

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

Sommer-Sonnen-Wende
im Erzgebirge



www.bio-erzgebirge.de • aktuell - ganzheitlich

Vortragstipp:
Die neue Energiequelle aus dem Quantenvakuum
Freie Energie für alle Menschen - umweltfreundlich,
gesundheitsverträglich und unerschöpflich!



Vortrag über **Raumenergie** mit **Prof. Dr. Claus W. Turtur**, dem promovierten deutschen Physiker und Professor an der Fachhochschule Wolfenbüttel (Ostfalia-Hochschule für Angewandte Wissenschaften Wolfenbüttel-Braunschweig). Er gilt als der renommierteste deutsche Experte im Bereich der Raumenergie. In seinen umfangreichen Forschungen konnte Prof. Dr. Claus Turtur die Existenz der Raumenergie eindeutig nachweisen. www.energiederkunft.org

Mehrständiger **Vortrag, Samstag, 01.09.2012, Beginn 19 Uhr**, Einlass ab 18 Uhr Auersberghalle (an der Mittelschule), Eingang Pestalozzistraße, 08309 Eibenstock/Erzgebirge VVK 12 €, ABK 15 € (inkl. Messeeintritt) Online-Kartenverkauf unter: www.kunsthhaus-eibenstock.de

Einstündiger **Einführungsvortrag am Samstag, 02.09.2012, 10.00 Uhr**, im Rahmen der **RegenbogenMESSE 2012** (siehe unten) im Kunsthhaus Eibenstock, Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock, Einlass ab 9:30 Uhr, 5 € zzgl. 3 € Messeeintritt

RegenbogenMESSE 2012

für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweise

Sonntag, 2. September 2012

10:00 bis 18:00 Uhr

KUNSTHAUS

Eibenstock

Ludwig-Jahn-Straße 12

Eintritt: 3 Euro, Kinder bis 16 Jahren frei

Anmeldungen für
Ausstellerplätze u. Naturmarkt
www.bio-erzgebirge.de

Spruch des Monats

„Wenn du lieber Sonne
hättest statt Regen,
denke anders.“

- Mandy Frank-
Ayurveda Therapeutin in Aue
www.ayurveda-mandy-frank.de

aktuelle Themen u.a.:

Heilpflanze **Wermut**

**Ernährungstipps an
heißen Tagen**

Naturkosmetik

Die Vital-Wellen-Therapie

**geradeschön
in Annaberg**

Folge DIR ins Glück

**Die richtige
Kinderernährung**

Gesundes Wohnen

Willkommen im Netzwerk



NEU: TAUSCHRING bio-erzgebirge
Regelmäßige **TREFFEN**

Infos bei www.bio-erzgebirge.de

Aktuelles im bio-erzgebirge BLOG

zeitnah informiert mit E-Mail Rundbrief

und bequem mit Infoblatt Abo.

www.bio-erzgebirge.de

ZEIT zum TREFFEN

Mi, 6.6. ab 17.00 Uhr
Projekt Venusblume
am Pöhlberg / Annaberg-Buchholz

Fr, 17.6. - 19.00 Uhr
**Film im Kunsthhaus „Karma - Ich
komme wieder“** mit anschl. Ge-
sprächsrunde im Kunsthhaus Eibenstock

Fr, 6.7. - 10.30-12.30 Uhr
bio-erzgebirge TREFF im BioMARKT
Schwarzenberg u.a. mit Jana Münzner,
Anett Choulant und Claudia Grund

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

überreicht von (Stempel):

Blank space for a stamp.

Gesunde Ernährung / Heilpflanze

Rezept-Tipp: (von Sandra Müller)

SommerbeerenTorte

ohne backen

Boden:

- 300 g entsteinte Datteln
- Saft von einer ½ Zitrone
- 300 g Mandeln

Gemahlene Mandeln zum Ausstreuen der Backform Datteln und Mandeln mit Zitronensaft in einer Küchenmaschine zu einem krümeligen Teig verarbeiten und in der ausgestreute Springform (26 cm) eindrücken. Am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Füllung:

- 200 g Cashewkerne
- 2 Bananen
- 100 g entsteinte Datteln
- Saft von einer Zitrone
- 1 MS Vanillepulver

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen, Wasser abkippen und mit den restlichen Zutaten pürieren, bis kurz vorm Rand auf den Boden geben.

Dekoration:

Mit halbierten Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kokosflocken belegen und bis zum Verzehr kalt stellen.

Neuer Termin SAUERTEIGBROT BACKEN

Samstag **9.6.2012 um 10:00 Uhr** im BioMarkt Schwarzenberg! Dauer ca. 2 Std., Unkostenbeitrag: 25€ pro Person

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Vollwertköchin Sandra Müller! Infos u. Anmeldung Tel. 0172-7942419



Foto: © Steffi Pelzner/stockphoto

Heilpflanze (von Heilpraktikerin Birgit Münzner)

Wermut *Artemisia absinthium*

Schon im alten Ägypten war Wermut eine der bekanntesten Heilpflanzen. Priester trugen Wermut Zweige, Hippokrates verwendete ihn bei Gelbsucht und Verdauungsbeschwerden, Plinius empfahl Wermut bei Seekrankheit.

Der Wermut, der am besten auf kalk- und nährstoffreichen Böden z.B. in Weinbergen, an Felshängen, Straßenrändern, Bach- und Flussufern, auf Ruinen und Mauern wächst, bevorzugt sommertrockene Gebiete. Aus einem 3 bis 10 Jahre alt werdenden Wurzelstock wachsen im Frühjahr mehrere Stängel, die reich mit seidig schimmernden, graufilzig behaarten und gefiederten Blättern umgeben sind. Im Winter sterben alle oberirdischen Teile des Wermuts ab, der dann als holzige Rosette überwintert. Von Juli bis September mehrere der Stängel von reich verzweigten Blütenrispen gekrönt, die zahlreiche, unscheinbare gelbe, nach unten nickende Köpfchen in sich vereinen.

Der Wermut mit seinen Bitterstoffen und ätherischen Ölen macht es dem Magen möglich, die Speisen mit Leichtigkeit zu verdauen. Gleichzeitig regt er die Aufnahme der gereinigten Nahrungsstoffe gewaltig an, um gesundes, brauchbares, nährhaftes Blut zu verschaffen, durch welches die verlorene Gesundheit wieder hergestellt wird. *Hildegard von Bingen:*

„Wermut Elixir beseitigt in dir die Nierenschwäche und die Melanche, klärt die Augen und stärkt dein Herz und läßt nicht zu, daß deine Lun-

ge krank wird. Es wärmt den Magen und Darm, reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“ Die Verhütung der Arteriosklerose mit ihren katastrophalen Folgen wie Schlaganfall, Hörsturz, Herzinfarkt, Augeninfarkt oder Herzschmerzen bei Angina pectoris Anfällen mit dem Wermut-Trank gehört sie zu den wirksamsten Therapien der Hildegard-Heilkunde. „Wenn der Wermut frisch grünt, zerstampfe ihn und presse durch ein Tuch den Saft aus den Blättern. Koche den Saft mit Wein und Honig - aber nicht zu stark - und gieße von diesem Saft so viel in den Wein, daß der Wermutgeschmack den Wein- und Honiggeschmack übertrifft. Das trinke vom Mai bis zum Oktober jeden dritten Tag nüchtern vor dem Frühstück.“

Rezept: 4%iges Wermut-Elixir

Wermutfrühlingssaft (40 ml)

- 1 Liter Wein
- 150 g Honig

Man presst dem jungen Wermut den Saft aus, nachdem man ihn zerkleinert (durch den Wolf getrieben) hat. Dann kocht man Wein mit Honig kurz auf und gießt diesen Saft in den noch siedenden Honigwein. Jeden zweiten Tag ein Likörglas vor dem Frühstück kurmäßig von Mai bis Oktober:

1. Tag dieses Wermut-Mittel nüchtern einnehmen, am
2. Tag eine Pause und am
3. Tag wieder morgens nüchtern einnehmen.



Die Sommersonnenwende (von Sandra Müller)

Die Hochzeit des Jahres beginnt am 21. Juni, der Sommeranfang. Die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht.

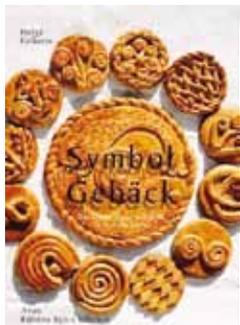
Sommersonnenwendfeuer brennen, als Symbol des voll offenbarten Lichtes, in der kürzesten Nacht des Jahres. Es beginnt die Zeit im Außen, Feste werden gefeiert, Hochzeiten, Straßenfeste, man kommt in Gemeinschaften zusammen, trifft sich zu Wanderungen oder Abenteuern in der Natur.

An diesem besonderen Tag der Sonnenwende würdigen wir das Licht, also die Sonne, die uns Fruchtbarkeit und Licht bringt für das nächste halbe Jahr, bevor es im Verlauf des Jahreskreises wieder abnimmt.

Zu allen Jahreskreisfesten gehört eine Heilige Mitte. Ein Tuch wird in die Mitte des Raumes oder des Festplatzes gelegt. Geschmückt wird es zur Sonnenwende ganz im Sinne der Schönheit und Vielfalt des Sommers mit roten Rosen, Holunderblüten, Gräser, Blumen, Zweigen, eine goldene Kerze und goldenen Bändern zur Spirale geschwungen - denn wir feiern die Hochzeit des Jahres. Die Mitte gestaltet jeder zusätzlich auch noch durch persönliche Dinge mit.

Das Herstellen von Symbolgebäck gehört zu einem Sonnenritual dazu. Das Anfertigen von Backwerk sollte zu mehr dienen als nur zur Nahrungsaufnahme.

Bei der Symbolbäckerei formen wir aus einfachem Hefeteig Sonnensymbole. Reichlich verziert wirken sie wie Kunstwerke. Schon das Zubereiten des Teiges, das Formen und Backen kann sehr einstimmend auf das Fest wirken.



Buchtitel: Helge Folkerts: Symbol Gebäck / Arun Verlag

Was wäre eine Feier ohne Feuer?

Sonnenwendfeuer, entweder auf einem großen Festplatz, bei einem gemütlichen Lagerfeuer oder vielleicht daheim in einer kleinen Feuerschale, können ganz individuell diese Nächte begleiten. Auch das Johanniskeuer ist ein alter Brauch seit dem 12. Jahrhundert zu Ehren Johannes des Täufers zum Johannistag am 24. Juni.

Nutzen wir den Anlass aus dem Alltag auszusteigen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Ursprünglich wurden zur Sonnenwende, begleitet vom Klang der Trommeln, besondere Paartänze und Kreistänze rund ums Feuer aufgeführt.



Zum Festschmaus eignen sich alle Speisen in Vielfalt und Fülle des Sommers.

Johanniskraut als Sonnentee:

Johanniskraut wird bei Sonnenaufgang, wenn es seine Blüten der Sonne zugewandt hat, gepflückt. Das Öl des Johanniskrauts gilt als umgewandeltes Sonnenlicht. Johanniskraut vermag wegen seiner ungeheuren Lichtsättigung das gespeicherte Sommersonnenlicht an andere Organismen weiterzugeben. Es strahlt die Sommersonne in die finsternen Winkel der Seele, vertreibt Dunkelheit, Melancholie, Depressionen und Ängste, euphorisiert und kann Lichterscheinungen hervorrufen. Candidapilze z.B. lieben die feuchte Dunkelheit



Foto: © Rita Thielens/stockphoto

und siedeln sich gerne im Darm und den Geschlechtsorganen an, wenn das Immunsystem gestört ist.

Der **Johanniskrauttee**, über einen längeren Zeitraum getrunken, vermag Licht in diese „dunklen Machenschaften“ zu bringen und sie zu vertreiben. (Quelle: Kessel, Ofen, Feuer-Arun Verlag)

2 Teelöffel Kraut werden mit ¼ l kaltem Wasser angesetzt und erhitzt. Nach wenigen Minuten Ziehzeit sieht man ab und trinkt 3 Tassen täglich.

Johanniskrautlikör:

40 g getrocknete Johanniskrautblüten mit einer kleingeschnittenen Zitrone in ein verschließbares Gefäß geben und mit 1 l Doppelkorn übergießen. Zwei Wochen in der Sonne stehen lassen und dabei täglich umdrehen. Die Flüssigkeit durch ein Leinentuch filtern und mit 160 g Honig anreichern. Den Honig zuvor in etwas warmem Wasser lösen. Vor dem Essen ein kleines Likörglas genießen.

Fangen wir an, diesen Tag in besonderer Dankbarkeit zu Ehren Mutter Natur zu würdigen.

Seminartipp zur **Sommersonnenwende 22.-24.6. „Unter der Sonne von Stonehenge“** oder **„Die große Schwangerschaft“** im **Wohlfühlhaus fit&vital in Geyer** mit Marco&Gitte Helmert sowie Wolfgang Meissner
Infos: www.helmert-seminare.de, Tel: 03735-661888

Endlich ... Sommer, Sonne satt und Hitze...

(von Sigrid Schmieder)

Genießen Sie die herrlichen Augenblicke. Nur verderben Sie sich Ihre gute Sommerlaune nicht mit unangepasster Ernährung, die manchmal böse Folgen hat. Im Sommer verbraucht der menschliche Körper ca. 15% weniger Energie, d.h. Sie sollten dies in der Menge und Zusammensetzung Ihrer Nahrung durchaus berücksichtigen.

