästhetik, Kernbotschaften, in Ihrem „typischen“ Stil gestaltet, bieten Wettbewerbsvorteile, die Sie sich mit einfachen Grundregeln zunutze machen können – und sogar mit einfachen Mitteln!

### THEORETISCHE INHALTE

- Das Shop-Erlebnis – Gestaltung, Information und visuelle Kundenführung
- Jahresplanung, Events & Arbeitsplanung
- Corporate Design stationär und medial
- Das AIDA-Prinzip im Kategorie-, Themen-, Saison- und Aktionsmarketing
- Fünf goldene Regeln für Ordnung & Deko
- „Ist mein Shop eine Marke?“ Shop-Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

### PRAKTISCHE INHALTE

- Produktaordnungen, Kennzeichnung, Strukturmerkmale im Shop
- PR & Social Media: Ablaufplan für ein Fotoshooting im Verkaufsraum



DAUER

1/2 Tag | Sa. 15 – 18:15 Uhr



SEMINARPREIS

225,- €  
zzgl. MwSt.

TERMINE 2026

28.03. | 26.09.

KOSTENFREIES WEBINAR



Mo. 19.01.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

DIGITAL

## Glow im Snow – Advanced Winter-Skin-Care Strategien

### ÜBER DAS WEBINAR

Erweitern Sie Ihr Wissen mit einer exklusiven Masterclass. Begleiten Sie die Haut Ihrer Kundinnen optimal durch die Wintermonate. Erfahren Sie, wie Sie die Haut gezielt vor Kälte, Heizungsluft und Trockenheit schützen und so für ein strahlendes Hautbild sorgen. Sie lernen, welche Rolle die Barrierepflege spielt, wie die körpereigene Lipidproduktion der Haut aktiviert werden kann, worauf es bei der Reinigung ankommt und wie eine effektive Handpflege aussieht. Auch die Pflege sensibler und reifer Haut wird behandelt. Zusätzlich erklären wir Ihnen, wie Sauerstoffanwendungen wirken und die Haut Ihrer Kundinnen trotz winterlicher Belastungen vital und strahlend erhalten werden kann – für einen natürlichen Glow im Schnee.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

Anmeldung unter: <https://p-jentschura.edudip.com>

PRAXISSEMINAR



So. 22.02.2026, 8:00 – 20:00 Uhr



VOR ORT

## Glow im Winter 2.0 – Winter-Skin-Care Masterclass

### ÜBER DAS VERTIEFUNGSEMINAR

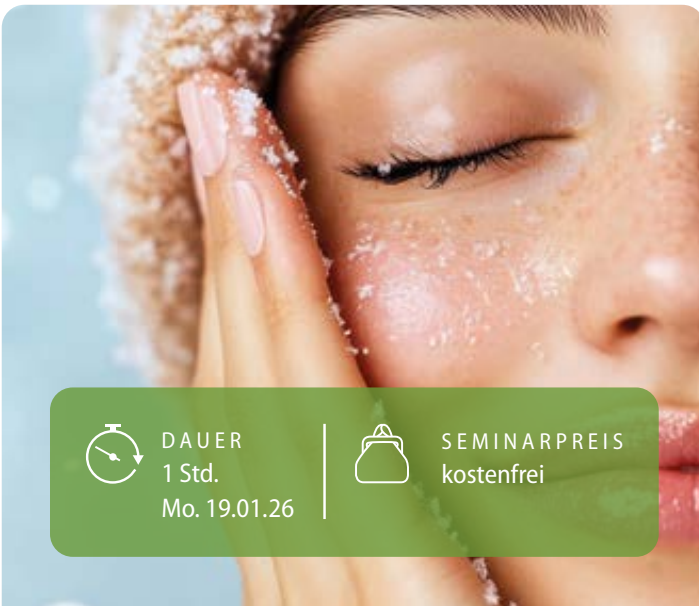
In diesem praxisorientierten Vertiefungsseminar erarbeiten Sie gezielt die wichtigsten Anwendungen für die Winterhautpflege. Sie üben effektive Techniken zur Barrierepflege, zur richtigen Reinigung sowie zur professionellen Handpflege. Besonderes Augenmerk liegt auf der Behandlung sensibler und reifer Haut, damit Sie Ihre Kundinnen individuell und wirkungsvoll betreuen können.

