



Spruch des Monats

Blumen sind die schönen Worte
und Hyroglyphen der Natur,
mit der sie uns andeutet,
wie lieb sie uns hat.

Johann Wolfgang von Goethe



aktuell

NEU: Bio-Kochkurs für Kinder

Mit anderen Kindern biologisch zu backen und zu kochen macht nicht nur Spaß, sondern zeigt auch, dass Gesundes sehr schmackhaft ist. Hier kommen nur gute Zutaten aus dem Bioladen auf den Tisch und werden eifrig von kleinen Kinderhänden zubereitet. Die Fragen nach dem Wie und Warum kommen von ganz allein. So werden den Kleinen auf spielerische Weise wichtige Grundlagen für eine gesunde Ernährung vermittelt. **Sandra Müller** aus Breitenbrunn hat sich mit dem Kochkurs für Kinder einen Traum erfüllt. Ihr hat es schon immer viel Freude bereitet, mit Ihren 2 Kindern gemeinsam biologisch zu kochen. Jetzt ermöglicht sie, zusammen mit Gertraude aus dem Bioladen, auch allen anderen Kindern, sich auf ein spannendes Abenteuer in der Bio-Küche einzulassen.



Nächster Bio-Kochkurs für Kinder

Do, 23.04.09 um 16.00 Uhr
in der Küche des
Bioladen Schwarzenberg/Erla
Dauer 1 1/2 Std., ab 4 Jahre, € 4,- p.K.

Anmeldung
im Bioladen 03774-25958 oder
bei Sandra Müller 037756-17589

vorgestellt: **Petra Hölig** Geprüfte psychologische Beraterin, Systemische Beraterin (SG)

Mein Name ist Petra Hölig. In meiner freien Praxis im Herzen von Annaberg-Buchholz bin ich - als geprüfte **psychologische und systemische Beraterin** - für Menschen da, die ganzheitliche Hilfe benötigen. Gemeinsam mit Ihnen gehe ich auf die Suche nach möglichen Ursachen Ihrer Probleme und erarbeite Lösungen, um die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen.

Doch nicht nur beratend, auch mit aktiven Angeboten gebe ich mit offenen Herzen Gelegenheit, bewusster und lebensfroher zu sein. In **Tai Chi** - Kursen erfahren Sie durch eine gezielte meditative Bewegungsfolge tiefe körperliche und geistige Entspannung, was sich sehr positiv in dem oft stressigen Umfeld auswirkt.

Möchten Sie wissen, welche Energie in Ihnen steckt und wie Sie diese aktivieren können, dann lernen und praktizieren Sie mit mir Riten, die aus den fernen Klöstern Tibets stammen. Durch diese Übungen kann man sich von negativen Energien reinigen und alle den Körper regulierenden Systeme stimulieren.

Des weiteren unterstütze ich mit **Reiki**. Diese Energieübertragung mit den Händen ist eine Fähigkeit, universelle Lebensenergie zu aktivieren, zu lenken und den jeweiligen Erfordernissen entsprechend anzuwenden. Das stellt die Ausgewogenheit der Energien wieder her und fördert Heilung im ganzheitlichen Sinne.

Außerdem biete ich einen **Senioren-Service** an. In der heutigen so schnelllebigen Zeit gibt es immer mehr ältere Menschen, die einsam und isoliert sind. Ihnen fehlt häufig die Motivation, etwas allein zu unternehmen und alltägliche Situationen außerhalb der Wohnung zu bewältigen. Mit meiner Dienstleistung betreue, begleite und berate ich individuell. Wieder aktiv am kulturellen Geschehen teilzuhaben, steigert nachhaltig die Lebensfreude.

Menschen zu helfen, zu unterstützen und ihnen wieder die Freude am Leben aufzuzeigen, ist meine innere Gesinnung. Ich freue mich auf Sie!



