



eine Initiative für  
bewusstes und nachhaltiges  
**LEBEN**  
im  
**Erzgebirge**



[www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)  
Ansprechpartnerin: Ann König  
037756-80696

### Themen im Infoblatt:

vorgestellt Yvonne Scholz

Ernährungstipp **FASTEN**

Spinat-Feta Muffins Rezept

Heilpflanze **Galgant**  
**Schamanismus**

Katrin Hildebrandt &  
Matthias Vogel stellen sich vor  
**Energetische Heilweisen**

Buch Tipp  
Sepp Holzer **PERMAKULTUR**

Bewusstsein  
**SELBST-Verantwortung**

**Metamorphische  
Methode**

Produktvorstellung  
**Bio-ÖLE**

Grafiker & Maler  
**Frank Degelow**

**Mond im STIER**

### Spruch des Monats

„Es gibt keine Fehler im Leben,  
nur Erfahrungen, die wir bewerten.“

- Mandy Frank-

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

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

wir danken Dir, dass Du wieder dieses Infoblatt zur Hand nimmst. Denn es gehört Mut dazu, sich unseren Themen zu öffnen. Hier geht es um Angebote von Menschen, die aus Ihrem Herzen und Ihrer Wahrheit heraus Träume verwirklichen und Alternativen aufzeigen für eine bewusste, LIEBEvolle und nachhaltige Zukunft hier im (H)ERZgebirge. Danke für Dein Vertrauen, diese Angebote auch zu nutzen. Gern freuen wir uns über alle Anregungen und Infos rund ums alternative Leben im Erzgebirge. Schreib' uns einfach.

Ann König & Freunde

Möchtest Du zeitnah auch übers Internet informiert werden, E-Mail an:

[info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)



### vorgestellt:

**Yvonne Scholz**  
**„Einfach bewusster leben“**

Nach meiner erfolgreichen Burnout-Behandlung versuche ich, jeden Tag ‚einfach bewusster‘ zu leben. Zugegeben, es gelingt nicht immer, aber immer öfter. Ich habe in den letzten Jahren verschiedene Ausbildungen absolviert: Entspannungspädagogin, Burnoutberaterin, Fastenbegleiterin. Ab März 2010 beginne ich eine Ausbildung zur Initiatischen Prozessbegleiterin. Seit gut zwei Jahren bin ich in Olbernhau selbstständig tätig.

Ich biete folgende Entspannungskurse an:

das Autogene Training, das PMR, die „5 Tibeter“ und eine „Reise durch die Welt der Entspannung“. Darüber hinaus halte ich Vorträge, Seminare und Workshops in den Bereichen Burnout und Stressprophylaxe an der Volkshochschule und in Firmen. Individuelle Beratung findet vor allem zu den Themen Burnout, Alltagstress, Sinnfindung und Auszeit statt. Ein dritter Schwerpunkt meiner Tätigkeit sind Naturerfahrungen. Als ausgebildete Wanderleiterin und Gästeführerin biete ich in Olbernhau und Umgebung verschiedene Wanderungen an. Von Themenwanderungen, über Kräuterwanderungen, bis hin zu Mediationswanderungen reicht hier die Palette.

Im Frühjahr biete ich eine **Fastenwanderung** an. Wer Lust hat, seinem Körper und seinem Geist mal eine Atempause zu verschaffen, der ist vom **21.-26. März 2010** herzlich eingeladen, mit mir die Olbernhauer Wälder zu durchstreifen.

Infos und Anmeldung:  
**Yvonne Scholz**  
Zum Popschen Gut 2a

09526 **Olbernhau**  
037360/694661  
E-Mail: [yvonne-scholz@t-online.de](mailto:yvonne-scholz@t-online.de)

[www.einfach-bewusster-leben.de](http://www.einfach-bewusster-leben.de)

### Ernährungstipp

**Die Speise für die Seele - FASTEN**

Fasten ist nicht gerade ein „Ernährungs-Tipp“ im herkömmlichen Sinne, mit dem wir auf der materiellen Ebene unseren Körper befriedigen - sondern „Fasten ist die Speise für die Seele“. Das haben die Menschen schon seit jeher gewusst, und so ist Fasten in allen Religionen der Welt als eine Zeit der inneren Einkehr und Erneuerung fest verankert.

Wer noch nie gefastet hat, stellt sich das meist sehr entbehrungsreich vor und denkt vielleicht an Heißhunger-Attacken nach einer übergangenen Mahlzeit. Wie soll man das eine ganze Woche oder länger aushalten? Die Antwort ist einfach: Wenn man richtig fastet, stellt sich der Körper um. Das Hungergefühl verschwindet und man fühlt sich überraschend leistungsstark und energiegeladener.

Fasten hat einen außerordentlich hohen gesundheitlichen Wert: sowohl präventiv als auch therapeutisch wird es oft als Königsweg der ganzheitlichen Medizin gesehen. Viele unserer Zivilisationskrankheiten wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Herz- Kreislaufkrankungen, Allergien, ... und nicht zuletzt natürlich auch die Störungen des Verdauungstraktes selbst gehen ursächlich gerade auf die Folgen falscher Ernährung zurück.

Durch den Verbrauch der in unseren Depots gespeicherten Fette werden während des Fastens Schlacken und Giftstoffe frei, die der Körper nun entsorgen kann. Neben der körperlichen Reinigung bringt Fasten auch auf der geistig-seelischen Ebene Klarheit. Wir werden sensibler und bekommen Zugang zu neuen Empfindungen und Sinesindrücken. Die Klarheit der Gedanken ermöglicht neue Erkenntnisse und gibt frische Impulse - so nährt Fasten die Seele.

Haben Sie den Mut, es zu probieren? Am Aschermittwoch beginnt ein von mir geführter ganzheitlicher Fasten-Urlaub auf der Insel Rügen, zu dem ich Sie herzlich einlade. Info-Telefon: 03774-336861.

**Anett Choulant**  
**Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin**



Foto: Frank Werner Scholz  
Tier- und Landschaftsfotograf

## Rezept des Monats Spinat-Feta Muffins

... reicht für ca. 12 St.:

250g tiefgekühlter Blattspinat  
2 Knoblauchzehen  
200g Feta- Käse  
2 Eier  
1/2 TI Muskatnuss  
1/4 TI Galgantpulver oder Pfeffer  
100g geschmolzene Butter  
250g Buttermilch  
250g Vollkornmehl  
1 Päckchen Weinsteinbackpulver  
1 TI Meersalz



Spinat auftauen lassen, ausdrücken und grob schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Spinat mit Knoblauch, Muskatnuss und Galgantpulver würcen. Eier, geschmolzene Butter und Buttermilch verrühren, Spinat dazu geben. Vollkornmehl, Backpulver und Salz mischen und unterrühren. Feta in den Teig geben. Teig in die gefetteten Formen eines Muffinblechs geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 25 Minuten backen.

