

... für gesundes, bewusstes und nachhaltiges Leben im (H)ERZgebirge

## Wahrhaftig LIEBEN



### Spruch des Monats

„Der Weg der Veränderung hin zur Freude verlangt jeden Tag ein paar Schritte von dir.“

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696  
Ayurveda Therapeutin und Schriftstellerin

### aktuelle Themen:

Kochen mit **Rosmarin**

**Propolis**

**Was ist NLP?**

Mit **Sehkraft-Coaching**, die UmWelt wieder klarer sehen...

**Geomantie**

Wertesicherung in der Finanzkrise

**Das Sonnenhaus**

**Darmreinigung**

**Seminartipp 12./13.3.**  
**Tantrakurs mit Nils**



### Aufbruch in eine neue Zeit im (H)ERZgebirge

Längst ist im Erzgebirge das NeuDenken angekommen. Den täglichen Situationen nicht mehr mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen zu begegnen, seine Gaben zu erkennen und sie im Einklang mit der Natur zu nutzen, öffnet Türen für ein sinnreiches Leben im MitEINander und für das GemeINwohl. Für eine Visions- und Zielfindung zur kollektive Neugestaltung der Lebensbedingungen, für mehr Unabhängigkeit, Freiheit, Gesundheit und Wohlstand im Erzgebirge treffen wir uns am **26.3. in Annaberg**.

Jeder, der seinen Teil dazu beitragen, sich inspirieren lassen und Gleichgesinnte treffen möchte, ist herzlich eingeladen.

**Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz**  
am Pöhlberg (Ende ca. 16. Uhr)

**Anmeldung erwünscht:**  
Tel: 037756-80696,  
info@bio-erzgebirge.de

Angenehmes Frühlingserwachen  
Eure / Ihre Ann König

**Eröffnung**  
am **19.3.2011**  
ab **10 Uhr**

**KUNSTHAUS**  
**Eibenstock**



Mancher hat es schon wahrgenommen: hinter den nun blätterlosen Bäumen am Ortseingang von Eibenstock steht ein buntes Haus! Aus der grauen Betriebsstätte der ehemaligen Sticktex Design GmbH ist ein farbenfrohes Gebäude mit künstlerischem Ambiente entstanden.

Eigentlich sollte das Haus nur als Lager- und Werkstattgebäude genutzt werden. Doch die schönen großen Räume im Obergeschoss ließen ganz andere Ideen reifen: Hier soll Platz sein für Veranstaltungen und Tanzkurse, Seminare und Vorträge, für Yoga und Bewegung, für Kunst und Kreativität. Damit diese Ideen auch Interesse wecken, hat das Haus eine besondere Außengestaltung erhalten.

Nun ist es soweit: Im Kunsthaus wird am 19.3.2011 das „Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit und Lebensfreude“ eröffnet. Hier stehen 2 Seminarräume mit 140m<sup>2</sup> und 50m<sup>2</sup>, ein Yogaraum mit 80m<sup>2</sup>

und eine Werkstattküche zur Verfügung. Für individuelle Anwendungen gibt es einen Behandlungsraum. Ab Juni wird für Bastler- und Künstlerkurse ein Kreativraum mit 90m<sup>2</sup> nutzbar sein. Zur dauerhaften Nutzung können Räume bis 40m<sup>2</sup> gemietet werden.

Am Eröffnungstag wird es vielseitige Informationen und Vorträge zum Thema ganzheitliche Lebensweise geben, u.a. mit der Physiotherapeutin Ina Klinger, Yogalehrerin Gudrun Keßler, der Pranagruppe Westerzgebirge und NLP-Trainerin Annelie Schmidt. Ganz besonders freuen wir uns auf den Vortrag des Arztes Dr. Klaus John, der als Gründer über das peruanische Missionshospital Diopsi Suyana berichten wird. Die Bergbühne Eibenstock, die Gitarrenschule Friedemann Göbler und die Tanzschule City Dance bereichern den Tag mit einem bunten Programm.

**Die Abende der darauffolgenden Eröffnungswoche vom 21.3. – 25.3. sind verschiedenen Themen gewidmet:**

- 21.3. Computer und Aura mit Ina Klinger, Grit und Christoph Keßler
- 22.3. Yoga-Schnupperstunden mit Gudrun Keßler und Rocco Weigel
- 23.3. Vortrag Pranaheilung mit Master Sai Cholleti
- 24.3. Workshop NLP mit Annelie Schmidt
- 25.3. Tanzkurs zum Schnuppern mit City-Dance



Informationen zum Programm ist auf der Internetseite [www.kunsthaus-eibenstock.de](http://www.kunsthaus-eibenstock.de)  
Kontakt: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier Tel. 037752/50428  
Kunsthaus: Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock (Nähe Sportplatz)

LAYOUT Titelblatt von Fotografin  
[www.CarinaLeithold.de](http://www.CarinaLeithold.de)

# Gesunde Ernährung / Heilpflanze

## Rezept

### Sauerkraut-Kartoffel Röstli mit Rosmarin

#### Zutaten:

300 g Kartoffeln roh gerieben  
200 g frisches Sauerkraut  
1 Zwiebel  
1-2 EL Mehl  
1 Eigelb  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, **Rosmarin**

#### Zubereitung:

- Kartoffeln und Sauerkraut gut mischen, evtl. das Kraut vorher noch etwas zerkleinern
- Zwiebel sehr fein schneiden und mit den restlichen Zutaten zu den Kartoffeln geben
- mit Salz, Pfeffer und Rosmarin gut würzig abschmecken
- in einer Pfanne mit etwas Fett/Öl mit einem Löffel Röstli formen und von beiden Seiten goldbraun backen

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Sandra Müller!



Foto: Tobias Mueller

## Heilpflanze von Birgit Münzner

### Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin wurde zur Heilpflanze des Jahres 2011 gewählt. Sie ist mit ihrer aktivierenden und tonisierenden Wirkung so wertvoll, dass sie für „eine immer älter werdende Bevölkerung ebenso hilfreich wie auch für jüngere Patienten mit Erschöpfungs- und Ermüdungszeichen“ sei, so die Aussage eines Jurymitgliedes.

Der Tau des Meeres, wie Rosmarin auch genannt wird, enthält das bekannte ätherische Öl, aber auch wertvolle Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide und Harze. Rosmarin findet Anwendung bei Verdauungsbeschwerden, Asthma, Leberleiden und rheumatischen Erkrankungen. Ein Tee mit Rosmarin, Johanniskraut und Melisse wirkt stimmungsaufhellend und belebend. Zudem werden ihm herzstärkende, appetitanregende, krampf-

lösende, durchblutungsfördernde, blutreinigende und antibakterielle Wirkungen zugeordnet. Als Gewürz harmonisiert Rosmarin Kartoffelgerichte und mediterrane Rezepte mit Tomaten, Oliven und Knoblauch. In der Aromatherapie wirkt Rosmarin auf die Seele ausgleichend, bewusstseinsstärkend und konzentrationsfördernd. Bei fettiger, unreiner Haut kann Rosmarin-Gesichtswasser Linderung bringen. Rosmarin-Haarspülungen sind besonders geeignet zur Pflege von fettigem, schuppigem Haar.

#### Rosmarin-Fußbad

1 Handvoll Rosmarin  
½ Liter kochendes Wasser

Rosmarin mit dem heißen Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und dem Fußbad zusetzen. Hervorragend bei müden, kalten Füßen. Bei regelmäßiger Anwendung wirken diese Bäder gegen unangenehmen Fußgeruch.

Ihre Birgit Münzner  
[www.naturheilpraxis-muenzner.de](http://www.naturheilpraxis-muenzner.de)



## Kochkurse im neuen BIO-MARKT in SZB:

**Kinderkochkurse 9.2. und 25.3.** jeweils 16 Uhr, mind. 5 teilnehmende Kinder, Dauer ca. 1,5 h, 4 € pro Kind, Anmeldung erforderlich!

Anmeldung bei Sandra Müller  
037756-17589, D2 0172-7942419



## Milch kann ein Naturprodukt sein

In einer Höhenlage von ca. 680m NN im oberen Erzgebirge können wir auch ohne Futtermittel aus anderen Ländern gute Milch produzieren.

Grünland, naturnah bewirtschaftet, mit einem artenreichen Pflanzen- und Kräuterbestand ist dazu eine wichtige Voraussetzung. Besonderes Augenmerk legen wir auch auf die Rasse der Rinder, sie müssen mit selbst erzeugten Futter gute Leistungen bringen, ohne Sojaschrot oder anderen weitgereisten Futtermitteln.

Neugierig geworden? Bei einem Tag über Kälbchen, Kühe und Milch können Sie uns gerne besuchen, hinter die Kulissen schauen, beim Füttern und Melken dabei sein.

Samstag 26.03.2011

### Milch - ein Wunder der Natur interessanter Tag für die ganze Familie über Kälbchen - Kühe - Milch

von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr,

Eintritt: 4,50 € für Erw., Kinder bis 12 Jahre frei

Anmeldung unter Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler,  
Tel./Fax 037757/7978

Unsere Produkte, wie Fleisch- u. Wurstkonserven, Schinken, Eier aus Freilandhaltung werden in Naturkostläden, Bäckereien, Getränkemärkten der Region Aue/Schwarzenberg sowie in Oberwiesenthal angeboten. Natürlich gibt es diese Sachen auch bei uns zu Hause, dazu noch verschiedene Kräuterprodukte und auf Bestellung frische Kuhmilch ab Hof. Ab Vegetationsbeginn finden auch wieder verschiedene Kräuterwanderungen statt.



## Landwirtschaftsbetrieb Nestler i.N.

Inhaber Jörg Nestler  
(Frischmilch ab Hof)  
Thomas-Müntzer-Weg 1

Kuhstall: Bauernweg 6  
08355 Breitenbrunn OT Rittersgrün

Tel.: 037757-7978, D2 0173-1675698

[www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

## Gesundheit durch Ernährung

### PROPOLIS - ein von Bienen hergestelltes Produkt mit **antibiotischer** Wirkung.



Für Sie ausgewählt!