Petra Hölig
Köselitzplatz 2, Annaberg-Buchholz

www.ihr-leben-meistern.de
Tel: 03733-429597 Fax: -429598

Bio-Warenkunde Braunhirse

Braunhirse, die Wildform der Hirse, ist eines der mineralstoffreichsten Getreide und glutenfrei. Schonend und ohne Erwärmung fein vermahlen bleiben die Nährstoffe des vollen Kornes weitgehend erhalten. Die Braunhirse enthält wertvolle Mineralstoffe, insbesondere Kieselsäure, die zu einem Drittel aus Silicium besteht - ein Spurenelement, das eine wichtige Rolle als Nähr- und Aufbaustoff für Knorpelmasse, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel spielt und zur Mineralisation der Knochen beiträgt. Der Eisengehalt von Braunhirse ist vergleichsweise hoch. In der Schale der Braunhirse sitzen neben Mineralstoffen und Kieselsäure zahlreiche antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe, z.B. Phytinsäure und Oxalsäure. Feinst vermahlene Braunhirse ist Voraussetzung für die Verfügbarkeit der Inhaltsstoffe und kann täglich ungekocht, in Speisen und Getränken beigemischt, zu sich genommen werden (z.B. in Obst- und Gemüsesäften, Suppen, Müsli, Joghurt). Auch zum Keimen ist sie hervorragend geeignet.

erhältlich in jedem Bioladen / Reformhaus
ein Tipp von Gertraude Drechsel - Bioladen SZB

Rezept des Monats

Kräuter- Käse- Kartoffel

Zutaten:

ca. 1 kg Kartoffeln
fein gehackte Kräuter
(Löwenzahn, Brennnessel,
Spitzwegerich, Petersilie usw.)
100 g geriebener Emmentaler,
6 EL Öl
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, halbieren und mit der Schnittfläche auf ein gebuttertes Backblech legen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen 20 min backen. Die Kräuter mit dem Emmentaler vermischen, Öl dazu gießen, bis eine zähe Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln umdrehen, je einen TL Käse- Kräuter- Masse auf jede Kartoffel geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 5-10min überbacken. Mit Meersalz bestreuen.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

BewusstSEIN

- bio-erzgebirge -



bio heißt Leben und das hier im Erzgebirge.

Was bedeutet denn leben überhaupt? Mit Freude und Liebe jeden Augenblick, der das Leben bietet, annehmen, so wie er ist. Es ist Zeit, höchste Zeit, auch hier im Erzgebirge damit zu beginnen.

Damit spreche ich alle an, die endlich auf den Ruf ihres Herzens hören wollen, um in Eigenverantwortung zu gehen und sich SELBST zu verwirklichen. Für uns „Erzgebirgler“ ist JETZT die Zeit, mit unseren Ideen und Visionen nach außen zu gehen. Ja, das erfordert Mut und Willenskraft. Doch seid euch versichert, wenn Ihr erst einmal eurer inneren Stimme folgt, dann wird auch Hilfe da sein und sich der Erfolg automatisch einstellen.

Jetzt in der Zeit des Wandels ist es ein dringender Aufruf an all jene, die wunderbare Fähigkeiten und Talente mitgebracht haben, um sie HIER im Erzgebirge zur Entfaltung zu bringen und damit für mehr Freude und Liebe zu sorgen. Komm einfach, mache den 1. Schritt der Wunder und Fügungen. Wir sind für UNS da und helfen einander. Nutze die Möglichkeiten, uns kennen zu lernen bei Stammtischen, Treffen, Vorträgen und Seminaren. Je mehr Menschen an das EINE glauben und sich eine blühende Zukunft in Zufriedenheit und Glück HIER im Erzgebirge vorstellen, umso schneller verwirklicht ES sich.