Gutes Gelingen wünscht Ihre Vollwertköchin Sandra Müller

**Kinder-Bio-Kochkurse** am 11.02., 22.02., 18.03.  
jewe. 16 Uhr in Traudels Bioladen

**ACHTUNG ÄNDERUNG:**  
**Backkurs** am 23.02., 16 Uhr **SauerteigBrot selbstgemacht**  
(Dauer ca. 3 Stunden), 20 € p.P.

Anmeldung bitte bei **Sandra Müller** 037756/17589,  
0172/7942419 oder in Traudels Bioladen in SZB/Erla!

## Heilpflanze des Monats

### Galgant (Alpina galanga)

Galgant ist ein Ingwergewächs und gedeiht in den Steppen von Südchina und in den tropischen Regionen von Asien. Geerntet wird die Wurzel, wenn sie 4-6 Jahre erreicht hat. Dann enthält sie die größten Wirkstoffanteile.

Galgant ist im Geruch und im Geschmack dem Ingwer sehr ähnlich (scharf und zitronig), jedoch - im Gegensatz zum Ingwer - weniger für süße Lebensmittel geeignet. Er passt hervorragend zu Reisgerichten, indischen Speisen, asiatischen Suppen, Gemüse, Hülsenfrüchten und herzhaften Muffins (siehe Rezept von Sandra).

Hildegard von Bingen lobt Galgant und schreibt über diese Heilpflanze folgendes: „Der Galgant ist ganz warm und hat keine Kälte in sich und ist heilkräftig. Ein Mensch, der ein hitziges Fieber in sich hat, pulverisiere Galgant und trinke dieses Pulver in Quellwasser, und er wird das hitzige Fieber löschen. Und wer im Rücken oder in der Seite wegen üblen Säften Schmerzen hat, der siede Galgant in Wein und trinke ihn oft warm, und der Schmerz wird aufhören. Und wer Herzweh hat und wer im Herz schwach ist, der esse bald genügend Galgant, und es wird ihm besser gehen.“

Galgant lindert aber nicht nur Schmerzen und stärkt das Herz, diese Heilpflanze hilft ebenso bei Menstruationsbeschwerden, Magen-Darm-Problemen, Hexenschuss, Kopfschmerzen, Apshten und Zahnfleischbluten. In Indien wird Galgant (Malayavaca [sanskrit]) auch als Aphrodisiakum eingesetzt. Achtung: Da Galgant menstruationsfördernd wirkt, nicht während der Schwangerschaft einnehmen (Auslösen einer Fehlgeburt möglich).

Teezubereitung für Gesundheit und Wohlbefinden:

1 - 2 Scheiben frischen Galgant klein hacken, 1/2 l Wasser in einen Topf geben, Galgant mit dem Wasser zusammen zum Kochen bringen und mind. 30 Minuten köcheln lassen. Galgant-Tee abgießen und schlückchenweise trinken.

Viel Spaß beim Probieren wünscht Heilpraktikerin  
**Birgit Münzner**  
[www.naturheilpraxis-muenzner.de](http://www.naturheilpraxis-muenzner.de)



## BewusstSEIN Selbst-Verantwortung

Wenn wir uns SELBST näher kommen und unsere Stärken und Schatten erkennen, übernehmen wir die Verantwortung für uns und unser Leben. In der Selbst-Verantwortung erkennen wir, dass nicht die äußeren Umstände die Auslöser für Verstimmungen, Ängste, Probleme und Konflikte sind, sondern sich unser innerer Zustand stets in unserer Umwelt widerspiegelt. Ich selbst bin Schöpfer meiner Lebenssituation und meines Erlebens. „Nichts, was von außen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen, sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein“ (Mk. 7, 15). Der erwachte Mensch gibt daher nicht mehr der Welt und seinen Mitmenschen die Schuld. Er übernimmt selbst die Verantwortung - für ALLES was ihm widerfährt. Nur er allein kann seine Konflikte lösen, sich positive Umstände erschaffen und durch Vermeidung seiner Ängste, Sorgen ... anderen Menschen kein Leid mehr zufügen.

Durch die *volle Verantwortung* für unser Denken und Handeln und für dessen Konsequenzen, können wir befreite, autonome und liebende Persönlichkeiten - *erwachsene, reife, menschliche Wesen* - werden. So sind wir nicht mehr Opfer, sondern Meister. In der echten Verantwortung beginnen wir, uns selbst zu erschaffen. Aus bewusstem, kreativem Denken, Fühlen und Handeln setzen wir Ursachen und es erfolgt die gewünschte Wirkung. Schöpfer unserer ‚Wirklichkeit‘ zu sein, erfüllt uns mit Zufriedenheit und gibt uns das Gefühl, am Ganzen und an der Wahrheit teilzuhaben - das Mysterium zu erfahren. Nicht als Zuschauer, sondern als Mitwirkende beweisen wir die Liebe zu uns selbst und zum großen Ganzen. (SaK)

Mehr dazu in der:

### Seminarreihe „Zeit für DICH“

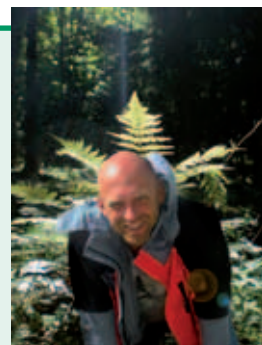
**Sa, 6.2.** Thema ‚Energien wahrnehmen und anwenden‘  
**Sa, 6.3.** Thema ‚Harmonische liebevolle Partnerschaft / Familie‘  
jeweils 14-19 Uhr im Gesundheitszentrum RELAX Schwarzenberg

Infos und Anmeldung **Lebensschule ANnerCHI**  
**Ann König, 037756-80696, [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)**

## Schamanismus

Von Hendrik Heidler

Über die Tiere ist uraltes Erfahrungswissen zu uns Menschen gekommen. Die Tiere aber erhielten es von den Pflanzen. Die Öffnung für dieses Wissen wird heutzutage Schamanismus genannt und meist mit dem verrückten Verhalten alter Medizinmänner in fernen Ländern gleichgesetzt - das Fernsehen braucht halt reißerische Beiträge. Aber hinter diesem Begriff verbirgt sich viel mehr. Er ist eine Lebensweise voller Leb-



bendigkeit und Bewusstheit für die natürliche Fülle und Spiritualität allen Seins. Mit uralten Techniken sucht Schamanismus nach den Ursachen verlorenener Lebenskraft. Er ist fähig, mit den Kräften der Natur zu kommunizieren und aus unsichtbaren, geistigen Bereichen des Seins Heilkraft und Wissen zu holen.

Schamanismus ist ursprünglich auch hier in Europa, im Erzgebirge und am Scheibenberg alltägliche Volksmedizin und Volksphilosophie gewesen. Vieles davon ging im Christentum auf und lebt heute noch darin - ein Beispiel dafür ist die Anbetung des Lichtes im Erzgebirge zur Weihnachtszeit. Vieles wurde auch mit Feuer und Schwert ausgerottet und als Aberglaube verleumdet. Aber trotzdem ging nichts davon wirklich verloren. Es kann wieder erinnert und belebt werden, indem wir in die heimatische Natur und die Geschichte gehen.