Alles, was das Bio-Herz begehrt, finden Sie bei uns.

Gehen Sie auf Entdeckungstour und finden Sie das Seltene, das Geschätzte.

Wir führen Sie gern durch unsere kleine Welt, die es nun schon seit über 10 Jahren in Thalheim gibt.

In einem Bienenstock herrschen ideale Bedingungen für die Ausbreitung von Krankheiten. Deshalb dient Propolis den Bienen, um in den Stock eingeschleppte **Bakterien, Pilze** und andere Mikroorganismen in **ihrer Entwicklung zu hemmen und sogar abzutöten**.

Ein Bienenvolk kann zwischen 50 und 500 g Propolis pro Jahr einbringen.

**Inhaltsstoffe in Propolis: Zink, Eisen, Magnesium, Selen, Silizium, Kupfer, Vitamin A, Vitamin B3, Vitamin E** und andere bedeutende Inhaltsstoffe

**Krebstherapie:** Studien haben bereits gezeigt: Bei Versuchen an Mäusen hat Propolis das **Wachstum der Tumore gehemmt**.

**Anwendungsgebiete äußerlich:** u.a. Wundbehandlung/Wunddesinfektion kleinerer Schnitt- oder Schürfwunden, Aknebehandlung, Psoriasis, Syphilisbehandlung, **Sonnenbrand**, Zahnhygiene, kleinere Verletzungen im Mundraum, Mittel zur Pflege der Haarspitzen, Schmerzlinderung bei Aphthen, **nat. Antibiotikum**, entzündungshemmende Eigenschaften. Als Creme in der **Schmerzbehandlung** an Gelenken, sowie Hautvor allem Analschleimhäute wie Hämorrhoiden oder Fieberblasen. Als Tinktur bei **schwer heilenden Wunden** wie offenen Beinen und bei der medizinischen Fußpflege (Podologie).

**Innerlich:** Erkältungskrankheiten, Stärkung der Immunabwehr.

**Verwendung bei Tieren:** als natürliches Mittel zur Vorbeugung von Wurmbefall Anwendung, u. a. bei Hunden, Katzen, Ziervögeln etc.

## Der Bioladen - Das Reformhaus

### Mit Beratung und Service

09380 Thalheim, am Rathaus  
Telefon 03721-265826

[www.meine-lebenslust.de](http://www.meine-lebenslust.de)

E-Mail: [info@meine-lebenslust.de](mailto:info@meine-lebenslust.de)



Sonnenblume  
Natur- & Reformwaren  
Bio

# Für mehr Sicherheit und Wohlbefinden

## Die Welt ist im Wandel! (von Ludmilla Hähnert)

Mit der Weltfinanzkrise seit dem Jahr 2008 ist die Nachfrage nach Sicherheit vom eigenen Hab und Gut bei den Menschen gestiegen. Dass in einer Demokratie jeder auf sich selbst gestellt ist, hat fast jeder verstanden.

Im Bereich der Wertesicherung, sprich Geld -und Sachvermögen, haben sich viele Menschen Gedanken gemacht, dennoch haben nur Wenige gehandelt. Für jeden Menschen ist es wichtig, die über Jahre geschaffenen Werte in einer Krise vor einer Entwertung, die kommen kann, zu schützen. Wie sagt man so schön: „Sachwert schlägt Geldwert“. Sachwerte können Gold, Silber, andere Rohstoffe, Grund, Boden und Immobilien sein. Man sollte zwischen mobilen und immobilien Sachwerten unterscheiden.

Die Geschichte hat uns gezeigt, dass jedes Währungssystem nach einer Anzahl von Jahren zusammengebrochen und der Geldwert gegen Null gefallen ist. Wenn Systeme zusammenbrechen, ist jeder für sich selbst verantwortlich. Sei es durch Selbstversorgung oder um das nötige Tauschmittel zu haben. Z.B. wurde in den letzten 2600 Jahren schon immer mit Gold und Silber gehandelt und steht auch heute noch für Stabilität und Sicherheit.

Ich beschäftige mich seit dem Jahr 2008 mit diesen Themen und musste feststellen, dass sich jeder über Wertesicherung Gedanken machen sollte. Wir arbeiten derzeit im Erzgebirge an einem Projekt, um Menschen die Möglichkeit zu geben, Informationen zu diesen Themen zu bekommen.

Es umfasst die Bereiche: Geld und Gold, Ganzheitlichkeit, Schutz des Eigentums, Aufbau eines alternativen Versorgungsnetzes.

Ich freue mich, dass ich mit diesen Themen im „BIO-Erzgebirge“ auf den nötigen Sachverstand gestoßen bin, um speziell in der Region gemeinsam mit vielen Mitstreitern etwas zu bewegen. Ich danke Ann König vom „BIO-Erzgebirge“ für die gute Zusammenarbeit.

Der ersten **Informationsabend** zu diesen Themen findet am **Di, 1.3. um 18 Uhr im BioMARKT in Schwarzenberg**, Strasse der Einheit 115 statt.

Ich verbleibe mit herzlichen Grüßen - Ludmilla Hähnert

Information erhalten Sie von:  
**Ludmilla Hähnert aus Schwarzenberg**  
Tel: 03774/23957, Mobil: 016097075437  
**KB-Niederlassung Schweiz in Chemnitz**  
Wilhelm-Külz-Platz 7, Tel: 0371/4323864  
[www.haenert.net](http://www.haenert.net)



## Mit Sehkraft-Coaching die UmWelt wieder "klarer" sehen ...

... eine weitere der vielfältigen Möglichkeiten der Energiefeld-Korrektur (von Matthias Vogel)

„Das Auge ist das Fenster zur Seele.“ Dieses Zitat soll bereits in der Bibel erwähnt sein bzw. von Leonardo da Vinci stammen.

Der Blick auf die Welt wird von unserer Persönlichkeit bestimmt, welche sowohl von der Erfahrungen unserer Vorfahren als vererbter und anerzogener Anteil, als auch der ganz eigenen Lebenserfahrung geprägt ist. Das wahre Selbst wird von der Essenz, unserer Seele, bestimmt.

Die Wahrnehmung wird durch „Filter“ aus Überzeugungen und Urteilen der Persönlichkeit auf das individuelle Weltbild angepasst und wir erschaffen unsere eigene Realität.

Gibt es Differenzen in der Wahrnehmung der Persönlichkeit gegenüber unserer Seele, kann es vorkommen, dass unsere Wahrnehmung verzerrt wird, um ein für unseren Geist passendes Weltbild zu erschaffen. Diese Verzerrung kann sich in einer Fehlsichtigkeit äußern.

bern.

Die energetisch - emotionale Betrachtungsweise geht davon aus, dass kurzsichtige Menschen oft nach innen schauen. Sie können Schwierigkeiten haben, das gesamte Bild in Bezug auf die Zukunft (die Ferne) zu sehen. Die Wahrnehmung ist dabei nur auf die unmittelbare Gegenwart konzentriert und der Fokus ist hervorragend gut auf das gerichtet, was da ist. Weitsichtigkeit sei dagegen ein nach außen gerichteter visionärer Stil, welcher sich schlecht mit dem Jetzt befassen kann.

Eine auf die jeweilige Fehlsichtigkeit abgestimmte Sehhilfe mag zwar scheinbar klare Bilder ermöglichen, bei genauerer Betrachtung verzerrt sie jedoch die Gegenwart und damit die tatsächliche Realität. Ziel unseres Sehkraft-Coachings ist es, eine Versöhnung von Persönlichkeit und Seele zu fördern und damit die Möglichkeit zu eröffnen, die UmWelt wieder allumfassend klarer und verzerrungsfreier wahrzunehmen und somit vielleicht die bisherige Sehhilfe überflüssig zu machen.

Matthias und Isabel Vogel, Mildenau,  
Tel. 03733-143043, [www.gb-matthias-vogel.de](http://www.gb-matthias-vogel.de)



## Geomantie - Ausbildung (von Roberto R. Enderwitz)

Geomantie\* ist eine neue alte Wissenschaft, die sich mit der Erde und ihren Lebenskräften und Energien beschäftigt. Alle Völker der Welt haben zu allen Zeiten eine sehr intensive Verbindung zu unserem Planeten, deren Göttin die Griechen Gaia nannten, gepflegt. Durch diese Verbindung waren sie in der Lage, von der Erde das zu erhalten, was sie zum Leben brauchten und gleichzeitig einen Ausgleich zu schaffen, um das Leben als Ganzes im Gleichgewicht zu halten.

In der Geomantieausbildung lernen sie neue und alte Techniken der Kommunikation mit der Erde. Sie lernen, Ihren eigenen Wahrnehmungen zu trauen, Plätze zu erspüren, und ihre Kraft zu bestimmen.

Dazu erfahren Sie Wege und Techniken, Zeit- und Ortsqualitäten zu bestimmen und zu harmonisieren. Sie können auf einfachem Wege bestimmen, wie die Kräfte eines Menschen im Einklang mit einem Ort, einer Wohnung oder Arbeitsstätte stehen und was zu tun ist, evtl. vorhandene Ungleichgewichte auszugleichen. Mit diesen Hilfsmitteln sind sie in der Lage, Beratungen durchzuführen und anderen Menschen und Unternehmen zu helfen, einen Ort zu finden und zu harmonisieren, von dem aus diese ihren selbst gewählten Aufgaben mit der größten inneren Zufriedenheit nachkommen können.

### Ein Beruf für eine neue Zeit.

Wir leben in Zeiten, in denen ganzheitliche Konzepte benötigt werden, damit der Mensch mit den Dingen, die die Natur durchmacht, vertraut wird. Dazu benötigt es einen erfahrenen Geomanten, der den Klienten hilfreich begleitend zur Seite steht. Das Wissen umfasst neben der Wahrnehmungsschulung das Wissen unserer Vorfahren wie z.B. Zauberpflanzen, Astronomie, Geobiologie, Elektrobiologie, Magische Orte & Heilige Berge, Global Scaling© & Heilige Geometrie (A.Beutel), Geomantie der Wohnräume (zuerst formen wir die Häuser und dann formen die Häuser nach), Ortsaufstellungen, Kinesiologie\*, das Wissen der weisen Frauen, Effektive Beratertätigkeit und unsere Praxistage an einem öffentlichen Objekt.



