

## Spruch des Monats

„Das Leben ist Veränderung.“

Ich begegne der Veränderung in meinem Leben mit neugieriger Freude – das bedeutet auch Abschied. So danke ich euch, dass ihr an meinen Erkenntnissen teilgenommen habt und bin glücklich, wenn sie für den einen oder anderen Unterstützung gaben. Alles Liebe für euch!

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

## Die Lärche

Alternative: **Natron-Brot**

Themenbereich:

# Kinder

Schreikinder und ADHS

Alpakas berühren Herzen

Yoga für Kinder

Reisetipp: family - Hotel  
Halbachklause-Bauernhof-Resort

fit in den Frühling mit  
Ayurvedischen  
Reinigungstherapien

Heilung der Liebe

Amryta

Mythos GOLD

Willkommen beim Netzwerk



Regelmäßige TREFFEN

Infos bei [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)

Aktuelles im bio-erzgebirge BLOG

TAUSCHRING bio-erzgebirge

zeitnah informiert mit E-Mail Rundbrief

und bequem mit Infoblatt Abo.

[www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)

nächstes  
bio-erzgebirge Treffen

am Mittwoch, den

**3. April 2013**

19 Uhr

im Gasthaus Schachtelhalm

Elterlein OT Burgstädtel

Anmeldung bei Ann König,  
Tel: 037756-80696, [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)

überreicht von (Stempel):

## KUNSTHAUS Eibenstock

### Seminare im Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, Kunst und Lebensfreude

Im März feiert das Kunsthaus Eibenstock sein zweijähriges Bestehen mit einem „Indischen Tag“. Höhepunkte werden am 16.3. Vorträge von Indienreisenden und der Film „From the Known to the Unknown - Eine Reise nach Indien und zu sich selbst“ sein. Außerdem lädt ein Kreativmarkt von 13-18 Uhr zum Bastel ein.

Vom 15.-17.2. leitet Gernot Grittner das Seminar **„Tiefen-Entspannungs-Konzept TIEKO“**. Es handelt sich um ein individuell abgestimmtes Konzept, wo Bewegung mit Gedanken abschalten, Atzept, wo Bewegung mit Gedanken gezielter Entspannung, Achtsamkeit und natürlich gezielter Entspannung einhergeht. Es ist einfach, jedoch wirkungsvoll, sehr leicht zu lernen, als Einschlafhilfe und zum Stressabbau geeignet.

Das erste Aprilwochenende ist den **„Russischen Heilmethoden“ mit Holger Gierth** ([www.basis-impuls.de](http://www.basis-impuls.de)) gewidmet. Es geht um eine energetisch-informative Bewusstseinstchnik auf Basis der Quantenphysik. Mit diesen Techniken ist es möglich, vielschichtige Änderungen in der persönlichen Realität vorzunehmen.



men. Es ist möglich, die Gesundheit wieder herzustellen, den Körper zu regenerieren und zu verjüngen, Beziehungen zu harmonisieren sowie finanzielle Situationen zu klären und neu auszurichten.

Am 31. August wird Patricia Gulde (Leiterin des Prana-Zentrums Dresden) mit **HUI CHUN GONG** die 16 nur selten gelehrt und leicht zu praktizierenden Verjüngungsübungen unterrichten. Diese entwickeln eine deutliche Wirkung auf unsere Vitalität und Jugendlichkeit. Durch die Übungen werden Stoffwechsel, Durchblutung und Zellaktivität auf das Vorteilhafteste verbessert. Das Erstaunliche dabei ist, dass Hui Chun Gong so gut wie keine Körperenergie beansprucht, sondern im Gegensatz dazu uns diese schenkt.

Informationen und Anmeldung  
[www.kunsthaus-eibenstock.de](http://www.kunsthaus-eibenstock.de)  
Tel. 037752/50420.

Rezept-Tipp  
von Sandra Müller

## Reiskuchen a la Küroint



170 g Milchreis  
1 l Milch-/Reis-/Sojamilch  
100 g Akazienhonig  
1 Prise Vanillepulver  
80 g Butter  
Schale von einer Zitrone  
4 Eier  
3 Äpfel  
Rosinen

- die Milch mit dem Reis, 50g Honig und Vanillepulver sämig kochen, gut umrühren, abkühlen lassen
- Butter mit Zitronenschale, restlichem Honig und den 4 Eigelb schaumig schlagen
- Eiweiß extra aufschlagen und zu der Butter-Eigelbmasse geben
- Äpfel in Spalten schneiden und kurz andünsten
- eine Auflaufform ausbuttern und mit dem Reis befüllen, Eimasse oben drauf geben und mit Äpfeln und Rosinen belegen
- ca. 1 Std bei 160 Grad backen

**Brotbackkurs – Sauerteigbrot selbst backen!**  
am Sa, den 23.3.2013, 10:00 Uhr mit Komplettanleitung, einen Sauerteigansatz, ohne Zusatz von Hefe, ein halbes Brot und viel Wissenswertes über Brot und Getreide im **Kunsthau Eibenstock**, Dauer ca. 2 1/2 Std., Kostenbeitrag: 25€/P., Anmeldung 0172-7942419 oder im Kunsthau Eibenstock

### Kinderkochkurse im BioMarkt SZB:

6.2., 13.3.2013 um 16:00 Uhr,  
Dauer 1,5 Std., 8 € p.K.,

Infos und Anmeldung  
Tel. 0172-7942419



### Maßgeschneiderte WerbeTEXTE

für Flyer, Anzeigen, Werbefbriefe  
gestalten + ändern + kürzen



**Eva Lindner**

Hänflingsberg 30  
09217 Burgstädt

lindnerbella@yahoo.de

Tel. 03724 89504 / 0162 7642470



## Über die Heilkraft der Bäume Die Lärche

von Hendrik Heidler

Wer jetzt in den Wald geht und eine Lärche im Gegenlicht des Himmels betrachtet wird sich womöglich über den eigentümlichen Anblick der knubbeligen Äste wundern. Anders als ihre hiesigen verwandten Nadelbäume verliert sie ihre Blätter im Herbst und bedeckt mit ihnen manche Wege roströtlich. Wie der Beifuß hilft die Kraft der Lärche über Stillstand und Hoffnungslosigkeit hinweg. Dabei sind es meist keine äußeren Grenzen, die eine Reifung verhindern, sondern das eigene Eingerichtetsein im Bisherigen, im Alten. Wir fühlen uns eingengt, wie gelähmt, Ängste plagen uns. Bis zu körperlichen Schmerzen sträuben wir uns vor der anstehenden Wandlung, geraten auch in Aktionismus, glauben die Nacht zum Tage machen zu müssen, versuchen gar Heilung mittels Leistung abzuarbeiten. Dabei macht es uns die Lärche vor. Heiter wirft sie ihr altes Nadelkleid ab, um den bereits vorhanden Knospen Raum zu geben.