Wer sich in der Hitze fett- und kalorienreich ernährt und sich obendrein noch alkoholische Getränke genehmigt, sollte sich nicht wundern, wenn die gute Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit auf der Strecke bleibt und das Schwitzen sich noch verstärkt.

Hier meine „heißen“ Ernährungstipps:

1. Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit, am besten stilles Mineralwasser. Wenn Ihnen Wasser zu langweilig ist, vermischen Sie es einfach mit Obstsaft oder Kräutertee. Für Kinder ist das Trinken besonders wichtig. Sie benötigen 4-mal so viel Flüssigkeit - auf die Körperoberfläche berechnet - wie ein Erwachsener und ältere Leute, die selten ein Durstgefühl spüren.

2. Essen Sie leicht verdauliche Speisen: Wählen Sie ein leichtes Frühstück, z.B. Müsli, Joghurt, Obst. Am Mittag muss es nicht unbedingt etwas Warmes sein. Ein frischer Salat reicht völlig aus. Und auch am Abend sind leichte Speisen wie gedünstetes Gemüse, magerer Fisch, Hühnerfleisch oder ein Gemüsesalat bestens geeignet.

3. Verzichten Sie auf fett- und kalorienreiche Speisen und Getränke, sowie auf Kaffee und schwarzen Tee. Auch Bier, Wein und andere alkoholische Getränke, sowie süße „Erfrischungsgetränke“ wie Limo und Cola sind keine geeigneten Durstlöcher. Wenn Sie auf diese nicht verzichten können oder wollen, trinken Sie diese eher erst am Abend, wenn es kühler wird.

4. Vermeiden Sie scharfes Essen, um die Schweißdrüsen nicht zusätzlich anzuregen.



Foto: © Marianne / pixelio.de

5. Hören Sie auf Ihr „Bauchgefühl“ und übersättigen Sie sich nicht. Es ist verträglicher, den Magen bei einer Mahlzeit nur zu 3/4 zu füllen. Genehmigen Sie sich lieber zwischendurch etwas Obst.

6. Essen oder trinken Sie trotz Hitze nie eisgekühlte Speisen oder Getränke. Auch dies könnte Ihnen Ihr Magen-Darmtrakt sehr übelnehmen.

7. Ergänzen Sie Ihre Ernährung möglichst mit einem natürlichen Vitalstoffpräparat (wie z. B. LaVita), um den Verlust an Mineralstoffen und Spurenelementen über den Schweiß entgegen zu wirken und genügend Antioxidantien gegenüber den „Sonnenstrahlen“ im Körper zur Verfügung zu haben.

Dipl.-Med. Sigrid Schmieder

Fachärztin für Frauenheilkunde / Naturheilverfahren/
Komplementäre Energiemedizinische Methoden
Freibergerstr.12 I 09496 Marienberg
Tel. 03735 9499855 Mobil. 0172-3756230

www.heilsinn.de



NATURHEILPRAXIS



... die Haut ist der Spiegel der Seele

Beides ist unverzichtbar für Teint und Ausstrahlung: sich schön fühlen und mit besten Bio-Wirkstoffen die ureigene Regenerationskraft der Haut stärken. Bio-Naturkosmetik wirkt mit innovativen Pflanzenextrakten und ausgeklügelten Rezepturen aus der neuesten Anti-Aging-Forschung, mit besten Bio-Pflanzenölen und mit kristallklarem Quellwasser.

Die Haut ist das größte menschliche Organ und dient als natürliche Schutzbarriere gegen schädliche Umwelteinflüsse und als Feuchtigkeitsregulator. Alltäglicher Stress, zu viel Sonne, zu wenig Schlaf und Mikroorganismen können die Haut aus dem Gleichgewicht bringen und zur Störung der Barrierefunktion führen.

Die Erhaltung einer gesunden, vitalen Haut erfordert eine gesunde Lebensweise und regelmäßige Pflege, welche die Eigenaktivität der Haut fördert.

In meinem Kosmetikstudio kommen verschiedene Bio-Natur-Kosmetika, abgestimmt auf das individuelle Hautbild, zum Einsatz. Die von mir verwendeten Produkte sind mit dem BDIH-Siegel für kontrollierte Naturkosmetik ausgezeichnet und nicht im Tierversuch getestet. Es wird auf jegliche synthetische Konservierungs-, Duft- und Zusatzstoffe verzichtet. Die fair gehandelten und erntefrischen Rohstoffe werden in deutschen Manufakturen zügig und schonend weiterverarbeitet und bestechen durch ihre hervorragende Qualität.

Studio für Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen Inhaberin Regina Rößler – Wagner

staatlich geprüfte Kosmetikerin/ Mitglied d. Verbandes Deutscher Heilpraktiker
Annaberger Str. 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal, Tel.: 037348/ 23962 u. 22200

www.ganzheit-roessler-wagner.de

Regeneration auf natürliche Art



Foto: © Diklane-Uwe Gerhardt/pixelio.de

Die **Safea Argan Regenerationspflege** verbindet die außergewöhnliche Kraft des Arganöls mit einer optimalen Komposition kostbarer Pflanzenöle wie Avocado-, Jojoba- und Sesamöl, sowie wirksamer Pflanzenextrakte aus Eselsdistel, Olivenblättern und Rosmarin. Die Haut wird mit essentiellen Fettsäuren und Vitaminen optimal versorgt und verfeinert.

Sandorini Gesichtspflege - Sanddorn hat einen ungewöhnlichen Wirkungskomplex biologisch aktiver Stoffe und ist eine einzigartige Rezeptur aus einem Gemisch von physiologischen, bioaktiven Stoffen und Spurenelementen. Aus der Beere werden zwei außergewöhnliche Öle gewonnen: das Sanddorn Kernöl u. das Sanddorn Fruchtfleischöl. Diese haben große Ähnlichkeit mit den Lipiden der oberen Hautschichten und sind deshalb besonders wertvoll.



Foto: © Udo Altmann/pixelio.de



Foto: © Gerhard Speiser/pixelio.com

Das **Kräuterstempel-Ritual** sorgt für ein Höchstmaß an Wohlfühlenergie. Wenn die Kraft der gezielten Berührung mit der Heilkraft von Kräutern und Ölen kombiniert wird, führt das zu einem Wirkstoffpaket, welches die Durchblutung fördert, den Stoffwechsel anregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Durch eine spezifische Massagetechnik entkrampft das Nervensystem und die Muskulatur. Ein Entgiftungsprozess wird gefördert und die Zellneubildung angeregt. Das Hautbild verbessert sich bis in tiefere Schichten.

Die Vital-Wellen-Therapie

Naturheilpraxis 
Julia Gruner

ist eine Ultraschalltherapie, mit der auf hervorragende Weise eingefahrene Krankheitsprozesse wieder in Gang gebracht werden können. Mit Hilfe besonderer Ultraschallfrequenzen werden hochwertige und rein **pflanzliche Wirkstoffkombinationen** aus dem Wirkstoff-Gel in das erkrankte Gebiet eingeschleust. Durch die Tiefenwirkung der Vital-Wellen kommen die Wirkstoffe gezielt dort hin, wo sie benötigt werden, an den Ursprung der Erkrankung.

Durch den Schall geraten die Flüssigkeiten im Zwischenzellgewebe in Bewegung, womit die Zellen wieder neu mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können, ebenso werden Stoffwechselschlacken, überschüssige Säuren, Abbauprodukte, Schwermetalle und Gifte aus diesem Bereich schneller abtransportiert und Heilungsvorgänge somit beschleunigt! Das regt den Zellstoffwechsel an und verbessert damit die Durchblutung und den Lymphfluss. Es findet eine Mikromassage im Haut- und Bindegewebe statt, das Bindegewebe wird entsäuert. Die feinen Blutgefäße (Kapillaren) werden erweitert, der Zellstoffwechsel gefördert. Die Muskulatur kann sich entspannen und Schmerz wird gelindert.



Die Vital-Wellen-Therapie ist sehr angenehm, hat keine Nebenwirkungen, ist schmerzlos bei der Anwendung und zeigt in vielen Fällen rasche Wirkung.

Für Fragen stehe ich gern zur Verfügung!

Naturheilpraxis Julia Gruner
Str. d. Friedens 4a, 08352 Raschau
Tel. 03774/ 869 867

www.julia-gruner.de



Impfen & Immunsystem

– Praktische Erfahrungen Teil 2 (von Lutz Stöckert)

Im 1. Teil meines Beitrages hatte ich darüber berichtet, dass keiner den Eltern die Entscheidung für oder gegen eine Impfung abnehmen kann. Jeder muss selbst nach sachlicher Information entscheiden, welche Impfungen in Anspruch genommen werden sollen und welche nicht.

Aber machen wir uns nichts vor. Viele Kinderkrankheiten gehören nicht mehr zum Alltag. Viele Eltern können nicht mehr damit umgehen. Wer ist heute noch dazu bereit und in der Lage, Kinderkrankheiten in Kauf zu nehmen und mit dem kranken Kind zu Hause zu bleiben? Wer sich gegen Impfungen entscheidet, muss auch dazu ja sagen können und muss sich mit Kinderkrankheiten auseinandersetzen. Was ist mit den Eltern, die aus beruflichen Gründen nicht zu Hause bleiben können und Angst um ihren Arbeitsplatz haben? Keine Kindereinrichtung nimmt ein Kind mit ansteckenden Erkrankungen auf.

Mehrere Generationen zusammen in einem Haus oder in der Nähe, bei der das Wissen von einer Generation zur anderen weitergegeben wurde, hat früher gut funktioniert. Viele sind heute auf sich allein gestellt.

Als Apotheker sehe ich kein sinnvolles Betätigungsfeld in der öffentlichen kontroversen Diskussion. Ich sehe mich auch nicht als Vertreter oder Sprecher für die Industrie, Ärzte oder Behörden. Ich habe selbst vier Kinder und kenne die Sorgen meiner Kunden in der Apotheke.

Ich interessiere mich seit Jahren dafür, warum manche Kinder Fieber oder Hautausschläge nach Impfungen bekommen, unruhig werden, weinen usw. und andere nicht? Was unterscheidet diese Kinder voneinander? Wie sind die individuellen Besonderheiten, das Immunsystem und wodurch wird es bzw. ist es geschwächt? Wie kann ich Eltern mit einfachen Hausmitteln und Naturmitteln helfen, das Immunsystem des Kindes zu stärken, um Impfreaktionen zu vermeiden? Mir macht diese konstruktive Herangehensweise viel Freude und die positiven praktischen Erfahrungen sprechen für sich.

In der Praxis habe ich beobachtet, dass Kinder mit „Störungen“ im Immunsystem eher auf Impfungen reagieren. Dass kranke Kinder nicht geimpft werden sollen, ist bekannt. Mitunter sind es wenig auffällige Hinweise für



3. biologisches Naturgesetz

Das ontogenetisch bedingte System des sinnvollen biologischen Sonderprogramms (SBS)

Das dritte biologische Naturgesetz erklärt, wie sich die einzelnen Organe bzw. Organteile in Bezug auf Funktionssteigerung, Funktionsverminderung, Zwellwachstum und Zellabbau in der Zweiphasigkeit verhalten. Das hängt vom jeweiligen embryonalen Ursprungsgewebe ab, derer es drei gibt: das Entoderm, das Mesoderm und das Ektoderm. Je nachdem welcher Konflikt eingetreten ist, kann er eindeutig einem Gehirn- bzw. Organ(teil) zugeordnet und somit Rückschlüsse auf den Verlauf der Konfliktverarbeitung gezogen werden.

Entoderm - sind Organe, die dem Bekommen, Verarbeiten und Loswerden von lebensnotwendigen Substanzen dienen, wie z.B. Atemtrakt, Verdauungstrakt. Konflikte werden hier ‚Brocken-Konflikte‘ genannt. Zum Beispiel wird jemanden gesagt: „Du verträgst keine Äpfel“. Seit dem bekommt er Durchfall von Äpfeln. Oder man hat dicke ‚Brocken‘ die man nicht losbekommt, wie den nervigen Nachbarn.

Mesoderm - sind alle Organe, die dem Körper Schutz und Halt geben, wie Knochen, Drüsen, Sehnen, Zähne. Konflikte sind angezeigt bei z.B. ‚ich bin nicht gut genug‘, ‚ich kann mich nicht durchsetzen, nicht „zubeißen“.

Ektoderm - sind alle Organe der willkürlichen Sinneswahrnehmung, Kommunikation, Revier und Sexualität wie Haut, Nerven, Muskeln. Konflikte treten als Trennungskonflikte, Revierkonflikte, „Verlust einer geliebten Person“ oder „Fremde Menschen kommen mir zu nahe“ auf. AnK

Mehr Informationen: www.5bn.de
Doku online anschauen und/oder als DVD oder Buch



Störungen des Immunsystems, die dann bei Kindern Fieber, Rötungen an der Einstichstelle, Unruhe, Weinen u.a. verursachen. Das muss nicht sein. Es wird behauptet: Fieber wäre eine normale Reaktion. Ich sage aus Erfahrung, Fieber und andere Reaktionen können auch ein Zeichen der Überforderung des Immunsystems sein. Hier ist Hilfe möglich. Auch der Darm bzw. Verdauungszustand spielt eine wichtige Rolle. Im Darm sind 80% unseres Immunsystems lokalisiert bzw. wird es vom Darm beeinflusst. Aber auch hier sind es die „Feinheiten“, die Hinweise geben. Ich habe schon von Eltern bestätigt bekommen: „Ich rieche am Stuhl meines Kindes, wenn es krank wird“. Darm und Haut stehen in einem Zusammenhang (mit den Bronchien und Nasennebenhöhlen). Wen wundert es dann noch, wenn (selten) nach Impfungen auch größere Hautreaktionen auftreten.

Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Schüßler Salzmischungen, die offensichtlich in der Lage sind, das Immunsystem zu unterstützen. Praktische Erfahrungen zeigen, Kinder mit Impfreaktionen hatten nach der Verabreichung solcher Mischungen keine mehr. Leider wird die „Vorbeugung“ wenig genutzt (wird schon nichts passieren).

Ich hatte auch schon Kinder mit teilweise massiven Hautreaktionen. In einem Fall hatte ein drei Monate altes Baby nach einer Impfung ein Ekzem von Kopf bis Fuß bekommen, am Hals in den Falten sogar offen. Das Kind war hautärztlich versorgt. Das Baby hatte auch vorher leichte Hautprobleme. Hier muss ich sagen, wenn ich so etwas sehe, hat das Baby 100 Prozent meiner Aufmerksamkeit. Was nutzt es, sich dann an die warnenden Meinungen von Impfkritikern zu erinnern oder sich aufzuregen, dass kein Zusammenhang mit der Impfung festgestellt und gemeldet wurde? Die nächste Impfung stand bevor. Ich hatte der Mutter geraten, den Termin zu verschieben. Nach der Gabe einer speziellen Schüßler Salzmischung war das Ekzem nach einer Woche weg. Die nächste Impfung ergab keinerlei Reaktionen.

Auch einem Baby mit nächtlichem Weinen nach der Impfung konnte so geholfen werden. Das Weinen war nach kurzer Zeit weg. Auch hier möchte ich kritisch anmerken, negative Meinungen wegen der Impfung haben bei der Mutter nichts als schwere Schuldgefühle verursacht. Macht das Sinn? Weitergehende Informationen zur Unterstützung vor Impfungen und Möglichkeiten einer natürlichen Immunstärkung erhalten Sie in unserer Apotheke. Bei Impfkomplicationen berate ich nach Anmeldung persönlich in der Apotheke oder auch telefonisch.

Land-Apotheke

Lutz Stöckert, Apotheker, Aroma-Experte & Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler
Dorfberg 8, 08359 Breitenbrunn
Tel. 037756/179088



... unabhängig und umweltbewusst:

Wohnen mit der Sonne

Rückblick: Tag des Sonnenhauses am 05.05.2012



Die Woche der Sonne ist die größte Solarkampagne in Deutschland. Sie findet seit 2007 statt und hat zum Ziel, über die Chancen einer Energieversorgung aus erneuerbaren Energien aufzuklären. Im Rahmen dieser Veranstaltungswoche, welche von Veranstaltungen aktiver und engagierter Unternehmen, Vereinen und Institutionen lebt, wurde dieses Jahr zum ersten Mal der „Tag des Sonnenhauses“ durchgeführt.

Aus diesem Grunde luden wir am Samstag, den 05.05.2012 zum Bauherreninfotag auf die Baustelle nach Erlabrunn ein. Dort entsteht ein Sonnenhaus - ein Haus, welches 60% der Heizenergie aus der Sonneneinstrahlung deckt. Es konnte in der Ausbauphase besichtigt werden. Die moderne Architektur, das nach Süden ausgerichtete steile Dach mit der integrierten großen Solarkollektorfläche, der eingebaute 7,25 m³ Pufferspeicher, die Fußbodenheizung und die am POROTON - Ziegelmauerwerk angebrachte mineralische und völlig atmungsaktive Wärmedämmung von 12 cm Dicke, das alles konnte vor Ort mit allen Sinnen wahrgenommen werden. Den interessierten Besuchern wurde das Sonnenhauskonzept von den anwesenden Planern und Ausführungsfirmen umfassend erläutert.

Auf ein reges Interesse stieß auch das Konzept zur Nachheizung des Systems in sonnenarmen Zeiten. Hier wurde ein moderner Kaminofeneinsatz eingebaut, mit welchem man den Pufferspeicher effektiv und leistungsstark mit Wärme beschickt und trotzdem das Holzfeuer im Wohnraum (hier Hobbyraum) mit seiner angenehmen Ausstrahlung erleben kann. Der berechnete Bedarf an Brennholz für ein Jahr beträgt für das Haus nur 3 Raummeter (statt der üblichen über 20 Raummeter für ein normales Eigenheim)!

In der öffentlichen Diskussion zur unbedingt notwendigen und erforderlichen Energiewende in Deutschland wird meistens nur über die Elektroenergie und den Verkehr gesprochen.

Dabei wird oft vernachlässigt, dass 60% der Gesamtenergie in Deutschland für die Wärmeerzeugung genutzt wird und 40% des Gesamtenergieverbrauches der EU auf die Gebäude entfallen. Das Sonnenhaussystem ist ein effizientes und erprobtes System, um die Sonneneinstrahlung am Standort direkt für die Beheizung des Hauses zu nutzen. Es kann damit einen großen Beitrag zur Umstellung des Landes auf erneuerbare Energien leisten.

Die Besitzer und Bewohner von Sonnenhäusern profitieren jetzt schon durch Unabhängigkeit von steigenden Energiepreisen bei Öl, Gas und Strom. Ein Sonnenhaus nach den Richtlinien des Sonnenhaus-Institutes e.V. bedeutet aber auch Komfort, Behaglichkeit und angenehme Strahlungswärme in der Heizperiode.

Mehr als 1000 Häuser nach diesen Kriterien gibt es bisher in Deutschland und der Trend dazu hält weiterhin an.



Dipl.-Ing. Gerd Süß
Bauplanungsbüro Süß GmbH
 08340 Schwarzenberg
 Tel. 03774 1545-0



Fördern des Wohlbefindens mit Geomantie & Feng Shui (von Lutz Fischer)

Damit es uns gut geht, brauchen wir vor allem ein harmonisches Umfeld. Ein gut eingerichteter Arbeitsplatz fördert bspw. Leistung und Wohlbefinden. Ein störungsfreier Schlafplatz hält uns gesund und fit. Die Asiaten haben das schon vor langer Zeit erkannt. Mit dem klassischen Feng Shui entwickeln sie eine Wissenschaft, die uns Wege zu einem Leben im Einklang mit unserer Umgebung aufzeigt. Feng Shui sollte immer in erster Linie der Schaffung und Erhaltung eines Gleichgewichtes und eines natürlichen Energieflusses in allen unseren Lebensbereichen dienen.

Wir haben die Freiheit, unser Zuhause nach Belieben zu gestalten, sodass wir uns rundum wohlfühlen und schon dadurch gesünder leben können. Dabei spielen Farben eine entscheidende Rolle. Grundsätzlich geht es dabei immer um einen Ausgleich von Yin und Yang. So sollte z.B. das Schlafzimmer in beruhigenden Farben, welche die Entspannung fördern, wie etwa Blautöne, gestaltet werden. Dagegen sind im Arbeitszimmer Farben angesagt, welche die Kreativität und Ausdauer anregen, bspw. Gelb und Orange. Für Küche und Esszimmer wiederum empfehlen sich appetitanregende Farben, etwas Rottöne in verschiedenen Abstufungen. Egal was Sie tun, Hauptsache die Harmonie stimmt und Sie fühlen sich wohl in Ihren vier Wänden.

Farben bringen Lebensräume zum Lächeln, lächeln Sie mit.

MALER LUTZ FISCHER

Am Milchbach 30
 08359 Breitenbrunn
 OT Erlabrunn

Tel.-Fax: 03773 - 88 3019
 Mobil: 0174 - 2 03 08 38
 Email: lutz-fischer1@web.de

- Dekorative Wandgestaltung
- Farben & Putze
- Geomantie
- Farbgestaltung m. Feng Shui

Der Energieladen



Hier gibt es Dinge, die nicht jeder kennt!

Energie-Preisvergleiche (Strom & Gas)

- Wir suchen für Sie die besten Strom- und Gas-Tarife und helfen Ihnen beim Wechsel des Anbieters, falls Sie dies wünschen (kostenlos).

Alternative Energielösungen

- Photovoltaikanlagen (auf Anfrage)
- Kleinwindanlagen (auf Anfrage)
- *In Planung:* Vertrieb von neuer, innovativer Energietechnik

Gesundes Wohnen...

- Angenehmes Raumklima, Verbesserung der Energiebilanz und Schimmelbekämpfung mit der Energiesparfarbe ThermoShield®
- Vertrieb von umweltfreundlichen innovativen Dämmsystemen
- Vertrieb von Infrarot-Heizsystemen für gesunde Wärme im Haus

... und Leben

Nutzen auch Sie schon die Produkte von EnergyLife®?

- Mittels eines Haushaltschecks analysieren wir die Haushalte in Deutschland und tauschen die Schadstoffe gegen Vitalstoffe aus.
- Ihr täglicher Schluck Gesundheit mit Cellin®
- **Giftfreie** Haushalts-, Kosmetik- und Pflegeprodukte

Genossenschaft für umweltgerechtes Leben

- Werden Sie doch Gesellschafter des eigenen Energieversorgers.

Jörg Moritz
 Staatl. Gepr. Umweltschutztechniker
 Baubiologischer Fachberater (TÜV)
 Servicepartner von EnergyLife®
 jomo@telecolumbus.net

Ralf Wohlrab
 Kaufm. Leitung
 Autorisierter ThermoShield®-
 Fachhändler
 wsb-wohrlab@web.de

Ladenbüro:

09399 Niederwürschnitz, Lichtensteiner Str. 44, Tel: 037296-6388
 oder 09126 Chemnitz Tel. 0371-240 49 84 bzw. Funk: 0176-24 75 1801

www.internetdrogerie24.de/joerg-moritz

www.der-energie-laden.com

Garten und Reisen

Gartentipp: Sommer werden immer unbeständiger? (von Uwe Böhm)



Alle sprechen von Klimaerwärmung, aber keiner von den offensichtlichen Veränderungen: Die Jahreszeiten verschoben sich scheinbar. Fakt ist, dass es mehr einen „Vorsommer“ gibt und der Sommer recht kurz ausfällt. Bei uns im Gebirge hält sich das in Grenzen, aber auch hier ist es etwas anders als früher.

Vor allem wird das Wasser knapper, was vom Himmel fällt und es kommt fast immer zur falschen Zeit. Umso mehr ist der Gärtner geneigt zu gießen. Das ist gut gemeint, bringt aber nicht so viel wie ein leichter Landregen. Viele haben sicher schon beobachtet, dass nach dem Gießen die Erde hart wird. Das Wasser verändert seine Struktur beim Sammeln im Behälter und reagiert anders als beim Auftreffen durch Regen. Daher hilft ein Einmischen von Bakterien (z.B. Gaïasan) und Humusbestandteilen (z.B. Humisol), diesen Effekt wieder herzustellen.

Für die Zukunft wird es auch noch wichtiger, den Boden aufnahmefähiger zu machen. Er muss - wie früher - das Wasser speichern können, auch bei längerer Trockenheit.

Warum das so wichtig ist? Nun, wie schon im letzten Beitrag beschrieben, sind 90% der Pflanze im Boden und nur 10% sehen wir. Diese 90% müssen gut versorgt werden und Wasser ist essentiell. Es bringt nicht nur Nährstoffe, sondern auch Sauerstoff und andere Bestandteile. Wasser ist Träger und Informationsmittler. Ohne diese Funktion ist

Wasser für das Bodenleben und die Pflanze nur zum Teil nutzbar. Wasser wird nicht umsonst „Quell des Lebens“ genannt. Damit es gut korrespondieren kann, braucht es auch ein aufnahmefähiges Medium. Der Boden sollte möglichst nicht, wie in „gut gepflegten Kleingärten“ sauber abgeräumt sein. Bei den sich verändernden Umweltbedingungen sollte er eher immer eine Bedeckung haben. Diese dient der Absorption der Sonnenstrahlen als Puffer für Wärme, wirkt aber auch wie ein durchlässiges Vlies. Dieses „Vlies“ verhindert übermäßiges Verdunsten und bietet Futter und Schutz für das Bodenleben. Das geht einfach mit Grünmulch, aber auch etwas dekorativer mit Kakaoschalen. Nur Rindenmulch und geschreddertes Holz sollten zwischen Pflanzen vermieden werden. Unsere Böden leiden in der Oberfläche alle meist an Kalzium-, Magnesium- und Siliziummangel. Auch der für Eiweißaufbau essentielle Schwefel fehlt (im Gegensatz zu DDR-Zeiten). Das kann mit Naturgesteinen und Mineralien ausgeglichen werden.

Schneller geht es mit Produkten wie Condit und Zelikat. Schwefel kann in Spuren z.B. über Lignohumate zugeführt und verfügbar gemacht werden. Aber Achtung, die Dosis macht es! Elementarschwefel ist auf jeden Fall förderlich für den Boden, aber auch kontinuierlich eingebrachte Holzkohlenasche. Verfügbar wird dies aber erst nach längerer Zeit.

Diese ganzen Bestandteile führen zu mehr Aktivität des Bodenlebens in den obersten Zentimetern und letztendlich zu einem besseren Gasaustausch und einer besseren Wasserhaltefähigkeit. Also viel Spass beim Experimentieren und einen nicht so „giessstressigen“ Sommer.

Dipl.Ing. Uwe Böhm, Hohndorf
Tel: 03725-4499702
www.natur-concepts.de

Anzeige:

TROMMEL
neue Wege beschreiten

Geflüster

Redaktion Trommelgeflüster
Roberto.R.Enderwitz Tel: 0152- 59 15 46 75
Postanschrift: **Christiane Peyerl**
Kreisigstraße 24 - 08056 Zwickau - Tel: 0375 - 27 36 781
Steuer Nr: 2141682707
Email: trommelgefluester@arcor.de

REISEBÜRO GRUND Buchungstelefon: 03774 640 421

Der Reise-Tipp des Monats !

