



INFOBLATT

Ausgabe bio-dresden-elbland · Dezember 2015 bis Februar 2016

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit



Kurse in Pirna

Gesunde Ernährung

Seite 3

Entspannung

Die Regentropfen-Massage

Seite 3

Geistiges Heilen

Intelligenz-des-Lebens-Heilweisen

Seite 5

Liebe Leser & Netzwerkende,

warme Tage bescherte uns der Herbst – und schon bald duftet es aus der Weihnachtsbäckerei. Einige von uns träumen auch von hohem Schnee oder haben sich ganz real bei unserem bio-dresden-elbland Netzwerktreffen im November beim Holzladen&Werkstatt unserer Netzwerk-Partnerin bereits mit kleinen erzgebirgischen Geschenken oder beweglichen, Freude bringenden Hampelmännern für die Lieben oder sich selbst eingedeckt. Ja, es ist eine Zeit, in der wir auch uns selbst nicht vergessen sollten, sondern uns aktiv um unser Wohlergehen kümmern, in Stille, daheim, mit lieben achtsamen Menschen und auch in Beratung und Kontakt miteinander, mit und für Interessierte/n. Es geht derzeit sehr stark um das Thema „Unser aller Wohlergehen und Wohlfahrt in Europa und in der Welt, ohne dabei andere zu schädigen!“

Mittlerweile verbindet das Netzwerk bio-dresden-elbland bereits dreimal so viele Menschen als noch im letzten Jahr. Die Treffen in 2015 fanden im Landkreis Sächsische Schweiz/ Osterzgebirge in Pirna und in Dresden statt. Stärkende Gespräche, der Austausch von Rezepten und Lebenserfahrungen bereichern unsere Treffen sehr. Wie macht Ihr denn...? Ich möchte gerne...mit Euch teilen! Habt Ihr bereits gehört, dass...? Toll, da bist Du auch aktiv... sind nur ein Auszug an Gesprächsanfängen, die munter zum Austausch untereinander anregen.

Ausblick

Durch den Neuaufbau und die Gestaltwerdung unserer bio-dresden-elbland – Website ist auch der Entwicklungskontakt zwischen mir als Netzwerkknoten und Uwe Reiher als Webmaster wieder intensiver gefragt. Schaut gern vorbei: www.bio-dresden.elbland.de. Uns interessiert sehr, was Ihr gerne künftig auf unserer regionalen Netzwerk-Seite erfahren möchtet! Gerne werden wir dies im Aufbau berücksichtigen.

Auch ich bin davon überzeugt, dass das Entstehen von regionalen Inseln der Willkommenskultur letztlich zur Vernetzung führen wird und zur Bereicherung für ein buntes Sachsen. Hilft es uns, wenn wir grübeln, wie denn unsere Kultur in Zukunft aussehen wird und darüber Angst kultivieren? Ein klares Nein.

Meines Erachtens ist es an der Zeit, gemeinschaftlich das eigene Umfeld aktiv mit zu gestalten. Wege dafür hat die 1. Konferenz der Bürgerwissenschaften in Oldenburg intensiv besprochen und erlebbar gemacht. Sie wurde inhaltlich und organisatorisch getragen von den deutschsprachigen Wissenschaftsläden (www.wissnet.de).

Eine Folgekonferenz wird es sicher in 2017 geben, bei der wir auch unsere gewachsene Netzwerkkultur mit einbringen können. Es bleibt also spannend – statt angespannt!

Ich wünsche uns allen eine friedliche Stimmung in den nächsten drei Monaten. Jeder kann auf seine ganz eigene Weise dazu beitragen. Liebe Grüße – Kirsten von der Heiden – Netzwerkkoordinatorin

Nächstes Infoblatt März-Mai 2016

Das nächste Infoblatt erscheint Anfang März mit Frühlingsthemen in den Rubriken Gesundheit, Bewusstsein & Nachhaltigkeit. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2016 und Besprechung der Beiträge am Abend des 01.02.2016 zum Netzwerktreffen.

Alles Liebe zum Jahreswechsel

Alle bio-dresden-elbland – Netzwerk-Partner wünschen auf diesem Wege allen Lesern einen besinnlichen Jahreswechsel mit wohlthuendem, gesundem Schmaus und recht viel Liebe in allen Stuben! Wir wünschen uns allen in der Welt, dass wir unachtsame Wertungen loslassen können und im Jahr 2016 wahrhaft kraftvoll alle Herausforderungen meistern werden!

Astrid Dehnel – Vision, Herz und Verstand,
Cornelia & Heinz Rosenau – VitalSpezial,
Silvia Stiessel – Psychologie verbindet,
Heidrun Heine – Holzalerei Werkstatt&Laden,
Kirsten von der Heiden – Resonanzbewusstheit,
Sibylle Bräuer & Paul Jakubczyk – Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V.