Es ist ja oft nicht so, dass uns die heilsame Wandlung die Beschwerden verursachen, nein, oft ist es unser eigener Widerstand, der alte, krampfhaft festgekrallte Rahmen, der so schmerzt. Er steht dem Fluss des Lebens entgegen. Sogar Krankheiten können aus Angst vor Neuem Lieber behalten werden, als sie zu vollenden. Doch ist die Lärche in ihrem jahreszeitlichen Wandel nicht nur Symbol. Ganz konkret können uns die Kräfte der Lärche in der nötigen Leichtigkeit, Hingabe und Entschlossenheit bestärken, um längst anstehende

Foto: Hintergrund: uschi Dreißacker© pixelio.de



Veränderungen zuzulassen. Das kann manchmal ganz einfach durch Ruhephasen bewirkt werden. Stellen Sie sich einmal in der jetzigen Jahreszeit an eine Lärche, befühlen sie diese mit Ihren Händen, stimmen sich auf deren Kraft ein!

Aber auch, wer es eher greifbar materiell möchte, findet in diesem heiteren Baum die Kräfte für manches Leiden. Sie stärkt das Immunsystem (siehe Signaturenlehre – Ähnlichkeit menschliches Lymphsystem und Äste der Lärche), lindert Husten, heilt Erkältungen, löst Schleim und Krämpfe, ist entzündungswidrig und wirkt antibiotisch. Allgemein ist sie stärkend, besitzt viel Vitamin C, fördert die Durchblutung und als Bachblüte hilft sie Minderwertigkeitskomplexe zu lösen, bestärkt, macht Mut und vermittelt Hoffnung.

Traumzeitpraxis Hendrik Heidler – Bergschamane  
Leben mit Absicht, Hingabe und Traum  
Telefon 037349 8807  
www.hendrik-heidler.de



## Produktvorstellung

# Das Natronbrot nach Mazdaznan

von Angelika Sändig

Das Natronbrot nach Mazdaznan zeichnet sich durch eine **höhere Verträglichkeit** aus.

Seit Generationen wurde eine uralte Weisheit vergessen, nämlich das Getreide vor dem Mahlen zu dextrinieren.

Beim Dextrinieren wird die Getreidestärke in Dextrin, eine leichter verdauliche Form, umgewandelt, so dass das Brot besser verstoffwechselt werden kann. Ohne diesen Vorgang verschleimt der Körper, vor allem der Darm, die Leber, die Lunge und die Keimdrüsen werden in Mitleidenschaft gezogen und verlieren ihre Vitalität.

Außerdem wird dieses Natronbrot mit amerikanischem Natron (= Baking Soda) gebacken, welches eine hohe Reinheit aufweist. Da das deutsche Natron im sogenannten Solvay-Verfahren gewonnen wird, kann es Spuren von Ammoniak enthalten.

Bei der Herstellung von Hefe – und Sauerteigbrot entstehen Gase (gasförmige Ausscheidungen von Mikroorganismen) und durch die Gärung entsteht Alkohol.

Gerät das Milieu im Darm aus dem Gleichgewicht, indem z.B. Nahrungsmittel verzehrt werden, die sich bereits in einem Verwesungszustand befinden (Fleisch, Fisch, Wurst etc.) entstehen auch noch weitere Fäulnis- und Verwesungsgifte, die vom Darm aufgenommen und über das Blut im Körper verteilt werden. Es kommt zu einer regelrechten Vergiftung und durch die Gärung zu einem Anstieg des Alkoholgehaltes im Blut. Sozusagen ein kostenloser Dauerauslass, mit fatalen Folgen für die Entwicklung des sensiblen Drüsensystems und einer ständigen Dämpfung und Betäubung des Nervensystems. Bekanntermaßen bezahlen Menschen den Alkoholgenuss

mit absterbenden Gehirnzellen, was zum Verlust der Selbstkontrolle, zu Abhängigkeit, Wahrnehmungsstörungen und Beeinträchtigung des Urteilsvermögens führt.

Deshalb sollte für den täglichen Verzehr nur ungetriebenes Brot (Natronbrot) verwendet werden.

Quelle: Jens Trautwein, Infoheft mazdaznan.de / Wassermann

Entweder bäckt man sich das Natronbrot selber oder bezieht es einfach fertig bei **Altdeutsche Steinofen Bäckerei Christian Zenner**, Zennerberg 1, 08132 Mülsen ST Jacob Tel. 037601-2464 Fax 037601-30916. Hier nach Verkaufsstellen und Route des Verkaufswagens erkundigen.

**Rezept:** 500g Vollkornmehl (wenn möglich frisch gemahlen), 1TL Natron, 1 TL Salz, 1 TL Rohrohrzucker, 500ml Buttermilch oder z.B. Tomatensaft. Bei 150 °C in der Kastenform 1 1/2 Stunde backen

Für weitere Informationen steht Angelika Sändig Ihnen zur Verfügung. Tel. 037344-4722





## Neues vom Bauernhof Nestler

In unserem im Oktober letzten Jahres eröffneten Hofladen bieten wir selbst hergestellte Produkte und Produkte von Landwirten aus der Region aus naturnaher Bewirtschaftung an. In unserem Sortiment finden Sie Wildkräuteraufstriche, Säfte von heimischen Streuobstwiesen, verschiedene natürliche Öle aus der ältesten Ölmühle Sachsens, Kräuter- und Eierliköre, Tees, Molkereiprodukte wie Frischmilch, verschiedene Käseorten, Honig direkt aus unserem Ort, wo die Bienenstöcke unserer Nachbarin direkt auf unseren Wiesen stehen, bis hin zum Kräuterbier. Wir halten jede Woche ein anderes Angebot aus eigener Herstellung bereit, mitunter auch Ausgefallenes in Verbindung mit der Verarbeitung derzeit getrockneter und bald frischer Wildkräuter, z.B. Frischkäse mit Brennesselsamen oder Wachholder-Bärwurzbutter oder unsere Fleisch- und Wurstwaren, die mit Wildkräutern gewürzt sind, wie unsere Schinken- und Salamispezialitäten. Wir arbeiten eng mit unserem Bäcker (Bäckerei Lang) zusammen. Er bäckt nach unseren Wünschen frisches Kräuter-Dinkelbrot, Aronia-brot oder auch Sauerkrautbrot aus natürlichem Natursauerteig. Demnächst können wir auch wieder Bärlauchprodukte, ab Frühling frische Kräuterbutter, Wiesenkräuterbrot und auch frische Wiesenkräuterbratwürste fürs Grillfest anbieten.

Sehr interessant für **Kindergartengruppen und Schulklassen** oder auch andere Gruppen sind unsere kleinen Tierbabys. Zur Zeit haben wir viele kleine Kälbchen, die ersten Lämmchen oder unseren kleinen Fynn – das Fohlen.

Neugierig geworden? Am 16.03.2013 findet auch wieder unser Fleischverkauf (Rind, Schaf etc.) auf Vorbestellung statt.

**Vorabinform:** Am 01.06.2013 ist wieder unser **HOFTAG**.

Hofladen Birgit Nestler & Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler, Rittersgrün  
Tel. 037757-7978 · [www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

## Die Kraft der Anziehung Ganzheitliche Werbung

von Uwe Reiher

Werbung arbeitet mit Manipulation, also gezielter und teilweise verdeckter Einflussnahme. Diesen Einflüssen sind wir tagtäglich ausgesetzt, ob wir es bewusst wahrnehmen oder nicht. Noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte wurden soviel Geld und Ressourcen in die Werbung gesteckt. Hinter all dem steckt die Motivation, Käufer für ein Produkt oder eine Dienstleistung zu finden. Das Ganze erinnert an einen Marktplatz, bei dem die Marktschreier versuchen, jeweils lauter als die Anderen zu sein.

