



eine Initiative
für bewusstes und nachhaltiges Leben
im Erzgebirge

Spruch des Monats

„Weite deinen Blick für alles
um dich herum,
aber gewähre nur dem Schönen
Zutritt zu deinem Herzen.“

- Mandy Frank-

Schriftstellerin und Vorleserin
eigener Geschichten zu Reiseerlebnissen
und alltäglichen Abenteuern,
Lyrik aus eigener Feder zu Ihren Anlässen
Tel. 03771 - 217696



Foto: Lothar Seifert www.l-seifert.de

Prospektbeilage:
Yoga-Zentrum Schwarzenberg

Aktion 25. Juli - 08. August 09 Sommer-Werkstatt-Wochen im Yogazentrum Schwarzenberg

In den letzten beiden Ferienwochen finden im
Yogazentrum Schwarzenberg die diesjährigen
Sommer-Werkstatt-Wochen statt.

Täglich bieten wir Ihnen in Vorträgen, Kursen
und verschiedenen Themen-Abenden Wis-
senswertes rund um „Ganzheitliches Dasein“
hier bei uns im Erzgebirge.

Heilpraktiker, Yoga-Lehrer, Ernährungs- und
Energie-Berater, Ayurveda- und Musik-Thera-
peuten sowie viele andere aus unserer Region
laden Sie ein zum **Trommel-Abend**, zu
Bauchtanz und **Klangschalen-Massagen**,
zum **Systemischen Familienstellen**, zur
Prana-Heilung, zum **Tantra, Yoga** oder
auch zur **Kräuterwanderung**.

Hier erhalten Sie auch Einblicke in **Ayurvedi-
sche Therapien**, ins **Fasten** und in **gesun-
de Ernährung**. Über **Lyscher-Farben**, die
Numerologie (Zahlen-Magie) oder beim
Verbundenen Atem können Sie in Kontakt
mit Ihrem Unterbewusstsein kommen.

Probieren Sie in der **Werkstattküche** „Le-
ckerer“ zu den verschiedensten Themen rund
um gesunde Ernährung.

Freuen Sie sich auf (ent)spannende, lustige
und inhaltsreiche Tage und vor allem auf
Begegnungen mit lieben Menschen.

Ihre / Eure **Anett Roszeitis & Freunde**
Yogazentrum Schwarzenberg
Obere Schlossstraße 7, Schwarzenberg
03774 / 33 68 61 & 0174 - 314 999 5
www.yoga-schwarzenberg.de

NEU in Traudel's Bioladen

Ab Juli 2009 bieten wir für unsere Kunden einen
weiteren Service an:

den **BIO-Heim-Service** - Ihr regionaler Bio-Lieferservice



Wählen Sie bequem übers
Internet aus unserem ver-
trauten Bio-Sortiment aus
und wir liefern Ihnen alles
direkt vor ihre Haustür.

Neben fertig zusam-
mengestellten Obst- und
Gemüsekisten können Sie
ebenfalls Ihre individuelle
„Mischkiste“ festlegen.

Darüber hinaus liefern wir auch alles, was es in
unserem Bioladen gibt, z.B. Naturkosmetik, EM-
Produkte usw., inkl. kompletter Wasserkästen.
3 Werktagen vor Auslieferung ist eine schriftliche
Bestellung via Internet oder Bestellschein erfor-
derlich.

Dienstag und Freitag, jeweils ab 15.00 Uhr wird
im Einzugsgebiet des Bioladens Schwarzenberg
ausgeliefert.

Bestellungen
und alle weiteren Infos unter
www.bio-heim-service.de
E-Mail: bestellung@bio-heim-service.de
oder
direkt bei **Fam. Drechsel**
in Traudel's Bioladen
Tel. 03774-7607851

vorgestellt: Sandra Müller



Ich bin 30 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern (2 und 6 Jahre) und
lebe mit meinem Mann in Breitenbrunn. Seit langer Zeit beschäftige
ich mich mit gesunder Ernährung und habe seitdem viele Alternativen
ausprobiert. Stundenlang teste ich in meiner Küche neue Rezepte mit
Wildkräutern oder Kräutern aus meinem liebevoll angelegten Garten. Es
macht riesigen Spaß und die gesundheitlichen Erfolge, die sich dadurch
bei mir und meiner Familie einstellen, sind faszinierend. Meine zwei
Kinder habe ich von Anfang an mit einbezogen, so dass wir verregnete

Tage immer zum gemeinsamen Kochen nutzen. Immer öfter gesellen sich die Freunde meiner Kin-
der dazu. Es ist eine Freude zuzusehen, wenn sie mit Begeisterung Teig kneten, Salat schnippeln
oder Kräuter hacken.