Mehr erfahren – Dabei sein?

Mitmachen im Netzwerk?

Infos zur Netzwerkarbeit, Menschen & Angebote finden, sich austauschen, Möglichkeiten für Anbieter, die sich und Ihre Angebote bekannt machen wollen.

Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk & weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen. Anmeldung: info@bio-dresden-elbland.de

Infoblatt-Abo

Mit Sicherheit ein Infoblatt bekommen? Direkt mit der Post zu Dir nach Hause mit einem Jahresabo ab 11 Euro.

Informationen:

Kirsten von der Heiden – Pesterwitz
Tel. 0351– 21088132
E-Mail info@bio-dresden-elbland.de

www.bio-dresden-elbland.de

Resonanzbewusstheit im Winter

von Kirsten von der Heiden

Es ist die Zeit angebrochen, in der wir uns sammeln und darüber nachsinnen, wie wir uns nahestehenden Menschen auch etwas Gutes tun können.

Geschenketipp: Gutscheine

Aus diesem Impuls heraus liegt es nahe, auch einmal über einen „Geschenkgutschein für das persönliche Wohlergehen“ nachzudenken. Ein solcher Gutschein über eines der fünf bei Resonanzbewusstheit angebotenen Rubriken „Coaching, Beratung, Entspannung, Training, Aufstellung“ kann leuchtende Augen hervorrufen in einer turbulenten Zeit! Probieren Sie es aus!

Reinschnuppern auf der Aktiv & Vital

Meine Vorbereitungen für die Messeteilnahme an der Gesundheits- & Wohlfühlmesse **Aktiv & Vital Dresden** haben bereits begonnen. Die Vorbereitungstreffen mit lieb gewonnenen Kollegen starten und wir freuen uns auf Euch interessierte Fachkollegen, die ihr – ebenso wie wir in einer Jurte in vier Behandlungskabinen – Eure Angebote dem Messepublikum vertraut machen möchtet. Gesundheitsinteressierte Messebesucher können eine 20-minütigen Schnupperbehandlung und -anwendung zu einem kleinen Preis ausprobieren und somit ein Gefühl für meine Methoden und mich als Ansprechpartnerin bekommen. Ich freue mich



auf Euren / Ihren Besuch vom **4.–6. März 2016** täglich 10 – 18 Uhr in der Messe Dresden.

Meinen Eintrag findet Ihr/ finden Sie unter: <http://wohlfuehloase-dresden.de/coach-kirsten-v-d-heiden.html>

Resonanzbewusstheit
Kirsten von der Heiden
Business-Coaching,
Psychologische Beratung,
Prozessarbeit, Training;
Einzel-, Paar- & Gruppensitzungen.
Pesterwitz, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital
Tel. 0351–21088132, 0151–55519714
info@resonanzbewusstheit.info
www.resonanzbewusstheit.info



Termine für offene Gruppen für Coaching, kollegiale Beratung und Aufstellungen siehe Rückseite.

Forum für Ganzheitliches Wohlbefinden in Pirna Gesunde Ernährung

Im Forum für Ganzheitliches Wohlbefinden Pirna (Heilpraktikerzentrum Pirna) erhalten Sie kompetente Ernährungsberatung, Kochkurse und die Möglichkeit durch Ernährungsumstellung dauerhaft etwas zu ändern. Die individuellen Ernährungsberatungen werden von einer staatlich anerkannten Diätassistentin durchgeführt. Eine Krankenkassenzuschussung ist auf vorherige Anfrage möglich sowie auch die ärztliche verordnete Ernährungstherapie bei Erkrankungen.

Die Themen der Ernährungsberatung richten sich nach Ihren individuellen Anliegen. Diese können sein: Gesunde Ernährung als Prävention, Gewichtsreduktion, Ernährungsumstellung, Ernährung bei Erkrankungen, Ernährung in bestimmten Lebensabschnitten, Sporternährung, Fasten für Gesunde, Vollwerternährung und Baby- und Kleinkinderernährung.



Neben dem Angebot der individuellen Ernährungsberatung gibt es Ernährungskurse, so zum Beispiel ab 2016 beginnend die „Mondkur“ – je nach Mondphase und Vollwertkochkurse, die mit dem Thermomix unterstützt werden.

Mondkur (14.01. – 11.02.2016)

Bei der 5-wöchigen „Mondkur“ geht es neben der Ernährungsumstellung auch um die Reinigung und Entgiftung des Körpers, seiner Stärkung und Regeneration sowie die mentale Einstellung zu seiner Figur. Abgerundet wird die „Mondkur“ durch verschiedene Massagen und eine individuelle Ernährungsberatung.



