



Spruch des Monats

Wo man Liebe sät,
da wächst Freude.

Spruchwort

Anbauverbände des ökologischen Landbaus- diesmal:



BIOLAND –

Ökologischer Landbau
Bioland ist der größte ökologische Anbauverband in Deutschland. Die Wirtschaftsweise der Bioland-Betriebe basiert auf einer Kreislaufwirtschaft – ohne dem Einsatz von synthetischen Pestiziden und leichtlöslichem Stickstoffdünger. Die Tiere werden artgerecht gehalten und die Lebensmittel schonend verarbeitet. Dies ermöglicht eine umweltverträgliche und nachhaltige Lebensmittelerzeugung. Heute arbeiten über 4.500 Biobauern und 706 Lebensmittelhersteller wie Bäckereien, Metzgereien, Molkereien, Brauereien, Mühlen, Restaurants, Safthersteller nach den Bioland-Richtlinien. Bioland-Produkte findet man in Supermärkten und auch im Bioladen Erla. Den Grundstein für den organisch-biologischen Landbau, den Bioland kontinuierlich weiter entwickelt, legten die ersten Pioniere bereits vor 50 Jahren.

Quelle: www.bioeinkauf-sachsen.de

Angebot des Monats im Bioladen Schwarzenberg



Rechts-Regulate –
eine neue Klasse der Naturheilmittel

Weiter Infos unter www.niedermaier-pharma.com

Als Einführungsaktion
5% Rabatt pro Flasche 41,80 Euro oder 3er Pack anstatt 124,00 Euro

Am Donnerstag, dem 16. Oktober 2008, 18.30 Uhr spricht zu diesem Thema der Heilpraktiker Herr Sven Franke im Bioladen Schwarzenberg-Erla.

Ihre Gertraude Drechsel
www.bioladen-schwarzenberg.de

BIO-AKTUELLES

Was gibt es Neues im Bio-Bereich, aktuelle Ereignisse, Neueröffnungen? Hier sind wir auf deine Hilfe und Informationen angewiesen! Also Augen und Ohren auf, und Infos senden an: info@bio-erzgebirge.de oder 037756-80696

VORGESTELLT: Ina Klinger

Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ Schneeberg

Mein Name ist Ina Klinger, ich bin 44 Jahre jung und habe im Juli diesen Jahres meine Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie eröffnet. Neben meiner Arbeit als Physiotherapeutin beschäftige mich schon von jeher die Suche nach den Hintergründen von Krankheiten. Die Ausbildung zur Lebens- und Gesundheitsberaterin, deren Hauptinhalt es war, die „Sprache“ des Körpers zu deuten, brachte mich diesem Ziel ein ganzes Stück näher.

Danach kamen weitere Ausbildungen: Bachblütenberaterin, Meridian-Energie-Therapeutin, Energetische Massage, Aura-Soma, Channeling und Fußreflexzonenmassage. So kam in mir der Wunsch auf, alles je Gelernte miteinander zu kombinieren, ganz nach Oscar Wilde: „Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.“ Da mir für dieses Vorhaben sehr schöne Räume zur Verfügung standen, beantragte ich die Kassenzulassung und eröffnete am 03. Juli 2008 meine Praxis.

Ich biete neben den normalen kassenärztlichen Leistungen, wie Massagen, Krankengymnastik, Ultraschall, Fango... verschiedene energetische Heilweisen an, so z.B. Blütenessenzenzen, Energetische Massagen, Meridian-Energie-Technik, Bio-Magnetfeld-Therapie und natürlich Aura-Soma, ein ganzheitliches Farbsystem, was mich besonders begeistert. Mehr dazu in meinem Vortrag im Bioladen am 7. Oktober, 18 Uhr.

Ich möchte Menschen helfen, bewusster mit sich und ihrem Körper umzugehen, denn schon Hippokrates wusste es: „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“ Ich wünsche uns allen ein gute Zeit und einen bewussteren Umgang mit allem Leben auf unserer Erde. Herzlichen Dank an Ann König, die sich für dieses hohe Ziel ganz besonders einsetzt.

Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“
Ina Klinger, Bergmannsgasse 1, 08289 Schneeberg

Tel.: 03772 3729056
www.lebensfreude-ina-klinger.de



Astro-Tipps für Oktober

Venus durchquert den Skorpion bis Mitte Oktober. Das spricht für intensive Gefühle. Die Tiefe der Gefühle, die Angst vor Verlusten und Verletzungen kann zu heftigen Eifersuchtszenen und Partnerschaftskrisen führen. Speziell die Venus im günstigen Winkel zu Jupiter und Saturn zeigt große Leidenschaft und Treue zugleich.

Tipp
Ein Liebeswochenende 4. / 5. Oktober für Partner. Single sollten an diesen Tagen unter Menschen gehen, um neue Kontakte zu schließen .



Ihre Brigitte Tel./Fax 26388

Internet-Tipp des Monats

www.secret.tv



Glauben Sie noch an das, was in TV, Radio und Zeitschriften gezeigt und vermittelt wird? Hoffentlich nicht, denn die ganze Medien-Welt ist ein Bühne. Secret.tv zeigt auf, was andere verschweigen. Secret.tv ist unabhängig, unzensuriert und unkonventionell. Ob Zeitgeschehen oder Gesundheit, Wissenschaft oder Spirituelles: Lernen Sie auf der Website spannende Menschen kennen, die mit ihrer Sicht der Dinge in den Mainstream-Medien anecken oder gar nicht erst zu Wort kommen. Vervollständigen Sie Ihr Bild von der Welt oder erfahren Sie gänzlich Neues aus den zahlreichen teilweise kostenlos verfügbaren Videos und Beiträgen.

Außerordentlich lehrreich und packend.

Denis Röher

Rezept des Monats Kürbiskraut



Zutaten:

250 g Kürbisfleisch
200 g Weißkohl
100 g Zwiebeln
1 TL Olivenöl
2 1/2 TL Curry
1/2 TL Kurkuma
7 EL Wasser
1 Zitrone
1 TL Sojasauce
2 TL Creme fraiche od
Saure Sahne
Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung

Kürbis in 1/2 cm breite Stäbchen schneiden, Weißkohl in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln in schmale Streifen oder Ringe schneiden, im Öl goldbraun anbraten das Kraut und den Kürbis dazu geben. Gewürze und Wasser dazu geben, Gemüse ca 20 min garen. Wenn bissfest ist, die Zitrone auspressen über das Kraut geben. Zum Schluss Sojasauce und Saure Sahne mischen und frische Kräuter unter das Kraut mischen. Dazu passen Pellkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller

Heilpflanze des Monats Holunder



Holunder ist ein sommergrüner, bis 5m hoher Strauch. Gelegentlich wird er auch zu einem bis 10m hohen Baum.

Im Frühjahr trägt der Holunder weißlich-gelbe Dolden. Im Herbst werden diese Dolden zu dunkelroten bis schwarzen Beeren. In den Früchten findet man organische Säuren, Vitamine (B und C, Provitamin A) und Mineralstoffe.

Holunder galt im Mittelalter als „Universalmedizin“. Heute ist es ein wassertreibendes, abführendes, fieberwidriges, leber- und milzreinigendes und magenstärkendes Heilmittel. Holunder vermehrt die Bronchialsekretion und stärkt die Abwehrkräfte. Äußerlich werden Blätter und Rinde bei Geschwüren und Entzündungen aufgelegt. Die von oben nach unten abgeschabte Rinde gilt als Abführmittel, die von unten nach oben abgeschabte Rinde als Brechmittel. Außerdem wird die frische Rinde bei Brandwunden und Insektenstichen aufgelegt. Die Früchte schmecken lecker als Holundersaft, Holundersuppe, Punsch usw. Dafür die abgestreiften Holunderbeeren mit wenig Wasser (1/4l Wasser auf 1000g Beeren) ansetzen und ca. 20 Minuten kochen. Den Saft durch ein Tuch ablaufen lassen, noch einmal durchkochen, heiß in ausgespülte (Glas-)Flaschen füllen und sofort verschließen. Dieser Saft kann mit Zimt, Nelken und Rotwein oder Zitrone als Holunderpunsch an kalten Winterabenden serviert werden.