Anmeldung & weitere Infos für die Geomantie erhalten Sie unter:  
**Tel. 0371- 54 30 583**  
oder per Email: [erde.mensch.haus@arcor.de](mailto:erde.mensch.haus@arcor.de)

Mit herzlichen Grüßen  
Roberto R. Enderwitz,  
Andreas Beutel & Team

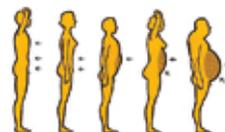


\*Geomantie: geo=Erde, manti=Wahrsagekunst, Kinesiologie=Muskelttest, Global Scaling© scaling=maßstabsunabhängige Selbstständigkeit, global=all umfassend

## Besser und länger leben leichtgemacht

Natürliche Darmreinigung entgiftet und macht schlanker

(von Marco Leonardo)



**Gesundheitsprobleme?**  
**Gewichtprobleme?**  
**Verstopfung?**  
**Energieelos?**

Als Kind habe ich einmal beobachtet, wie jemand eine Kastanie in den Auspuff eines Autos gesteckt hat. Als dieses Auto dann gestartet wurde, „hustete“ der Motor kurz und ging sofort danach aus. Das gleiche passiert beim Menschen. Wenn die Ausscheidungskanäle verstopft sind, dann sind wir innerhalb weniger Tage tot. Viele Erwachsene tragen ca. 4-5kg (manche bis 25 kg) toxischer, festklebender Abfälle mit sich herum. Diese Krankmacher sind oft so fest und mit der Darmwand verklebt, dass sie Jahre und Jahrzehnte lang dort bleiben.

### Wie stark ist Ihr Immunsystem?

Gesundheit fängt im Darm an - 80% unseres Immunsystems liegen im Darm. Je natürlicher die Darmfunktion, desto stärker das Immunsystem.

### Hilfe durch natürliche Darmreinigung

80% der Menschen wären schlanker und vitaler, wenn sie einen gesunden Darm haben, frei von Ablagerungen. Was ist das erste Zeichen von Krankheit? Keine Energie. Ist die Darmfunktion gestört, entstehen Energiemangel und Krankheiten. Das kann man leicht durch Selbsthilfe ändern.

### Was können Sie für Ihren Darm und für Ihre Gesundheit tun?

Der Körper heilt sich selbst, wenn wir das FALSCHES LOSLASSEN (z.B. feste, giftige Darmrückstände). Über 80% der Patienten eines amerikanischen Naturarztes verlassen dessen Klinik gesund, nachdem sie diese von ihm entwickelte Darmreinigung (mit spez. Kräuter) durchgeführt haben. 80%! Offenbar waren bei diesen Menschen die Ursachen der Leiden gleich - ein mit Toxinen verstopfter, entzündeter oder von Parasiten belasteter Darm. Nachdem die Entgiftung eingeleitet und die Darmfunktion wieder normalisiert wurde, begann der Körper, sich selbst zu heilen.

### Flacher Bauch - Schlank(er) durch Darmreinigung

Positiver Nebeneffekt der Darmkorrektur: Ein Bauch OHNE alte, feste Ablagerungen ist ein flacher(er) Bauch.



Info und Bestellungen für eine einfache, natürliche und günstige Monatskur:  
Marco Leonardo, Tel. 0340-6612460 [www.darmreinigungen.de](http://www.darmreinigungen.de)

# Bewusst SEIN, Geburt



## Wahrhaftig LIEBEN? (von Ann König)

Wie steht es um unser Liebesleben? Schwer können einerseits bestimmte religiöse Dogmen und andererseits die Schatten der Pornoindustrie in unserem Unterbewusstsein liegen.

Ob nun mit Schuld- und Schamgefühlen beladen oder immer ausreizender, wird so dem ‚natürlichen Arterhaltungstrieb‘ nachgegeben. Dazu verursachen verlockende, aufreizend gekleidete Frauen auf Bildern und im TV bei vielen Männern eine ständige Dauerreizung. Dies und die Unkenntnis über das wahrhaftig bewusste Lieben ließ kaum einen Spielraum, um in die Tiefen einer beglückenden seelischen Verschmelzung vorzudringen. Auch wenn der ‚normale Sex‘ meist die Männer erleichterte, die Frauen fanden darin immer weniger Freude und drehten sich bald frustriert zur Seite. Wenn auch noch das Gefühl der Liebe schwand, war der ‚Beischlaf‘ der beste Harmoniezerstörer einer Partnerschaft und Ehe.

Und welche Bilder prallen täglich durch Rock & Pop auf unsere Kinder? Wo werden hier Werte einer liebevollen Familie und Ehe vermittelt? Lenin hatte eine interessante Erkenntnis: „Wenn wir eine Nation vernichten wollen, müssen wir zuerst ihre Moral vernichten. Interessiert die Jugend für Sex und ihr bekommt sie ohne Schwierigkeiten in eure Gewalt.“ Es ist höchste Zeit, auch beim Thema Liebesleben sich neuen Denkweisen zu öffnen.

Der Weg zum wahrhaftigen LIEBEN und zu einer seelisch reifen Partnerschaft ist ein lohnenswerter und tiefgehender Prozess. Der erste Schritt ist, den eigenen Körper wieder achten, lieben und wahrnehmen zu lernen. Dann ist auch ein erfüllender Kontakt mit einem Partner möglich. Da ca. 4000 Jahre Patriarchat noch tief in unseren Knochen steckt, haben wir einiges aufzuarbeiten. Männer lernen dabei die FRAUEN wieder zu ehren, schätzen und ihrer selbst willen zu lieben und erfahren sie als Inspiration für Kunst und Entfaltung und nicht nur als Lustobjekt in ihren Fantasien erliegend. Auch Frauen beginnen, ihr vergessenes authentisches Frau-Sein wieder zu entdecken. Mit einer aus der inneren Weisheit verbundenen, heilenden Kraft, sinnlich empfangend, ihren Mann achtvoll zu begegnen, stellt ein großes neues Erfahrungsfeld dar.

In den Lehren des Tantra, Tao und Karezza finden wir viele Ansätze, ein bewusstes, erfülltes und energispendendes Liebesleben kennen zu lernen - der Grundstein für den Erhalt einer langwährenden glücklichen Partnerschaft.

**5.3. Seminar ‚Zeit für Dich‘ - Harmonische Partnerschaft und Familie mit Ann König, Infos: Tel. 037756-80696, [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)**

**12./13.3. Wochenend-Tantrakurs mit Nils Kriedner aus Berlin [www.sahaja-tantra.de](http://www.sahaja-tantra.de), Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, Tel: 037756-1516**

Foto: © Daniel Stricker/pixelio.de

## Verschiedene Möglichkeiten der Geburt (von Mandy Goller)

Die Geburt findet heute wie selbstverständlich im Krankenhaus statt. Denn nur dort können Ärzte mit Hilfe der modernen Medizin ggf. die Fruchtblase öffnen, Wehen künstlich einleiten, einen Dammschnitt durchführen, den Säugling per Saugglocke herausziehen oder ggf. einen Kaiserschnitt durchführen. Man versorgt das Kleine mit „allen nötigen Medikamenten und Vitaminen“ und nimmt ihm vorsorglich Blut aus dem Kopf. Aber nicht nur, dass der Gesundheitsnutzen dieser Maßnahmen umstritten ist. Kritische Heilkundler sehen darin - und in den zig Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft - oftmals sogar den Grundstein für spätere psychische Störungen und chronische Krankheiten. So sagte einmal ein zynischer Zeitgenosse: „Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind krank durchs Leben geht, tun Sie all das, was die Schulmedizin anrät, ohne selbst zu denken, zu urteilen oder intuitiv zu empfinden, denn die Medizin verdient an Krankheit, nicht an Gesundheit!“.

Mein Ziel ist es nun, Ihnen, liebe interessierte Leserinnen und Leser, Möglichkeiten natürlicher Geburten aufzuzeigen. Lassen Sie mich im Vorfeld noch erwähnen, dass der Blick vieler Menschen durch schulmedizinische Werbung immer wieder vernebelt wird. Versuchen Sie deshalb, klarer zu sehen und zu verstehen, dass die Natur mehrere Millionen Jahre Zeit hatte, um ein perfektes Programm auszuarbeiten, das den Fortbestand der menschlichen Rasse bisher mehr als zufriedenstellend gewährleisten konnte - ganz



ohne Schulmedizin.

Die folgenden Geburtsmöglichkeiten ordne ich nun nach der Reihenfolge, wie sehr Sie Ihrem eigenen Körper und Instinkt vertrauen:

**Möglichkeit eins:** Entbindung im Krankenhaus. Prinzipiell ist dagegen nichts einzuwenden, solange Sie über den Ablauf der Geburt entscheiden. Eine gute Geburtsstation ist so ausgestattet, dass die Gebärende selbst entscheiden kann, wie Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten und was anschließend alles mit ihrem Kind gemacht wird. Sehr von Vorteil ist, wenn man sich vorher über alles informiert hat und weiß, was man will und was nicht. Insbesondere Augentropfen, Vitamin K - Verabreichung und Blutentnahme.

**Möglichkeit zwei:** Geburtshaus. Das Geburtshaus stellt eine wunderbare Möglichkeit dar, wenn man nicht im Krankenhaus entbinden möchte, trotzdem aber Hilfe und Unterstützung von erfahrenen Hebammen wünscht. Nach der Geburt fährt man mit seinem Neugeborenen nach Hause, um es dort in aller Ruhe im familiären Umfeld zu behüten. Nachteil ist, dass es sehr wenige Geburtshäuser gibt und diese entsprechend weit weg sind.