Zur Beantwortung Ihrer Fragen freuen wir uns auf Ihren Anruf unter **03501-7103630** oder Ihre E-Mail an **info@heilpraktikerzentrum.com**. Unser komplettes Angebot insbesondere der Termine für „Erlebniskochen mit dem Thermomix“ & der Mondkur können Sie unter **http://heilpraktikerzentrum.com/events** einsehen.

Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V.
Sibylle Bräuer, Jenny Hille und Martina Wecke
Schlosspark 8, 01796 Pirna



Raindrop-Technique® Die Regentropfen-Massage...

von Cornelia Rosenau

...wurde in den 80er Jahren von Gary Young entwickelt. Mit ätherischen Ölen therapeutischer Qualität wird die Rückenmuskulatur und damit der ganze Körper entspannt. Emotionale und physische Blockaden können ebenso gelöst werden. Als intensive Vorbereitung auf die Rückenmassage, werden an den Füßen beginnend die Öle aufgetragen und mit der VitaFlex-Technik eingearbeitet. Es folgt das Auftropfen entlang der Wirbelsäule und durch verschiedene Techniken das sanfte Einarbeiten und Einmassieren der aromatisch duftenden Öle. Anschließend wird auf die Wirbelsäule eine heiße, feuchte Kompresse aufgelegt. Während diese Kompresse arbeitet und die Wirkung der Öle unterstützt und intensiviert, genießt man bei harmonischen Klängen die Aromen der Öle und ihre Entfaltung.

In der klassischen Raindrop-Massage werden die Einzelöle Thymian, Oregano, Basilikum, Majoran, Zypresse, Pfefferminze und Wintergrün verwendet. Hinzu kommen die Ölmischungen Valor und Aroma Siez. Es können je nach Bedürfnis und Situation einzelne Öle ausgetauscht werden. Die wissenschaftliche Forschung hat inzwischen belegt, dass sich viele Viren und Bakterien entlang der Wirbelsäule „schlafen“ legen. Die Heilkraft der Öle wirkt auch auf diese schlafenden „Krankmacher“.

Raindrop-Massagen werden unter anderem gegeben:

- zur Reinigung und Entschlackung
- zum emotionalem Ausgleich
- zur Steigerung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens
- bei Verspannungen
- zum energetischem Ausrichten der Wirbelsäule
- zur Steigerung der Abwehrkräfte
- zum Ankommen bei sich selbst u.v.m.

Bitte ca. 90 Min. für die Raindrop-Massage einplanen. Der Ausgleich beträgt 95,00 €.

Massageorte:

- VITALSPECIAL · Schweizerstr. 10, 01640 Coswig
- Yoga- & Massagestudio · Friedrichstr. 33, 01067 Dresden
- Gesundheitszentrum EINKLANG e.V. Pfaffensteinstr. 1 b, 01277 Dresden

Buchungen der Massagen auch am Ort Ihrer Wahl (im Umkreis bis zu 30 km). Weitere Massagen mit ätherischen Ölen (Hand-/Fußreflexzonen) auf Anfrage.



Raindrop-Practitioner:
Cornelia Rosenau
www.youngliving.org/vitalspecial
Tel. 03523-5319334
Mobil 0152-24423365
cornelia.rosenau@gmx.de

Eberesche- Apfel-Marmelade

Rezept-Tipp von Kirsten von der Heiden



Als ich auf der Marienhöhe (Bad Saarow, Brandenburg) einen Freiwilligendienst absolvierte, staunte ich über den tollen Zusammenhalt der Frauen in der liebevollen Zubereitung aller Speisen für das Demeter-Hofteam. In Dankbarkeit und bester Erinnerung an diese Zeit habe ich meine Vorliebe für die Eberesche – Apfel – Marmelade entwickelt. Vitamin-C-haltig ist sie allemal und spricht Leber, Galle und Verdauungsorgane in der Regel positiv an.