Thema: **Gesundheitsreisen und Urlaubsplanung leicht gemacht**
von **Claudia Grund**

Sie müssen nur noch reisen, wir erledigen den Rest.

Haben Sie keine Zeit, Ihren Urlaub zu planen?

Kein Problem. Wir kümmern uns gern um Ihre ganz persönliche Urlaubs-Lebensqualität und möchten Ihre Ansprüche und Erwartungen erfüllen.

- Der heiße Draht zu uns: per Telefon **03774 640 421**
per E-Mail: gruenhain@reisebuero-grund.de
im Internet: www.reisebuero-grund.de
- Nennen Sie uns Ihre ganz speziellen Urlaubswünsche
- Sie erhalten in nur kurzer Zeit von uns Angebote mit Preis- und Produktvergleich aller namhaften Reiseveranstalter
- Nutzen Sie unseren Beratungsservice für Gesundheitsreisen, um im Vorfeld die richtige Auswahl zu treffen. Wir bieten zahlreiche Urlaubsangebote von Gesundheitsverwöhnprogrammen und Präventionspaketen bis hin zu traditionellen Heilkuren.
- Dies unterstützen die Krankenkassen mit einem Präventionszuschuss mit bis zu 150,00 € oder einem Kurzuschuss. Gern zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten auf und helfen Ihnen bei der Beantragung Ihrer Krankenkasse.
- Nutzen Sie unser Urlaubs-Sorglos Paket mit einer Reiseberatung von A-Z: Reiseversicherung, Flughafentransfer, Parken am Flughafen, Mietwagen vor Ort, Ausflugsmöglichkeiten, Kundenwünsche im Hotel, Reiseinformationen usw.
- Beratung und Buchung telefonisch oder per E-Mail möglich, wir sind immer erreichbar!
- Testen Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

REISEBÜRO GRUND

Auer Straße 32 - 08344 Grünhain
Telefon 03774 640421
Max-Karls-Str. 2 - 09481 Elterlein
Telefon 037349 149014
Str. der Einheit 15 - 00315 Bärnsbach
Telefon 03774 663424

Buchungstelefon: 03774 640421
www.reisebuero-grund.de
gruenhain@reisebuero-grund.de

Reisetipp: Spirituelles Erlebnis Nepal & Indien Rundreise



Begleitet von einem Religionsphilosophen

Hinduistische Tempel, heilige Kühe, spirituelle Zeremonien, Legenden und Gottheiten: Reisen Sie mit uns zum Dach der Welt und besichtigen Sie neben den drei Königstätten das Goldene Dreieck in Indien mit dem märchenhaften Taj Mahal.

Preise pro Person im Doppelzimmer:

Termin: **15.09.-30.09.2012** **2353,00 €**
20.10.-04.11.2012 **2469,00 €**

Flugtag: Samstag, 16-tägig
Top Qualität: ausgesuchte Hotels mit Rikschafahrt zum Taj Mahal

Den genauen Reiseablauf und das Leistungspaket erhalten Sie im Reisebüro.
Veranstalter: Mediplus GRUPPE GmbH

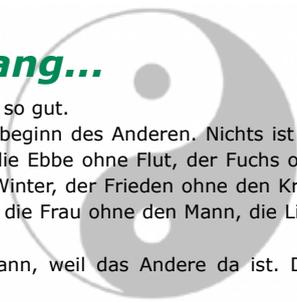
Infos und Buchung Reisebüro Grund siehe links

Nachgedacht Vom Ying und Yang...

ALLES IST SCHWINGUNG – so weit so gut.

Das Ende des Einen bedingt den Anbeginn des Anderen. Nichts ist homogen, alles ist bipolar. Was wäre die Ebbe ohne Flut, der Fuchs ohne den Hasen, der Sommer ohne den Winter, der Frieden ohne den Krieg, die Hoffnung ohne die Verzweiflung, die Frau ohne den Mann, die Liebe ohne den Hass?

Erkenne, dass das Eine nur sein kann, weil das Andere da ist. Dem Schöpfer sei Dank. DeR





Herzlich Willkommen
T nis Haus der Steine

Die Kraft der Natur - STEINE mit allen Sinnen erleben:

- **Steinshop** mit großer Auswahl an Mineralien, Schmuck, Steintieren, Rohsteinen, Salzprodukten, Lampen und Uhren
- **200 Sorten Steine für die Heilsteinkunde** nach Gienger
- **kostenlose Mineralienbestimmung**
- **Mineralienschleifkurse mit Vortrag** für alle an Steinen Interessierten, für Einzelpersonen während der Öffnungszeiten, Gruppen ab 10 Personen vorab anmelden, 3,70 € pro Person
- **Edelsteine selbst schürfen** am Haus der Steine ab 4 Jahre, Gruppen ab 10 Pers. anmelden, 3,20 € Grundpreis für den 1. Beutel Steine
- **Schmuckgestaltung** - Anfertigen individueller Schmuckstücke aus echten Steinen, während der Öffnungszeiten, ab 3,50 € pro Schmuckstück, zum Extratermin mit Freunden oder Kollegen, ab 4 Personen mit Anmeldung, ab 10 € pro Person
- **Geführte Wanderung mit Mineraliensuche im Greifensteingebiet** Termine: 16. Juni / 22. Juli / 5. August / 12. August / 19. August / 23. September, Preis: 3,20 € pro Person, bei Gruppen ab 15 Personen auch individuelle Termine möglich
- **Kindergeburtstage** mit Schleif- oder Schmuckkurs und auch Edelsteinwäsche, mit Anmeldung, 35 € pauschal für 10 Kinder



Wir beraten Sie gern:
Steffi und Uwe Thonfeld
Thumer Str. 71, Geyer
direkt am Greifenbachstauweiher
Tel: 037346-1449
www.tonis-haus-der-steine.de



Krankheit als Verschleißerscheinung

(von Heilpraktikerin Ina Sonar)

Das ist eine häufige Interpretation der Krankheit, die oft in der herkömmlichen Medizin angewandt wird. Der Mensch verschleißt wie eine Maschine. Es gibt auch viele Gründe für diese Auffassung. Jeder Mensch wird älter und schwächer, obwohl der Körper sich andauernd erneuert und wiederherstellt. Es ist also nicht klar, wie und wann die Abnutzung Oberhand über das Wiederherstellungsvermögen bekommt.

Diese Dilemma wird im folgendem Beispiel deutlich wiedergegeben: Eine alte Frau geht mit Schmerzen im rechten Knie zur Behandlung. Dort erhält sie die Diagnose: „Das Knie ist verschlissen und abgenutzt.“ Daraufhin reagiert die Frau mit folgender Antwort: „Das können sie schon sagen, aber mein linkes Knie ist genauso alt und hat nichts.“ An diesem Beispiel wird klar, dass die Diagnose „Verschleißerscheinung“ nichts aussagt. Es wird daraus nicht deutlich, warum das Wiederherstellungsvermögen nicht mehr funktioniert.

Genau dort setzte ich als Heilpraktikerin mit der Klassischen Homöopathie an. In meiner Praxis versuche ich, mit Ihnen zusammen anhand Ihrer Symptome genau diese Wiederherstellungskraft wieder zu stärken, zu aktivieren und die auftretenden Schmerzen zu lindern. Welche Faktoren schwächend auf die **Wiederherstellungskraft = Lebenskraft** einwirken, ist individuell sehr verschieden.

Ein gutes Jahr nach Eröffnung meiner Praxis in Bernsbach möchte ich mich bei meinen Patienten für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Gemeinsam haben wir schon gute Ergebnisse erzielt, sodass die Diagnose „Verschleiß“ kein endgültiges Urteil mehr sein muss.



Heilpraktikerin Ina Sonar
Praxis für klassische
Homöopathie
Wirbelsäulen und
Gelenktherapie nach Dorn
Panoramablick 17
08315 Bernsbach
Tel : 03774-33 79 779



vorgestellt: Sylvia Schmiedl

**„BEWEGUNG ist ein Element des Lebens.
Pflegen wir Bewegung, so pflegen wir den
Menschen in einem umfassenden Sinn.“**

so schrieb Louise Langaard, Mitbegründerin des Gymnastik-Seminar Loheland, an dem ich meine 3-jährige Berufsausbildung absolvieren durfte.

Bewegung ist ein komplexes Zusammenspiel; ein Konzert der Sinnesrezeptoren, der Nerven, des Gehirns und der Muskeln. Sie wirkt positiv auf unsere körperliche Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere geistige Aktivität.

Alle unsere physischen Funktionen werden immer wieder durch Bewegung aktiviert, für den Stoffwechsel ist sie der große Motor und über den Stoffwechsel wiederum sind alle Organsysteme miteinander verbunden. Geschmeidige, starke Muskulatur und gesunde Gelenke ermöglichen uns einen beschwerdefreien Alltag.

Aber auch unsere emotionale, seelische Ebene durchdringt den „Muskelmenschen“. Wer hat es nicht selbst schon erfahren, wie schwer es fällt, sich aufrecht zu halten, wenn man müde und lustlos ist. Wer traurig ist, macht keine Freuden sprünge und wie gefährlich ist es, den Boden unter den Füßen zu verlieren! Bewegungen vermitteln uns vielfältige Erfahrungen. Entsprechend dieser Erlebnisse und Erfahrungen bilden sich Vernetzungen der Nervenbahnen (Synapsen) in unserem Gehirn. Je reicher unsere Erfahrungen im Außen sind, umso komplexer sind diese Vernetzungen in uns - wir werden und bleiben auch geistig beweglich.

In meiner Ausbildung lernte ich Bewegung aus ganzheitlicher Sicht zu sehen, zu erleben und ein Verstehen begann, ein Interesse für alles, was im weitesten Sinne mit ganzheitlicher Bewegung zusammenhängt. Verschiedene Fortbildungen, Berufserfahrung und die intensive Zeit mit meinen eigenen

4 Kindern ermöglichen es, mir aus einem reichen „Wissensschatz“ zu schöpfen. Mit der Eröffnung meiner Praxis **„GERADESCHÖN“** in Annaberg möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen in meinen ganzheitlichen Bewegungs- und Gymnastikkursen, Massagen, Workshops, Seminaren und Fortbildungen einbringen und weitergeben. Sich mit Freude und Vielfalt bewegen, die Seele baumeln lassen, kreativ sein, sich informieren, als mündige Menschen zu einer gesunden, ganzheitlichen Lebensweise finden - das ist mir eine Herzensangelegenheit.



geradeschönes Frauenseminar vom **29.06. bis 01.07.2012**
Bewegung; Körperbewußtsein; Frauenheilkunde; bei sich ankommen mit Sylvia Schmiedl und Andrea Nahrwold

sommerlicher Filzkurs am **15.06. und 16.06.2012**
mit Spaß kreativ tätig sein, für Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder (ab 8 Jahren) sind herzlich willkommen

Anmeldung und Infos:
SYLVIA SCHMIEDL

GERADESCHÖN-
Raum für bewußte Bewegung
Buchholzer Str. 37,
09456 Annaberg- Buchholz
Tel. 0173-9049964
www.geradeschoen.de



Bei Verstauchungen und Prellungen... Die Selbsterfahrung mit DornEnergie

Neulich an einem Sonntagnachmittag verstauchte ich mir heftig das rechte Fußgelenk. Als ich Montag in der Früh aufstand, konnte ich vor Schmerz fast nicht mehr laufen.

Ich bat meine liebe Frau, mich mit DornEnergie zu behandeln. Wenige Minuten später minderte sich der Schmerz um geschätzte 80 - 90%. Nach einer Woche spürte ich nahezu nichts mehr.

Wahrscheinlich sind es durch den Unfall plötzlich und lang anhaltende Muskelverspannungen, die einen Großteil der Schmerzen nach einer Verstauchung oder Prellung verursachen. Diese Verspannungen sollen wohl eine gut gemeinte Körperreaktion sein, um die vermeintlich „geschwächte“ Partie zu stützen. Sie wirken durch den auftretenden Druck aber als heftiger Schmerzverstärker im verletzten Bereich.

Sollte Ihnen oder einem Bekannten auch eine Verstauchung oder Prellung widerfahren - die muskelentspannende Wirkung von DornEnergie ist auf jedem Fall einen Versuch wert.

Matthias Vogel, Mildenaу,
Tel. 03733/143 043,
www.gb-matthias-vogel.de



Bewusst SEIN



Innere Führung - Folge DIR ins Glück

(von Ann König)

Bei Entscheidungen gibt Dir manchmal jemand den Rat: „Folge doch Deinem Herzen oder Bauchgefühl!“ Doch was bedeutet das überhaupt? Seinem Herzen zu folgen scheint in unserer Gesellschaft nicht gern akzeptiert. Denn hier könntest Du Schwäche und Gefühl zeigen. Eine Entscheidung scheint ‚normalerweise‘ gut, wenn sie wohldurchdacht, bis ins letzte Details überlegt und im Falle von „Was wäre wenn ...“ abgesichert ist. Unser Verstand kreiert dabei die tollsten unglücklichsten Situationen. Am besten man macht eine Liste mit Pro und Kontra und lässt rein zahlenmäßig das Höhere gewinnen. Doch ist **das** der Weg, um eine wahre Entscheidung zu fällen, die Dich glücklich macht? Wessen Weg? Dieser Weg des Abwägens ist der Weg Deines Verstandes. Er macht sich einen Heidenspaß, uns mit der Entscheidungsfindung zu beschäftigen und behält damit die Macht über uns. Doch kannst du Dir absolut sicher sein, dass solch eine Entscheidung das Beste für Dich oder Deinen Mitmenschen ist? Kannst Du Dir sicher sein, alle Faktoren berücksichtigt zu haben, sei es die offensichtlichen, aber auch die noch verborgenen? Nein. Du kannst es nicht. Dazu ist dein Verstand zu begrenzt, zu festgefahren, zu kontrollierend und zu emotionsgeladen.