Aus den Pflanzen, Wäldern und Wesen bezogen in früheren Zeiten die weisen Frauen (als böse Hexen verleumdet), die Waldgänger, Kräuterweiber und andere Heilkundige ihr natürliches und spirituelles Wissen. Und so ist heute Schamanismus ein Geschenk ferner Völker an uns Europäer, um damit diese ureigenen Wurzeln in den heimatlichen Kräften wieder zu finden. Die heiligen Eichen unserer Ahnen wurden gefällt, aber Bäume stehen überall, sie haben das uralte Wissen bewahrt. Wir können es erfahren, wenn wir uns in Stille an sie lehnen und mit dem Herzen hören.

**Traumzeitpraxis Hendrik Heidler**  
- Bergschamane am Scheibenberg -  
Tel.: 037349 8807 / [www.hendrik-heidler.de](http://www.hendrik-heidler.de)

## Ihre Begleiter in der ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge stellen sich vor:



**Katrin Hildebrandt, CBP**  
Seminarleiterin des Rückgrad e.V.,  
Glashüttenstr. 44  
09474 Crottendorf  
Tel. 037344/13 381  
www.katrin-hildebrandt.de  
post@katrin-hildebrandt.de



**Matthias Vogel, CBP**  
Nie-Wieder-Rauchen-Coach  
Dorfstraße 97  
09456 Mildenau  
Tel. 03733/143 043  
www.gb-matthias-vogel.de  
post@gb-matthias-vogel.de

### Unsere Gemeinsamkeiten:

Die Begleitung der Menschen im Erzgebirge zur Pflege einer nachhaltigen und ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge liegt uns besonders am Herzen.

Wir sind **Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke** und arbeiten neben der Gesundheits- und Ernährungsberatung u.a. mit verschiedenen Massagetechniken zur Unterstützung der Gesunderhaltung der Menschen. Zum Einsatz kommen dabei:

- Massage nach Dorn & Breuß
- Fußzonenmassage nach Dr. G. Johannessen und
- Rückenmassage mit energetischem Ausgleich

Weiterhin bieten wir Seminare für ein Programm zur Rückenpflege an, um in der Familie, im Sporttraining, im Kindergarten, in der Schule oder am Arbeitsplatz einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge mit Hilfe von Eigenübungen zu ermöglichen. Sprechen Sie uns einfach an. (auch Firmen-Coaching möglich!)

Einen weiteren wichtigen Schwerpunkt unserer Arbeit bildet das BodyTalk-System. Es arbeitet auf dem Gebiet der Energiemedizin. Unter Anleitung der Inneren Weisheit, welche jedem Geschöpf innewohnt, kann die Gesamtkommunikation des Körper/Geist-Komplexes optimiert und somit die Unterstützung der Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen erreicht werden.

### Unser Motto: Fachkompetenz durch erfolgreiche Zusammenarbeit

**20./21.2. Intensiv-Grundkurs „Sanfte Rücken und Gelenkpflege nach Dorn und Breuß“** mit Katrin Hildebrandt & W. Sven Kasten, Rückgrad e.V., Anmeldungen s.o., Kursgebühr 220 € inkl. Kursunterlagen, zzgl. 5€ für Pausenversorgung - BodyTalkSystem Leipzig in **Leipzig**, Zentralstr. 6

### Die Unterschiede:

Unsere erfolgreiche Zusammenarbeit auf gemeinsamen Gebieten strahlt auf die Kompetenz der individuellen Angebote aus.

**Katrin** ist zudem als **Regional- & Seminarleiterin des Rückgrad e.V.** tätig. Gemeinsam bieten wir Ihnen Seminare zum Erlernen der verschiedenen Massagetechniken für Laien und Therapeuten an. Damit besteht nicht nur die Möglichkeit zur Selbsthilfe im Familienkreis. Die **Dorn-Grundkurse** bilden eine Voraussetzung zur weiterführenden Ausbildung zum Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke an der Würzburger Berufsfachschule und damit eine Chance zur beruflichen Neuorientierung auf diesem Gebiet.

**Matthias** zeigt als zertifizierter **Nie-Wieder-Rauchen-Coach** außerdem allen Rauchern einen sicheren Weg, sich für immer von dieser teuren und in höchstem Maße gesundheitsgefährdenden Gewohnheit zu trennen. Gerne begleitet er Sie auf dem Weg, **ERFOLGREICHE** Nichtraucher zu werden und damit sich selbst und ihrem Umfeld einen großen Dienst zur Gesunderhaltung zu erweisen. Wie erfolgreich und sicher diese Methode ist, zeigt sich an der eingeschlossenen lebenslangen Garantie.

Wir sind gerne für Sie da in:

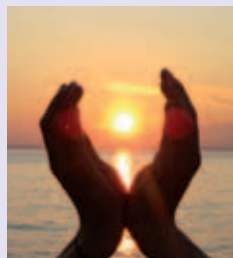
**Crottendorf, Mildenau, Chemnitz-Röhrsdorf und Leipzig!**

**6.4. 18:00 Uhr Vortrag: Die „Nie-Wieder-Rauchen-Methode“ - Ihre Chance für ein Leben ohne Zigarette!** mit Matthias Vogel, 10 € p.P., Infos s.o., in Traudels Bioladen **Schwarzenberg**/Erla

## Energetische Heilweisen

Energetische Heilweisen sind eigentlich die normalste Sache der Welt und sollten jedem Menschen selbstverständlich sein, denn Hinweise hierzu gibt es seit Menschengedenken in fast allen Kulturen. In der Bibel wird darauf hingewiesen: „...Kranken werden sie die Hände auflegen und sie werden gesund werden.“ (Mk. 16,17). Heute fordern wir wieder Beweise, dass universelle/göttliche Energie (hochschwingende Lichtstrahlung) heilt – obwohl wir es seit Anbeginn der Zeit wissen. Viele kennen den unbewussten Drang, ein verletztes, krankes Kind zu streicheln und die Hand auf die schmerzende Stelle zu legen, um zu lindern. Und natürlich funktioniert dies unter bestimmten Bedingungen auch bei Erwachsenen.

Der sogenannte Heiler wirkt als Kanal / Mittler zwischen göttlicher Energiequelle und den Menschen. Der freie Fluss dieser Lebens- oder Bioenergie aktiviert die Selbstheilungskräfte. Dies harmonisiert und löst Blockaden auf, damit die Lebensströme wieder frei fließen. Somit wird Heilung im ganzheitlichen Sinne gefördert. Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte heilt sich der Patient SELBST. Heilungsprozesse sind deshalb um so erfolgreicher, je aktiver, interessierter und offener ein Patient an seiner Heilung mitwirkt und um so bewusster und eigenverantwortlicher er sein Leben gestaltet.



Ebenso gelingt es um so besser, je mehr der Heiler / die Heilerin das eigene Ego (das Gesund-Machen-Wollen) ausblendet und die göttliche Kraft in tiefer Liebe und Vertrauen einfach nur tun lässt.