Nur weshalb sollten wir hier einen anderen Weg wählen?

Der erste Grund ist der verantwortungsbewusste Umgang mit den Ressourcen unseres Planeten. Das fängt bei vermeintlich „billigen“ Flyern und Visitenkarten an, denn auch diese müssen produziert und transportiert werden. Ein gutes Geschäft – leider nicht für die Umwelt.

Als nächstes möchte ich die Informationsflut ansprechen, die uns alltäglich begegnet. Bei Rücklaufquoten von ca. 3% bei Mailing- und Flyeraktionen wird also ca. 97% Rauschen erzeugt. Und je mehr Anbieter auf den Markt drängen, desto kleiner wird der Erfolg solcher Maßnahmen.

Ein Ausweg aus diesem Dilemma ist meine Arbeit mit der „Kraft der Anziehung“, dem weiblichen Prinzip:

- Die Findung der Essenz des Produktes oder der Dienstleistung – wofür stehen Sie als Anbieter mit Herz und Seele?
- Optimierung der Außendarstellung (Drucksachen, Flyer, Internetseite) nach den Gesetzmäßigkeiten der Heiligen Geometrie unter Berücksichtigung ökonomischer und ökologischer Aspekte und geprägt von Einfachheit und Klarheit.

Ihre Kunden werden schnell und bewusst auf Ihr Angebot aufmerksam, finden das, was sie suchen und bauen Vertrauen auf. Deshalb nenne ich meine Arbeit „Die Kunst des Wesentlichen“, denn in diesem Grundsatz liegt der Schlüssel für Ihren Erfolg.

Uwe Reiher, Limbach-Oberfrohna, Tel. 03722-817618, [www.manufaktur-medien.de](http://www.manufaktur-medien.de)

## Rückblick

# Demo „Wir haben es satt“ in Berlin am 19.01.2013

von Thomas Müller

Die Bilanz der Agrarpolitik der letzten Jahrzehnte ist düster. In immer mehr Tierfabriken wird der Tierschutz verletzt und bedenkliche Antibiotikaresistenzen entstehen. Bauernhöfe sterben und Landschaften „vermaisen“. Der Einsatz von immer mehr Pestiziden lassen weltweit die Bienen sterben, auch die Artenvielfalt nimmt rapide ab.

## „Wir haben es satt!“

Unter diesem Motto versammelten sich zum dritten Mal am 19.01.2013 rund 25.000 Menschen in Berlin, um für eine bessere Agrarpolitik zu demonstrieren. Die Demo startet bei eisigen -7°C um ca. 12.00 Uhr am Hauptbahnhof und ging weiter über die Friedrichstraße zum Bundeskanzleramt. Hier fand die zentrale Kundgebung mit Rednern aus dem In- und Ausland, sowie diversen Informationsständen zum Motto statt. Anschließend konnte man sich in der nur wenige Meter entfernten Heinrich-Böll-Stiftung für eine freiwillige Spende verpflegen und aufwärmen. Es gab eine leckere Gemüsesuppe, Getränke, alkoholfreien Glühwein, Kaffee und Kekse – natürlich alles BIO!

Die ganze Aktion war ein Riesenerfolg – mit jedem Jahr kommen tausende Menschen neu hinzu, solange, bis echte Veränderungen eintreten. Wir jedenfalls kommen wieder, garantiert! Sei mit dabei!

Weitere Infos unter:  
[www.wir-haben-es-satt.de](http://www.wir-haben-es-satt.de)



Foto: Jan Kowalski@pixelfo.de

## Gold - das wahre Geld Mythos Gold

von Ludmilla Hähnert

Warum jeder Gold besitzen sollte? Gold ist weltweit akzeptierte Währung, Liquidität, Währungsreserve, Rohstoff, Schmuck, Wertaufbewahrungsmittel, Geldanlage, Versicherung, Notreserve, Schutz von Inflation und Deflation.

Nehmen wir den Punkt „Weltweit akzeptiertes Geld“ her: Seit 3000 a.D. ist Gold Währung. Doch die wahre Währung Gold ist aus dem Bewusstsein der Menschen verbannt worden. Warum ist das so? Gold schafft Unabhängigkeit der Menschen, da die Kontrollierbarkeit verhindert wird.

Schauen wir unser Geld, den Euro, einmal genauer an. Laut Schülerbroschüre und Unterrichtsmaterial der Deutschen Bundesbank „Geld und Geldpolitik“, Seite 49 heißt es unter anderem: „Der Euro ist eine reine Papierwährung, also nicht durch Gold oder andere Edelmetalle gedeckt. Für Euro-Bargeld besteht keine Einlösepflicht in andere Werte.“ Mit diesem Wissen ist der Euro nur Papier! Das bedeutet, dass jeder, der die wahre Währung in den Händen halten möchte, sich mit Gold absichern sollte. Das erkannte schon Alan Greenspan (1987 bis 2006 Vorsitzender der US Notenbank FED); „Wer Gold hat, hat immer Geld!“

Die Menschen bewegt immer wieder die Frage. Ist Gold sicher? Wie sicher ist der Euro? Wie sicher der Euro ist, können nur einige wenige beantworten, wenn überhaupt. Wie sicher Gold ist, zeigt uns die Geschichte. Gold war zu keiner Zeit wertlos. Viele Menschen wissen nicht, dass es Gold in kleinen Einheiten gibt, die sich jeder leisten kann und sollte, deshalb haben wir uns als Edelmetallhändler auf kleine Einheiten spezialisiert. Unabhängig davon sind bei uns auch größere Stückelungen bis zu 1kg erhältlich. Unser neuer Edelmetallhändler ist die Goldbarbers GmbH, ([www.goldbarbers.de](http://www.goldbarbers.de)), für die wir eine Geschäftsstelle in Chemnitz und Schwarzenberg zum Währungsaustausch eingerichtet haben.

Ludmilla Hähnert, Schwarzenberg/Chemnitz  
Tel.: 016097075437





Fotos: © Dieter Schütz/pixello.de

## Meridiansysteme Lungen- und Dickdarmmeridian

von Ina Klinger

Nachdem in der letzten Ausgabe des Infoblatts allgemein über die Meridiane geschrieben wurde, soll nun detaillierter darauf eingegangen werden. Es gibt immer zwei Meridiane, einen Ying- und einen Yang-Meridian, die zusammen ein Paar bilden und sich gegenseitig beeinflussen, auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene. In dieser Ausgabe geht es um den Lungen- und Dickdarm-Meridian, deren hauptsächliche Funktion die Ausscheidung ist.

Der Lungenmeridian (Ying) ist dafür verantwortlich, dass das mit der Atemluft aufgenommene Qi durch den gesamten Körper strömt und alle Organe, Muskeln, Haut etc. mit Lebensenergie versorgt. Durch die Ausatmung wird dann die verbrauchte Luft abgegeben. Außerdem fördert er die Fähigkeit, unnötige Gedanken, Gefühle und Verhaftungen loszulassen. Funktioniert dieser Prozess, dann findet eine regelmäßige Erneuerung statt. Stagniert die Energie, dann kann sich das in vielfältiger Weise bemerkbar machen, z.B. in geistiger und körperlicher Erschöpfung, Neigung zu Atemwegserkrankungen, Verkrampfungen im Schulter- und Rückenbereich, Atemnot und Beklemmungszustände, Ängsten, Trägheit und Neigung zu Übergewicht.