Deine innere Führung oder der Weg Deines Herzens beginnt hinter deinem Verstand, Deinem Denken sowie hinter Deinen Emotionen. Meistens spricht Deine innere Führung zu Dir durch den ersten Gedanken, das erste Gefühl, wenn sich eine Frage stellt. Diese reinen Informationen kommen von einer höheren Ebene. Sie können jedoch nur zu Dir durchdringen, wenn Du physisch, emotional und mental STILL bist, wie z.B. beim Duschen, beim Beobachten von Tieren und Pflanzen oder in Meditation. Diese Eingebung ist dann glasklar, weil sie mit Deinem inneren Gefühl übereinstimmt.

Deinem Herzen zu folgen, heißt auch, in bestimmten Momenten das zu verweigern, was Du (Dein Verstand) eigentlich will(st). Das kann bedeuten, dass Du

Dem Leben eine neue Richtung geben Transformations-Therapie nach Robert Betz

Die meisten von uns spüren, dass im Leben - im privaten Bereich wie auch in der Wirtschaft - vieles in Bewegung geraten ist. Nicht nur die Beziehungen zwischen Mann und Frau, sondern unsere ganzen bisherigen Wertevorstellungen, das Arbeits- und Lebens-System scheinen irgendwie aus den Fugen zu geraten. Wir sind heute kollektiv sehr einseitig auf das „Außen“ ausgerichtet: auf ständiges Tun und Machen, auf das Denken, auf das Streben nach Zielen und die Stärkung der materiellen Seite des Lebens. Uns ging die Balance im Leben verloren, weil wir die andere Seite nicht genauso wichtig genommen haben: nämlich nach „Innen“ zu schauen, anzuhalten, um zur Besinnung zu kommen - um in Körper und Geist Klarheit und Frieden zu erschaffen. Jetzt, in dieser Zeit der Neuorientierung sind wir aufgefordert, genau das zu tun und das Chaos aufzuräumen, in das wir uns gemeinschaftlich hineinmanövriert haben.

Egal, ob Krisen, Mangel- oder Leidenszustände auf der körperlichen oder emotionalen Ebene, ob in Partnerschaft oder Familie oder gar in der eigenen Firma: jeder kann selbst erkennen und verstehen, wie und warum er dort steht, wo er sich gerade befindet - und kann selbst bewusst entscheiden, jetzt den Weg in Richtung Gesundheit, Freude und Fülle, Frieden und Freiheit und Er-Füllung zu gehen.

Die „**Transformations-Therapie**“ nach Robert Betz bietet auf diesem Weg tiefgreifende Unterstützung. Kernpunkt ist eine radikal andere Sichtweise auf das Leben, die den Menschen nicht mehr als „Opfer“ von Umständen, Personen oder Schicksals-Schlägen des Lebens sieht - sondern alles, was im Leben geschieht und geschah, in einem sinnvollen Zusammenhang sieht. Und der Mensch selbst steht als „Schöpfer“ all dieser Umstände im Zentrum dieses Zusammenhanges. Unser Denken, Fühlen und Handeln erschafft unsere Wahrnehmung vom Leben. Auch die unbewussten, verdrängten und abgelehnten Gedanken und Gefühle - wir denken etwa 50.000 bis 80.000 unbewusste Gedanken pro Tag ! - erschaffen unsere Realität entscheidend mit. Und diese unbewussten, zum Teil unwahren Gedanken, die schmerzlichen Gefühle und Erfahrungen können ins Bewusstsein geholt und dann verwandelt - „transformiert“ werden. Durch das Auflösen dieser emotionalen Energie-Blockaden wird ein großes Maß an Lebensenergie freigesetzt, die vorher in alten Gedanken gebunden war oder zur Unterdrückung von Wut, Ohnmacht, Angst oder anderen Emotionen benötigt wurde. Das Leben kann endlich wieder frei fließen...

Vorträge, Meditationen und Einzel-Sitzungen, die bisher unverstandene Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge erkennbar machen und auf dem Weg in die Klarheit, zu Frieden und Heilung in unseren Körpern und in unseren Beziehungen begleiten, gibt es ab Juni jeden Dienstag in Schwarzenberg im Yoga-Zentrum. Die ersten beiden Themen sind „**Leben statt gelebt werden**“ am **5. Juni** und „**Wer liebt, leidet nicht**“ am **19. Juni 2012**. Zu allen Veranstaltungen ausführlichere Informationen unter www.yoga-erz.de.

Anett Choulant, Transformations-Therapeutin, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin
Yoga-Zentrum Schwarzenberg, Robert-Koch-Straße 16 A, Schwarzenberg
Tel: 03774-33 68 61, 0174-314 999 5, www.yoga-erz.de



Bild: M. H.

Deine großen Ideen aufgibst oder einsehst, dass es besser ist, an diesem Weg nicht mehr festzuhalten. Hier kann es anfangs zu inneren Spannungen kommen, wenn Dir Dein Verstand erzählt, dass der neue Weg unlogisch, schmerzhaft, mühevoll oder verlustvoll erscheint. Diesen Punkt zu überschreiten, kostet **Kraft**,

Geduld und viel **Vertrauen** - in DICH. Du wirst sehen, nach einiger Zeit der inneren Hingabe tritt Dein Verstand langsam zurück. **Indem Du auf Deiner inneren Führung hörst, folgst Du Deiner Bestimmung**. Damit schaffst Du einen völlig neuen heiligen Raum für Dich und Du wirst Dinge in dein Leben ziehen, von denen Du bisher nicht zu träumen gewagt hast. Da triffst Du plötzlich einen fremden Mensch, der Dir weiterhilft. Da liest Du in der Zeitung oder hörst im Radio genau die Antwort zu Deiner Frage. Alles ist im Fluss. Du bekommst plötzlich Dinge geschenkt oder es zeigen sich völlig neue Möglichkeiten, die Du als Glück oder Wunder interpretierst. Doch letztendlich warst Du „Deines Glückes Schmied“.

Meditationsabend in Annaberg

Zu einem Meditationsabend hatte ich eingeladen, er war am 20.04.12 bei mir. Da fast 30 Personen kamen, war er nicht in meiner Wohnung, sondern in einem größeren Raum. Die Besucherzahl und Anteilnahme waren sehr erfreulich. Die Besucher haben wohl Energie empfangen - nach einzelnen Rückmeldungen.

Das ist sicher ein Anstoß, Meditation weiter anzubieten. So werde ich einen nächsten Abend mit etwas Wiederholung und neuer Übung anbieten. Der Abschluss wird wieder Sendung von Heilenergie bei Stille und beruhigender Musik sein. So lade ich dafür ein. Diese Meditation ist am

**Freitag, den 22.06.12 um 19.00 Uhr in
Annaberg-Buchholz, Parkstraße 37 (Annaheim).**

Ich freue mich auf Ihr Kommen und erwarte Sie am Eingang.
Anmeldung ist nicht nötig. Das Angebot ist kostenlos.

Helmut Goy, Tel 03733-142 180, Handy 0170-245 21 87



„Ein neuer Anfang“

Ein Seminar mit Regina Rößler- Wagner
Anerkannte Heilerin des DGH - Mitglied d. Verbandes Deutscher Heilpraktiker
- astrologische Psychologin

„Worauf wartest du noch? Da draußen, jenseits von Raum und Zeit, hast du deinen Anfang als Sternestaub und Götterfunke. Eins bist du mit dem Unendlichen - allein auf dich wartet es, den Kuss des Lebens zu erhaschen. Erlange das Verständnis und alle Türen öffnen sich, um dein inzigstes Verlangen zu stillen.“ Henry de la Beaufontaine

Über wieviel Macht und Kraft verfügst Du wirklich? Gibt es vielleicht noch etwas, wovon Du nichts weißt und was Dich davon abhält, Dein wahres Potenzial zu entfalten, Dein Leben so zu gestalten, wie Du es gern möchtest? Du strebst Gesundheit, Wohlstand, Liebe und Erfolg an?

Wenn Du wichtige äußere Einflüsse, denen Du als Wesen unterliegst, verstehst, kannst Du Dir die universellen Gesetzmäßigkeiten zunutze machen, um ein mit Freude erfülltes Dasein zu führen.

Möchtest Du etwas in Deinem Leben verändern? Bist Du vielleicht krank, hast Misserfolge, Beziehungsprobleme, leidest unter Orientierungslosigkeit oder möchtest einfach nur universelle Gesetzmäßigkeiten kennenlernen und verstehen? Dann besuche dieses aufschlussreiche Seminar und werde zu dem glücklichen, liebevollen Wesen, das seiner Bestimmung gerecht wird.

Erfahre etwas über:

- die Ganzheitlichkeit Deines Seins
- universelle Gesetzmäßigkeiten und wie Du sie nutzen kannst
- den Wert der astrologischen Psychologie zum Persönlichkeitswachstum
- Deinen Neuanfang.

Die nächsten Seminare finden am **2. Juni und 7. Juli 2012**, jeweils von 9.30 bis ca.12.00 Uhr, im **Zentrum für Geistiges Heilen**, Annaberger Straße 82, in 09484 Kurort Oberwiesenthal statt.

Die Seminargebühr beträgt **65 €**. Die Teilnehmerzahl ist zwecks individueller Atmosphäre auf 10 Personen begrenzt. Anmeldung über roesslerwagner@freenet.de oder telefonisch **037348/ 22200**.

Ich freue mich auf Dich! Regina Rößler-Wagner

Sternstunden für Kinder

Lebensschule

13.6. Kräuterwanderung für Kinder mit Bestimmung von essbaren Wildkräutern und kleinem Picknick mit Sandra Müller und Ann König

Treffpunkt: 16.00 Uhr
Abenteuerspielplatz Breitenbrunn

Dauer ca. 90 min, 5 € pro Kind,
5-14 Jahre, Anmeldung Tel. 037756-80696
www.annerchi.de



Die richtige Kinderernährung

(von Mandy Goller)



© Anna Omelchenko - Fotolia.com

Es sollte uns Müttern, Vätern, Omas, Opas und allen, die an gesunde Kinder interessiert sind, ein Anliegen sein, unseren Kindern die richtige Ernährung

zukommen zu lassen. Es ist eine Ernährung, welche von der Natur vorgegeben ist und mit der wir unseren Kindern nicht nur Nahrung geben und sie irgendwie am Leben erhalten, sondern ihnen die Vitalstoffe zukommen lassen, welche sie für ein gesundes Wachstum sowie für ein geistig reges Leben benötigen. Das, was mit unserer Nahrung in der gegenwärtigen Zeit geschieht, sei es durch widernatürliche Anbaumethoden, Raffinierung, Verarbeitung oder Genmanipulation, führt uns – und insbesondere unsere Kinder – immer weiter weg von einer natürlichen und gesunden Ernährung. Kinder, die mit einer soweit wie möglich naturbelas-

senen Ernährung aufwachsen dürfen, können dadurch später auch viel selbstständiger und überlegter über ihr Leben bestimmen als Kinder, welche mit versteckten Abhängigkeiten und Süchten großgezogen werden. Wie ist der Ausweg? Die Antwort lautet: Lebendige Nahrung mit viel Blattgrün, sprich Chlorophyll. Dieses Chlorophyll spielt in der menschlichen Ernährung, für die Vitalität und die Gesundheit eine wesentliche Rolle. Nur lebendige Pflanzen enthalten sehr viele Vitamine. Ein großer Teil der Vitamine ist hitzeunbeständig. Bei genügend Pflanzengrün ist auch die Sorge um das Vitamin B12 und K nicht berechtigt. Nur so nehmen es ja auch die Tiere zu sich, welche wir dann essen sollen, um diese Vitamine zu erhalten. Warum also nicht gleich den eigentlichen Vitaminlieferant zu sich nehmen?

Die Komplexität der Verknüpfungen all dieser Stoffe und auch weitere hier noch nicht genannten Substanzen in der lebendigen Pflanze ist so enorm, dass sie weit mehr als nur die Summe der Einzelteile darstellt. Sie kann unmöglich durch isolierte Einzelsubstanzen und schon gar

Buchtipp:

Regina Wetzig (stammt aus dem Erzgebirge)

Banessa & Löwebir

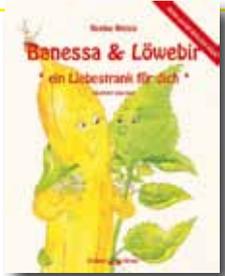
iiiih!!! Grüner Saft? Was ist das denn? Und das soll ein Liebestrank sein? Und gesund soll das auch noch machen?

Ein Buch, das von der Liebe einer Banane zur Brennnessel schreibt. Es erzählt, warum Oma jetzt lieber gemütlich und gesund ihren Garten genießt, als sich mit Unkraut abzulagen. Es bringt Kindern sehr liebevoll die Vorzüge von Grünen Smoothies nahe.

Rezept Banessa: 2 Bananen, 4 Brennnesseln, 8 Salatblätter, 1/4 Ananas + 1 Glas Wasser = 3 Gläser Liebestrank Banessa - alles gut pürieren

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!