Heilpraktikerin Birgit Münzner Johannegeorgenstadt 03773-586786

Bewusst SEIN

Herzensqualität

Bejahung



JA sagen zum Leben, Ja zu sich selbst, Ja zur Liebe. Die Schöpfung kennt kein Nein. Liebe ist Wahrheit und Freude; sie ist Bejahung – das Gegenteil von Trennung und Verneinung. Sie beurteilt nicht, vergleicht nicht, richtet nicht. In der Bejahung kommen wir der Wahrheit näher. Sie verbindet unser SEIN mit dem universellen BewusstSEIN und lenkt den Weg nach innen, um so den Nährboden für geistiges Wachstum zu schaffen. Bejahung bedeutet die Entscheidung für eine POSITIVE Einstellung zum Leben und zum liebevollen Annehmen zu ALLEM WAS IST.

Affirmation:

**JA – ich kann.
Ich lade das Leben ein.
Ich habe die frei Wahl, und entscheide mich
für Wahrheit, Liebe und Freude.**

Auszüge aus „Herzensqualitäten“ von Christina Kessler

Ann König – Lebensschule ANNERCHI
www.annerchi.de oder 037756-80696

Urlaubs-Tipp

3x zum beliebtesten Ferienhof Sachsens gewählt, lässt der **Bioland Bauernhof Rittmeyer** in Kreuma bei Leipzig keine Bio-Herzens-Wünsche offen. Mit eigenem Hofladen, Bäckerei und zum Übernachten in natürlichen Betten mit Kapokmattmatratzen lädt der Visionär und Buchautor Ingo F. Rittmeyer zum Wohnen, Entspannen und Gesunden im biologischen Gesundheitshaus ein.

Infos: www.bio-rittergut.de - Tel: 34294 -73110

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden 1. Dienstag im Monat
Bio-Treff mit interessanten Vorträgen
im Bioladen Schwarzenberg

Jeden 1. Freitag im Monat
Barfuß Tanz im Yoga-Zentrum SZB

Jeden 1. Samstag im Monat
Familienaufstellen im Yoga-Zentrum SZB

Jeden 3. Freitag im Monat
Satsang im Yoga-Zentrum SZB

Veranstaltungstipps

Datum	zeit	was	wo
Sa, 04.10.08	16.00	Familienaufstellen mit Anett Roszeitis und Carsten Schmidt, Infos und Anmeldung 0174-3149995	Yoga-Zentrum Anett Roszeitis Obere Schlossstr. 7, SZB
Di, 07.10.08	18.00	Bio-Treff - Vortrag "Aura-Soma" mit Ina Klinger, Infos www.lebensfreude-ina-klinger.de , Kostenbeitrag € 3,-	Bioladen Erla
Do, 16.10.08	18.30	Vortrag Ganzheitliche Gesundheit und Rechts-Regulate (s.o.) mit Heilpraktiker Sven Franke, Infos unter www.biohummel.de , Kostenbeitrag € 4,-	Bioladen Erla
Fr, 17.10.08	19.30	Satsang Offener Entspannungs- und Meditationsabend „Reise zu DIR selbst“ mit ANNERCHI, Infos 037756-80696, www.annerchi.de , € 7,-	Yoga-Zentrum Anett Roszeitis Obere Schlosstr. 7, Schwarzenberg
Di, 04.11.08	18.00	Bio-Treff - Vortrag "Leben mit Feng Shui" mit Monika Peukert aus Chemnitz Infos 037209-69306, Kostenbeitrag 5,- € / Person	Bioladen Erla