So beschloss ich, zusammen mit Gertraud Drechsel aus dem Bioladen Schwarzenberg, diese Mög-
lichkeit auch anderen Kindern anzubieten. Seit Anfang des Jahres finden in der kleinen gemütlichen
Küche über dem Bioladen Kochkurse für Kinder und Jugendliche statt. Die Kinder lernen einfache,
gesunde Rezepte und erfahren viele interessante Informationen über die Zutaten auf spieleri-
sche Art und Weise. Wichtig für mich ist auch die Auswahl biologischer Zutaten, denn nur so sind
die Kinder vor chemischen Zusätzen und Spritzmitteln geschützt. Auch viele Erwachsene zeigen

Interesse daran, sich gesund zu ernähren, aber wissen nicht
wo sie anfangen sollen. Dann kommen Sie vorbei! Wir kochen
zusammen ein paar schöne vollwertige vegetarische Gerichte
und beim gemütlichen Essen stehe ich Ihnen gerne für Fragen
bereit. Der erste Kochkurs für Erwachsene findet im Bioladen
SZB am 16.07.09 um 18:00 Uhr statt!

Suchen Sie noch nach einer Idee für den nächsten Kinderge-
burtstag? Ich koche ein leckeres und gesundes Geburtstagses-
sen und alle Kinder helfen mit.

Brauchen Sie jemanden, der Ihnen in ihrer Küche mit Rat und
Tat zur Seite steht? Gerne komme ich bei Ihnen vorbei, koche
mit Ihnen zusammen und zeige Ihnen einfache Alternativen.

DU BIST, WAS DU ISST!

Kinderkochkurse: 30.07.09, 16:00 Uhr, 4 € pro Kind
27.08.09, 16:00 Uhr, 4 € pro Kind
Erwachsene: 16.07.09, 18:00 Uhr, 6 € pro Person

Bitte melden Sie sich aufgrund begrenzter Plätze rechtzeitig bei mir oder
direkt in Traudel's Bioladen an!

Sandra Müller, Breitenbrunn, Tel: 0172/7942419

mein Buch-Tipp:

Irmela Erckenbrecht
„So schmeckts Kindern
vegetarisch“



Alles über vollwertige vegetarische
Ernährung für Kinder mit vielen
leckeren und einfachen Rezepten.

Ernährungstipp

SALZ

Der Mensch benötigt etwa 5-7g Salz täglich.
Salz steuert unser Durstempfinden, reguliert den
Wasserhaushalt und die Harnbildung, ermöglicht
die Muskelbewegung und ist am Knochenaufbau
beteiligt. Wir nehmen Salz mit der Nahrung auf
und scheiden u.a. über Urin, Schweiß, Tränen
und Schleim auch verschiedene Mineralstoffe
wieder aus.

Aber Salz ist nicht gleich Salz! Das heutige
„Speisesalz“ ist ein rein chemisch hergestelltes
Produkt und besteht nur (noch) aus Natrium-
Chlorid, evtl. auch noch aus chemischen Zusät-
zen, die die Rieselfähigkeit verbessern, Fluor,
Jod, ... Die Verwendung eines solchen „Speise“-
Salzes kann mehr Schaden anrichten als nützen.



Eine Alternative sind
naturbelassene Salze aus
dem Himalaya. Dieses Salz
enthält nahezu alle für die
Gesundheit des Menschen
wichtigen Mineralien und
Spurenelemente in einer
Form, die der Körper auf-
nehmen und verarbeiten kann.

Es ist durch seine
gleichmäßige kristalline Struktur bioenergetisch
hoch wirksam.

Man kann den aktuellen Stand seines eigenen
Mineralien- und Salzhaushaltes selbst testen,
indem man mehrmals täglich an einem Himalaya-
Salzstein leckt. Sobald der Salzgeschmack unan-
genehm wird, sind die eigenen Mineralien-Depots
wieder aufgefüllt und der Salzbedarf ist gedeckt.
Gutes Himalaya-Kristallsalz finden Sie in jedem
gut sortierten Bioladen oder Reformhaus.