Der Dickdarmmeridian (Yang) unterstützt die Funktion des Lungenmeridians und stellt die Ergänzung dar. Ganz allgemein sondert der Dickdarm das ab, was verbraucht ist und uns nicht mehr dient. Er sammelt die Abfallstoffe von Verdauung und Stoffwechsel und schafft somit Platz für Neues. Im übertragenen Sinn hilft er bei der Entscheidung zwischen nützlich und nutzlos, wohltuend oder schädlich, Selbst und Anderem. Wenn dieser Prozess gestört ist, dann macht sich das z.B. bemerkbar durch Verstopfung oder Durchfall, Hämorrhoiden, Hautprobleme durch mangelnde Entgiftung, Mangel an Entschlusskraft, Unzufriedenheit und Melancholie, Trägheit und auch durch die Unfähigkeit Dinge zu entsorgen.

Arbeiten beide Meridiane jedoch im Einklang, dann sind wir in der Lage, Dinge und auch Menschen loszulassen, besitzen einen gesunden Menschenverstand und können uns auf Neues einlassen, denn: *„Das einzig Beständige im Leben ist die Veränderung“.*



Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger  
Bergmannsgasse 1, Schneeberg, Tel: 03772 - 372 90 56  
www.lebensfreude-in-klinger.de

## Schreikinder!? Scheindiagnosen und Missverständnisse

von Matthias Vogel



Foto: Helene Souza/pixello.de

Bei Hunger, Schmerzen, Wunsch nach Zuwendung oder auch Unruhe in der Umgebung schreit ein Baby, um sein Unwohlsein darüber mitzuteilen. Was soll es auch sonst tun? Schwierig wird es, wenn sich das Kind trotz aller Bemühungen und Zuwendung nicht beruhigen lässt, ja sich regelrecht „hineinsteigert“ oder die Schreiatacken über Stunden dauern. Bei nur ca. 10% der Kinder

können offensichtliche Gründe oder medizinisch nachvollziehbare Ursachen für das Schreien festgestellt werden. Bei den übrigen 90% kann man wirklich von „Schreibabys“ oder „Schreikindern“ sprechen, da nichts zur Beruhigung getan werden kann.

Scheindiagnosen, wie „Dreimonatskoliken“ oder „vorübergehende Phasen“, in denen man sich nicht durch das Schreien beeindrucken lassen soll, sind die einzigen schulmedizinischen „Aussagen“, die getroffen werden können. Es wird aber durch verschiedene alternativmedizinische Diagnoseverfahren häufig festgestellt, dass die Schmerzen überwiegend im Muskel-Skelett-System auftreten und durch Verschiebungen und Blockaden von Gelenken, Wirbeln oder durch Verspannungen der Muskulatur verursacht werden. Häufig wird in diesem Zusammenhang das „KISS-Syndrom“ benannt, welches sich durch einseitige Kopf- und Körperhaltung oder Vermeidung von verschiedenen Körperlagen auszeichnet. Auch andere Fehlhaltungen im Hüft-, Becken- und Wirbelsäulenbereich können Auslöser von schmerzbedingtem exzessivem Schreien sein. Als Ursache für diese Fehlstellungen und Blockaden kommen u.a. schwierige Lagen im Mutterleib oder ein komplizierter Geburtsvorgang in Frage.

Neben Schmerzen und Fehlhaltungen im Kleinkindalter können die später auftretenden Folgen einen lebenslangen Leidensweg bedeuten. Fehlstellungen, Rücken- und Gelenkleiden, sowie organische Störungen, bis hin zu AD(H)S, Kopfschmerzen (Migräne) können den Menschen das gesamte Leben begleiten und erschweren.

Durch DornEnergie können Verspannungen gelöst und damit der Körper in die Lage gebracht werden, Fehlhaltungen zu vermeiden.

Studio für Gesundheitsfürsorge  
Matthias Vogel  
Mildenau, Tel. 03733 - 143 043  
www.gb-matthias-vogel.de



## Das Schatzkästchen des glücklichen, zufriedenen und langen Lebens Ayurveda – Reinigungstherapien

von Katrin Zehm

Um die Gesundheit des Menschen zu erhalten oder wiederherzustellen, praktiziert der Ayurveda unter anderem innere und äußere Reinigungstherapien. Gesundheit zeigt sich in einer reinen Haut, geistiger Klarheit, guter Konzentrationsfähigkeit, einem genialen Verstand, einer klaren Stimme, in Körperkraft und geistiger wie körperlicher Ausdauer.

Es gibt ein ganzheitliches Reinigungsprogramm für unsere fünf Sinnesorgane, der Schleimhäute und des Stoffwechsels. Die Alltagsbelastungen lassen uns Menschen und unsere feinen Gefühle abstumpfen. Die Augen sind von der Computerarbeit müde, die Nase von Staub verstopft, die Ohren vom Lärm betäubt.

Eine Reinigungsmethode ist die Morgenroutine nach ganz klassischer ayurvedischer Tradition, durch die Du Tag für Tag Gesundheit, Schönheit und Vitalität erfahren und genießen kannst.

1. Reinige morgens nach dem Aufstehen gründlich Deine Zähne und schabe mit einem Zungenschaber oder Teelöffel den verschieden farbigen Belag von Deiner Zunge.
2. Trinke ein Glas warmes Wasser, um Deinen Stoffwechsel und seine Ausscheidungsfunktionen anzuregen.
3. Schwenke einen Schluck Sesam- oder Sonnenblumenöl in Deinem Mund und ziehe ihn durch Deine Zähne.
4. Nun kann der Körper mit Sesam- oder Sonnenblumenöl massiert werden.

5. Die Augen werden mit Rosenwasser getränkten Wattepaden gekühlt und gereinigt.
6. Dusche mit warmem Wasser und nur wenig Seife.
7. Nach dem Duschen werfe den Schluck Öl in ein Tuch.
8. Reinige mit einem Nasenspülkännchen die Nebenhöhlen und massiere danach in jedes Nasenloch einen Tropfen Öl oder Ghee ein.
9. Nun können Yoga-, Atem- oder Meditationsübungen folgen.
10. Den Abschluß der Morgenroutine bildet das Trinken von 2 weiteren Gläsern warmes Wasser.

Dieses Morgenritual mit seiner kleinen Selbstmassage, wie auch alle anderen Massagen im Ayurveda, dient der Reinigung und Stressreduktion. Massagen spielen in der Gesundheitspflege und Krankheitsheilung im Ayurveda eine große Rolle. Die Berührung durch liebevolle Hände rückt unser Innerstes wieder zurecht, macht Entspanntsein erlebbar und baut unseren Geist und Körper wieder auf.

Ob klassische Ölmassagen, Schwitzkuren oder Kräuterbehandlungen, sie werden dem Körper gut tun, so das Heilung ganz von selbst stattfinden kann.