Darüber hinaus lernen Sie den direkten Einsatz von Sauerstoffbehandlungen kennen und setzen die Techniken sofort praktisch um. So verbinden Sie fundiertes Fachwissen mit spürbaren Ergebnissen – für geschützte, strahlende Haut auch in der kalten Jahreszeit.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

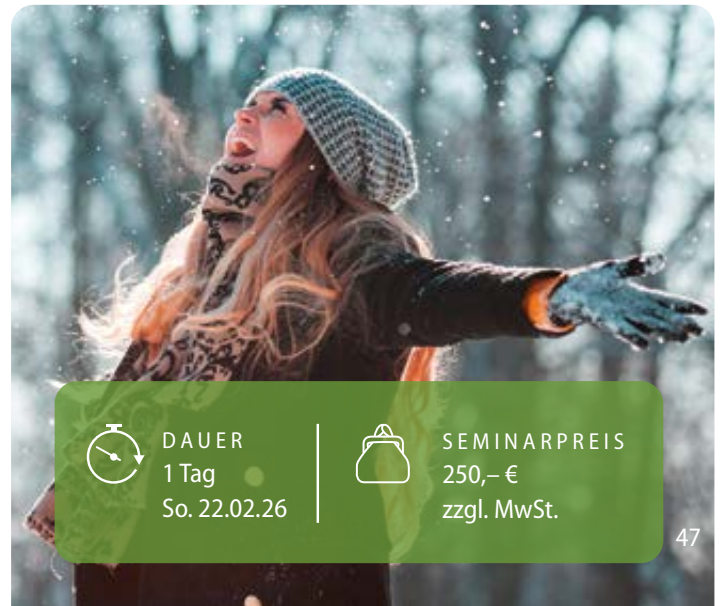
Ort: Jentschura Akademie, Münster i. Westfalen



DAUER  
1 Std.  
Mo. 19.01.26



SEMINARPREIS  
kostenfrei



DAUER  
1 Tag  
So. 22.02.26



SEMINARPREIS  
250,- €  
zzgl. MwSt.

KOSTENFREIES WEBINAR



Do. 16.04.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

DIGITAL

## Smooth Skin Goals – Cellulite-Udate

### ÜBER DAS WEBINAR

In diesem Webinar erhalten Sie fundiertes Wissen über die Grundlagen von Haut und Sonne, effektive Strategien zur Hautstraffung sowie gezielte Pflege- und Behandlungskonzepte gegen Cellulite. Sie lernen, welche Ernährungsansätze unterstützen, welche Maßnahmen im Alltag sinnvoll sind und wie professionelle Behandlungen eingesetzt werden können, um die Haut gezielt vorzubereiten und Cellulite effektiv zu begegnen.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

Anmeldung unter: <https://p-jentschura.edudip.com>

PRAXISSEMINAR



So. 17.05.2026, 8:00 – 20:00 Uhr



JENTSCHURA  
AKADEMIE

VOR ORT

## Cellulite Secrets – Experten-Seminar für glatte Haut

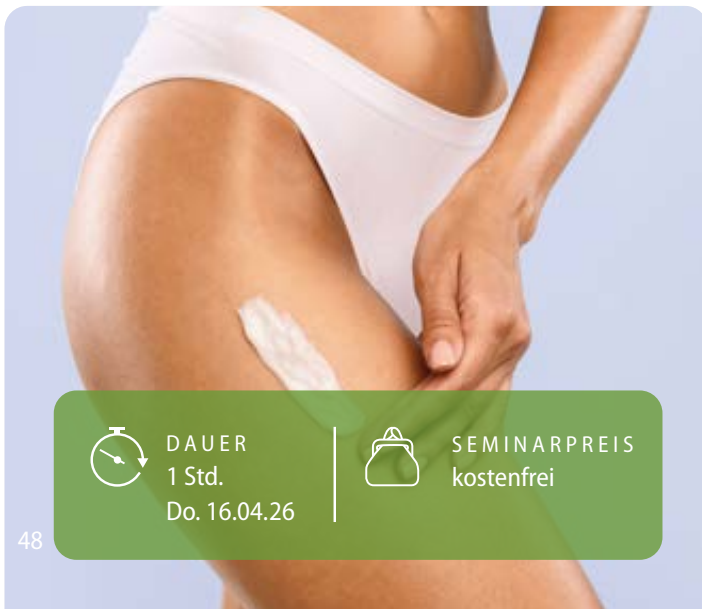
### ÜBER DAS VERTIEFUNGSEMINAR

In diesem Vertiefungsseminar liegt der Fokus auf der praktischen Umsetzung von Hautstraffung und Cellulitebehandlungen. Sie lernen gezielte Behandlungsstrategien direkt an Modellen, üben Massagetechniken und Anwendungen und setzen Theorie sofort in sichtbare Ergebnisse um. Sie erfahren, welche Ernährungskonzepte die Haut unterstützen, welche Maßnahmen im Alltag sinnvoll sind und wie professionelle Behandlungen optimal kombiniert werden, um die Haut zu straffen und Cellulite effektiv zu reduzieren.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

Ort: Jentschura Akademie, Münster i. Westfalen



DAUER

1 Std.

Do. 16.04.26



SEMINARPREIS

kostenfrei



DAUER

1 Tag

So. 17.05.26



SEMINARPREIS

250,- €

zzgl. MwSt.