Anett Roszeitis
Ernährungsberatung, Tel. 03774-25958



Rezept des Monats Sommersalat+Dressing

Zutaten:

250g Feldsalat, Kopfsalat, Pflücksalat, Spinat o.ä.
eine Hand voll bunte Blüten (z.B. Blüten von Kapuzinerkresse, Borretsch, Gänseblümchen, wilden Stiefmütterchen, Thymian)

Salat waschen, mit der Hand in einer Schüssel zerpfücken, Blüten dekorativ auf den Salat geben

Dressing Nr. 1:

4 EL Olivenöl
1 Becher Natur-Joghurt
1 TL Honig oder andere Süßungsmittel
2-3 TL Curry
1 TL Kräutersalz

Dressing Nr. 2:

4 EL Öl
4 EL Zitronensaft
1 TL Senf
1 TL Honig oder andere Süßungsmittel
frische kleingewiegte Kräuter
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten gleichmäßig
verrühren und zu dem Salat geb

Guten Appetit wünscht Sandra Müller



Heilpflanze des Monats

Kapuzinerkresse *Tropaelum majus*

Der Sommer zeigt sie uns in den schönsten Farben: die gelben, roten oder orangefarbenen Blüten der Kapuzinerkresse. Diese Heilpflanze stammt ursprünglich aus Peru und wurde dort von den einheimischen Indianern mit großem Erfolg eingesetzt. Auf schlecht heilende Wunden legten sie die frisch gepflückten Blätter.

Kapuzinerkresse enthält neben vielen Vitaminen wichtige Senfölglykoside, die auf enzymatischem Weg in einen scharf schmeckenden Wirkstoff umgewandelt werden. Eben dieser Wirkstoff hat eine breite antibakterielle Eigenschaft. Auf Sprossspitze der Soorgruppe und verschiedene Hautpilze zeigt er eine ähnliche Wirkung. Die heilenden Wirkstoffe der Kapuzinerkresse eignen sich vor allem bei einfachen Infektionen im Harnwegsbereich und bei verschiedenen Atemwegserkrankungen.

Empfindliche Menschen sollten jedoch sparsam mit dieser Heilpflanze umgehen. Es kann als unerwünschte Nebenwirkung zur Reizung der Magenschleimhaut kommen.

Kapuzinerkresse eignet sich nicht zum Trocknen. Die Pflanze wird nur frisch verwendet. Die Blütenknospen oder unreife Früchte können - in Essig eingelegt - zu Kapern konserviert werden. Wer die abwehrsteigernde Wirkung der Kapuzinerkresse nutzen will, gibt täglich einige Blätter in Quark, Salat oder aufs Brot. Die Blüten können zusätzlich als Farbtupfer jeden Salat bereichern. Entsprechend ihrer Farbe harmonisieren sie das jeweilige Chakra.

Heilpraktikerin Birgit Münzner, Tel: 03773/ 586 786

BewusstSEIN Lass DEIN Licht leuchten

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.
Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten. Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich so brillant sein soll? Aber wer bist du, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst. Sich klein zu machen, nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtetes. Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir damit unbewusst anderen die Erlaubnis, es auch zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen.

Antrittsrede von Nelson Mandela im Jahr 1994

Lebensschule & Lebensberatung ANNERCHI, Ann König
Tel: 037756-80696, www.annerchi.de

Bio-Gartentipp Oma's Garten für unsere Zukunft



Immer häufiger hören wir von Lebensmittelskandalen. Wer kann da noch ruhig bleiben, in der Unwissenheit, welchen Chemie-Cocktail wir bei der nächsten Mahlzeit - von sogenannten „Nahrungsmitteln“ aus dem Supermarkt - wieder zu uns nehmen und unseren Kindern zumuten. Und die Entwicklung zu immer künstlicheren Dingen aus der Gen- und Chemietrickkiste, die uns zum Essen angeboten werden, geht rasant weiter.

Leben kommt vom Leben. So erhält lebendige frische Nahrung den Körper gesund und gibt ihm Energie. Optimal sind die Früchte aus dem eigenen Bio-Garten, natürlich ohne chemische Düngung und Spritzmittel, welche in Liebe gehegt und gepflegt wurden. Da sie auch mit den gleichen Licht- und Umweltbedingungen - wie wir - heranwachsen, bieten diese Pflanzen alles, was wir für ein langes gesundes Leben brauchen. Wer z.B. einmal eine eigene frisch geerntete überaus schmackhafte Gurke probiert hat, wird kaum noch zu diesem grünen gespritzten wassergefüllten „Schlauch“ aus dem Supermarkt zurückgreifen wollen.