Yoga und Ayurveda (er)leben bei Katrin Zehm, Zschlorlauer Straße 72, 08280 Aue  
Tel. 03771 - 217 65 65, E-Mail: ans.aue@freenet.de

## Berührung der Herzen

# Alpakas – Tierische Helfer für Körper, Geist und Seele

von Ann König

Welch WUNDERvolle Geschöpfe hier auf der Wiese von Familie Niehoff stehen, wird erst bewusst, wenn wir es selbst erfahren. Du stehst zwischen ihnen, sie schauen dich mit ihren großen dunklen Kulleraugen an, nehmen Kontakt auf und du fühlst, wie sie in dich hinein spüren. Es dauert nicht lange, da kommt eines der Tiere auf dich zu, schnuppernd, neugierig und lässt sich auf einen „Tanz“ mit dir ein. Und irgendwie – wie durch ein WUNDER – fühlst du dich tief berührt, alle Sorgen des Alltags verflüchtigen sich, es wird still in deinem Kopf und dein Herz ist tief berührt. Da bist nur noch du mit dem Alpaka. Ein Raum zur bewussten oder unbewussten Kommunikation entsteht und lässt Freude, Ruhe und Heilung zu.

Seit mehreren Jahren erfreuen sich die Niehoffs an den wundersamen Begegnungen von Kindern und Erwachsenen mit ihren Alpakas. Aus diesen Erfahrungen bestätigen sie, dass die sogenannte Alpakatherapie vergleichbare und wirksame Effekte erzielt wie die Delphintherapie. In Zusammenarbeit mit dem Heilpraktiker und zertifizierten Alpakatherapeut Jens Legait aus Beierfeld ist hier eine faszinierende Möglichkeit entstanden, dass Kinder und Erwachsene wieder körperlich und seelisch ins Gleichgewicht kommen, Spannungen abbauen oder ihnen einfach nur „Gutes getan wird“. Voller Staunen kann man beobachten, wie die Tiere auf die verschiedenen Gemütsstimmungen und eventuelle Problembereiche der Kinder eingehen. Da gibt es wundersame Erfolge: Aufgeregte, nervöse Kinder werden ausgeglichen und ruhig, andere bauen Ängste ab, in sich gekehrte Kinder mit z.B. Sprachstörungen sprechen plötzlich fließend mit dem Alpaka, Kinder mit Behinderungen machen einen glücklichen Eindruck. Ein Kind mit extremen Essstörung aß nach den Alpakabesuchen wieder ganz normal. In der Nähe der Alpakas treten die „Probleme“ der Kinder in den Hintergrund und die Stärken oder das wahre Wesen kommt hervor. Hier dürfen Menschen einfach sie selbst sein.

Die Alpakas sind so groß wie ein Pony, haben außergewöhnliches weiches (und deshalb hochgeschätztes allergiefreies) Fell und einen auffallend langen Hals. Mit ihrem freundlichen Wesen und dem ruhigem Gemüt erobern sie schnell die Herzen ihrer Besucher. Schnell baut sich ein Feld des Vertrauens zwischen den Kindern und den Alpakas auf, wodurch schon meist beim 2. Besuch die Kinder in der Lage sind, die Tiere selbst an der Leine zu führen. Wie bei jeder Therapie empfiehlt es sich, mehrere Alpaka-Besuche einzuplanen. Ob man die Tiere aus gesundheitlicher Gründen besucht oder einfach so, ob klein oder groß, jeder Besuch hinterlässt etwas Friedliches in der Seele und deshalb etwas Heilsames, was bisher noch niemand (wissenschaftlich) erklären konnte. Gerne geben Helga & Roland Niehoff und Heilpraktiker Jens Legait Auskünfte über die Besuchsmöglichkeiten für Sie und Ihren Kindern bei den Alpakas.



Wir laden herzlich ein: „Tag zum Kennenlernen“ am 23.2. von 8-12 Uhr, Einfach vorbeikommen!

Niehoff Alpacas, Roland & Helga Niehoff, Raschau, Tel. 03774-820584, [www.niehoff-alpacas.de](http://www.niehoff-alpacas.de) - Alpakatherapeut u. Heilpraktiker Jens Legait, Grünhain-Beierfeld, Tel. 03774-645883

## AD(H)S - eine Einführung

von Mandy Goller

Zunehmend mehr Kindern und Jugendlichen wird heute die Diagnose AD(H)S (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) gestellt. ADS ist die psychische Diagnose einer angeblichen Störung, bei dem jemanden Aufmerksamkeit fehlt, er sich schlecht konzentrieren kann und mit seiner Aufmerksamkeit häufig umherschweift, also immer in Gedanken ist (Tagträumer) oder an tausend Dinge gleichzeitig denkt. ADHS ist ADS plus zusätzlich sog. Hyperaktivität, d.h. übermäßiger Bewegungsdrang, Nicht-still-sitzen-können, tausend Sachen gleichzeitig tun wollen, nervös sein, zappelig.

AD(H)S stellt übrigens keine medizinische Diagnose dar. Warum nicht? Weil eine medizinische Diagnose eine körperliche Untersuchung voraussetzt. Eine Diagnose resultiert aus einer real fassbaren Störung eines konkreten krankhaften Geschehens. Bsp: Sturz – der Arzt stellt nach der Untersuchung ein verstauchtes Gelenk fest oder Halsschmerzen – der Arzt stellt entzündete Mandeln fest. Im Zusammenhang mit AD(H)S wurde noch nie eine körperliche, biologische Ursache als Auslöser des vorgeblichen Symptompaketes nachgewiesen. Immer wieder wird von „Stoffwechselstörungen“ oder einem „chemischen Ungleichgewicht im Gehirn“ gesprochen. Dabei handelt es sich um bloße Vermutungen und Behauptungen. Diese sind in Wahrheit nämlich nur dann nachweisbar, wenn zuvor schon Psychodrogen (als Verursacher der Störung) eingenommen wurden.

## YOGA für und mit Kindern

von Jana Münzner

Kinder haben Freude, sich an Neuem auszuprobieren und stehen dabei auch Yoga offen und neugierig gegenüber. Vielen Kindern sind einzelne Haltungen wie z. B. der Baum bekannt. So ist die einfache Position im Schneidersitz, die Hände auf den Knien mit Zeigefinger und Daumen zum Kreis verbunden sogar schon für Kinder im Kindergarten ein Synonym für Yoga. Kinder haben ein großes Bewegungs- und Mitteilungsbedürfnis, entsprechend gestaltet sich die Yoga-Stunde recht dynamisch und es wird viel mehr gelacht als bei den Erwachsenen. Dabei lassen sich die Kinder auf spielerische Art und Weise auf die verschiedenen Körperhaltungen ein, entwickeln aktiv ein Körperbewusstsein, lernen Anspannung und Entspannung bewusst zu steuern und erfahren durch die Meditation Ruhe und Sicherheit im Innen – eine Eigenschaft, die sich viele Erwachsene erst mühsam wieder erarbeiten müssen. Unsere Kinder haben noch ganz natürlichen Zugang zu ihrer inneren Welt. Erst mit dem intensiven Training des Verstandes verliert sich diese natürliche Eigenschaft. Wenn wir unsere Kinder ermuntern, diesen Zugang aufrecht zu erhalten, können sie sich zu selbstbewussten, ausgeglichenen Persönlichkeiten entwickeln, bei denen Körper, Geist und Seele wirklich in Harmonie sind.