**Möglichkeit drei:** Hausgeburt. Noch vor ca. 55 Jahren waren Hausgeburten völlig normal und

## NLP - eines der faszinierendsten Kommunikations- und Therapiemodelle unserer Zeit - Teil 1

(von Annelie Schmidt)

### Was ist NLP?

Das Neuro-Linguistische Programmieren beschreibt die wesentlichsten Prozesse, wie Menschen

- sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen
- diese Informationen auf ihre Weise verarbeiten
- auf dieser Grundlage handeln
- miteinander kommunizieren
- lernen und sich dabei verändern.

Menschliche Wahrnehmung macht uns bewusst, welche Faktoren unser Erleben steuern und wie wir unsere Erfahrungen selbst erschaffen. Mit den gewonnenen Erkenntnissen gelingt es, effiziente und flexible ziel- und lösungsorientierte Veränderungen zu schaffen. NLP - Trainings vermitteln ein großes Bewusstsein des eigenen Erlebens. Sie vermitteln einen erweiterten Gebrauch der 5 Sinne sowie die Fertigkeit, persönliche Ziele zu formulieren und konsequent um zu setzen.

In der professionellen Kommunikation ermöglicht uns NLP,

- das Verständnis für zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern
  - sich leichter auf die „Realität“ des Anderen einzustellen
  - die eigene Flexibilität im Umgang mit Menschen zu erweitern
  - sich den Herausforderungen einer im Wandel begriffenen Welt zu stellen.
- NLP bietet Modelle, Muster und Fragetechniken zur besseren Kommunikation mit sich selbst und anderen Menschen an.

### Wer braucht NLP?

Überall dort, wo Kommunikation und Ausschöpfen des eigenen Potenzials von Bedeutung sind, setzt NLP Entwicklungen in Gang.

NLP kann vielseitig eingesetzt werden

- in der Wirtschaft (Personalwesen, Verkauf, Beratung...)
- im Gesundheitswesen
- in der Pädagogik
- in der Meditation
- für eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung...

### AUFGABE:

FORM-ulieren Sie alle Ihre Ziele 2011, beruflich wie privat, schriftlich, positiv und so, als hätten sie diese schon erreicht und heften sie diese an ihr Küchenboard!!! Mehr dazu im Teil 2!

**Annelie Schmidt, Bergstraße 3, 08280 AUE  
Tel. 03771 365235**

**E-Mail: [annelie.schmidt.seminare@googlemail.com](mailto:annelie.schmidt.seminare@googlemail.com)**

**24.3. workshop NLP im Kunsthau Eibenstock**



niemand wäre auf die Idee gekommen, wegen einer Geburt ins Krankenhaus zu fahren. Eine Hausgeburt wird von einer Hebamme begleitet. Sie gestaltet Ihr Geburtsumfeld nach Ihren Wünschen und das Kleine wird direkt in die familiäre Atmosphäre hineingeboren. Niemand außer Sie und Ihr Partner bestimmt, was mit dem Neugeborenen geschieht.

**Möglichkeit vier:** Begleitung durch eine Doula. Eine Doula begleitet Frauen durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Im Gegensatz zu einer Hebamme greift eine Doula nicht aktiv ins Geburtsgeschehen ein. Sie hat also keine medizinische Funktion, sondern ist „einfach nur“ für die Frau da, kümmert sich um all ihre Belange, weicht ihr bei der Geburt nicht von der Seite und gibt ihr so emotionalen Halt, Kraft, Selbstvertrauen und Zuversicht. Sollten Sie Interesse an der Begleitung oder Ausbildung einer Doula haben: [www.doula-netzwerk.de](http://www.doula-netzwerk.de)

**Möglichkeit fünf:** Alleingeburt. Bei der Alleingeburt ist die schwangere Frau mit ihrem ungeborenen Baby in der von ihr gewählten Umgebung allein und ungestört. Eine Alleingeburt wird von Frauen gewählt, die sich und ihrem Körper vertrauen. Sie möchten eines der intimsten Ereignisse ihres Lebens nicht in der Öffentlichkeit, sondern in vertrauter Umgebung, wo sie wirklich entspannen können und wo sie völlig unbeobachtet in jedem Augenblick tun und lassen können, was ihr Körper gerade von ihnen verlangt und was ihnen gut tut.

Lesen Sie im nächsten Heft eine Geschichte darüber, warum das Geburtsumfeld prägend für das Leben ist. Ihre Mandy Goller

**Gesundheitsberatung Mandy Goller, T: 0162-9435657**

## OMEGA HEALTH COACHING nach Dr. Roy Martina

(von Dipl. med. Sigrid Schmieder)

Omega Health Coaching wurde von dem Arzt Dr. Roy Martina entwickelt. Es ist eine Kombination aus Meridianklopftechnik, Chakraarbeit, NLP, Trance Coaching, geführter Meditation und anderer Techniken, wobei das autonome Nervensystem des Patienten stimuliert wird, sodass das Immunsystem und der Körper zur Entgiftung und Regeneration angeregt werden.

Jeder Mensch verfügt von Haus aus über ein angelegtes Selbstheilungsprogramm, das unseren Körper gesund erhalten und alle emotionalen Irritationen verarbeiten soll. Dabei ist unser Körper vergleichbar mit einem komplizierten Computer, der mittels diverser Programme fortwährend unsere Lebensprozesse steuert, ohne dass wir uns darüber bewusst sind.

Störungen und unverarbeiteter Stress in diesen Programmen können in kleinem und großem Umfang Grund für Krankheit und emotionales Ungleichgewicht sein.

Wichtige Gründe, warum Menschen nicht heilen, sind blockierende Glaubensmuster, erworbene Grundbedürfnisse und Muster, Toxine, unverarbeitete Konflikte und emotionale Traumata.

Diese Blockaden werden so entfernt, dass der Körper keinen Schaden erleidet und außerdem das psycho-neuro-endokrin-immun-kybernetische System effektiv reprogrammiert wird. So können Körper und Geist auf natürliche Art und Weise innerhalb der kürzesten Zeit regenerieren und heilen.

Der Omega Health Coach bedient sich des kinesiologischen Muskeltests, sodass direkt mit dem Unterbewusstsein des Patienten kommuniziert wird. Dadurch weiß der Coach zu jeder Zeit in der Sitzung, welche individuellen Schritte für die Heilung des jeweiligen Problems in dem Moment wichtig sind. Heilblockaden, die den Patienten resistent gegenüber anderen Heilmethoden sein ließen, können konkret aufgespürt und verändert werden. Hierfür wendet der Coach Techniken wie Emotionalen-Balance, Trance-Coaching, Chakrabalancing, Meridian-u. Energiearbeit, Alpha-Synapsen-Programmierung sowie Bestandteile anderer Heilweisen an.

Dabei sind die Ergebnisse einer Behandlung unter Einsatz dieser Technik außerordentlich schnell und effizient, sodass oftmals nur eine oder wenige Sitzungen für ein entsprechendes Problem notwendig sind.

**Dipl. med. Sigrid Schmieder**

**FÄ f. Frauenheilkunde/  
Naturheilverfahren**

**Freibergerstr.12  
09496 Marienberg**

**Tel:  
03735- 94 99 855  
oder  
D2: 0172 3756230**



[www.praxis.heilsinn.de](http://www.praxis.heilsinn.de)

## Das Sakralchakra

Dieses Chakra, auch Sexualchakra genannt, ist das Zentrum der Sinnlichkeit und Sexualität. Das Sakralchakra mit der Farbe Orange und dem Element Wasser ist das Zentrum der menschlichen Sexualität als auch der weiblichen Energie.

Es befindet sich etwa auf Höhe des Kreuzbeins, einige Finger unterhalb des Bauchnabels. Somit versorgt es den gesamten Beckenraum, insbesondere die Geschlechts- und Unterleibsorgane, die Gebärmutter, die Nieren und die Blase mit Energie.

Da es die Entgiftung des Körpers über die Harnwege steuert, beeinflusst es auch den Blutkreislauf, den Lymphfluss, die Samenflüssigkeit und den Urin. Es reguliert die Drüsenfunktion von Hoden und Eierstöcken.

Die Liebe zum eigenen Körper sowie ein gespanntes Liebesleben sind auf ein starkes 2. Hauptchakra zurück zu führen. Das Fließen der Sexualenergie ist bedeutend für die Fortpflanzung und Neuschöpfung sowie der Lust am Leben, also für einen ausgeglichenen Seelenzustand. Bei einem Mangel oder zuviel Energie im Sakralchakra führt es zu Eifersucht, Ängsten und Abneigung oder ein Zuviel an sexueller Lust.

Harmonisieren lässt sich das Sakralchakra durch spezielles Yoga, Pranaheilung\*, Schlaginstrumenten, den Ton 'O' oder z.B.:

**Edelsteine:** Goldtopas, Aventurin, Koralle, Feueropal  
**Aromaöle:** Sandalwood, Myrrhe, Pfeffer, Vanille  
**Bachblüten:** Oak, Olive, Pine  
**Gewürze:** Vanille, Pfeffer  
**Heilpflanzen:** Brennessel, Petersilie, Schafgarbe

(vgl. Govinda, Chakra Praxisbuch, 2002) SaK

\*Pranaheilung, Infos bei Pranalehrerin Grit Mustroph, Tel: 037756-1516, [www.pрана-erzgebirge.de](http://www.pрана-erzgebirge.de)

## BreakThrough - vom Werden zum Sein

Nur wer ehrlich mit sich selbst ist, lebt ein wahrhaft erfülltes Leben.

### Kennen Sie folgende Situation?

Es ist ein kleiner oder vermeintlich großer Anlass und Sie regen sich sehr auf. Hat da jemand oder etwas Ihren "roten Knopf" gedrückt? Das kann eine ordentliche "Explosion" hervorrufen oder Sie sind eher der beherrschte Typ und "implodieren".