Um für unsere Zukunft vorzusorgen, sollten wir uns wieder an Oma's Garten oder die alten Bauergärten zurück erinnern und handeln! Jeder Apfelbaum, jeder Himbeerstrauch, jede Möhre und jedes Kräutlein im eigenen Garten trägt mit hoch schwingender Lebendigkeit ein großes Stück für unsere Gesundheit bei und ist die beste Investition in einer zukünftig ungewissen Grundversorgung. Unsere Kinder und Mutter Erde werden es uns danken. Gewiss! SaK

Baby- und Stillecke



Wussten Sie schon, dass Babies bis zu ihrem ersten Geburtstag ausschließlich mit Muttermilch satt und zufrieden sein können? Das setzt eine gehaltvolle Ernährung (ausreichend Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße) der Mutter voraus. So kommt es auch, dass Ihr Schatz trotz „vollgestillt“ nachts durchschläft. (oder durchschlafen kann??)

Gern beraten ich Sie -

Kathrin Neubert aus Breitenbrunn Tel: 037756-7304

Bei echten Stillproblemen empfehle ich Ihnen gern eine erfahrene Hebamme oder Stillberaterin aus unserer Region.

ganzheitlich heilen Bioenergetische Meditation

Die Bioenergetische Meditation ist eine Tiefenentspannung. Sie dauert etwa 1h und ist von einer das Unterbewusstsein stimulierenden CD begleitet. Wenn der Mensch bereits in der Lage ist, sich „fallen zu lassen“ und gut zu entspannen, wird er bereits ab der ersten Meditation kleine Reaktionen erfahren - vielleicht ein Kribbeln, ein leichtes Ziehen, Wärme- oder Kälteempfinden. Die Reaktionen (die einfach zum Verlassen der Blockaden aus unserem Körper notwendig sind) unterscheiden sich von Mensch zu Mensch hinsichtlich seiner Einzigartigkeit. Die Bioenergetische Meditation ist die Quintessenz der Jahrtausend alten Erfahrungen der chinesischen, indischen und keltischen Heilkunde. So öffne ich zu Beginn der Mediation die Chakren (indische Heilkunde) durch die Gabe von Urenergie (keltische Heilkunde der Bioenergie). Während dieser Phase zeigen sich mir Blockaden (chinesische Heilkunde) in den Energiemeridianen und deren Bezugspunkte, die ich im Verlauf der Meditation energetisiere oder von angestauter Energie entlaste. Genau durch diese Aktivität setzen sich **ihre Selbstheilungskräfte** in Bewegung. Am Ende der Mediation **schließe** ich wieder die Chakren. Das Aura-Feld baut sich optimal auf. Diese Anregung der Selbstheilungskräfte, einschließlich des Aura-Schutzes sollte 2 mal monatlich jeweils im abnehmenden / zunehmenden Mond erfolgen. Ihr Körper wird sich somit optimal regenerieren. Ich wünsche mir, dass diese Zeilen die richtigen Menschen erreicht, z.B. jene, die täglich mit ganzen Herzen mit anderen Menschen arbeiten. **Sie** sind es in erster Linie, die optimale Selbstheilungskräfte durch die ständige Erneuerung und den Schutz der Aura benötigen. Vielen Dank Ann König und den Freunden der Initiative bio-erzgebirge, dass ich auf diesem Weg meine Arbeit bekanntmachen darf.

Kerstin Richter - Bioenergetikerin Extrasens
Breitenbrunner Str. 4, Rittersgrün
Tel: 037757-7460, 0172-9345362