Danke, dass DU BIST!

lebensschule & lebensberatung ANNERCHI, **Samina Ann König**
Tel: 037756-80696, www.annerchi.de

Heilpflanze des Monats

Brennnessel (*Urtica dioica*)



Die Brennnessel gilt als die Heilpflanze für entgiftende und entschlackende Frühjahrskuren zur Anregung des gesamten Stoffwechsels. Wer mit offenen Augen in den Vorgarten schaut, wird mit Sicherheit die Brennnessel finden. Sie wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd, harntreibend, entwässernd und ist den meisten als natürlicher Blutverdünner bekannt.

Doch die Brennnessel kann noch weitaus mehr. Junge Blätter haben wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin A, B und C, Kieselsäure, Schwefel, Gerbstoffe und Enzyme. Diese sind vor allem wichtig bei ganz alltäglichen Situationen. Als Wildgemüse, Saft oder Tee steigert die Brennnessel die Konzentration und Erinnerungsfähigkeit, bringt einen klaren Geist und eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Äußerlich angewendet in Form des Durchpeitschens kann diese Heilpflanze Linderung bei Rheuma, Gicht und Nervenschmerzen bringen.

Wer unter allergischen Reaktionen mit der typischen Quaddelbildung leidet, sollte die Brennnessel als homöopathische Aufbereitung probieren. Mittlerweile wird die Brennnessel auch als Naturkosmetikum eingesetzt. Kieselsäure und Schwefel haben einen heilenden Effekt auf die Haut.

Bitte darauf achten, dass auf 1 Tasse Brennnesseltee die doppelte Menge an gutem Quellwasser getrunken wird, ansonsten kann es zu Schwindel, Übelkeit und anderen Kreislaufbeschwerden kommen.

Achtung: Bei Ödemen (Wasseransammlung im Körper) aufgrund von eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit dürfen Sie Brennnesselblätter und andere wassertreibende Heilkräuter nicht verwenden.

Heilpraktikerin Birgit Münzner,
www.naturheilpraxis-münzner.de

Bio-Haushalt- /Gartentipp

EM-Effektive Mikroorganismen



EM ist eine Mischkultur aus nützlichen, natürlich vorkommenden Mikroorganismen. Ob im Haushalt beim Putzen, Spülen, Pflegen oder im Garten zum besseren Gedeihen Ihrer Pflanzen, EM sind lebensfördernd für Mensch und Natur.

www.em-sachsen.de

**Beratung am EM-Stammtisch mit Franz Kapser
am Di, 7.4.09, 18.00 Uhr im Bioladen SZB / Erla**

Ostern

Das Frühlingsfest „Ostern“ stammt bezüglich seines Ritus' aus der germanischen Mythologie. Es galt dort als das Fruchtbarkeitsfest, das Erwachen und Aufkeimen des Lebens im Frühjahr, symbolisiert durch die Keimzelle allen Lebens, das Ei, und durch das Tier, das für seine Potenz, sexuelle Aktivität und Fortpflanzungskraft berühmt ist, der Rammler und Hase. Die Bezeichnung „Ostern“ ist abgeleitet von der Fruchtbarkeitsgöttin Ostera. Im Ägyptischen lautet der Name der Ostera „Hathor“, im Babylonischen „Ishtar“, im Hebräischen „As-tor“, im Griechischen „Astron“ und im Lateinischen „Astrum“.

Ostern ist das Fest des Oststerns, des Sterns, der im Osten aufgeht - des Morgensterns.

Fröhliche Ostern!