Viele Heiler arbeiten deshalb konsequent an sich selbst, lassen ausbilden, üben sich in Meditation und Gebet, achten auf ihre Ernährung und Lebensweise. Ihre Absicht zählt, dass ganzheitliche Heilung für den Hilfesuchenden geschieht, dass er sich selbst anerkennt und heilt.

Die Bandbreite geistiger, spiritueller, energetischer Heilweisen ist groß. Ob z.B. die Hände direkt aufgelegt werden, wie bei Reiki, geistigem Heilen oder der Bioenergetischen Meditation, ob durch Arbeiten im Energiefeld ohne Berührung des Körpers (Prana-Heilung) oder durch Anrufungen und Gebet, jede feinstoffliche Methode hat ihre Wirkung und ihre Berechtigung, wie auch die Methoden der Schulmedizin. In der Kombination, Ergänzung, im Austausch und MitEINander der Heilweisen von Ärzten, Therapeuten und Heilern liegen enorme Chancen für eine gesunde Zukunft der Menschheit und sollte jedem Menschen gleichwertig zur Verfügung stehen – unabhängig vom Geldbeutel. (SaK)

**Wer heilt, hat Recht!**

### Reiki

**Katrin Eilenberger** - Geyer  
Tel: 037346-1364  
**Astrid Halm** - Schönfeld  
Tel: 03733-556963  
**Petra Hölig** - Annaberg  
Tel: 03733-429597  
**Lutz Fischer** - Erlabrunn  
Tel: 03773-883019

### Geist(i)giges Heilen

**Helmut Goy** (auf christlicher Basis) - Annaberg  
Tel: 03733-142180  
**Wilfried Münzner** (auch bei Tieren) - Lengefeld  
Tel: 037367-2545

### Pranaheilung

**Grit Muströph**  
- Breitenbrunn  
Tel: 037756-1516  
**Grit Keßler** - Löbnitz  
Tel: 03771-566411  
**Brigitta & Steffen Schubert** - SZB / OT Grünstädtel,  
Tel: 03774-820977

### Bioenergetische Meditation (Extrasens)

**Kerstin Richter**  
- Rittersgrün  
Tel: 037757-7460

## Bio-Produktvorstellung Gute Öle für unsere Gesundheit

Mit unserer Nahrung müssen wir regelmäßig essentielle Nährstoffe aufnehmen. Essentiell bedeutet: Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen. Fehlen sie, ist unser Wohlbefinden stark beeinträchtigt. Zu den essentiellen Nährstoffen zählen 20 Mineralien, 14 Vitamine, 8 Aminosäuren und 2 essentielle Fettsäuren: Omega 3 und Omega 6 (Quelle WHO). Diese Fettsäuren sind lebensnotwendig für uns. Von besonderem Interesse sind die Omega 3-Fettsäuren.

Experten schätzen, dass über 80 % der Bevölkerung in der westlichen Welt an einem Mangel dieser lebensnotwendigen Fettsäuren leiden. Die für unsere Gesundheit so wichtige Alpha-Linolensäure, die zur Gruppe der Omega 3-Fettsäuren gehört, findet man in nennenswerten Mengen nur in Lein-, Hanf-, Walnuss- und Weizenkeimöl sowie in bestimmten Fischarten. Omega 6-Fettsäuren nehmen wir laut einer Studie der WHO zuviel auf. Wir sollten auf das richtige Verhältnis achten. Omega 6 ist vorhanden in Distelöl, Traubenkernöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl und Maiskeimöl.

Die Natur hat vorgesehen, dass wir uns abwechslungsreich ernähren. Daher gibt es keine Ölsaaten, die ein optimales Verhältnis von Omega 3- zu Omega 6-Fetten aufweisen kann. Lediglich Hanfsaat kommt an dieses Ideal heran. Es versteht sich von selbst und die Leser von Bio-Erzgebirge brauchen keine Aufklärung, dass auch die Fette und Öle selbstverständlich Bio-Qualität haben müssen.



Literatur zum Thema und ausführliche Beratung über die Vermeidung schädlicher Transfette erhalten Sie in Traudels Bioladen in Schwarzenberg/Erla.

### Traudels Bioladen Gertraud & Matthias Drechsel

Großes Sortiment an Natur- und Biokost, Naturkosmetik, Ökologische Haushaltsreiniger, EM, 2x wöchentlich Lieferung Bio-Backwaren, Frischwaren, Bio-Heim Service, Organisation Vorträge, Bio-Treffs Gießereistraße 2

08340 Schwarzenberg / OT Erla

Tel: 03774707851  
[www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)



ONLINE bestellen und direkt vor die Haustür liefern lassen:  
[www.bio-heimservice.de](http://www.bio-heimservice.de)

## Baby- & Stillecke Stillen von Adoptivkindern



Auch Frauen, die noch kein eigenes Kind geboren haben, können ihr adoptiertes Baby stillen.

Dazu benötigt man am Anfang Hilfsmittel, wie z.B. ein Brusternährungsset und eventuell vom Arzt verschriebene Medikamente. Wer sich zu diesem Versuch des Stillens entscheidet, sollte viel Geduld und Liebe mitbringen und natürlich mit einer erfahrenen Hebamme oder Stillberaterin darüber sprechen. Diese Art der Ernährung ist natürlich aufwendiger, jedoch kann man seinem Baby dadurch die wertvolle Muttermilch geben. Und wer sein Baby nicht stillen kann und trotzdem gerne Muttermilch füttern möchte, der fragt am besten seine Freundin, die stillt und etwas Milch übrig hat.

Mehr zu diesem Thema wie immer bei Kathrin Neubert, Tel.: 037756-73 04  
Euch eine SCHÖNE ZEIT! Herzlich grüßt Kathrin

## Buch-Tipp Sepp Holzers **Permakultur:** Praktische Anwendung in Garten, Obst- & Landwirtschaft



In diesem Praxisbuch erklärt der 'Argrar-Rebell' Sepp Holzer die Grundprinzipien seiner Permakultur. Durch Beobachtung und Erfahrung kombiniert er in bestimmten örtlichen Gegebenheiten Pflanzen, die sich im Wachstum unterstützen und Nährstoffe austauschen, sodass trotz schwieriger klimatischer Bedingungen vieles zum Erlblühen kommt. Ein buntes harmonisches fruchtbringendes Miteinander von Pflanzen und freilaufenden Tieren, fast wie im Garten Eden.

In diesem Buch zeigt er zum Beispiel wie diese Prinzipien auch im Kleingarten, ja selbst im Balkongarten umgesetzt werden können. Ein optimaler Einstieg in die wundervolle Permakulturland.