KOSTENFREIES WEBINAR



Mo. 01.06.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

DIGITAL

## Keep it cool – Sommer-Hautpflege

### ÜBER DAS WEBINAR

Der Sommer stellt unsere Haut vor besondere Herausforderungen. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie die Haut Ihrer Kunden ganzheitlich schützen, pflegen und regenerieren können, damit sie trotz Hitze, Sonneneinstrahlung und äußeren Belastungen gesund, strahlend und widerstandsfähig bleibt.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

Anmeldung unter: <https://p-jentschura.edudip.com>

PRAXISSEMINAR



So. 21.06.2026, 8:00 – 20:00 Uhr



VOR ORT

## Cool & strahlend – Intensivkurs für sommerfitter Haut

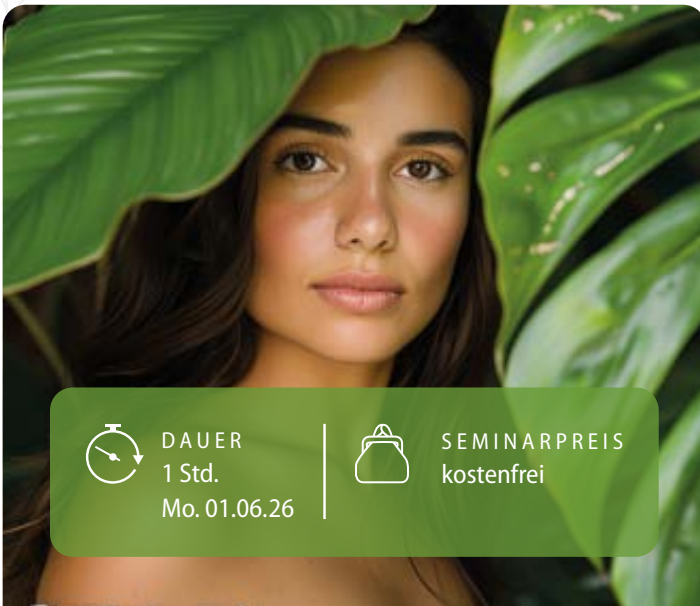
### ÜBER DAS VERTIEFUNGSEMINAR

Der Sommer schenkt uns Licht und Energie, doch Sonne, Hitze und trockene Luft fordern unsere Haut heraus. In diesem Vertiefungsseminar lernen Sie, wie Sie die Haut Ihrer Kundinnen praxisnah schützen, pflegen und regenerieren – und dabei sichtbare Ergebnisse erzielen. Sie üben Methoden direkt an Modellen, setzen Theorie sofort in die Praxis um und vertiefen Ihr Wissen zu Ernährung, Alltagspflege und professionellen Behandlungen, um die Haut gezielt zu unterstützen.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

Ort: Jentschura Akademie, Münster i. Westfalen



DAUER  
1 Std.

Mo. 01.06.26



SEMINARPREIS  
kostenfrei



DAUER  
1 Tag

So. 21.06.26



SEMINARPREIS  
250,- €  
zzgl. MwSt.

KOSTENFREIES WEBINAR



Do. 15.10.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

DIGITAL

## Winter-Ready Skin – Minimalistisch. Pflegend. Effektiv.

### ÜBER DAS WEBINAR

Nach einem sonnenreichen Sommer braucht die Haut besondere Aufmerksamkeit, um sich zu regenerieren und auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie die Haut Ihrer Kundinnen von innen und außen beruhigen, stärken und optimal versorgen. Sie bekommen praxisnahe Impulse zu Pflege, Ernährung und Alltagstipps, die die Haut widerstandsfähig machen und ihre natürliche Strahlkraft erhalten.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