Zutaten:

- 250 g Vogelbeeren (essbare Ebereschen-Früchte)
- 250 g geschälte und geschnittene Falläpfel
- etwas Wasser
- 250 g Zucker oder alternative Süße

Warte mit der Ernte der essbaren Ebereschen-Früchte bis nach dem 1. Frost (alternativ gebe sie zum Entbittern für 3 Tage in das Gefrierfach). Befreie die Früchte von allen Stengeln und wasche sie gründlich. Du benötigst in gleicher Wiegemeße geschnittene Äpfel (wahlweise Äpfel und Birnen gemischt). Gib sie in einem mit ca. 1 cm Wasser gefüllten Topf und lasse sie für min. 30 Minuten köcheln (die Äpfel benötigen weniger Zeit, daher später zugeben). Durch Erhitzen verlieren sie an Parasorbinsäure und Blausäure. Die Ebereschen müssen so weich sein, dass sie problemlos mit einer Gabel zerdrückt werden können. Hänge ein Küchensieb über einen leeren Topf und streiche mit einem großen Löffel die Früchte durch das Sieb. So werden Kerne und Schalen der Früchte entfernt. Den feinen Fruchtmus bei Bedarf nachpürieren bis er sämig ist. Nimm einen weiteren Topf hinzu und vermische darin die gewünschte Süße (Gelierzucker, Rohrohrzucker, Agaven- oder Apfeldicksaft) mit Wasser, bis eine glasige dickflüssige Masse entsteht. Wenn das Süßungswasser kocht und leicht anbräunt, gib das Fruchtmus hinzu und rühre ausdauernd bis zum Aufkochen. Lasse es unter Rühren unbedingt nochmals ca. 5 Minuten köcheln, damit die Masse gut geliert. Nach der gelungenen Gelierprobe kannst Du sie in die vorbereiteten Marmeladengläser randvoll einfüllen. Viel Spaß!

Messe „Balance & Spirit“ am 16./17. Januar 2016 in Chemnitz

Die Messe für bewusstes Leben – „Balance & Spirit“ – am 16. & 17. Januar 2016 bietet Heilpraktikern, Kursleitern und Händlern die Möglichkeit, ihre Angebote und Produkte einem gesundheitsbewussten und spirituell interessierten Publikum zu präsentieren.

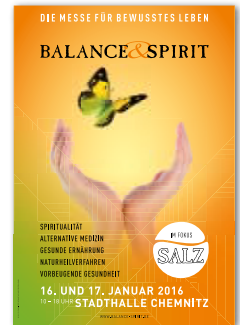
Über 100 Aussteller stellen bei der Messe für bewusstes Leben vor allem die Themen Gesundheitsförderung, Ernährung, Naturheilverfahren, Alternativmedizin und Spiritualität vor. Eine bunte Mischung aus Informationen, Veranstaltungen und Anwendungsmöglichkeiten soll Ihnen die Vielfalt der Angebote näher bringen.

Kommen Sie doch selbst vorbei und entspannen Sie bei einer

wohltuenden Klangmassage, genießen Sie einen leckeren Smoothie oder informieren Sie sich bei einem der zahlreichen, kostenlosen Vorträge. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt und Informationen:

C³ Chemnitzer Veranstaltungszentren GmbH
 c/o Stadthalle Chemnitz
 Theaterstraße 3, 09111 Chemnitz
 Telefon Zentrale: 0371 – 4508-0
 Ticket-Hotline: 0371 – 4508-722
 www.balance-spirit.de



„Frühlingserwachen“ mit Marianne Sägebrecht am 17.1.16 um 16:00 Uhr



Parallel zur Balance & Spirit präsentiert die außergewöhnliche Künstlerin Marianne Sägebrecht einen ebensolchen Abend in der Stadthalle Chemnitz. Autobiografisches, Anekdoten und Lebensweisheiten flechten sich zwischen lyrisch Provokantes – ein Mix, dem sich die musikalische Begleitung genüsslich anpassen wird. Für diese sorgt Lenn Kudrjawizki (Violine).

Tickets für Marianne Sägebrecht erhalten Sie ab 29,95 € im Ticket-Service MARKT 1 in Chemnitz oder unter www.stadthalle-chemnitz.de

Das Ticket berechtigt ebenfalls zum Besuch der Messe Balance & Spirit.

DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

BALANCE & SPIRIT

Lex van Someren & Freunde

„Wie im Himmel“




**16. JANUAR 2016 18.30 UHR, KLEINER SAAL
STADTHALLE CHEMNITZ**

Weitere Infos und Tickets im Ticket-Service MARKT 1, 09111 Chemnitz,
 Ticket-Hotline (Mo. – Fr. 10 – 17 Uhr): 0371 4508-722,
www.balance-spirit.de www.stadthalle-chemnitz.de

INSTITUT SVEN KRIEGER

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie
 Weiterbildung in Psychotherapieverfahren



Herzlich willkommen zum Tag der offenen Tür
 Am Samstag, den 6. Februar 2016 von 10-20 Uhr

Hier haben Sie die Chance sich rund um die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie und über Weiterbildungsmöglichkeiten in Psychotherapieverfahren zu informieren.