BreakThrough

BreakThrough ist eine einfache und sichere Methode uns über sieben Schritte zu unserem Glaubensmuster zu führen. Was wiederum zu einer meist sofortigen Entspannung der Situation führen kann. Was wir daraus lernen können ist oft, dass die anderen den Schmerz, der in diesen Überzeugungen schlummert, nicht verursachen, sondern nur aktivieren. Sie können uns damit die Gelegenheit geben, die geistige Starrheit, die uns kontrolliert und im Opfer- und Grollbewusstsein festhält, wahrzunehmen und in die richtige Perspektive zu bringen.

### Wie fühlen Sie sich danach?

Sind sie entspannt, ruhig, ausgeglichen, kraftvoll, fröhlich und gut gelaunt???

In den meisten Fällen eher nicht, oder???

Sie sind noch eine Zeit hinterher sauer, schlecht gelaunt und denken oft noch lange an das Geschehen zurück. Vielleicht schlafen Sie auch schlecht oder geben sich oder dem anderen die Schuld an dieser Situation.

Egal, wie sich die Reaktion äußert und egal welcher Anlass dazu geführt hat, allen den Situationen ist eines gemein und zwar, sie erscheinen unvermeidlich und unkontrollierbar. Das stimmt auch, jedenfalls so lange, bis Sie sich entscheiden, der wirklichen Ursache Ihrer Reaktion auf den Grund zu gehen. Zu jeder Situation, welche uns zu einer Überreaktion bringt, gibt es ein dazugehöriges, tiefes Glaubensmuster. Wenn es gelingt, dieses Glaubensmuster sichtbar zu machen, verliert es jede Macht über unser Unbewusstes. Das wiederum entschärft den "roten Knopf", der bis zu diesem Augenblick mit absoluter Sicherheit bei uns wirkte und den Andere immer wieder drücken bzw. drücken mußten.

**Eine kleine Auswahl "roter Knöpfe":** Zahnpasta Tube nicht zugeschraubt, Flug wird gestrichen, Unpünktlichkeit, Missachtung bestimmter Regeln usw. ...

Diese Reihe könnte man unendlich weiterführen.

## Das Seminar BreakThrough I

In 2 1/2 Tagen bekommt man viele theoretische und praktische Erklärungen zu den Themen, welche unser Leben oft so kompliziert erscheinen lassen. Es werden verschiedene Übungen in der Gruppe gemacht. Außerdem besteht die Möglichkeit, die sieben Schritte sowohl vor der Gruppe unter der Leitung von Linda Evans als auch in Dreiergruppen zu erleben. Zu diesem Kurs gehört auch ein umfangreiches Lehrbuch, welches von Esther Veltheim (Begründerin von BreakThrough) verfasst wurde.

**Kurstermin: 04.-06. März 2011 in Röhrsdorf**

**Kursbeitrag: 450,-€/Person**

**Kursleiterin: Linda Evans aus den USA**

Der Kurs wird auf deutsch unterrichtet.

Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular und unser komplettes Kursprogramm für 2011 finden Sie auf unserer Homepage: [www.katrin-hildebrandt.de](http://www.katrin-hildebrandt.de) Kontakt: [post@katrin-hildebrandt.de](mailto:post@katrin-hildebrandt.de) Telefon: (03 73 44) 13381, Glashüttenstr. 44, 09474 Crottendorf

Online-Anmeldung möglich unter:  
[www.bodytalksystem.de](http://www.bodytalksystem.de)

Für jeden Konflikt braucht es zwei Mitspieler.  
Für die Lösung von Konflikten braucht es nur einen, der ehrlich mit sich ist und seine Abwehr fallen lässt.

## Schlüssel zum lebendigen Garten: 6. Säen, setzen und pflanzen (Teil 1)

Bevor es mit dem Säen, Setzen und Pflanzen losgeht, ist natürlich die Basis - *das Beet* - von Bedeutung. Bei flachen Beeten bekommen wir einen guten ertragreichen Boden, wenn wir im ersten Jahr nur Kartoffeln setzen. Nach und nach bepflanzen wir das Beet mit schwach- bis mittelstark zehrenden Pflanzen. Zum richtigen Mondzeitpunkt (Löwe, Steinbock) umgegraben, bekommen wir das ‚Unkraut‘ bestens in den Griff. Ab dem 4. Jahr ist richtig guter Humusboden entstanden und es steht für starkzehrende Gemüsepflanzen bereit. Jetzt dürfen wir nicht mehr umgraben. Die Regenwürmer und Mikroorganismen haben jetzt das Lockerhalten der Erde übernommen und wollen nicht gestört werden. Sonst müssen wir von vorn beginnen.

In unseren erzgebirgischen Höhenlagen mit dem kalten, feuchten Klima bewähren sich bestens Hügel- und Hochbeete. Durch den Verrottungsvorgang im Inneren haben die Pflanzen stets ‚warme Füße‘, viele Nährstoffe und lockere Erde. Zudem sparen wir uns den eingangs erwähnten 4-jährigen Prozess der Humusbildung und es kann sofort mit der Gemüsepflanzung begonnen werden.

Auch spielt beim Säen, Setzen und Pflanzen der richtige Mondzeitpunkt eine große Rolle. Generell lässt sich sagen:

- oberirdisch wachsende und gedeihende Pflanzen und Gemüse bei zunehmenden Mond,
  - unter der Erde wachsendes Fruchtgemüse im abnehmenden Mond.
- Abhängig von unseren Wünschen können sich zusätzlich das Säen und Setzen an Tagen mit dafür günstigen Tierkreiszeichen (Frucht-, Blatt-, Wurzel- oder Blütentage) bestens auswirken. Wenn wir besonders abends pflanzen und die Setzlinge mit einem Begrüßungsstein aus dem eigenen Garten willkommen heißen, starten wir in eine gute Wachstumsaison. SaK (vgl. Paungger/Poppe, Der lebendige Garten, 2008)

Im nächsten Infoblatt: ‚Liebe deine Pflanzen‘

## ... Wohnkonzept mit Zukunft Das Sonnenhaus

Die Energie der Sonne bildet den Ursprung allen Lebens auf der Erde. Im Sonnenhaus wird die Kraft der Sonne – verbunden mit solider Technik – zur Basis für idealen Wohnkomfort: ein Komfort, der unabhängig von Energiekrisen und steigenden Rohstoffpreisen gelebt werden kann. In nur wenigen Jahrzehnten ist es der Menschheit gelungen, die in Millionen Jahren entstandenen fossilen Rohstoffe Kohle, Öl und Gas weitgehend zu verbrauchen. Alle Anzeichen sprechen dafür, dass heute der „peak oil“ erreicht oder sogar schon überschritten ist. Die steigende Nachfrage kann bald nicht mehr befriedigt werden.

Die Nutzung der regenerativen Energien ist somit nicht eine von möglichen Alternativen, sondern die Einzige, die die Menschheit auf lange Sicht hat. Damit muss eine konsequente Reduzierung des Energiebedarfes einhergehen.

Das Sonnenhaus wird dieser Forderung mehr als gerecht und erfüllt das Unbedürfnis seiner Bewohner nach Unabhängigkeit, Geborgenheit und wohliger Wärme. Energiesparen bedeutet hier nicht Verzicht, sondern sorgenfreier Umgang mit einer kostenlosen, unerschöpflichen Energiequelle.

Die 4 Komponenten Sonnenkollektoren, Solarspeicher (Puffer), Flächenheizung (Fußboden oder Wand) und Holzofen bilden das Sonnenhauskonzept.

**In einer Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 03.03.2011; 19.00 Uhr möchten wir in unserem Bürogebäude in Erla, Karlsbader Str. 72 allen Interessierten das Sonnenhauskonzept näher vorstellen.**



Bauplanungsbüro  
Süß GmbH  
08340 Schwarzenberg  
Tel. 03774 -1545-0  
[www.suess-projekt.de](http://www.suess-projekt.de)



Foto: © meerris/pixelio.de

Foto: © Ines Popauschka/pixelio.de



## kreative Fotografie Carina Leithold

### Individuelle Fotoshootings

Menschen, Tiere, Feiern, Reportagen...

### Fotografische Begleitung

von Therapien, Workshops, Trainings, Reisen etc.

### Großes Bildarchiv

Nutzungslizenzen für verschiedene Medien

### Gestaltung von Layouts

Flyer, Visitenkarten, Einladungen etc.

08262 Muldenhammer | OT Hammerbrücke  
Tel. 03 74 65 | 4 05 35 • Mobil 0177 - 3 24 84 42  
[info@carinaleithold.de](mailto:info@carinaleithold.de) • [www.carinaleithold.de](http://www.carinaleithold.de)



## Buchtipp „Lebenslicht“ Petra Schröer aus Geyer (Ein Erfahrungsbericht)

Die Autorin beschreibt die Umstände, die in ihrem Falle zur Ernährungsumstellung auf natürliche Nahrung führten. Die in diesem Zusammenhang aufgetretenen Entgiftungs- und Heilungskrisen, die sie zu bewältigen hatte, erläutert sie anschaulich und umfassend. Wichtige Aspekte dieser, für sie so aufregenden Zeit, waren u.a. die „Traumtherapie“ sowie das Erwachen ihrer eigenen Spiritualität.

Unweigerlich geriet sie auf den Weg der Rohkosternährung und lernt das Wirken der Selbstheilungskräfte ihres Körpers kennen. Außerdem berichtet sie über ihre Spätschwangerschaft, über Rohkosternährung ihres Babys/Kleinkindes und das damit verbundene Umdenken, Zweifel, aber auch positive Erfahrungen. Sie erzählt über ihre Visionen in kritischen Lebenssituationen und die erste Begegnung mit ihren ganz persönlichen Schutzengeln. Durch gezielte Fastenzeiten im gereinigten Körper gelang ihr der Einblick in eine andere Dimension... Dieses Buch ist unterhaltsam, spannend und inspirierend zugleich. ISBN: 978-3-941139-77-0



## Kuren & Wellnessreisen

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Angebot an Gesundheitsreisen und sind für unsere Kunden vor, während und nach Ihrer Reise durch guten Beratungsservice da. Nutzen Sie auch die Möglichkeit der Bezuschussung einer Kur durch die Krankenkassen.