Film-Tipp



Grundeinkommen

Der erste Film zu dem Zukunftsthema, das keinen kalt lässt: Ein bedingungsloses Grundeinkommen für alle. Das löst Emotionen aus und Fragen: Mehr Möglichkeiten zur eigenen Initiative? Oder der Untergang der Leistungsgesellschaft? Und wie soll es bezahlt werden? Der Film mischt Festgefahrenes auf, zeigt Überraschendes, läßt mit- und weiterdenken.

www.grundeinkommen.tv

freunde von bio-erzgebirge

Wenn sie ganzheitliche Hilfe brauchen, wir beraten sie gern:

Roszeitis Anett

Yoga, Heilpraktikerin, Ernährungsberatung,
Obere Schloßstr. 7, Schwarzenberg, Te: 0174-3149995

Ina Klinger

www.lebensfreude-ina-klinger.de
Ganzheitliche Physiotherapie, Aura Soma, Heilmassagen
Bergmannstr. 1, Schneeberg, Tel: 03772-3729056

Sylvie Weißbach

www.biohummel.de
Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie
Alte Annaberger Str. 22a, Schwarzenberg, Tel: 03774-505668

Gertraude Drechsel

www.bioladen-schwarzenberg.de
Bioladen, Beratung für Ernährung, Wasser, Salz u.v.m.
Dorfstr. 91, Schwarzenberg/Erla, Tel. 03774-25958

Samina Ann König

www.annerchi.de
Lebensschule ANnerCHI, redaktion Infoblatt, Lebensberatung, Geomantie, Licht- und Energiearbeit
Kupferweg 12, Breitenbrunn, Tel: 037756-80696

Grit Mustroph

www.pranahheilung-dresden.de
Pranahheilung, Behandlungen, Infovorträge, Seminare
Hauptstraße 19, Breitenbrunn, Tel: 037756-1516

Bärbel Siegismund

www.ich-gehe-neue-wege.de
psychologische Beratung, Coaching, Seminare, Reiki, Hilfe für pflegende Angehörige
Thomas-Müntzer-Str. 40, Schneeberg, Tel: 03772-372757

Thomas Kaufmann

www.heilpraktiker-kaufmann.de
Heilpraktiker, Neuraltherapie, Craniosacrale Therapie,
Grünhainer Str. 6, Schwarzenberg, Tel: 03774-339433

Petra Hölig

www.ihr-leben-meistern.de
Physiologische Beratung, Reiki, Tai Chi, 5-Tibeter
Köselitzplatz 2, Annaberg-Buchholz, Tel: 03733-429597

Jana & Andreas Müller

www.relax-mueller.de
Relax-Gesundheitszentrum, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Breuss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung
Anton-Günther-Str. 1, Schwarzenberg, Tel:03774-25907

Eintrag gewünscht?

Samina Ann König 037756-80696



Erzregio akzeptiert

www.erzregio.de

gesund bleiben

Dunkelfeldmikroskopie

Gesund werden – gesund bleiben, gesunde Ernährung, Bewegung, Fasten ... Jeder kennt einen anderen „Geheimtipp“ für ein gesundes Leben. So viele verschiedene Möglichkeiten es gibt, so viele verschiedene Menschen gibt es. Jeder sollte mit dem beginnen, was zu ihm passt und wofür der Körper gerade bereit ist, Hauptsache man begibt sich auf den gesunden Weg. Viele Dinge, die du erst noch erledigen „musst“, werden dir von anderen auf-erlegt. Wichtig bist DU SELBST, dass deine Basis stimmt, dann erst kannst du für andere(s) da sein und helfen.

Genau an diesem Punkt setzt die **Dunkelfeld-Mikroskopie** an: In nur 1 Stunde weißt du über deinen Energiehaushalt bescheid und bekommst auch noch Informationen über eventuelle Organstörungen, Allergien, Entzündungen oder ähnliches. All diese Informationen liefert uns ein kleiner Tropfen Blut aus dem Finger, der über 24 Stunden lang beobachtet wird, also fast schmerzfrei und für jeden machbar. Diese Erkenntnisse werden in einem Gespräch ausgewertet und du hast doppelten Nutzen:

1. Du kennst jetzt die Situation in deinem Körper und konntest (vielleicht) das erste Mal in dein Inneres blicken.
2. Du bekommst die Auswertung mit meinen Empfehlungen in die Hand und kannst nun selbst entscheiden, wie es mit dir weitergehen soll.