Für 4-10 jährige Kinder. ISBN 978-3-9812748-2-0, www.niuyu.de, Erdbeer Verlag



nicht durch die chemisch, künstlich hergestellten ersetzt werden. So sind die fertigen Gläschen, welche zur Babynahrung dienen, vergleichbar mit Fast food für uns. Möchten Sie jeden Tag Fast Food essen? Glauben Sie somit, Ihrem Körper genügend Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Chlorophyll zu geben? Nein? Wieso sollte das dann bei Ihrem Baby anders sein?

Stellen Sie die Nahrung für Ihr Baby selbst her! So wissen Sie auch genau, was Ihr Baby bekommt. Wie? Schneiden Sie Äpfel, Bananen, Birnen, Salatblätter, Avocado!, Kräuter und was Ihnen sonst noch einfällt klein und pürieren es. Geben Sie abwechselnd Mandelmus und Esskastanienpulver dazu. Esskastanien sind übrigens DIE Ernährung für den Menschen. Hier steckt alles drin, was wir wirklich benötigen.

Innerhalb weniger Minuten haben Sie so eine ausgewogene und wirklich gesunde Mahlzeit für Ihr Baby. Nach der Muttermilch benötigen Babys keine weitere Milch. Wasser reicht. Ernähren Sie Ihr Kind mit Früchten, bekommt es ohne-

hin genügend Wasser. Das können Sie auch bei sich selbst feststellen. Wann haben Sie Durst bzw. wann benötigt Ihr Körper Wasser zur Verdünnung – nach einem Salat oder einem Steak? Allerdings lässt sich auch aus Mandelmus und Kastanienpulver Milch herstellen.

Die häufigste Frage, die gestellt wird ist, ob denn ein Kind, das nur Rohkost und keine tierischen Produkte erhält genügend ernährt wird. Dr. Urs Hochstrasser antwortet darauf: „Es ist auf jeden Fall besser ernährt! Wenn ein Kind mit toter Nahrung, wie Industrienahrung und gekochter Nahrung, genügend ernährt sein soll, warum soll es dies denn mit lebendiger, also roher, unverfälschter, chemisch unveränderter Nahrung nicht sein? Ist denn die Natur weniger wert als die Lebensmittelindustrie und deren Chemie?“. Entscheiden Sie für die Gesundheit Ihres Kindes!

Ihre Mandy Goller, Falkenstein
Tel: 03745-751395,
Handy: 0162-9435657

Lit.: "Kinderernährung-lebendig und schmackhaft! Dr. Urs Hochstrasser



vorgestellt: Bioland-Imkerei Ronny Kern Steinsdorf

Beheimatet im ostthüringischen Vogtland, stehen seit 2 Jahren meine Bienenvölker auf 6 Standplätzen, verteilt zwischen den

Flüssen Elster und Weida. Die richtige Wahl der Standplätze ist mir dabei ein besonderes Anliegen. Bei der Aufstellung achte ich darauf, möglichst von der intensiven Landwirtschaft unbeeinträchtigte Plätze (Streuobstwiesen, Waldlichtungen etc.) auszuwählen. Dadurch steht den Bienen eine reichhaltige, unbelastete und kontinuierliche Pollen- und Nektarversorgung zur Verfügung. Und auch der erzeugte Honig ist möglichst unbeeinträchtigt von Agrochemikalien und Schadstoffen. Natürlich ist jedem bewusst, dass die Bienen mit ihrem sehr großen Flugradius auch immer konventionelle Felder erreichen können. Neben der Aufstellung spielt deshalb auch das Wachs eine entscheidende Rolle bei der Herstellung möglichst unbelasteten Honigs. Anfallendes Altwachs wird nicht wieder in meiner Imkerei eingesetzt. Es kommt ausschließlich frisches Jungfernwachs (Entdecklungswachs und Wachs aus Naturbauwaben) zur Herstellung von Mittelwänden zum Einsatz. Auch die Nachhaltigkeit spielt eine große Rolle. Eine zusätzliche Futterergänzung für die Überwinterung erfolgt ausschließlich mit deutschem Biorübenzucker. Die jeweils in den Wintermonaten selbst gefertigten Bienenkästen bestehen aus Holz, das von kleinen Sägewerken aus der Region bezogen wird. Als Schutzanstrich wird ausschließlich Leinöl verwendet.

Ein anderer Aspekt, auf den ich Wert lege, ist der Verzicht auf lange Wanderungen. Im Gegensatz zur gängigen Berufsimker-Praxis, wo es nicht unüblich ist, die Bienen über hunderte oder gar tausende Kilometer in Reintrachtgebiete zu bringen, verzichte ich auf energieaufwendige Transporte. Die Philosophie meiner Imkerei ist es, standorttypische aber damit nicht in jedem Fall sortenreine, homogene

Honige zu erzeugen. Dazu wandere ich nur im näheren Umfeld (bis 100km) und mit wenigen Völkern. So wandere ich zu ökologisch wirtschaftenden Betrieben mit Öko-Senffeldern und zur Bestäubung von Apfel und Kirsche eines Biolandobstbaubetrieb.

Um ein über die verschiedenen Honigsorten hinausgehendes Sortiment anbieten zu können, stelle ich auch Honigbrotaufstriche her. Die mittlerweile 14 Kreationen reichen von Honig mit Heidelbeeren über Chili in Honig bis hin zu einer Mischung aus Frühlingsblütenhonig und Espresso. Honig und Brotaufstriche werden in etwa 50 Bioläden zwischen Jena, Erzgebirge und Dresden angeboten. Darüber hinaus verkaufe ich auch auf Märkten in Sachsen und Thüringen.

Entgegen dem allgemeinen Trend, möchte ich ein „Ein-Mann-Betrieb“ bleiben und meine Völkerzahl nicht über 120 Bienenvölker anwachsen lassen. Ich liebe die Arbeit an den Bienen, vor allem, wenn ich sie alleine tun kann. Der Sommer mit den Bienen hat etwas Nomadenhaftes und bei aller Arbeit spüre ich in vielen Momenten große Befriedigung und ein Gefühl von Freiheit.

Ferner möchte ich vom Rähmchen- und Beutenbau bis hin zur Mittelwandgießerei wie bisher alles selbst machen und in meiner eigenen Werkstatt herstellen.

In den nächsten Jahren halte ich immer wieder Ausschau nach neuen regionalen Sorten und pflanzen-gesellschaftlichen Besonderheiten, die ich in mein Sortiment aufnehmen möchte. Besonders interessiert bin ich an unüblichen/seltenen Trachten wie der Senf- und Phacelia-blüte, die ich ja schon anbiete.

Imkerei Ronny Kern Steinsdorf
Steinsdorf, Nr. 51, 07570 Steinsdorf
Tel: 036603-645377
www.bioimkern.de



DAMANHUR

Die Musik der Bäume und Pflanzen

Die Pflanzen leben in einer Welt, die reich ist an Emotionen. Sie lehrt uns Vieles und wir können Vieles in ihr entdecken.

Durch bestimmte Technologien ist es uns möglich zu lernen, mit den Pflanzen zu kommunizieren, mit ihrem langsamen und intensiven Rhythmus in Kontakt zu kommen und so ihren Klängen zu lauschen.

Eine der vielen außergewöhnlichen Erfahrungen, die Sie während eines Aufenthaltes in Damanhur machen können, ist, die Pflanzen singen zu hören! Die Experimente mit der Musik der Pflanzen sind vor mehr als 20 Jahren aus dem Wunsch heraus entstanden, in eine tiefere Kommunikation mit der Natur einzutauchen, die Damanhur als eine Kraft ansieht, die es zu respektieren und zu bewahren gilt.

Zahlreiche Versuche mit der Sensibilität von Pflanzen führten zum Bau von Instrumenten, die elektromagnetische Veränderungen auf der Oberfläche der Blätter und Wurzeln der Pflanzen über einen Synthesizer in Musik transformieren können. Das Ergebnis ist sehr eindrucksvoll, weil sich die Pflanzen ihrer Musik offenbar bewusst sind und sie auf die Improvisationen der Musiker abstimmen, die mit ihnen spielen.

Wir freuen uns, dass Renato, mit seinem Obertongesang und der Musik der Pflanzen jetzt auch nach Eibenstock ins Erzgebirge zu kommen.

Freitag, 8. Juni 2012 um 19.00 Uhr

Kosten: 15,- Euro

KUNSTHAUS

Eibenstock

08309 Eibenstock im Erzgebirge, Ludwig-Jahn-Str. 12

Informationen und Anmeldungen:

Tel.: 037752/50428 www.kunsthau-eibenstock.de

oder Vultura Pisello – Tel: +39 388 18 32 698

E-Mail: vultura@damanhur.it

Bist Du erreichbar – und wenn ja, für was?

(von Katrin Hildebrandt)

Die heutige Zeit mit ihrem technischen Fortschritt verlangt uns ein stetig wachsendes Maß an Erreichbarkeit ab. Eine regelrechte Informationsflut strömt täglich auf uns und unsere Kinder ein, sei es durch Fernsehen, Computer, E-Mails, Telefon, Zeitschriften, Straßenwerbung usw. Ist uns klar, was uns da alles erreicht? Für was und wen sind wir und unsere Kinder in Zukunft erreichbar? Wessen Zielen dienen wir? Denke ich selbst, oder werde ich gedacht? Wie gefestigt bin ich?

Beherrsche ich die Technik und nutze ich sie zum Wohle so vieler wie möglich für zielgerichtete Entwicklung oder besitzt die Technik mich? Welchen Vorgaben und Informationen folge ich, ohne sie zu hinterfragen?

Medien arbeiten mit Suggestionen. Das sind Beeinflussungen über Vorstellungen, die in uns erzeugt werden. Besonders intensiv gelingt das über Bilder, die intensive Gefühle in uns auflösen. Gefühle wiederum bestimmen unsere Emotionen (E-Emotion = Energie in Bewegung), Emotionen bestimmen unsere Handlungen. Unsere Handlungen bestimmen unsere Ergebnisse im Leben. Wenn wir andere Ergebnisse erzielen wollen, müssen wir anfangen, anders zu denken und zu fühlen! Wenn wir fremdbestimmt denken und fühlen, dann werden wir keine Ergebnisse in unserem Leben erreichen, die uns mehr Lebensfreude und Erfolg bereiten. Meist erkennen wir dann nicht einmal, dass wir für die Wirkung die Ursache selbst gesetzt haben, indem wir für etwas erreichbar waren, was nicht zu uns gehört hat.

Wie erreichbar sind wir für das wertvollste Kommunikationsorgan, welches wir Menschen besitzen, unser Herz? Hören wir noch vom Herzen aus einem anderen Menschen zu? Empfangen wir vom Herzen her die Botschaft, die uns unser Gegenüber mitteilt? Haben wir die Fähigkeit des Einfühlungsvermögens schon intensiv trainiert? Man nennt es auch Empathie. Sind wir in der Lage, die feine und doch so deutliche Stimme unseres eigenen Herzens wahrzunehmen?

Oder verkümmern unsere sozialen Kontakte allmählich? Es ist schon bequem und einfach, wenn man sich mit seinen „Freunden“ in Netzwerken des Internets austauschen kann. Dies hat

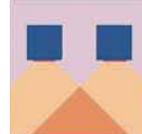


MUNDUS NATURSCHALLWANDLER® Technik im Einklang mit Mensch und Natur

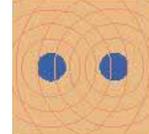


Lauschen
Entspannen
Genießen

Mit dem NaturSchallwandler können Sie die Musik nicht nur hören, sondern auch auf wohltuende Weise spüren. Körper und Seele werden gleichermaßen berührt, sein Klangbild wird als tief entspannend und angenehm empfunden. Schon nach kurzer Zeit kann es zu einer Anregung unseres Hörsinns kommen. Das Wasser in unseren Zellen wird im holographischen Klangraum in eine harmonische Schwingung versetzt, die häufig als regenerierend und vitalisierend zugleich wahrgenommen wird.



**Gerichteter Schallkegel
bisherige Boxentechnologie**



**Naturprinzip Kugelschall
NaturSchallwandler®**

Gern komme ich zu Ihnen, damit Sie den NaturSchallwandler bei einer Hörprobe näher kennenlernen können.

„Ich kann Ihnen diese neue Art, Musik zu hören, von ganzem Herzen empfehlen. Es fehlen mir fast die Worte, um zu beschreiben, was geschieht, wenn ich meine Musik über NaturSchallwandler höre.“

Lex van Someren, Musiker und Bühnenkünstler

**Dipl. Ing. Eberhard Haase, Lehngasse 4, 09514 Lengefeld
Tel. 037367-2722, E-Mail: eberhard-haase@t-online.de**

www.naturSchallwandler.com

viele Vorteile und schöne Seiten. Doch die Vernachlässigung qualitativ hochwertiger Kommunikation und persönlicher Kontakte führt auf Dauer zur Verkümmern von Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und höher entwickelter menschlicher Fähigkeiten wie Intuition und feinsinniger Wahrnehmungen. Ein gesundes Sozialverhalten bleibt auf der Strecke. Wir müssen lernen, uns wieder einlassen zu können auf qualitativ hochwertige Kommunikation, die nicht nur an der Oberfläche bleibt, sondern uns in der Tiefe erreicht. Eine Kommunikation mit Herz und Verstand. Um sich einlassen zu können, braucht es Freiraum. Wenn wir für ALLES erreichbar sind, verbauen wir uns unsere Freiräume.