### Wohlfühlmedizin & BIO-Genuss in Urlaubsatmosphäre Ostsee / Insel Rügen

Besuchen Sie das innovative erste Biohotel auf Rügen und entspannen Sie Körper und Geist. Das Meersalz-Restaurant bietet eine spezielle biologische Küche, diese steht für Genuss, Heilung und Gesundheit. Freuen Sie sich auf stilvolle Gestaltung der Zimmer, Wellness und Beauty. Bei der Ankunft spüren Sie es - die Energie, die Ihre Essenz für ein gesundes lustvolles Leben bildet.



Ihr persönlicher Ansprechpartner:  
Claudia Grund  
Auer Straße 32  
Grünhain  
Tel.: 03774 / 640 421



☀ Grünhain ☀ Bernsbach ☀ Elterlein



# Für SIE sind WIR da im Erzgebirge:

## Raum Vogtland

**Gesundheitsberatung Mandy Goller**, Ernährungs- und alternative Krebsberatung, Praxisorientierte Neue Homöopathie, Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Seminare, Vorträge und Workshops ☑ Dorfstädter Str. 3, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395, [www.krebsberatung-alternativ.de](http://www.krebsberatung-alternativ.de)

## Raum Aue/Schneeberg

**Annelie Schmidt**, NLP-Master, Seminare, Existenzgründerberatung, Einzelcoaching, KfW-Coachings, ☑ Bergstr. 3, 08280 **Aue**, ☎ 03771-365235 E-Mail: [annelie.schmidt.seminare@googlemail.com](mailto:annelie.schmidt.seminare@googlemail.com)

**Aesculap-Apotheke Aue**, Apotheke Steffen Quellmalz e.K., Vitalstoffmischungen, Homöopathie, Haar-Mineralstoffanalysen, Umweltanalysen, computergestützte Hautanalyse und Anfertigung individueller Kosmetik, ☑ Schwarzenberger Str. 7, 08280 **Aue**, ☎ 03771-551258 [www.apotheke-aue.de](http://www.apotheke-aue.de)

**Yoga-Zentrum-Schneeberg, Evelyn Schmuck**, Yoga-Lehrerin BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebens- und Partnerschaftsanalysen, ☑ Gartenstraße 10, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-382563, [www.yoga-in-schneeberg.de](http://www.yoga-in-schneeberg.de)

**Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger**, Vorträge, workshops, Aura Soma Beratung, Heilmassagen, Japanisches Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Blütenessenzen, Lebensberatung, ☑ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056, [www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de)

**Thomas Müller**, Beratung und Vertrieb von naturbessenen Aloe-Vera Produkten der Fa. Forever Living Products, ☑ Pleižhausener Str. 07, 08141 **Reinsdorf**, ☎ 0375-2119209, E-Mail: [ThommyFLP@web.de](mailto:ThommyFLP@web.de)

**Susanne Georgi**, Gesundheits-, Ernährungs-, Lebensberatung, Still-, Trageberatung, Wertevermittlung, Suchtprävention, Kreativkurse, ☑ Niederzönitzer Str. 9, 08297 **Zwönitz**, ☎ 037754 794198, E-Mail: [SusanneGeorgi1@gmx.de](mailto:SusanneGeorgi1@gmx.de)

## Raum Schwarzenberg

**Katrin Zehm**, ganzhlt. Gesundheitsstudio, Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhlt. Gesundheitstraining, ☑ Hugo-Ament-Str. 44, 08315 **Bernsbach OT Oberpfannenstiel** ☎03771 / 21 91 17, E-Mail: [ans.aue@freenet.de](mailto:ans.aue@freenet.de)

**Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld Ulf & Katrin Austel**, Bio-Vollsortiment, Öko-Kistenservice, Vorträge, Kräuterwanderungen, ☑ August-Bebel-Straße 134, **Grünhain-Beierfeld**, ☎ 03774-762255, E-Mail: [bio-logisch-bffd@gmx.de](mailto:bio-logisch-bffd@gmx.de)

**Reisebüro Grund, Claudia Grund**, Beratung und Buchung von Gesundheitsreisen, Kuren, Wellness-, Ayurvedareisen, **Schwarzenberg** im Ringcenter, **Grünhain, Bernsbach, Elternlein**, Buchungs☎ 03774-640421, [www.reisebuero-grund.de](http://www.reisebuero-grund.de)

**Gisela Viertel**, Mangostan Produkte Beratung, ☑ Am Bleysteig 18, **Schwarzenberg**, 03774-21526, [www.viertelerzgebirge.mangostan-gold.de](http://www.viertelerzgebirge.mangostan-gold.de)

**Jana Münzner**, Beraterin in Psycho-Somatischer Medizin, Anleitung zu Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem, Geführte Meditation, **Rückführungen/Reinkarnationsanalyse**, ☑ Elterleiner Str. 25, 08352 Raschau OT **Langenberg**, ☎ 0162-7486264, E-Mail: [janamuenzner@web.de](mailto:janamuenzner@web.de)

**Biomarkt Schwarzenberg & Bistro, Gertraude & Matthias Drechsel**, Bio-Vollsortiment, Öko-Kistenservice, Treffen und Vorträge, ☑ Straße der Einheit 115, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-1744710, [www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)

**Naturheilpraxis Barbara Beer**, Heilpraktikerin, Akupunktur, Colon-Hydrotherapie, Vegacheck, Vitalogie, Erlaer Str. 14, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-26333, E-Mail: [beer-kahl@web.de](mailto:beer-kahl@web.de)

**Anett Choulant, Yoga-Zentrum**, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung, **Familienstellen**, Barfußbantz, Meditation, ☑ Obere Schlossstr. 7, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861, [www.yoga-erz.de](http://www.yoga-erz.de)

**Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller**, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Breuss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, ☑ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907 [www.vitalzentrum-schwarzenberg.de](http://www.vitalzentrum-schwarzenberg.de)

**Sylvie Lutz**, Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, ☑ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668, [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

Dipl.Ing. **Bärbel Adelt**, Ernährungsberatung, Kochtreffs, Thermomixberatung, Wildkräuter-Wanderungen, ☑ Lindenstraße 22, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-27694, E-Mail: [baerbeladelt@gmx.de](mailto:baerbeladelt@gmx.de)

**Bauplanungsbüro Süß**, Natürlich und energiesparend, nachhaltiges Bauen oder Sanieren, Holzrahmenbauten, Sonnen- und Passivhäuser, ☑ Karlsbader Str. 72, 08340 **Schwarzenberg OT Erla**, ☎ 03774-15450, [www.suess-projekt.de](http://www.suess-projekt.de)

**Naturheilpraxis Julia Gruner**, Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie, ☑ Str. des Friedens 4a, 08352 **Raschau**, ☎ 03774-869867, E-Mail: [gruner.julia@gmx.de](mailto:gruner.julia@gmx.de)

**Grit Mustroph, PRANAheilung**, Behandlungen, Info-vorträge, Seminare, **Falk Mustroph**, Organisation von **Tantraseminaren** ☑ Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-1516, [www.pрана-erzgebirge.de](http://www.pрана-erzgebirge.de)

**Land-Apotheke Lutz Stöckert**, Aromatherapie, Schüßler Salze & Mischungen, traditionelle Hausmittel der Fa. Wickel & Co, Spagyrik, Homöopathische Hausapotheke, Sauerstoffkur nach Ardenne, ganztl. Gesundheitsberatung, ☑ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088, Spezialisierung Schwangerschaft, Babys u. Kinder, [www.landapotheke.de](http://www.landapotheke.de)

**Maler Lutz Fischer**, Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit **Feng Shui**, Farben & Putze, Geomantie, ☑ Am Milchbach 30, 08359 **Breitenbrunn OT Erlabrunn**, ☎ 03773-883019, E-Mail: [lutz-fischer1@web.de](mailto:lutz-fischer1@web.de)

**Ann König**, Lebensschule ANNERCHI, Seminare, Beratung, Redaktion **Infoblatt**, Koordinierung **bio-erzgebirge**, ☑ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696, [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de), [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)

## Raum Annaberg

**Bioladen Pfeffersack**, Inh. **Katrin Triebel**, **Bio-Naturkostsortiment**, ☑ Große Kirchgasse 17, **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-44268, E-Mail: [pfeffersack.triebel@t-online.de](mailto:pfeffersack.triebel@t-online.de)

**Petra Hölig**, Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, ☑ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597, [www.ihr-leben-meistern.de](http://www.ihr-leben-meistern.de)

**Bewegungs- und Ernährungszentrum, Uta Wolfinger**, Bewegungstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechsellanalyse, ☑ Adam-Ries-Straße 21, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-57797, [www.wolffingeronline.de](http://www.wolffingeronline.de)

**Helmut Goy**, Geist(l)iges Heilen, Heilen und Stärkung mit der Energie des (göttlichen) Geistes für Seele und Leib, Spendenbasis, Vorträge, ☑ Parkstraße 37, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-142180

**Matthias Vogel**, Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, Seminarleiter Rückrad e.V., Energiefeld-Korrektur, Muskel- und Gelenkpflege, [www.erfolgreiche-nichttraucher.de](http://www.erfolgreiche-nichttraucher.de), ☑ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau** ☎ 03733-143043, [www.gb-matthias-vogel.de](http://www.gb-matthias-vogel.de)

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

**Heilpflanzen- und Naturheilpraxis, Andrea Nahrwald**, Dozentin, Frauen & Kinderheilkunde, Phytotherapie, Kräuter- und Heilpflanzen, **Ulrich Nahrwald**, Dozent für Orthomolekular- & Ernährungstherapie, Pflanzeninhaltsstoffe, ☑ Heideweg 9, 09488 Thermalbad Wiesenbad / OT **Wiesa**, ☎ 03733-556690, [www.heilpflanzen-schule.de](http://www.heilpflanzen-schule.de)