Es werden von allen Kursen Dozenten anwesend sein, die in Vorträgen, praktischen Demonstrationen oder Infoständen ihre Ausbildungsgänge vorstellen werden. Hier können Sie Fragen stellen, ausprobieren, „live“ erleben und sich so ein rundes Bild von unseren Kursangeboten machen.

Übersicht Vorträge		Dozenten
Zeit	Vortrag	
10:00	Psychosomatische Integrationstherapie	Tanja Arnold
11:00	Prozessbegleitung	Kerstin Göhler
12:00	Praxisgründung	Sylvia Michael
13:00	Traumapädagogik	Andreas Rothe
14:00	Hypnose	Tomas Schröck
15:00	Heilpraktiker für Psychotherapie	Sven Krieger
16:00	Gesprächstherapie nach Rogers	Alexandra Binder
17:00	Gestalttherapie	Alexandra Binder
18:00	Systemische Therapie	Thomas/Ralf Lenke
19:00	Fach-Fortbildung Künstlerische Ausdruckswerkzeuge für Therapeuten	Alexandra Takats

Wir freuen uns auf Sie!

Institut Sven Krieger · Schönherstrasse 8 · 09113 Chemnitz · Tel. 371 23 47 96 99
www.institut-sven-krieger.de

Neue Methoden des Geistigen Heilens Intelligenz-des-Lebens-Heilweisen

von Silvia Beer

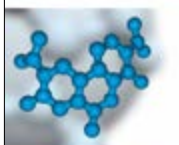
Die Grundlage der Intelligenz-des-Lebens-Heilweisen sind spezielle feinstoffliche Heilenergien, die harmonisierende Informationen transportieren. Diese Energien und Informationswellen werden durch ein übergeordnetes Bewusstsein, das „Höhere Selbst“, gesteuert.



Die **Intelligenz-des-Lebens Heilweisen** wirken auf der tiefsten Ebene des Lebens um ihre harmonisierende Wirkung auf den Menschen entfalten zu können:



Der menschliche Körper besteht aus Zellen.



Die Zellen bestehen aus Molekülen.



Die Moleküle bestehen aus Atomen.



Die Atome bestehen aus subatomaren Teilchen.



Die subatomaren Teilchen bestehen aus Schwingungen von Energie und Information.
Hier setzt die Wirkung der **Intelligenz-des-Lebens Heilweisen** ein.

Dieses Zusammenspiel von Energie, Information und Bewusstsein ermöglicht es, tiefgreifend und kraftvoll, spezielle körperliche, emotionale und mentale Blockaden zu lösen und dem Menschen zur ganzheitlichen, deutlich spürbaren Befreiung zu verhelfen.

Durch den Ausgleich und die Harmonisierung der Energieflüsse im Körper und die Lösung von körperlichen, emotionalen und mentalen Blockaden erfahren Sie:

- Entspannung, Stressabbau und Regeneration
- Stärkung der Gesundheit und des Immunsystems
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung der emotionalen Ausgeglichenheit
- Unterstützung von Genesungsprozessen bei Krankheiten von A bis Z



Praxis für Geistiges Heilen · Silvia Beer
Leisniger Str. 48, 01127 Dresden – Pieschen
Terminvereinbarungen unter Tel. 0160 – 96674519
kontakt@heilerpraxis-beer.de
www.heilerpraxis-beer.de

Sächsische und Erzgebirgische Holzkunst Naturstoff Holz

von Heidrun Heine

„Alle Jahre wieder... kommt die Weihnachts- oder Osterzeit, oder, oder.“

Damit diese Feste der Liebe, Vorfreude und Überraschungen auch für Sie und Ihre Familien mit vielen Glücksmomenten, strahlenden (Kinder)Augen und der inneren Ruhe & Wärme des sich Wohlfühlens gesegnet sind, möchten wir Ihnen ein reichhaltiges und exklusives Angebot für Ihre Einkäufe bieten.



Hinter „Wir“ stehen zwei Firmen der Branche Sächsische und Erzgebirgische Holzkunst in einem Werkstatt&Laden.



Atelier Hampelmann

Das Atelier Hampelmann bietet für Groß und Klein besondere und etwas andere Hampelfiguren und Bildmotive mit Aha-Effekt an. Von der phantasievollen Idee bis zur hochwertigen Ausführung liegt alles in der schöpferischen Hand von Frau Wohlfarth. Sie hält für Sie ein Ganzjahressortiment für viele Anlässe bereit.