Außerdem profitieren Kinder vom Yoga durch Verbesserung von Koordination, Körperhaltung, Gleichgewicht, Konzentrationsfähigkeit, Vernetzung von linker und rechter Gehirnhälfte als Voraussetzung von gelingendem Lernen, Erhöhung von Selbstvertrauen, Selbstbeherrschung und vielem, vielem mehr.

### Deshalb jetzt auch in Schwarzenberg Yoga-Kurse für und mit Kindern!

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren beginnt der Kurs am Donnerstag, 14. März um 15:00 Uhr und für Teenies um 16:30 Uhr. Ein Kurs umfasst 7 Einheiten für einen Wert von 60,00 €.

Anfragen und Anmeldungen bei Jana Münzner

Mobil: 0162 - 7486264 oder E-Mail: [janamuenzner@web.de](mailto:janamuenzner@web.de)



Bei den sogenannten Experten herrscht keine Einigkeit darüber, oder wie es der amerikanische Neurologe R.E.Vatz schrieb: „Je mehr wir über die Hyperaktivität oder ADS forschen, desto weniger wissen wir, was es ist, oder ob es sich nicht um 1000 verschiedene Zustände handelt, welche wir alle gleich benennen.“ Ich drücke es mit meinen Worten anders aus: Jeder Mensch ist einmalig! Seien Sie sich also darüber bewusst, wenn an Ihrem Kind AD(H)S diagnostiziert wird, ist dies 1. eine psychiatrische Diagnose und 2. eine wissenschaftliche durch nichts fundierte Diagnose. U.U. hat der Hausarzt oder Kinderarzt die Diagnose gestellt, evtl. aber auch die Klassenlehrerin. Dadurch, dass AD(H)S zu einem populären Schlagwort gemacht wurde, sprechen Menschen Diagnosen aus, die dies gar nicht dürfen. So gibt es auch nicht immer mehr Fälle von AD(H)S, wie in vielen Medien fälschlich zu lesen ist. Es gibt bloß immer mehr falsch gestellte Diagnosen.

Ganz unabhängig vom psychiatrischen Betrug gibt es Kinder mit Lebensproblemen. Und es gibt Eltern, die sich Sorgen um ihre Kinder machen. Und es gibt Lehrer, die Probleme mit Schülern haben. In meinem nächsten Artikel möchte ich auf die tatsächlichen Lebensprobleme der Kinder und weitere Ursachen für Störungen eingehen.

Lit.: Depesche mehr wissen – besser leben, Sabine Hinz Verlag

Ausbildung in Falkenstein, Praxisorientierte Neue Homöopathie

PranNeoHom Basis 1 2.-3.2.2013, 9-17 Uhr · PranNeoHom Basis 2 2.-3.3.2013, 9-17 Uhr

Mandy Goller, Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin  
Tel. 03745 - 751395 & 0162 - 9435657

# TIPPS: Garten, Schenken & Reisen

## Gartentipp Frühjahr Endlich Licht und Sonne

von Uwe Böhm

Diesen Winter gab es nicht so viel Frost wie in den letzten Jahren und die Schneemenge war bis auf den Beginn des Winters ebenso eher wenig. Das bedeutet aber auch einen anderen Vegetationsbeginn. Schon ab ca. 7°C fangen unsere Pflanzen an mit dem Wachstum. Dadurch entstehen bei Frösten im Frühjahr höhere Empfindlichkeiten. Wir sollten darauf achten, den Frostschutz etwas länger zu betreiben. Gerade wenn es im Frühjahr in den Nächten wieder bitterkalt wird, müssen wir nochmals für Schutz sorgen. Kahlfröste und Spätfröste bedeuten oft das Ende für empfindliche oder noch junge Pflanzen.

Wer etwas tun will, sollte vor solchen Nächten, zum Beispiel bei empfindlichen Pflanzen, mit Sprühnebel arbeiten. Dieser gefriert wie eine zarte Hülle um die Triebe und Blütenansätze und umhüllt sie. Das ist ein – wenn auch geringer – Wärmeschutz. Bei dieser Maßnahme ist es auch förderlich, wenn hier Bodenbakterienlösungen wie **Gaiasan** oder **EM** in geringen Dosierungen zugegeben werden. Nach solchen Frostnächten hilft, um den Schaden am Neuaustrieb zu reparieren, **Kalzium** über das Blatt zu spritzen. Produkte gibt es derzeit sehr viele dazu. Ich empfehle **Actical**, einen tribomechanisch zerkleinerten (mikronisierten) und energetisierten **Algenkalk**. Schon ein Teelöffel auf 5 l Spritzbrühe + etwas **Lignohumat** beheben viele solcher Schäden.

Wer im Herbst noch keine Organik/organische Düngung ausgebracht hat, kann das in diesen nassen Tagen tun. Die viele Feuchtigkeit hilft dem Dünger, sich mit dem Boden zu verbinden und wenn die wärmenden Strahlen der Frühjahrssonne kommen auch zu aktivieren. Neu ab diesem Jahr kann ich **Agrostim SW** empfehlen. Ich bezeichne das Produkt gern als Bodendoktor. Es bringt all das mit, was in den obersten Bodenschichten fehlt und hilft, Fehlreaktionen im Boden zu beseitigen. **Agrostim SW** ist kein Allheilmittel, spart aber mehrere Arbeitsgänge im Frühjahr, um z.B. Elementarschwefel, Naturmineralien und Bakterien auszubringen. Schon bei der Produktion wird hier darauf geachtet, die verwendeten Ausgangsstoffe in Einklang zu bringen, um im Boden eine harmonische Wirkung zu erzeugen. Ich habe nur einige Bestandteile des Produkts benannt. Es beinhaltet noch viel mehr. Mehr dazu vielleicht in einem späteren Beitrag.

Wer natürlich davon ausgeht, dass sein Boden sehr arm an Nährstoffen ist, der sollte einmal mit einem organischen Volldünger wie z.B. **Condit eco** und **Kompost** seinen Boden wieder auffrischen. Wie mehrfach erwähnt, fehlt unseren Böden oft zumindest in der obersten Schicht **Kalzium**. Mit **Zelikat**, einem natürlichen mineralischem Gemisch, kann dies unter gleichzeitiger Zuführung weiterer wichtiger Nährstoffe erfolgen. Der Boden wird damit luftiger und lockerer und kann so auch eine bessere Basis für das wieder beginnende Leben im Boden bieten. Außerdem danken es die Frühjahrsblüher, die mit ihren Zwiebeln in der obersten Bodenschicht stecken. Zwiebelgewächse mögen Kalzium sehr. Sie zeigen es dankbar durch kräftigeres Wachstum sowie schöne Blüten. Was lässt unser Herz höher schlagen, als nach der grauen lichtlosen Zeit farbenfrohe Blüten, saftiges Grün und Sonnenschein wieder zu erblicken. Auf eine schöne Gartensaison in dieser Zeit des Neubeginns!