(Empfohlen von Denis Röher)

## Tip: Kunstkurse mit dem Maler & Grafiker Frank Degelow



Einer der wichtigsten Künstler des vergangenen Jahrhunderts, Joseph Beuys, hat den Satz geprägt: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“ Jeder Mensch hat kreative Fähigkeiten, jeder Mensch hat Fantasie! Genau an diesem Punkt setzt der freiberufliche Maler und Grafiker Frank Degelow mit seinen Kunstkurs-Angeboten an: „Es geht mir nicht um die Ausbildung von Künstlern, sondern darum, den Teilnehmern - gemäß ihren Fähigkeiten und Interessen - Grundlagen für eine kreative Betätigung in die Hand zu geben und so gleichzeitig die Wahrnehmung ihrer Umwelt zu schärfen.“ Bei Kindern und Jugendlichen ist dies besonders wichtig. In einem freien, eher spielerischen Zugang zur bildenden Kunst und ihren Anwendungsmöglichkeiten gibt er **Mal- und Zeichenkurse** in Schwarzenberg für Kinder ab 4 Jahre, Jugendliche und Erwachsene.



Lust auf Entfaltung deiner Kreativität und dich selbst näher kennen zu lernen?

**Infos zu den Kunstkursen:**  
Frank Degelow, Obere Schlossstr. 10, 08340 Schwarzenberg  
E-Mail: [frank.degelow@gmx.de](mailto:frank.degelow@gmx.de), Tel: 03774-176392

## Besser Leben mit Be-Achtung des Mondes

### Mond im Tierkreiszeichen STIER

Hier sind die 2 oder 3 Tage gemeint, wenn der Mond durch das Tierkreiszeichen Stier wandert. Der Stier ist ein Erdzeichen mit kühler Tagesqualität, erdverbunden und „realistisch“. An Stiertagen scheint es, dass die Gedanken und Reaktionen eher schwerfällig, dafür beharrlich sind und man schaut eher einmal auf die finanziellen und materiellen Lebensfundamente.

Gesundheitlich werden die Körperbereiche Kiefer, Hals, Ohren, Nacken und Schilddrüse beeinflusst. Was man vorbeugend und heilend dafür tut - wie Massagen, Tees, Gurgeln - wirkt doppelt, ausgenommen Operationen, die zu vermeiden sind. Die Stimme sollte geschont werden. An den ‚kühlen Stiertagen‘ sollte der Hals-, Ohrenbereich gut vor Zugluft geschützt werden.

Im Garten ist das Säen und Setzen von Bäumen, Büschen, Wurzelgemüse sowie das Ernten zur Vorrathaltung, das Ansetzen von Komposthäufen (im abnehmenden Mond) und Düngen günstig. Stiertage sind Salztag, an denen mehr oder weniger Salz als üblich vertragen und gebraucht wird. (SaK)

die nächsten Stiertage: 20./21.2.; 19.-21.3.2010



## Bio-Gartentipp

Im Februar ist es höchste Zeit das Saatgut für die kommende Saison zu bestellen. Dabei sollte natürlich auf beste Qualität und Herkunft geachtet werden. Hier die Empfehlung folgender deutscher Bio-Saatgut-Händler im Internet:

[www.dreschflegel-saatgut.de](http://www.dreschflegel-saatgut.de)  
[www.bio-saatgut.de](http://www.bio-saatgut.de)  
[www.biogartenversand.de](http://www.biogartenversand.de)  
[www.alte-obstsorten.de](http://www.alte-obstsorten.de)

## Veranstungstipps Februar / März 2010

**GESUND & SCHLANK**  
*Durch gezielte Stoffwechselregulation!*  
 Eine Blutanalyse verändert Ihr Leben.

kostenloser Vortrag  
**„Essen ohne Reue – eine Blutanalyse verändert Ihr Leben“**  
 mit Herrn Rieger von der Fa. My Way  
**Di, 2.2., 19.00 Uhr**  
 Relax-Gesundheitszentrum  
 Anton-Günther-Str. 1  
 08340 Schwarzenberg (Stadtteil Heide),  
 Voranmeldung: Tel: 03774/25907  
[www.relax-mueller.de](http://www.relax-mueller.de)

Wenn die Tage wieder länger werden ...  
**Frühlingszeit - Fastenzeit**  
 ‚Reinigung von Körper & Geist‘



**17.-28.2. „FASTEN und YOGA“**  
 auf RÜGEN mit Anett Choulant

**7.-13.3. 7-Tages-Kurs BEGLEITETES FASTEN**  
 in der Naturherberge GEYER mit Hendrik Heidler

**21.-26.3. FASTENWANDERUNG**  
 durch die Wälder OLBERNHAU mit Yvonne Scholz

NÄHERE Infos: siehe unten

### Termine regelmäßig:

- jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr  
**Meditation** mit Grit Mustroph o. Anett Choulant im Yogazentrum SZB
- Jeden **1. Dienstag (2.2./2.3.)** 18.00 Uhr  
**Bio-Treff** in Traudels Bioladen SZB/Erla
- jeden **1. Freitag (5.2./5.3.)** 20.00 Uhr  
**Barfuß Tanz** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 – 336861
- jeden **1. Samstag (6.2./6.3.)** 16.00 Uhr  
**Familienstellen** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.
- jeden **2. Dienstag (9.2./9.3.)** 18.30 Uhr  
**Free Healing** (kostenlose Prana Anwendung) Anmeldung bei Brigitta Schubert, 03774-820977 Yoga-Zentrum SZB
- jeden **2. Dienstag (9.2./9.3.)** 19.30 Uhr  
**Treffpunkt „Bewusstes Leben“**  
 Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg
- jeden **2. Mittwoch (10.2./10.3.)** 9.00 Uhr  
**‚bio-erzgebirge‘ Treffen**  
 in der Werkstattküche im Yoga-Zentrum SZB