gesund bleiben mit **Ayurveda** - das Wissen vom langen Leben



Ayurveda ist der älteste Wissensschatz über Gesundheit und Heilung. Er gilt als „Mutter aller Heilkünste“, da er allen anderen Ansätzen der ganzheitlichen Medizin (wie z.B. TCM) vorausging und sie beeinflusste. Mit seinen wunderbaren Massagen und entspannenden Ölbehandlungen, den hochwirksamen pflanzlichen Heilmitteln und den unzähligen praktischen Empfehlungen für die tägliche Lebens- und Ernährungsweise stellt Ayurveda für jeden Menschen ein ganzheitlich fundiertes Heilsystem dar, durch das er seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude erhalten, verstärken und zum Teil selbst wiederherstellen kann. Der Ayurveda befasst sich mit allen Aspekten des Lebens. Er untersucht, was das Leben fördert und was ihm schadet. Durch eine genaue Betrachtung äußerer Lebensumstände und innerer Prozesse kann die Verbindung von Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst werden. Dies wiederum wirkt sich auf die Lebensdauer und -qualität sowie auf die Gesundheit, das Glück und die Lebensfreude des einzelnen Menschen aus. „Snehana“ bezeichnet man die sanften Ölmassagen im Ayurveda. Warme hochwertige Pflanzenöle und medizinische Kräuteröle eignen sich ideal zum Genießen, Massieren, Reinigen, Regenerieren und Gesunden. Mit jeder Ölmassage empfangen wir wohlige Wärme, tiefe Kraft und innigen Frieden. Durch diese Massagen unter liebevoll ausstreichenden Händen ausgebildeter Therapeuten erhält der Körper eine wertvolle Unterstützung in seiner Entgiftung, Verjüngung und dem Zellaufbau. Der ganze Organismus wird angeregt und genährt, das Lymphsystem wird aktiviert. Da sich in den Geweben nicht nur Toxine speichern, sondern auch unverarbeitete Gefühle, wirkt eine Ölmassage auf physischer wie psychischer Ebene gleichermaßen befreiend und klärend. Um den ausleitenden Entgiftungsprozess zu verstärken, folgt nach einer Ganzkörperbehandlung ein Schwitzbad. So öffnen sich die Körperkanäle und die gelösten Stoffwechselablagerungen können gut abtransportiert werden. Vollendet werden diese wohltuenden Massagebehandlungen mit einer Ruhezeit. Insgesamt gibt es viele verschiedene Ölmassagen, Ölgüsse und Öl-Pulver-Anwendungen mit einem unterschiedlichen Wirkungsbereich. Welche Massage zu welchem Zeitpunkt und zu welchem Zweck für den Einzelnen von uns nun die „richtige“ ist, das besprechen Sie am besten mit einem/r fundiert ausgebildeten Ayurveda-Massage-Therapeuten/in in ihrer Nähe (siehe nebenstehenden Kasten). Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden, Vitalität und Lebenserfüllung müssen kein Traum sein. Nutzen wir das Wissen des Ayurveda gut, um Harmonie und Glück in unser Leben zu bringen. Um die Lehren des Ayurveda in unser Leben zu integrieren, müssen wir irgendwo beginnen. Wie wäre es mit einer Teilnahme an einem ayurvedischen Kochworkshop (Herbst 2009), einem Ayurveda/Yoga-Seminar (Januar 2010) oder einer unvergesslichen Ayurvedamassage?

Ihre **Katrin Zehm**

Für Sie sind wir da:

Bioladen

Gertraud Drechsel www.bioladen-schwarzenberg.de
Bioladen, Beratung für Ernährung, Wasser, Salz u.v.m.
Obere Schloßstr. 2, Schwarzenberg OT Erla, Tel. 03774-7607851

Heilpraxen

Roszeitis Anett www.yoga-schwarzenberg.de
Yoga-Zentrum, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung
Obere Schloßstr. 7, Schwarzenberg, Te: 03774 - 336861

Gruner Julia & Birgit Lang E-Mail: gruner.julia@gmx.de
Heilpraxis, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose
Str. d. Friedens 4a, Raschau, Tel: 03774-86987

Ganzheitliche Physiotherapien / Gesundheitszentren

Ina Klinger www.lebensfreude-ina-klinger.de
Ganzhtl. Physiotherapie, Aura Soma, Heilmassagen, Bachblüten,
Lebensberatung, Bergmannsgasse 1, Schneeberg, Tel.: 03772-3729056

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

Katrin Zehm E-Mail: ans.aue@freenet.de
Ganzhtl. Gesundheitsstudio, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**, ganzhtl.
Gesundheitstraining, Zschorlauer Str. 72, Aue, Tel.: 03771-731044

Ganzheitliche Gesundheits- und/oder Lebensberatung

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

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

Petra Hölig www.ihr-leben-meistern.de
Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Service
Köselitzplatz 2, Annaberg-Buchholz, Tel: 03733-429597