Holzmalerei Heidrun Heine

Mein Unternehmen Holzmalerei Heidrun Heine (Hhh) bietet Sächsische und Erzgebirgische Holzkunst aus über 60 Firmen zum Kauf an. Als Produzent bereichere ich durch ein kleines, ausgesuchtes Weihnachtssortiment diese Branche. Für Ostern stelle ich Osterschmuck in altbekannter Handarbeit und traditionellen Techniken nach eigenen Entwürfen her. In unserem Werkstatt&Laden finden Sie ebenfalls neben der Neuware auch restaurierte antike Erzgebirgsfiguren für jede Jahreszeit.

Reparatur & Restauration

Service wird im Dresdner Werkstatt&Laden in Altplauen 12 großgeschrieben. Darin enthalten sind unter anderem das Reparieren und Restaurieren von Sächsischer und Erzgebirgischer Holzkunst. Egal aus welcher Schaffensperiode, egal von welchem Hersteller – wir lassen Ihre Lieblingsstücke wieder neu im alten Glanz erstrahlen.

Verkaufsausstellung mit Schaumalen

Zusätzlich zu den Öffnungszeiten im Werkstatt&Laden (Di+Mi+Do 10-18Uhr) bieten wir Ihnen durchgängig in der gesamten Adventszeit, wie auch in der Vorosterzeit eine offene Verkaufsausstellung mit teilweisem Schaumalen an.

Ort: Hotel „The Westin Bellevue Dresden“, Große Meißner Str. 15

Zeiten: 28.11. – 26.12.15 (Weihnachten) und
12.03. – 28.03.15 (Ostern) täglich ab 8 Uhr

Kontakt: Tel. 0172 – 9130594

Hier finden Sie neue wie auch antike Sächsische und Erzgebirgische Holzkunstartikel in der niveaувollen Umrahmung des Hotelfoyers. Die Hallen-Bar ist in unmittelbarer Nähe, sodass Sie einen ruhigen und gemütlichen Einkauf erleben können.

Wir freuen uns auf Sie und bis bald. Ihre Heidrun Heine



Holzmalerei Heidrun Heine – Werkstatt & Laden
Altplauen 12, 01187 Dresden
Tel. 0172 – 9130594
www.holzmalerei-heine.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756 – 879730, redaktion@miteinandersein.net

Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme
Kirsten von der Heiden, Tel. 0351 – 21088132, info@bio-dresden-elbland.de

Redaktion: Ann König (V.i.S.d.P.), Uwe Reiher (V.i.S.d.P.)

Gestaltung: Uwe Reiher, Albertstr. 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, info@manufaktur-medien.de

Texte & Bilder: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern

Auflage: 1000 Stück

Bezug: kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und allen Inserenten

Alle Angaben zu Veranstaltungen und Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst. Alle männlichen Bezeichnungen gelten auch für die weibliche und weitere Formen. Aus Gründen der Vereinfachung/Lesbarkeit wurde oft nur die männliche Form gewählt.

Mittwoch, 02.12.2015

19:00–21:30 Uhr **Erlebniskochen mit dem Thermomix** mit Martina Wecke · Pirna · D

Montag, 07.12.2015

19:00–21:30 Uhr **Erlebniskochen mit dem Thermomix** mit Martina Wecke · Pirna · D

Dienstag, 08.12.2015

18:30 Uhr **Infoabend zum Kurs „Erfolg und Erfüllung bei der Arbeit – Steps to Concious Business“** mit Dr. Ellen Schneider · Dresden-Pieschen · B

Donnerstag, 10.12.2015

10–16 Uhr **Freie Coachingtermine**
19:00–21:30 Uhr **Offene Coachinggruppe Gemeinsam neue Wege gehen** mit Astrid Dehnel · Dresden · Pieschen · C

Freitag, 18.12.2015

10:00–17:30 Uhr **Tagesseminar „Wege zu mir“** mit Astrid Dehnel · Schloss Großkmehlen, Dr.-Z.-von Lingenthal-Straße 1, 01990 Großkmehlen · B

Mittwoch, 06.01.2016

19:00–21:30 Uhr **Erlebniskochen mit dem Thermomix** mit Martina Wecke · Pirna · D

Freitag, 08.01.2016

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-DRESDEN-ELBLAND** bei Angelika Deiters
Tel. 0172 4451159 · www.angelikadeiters.com · Altrossener Str. 5 b, 01159 Dresden · A

Donnerstag, 14.01.2016

10–16 Uhr **Freie Coachingtermine**
19:00–21:30 Uhr **Offene Coachinggruppe Gemeinsam neue Wege gehen** mit Astrid Dehnel · Dresden · Pieschen · C

Freitag, 15.01.2016

8–18 Uhr **Freie Coachingtermine** mit Astrid Dehnel · Dresden · Pieschen · C

19:00 Uhr **Vortrag „Warum werden wir krank?“** Einführung in das BioLogische Heilwissen mit Katrin Kalbe · Pirna · D