datum/zeit	veranstaltungen februar	ort
2.2./16:00	<b>Bio-Treff</b> Backkurs - ‚Sauerteig-Brot selbstgemacht‘ mit Sandra Müller, 20 € in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, <a href="http://www.bioladen-schwarzenberg.de">www.bioladen-schwarzenberg.de</a>	Traudels Bioladen SZB/OT Erla
2.2./18:30	<b>Offene Atemgruppe - Atemzyklus - „Die Sonnenenergie im Jahreslauf“</b> mit Jana Münzner, Tel: 0162-7486264	Yogazentrum Schwarzenberg Obere Schlossstr. 7
2.2./19:00	<b>Vortrag „Essen ohne Reue – eine Blutanalyse verändert Ihr Leben“</b> mit Herrn Rieger von der Fa. My Way, Infos u. Anmeldung Tel: 03774/25907	Vitalzentrum Relax, Anton-Günther-Str. 1, Schwarzenberg
6.2./14-19	<b>Seminarreihe „Zeit für DICH“</b> Thema ‚Energien wahrnehmen und anwenden‘ Einführung in die feinstoffliche Welt, mit Ann König, Infos und Anmeldung 037756-80696, <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a>	Vitalzentrum Relax, Anton-Günther-Str. 1, Schwarzenberg
6.2./20:00	<b>Vortrag „ACHATWELTEN“</b> - Mineraliensteine zum Sehen & Staunen mit Uwe Lukowsky aus Leipzig, 6 €, Anmeldung Ute Rademann Tel: 3774/762071	Kulturladen Radem. Marktgässchen 3 Schwarzenberg
11.2./22.2. 16:00	<b>Bio-Kochkurs für Kinder</b> ab 4 Jahre, 4 € mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 0172/7942419 oder direkt in Traudels Bioladen	Traudels Bioladen SZB/OT Erla
18.2./18:00	Gesprächsrunde <b>„Grundlagen und Tipps im Umgang mit Effektiven Mikroorganismen (EM) - Schwerpunkt Gesundheit“</b> mit Franz Kapsler Anmeldung 03774/762255, Bioladen Beierfeld	Bioladen ‚biologisch‘, August-Bebel-Straße 134 Beierfeld
9.2./19:00	<b>Treffpunkt „Bewusstes Leben“</b> Vortrag <b>„Die Sprache des Körpers“</b> , 5 €	
12.2./18:00	<b>Free Healing Abend</b> (kostenlose Pranaheilung) Anmeldung bei Grit Keßler: 03771-566411	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
26.2./15-20	Workshop <b>„Meridian-Klopf-Technik“</b> , 35 €	
1.3./18:00	<b>YOGA-Informationsabend</b> mit Evelyn Schmuck Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, Tel 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>	
4.2./19:30	<b>Vortrag „An guten wie an schlechten Tagen“ - Was Partnerschaften stärkt und belebt“</b> mit Thomas H. Lemke, 10 €	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig
18.2./19:30	<b>offener Abend Familienstellen</b> mit Uwe Reißig, Beitrag 15 €, eigene Aufstellung 50 €	Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
25.2./19:30	<b>Vortrag „Denke dich gesund“</b> - Die Kraft und Macht deiner Gedanken mit Ann König, 10 € Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, Tel: 037341-50370, <a href="http://www.ars-medendi-gmbh.de">www.ars-medendi-gmbh.de</a>	
20.2.	<b>Erlebnisvortrag/kurs „Prana-Heilung und die Ernährung nach den Fünf Elementen“</b> mit Grit Mustroph und Brigitta Schubert, ca. 2 - 3 Std. mit viel Experimentieren und Verkostung, Kosten 15 € Infos und Anmeldung: Tel 03774-820977	Werkstattküche des Yoga-Zentrums Schwarzenberg
12.2./18:00	<b>Vortrag „Krebs - es gibt Wege zur Vorbeugung und Heilung“</b> 10 € mit Anett Choulant	Werkstattküche Schwarzenberg
17.-28.2.	<b>„Fasten und Yoga“</b> Urlaub auf Rügen ab 495 € (ab Aschermittwoch + 10 Tage) mit Anett Choulant und Cindy Schubert, Heilpraktikerin aus Dresden Informationen und Anmeldung bei Anett Choulant, Tel: 03774-336861, <a href="http://www.yoga-erz.de">www.yoga-erz.de</a>	Insel Rügen

datum/zeit	veranstaltungen märz	ort
ab 1.3.	Neue <b>Yoga-Kurse</b> für Anfänger und Fortgeschrittene mit Anett Choulant, <a href="http://www.yoga-erz.de">www.yoga-erz.de</a>	Yogazentrum Schwarzenberg.
2.3./18:00	<b>Bio-Treff</b> Thema <b>„Die Kraft der BITTERSTOFFE“</b> mit Heilpraktikerin Julia Gruner, 5 €, Infos Tel. 03774-7607851, <a href="http://www.bioladen-schwarzenberg.de">www.bioladen-schwarzenberg.de</a>	Traudels Bioladen SZB / OT Erla
6.3./14-19	<b>Seminarreihe „Zeit für DICH“</b> Thema <b>„Harmonische Partnerschaft / Familie - Liebe dich Selbst“</b> mit Ann König, Infos und Anmeldung 037756-80696, <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a>	Vitalzentrum Relax, Anton-Günther-Str. 1, SZB
7.-13.3.	<b>7-Tages-Kurs Begleitetes FASTEN</b> Reinigung von Körper und Geist mit Hendrik Heidler, Infos <a href="http://www.heilundvisionsreisen.de">www.heilundvisionsreisen.de</a> , 037349-8807	Naturherberge ‚Fit & Vital‘ Geyer
16.3./18:00	<b>Vortrag „Impfen: pro und kontra“</b> mit Frau Auerswald, 5 €, Anmeldung 03774/762255	Bioladen Beierfeld
18.3./16:00	<b>Bio-Kochkurs für Kinder</b> ab 4 Jahre, 4 € mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 0172/7942419 oder direkt in Traudels Bioladen	Traudels Bioladen SZB/OT Erla
21.-26.3.	<b>Fastenwanderung</b> mit Yvonne Scholz durch die Olbernhauer Wälder, Infos Tel: 037360/694661, <a href="http://www.einfach-bewusster-leben.de">www.einfach-bewusster-leben.de</a>	Hotel Saigerhütte Olbernhau
4.3./19:30	<b>Vortrag „Lebenszeit-Zeit zu leben? Wie schaffe ich das in der heutigen Informationsflut“</b> mit Gerhild Wichmann, 10 €	
8.3./19:00	<b>Beginn - 8 Wochen Hatha Yoga Kurs</b> mit Gabi Oettel, Kursgebühr 68 €	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig
11.3./19:30	<b>Vortrag Die Kraft unserer Ahnen</b> mit Elke Grüner	
18.3./19:30	<b>Vortrag „Gesundes schlafen aus geomantischer Sicht“</b> mit Uwe Sachse, 10 €	Schillerstr. 68 09427 Ehrenfriedersdorf
20.3./13:00	<b>Kurs ‚Body Talk access‘</b> mit Sven Kasten	
25.3./19:30	<b>offener Abend Familienstellen</b> mit Uwe Reißig, Beitrag 15,00 €, eigene Aufstellung 50 €	
26./27.3.	<b>workshop ‚Beziehungs-Weise‘</b> für Paare, die sich wieder verstehen wollen mit Frau Mack/Herrn Lemke Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, Tel: 037341-50370, <a href="http://www.ars-medendi-gmbh.de">www.ars-medendi-gmbh.de</a>	
9.3./19:00	<b>Treffpunkt „Bewusstes Leben“</b> <b>„Bachblüten, die Sprache der Seele“</b> mit Ina Klinger, 5 €	
11.3./19:00	<b>VHS-Kurs ‚Meridiangymnastik‘</b> mit Ina Klinger	
12.3./18:00	<b>Free Healing Abend</b> (kostenlose Pranaheilung) Anmeldung bei Grit Keßler: 03771-566411	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
23.3./19:00	<b>Vortrag ‚Feng-Shui - die Magie harmonisch u. kraftvoll gestalteter Lebensräume‘</b> mit Bodo Geßwein aus Dresden, 5 €	
27.3./10-18	<b>Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“</b> 55€ Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, Tel 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>	
30.3./18:30	<b>Offene Atemgruppe „Die Kraft des Neuanfangs spüren“</b> mit Jana Münzner, Tel: 0162-7486264	Yogazentrum SZB
6.4./18:00	<b>Vorschau: Bio-Treff</b> Thema <b>Die ‚Nie-Wieder-Rauchen-Methode‘</b> mit Matthias Vogel, 10,- € Infos Tel. 03733-143043, <a href="http://www.erfolgreich-nichtraucher.de">www.erfolgreich-nichtraucher.de</a>	Traudels Bioladen SZB
10./11.4.	<b>Vorschau: Intensiv-Grundkurs „Sanfte Rücken- &amp; Gelenkpflege nach Dorn &amp; Breuß“</b> mit Katrin Hildebrandt & Matthias Vogel, RÜCKGRAD e.V., Anmeldungen unter (03 73 44) 1 33 81, <a href="http://www.katrin-hildebrandt.de">www.katrin-hildebrandt.de</a> , Kursgebühr 220 €	„Raum für Bewusstsein“, Chemnitzstr. 58, Röhrsdorf
23.4.-2.5.	<b>Vorschau: „Ayurveda-Kur“</b> auf Rügen ab 695€ mit Anett Choulant, Katrin Zehm, Cindy Schubert Informationen und Anmeldung bei Anett Choulant, Tel: 03774-336861, <a href="http://www.yoga-erz.de">www.yoga-erz.de</a>	Insel Rügen