Die Dunkelfeld-Mikroskopie eignet sich als Basis-Untersuchung für einen Start in ein gesundes Leben, als auch jederzeit als unkomplizierte Kontrolle nach verschiedenen Therapien. Oft sind Vorboten einer Krankheit zu erkennen und mit einfachen Mitteln abzuwenden.

Nähere Informationen und Terminabsprachen bei:

Sylvie Weißbach, Tel: 03774-505668 www.biohummel.de

ganzheitlich heilen

Prana-Heilung - ein Einblick in eine revolutionäre Methode

Am Anfang steht die Erkenntnis, dass der Körper ein sich selbst regenerierender Organismus ist, der die Fähigkeit hat, sich selbst zu heilen. Das Grundprinzip des ‚Pranic Healing‘ ist die Übertragung von Lebensenergie - dem „Prana“ - ohne dabei den Körper zu berühren. Dadurch wird die Selbstheilungskraft erheblich gestärkt und Heilprozesse können wirksam beschleunigt werden.

Anwendung der Prana-Heilung:

- beugt Krankheiten vor und unterstützt die Selbstheilung,
- stärkt die physische, mentale und emotionale Gesundheit,
- ergänzt die Schulmedizin und alle möglichen Heilverfahren,
- schützt vor negativen Energien,
- vertieft Intuition, Mitgefühl und Friedfertigkeit,
- verbessert das Vertrauen, Ziele zu erreichen.

Prana-Heilung basiert auf den Texten und Traditionen der Chinesischen Medizin und vielen anderen Heilungstechniken. Es ist eine klare und systematische Technik, die leicht zu lernen und ausgesprochen effektiv ist. Jeder, der den Willen hat zu helfen, kann mit Geduld und regelmäßiger Übung diese Methode in relativ kurzer Zeit erlernen.

Ansprechpartner in der Region Westerzgebirge: **Grit Mustroph**, Tel. 037756-1516, mobil 0173 38 22 353, Breitenbrunn
www.pranahheilung-dresden.de E-Mail: prana@mustroph.de

Astro-Tipp April

Am 09.04 geht Merkur in den Stier, fördert das Finanz- und Geschäftswesen. Am 22.04. erreicht Mars sein eigenes Zeichen (Widder), dazu gesellt sich Venus, was die Leidenschaft besonders fördert. Der Neumond am 25.04. ist mit Vorsicht zu genießen, er steht unter dem Einfluss der Spannungen zwischen Merkur und Neptun, sowie Mars und Pluto. Achtung vor Betrug, Scheingeschäften, Intrigen, Rücksichtslosigkeit. Risiken meiden.

Einen schönen Start in den Frühling
wünscht Euch Brigitte Tel. 03774-24451

Angebot des Monats im Bioladen SZB / Erla

Oleg Lohnes

REVITALER

Akupressur-Energie-Vitalitäts-Pumpe:
eine Massagematte zur tiefgreifenden
Ganzkörperregeneration, die eine intensive
Durchblutung bewirkt.

www.revitaler.de

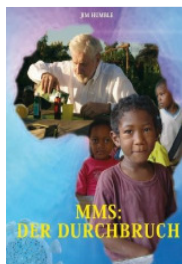
im April statt € 99,-

nur € 89,-

Achtung ab April:

- auch Samstag geöffnet 9-12 Uhr
- Zufahrt über neue Brücke

Ihre Gertraude Drechsel
www.bioladen-schwarzenberg.de



Buch-Tipp MMS: Der Durchbruch

Jim Humble, ein amerikanischer Erfinder, hat ein Mittel entdeckt, dessen Anwendung schier Unglaubliches verspricht: Viele der großen Krankheiten der Menschheit sollen durch sein Präparat mit dem Namen MMS besiegt werden können. Ein Mineralienpräparat, das jeder selbst herstellen kann. Dieses Buch enthält alles, was Sie wissen müssen, um Jim Humbles Präparat verantwortlich einzusetzen: Die Geschichte seiner Entdeckung, eine Anleitung zur Herstellung, wissenschaftliche Quellennachweise zur Wirkungsweise und viele Fallbeispiele.