Schaffe Raum in Dir mit dieser kleinen Übung:

Nimm Dir einen Zettel und schreibe auf diesen oben in der Mitte: „Meine Erreichbarkeit“

Beantworte Dir selbst nacheinander folgende Punkte:

1. für was oder wen will ich erreichbar sein - wie und warum?
2. für was oder wen muß ich erreichbar sein - wie und warum?
3. für was oder wen darf ich erreichbar sein - wie und warum?
4. für was oder wen will ich keinesfalls erreichbar sein und warum?
5. wen oder was will ich wie erreichen und warum?

Notiere Dir dazu Deine spontanen Antworten.

Die Übung dient dazu, Dir selbst bewusst zu machen, für was Du erreichbar bist und über welchen Kanal. Achte bei dieser Übung auf Deine Gefühle. Was fühlt sich für Dich gut an? Welche Erreichbarkeit verursacht unguete Gefühle? Werde Dir darüber klar! Klarheit ist Selbstbemächtigung. Klare Ausrichtung anstelle von Manipulation dient dem Erreichen Deiner eigenen Lebensziele!

Werde Dir Deiner eigenen Motive für Erreichbarkeit bewusst.

Sei Dein eigener Beobachter. Nimm Deine Liste und Beginne JETZT damit, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Setze Deine Prioritäten neu!

Du allein entscheidest, für was Du erreichbar bist – in jedem Moment. Wähle Bewusst! Werde Dir über Deine Ziele im Leben klar und handle danach. Das Leben meint Dich!

**Katrin Hildebrandt, Crottendorf
Tel. 037344 / 13 381
www.katrin-hildebrandt.de
www.ganzheitliche-wege.com**



Für SIE sind WIR da im Erzgebirge:

Raum Vogtland / Eibenstock

Dipl. Gesundheitsberaterin Mandy Goller, Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Arbeit an: Allergien, Mykosen, Augen, Psyche, Wirbelsäule, Schmerzen, Vorträge und Workshops ☒ Dorfstädter Str. 3, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395, 0162-9435657 E-Mail: mandy.goller@web.de

Carina Leithold, kreative & natürliche **Photoshootings**; Fotografie als Spiegel und Ansatz zu neuem (Selbst-) Bewusstsein; als: Fotografie-, Seminar- u. Reisebegleitung; Tierfotografie; Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen; Gestaltung von Printmedien, 08262 **Muldenthal**, ☎ 037465-40535, www.magic-moments-photography.eu

Steffi Tuchscherer, Biosens, Mitglied im Europäischen Berufs- und Fachverband für Biosens e.V. ☒ Am Fuchstein 20, 08304 **Schönheide**, 037755-189870

Kunsthaut Eibenstock, Inh.: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Vorträge, Seminare, Tanzkurse, Yoga, Pranaheiling, Werkstattküche, Bastler- u. Künstlerkurse ☒ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 **Eibenstock** (Nähe Sportplatz), ☎ 037752/50428 www.kunsthaut-eibenstock.de

Raum Aue/Schneeberg

Heilpraktikerin Ina Sonar, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulen/Gelenktherapie nach **Dorn & Breuß**, ☒ Panoramablick 17, 08315 **Bernsbach**, ☎ 03774-3379779, www.inasonar.vpweb.de

Yoga-Studio Aue, Katrin Zehm, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**, ganztgl. Gesundheitstraining in Aue und **Schwarzenberg** ☒ Zschorlauer Str. 72, 08280 **Aue**, ☎ 03771-219117, E-Mail: ans.aue@freenet.de

Aesculap-Apotheke Aue, Apotheker 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

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

Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger

Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auraanalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströme, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de

Christine Lukaschek, BIODANZA in Schwarzenberg im Pranazentrum (Str. d. Einheit 55), in Plauen im Yagunazentrum (Morgenbergstr. 19), in Chemnitz im Yogazentrum (Ritterstr. 19) ☒ Ostsiedlung 3, 08294 Löbnitz ☎ 0177-7219150, www.biodanza-chemnitz.de

Raum Schwarzenberg

Reisebüro Grund, Claudia Grund, Beratung und Buchung von Gesundheitsreisen, Kuren, Wellness-, Ayurvedareisen, ☒ Grünhain, **Bernsbach**, **Elternlein** Buchungs☎ 03774-640421, www.reisebuero-grund.de

Jana Münzner, Beraterin in Psycho-Somatischer Medizin, Anleitung zu Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem, Geführte Meditation, **Rückführungen/Reinkarnationsanalyse**, ☒ Elterlein Str. 25, 08352 Raschau OT **Lanzenberg**, ☎ 0162-7486264, E-Mail: janamunzner@web.de

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro, Gertraud Drechsel, Bio-Vollsortiment, Treffen und Vorträge, Serviceleistung: Käse- u. andere Platten, Antipasta; Produktvorstellungen, Verkostungen, Veranstaltungen, Vorträge, ☒ Straße d. Einheit 115, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-1744710, www.biomarkt-schwarzenberg.de

Anett Choulant, Naturheilpraxis, Yoga-Zentrum, Ernährungsberatung, Transformations-Therapie nach Robert Betz, Systemische Aufstellung, Fasten ☒ Robert-Koch-Str. 16A, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de

PRANAzentrum Schwarzenberg, Grit Mustroph, Pranaheiling nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☒ Straße der Einheit 55, **Schwarzenberg**, ☎ 0173-3822353, www.pranahheilung-erzgebirge.de

Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller, Bewegung-Behandlung-Bewusstsein, Osteopathie, ganzheitliche Physiotherapie und Gesundheitsschule, 50 Bewegungskurse pro Woche, Wellness, Sauna, ☒ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Vertriebsagentur Hähnert, Ludmilla Hähnert, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☒ Talstraße 6, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-23957, 016097075437 haehnert.auto@online.de, www.haehnert.net

HME RAUMKonzept - Himmel-Erde-Mensch, Peggy Witzki, geprüfte **Feng Shui**-Beraterin, Leben u. Wohnen im Einklang mit Geist+Seele, Raum+Zeit, Himmel+Erde. Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt. ☒ Ludwig-Jahn-Straße 15, 08340 **Schwarzenberg** / OT Pöhla, ☎ 03774-824744, www.hme-raumkonzept.de

Sylvie Lutz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Vorträge und Praxisräume zu Vitalstoffreicher Vollwertkost, Thermomixservice- und Ausbildung, Kochtreffs, ☒ **Dunkelfeld-Mikroskopie**, ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668, www.biohummel.de

Naturheilpraxis Julia Gruner, Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie, ☒ Str. des Friedens 4a, 08352 **Raschau**, ☎ 03774-869867, www.julia-gruner.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

Katja Wagner, Mobiler Betreuungsdienst für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitstörungen und psychischen Erkrankungen in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen, ☒ Talstraße 12, 08359 **Breitenbrunn**, ☎ 03774-27634, E-Mail: diegutefee-erz@gmx.de

Land-Apotheke Lutz Stöckert, Aromatherapie, Schüßler Salze & Mischungen, traditionelle Hausmittel der Fa. Wickel & Co, Spagyrik, Homöopathische Hausapotheke, Sauerstoffkur nach Ardenne, ganztgl. Gesundheitsberatung, ☒ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088, Spezialisierung Schwangerschaft, Babys u. Kinder, www.landapotheke.de

Ann König, lebensschule ANNERCHI, Seminare, Beratung, Redaktion **Infoblatt**, Koordinierung **bio-erzgebirge**, ☒ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696, www.annerchi.de, www.bio-erzgebirge.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

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inhaber Jörg Nestler, naturnahe Bewirtschaftung, Verkauf von Frischmilch, Schinken, Eier aus Freilandhaltung, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen **Hofladen Birgit Nestler**, Erlebnisverkauf, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräuterwanderungen ☒ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 **Rittersgrün**, ☎ 037757/7978, www.eiel-nestler.de

Raum Annaberg

Bioladen Pfeffersack - Lebensmittel & mehr, Inh. **Katrin Triebel**, Bio-Naturkostsortiment, ☒ Wolkensteiner Str. 27, **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-44268, E-Mail: pfeffersack.triebel@t-online.de

Petra Hölig, Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, ☒ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597, www.ihr-leben-meistern.de

Helmut Goy, Geistliches 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-nichtraucher.de, ☒ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau** ☎ 03733-143043, www.gb-matthias-vogel.de

Das Wohlfühlhaus Fit & Vital mit KIRSTALLSAUNA & ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN sowie Praxis für Kommunikation, Gesundheit & Wellnessvielfalt, Inh. **Katrin Eilenberger**, ☒ Anton-Günther-Weg 3, 09468 **Geyer**, ☎ 0173-5942015, www.balsam-für-die-seele-online.de

Astrid's Bewegungsland, Astrid Halm, ganztgl. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, **Qi Gong**-Kurse, **Reiki**-Behandlungen u. Einweihungen, **Kursraum**: Annaberger Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT **Schönfeld**, ☎ 03733-556963, E-Mail: Astrid-Bewegungsland@gmx.de

Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie (G.Vithoukas), Dozent für biologische Medizin (Uni.Mailand), ☎ 03734-12150, www.naturarzt-flechsig.de **ars medendi GmbH**, Weiterbildung, Vorträge, workshops, ☎ 037341-50370, 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

bioFee - ökologisches Catering, Mandy Barth, leckere Bioamenüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringeservice. Bioparty-service u. Veranstaltungscatering, Frischeküche im EGE, Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg - Buchholz, ☎ 0371/9090745, www.bio-fee.de

OASE der Transformation Angelika Sändig, Gesundheitsberaterin, **Dorn-Breuß Massage**, Body Talk Access, **QCT - Quanten Bewusstseins Transformation**, Individuelle Energiemassagen, **Metamorphische Methode, Vegane Vollwertküche**, ☒ Glashüttenstr. 45, 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344/7422, E-Mail: a.saendig@gmx.de

Naturheilpraxis Vesna Lisetschki, Heilpraktikerin, Bachblütentherapie, Lebensberatung, Fußreflexzonenmassagen, energetische Behandlung, Energiemassagen ☒ Jahnstraße 2, 09471 **Bärenstein**, ☎ 037347-80340

Katrin Hildebrandt, Ganzheitliche Gesundheitsberatung, BodyTalk-System, FaceBalance, Sanfte Rücken- & Gelenkpflege, ☒ Glashüttenstr. 44., 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344-13381, www.katrin-hildebrandt.de, www.ganzheitliche-wege.com

Geradeschön Raum für Bewusstsein, Sylvia Schmiedel, ganzheitliche Bewegungs/Gymnastikkurse für Kinder und Erwachsene, Massagen, Filz-Workshops, bewegte Fortbildungen, systemische Aufstellungen, ☒ Buchholzer Str. 37, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 0173-9049964

Raum Stollberg/ Thalheim

Waldcampingplatz Thalheim, Steffen Seim & Sofia Schröter, Outdoorurse, Themen Survival, Feuer, Diavorführung, Wanderungen, Klettern, Kanu, Ind. Schwitzhütte, Trommeln ☒ Rolandstraße 3, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265033, www.waldcamping-erzgebirgsbad.de

Ronny & Katja Kircheis, Neukirchner Villa, Veranstaltungen, Architekturbüro, Stadtplanung, **Global Scaling, Vedische Baukunst** ☒ Roßtaler Weg 5, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265353, www.ronny-r-kircheis.de

Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolfram Alexander, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Diplom Klassische Homöopathie, Homöopathische Eigenblutbehandlung, Mikroimmuntherapie, Orthomolekulare Medizin, Osteopathie, Colon-Hydrotherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Medizinische Klangtherapie, ☒ Wiesenstraße 7, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721/84368

Klangmassage Stollberg, Inh. Norman Schirmer, wohltuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Lessingstraße 13 09366 **Stollberg**, 0176-96985457, www.klangmassage-stollberg.de Inhaber v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: www.HANFARE.de

Raum Marienberg

Dipl.Ing. **Eberhard Haase**, Holographischer Raumklang **Naturerschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren, ☒ Lehngasse 4, 09514 Lengfeld ☎ 037367-2722, E-Mail: eberhard-haase@t-online.de

Wilfried Münzner, Gastwirt und Heiler (Heilende Hände) in der Gaststube „Zur Bleiche“ ☒ Oederaner Str. 70, 09514 Lengfeld, ☎ 037367/2545 www.geistheilermünzner.de; www.fewo-im-erzgebirge.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

Marco Helmert, Helmert-Seminare.de, Fortbildungszentrum Seminarzentrum Marienberg für Homöopathie, Naturheilverfahren, Schamanismus, Ganzheitliche Medizin, Pflege, Therapie und Wellness, www.helmert-seminare.de **Merlins-Tor**, schamanische u. psycholog. Lebensberatung, Supervision, Coaching, ☒ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-661888, 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**, ☎ 03735-9499855, www.praxis.heilsinn.de

Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie, Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Diplomhomöopath, Osteopathie, Kinesiotherapie, Bachblüten, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin, somatoemotionalen Release, ☒ Saydaer Str. 3A, 09526 Olbernhau, ☎ 037360-73313, www.naturheiles-heilen-baldauf.de

Zwickau/Chemnitz

Ing. **Heinz Klötzner, Neue Lebensqualität Consulting UG**, Gesundheit für Körper, Geist und Geld, innovative Finanzierungskonzepte, **Sonnenhaus-Rechner** auf www.neuelebensqualitaet.de, die 3. Wohnlösung Genotec ☒ Zwickauer Str. 154, 09116 **Chemnitz**, ☎ 0371-36674-50 E-Mail: info@neuelebensqualitaet.de

Pension Sonnenhof im Paradiesgrund, Inhaberin Mandy Hirsch, ganzheitliche Erholung, Naturkostbüffet, Naturkost-Zubereitungen, Fasten, Massagen, Naturschlafsystem, ☒ Lauenhainer Weg 35 A 08451 **Crimmitschau** OT **Gablenz**, ☎ 03762-40277, www.paradiesgrund.de