Dipl.Ing. Uwe Böhm, Hohndorf, Tel. 03725-4499702, [www.natur-concepts.de](http://www.natur-concepts.de)



Foto: Gabriele Landhaber © pixello.de

## Ökologisch Reisen So geht sanfter Tourismus



Foto: Weidli © pixello.de

**Das Reiseziel:** Wählen Sie Ihr Reiseziel nicht nur nach der Attraktivität der Urlaubsregion. Achten Sie auf die Entfernung von Ihrem Heimatort: Je näher Ihr Urlaubsziel, desto geringer Energieverbrauch und Emissionen und desto verträglicher wird Ihre Reise. Inzwischen gibt es zahlreiche Reiseanbieter, Hotels und andere Übernachtungsmöglichkeiten, die auf verträgliche und faire Bedingungen achten.

**Das Verkehrsmittel:** Vermeiden Sie Flugreisen. Fliegen zählt zu den größten Verschmutzern überhaupt. Umweltfreundlicher sind die Bahn oder das Auto. Noch ökologischer fährt der Reisebus oder das Fahrrad.

**Aktivitäten vor Ort:** Die Aktivitäten im Urlaub sollten sich an die Bedingungen vor Ort anpassen: Ein bewässerungsintensiver Golfplatz passt nicht zur Wüste, Motocross-Touren sind nicht der richtige Weg, um üppige Regenwälder, stille Moorlandschaften oder einsame Bergregionen zu erkunden und Skifahrten bei frühlingshaften Temperaturen bleiben ein fragwürdiges Vergnügen. Die lokale Bevölkerung sollte in möglichst hohem Maße von ihren Gästen profitieren: Gehen Sie in Geschäfte, besuchen Sie Restaurants und Cafés, auch außerhalb ihres Urlaubsdomizils!

**Tipps und Warnungen:** All-inclusiv-Angebote sind für das Gastgeberland wenig gewinnbringend, die lokale Bevölkerung profitiert kaum am Gewinn. So geht sanfter Tourismus nicht! Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Unterkunft Essen aus der Region gibt. Machen Sie keine weiten Kurzurlaube: Die Entfernung vom Wohn- zum Urlaubsort sollte in einem angemessenen Verhältnis zur Reisedauer stehen, damit Sie verträglich reisen.

**Quelle:** Mit freundlicher Genehmigung [www.utopia.de](http://www.utopia.de)

**weitere Linktipps:**

[www.vertraeglich-reisen.de](http://www.vertraeglich-reisen.de)

[www.natur-urlaub.org](http://www.natur-urlaub.org)

[www.travelgreen.de](http://www.travelgreen.de)

[www.bio-natur-urlaub.de](http://www.bio-natur-urlaub.de)

[www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)

[www.ecocamping.net](http://www.ecocamping.net)

## Unser Familien-Hoteltipp Baby- & Kinderhotel Habachklause Bauernhof-Resort \*\*\*\*



Das malerische Smaragddorf Bramberg am Wildkogel mit dem Baby + Kinderhotel Habachklause liegt zwischen Kitzbüheler Alpen und Nationalpark Hohe Tauern, im schönen Salzkachtal. In der Babyclub-Lounge kümmern sich ausgebildete Babybetreuerinnen liebevoll um Eure Nesthäkchen. Für die Dreikäsehochs, ab 30 Monaten, ist Spaß und Action an 7 Tagen im betreuten Kinderclub garantiert. Ob Kletterwand, Hotel-Indoor-Softplayanlage, Kreativcke, Zaubern, „be a Bauer - sei den Tieren ganz nah“, alles rund ums Pferd, Pony reiten, eine Traktor- & Tretfahrzeug-Rallye oder ein Bike- & Wander-Ausflug mit der ganzen Familie. Entspannte Stunden genießen Mama und Papa im Schwimmbad, in der Sauna und im Aromadampfbad, bei einer Energie-Massage oder einem wohltuenden Beauty- & Body -Treatment. Das Habachklause Wellness- & SPA bietet auch Baby- und Kindermassagen sowie Schwimmkurse im 30°C warmen Pool an.

Das neu erbaute „SPA Schlössl Bale“ begeistert ab Mai 2013 alle Tagträumer und Wellbeing-Liebhaber im „Healing Hand SPA“: exklusive Alpen-Ayurveda-Massagen, Asia SPA Treatments, sanfte Wellness- & Beautybehandlungen mit Farblichttherapie, Wellfit-Garten, Panorama-Relax-Terrasse. Kulinarische Schlemmerfreuden mit delikaten 5-Gänge Buffets & Menüs: Den ganzen Tag gibt es Produkte aus der eigenen Backstube, Landwirtschaft & Metzgerei zum Genießen. Wir haben auch einen Kräutergarten, der von unserem Koch sehr gepflegt und genutzt wird.



Neues aus dem BioMarkt in Schwarzenberg!

**Tipp: Das persönliche Geschenk**

Ab jetzt sind bei uns im Markt ausgefallene Präsentverpackungen für z.B. Schokolade und Tee zu erhalten. Sie werden in liebevoller Handarbeit aus hochwertige Materialien hergestellt und haben ihren ganz eigenen künstlerischen Charakter.



Schauen Sie doch einfach wieder einmal in Ihrem BioMarkt vorbei.  
BioMarkt Schwarzenberg, Str. der Einheit 115, [www.biomarkt-schwarzenberg.de](http://www.biomarkt-schwarzenberg.de)

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Claudia Grund

Auer Straße 32

Grünhain

Tel.: 03774 / 640 421



☀ Grünhain

☀ Bernsbach

☀ Elterlein

[www.reisebuero-grund.de](http://www.reisebuero-grund.de)



## Heilung der Liebe (Teil2) Freisein von Eifersucht und Besitzdenken

(von Ann König)

Foto: Johanna Bieber © pixelio.de

Verliebt - verlobt - verheiratet. Die Partner haben sich die Treue geschworen - bis in den Tod. Ab jetzt scheuen sie sich, auch nur einen Blick auf Andere zu werfen - und wenn doch, dann nur heimlich, ohne dass der Partner es merkt. Wenn Amor mit seinen Pfeilen jetzt noch ins Spiel kommt und genau in das Herz eines anderen Mannes / einer anderen Frau und bestenfalls / schlimmstenfalls bei dir selbst trifft, dann ist das Dilemma groß. Und nun? Nun möchten durch dein Leib Glücksgefühle fließen, Schmetterlinge sich austoben und die Liebesenergie dich strahlen und lachen und Kreativität leben lassen. Doch nein - das geht nicht! Da ist ja die feste Beziehung und das Gebot der Treue oder „Du sollst nicht ehebrechen“. Die Einen schlucken diese immense Energie hinunter, ziehen sich zurück, um ja keinen Fehler zu machen und damit alles aufs Spiel zu setzen - Liebe verwandelt sich in Traurigkeit. Andere können dem nicht standhalten und fangen eine Affäre an, immer die Angst im Nacken, entdeckt zu werden. Das ist Realität! 60% der Männer und 40% der Frauen gehen fremd!