Kerstin Richter
Bioenergetikerin Extrasens, Dorn-Breuss Wirbelsäulenthherapie, guter gesunder
Schlafplatz, Wasser als Lebensmittel Nr. 1, Säure-Basen-Verhältnis
Breitenbrunner Str. 4, Rittersgrün, Tel: 037757-7460

Ann König www.annerchi.de
Lebensschule ANNERCHI, redaktion Infoblatt, Initiative **bio-erzgebirge**,
Lebensberatung, Geomanti, Licht- und Energiearbeit, Iahinur
Kupferweg 12, Breitenbrunn, Tel: 037756-80696

Eintrag gewünscht?
E-Mail an info@bio-erzgebirge.de
oder Tel: 037756-80696



Erzregio akzeptiert
www.erzregio.de

Ayurvedische Massagen im Erzgebirge

Lassen Sie sich verwöhnen oder ver-
schenken Sie einen **Gutschein** von:

Katrin Zehm in Aue
Zschorlauer Str. 72, 08280 Aue
Tel: **03771-731044**, Fax: - 251550
E-Mail: ans.aue@freenet.de

Mandy Frank in Aue
Alfred-Brodauf-Str. 24, 08280 Aue
Tel. **03771-217 696**

Anett Roszeitis in Schwarzenberg
Obere Schloßstr. 7, 08340 Schwarzenberg,
Tel: **03774 - 336861**, www.yoga-schwarzenberg.de



Astro-Tipp August

Der Venus/Pluto-Winkel Anfang des Monats verursacht Druck in unseren Gefühlen. Harte Kämpfe um Altlasten am 11.08. Günstiger Zeitpunkt, um alte Streitprojekte zu klären, da Jupiter günstig steht. Unternehmungslust bereitet uns am 17.08. Sonne und Mars. Ende des Monats gibt es nochmals eine Spannung zwischen Merkur, Mars und Pluto: Massenveranstaltungen meiden. Neumond am 20.08. ist günstig für Neubeginne. Am 23.08. geht die Sonne in die Jungfrau.

Eine schöne Sommerzeit wünscht Brigitte, Tel. 03774-24451

Produktvorstellung

Carbonit-Trinkwasserfilter

Leitungswasser kommt preiswert in jedes Haus und die strenge Trinkwasser-verordnung sorgt für die gesundheitliche Unbedenklichkeit des Wassers. Aber nicht alles, was ins Wasser gelangt, kann von der üblichen Abwassertechnik herausgefiltert werden, z.B. Medikamentenrückstände, Pestizide, Fungizide, Herbizide etc. Weitere Schadstoffe kann das Wasser auf dem Weg durch die Leitungen zum Haus aufnehmen, z.B. Schwermetalle (Kupfer, Blei), Weichmacher, Asbestzementfasern, Bakterien, Parasiten. Jeder nimmt Leitungswasser zu sich: im Kaffee, im Tee und mit dem Essen. Wenn Sie es trinken und keinen leistungsfähigen Wasserfilter haben ... **Wer ist dann der Filter?**

Die Lösung: **Filtern** Sie Ihr Leitungswasser!

Doch viele Filtertechnologien haben Nachteile: Einige entfernen die unerwünschten Schadstoffe kaum (Tischfilter/Kannenfilter) oder nur bedingt (Aktivkohle-Granulatfilter), einige sind teuer und gesundheitlich umstritten, weil sie auch die Mineralien entfernen (Umkehrosmose-Anlagen) und einen hohen Energieverbrauch haben (Destilliergeräte). Es gibt jedoch einen modernen Filtertyp, der eine herausragende Filterleistung bietet und dabei sonst übliche Nachteile nicht aufweist: **Aktivkohle-Blockfilter.**

Diese Filter bestehen aus aktivierter Kohle (z.B. Kokosnussschalen), die wie ein Brot gebacken (=gesintert) wird. Dabei entsteht ein fester Filterblock, bei dem das Wasser durch zahllose feinste Poren hindurchfließt. Die von Carbonit produzierten Aktivkohle-Blockfilter sind die einzigen Aktivkohle-Filter, die nachweislich dem Wasser viele Medikamentenrückstände entnehmen, viele hormonähnliche Stoffe sowie Kupfer (auch bei sehr hohen Konzentrationen) bis zum Ende der Standzeit nachhaltig filtern, Blei (auch bei extremen Belastungen des Trinkwassers) nahezu vollständig entfernen, hygienisch absolut sicher sind, die Mineralien im Wasser belassen und preiswert sind.