Zentrum Ganzheitliche Wege, Angebote zur Ganzheitlichen Gesundheits- & Lebensgestaltung u.a.: BodyTalk-System, FaceBalance, sanfte Rücken- & Gelenkpflege, Klangerlebnisse, Coaching für Herz & Hirn, systemische Aufstellungen, Vorträge, Workshops, Seminare, ☒ Chemnitz Str. 58, 09247 **Röhrsdorf**, ☎ 03722-720450, www.ganzheitliche-wege.com

NEU DABEI: Regina Rößler-Wagner

Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, spirituelle Lebensberatung, astrologische Psychologie, Seminare, **Studio für Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen:** Naturkosmetische Anwendungen, Verkauf, med. Fußpflege, Reflexzonenmassage, ☒ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort **Oberwiesenthal** ☎ 037348-23962 u. -22200

IMPRESSUM

Herausgeberin: Ann König, 037756-80696, 0152-22547608 E-Mail: info@bio-erzgebirge.de

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

ABO: 6 x jährlich per Post direkt nach Haus für 11 € (siehe www.bio-erzgebirge.de --> abo infoblatt)

Redaktion, Satz, Layout: Ann König

Texte: Ann König, Sandra Müller, Birgit Münzner, Lutz Stöckert, Sigrid Schmieder, Matthias Vogel, Uwe Böhm, Mandy Goller, Denis Röher, Julia Gruner, Regina Rößler-Wagner, Lutz Fischer, Gerd Süß, Annett Choulant, Ronny Kern, Sylvia Schmiedel, Ina Sonar, Katrin Hildebrandt

Bild Quellen: wie angegeben bzw. von Redaktion od. den Verfassern

Design: Ann König, Carina Leithold

Auflage: 2500 Stück

Alle Angaben zu Veranstaltungen u. Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren des Infoblattes wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

datum/ zeit	veranstaltungen Juni 2012	ort
dienstags	Transformations-Therapie nach Robert Betz Meditationen und Vorträge, Dienstags, 19:00 Uhr, 15€ Einzelsitzungen nach Voranmeldung, 60 €/P.	Yogazentrum Schwarzenberg Robert-Koch-Str. 16 A
1.-3.6.	13.-15.7. Yoga-Wochenende im Gasthof „Schachtelhalm“ in Burgstädtel bei Elterlein 175 €/P.	
23.6./10:00	Tagesworkshop AYURVEDA , 75 €/P. mit HP, Yogalehrerin u. Transformations-Therapeutin Anett Choulant, ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	
2.6., 16.6. u. 30.6.	14.00 -20.30 Uhr Tanzkurse mit Tanzschule City-Dance www.citydance-erzgebirge.de	Kunsthaus Eibenstock Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
8.6./19:00	Pflanzenkonzert Damanhur „Die Musik der Bäume und Pflanzen“ , siehe Anzeige im Inneenteil, 15€	
9./10.6.	Seminar Damanhur „Die Suche nach den Vergangenen Leben“ Erinnerungen/Talente aus der Vergangenheit ins Bewusstsein rufen, mit Piviere Cetriolo und Vultura Pisello aus Damanhur	
13.6./17:00	Freier Heilungsabend , kostenlose Prana-Sitzung nur mit Anmeldung unter 037752/50428	
17.6./19:00	Filmabend „Karma - Ich komme wieder“ Eine dramatisch himmlische Komödie mit Biss! Eine Produktion des www.panorama-film.ch, von Ivo Sasec	
20.6./27.6./11.7./14.7.	Kreativ workshop „Rakutöpfern“ Erlernen einer alten japanischen Töpfertechnik mit Thomas Thoss, 03774-62435, keramik.thoss@gmx.de	
25.6. 31.5.-21.7.	19 Uhr Meditationsabend offener Abend Vernissage: „Herzensliebe“ Acrylmalerei von Barbara Sielaff Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, ☎ 037752-50428, www.kunsthaus-eibenstock.de	
4./11./25.6./9.7.	BIODANZA - bringt Bewegung in dein Leben mit Christine (Biene) Lukaschek www.biodanza-chemnitz.de	Prana Zentrum Schwarzenberg Str. d. Einheit 55
6.6./11.7. jew. 18:30 27.6./25.7. 17-19 Uhr	18:30 Uhr Verbundener Atem - mit Jana Münzner Infos Tel. 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de freier Heilungsabend , kostenlose Prana-Anwendungen mit Grit Mustroph Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 0173-3822353, E-Mail: prana@mustroph.de	
4.6./18:00	Kochtreff mit Thermomix , Vorwerk Service, Leipziger Str. 137, Chemnitz	
6.6./18:00	Kochtreff mit Thermomix , Straße der Einheit 13 (AWG), Löbnitz	
11.6./18:00	Kochtreff mit Thermomix , Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg mit Sylvie Lutz, Infos und Anmeldung ☎ 03774-505668, www.biohummel.de	
7.6./19:30	offener Abend Familienstellen Beitrag 15 €; bei eigener Aufstellung 50 €, mit Uwe Reißig	 Naturheilpraxis Dr. Flechsig Schillerstr. 68 Ehrenfriedersdorf
14.6./19:30	Vortrag „Heiße Tipps gegen kalte Füße“ , Kneipp ist mehr als Wassertreten - Was Kneipp für die Seele tut, mit Ester Uhlig, 10,-€	
21.6./19:30	Vortrag „Wut tut gut - Vom Umgang mit Aggressionen im Kindes- und Jugendalter mit Antje Stock, 10 €	
28.6./19:30	Vortrag „Leben, Lieben, Lachen...was lässt uns wirklich glücklich sein? mit Ina Klinger, 10 €	
30.6./14-22	Kräuterwanderung durch Wald und Wiesen - Mit welchen Schätzen beschenkt uns Mutter Erde? 20 € Infos, Details u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	
8.6./18:00	Vortrag „Fit durch den Alltag - die moderne Hausapotheke Wirkungsweise von verschiedenen Methoden, die eine umfassend positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben. Mit einfachen Mitteln, ohne großen Aufwand zu besserer Gesundheit und mehr Lebensfreude. 8 € p.p.	 Ganzhlt. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
20.6./19:00	Vortrag „Wenn die Laus über die Leber läuft...“ Was hat die „Laus“ mit Gallensteinen zu tun? Was geht uns sprichwörtlich an die Nieren? Welche Angst sitzt uns im Nacken? ... Die seelische Ursache von Krankheiten ist das zentrale Thema des Abends und der Weg zu wirklicher Heilung von innen heraus. Kosten: 8 € p.p. Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	
9.6./18:00	Konzert Hofkonzert mit HÖREKA im Innenhof , Ein Hörerlebnis der besonderen Art. Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge! VVK 15€, AK 18	Neukirchner Villa Robert-Koch-Straße 5 Thalheim
15.6./19:00	Thalheim liest! Jeder kann zur offenen Lesebühne literarische Texte, ob aus eigener Feder oder vom Lieblingsautor, vortragen. Anmeldung 03721-84397	
24.6./13-17 Uhr	Tag der Architektur mit Führung durch die Villa Infos und Karten bei Katja Kircheis ☎ 03721-265353, www.neukirchner-villa.de	
9./10.6. 28./29.7.	REIKI-Seminar 2. Grad jeweils 10-16 Uhr REIKI-Seminar 1. Grad jeweils 10-16 Uhr mit Astrid Halm, Infos u. Anmeldung ☎ 03733-556963, Astrid's Bewegungsland , Buchenweg 6, Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld	
11.6.-20.8. 12.6.-21.8.	montags neuer Kurs Breath-Walk - Das Yoga-Walking dienstags neuer Kurs Mit Yoga „Frau sein“ mit Kundalini-Yogalehrerin Katrin Zehm, Infos und Anmeldung Tel: 03771-219117, ans.aue@freenet.de	Studio Aue Zschorlauer Str. 72, 08280 Aue

datum/ zeit	veranstaltungen Juni 2012	ort
11.6./9-16 Uhr	Seminar Einführung in das Bewege Lagern® Grundlagenseminar für Pflegekräfte und pflegende Angehörige zur Verbesserung der Lebenssituation - mit Frieder Lückhoff, Frühbücher 60 € sonst 80 € mit Katharinenhof® Wolkenstein	
22.-24.6.	Seminar zur Sommeranwendung „Unter der Sonne von Stonehenge“ oder „Die große Schwangerschaft“ , mit Marco&Gitta Helmert sowie Wolfgang Meissner, Frühbücher 125 € sonst 160 € in Wohlfühlhaus fit&vital in Geyer Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de	
16.6./13-19 Uhr	Kurs BodyTalk-Access - Aktive Gesundheitsförderung in nur 10 Minuten! Konzentrationsförderung, Verbesserung der Denkfähigkeit und Stressreduzierung, 95 €/ Person, mit W. Sven Kasten in Crottendorf	
23./24.6 10-18 Uhr	Seminar „Leben in der Kraft“ Systemisches Aufstellungsseminar mit Peter W. Klein in Röhrsdorf (siehe Anzeige) 195,-€/P. Infos und Anmeldung bei Katrin Hildebrandt, Tel.: 037344-13381, www.ganzheitliche-wege.com, www.katrin-hildebrandt.de	
5.6./18:00 13.6./27.6. 11.7./25.7.	Kräuterwanderung & Grüne Smoothies mit Matthias 16 Uhr Bio-Kinderkochkurs mit Jens, ab 4 Jahre, Gebühr, Dauer ca. 90 min, 5 € pro Kind Anmeldung per ☎ 03774-1744710 oder direkt im BioMarkt Schwarzenberg siehe Aushang	BioMarkt Schwarzenberg Str. d. Einheit 115 an der B 101
23.6./14:00	Indianische Schwitzhütten-Zeremonie traditionelles Ritual zum Reinigen von Körper, Geist und Seele, eine Art Sauna mit glühenden Steinen aus dem Feuer mit Holger Röhle, Infos und Anmeldung bei Steffen Seim und Sofia Schröter, Tel: 03721-265033, www.waldcampingplatz-erzgebirgsbad.de	Waldcampingplatz Erzgebirgsbad Thalheim

datum/ zeit	veranstaltungen Juli 2012	ort
3.7./19:00	Vortrag Wechseljahre - Männer und Frauen im Rhythmus des Lebens mit Heilpraktikerin Birgit Münzner	 Kunsthaus Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
7./8.7.	Schamanisches Seminar „Das Medizinrad“ Traditionelles Teaching mit Dancing Thunder, Häuptling der Susquehannock Indianer in Florida, Medizinmann, Heiler und Lehrer (www.BlueJay.eu)	
9.7./19:00	Übungsabend für Prana-Anwender weitere Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, 037752/504-20 (28) oder www.kunsthaus-eibenstock.de	
5.7./19:30	Vortrag „KREBS“ - eine nicht heilende Wunde? Neues aus der Grundlagenforschung und Schlussfolgerungen für die ganzheitliche Praxis, mit Dr. med. Ralf Oettmeier, 10 €	 Naturheilpraxis Dr. Flechsig Schillerstr. 68 Ehrenfriedersdorf
12.7./19:30	offener Abend Familienstellen , Beitrag 15€, bei eigener Aufstellung 50€ mit Uwe Reißig	
14.-15.7.	workshop Körper- und Symptomaufstellungen - „Krankheit als ordnendes Prinzip“ mit Helge Max Jahns, Dr. med. Burkhard Flechsig, Uwe Reißig	
19.7./19:30	Atemstunde mit Gerd Seiß, 10 € Infos, Details u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	
6.7./18:30	Schnupperkurs Entspannung - Entspannung auf verschiedene Art und Weise - Testen Sie einfach selbst, welche Methode für Sie die geeignete ist um sich im Alltag eine „Oase der Ruhe“ zu schaffen. Kosten: 8 € p.p.	 Ganzhlt. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
11.7./18:30	Die Farben der Persönlichkeit Aura-Analyse per Computertechnik... Was Farben in unserer Aura über uns aussagen, wie wir diese Fähigkeiten für unsere persönliche Entwicklung nutzen können und wie wir diese sichtbar machen können, das erfahren (sehen) Sie an diesem Abend. 8 € p.p. Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	

Termine regelmäßig:

jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr
2-Herz-Meditation mit Grit Mustroph, im Pranazentrum Schwarzenberg, ☎ 0173-3822353

jeden **Dienstag**, 19:00 Uhr,
Transformations-Therapie nach Robert Betz, Meditationen und Vorträge mit Anett Choulant im Yogazentrum Schwarzenberg, 15 €, ☎ 03774-336861

jeden **1. Freitag**, (1.6.) 19 Uhr
Trommel-Übungsabend Schwarzenberg mit Denis Röher, Anmeldung & Infos: ☎ 0172-7944847

jeder **2. Freitag**, 19:00 Uhr
Osho-Kundalini-Meditation mit Rocco Weigel im Pranazentrum Schwarzenberg, ☎ 0151-40733027



jeden **2. Samstag**, 16:00 Uhr,
Familienstellen mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum Schwarzenberg, ☎ 03774-336861

jeden **3. Freitag**, (diesmal 22.6.!!) 19:30 Uhr, **Mantrenabend**, mit Ann, Denis & Rocco, singen, trommeln, meditieren - einfach sein, Vitalzentrum SZB, offener Abend, ☎ 037756-80696

jeder **4. Mittwoch** im Monat, 17 Uhr,
Freier Heilungsabend mit Grit Mustroph im Pranazentrum Schwarzenberg ☎ 0173-3822353