Auch Veranstaltungen veröffentlichen? Bitte melden bei:  
 Initiative bio-erzgebirge, Ann König, Tel: 037756-80696, [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)  
 Angaben zu allen Veranstaltungen ohne Gewähr.

## Für Sie sind wir da:

### Raum Vogtland

#### Praxis für alternative Krebsberatung

**Mandy Goller**, [www.krebsberatung-alternativ.de](http://www.krebsberatung-alternativ.de)

Beratung, Krebsvorsorge, Regulierung Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Vorträge, Workshops, Oelsnitzer Straße 1, 08223 **Falkenstein**, Tel. 03745-751395

### Raum Aue/Schneeberg/Zwönitz

**Evelyn Schmuck**, E-Mail: [Evi110766@web.de](mailto:Evi110766@web.de)

Yogalehrerin BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebensanalysen, Neudörfler Weg 1, **Schneeberg**, Tel. 03733-382563

### Naturfachgeschäft BIO-RABE Zwönitz

**Jan & Ilona Rabe**, E-Mail: [bio-rabe@t-online.de](mailto:bio-rabe@t-online.de)

Lange Gasse 10, **Zwönitz**, Tel. 037754-144935

### Ganztl. Physiotherapie Ina Klinger

[www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de), Aura Soma, Heilmassagen, Blütenessenzen, Lebensberatung, Vorträge, **Yoga**, Bergmannsgasse 1, **Schneeberg**, Tel.: 03772-3729056

**Katrin Zehm** E-Mail: [ans.aue@freenet.de](mailto:ans.aue@freenet.de)

ganztl. Gesundheitsstudio, Kundalini-**Yoga**, **Ayurveda**, ganztl. Gesundheitsstraining, Zschorlauer Str. 72, **Aue**, Tel.: 03771-731044

### Raum Schwarzenberg

**Gisela Viertel & Helga Pehta**, Mangostan - Beratung,

[www.mangostan-gold.de](http://www.mangostan-gold.de), **Gisela Viertel**, [gisela@viertel-erzgebirge.de](mailto:gisela@viertel-erzgebirge.de), Am Bleysteig 18, **Schwarzenberg**, Tel.: 03774-21526, **Helga Pehta**, [Helga\\_Pehta@web.de](mailto:Helga_Pehta@web.de), Brauhausstr. 36, **Lauter**, Tel.: 03771-20258

### Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld

**Ulf & Katrin Austel**, [bio-logisch-bfhd@gmx.de](mailto:bio-logisch-bfhd@gmx.de), August-Bebel-Straße 134, Grünhain-Beierfeld, Tel. 03774-762255

### NEU dabei: Jana Münzner [janamuenzner@web.de](mailto:janamuenzner@web.de)

Beraterin in Psycho-Somatischer Medizin, Anleitung zu Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem, Geführte Meditation, Elterleiner Str. 25, 08352 Raschau OT **Langenberg**; Tel.: 0162-7486264

### Traudels Bioladen SZB/Erla, Gertraud & Matthias

**Drechsel**, [www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de), Giebereistraße 2, **Schwarzenberg** / Erla, 03774-7607851

### Naturheilpraxis Barbara Beer

Heilpraktikerin, Akupunktur, Colon-Hydrotherapie, Vegachek, Vitalogie, Erlaer Str. 14, **Schwarzenberg**, Tel. 03774-26333

### Anett Choulant [www.yoga-erz.de](http://www.yoga-erz.de)

**Yoga-Zentrum**, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung, Obere Schlossstr. 7, **Schwarzenberg**, Tel.: 03774-336861

### Vitalzentrum RELAX Schwarzenberg

**Jana & Andreas Müller**, [www.relax-mueller.de](http://www.relax-mueller.de), Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Brüss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, Anton-Günther-Str. 1, **Schwarzenberg**, Tel.: 03774-25907

### Sylvie Weißbach [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, Alte Annaberger Str. 22a, **Schwarzenberg**, Tel.: 03774-505668

Dipl.Ing. **Bärbel Adelt** E-Mail: [baerbeladelt@gmx.de](mailto:baerbeladelt@gmx.de)

Ernährungsberatung, Kochtreffs, Thermomixberatung, Wildkräuter-Wanderungen, Partylite Lindenstraße 22, **Schwarzenberg**, Tel.: 03774-27694

### Naturheilpraxis Julia Gruner

E-Mail: [gruner.julia@gmx.de](mailto:gruner.julia@gmx.de), Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie Str. des Friedens 4a, **Raschau**, Tel.: 03774-869867

### Kerstin Richter

Bioenergetikerin Extrasens, Dorn-Brüss Wirbelsäulentherapie, guter gesunder Schlafplatz, Wasser als Lebensmittel Nr. 1, Säure-Basen-Verhältnis, Breitenbrunner Str. 4, **Rittersgrün**, Tel.: 037757-7460

### Grit Mustroph [www.prana-erzgebirge.de](http://www.prana-erzgebirge.de)

Pranaheilung, Behandlungen, Infovorträge, Seminare Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, Tel.: 037756-1516

### Landapotheke Lutz Stöckert [www.landapotheke.de](http://www.landapotheke.de)

Aromatherapie, Schüßler Salze, Spagyrik Phylak, Homöopathische Hausapotheke, Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, Tel.: 037756-179088

### Ann König [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)

Lebensschule ANNERCHI, redaktion **Infoblatt**, Initiative **bio-erzgebirge**, Seminare, Lebensberatung, Licht- und Energiearbeit, Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, Tel.: 037756-80696

### Raum Annaberg

#### Bioladen Pfeffersack Annaberg-Buchholz

Inh. **Katrin Triebel**, [pfeffersack.triebel@t-online.de](mailto:pfeffersack.triebel@t-online.de)  
Große Kirchgasse 17, Annaberg-Buchholz, 03733-44268

#### Petra Hölzig [www.ihr-leben-meistern.de](http://www.ihr-leben-meistern.de)

Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Ser-vice, Köselitzplatz 2, **Annaberg-Buchholz**, Tel.: 03733-429597