GeD

Sie erhalten diese Filterprodukte der Fa. Carbonit (www.carbonit.com) im Handel und in Traudel's Bioladen. **Angebot dazu: 5% Rabatt im Monat Juli / August**

Beratung und Information u.a. zum Bio-Treff - „Wasser“-Vortrag am 07.07.09, 18.00 Uhr
Gertraud Drechsel Tel. 03774-7607851, www.derwasserladen.de / www.bioladen-schwarzenberg.de



Termine monatlich

Jeden **1. Dienstag** 18.00 Uhr **Bio-Treff mit interessanten Vorträgen** im Traudel's Bioladen, www.bioladen-schwarzenberg.de

jeden **1. Freitag** 20.00 Uhr **Barfuß Tanz** mit Anett Roszeitis im Yoga-Zentrum SZB, Tel 0174-3149995, www.yoga-schwarzenberg.de

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

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

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

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

jeden **3. Freitag** 19.30 Uhr **Lichtkreis** zum gemEINsam SEIN mit Mantra singen, trommeln und Meditation mit Samina & freunde im Yoga Zentrum SZB, www.annerchi.de

jetzt schon vormerken:

TIPP

1. Schwarzenberger Gesundheitsmesse

Sa, 5.9. 10-18 Uhr

Alles über ganzheitliche Gesundheit im Gesundheitszentrum Relax Schwarzenberg

Veranstaltungstipps Juli / August 2009

datum	zeit		ort
Di, 07.07.	18:00	Bio-Treff Vortrag „ Wasser - unser wichtigstes Lebensmittel! “ mit Gertraud Drechsel, Infos in Traudel's Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
30.6.; 7.7. 14.7.; 21.7.	9:30	Kurs „Die homöopathische Hausapotheke“ für Anfänger und Fortgeschrittene, mit Heilpraktikerin Sabine Auerswald, Dauer 1,5h, Infos und Anmeldung 03774/ 869210	HP Praxis, Heinrich-Heine-Str. 10, Schwarzenberg
Mi, 15.07.	19:00	Treffpunkt „Bewusstes Leben“ Thema: „ AURA-ANALYSE AM COMPUTER “ Die eigene Aura am Computer sichtbar machen und beobachten, wie unser Energiefeld auf die verschiedensten Umwelteinflüsse (Gedanken, Bilder, Informationen...) reagiert. mit Ina Klinger, pro Person € 5,-, Infos und Anmeldung 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
24.7.-9.8.		Sommer-Werkstatt-Wochen mit täglichen Kursen und Vorträgen in Yoga, Bauchtanz, Meditation, Ayurveda, Mantrengesang, Trommeln, Ernährung und und und ... Infos bei Anett Roszeitis, Tel: 03774-336861, www.yoga-schwarzenberg.de	Yoga-Zentrum Schwarzenberg
Di, 04.08.	18:00	Bio-Treff - Infoabend über „Numerologie - was die Zahlen sagen“ mit Andrea Pöschl, Infos in Traudel's Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
Do, 16.07. Do, 30.07. Do, 27.08.	18:00 16:00 16:00	Bio-Kochkurs für Erwachsene , € 6,- Bio-Kochkurs für Kinder ab 4 Jahre, € 4,- Bio-Kochkurs für Kinder ab 4 Jahre, € 4,- mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 0172/7942419 od. direkt in Traudel's Bioladen, Dauer ca. 1 1/2 Stunde	Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
Sa, 08.08.	10-18	Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ Lernen Sie in wenigen Stunden die Grundbegriffe einer wunderbaren Selbsthilfemethode. Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt, um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. (55 € p.P.) mit Ina Klinger, Infos und Anmeldung 03772-3729056 www.lebensfreude-ina-klinger.de	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg

datum	zeit	Vorschau für September	ort
Di, 01.09.	18:00	Bio-Treff Kräuterwanderung „essbare Wildpflanzen“ mit Matthias Drechsel, Infos in Traudel's Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Bioladen SZB / Erla
Sa, 05.09.	10-18	1. Schwarzenberger Gesundheitsmesse Infos im Gesundheitszentrum Relax bei Andreas und Jana Müller, Tel: 03774-25907, www.relax-mueller.de	Gesundheitszentrum Relax Schwarzenberg