**Astrid's Bewegungsland, Astrid Halm**, ganztl. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, Qi Gong-Kurse, Reiki, ☑ Buchenweg 6, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT **Schönfeld**, ☎ 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.Vithoulkas), Dozent für biologische Medizin (Uni.Mailand), ☎ 03734-12150, [www.naturarzt-flechsig.de](http://www.naturarzt-flechsig.de)  
**ars medendi GmbH**, Weiterbildung, Vorträge, workshops, ☎ 037341-50370, [www.ars-medendi-gmbh.de](http://www.ars-medendi-gmbh.de)  
☑ Schillerstraße 68, 09427 **Ehrenfriedersdorf**

**Tonis Haus der Steine**, Uwe Thonfeld, Verkauf von Steinen für die Heilsteinkunde nach Gienger, Mineralienbestimmung, -Schleifkurse, -Wanderungen, ☑ Thumer Straße 71, 09468 **Geyer** direkt am **Greifenbachstauweiher**, ☎ 037346-1449, [www.tonis-haus-der-steine.de](http://www.tonis-haus-der-steine.de)

**Katrin Hildebrandt**, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke, Geprüfte BodyTalk-System-Anwenderin (CBP), **Dorn-Breuß-Massage** & Seminare ☑ Glashüttenstrasse 44, 09474 **Crottendorf** / Chemnitz Str. 58, 09247 **Röhrsdorf** ☎ 037344-13381, [www.katrin-hildebrandt.de](http://www.katrin-hildebrandt.de), [www.ganzheitliche-wege.com](http://www.ganzheitliche-wege.com)

**Angelika Sändig**, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke, **Dorn-Breuß Massage**, Body Talk Access, **Metamorphische Methode**, Fußzonenmassage, **5 Elemente-Ernährung**, ACU-VAC-COIL Sitzungen, Mitglied Rückrad e.V., ☑ Glashüttenstr. 45, 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344/7422, E-Mail: [a.saendig@gmx.de](mailto:a.saendig@gmx.de)

## Raum Stollberg/ Thalheim

**„Sonnenblume“ Natur- u. Reformwaren, Inh. Claudia Classen**, Bio-Vollsortiment, Onlineshop, Fachgeschäft für ganzheitliche Lebensweise, Öko-Kistenservice, Seminare/ Vorträge, Einzelberatungen, Erfahrungsaustausch/Stammtisch, ☑ Hauptstr. 13, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265826 [www.meine-lebenslust.de](http://www.meine-lebenslust.de)

**Waldcampingplatz Thalheim**, Steffen Seim & Sofia Schröter, Outdoorurse, Themen Survival, Feuer, Diavorträge, Wanderungen, Klettern, Kanu, Ind. Schwitzhütte, Trommeln ☑ Rolandstraße 3, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265033, [www.waldcamping-erzgebirgsbad.de](http://www.waldcamping-erzgebirgsbad.de)

**Ronny & Katja Kircheis**, Architektur, Stadtplanung, **Global Scaling, Vedische Baukunst** ☑ Roßtaler Weg 5, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265353, [www.ronny-r-kircheis.de](http://www.ronny-r-kircheis.de)

**OASE am Steinkamm**, Renate Momin, Natur-Urlaub-Kräutergarten, Seminare, Stammtische, psycholog. Beratungen nach dem Horoskop, ☑ Am Steinkamm 15, 09390 **Gornsdorf**, ☎ 03721-23396 vormittags, [www.momin-oase.de](http://www.momin-oase.de)

## Raum Marienberg

**Yvonne Scholz**, Entspannungskurse, Burnoutberatung, Wanderungen, Seminare, **Autogenes Training**, Atemübungen, Kräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern, ☑ Zum Popschen Gut 2a, 09526 **Olbernhau**, ☎ 037360-694661, [www.einfach-bewusster-leben.de](http://www.einfach-bewusster-leben.de)

**Dipl.-Ing. Uwe Böhm, Produkte** aus der Natur für die Natur, für **gesundes Gärtnern**, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz u. Dünger, Beratung zu Problemen im Garten und vieles mehr, ☑ Oberer Weg 17, 09434 **Hohndorf**, ☎ 03725-4499702, [www.natur-concepts.de](http://www.natur-concepts.de)

**Marco Helmert, Helmert-Seminare.de, Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg** für Homöopathie, Naturheilverfahren, Schamanismus, Ganzheitliche Medizin, Pflege, Therapie und Wellness, [www.helmert-seminare.de](http://www.helmert-seminare.de)  
**Merlins-Tor**, schamanische u. psycholog. Lebensberatung, Supervision, Coaching, ☑ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-661888, [www.merlins-tor.de](http://www.merlins-tor.de)

**Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder**, Fachärztin für Frauenheilkunde/ Naturheilverfahren, Omega Health Coaching, Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Energetics, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Orthomolekulare Medizin, Ernährungsberatung, ☑ Freiburgerstr. 12, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-949855, [www.praxis.heilsinn.de](http://www.praxis.heilsinn.de)

## Chemnitz/ Freiberg

Ing. **Heinz Klötzner, Neue Lebensqualität** für Körper, Geist und Geld, Dipl. Prokurist, Marketingberatung, Existenzgründung, Unternehmensberatung, **Wohnigentum ohne Kredite**, Wohnen mit 25 Jahren Mietgarantie, Jobs mit Perspektiven ☑ Zwickauer Str. 154, 09116 **Chemnitz**, ☎ 0371-36674-50, [www.neuelebensqualitaet.de](http://www.neuelebensqualitaet.de)

**Katja Naumann**, NaturZeitRaum, Seminarleiterin, Initiativische Prozessbegleiterin, Visionssucheleiterin (Eschwege Institut), ☑ Gellertstraße 3, 09599 **Freiberg**, ☎ 03731-300253, E-Mail: [NaturZeitRaum@web.de](mailto:NaturZeitRaum@web.de)

### NEU DABEI:

**Landwirtschaftsbetrieb Nestler i.N.**, Inhaber Jörg Nestler, Verkauf von Frischmilch, Fleisch- u. Wurstkonserven, Schinken, Eier aus Freilandhaltung ab Hof od. in Läden ☑ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 **Breitenbrunn OT Rittersgrün**, ☎ 037757/7978, [www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

**Vertriebsagentur Hähnert, Ludmilla Hähnert**, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☑ Talstraße 6, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774/23957, 016097075437 [haehnert.auto@online.de](mailto:haehnert.auto@online.de), [www.haehnert.net](http://www.haehnert.net)

**Kunsthaus Eibenstock, Inh.: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreiber**, Vorträge, Seminare, Tankkurse, Yoga, Pranahheilung, Werkstattküche, Bastler- u. Künstlerkurse ☑ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 **Eibenstock** (Nahe Sportplatz), ☎ 037752/50428 [www.kunsthau-eibenstock.de](http://www.kunsthau-eibenstock.de)



### IMPRESSUM

**Herausgeberin:** Ann König, 037756-80696  
[info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)

**Bezug:** kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen, bei allen Mitwirkenden

**Ab:** 6 x jährlich per Post direkt nach Haus.  
Normal-Ab: 9 € (reine Portokosten)  
Freunde-Ab: 18 € (Porto + Ausgleich für Aufwand)  
Förder-Ab: 27 € oder mehr (+ Spende)

**Redaktion, Satz, Layout:** Ann König

**Texte:** Ann König, Ludmilla Hähnert, Birgit Münzner, Claudia Classen, Annelie Schmidt, Mandy Goller, Matthias Vogel, Dipl. med. Sigrid Schmieder, Katrin Hildebrandt, Marco Leonardo, Roberto R. Enderwitz  
**Design:** Carina Leinhold, Ann König  
**Auflage:** 2000

Alle Angaben zu Veranstaltungen u. Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie müssen nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren des Infoblattes wiedergeben.