Anmeldung unter: <https://p-jentschura.edudip.com>

PRAXISSEMINAR



So. 15.11.2026, 8:00 – 20:00 Uhr



JENTSCHURA  
AKADEMIE

VOR ORT

## Beyond Basics – Winterhautpflege auf Expertenlevel

### ÜBER DAS VERTIEFUNGSEMINAR

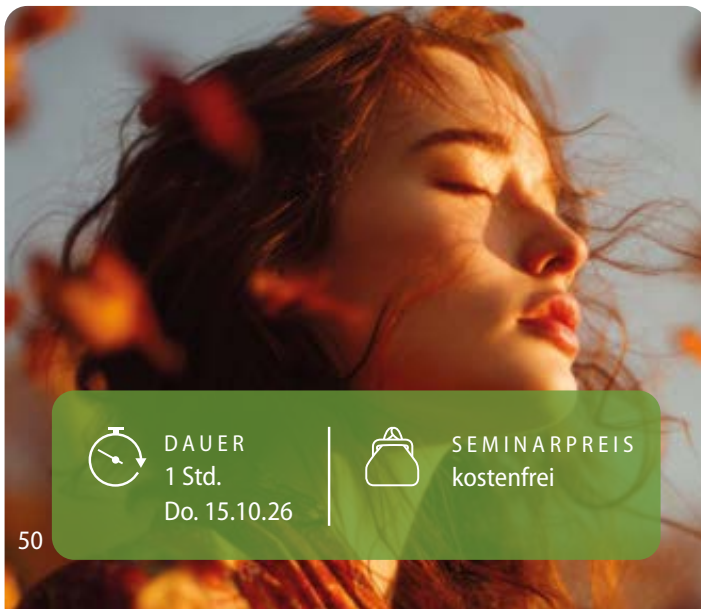
Bereiten Sie Ihre Kundinnen optimal auf die kalte Jahreszeit vor! In diesem Vertiefungsseminar erhalten Sie fundiertes Wissen über die Grundlagen von Hautpflege, Ernährung und Alltagstipps sowie praxisnahe Strategien zur Regeneration und Stärkung der Haut.

Sie lernen, welche Ernährungskonzepte die Haut unterstützen, welche Maßnahmen im Alltag sinnvoll sind und wie professionelle Behandlungen eingesetzt werden können, um die Haut gezielt zu beruhigen, zu stärken und widerstandsfähiger zu machen.

#### Referentinnen:

Kathrin Liebrand, Luise Resch-Jentschura & Theresa Strotmann

Ort: Jentschura Akademie, Münster i. Westfalen



DAUER

1 Std.

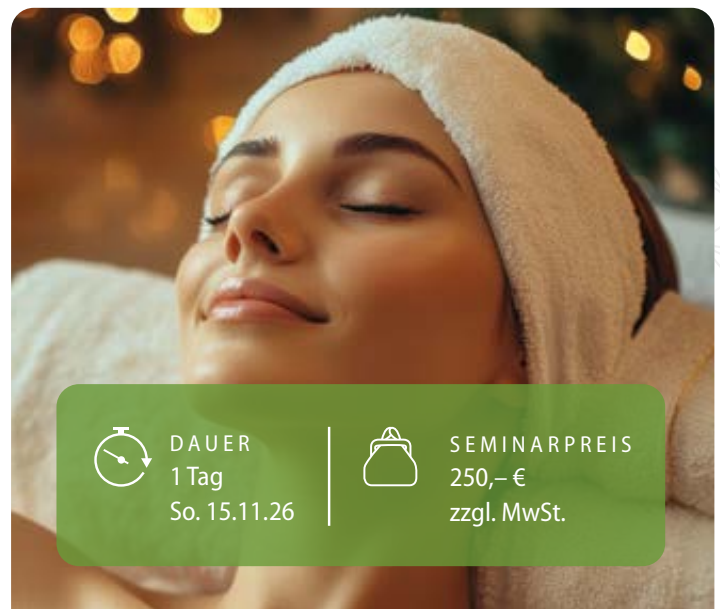
Do. 15.10.26



SEMINARPREIS

kostenfrei

50



DAUER

1 Tag

So. 15.11.26



SEMINARPREIS

250,- €

zzgl. MwSt.



#### **AGB/STORNIERUNGSBEDINGUNGEN**

Für Buchungen der Seminare in der Jentschura Akademie gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Stornierungsbedingungen. Lesen Sie diese auf unserer Webseite.

**[jentschura-akademie.com/agb](https://jentschura-akademie.com/agb)**

Oder erhalten Sie ein gedrucktes Exemplar auf Anfrage unter:

**+49 (0) 2534 - 9744-370**





**Jetzt die Jentschura Akademie online entdecken!**

*P. Jentschura*<sup>®</sup>



**Jentschura Akademie**  
– ein Geschäftsbereich der  
**Jentschura International GmbH**  
Otto-Hahn-Straße 22 – 26 · D-48161 Münster  
Tel.: +49 (0) 25 34 - 97 44 - 370  
E-Mail: [info@jentschura-akademie.com](mailto:info@jentschura-akademie.com)

**[www.jentschura-akademie.com](http://www.jentschura-akademie.com)**