Samstag, 16.01.2016

16./17.01. **2-Tages-Seminar „Mehr Energie im Alltag“** mit Anja Wagner · Pirna · D

Mittwoch, 20.01.2016

11:00–12:30 Uhr **Vortrag zum Thema Impfen** mit Annett Würfel · Pirna · D

Samstag, 23.01.2016

15:00–17:30 Uhr **Yoga-Workshop Yoga für Wirbelsäule, Rücken und Nacken** mit Sandra Bonk · Pirna · D

Freitag, 29.01.2016

19:00 Uhr Vortrag **Abnehmen beginnt im Kopf** Erkenntnisse aus dem BioLogischen Heilwissen mit Katrin Kalbe · Pirna · D

Montag, 01.02.2016

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-DRESDEN-ELBLAND** diesmal bei Kirsten von der Heiden, Netzwerkkordinatorin bio-dresden-elbland in Pesterwitz · A

Dienstag, 02.02.2016

19:00–21:30 Uhr **Erlebniskochen mit dem Thermomix** mit Martina Wecke · Pirna · D

Donnerstag, 04.02.2016

11–18 Uhr **Freie Coachingtermine**
19:00–21:30 Uhr **Offene Coachinggruppe Gemeinsam neue Wege gehen** mit Astrid Dehnel · Dresden-Pieschen · C

Freitag, 05.02.2016

8–18 Uhr **Freie Coachingtermine** mit Astrid Dehnel · Dresden-Pieschen · C

19:00–21:30 Uhr **Abendseminar „NEU(ES) LEBEN“** mit Astrid Dehnel Dresden-Pieschen · C

Samstag, 06.02.2016

10–18 Uhr **Tagesseminar „NEU(ES) LEBEN“** mit Astrid Dehnel · Dresden-Pieschen · C

Samstag, 27.02.2016

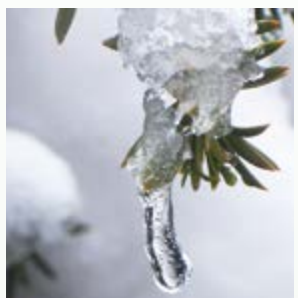
15:00–17:30 Uhr **Yoga-Workshop Yoga für einen klaren Geist** mit Sandra Bonk Pirna · D

Mittwoch, 02.03.2016

19:00–21:30 Uhr **Erlebniskochen mit dem Thermomix** mit Martina Wecke · Pirna · D

4.-6. März 2016

täglich 10–18 Uhr **Gesundheits- & Wohlfühlmesse Aktiv & Vital** auf der Messe Dresden (Messehalle 3+4, Parkplatz P7) www.messe-dresden.de



Resonanzbewusstheit

Kirsten von der Heiden
Business-Coaching, Psychologische Beratung, Prozessarbeit, Training, Einzel-, Paar- & Gruppensitzungen.

Offene Gruppe für Coaching & Kollegiale Beratung

Mi 9.12.15 von 10–13 h
Sa 12.12.15 von 18–21 h
Mo, 11.1.16 von 16:30–18:30 h
Mo 1.2.16 von 16–18 h
Fr 5.2. von 16:30–18:30 h
Mo 22.2.16 von 16:30–18:30 h
Teilnahme 15,- € p.P.

Offene Aufstellungsgruppe:

Sa 12.12.15 von 13–17 h
Fr 22.1.16 von 16:30–19 h,
Di 16.02.16 von 16:30–19 h,
Mo 29.2.16 16:00–18:30 h
Teilnahme 25,- € p.P. Ab 6 Personen sind Ganztagsveranstaltungen samstags 11–17 h möglich (80,- € p.P.).

Ort: Beratungsraum in Pesterwitz nahe Dresden, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital

Anmeldung: bis 2 Tage vor Termin erwünscht und erforderlich bei Kirsten von der Heiden · Tel. 0351–21088132, 0151–55519714 · info@resonanzbewusstheit.info · www.resonanzbewusstheit.info

Resonanzbewusstheit · Dipl.-Ing. Kirsten von der Heiden · Psychol. Beraterin/ Coach/ Trainerin; Entspannung mit AT/PMR, Achtsamkeitsübungen, Berufungs- & Karriereberatung, System. Prozessarbeit, Burn-Out-Prävention, Trauerbegleitung · ☎ Pesterwitz, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · ☎ 0351–21088132 www.resonanzbewusstheit.info

Psychologie verbindet · Silvia Stiessel · Freie Dozentin / Psychologische Beratung u. Coaching; beziehungspsychologische Seminare, Supervision, Geistesschulung, Quelle für Erfolg und Lebensfreude · ☎ Leisniger Straße 48, 01127 Dresden · ☎ 0172–1331253 · info@psychologieverbindet.de; www.psychologieverbindet.de