datum/ zeit	veranstaltungen Februar 2011	ort
3.2./19:30	<b>Vortrag „Du machst mich verrückt! - Oder bin ich's selber?“ - Ein unterhaltsamer Seminarabend über den Umgang mit Partnern, Kollegen, Krankheiten und anderen Beschwerlichkeiten</b> mit Thomas H. Lemke, 10 €	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 <b>Ehrenfriedersdorf</b>
10.2./19:30	<b>offener Abend Familienstellen</b> , Beitrag 15 €; bei eigener Aufstellung 50 €; mit Uwe Reißig Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	
<b>Vorträge Esskultur ohne Reue - Abnehmen ohne zu hungern - Eine Blutanalyse verändert ihr Leben -</b> 7.2./ 19 Uhr im Vitalzentrum <b>Schwarzenberg</b> , Anton-Günther-Str. 1 8.2./ 19 Uhr im Gasthaus „Zum Deutschen Eck“, Hauptstr. 22, <b>Thalheim</b> 9.2./ 19 Uhr im Hotel „Goldene Sonne“, Adam-Ries-Str. 11, <b>Annaberg-Buchholz</b> 10.2./ 19 Uhr im Café „Werkhaus“, Karlsbader Str. 113, <b>Schneeberg</b> mit Herrn Rieger von der Fa. My Way, Infos und Anmeldung bei Andreas Müller im Vitalzentrum Schwarzenberg, www.myway-esskultur.de, Tel. 03774-25907		
4.2./19:00	<b>workshop „The Work of Byron Katie“</b> mit Falk Mustroph, Spendenbasis	
5.2./14-17	<b>workshop zum Kennenlernen „Biodanza“</b> mit Biene Lukaschek, www.biodanza-chemnitz.de	
8.2./8.3.	<b>freier Heilungsabend</b> 19 Uhr, kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert Anmeldung ☎ 03774-820977	Prana Raum Erzgebirge, Str. d. Einheit 55 <b>Schwarzenberg</b>
18.2.	<b>Abend des inneren Friedens - 2 Herz-Meditation</b> mit Brigitta & Steffen Schubert, Spendenbasis	
26./27.2. 12./13.3.	<b>Trommelworkshop</b> mit Markus Leinhäuple <b>Tantrakurs</b> mit Tantralehrer Nils Kriedner aus Berlin Infos und Anmeldung bei Grit & Falk Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: f.mustroph@mustroph.de	
4.2./15-20 Uhr	<b>Tagesworkshop „Meridian-Klopf-Technik“</b> Grundbegriffe zur Selbstanwendung. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte und Benennung des Problems, z.B. Angst, Trauer, Schmerz..., werden Energieblockaden und Störungen gelöst, 35 €	Ganzhftl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 <b>Schneeberg</b>
11.2./18:00	<b>Freier Heilungsabend</b> (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411 Infos und Anmeldung ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	
ab 7.2. 8.2.	<b>Beginn neuer Yogakurse</b> für Anfänger/Fortgeschr. <b>Atemsitzung Thema „Der Clown in mir“</b> mit Jana Münzner, Anmeldung ☎ 0162-7486264	Yogazentrum Schlossstr. 7 <b>Schwarzenberg</b>
18.-20.2.	<b>YOGA-Wochenende</b> in Gasthaus Schachtelhalm (Elterlein) Infos und Anmeldung bei HP u. Yoga-Lehrerin Anett Choulant ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	
5.2./12.3. 11.-12.2.	<b>Eskimotierkurs</b> , Erlernen der Kajakrolle, 7.45-10 Uhr <b>Winterzeltlager</b> draußen in der Natur mit Frühstück, Schwitzhütte, Diavortrag, Lagerfeuerabend, Wettbewerbe	Waldcampingplatz am Erzgebirgsbad <b>Thalheim</b>
12.2./17:00	<b>Diavortrag: Transsibirien Express</b> von Vladivostok zum Baikalsee und Irkutsk	
12.3./19:00	<b>Diavortrag: What a Trip</b> Eine Reise per Fahrrad von München nach Singapur	
26.3.	<b>Feuerlauf: Barfuß über glühende Kohle</b> kraftvolles Ritual für Heilung, Grenzerfahrung, Inspiration, Transformation, Lebendigkeit Infos und Anmeldung bei Sofia Schröter, Steffen Seim, ☎ 03721-265033, www.waldcampingplatz-erzgebirgsbad.de	
14.2./14.3. 18 Uhr	<b>Erlebnis-Kochen</b> mit dem Zauberkünstler „Thermomix“ mit Bärbel Adelt; Infos zum genauen Ort und Anmeldung ☎ 03774-27694, E-Mail: baerbeladelt@gmx.de	<b>Schwarzenberg</b>
14.2./18:00	<b>Kochtreff mit Thermomix „Valentinsmenü“</b> Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, <b>Schwarzenberg</b> , 5 €	
12.3./9:30	<b>Vollwert-Praxiskurs mit Gemüse der Saisons</b> , Baumkuchen-Backstube Weißbach, Alte Annaberger Straße 22, <b>Schwarzenberg</b> , 25 €	
21.3./18:00	<b>Kochtreff mit Thermomix</b> Alte Weberei Reußmann, Teichgasse 7, <b>Löbnitz</b> , 5 € mit Sylvie Lutz, Infos zum genauen Veranstaltungsort und Anmeldung ☎ 03774-505668, www.biohummel.de	
28.2./9-16	<b>Seminar Professionelles Deeskalations-Management (ProDeMa)</b> - Konzeptionen und praktische Techniken zum professionellen Umgang mit Gewalt und Aggression im Pflege- und Sozialbereich mit Jens Pollentzke aus Gera Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de	Seminarzentrum Helmert Anton-Günther-Weg 1a 09496 <b>Marienberg</b>

**Termine regelmäßig:**

jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr **Meditation** mit Grit Mustroph im Raum Prana Erzgebirge, Straße der Einheit 55, Schwarzenberg

jeden **1. Freitag** 20.00 Uhr, (4.2./4.3.) **Barfuß Tanz** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden **1. Freitag** 19.00 Uhr, (11.2./4.3.) und **2. Donnerstag** (10.2./10.3.)

**Trommelübungsabend** mit Denis Röher und Grit Mustroph, Tel. 037756-1516

jeden **1. Samstag** 16.00 Uhr, (5.2./5.3) **Systemisches Aufstellen** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: 03774 - 336861

Jeden **3. Freitag** 19.00 Uhr (18.2./18.3.)

**Abend des inneren Friedens** - Meditation, Mantras und mehr mit Grit Mustroph, Ann König & Freunde, im Prana Raum Erzgebirge oder Yogazentrum Schwarzenberg, Infos: Tel 037756-80696



## bio-erzgebirge Frühlings-Treffen

**gemeinsam wandern, sein,  
sich kennen lernen, reden,  
Visionen teilen**

Thema: Freie und gesunde Region Erzgebirge  
- im MitEINander Lösungen finden

**Sa, 26.3.2011, 10.00 - ca. 16.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Parkplatz am Pöhlberg Annaberg**  
**Veranstaltungsort: Berghotel Pöhlberg**

Alle Freunde und Interessenten vom Netzwerk bio-erzgebirge sind herzlich eingeladen!

Anmeldung bei Ann König, 037756-80696, info@bio-erzgebirge.de

datum/ zeit	veranstaltungen März 2011	ort
3.3./19:30	<b>Vortrag „Mehr Lebensqualität“</b> - Gesundheit für Körper, Geist und Geld mit Gerhild Wichmann, 10 €	
10.3./19:30	<b>offener Abend Familienstellen</b> , Beitrag 15,00 €; bei eigener Aufstellung 50,00 €; mit Uwe Reißig	
12.3./10-13	<b>Praxisworkshop: Yoga zur hormonellen Balance in den Wechseljahren</b> mit Silvio Reiß	
14.3./19:00	<b>Beginn 8 Wochenkurs „Qi Gong“</b> immer montags, vollständiges Erlernen der Übungsläufe Teil I, Kursgebühr 80 € mit Astrid Halm	
17.3./19:30	<b>Vortrag „Füllung, Krone, Prothese“</b> - Beim Material die Qual der Wahl mit Tino E. Schlenz, 10 €	
18.-20.3.	<b>Praxisseminar „Gesund werden durch Atmen“</b> - Atemtherapeut trifft Naturheilkundearzt mit Gerd Seiß und Dr. Burkhard Flechsig	
24.3./19:30	<b>Vortrag „Unsere Hausapotheke“</b> - Von Arnika über Retterspitz bis Zitronenmelisse mit Heike Seidl, 10 €	
31.3./19:30	<b>Vortrag „Freunde und energetische Wegbegleiter“</b> - Eine praktische Annäherung an die Schönheit und Kraft aus dem Mineralreich mit Birgit Edlich, 10 €	
1.-3.4.	<b>Seminar „Körper- und Symptomaufstellungen - „Krankheit als ordnendes Prinzip“</b> mit Ralf E.F. Lemke, Uwe Reißig und Dr. Burkhard Flechsig Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 <b>Ehrenfriedersdorf</b>
4.-6.3.	<b>Seminar BreakThrough I</b> - vom Werden zum Sein mit Linda Evans aus den USA (deutschsprachig) Kursbeitrag 450,-€ incl. Lehrbuch <b>BreakThrough I Practical</b> mit Linda Evans Kursbeitrag 125,-€ „Raum für Bewusstsein“, Chemnitz Str. 58, 09247 <b>Chemnitz-Röhrsdorf</b>	
7.3.	<b>Selbsthilfe-Workshop BodyTalk-Access</b> mit Sven Kasten aus Leipzig, Kursbeitrag 95,-€ bei Anmeldung bis 3 Wo. vor Kursbeginn, danach 110,-€ „Bilder Knaut“, Bahnhofstrasse 4, 09366 <b>Stollberg</b>	
2.4.	<b>Seminar Breuß-Massage</b> 16.00-20.30 Uhr Kursbeitrag 55,-€	
29.4. 30.4.	<b>Seminar Dorn-Massage</b> 9.30-20.00 Uhr Kursbeitrag 95,-€ bei Einzelbuchung, Komplett 135,-€, mit Katrin & Jens Hildebrandt „Raum für Bewusstsein“, Chemnitz Strasse 58, 09247 <b>Chemnitz-Röhrsdorf</b> Infos und Anmeldung bei Katrin Hildebrandt, Tel. (03 73 44) 1 33 81, www.katrin-hildebrandt.de	
9.-20.3. 8.3./19:00	<b>FASTEN-Kur</b> auf Rügen/Ostsee im Gutshaus Ketelhagen <b>Atemsitzung Thema „Liebe und Vollendung“</b> mit Jana Münzner, Anmeldung ☎ 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de	Yogazentrum Schlossstr. 7 <b>Schwarzenberg</b>
18.3./19:00	<b>Abend des inneren Friedens - Mantras singen, Trommeln &amp; Meditation</b> mit Rocco, Denis & Ann, offener Abend ohne Anmeldung, Spendenbasis Infos und Anmeldung bei HP u. Yoga-Lehrerin Anett Choulant ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	
6.3./13-17 Uhr	<b>Seminar Frauen- und Männergeheimnisse</b> Ein Seminar über zwischenmenschliche Kommunikation für Paare, solche die es werden wollen, alleinstehende „Suchende“ und Interessierte, p.P. 43 €	Ganzhftl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 <b>Schneeberg</b>
11.3./18 Uhr	<b>Freier Heilungsabend</b> jeweils 18 Uhr (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411 Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	
11.-13.3.	<b>Seminar - Ganzheitliche Massagen</b> - mit Zertifikat Dozentin: Gabriele Gallasch	
17.3./9-16 Uhr	<b>Seminar „Von Lavendel bis Jasmin“</b> - die <b>Aromatherapie</b> , Ätherische Öle im Pflegebereich: ihre Hintergründe, ihre Möglichkeiten	Seminarzentrum Helmert Anton-Günther-Weg 1a 09496 <b>Marienberg</b>
29.3./19-22 Uhr	<b>Abendveranstaltung zur Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) und zur wissenschaftlichen Bioenergiefeld Messung</b> (Elektro Photonik Captor) mit Dimitrij Schloss Infos und Anmeldung im Seminarzentrum Marienberg bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de	

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kontakt: Ann König, Tel: 037756-80696, info@bio-erzgebirge.de