#### Bewegungs- und Ernährungszentrum

Inh. **Uta Wolfinger**, [www.wolffingeronline.de](http://www.wolffingeronline.de)  
Bewegungstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechselanalyse, Adam-Ries-Straße 21, **Annaberg-Buchholz**, Tel. 03733-57799

#### Matthias Vogel, [www.gb-matthias-vogel.de](http://www.gb-matthias-vogel.de)

Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, Dorn-Breuß Massage, BodyTalk, **Tierkommunikation**, **Nie-Wieder-Rauchen-Coach**, [www.erfolgreich-nichtraucher.de](http://www.erfolgreich-nichtraucher.de), Dorfstraße 97, 09456 **Mildenaue**; Tel. 03733-143043, Mobil: 0151-26861855

#### Hendrik Heidler, [www.hendrik-heidler.de](http://www.hendrik-heidler.de)

Schamanische Selbstentfaltung, Heilung, Kraft, Vision, Seminare und Heilreisen, Lehmannstraße 3, **Scheibenberg**, Tel. 037349-8807

#### Fit & Vital Naturherberge Geyer

Inh. **Katrin Eilenberger**, [www.fitundvital-herberge.de](http://www.fitundvital-herberge.de), Übernachtungen, Kristallsauna, **Ayurveda**, Reiki, Mentaltraining (NLP), Kräuter- und Heilsteinanwendung, Anton-Günther-Weg 3, 09468 **Geyer**, Tel. 037346-1364

#### NEU dabei: Astrid's Bewegungsland,

**Astrid Halm**, ganzheitliche Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, Qi Gong-Kurse, Reiki, Buchenweg 6, Thermalbad Wiesenbad OT **Schönfeld**, Tel. 03733-556963, E-Mail: [Astrid-Bewegungsland@gmx.de](mailto:Astrid-Bewegungsland@gmx.de)

#### Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie (G.Vithoullkas), Dozent für biologische Medizin (Uni.Mailand), [www.naturarzt-flechsig.de](http://www.naturarzt-flechsig.de)  
Schillerstraße 68, **Ehrenfriedersdorf**, Tel. 03734-2150  
**ars medendi GmbH**, [www.ars-medendi-gmbh.de](http://www.ars-medendi-gmbh.de)  
Weiterbildung, Vorträge, workshops, Tel 037341-50370

#### Katrin Hildebrandt, CBP [www.katrin-hildebrandt.de](http://www.katrin-hildebrandt.de)

Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke BodyTalk-System, **Dorn & Breuß** (Massage + Seminare), Fußzonenmassage, Seminar- & Regionalleiterin des RÜCKGRAD e.V., Mitglied in der IBA, Glashüttenstrasse 44, 09474 **Crottendorf**, Tel. 037344-13381

#### NEU dabei: Angelika Sändig

Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke mit Massage und Entspannungstechniken, Glashüttenstr. 45, 09474 **Crottendorf**, Tel. 037344/7422

### Raum Marienberg

**NEU dabei: Naturheilpraxis Katja Beer**, Heilpraktikerin, Theomedizinerin, Podologin, 09496 Töpferstr. 1, 03735-660890, E-Mail: [beer.katja@gmx.de](mailto:beer.katja@gmx.de)

#### Yvonne Scholz, [www.einfach-bewusster-leben.de](http://www.einfach-bewusster-leben.de)

Entspannungskurse, Burnoutberatung, Wanderungen, Seminare, **Autogenes Training**, **Qi Gong**, Atemübungen, **Yoga**, Zum Popschen Gut 2a, 09526 **Olbernhau**, Tel. 037360-694661

## Im Fluss mit dem Leben sein Die Metamorphische Methode

Bei der Metamorphischen Methode wird durch eine leichte Berührung der Wirbelsäulenreflexpunkte an den Füßen, Händen und am Kopf ein Raum erzeugt, in dem die inneren Kräfte des Lebens frei ihren natürlichen Weg des Wandels gehen können. Dadurch lösen sich auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene veraltete Muster.

Die Metamorphische Methode geht davon aus, dass sich die Energiemuster unserer körperlichen, geistigen und seelischen Struktur, mit der wir heute unser Leben leben, bereits in der vorgeburtlichen Phase verfestigt haben.

In uns ist ein Potenzial verborgen, das größer ist, als wir selbst oft für möglich halten. Eingeschränkende Überzeugungen über uns als Person und über unsere Lebenssituation lassen uns in bestimmten Mustern stecken bleiben, wodurch das in uns liegende Potenzial daran gehindert wird, sich zu entwickeln.

Die Metamorphische Methode ist ein Werkzeug, das Menschen befähigen kann, „sich selbst nicht mehr im Weg zu stehen“, vergangene Begrenzungen fallen zu lassen und sich im Leben vorwärts zu bewegen. Metamorphose ist die Wandlung von dem, der ich bin, hin zu dem, der ich sein könnte und im Innersten schon bin.

#### Angelika Sändig

Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke mit Massage und Entspannungstechniken  
Glashüttenstr. 45, 09474 Crottendorf,  
**Tel.: 037344/7422**

## Abend des inneren Friedens

jeden 3. Freitag im Monat,  
(19.2., 19.3.) 19.00 Uhr  
im Yogazentrum Schwarzenberg,  
Obere Schlossstr. 7



**Geführte Meditation,  
Ruhe u. Kraft spendende Musik,  
entspanntes Tanzen,  
Mantren singen,  
Filme,  
Gespräche uvm.**

19.2. Meditation mit Pranaheilerin **Briziffa Schubert**  
19.3. Meditation, Mantren, Trommeln  
mit **Ann König & Rocco Weigel**

Weiteres im Internet [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)  
oder Tel: 037756-80696

Gestaltet von Freunden der Prana-Gruppe Westerzgebirge  
und dem EIN-HERZgebirge (Spendenbasis)



## Die Kraft der Bitterstoffe von Julia Gruner

Wann haben sie das letzte Mal etwas Bitteres gegessen?

Heutzutage enthalten Gemüse und Salate nicht nur weniger Vitamine als früher, sondern auch weniger Bitterstoffe. Letztere sind jedoch wichtig für verschiedene Stoffwechsellvorgänge des Organismus und dienen ebenfalls als natürliche „Essbremse“.

Schon Hildegard von Bingen wusste um die Kraft der Bitterstoffe und machte sie zu einem wesentlichen Bestandteil der Klostermedizin. Sie können mit Bitterkräutern (z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen, Scharfgarbe) u.a. ihre Verdauung anregen, das Säure-Basen-Gleichgewicht regulieren sowie den Körper sanft entschlacken und die natürlichen Abwehrkräfte stärken.

Um ihnen dieses „bittere“ Thema näher zu bringen und ihre Geschmacksnerven zu testen, halte ich am **02.03.2010, 18 Uhr** einen **Vortrag** in **Traudels Bioladen**. (Energieausgleich 5 Euro)  
Ich freue mich auf ihr Kommen!

**Heilpraktikerin Julia Gruner,  
Straße des Friedens 4a, 08352 Raschau, Tel.: 03774/869 867**