Leben mit Vision, Herz und Verstand · Astrid Dehnel zert. Coach (DCV), Life- u. Business Coaching, Coachinggruppen u. –Seminare, Schwerpunkt Beziehungen u. pers. Entwicklung, nach Chuck & Lency Spezzano in Berlin & Dresden · ☎ 0170–7777627 · Facebook: Coachingpraxis Astrid Dehnel, www.vision-herz-verstand.de

Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V. · Heilpraktikerzentrum Pirna · ☎ Schlosspark 8, 01796 Pirna · ☎ 03501–7103630 · E-Mail info@heilpraktikerzentrum.com · www.heilpraktikerzentrum.com

Holzmalerei Heidrun Heine · Sächsische & Erzbergirgische Holzkunst, Herstellung, Verkauf, Restaurierung/ Reparatur · Werkstatt-Laden · Öffnungszeiten: Di+Mi+Do 10-18Uhr · ☎ Altplauen 12, 01187 Dresden · ☎ & Fax: 0351–2640162, Mobil 0172–9130594 · E-Mail: holzmalerei@web.de, www.holzmalerei-heine.de

vitalspecial Rosenau · Informationsmedizin, Vitalnahrungsberatung, Gewichtsmangement/ Abnehmcoach, Wellnessmassagen mit therapeutischen ätherischen Ölen · ☎ Schweizerstr. 10, 01640 Coswig/Sa. ☎ 03523–5319334 · info@vitalspecial.eu

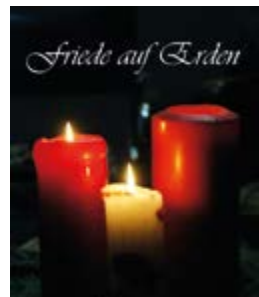


Alle Angaben zu Veranstaltungen und Adressen ohne Gewähr.

Details und weitere Informationen auf www.bio-dresden-elbland.de

Und wann, Mama, wird Frieden sein?

von Silvia Stiessel



Damals, als mein Sohn mir diese Frage stellte, dachte ich, dann, wenn keine Bomben mehr fallen, wenn Menschen nicht mehr aufeinander schießen. Heute weiß ich: Das ist nur die halbe Wahrheit. Die Voraussetzung dafür ist, dass unsere Herzen im Frieden sind. Denn im Außen zeigt sich, was schon lange in uns „brennt“.

Viele Herzen sind nicht im Frieden. Viele von uns streiten sich, ob aktiv oder passiv, in den Familien, mit den Kindern, auf Arbeit, in ihren Partnerschaften, mit den Nachbarn. Jeder will Recht behalten.

Wenn wir uns streiten, „schießen“ wir oft aufeinander und so manches Mal „platzt die

Bombe“. Erst wenn wir in der Lage sind, Frieden und Verbundenheit in diesen Gemeinschaften zu erreichen, werden wir das auch im großen Kollektiv der Erde haben.

Wenn wir eines Tages aufgehört haben zu streiten, zu urteilen, einander Schuld zuzuweisen – dann mein Kind, wird Frieden sein. Wir, vom Team der Quelle für „Erfolg und Lebensfreude“ wissen, dass das möglich ist. Mit unseren Angeboten laden wir Dich ein, gemeinsam mit uns Deinen Weg zu finden.

Quelle für Erfolg und Lebensfreude

Psychologie verbindet: Silvia Stiessel, Freie Dozentin / Kommunikationsseminare, Coaching- und Lesegruppen / Training für Einzelne, Paare und Familien

Astrid Dehnel, Coaching und Beratung mit Vision, Herz und Verstand / offene Coachinggruppe / Tagesseminare / Einzel- und Paarcoaching

Silvia Beer, Geistiges Heilen / Einzeltermine und Infos: www.heilerpraxis-beer.de

Dr.-Ing. Ellen Schneider / Mediation & Seminar: Erfolg und Erfüllung bei der Arbeit

Veranstaltungen

Wöchentlich montags: Lesegruppe „Ein Kurs in Wundern“ (kostenfrei)
Monatlich: offene Coachinggruppen und Tagesseminare mit Silvia Stiessel oder Astrid Dehnel
14-tägig Di/Mi: Geistiges Heilen – Einzeltermine mit Silvia Beer

Info und Kontakt:
Quelle für Erfolg und Lebensfreude
Leisniger Straße 48
01127 Dresden
Inh.: S. Stiessel
Tel. 0172–1331253
info@psychologieverbindet.de
www.psychologieverbindet.de