Termine monatlich

Jeden **1. Dienstag** (7.4.) 18.00 Uhr
Bio-Treff mit interessanten Vorträgen im Bioladen SZB/Erla,
www.bioladen-schwarzenberg.de

jeden **1. Freitag** (3.4.) 20.00 Uhr
Barfußtanz mit Anett Roszeitis
im Yoga-Zentrum SZB, Tel 0174-3149995

jeden **1. Samstag** (4.4.) 16.00 Uhr
Familienstellen mit Anett Roszeitis
im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden **2. Dienstag** (7.4.) 19.00 Uhr
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg,
www.lebensfreude-ina-klinger.de

jeden **2. Mittwoch** (8.4.) 9.00 Uhr
Frauenfrühstück in der Werkstattküche
Yoga-Zentrum SZB, www.annerchi.de

jeden **3. Montag** (20.4.) 20.00 Uhr
Spiritueller Stammtisch
im Café Piano SZB, www.annerchi.de

jeden **3. Freitag** (17.4.) 19.30 Uhr
LICHTkreis mit Samina Ann im Yoga
Zentrum SZB, www.annerchi.de

Veranstaltungstipps April

datum	zeit	veranstaltung	ort
Di, 07.04.	18:00	Bio-Treff Thema „ EM-Stammtisch “ Grundlagen und Tipps im Umgang mit Effektiven Mikroorganismen mit Franz Kapsler, Tel: 037207-48155, www.em-sachsen.de	Bioladen SZB / Erla
Di, 07.04.	19:00	Treffpunkt „Bewusstes Leben“ Thema „ Aura Soma- ein ganz besonderes Farbpflugesystem “ mit Ina Klinger, pro Person € 5,- Infos und Anmeldung, 03772-3729056 www.lebensfreude-ina-klinger.de	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannstr. 1, Schneeberg
Do, 23.04.	16:00	Kinder Bio-Kochkurs ab 4 Jahre, mit Sandra Müller, Tel: 037756-17589, € 4,00, ca. 1 1/2 Stunde	Bioladen SZB / Erla
So, 26.04.	10-17	2. Impulstag für Gesundheit und Fitness im Vital- und Therapiesportzentrum Schneeberg Infos Tel:03772-372002, www.vital-schneeberg.de	Schneeberg
Do, 30.04.	19:00	Beginn VHS Kurs „Meridiangymnastik“ mit Ina Klinger Anmeldung über Volkshochschule Aue www.vhs-aue-szb.de	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannstr. 1, Schneeberg

Vorschau

datum	zeit	veranstaltung	ort
Di, 05.05.	18:00	Bio-Treff „Gesund durch Säure-Basen-Ausgleich“ mit Herrn Unger aus Sosa, Infos bei Gertraude im Bioladen 03774-25958	Bioladen SZB / Erla
16.-17.05.		2 Tage Yoga-Workshop für Frauen mit Yoga- & Ayurvedalehrerin Katrin Zehm Infos und Anmeldung Tel: 03771 / 73 1044, E-Mail: ans.aue@freenet.de	Pension Hollandheim Waschleithe (Grünhain)
10.-17.05.		Fastenkurs - Reinigungs- und Regenerationskur mit Hannelore Windisch, Infos und Anmeldung 03771-33562, E-Mail: hw-windisch@t-online.de	Panorama Ring Hotel Oberwiesenthal
Sa, 27.06.	10-18	Tageskurs „Einführung in die Numerologie“ mit Dipl.-päd. Karla Seiffert, Honorar pro Person 150,00 € Infos und Anmeldung bei Hannelore Windisch Tel: 03771-33562	Gaststätte „Schachtelhalm“ in Elterlein