Macht dies Sinn? Gehört dies zu einem erfüllten Liebesleben in unserer erwachten Zeit? Vergleichen wir Freundschaft und Beziehung miteinander, sehen wir schnell, dass in einer wahren Freundschaft einem das Glück des anderen wichtig ist, so auch sein Liebesleben. Sobald wir in einer partnerschaftlichen Beziehung sind, ist es damit vorbei. Der Liebende wird zum Besitz - wie es Gollum aus dem Film „Herr der Ringe“ treffend formulierte: „Mein Schatz - Mein Eigen“. „Niemand darf meinen Partner mit mir teilen.“ So wird die Eifersucht als Beweis der Liebe auserkoren. Ist das wirklich das Fundament wahrer Liebe? So wenig wie Asthma zum Atmen gehört, ist wahre Liebe frei von Eifersucht. Eifersucht ist die Angst zu verlieren - eine der größten, programmierten Ängste des Egos. Jeder Mensch, der (spirituell) wachsen möchte, wird sich früher oder später damit auseinandersetzen müssen, dass Eifersucht und das Besitzen eines Menschen einer der größten Illusionen des menschlichen Verstandes sind.

Wahre Liebe erfreut sich am Glück des Partners und lässt ihn im Vertrauen auf das gemeinsame Wohl seine Wege gehen, auch in der Liebe. Wer dies zulassen kann, wird sich schon bald mit seinem Partner tiefer verbunden fühlen als je zuvor. Hier entsteht Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit statt Eifersucht. Hier ist Raum für die Heilung der Liebe, ein Raum, eine bestehende Partnerschaft weiter wachsen zu lassen. Partner und Familien bleiben einfach zusammen. Sie geben sich dem Fluss des Lebens und der Liebe hin, auch wenn sich hier und da neue Gefährten zeigen und eine kürzere oder längere Weile den Lebensweg begleiten. Willkommen in neuen Denkweisen.

„Es kann auf der Welt keinen Frieden geben, solange in der Liebe Krieg ist“

### Im nächsten Infoblatt (Teil3)

Heilung durch Liebe - Oxytocin - das Kuschel- und Heilungshormon.

### Vortrag: „Das Geheimnis der Liebe“ mit Ann König

Anmeldung unter 037756-80696 · E-Mail: [info@annerchi.de](mailto:info@annerchi.de)  
 04.02. 18:30 Uhr Stammtisch „natürlich“ Café Anna in Crottendorf  
 20.02. 18:30 Uhr Ganzheitliche Physiotherapie Schneeberg  
 06.03. ab 19 Uhr Spiritueller Stammtisch in Zwickau, Gasthaus „Zur Pflaume“  
 08.04. 19:00 Uhr Forum, Kapelle Neuensalz Vogtland  
 14.06. 19:00 Uhr Kunsthaus Eibenstock

### Weiblichkeit + Gesundheit + Spiritualität

#### 23. März 2013: 5. Frauenmesse „Bella Vita“

von 10 - 18 Uhr in Chemnitz · Kraftwerk e.V. · Kaßbergstr. 36

Motto: „Liebe - Frau & Mann ganz miteinander SEIN“

Messe-Highlights: Klangritual mit Papajeahja, Modenschau, Oriental- & Bollywood-Shows, Lieder mit Sängerin Ulrike Hirsch, Hula-Tanzdarbietung

NEU! Erlebnisraum: „Kunst, Musik, Mode und Tanz“ mit Kinderbasteln, Trommeln, Singen, Tänze zum Mitmachen, Mode & Schmuckverkauf, Massageraum zum Verwöhnen

Info- & Verkaufsstände, ganztägig kostenlose Vorträge & Workshops

Eintritt 6 €, VVK 4 € (VVK im Weltenbaum, Reitbahnstr. 30, Kraftwerk)

Kontakt: Bella Steudel 0371-4447889 & Eva Lindner 03724-89504  
[lindnerbella@yahoo.de](mailto:lindnerbella@yahoo.de) Infos: [www.lebensschule-bellavita.de](http://www.lebensschule-bellavita.de)



„Mutter Gaja“ von Susan Liebe



STUDIO FÜR NATURKOSMETIK, U. GANZHEITLICHE ANWENDUNGEN

ZENTRUM FÜR GEISTIGES HEILEN

## Erwache ... und sieh Deine Wirklichkeit

Ein neues Jahr hat für uns sein Tor geöffnet. Wieder haben wir die Chance, irgendwie neu anzufangen, uns bewusster zu orientieren und dem Ruf unseres Herzens zu folgen und zu vertrauen.

*Glauben heißt, der Kraft vertrauen, die das Universum lenkt.*

*Glaube ist nicht blind, sondern visionär.*

*Glauben heißt, darauf vertrauen, dass das Universum auf unserer Seite ist und genau weiß, was es tut.*

Unser Leben lädt uns immer wieder aufs neue dazu ein, ein glückliches und erfülltes Erdendasein zu führen. Das Problem bei uns Menschen ist die Unwissenheit über unsere eigenen Fähigkeiten und das Nichterkennen von Möglichkeiten, die vor unserer Nase liegen. Meine Arbeit als qualifizierte astrologische Psychologin ermöglicht es mir, Ihnen Ihr wahres Potenzial aufzuzeigen und günstige Zeitpunkte für bestimmte Unternehmungen zu ermitteln. Sie erwachen in sich selbst und werden zu dem glücklichen und liebevollen Wesen, das seiner Bestimmung gerecht wird.

Ihre Regina Rößler-Wagner

Weitere Informationen und Seminare:  
 Zentrum für Geistiges Heilen  
 09484 Kurort Oberwiesenthal, Annaberger Straße 82  
 Tel. 037348 / 23962 & 22200

[www.ganzheit-roessler-wagner.de](http://www.ganzheit-roessler-wagner.de)



## Essverhalten ändern?

### Amryta - Der Nektar der Götter

von Jana Münzner

Amryta - wird auch als der Nektar der Götter wegen seiner überaus erfreulichen Eigenschaften bezeichnet. Amryta ist eine Neurochemikalie und wird von der Hypophyse produziert, wirkt unter anderem regulierend auf die Selbstheilungskräfte, positiv auf das ganze Körpersystem, wirkt verjüngend und steuert auch das Bedürfnis nach Nahrung. Es gibt verschiedene Techniken, welche die Produktion von Amryta anregen. Außerdem ist ein Zustand tiefer Entspannung wichtig. Entspannung, Ruhe und Rückzug sollte während dieser Zeit im Jahreslauf laut Natur auch bei und in uns noch herrschen. Nun ist das neue Jahr schon in vollem Gang und wie sieht es damit denn in Wirklichkeit aus? Und was ist aus den „guten Vorsätzen“ für dieses Jahr geworden? Vielleicht etwas mehr Gelassenheit im Alltag oder mehr körperliche Betätigung oder ein anderes Essverhalten?

Vieles dreht sich in unserem Alltag ums Essen - wir richten viele Gedanken dahin: „Was essen wir heute? Was muss ich noch einkaufen?“ und wenden auch reichlich Energie in Form von Geld auf, vom Zubereiten ganz abgesehen und - nicht zu vergessen - der Energieaufwand für den Verdauungsprozess. Dann gibt es unzählige Ernährungsratgeber in Buchform und fast genau so viele praktische Ansätze für gesunde Ernährung - recht aufwendig, diese wenigstens in ausgewählter Form auszuprobieren. Und hat man sich einmal für etwas entschieden dann auch wirklich durchzuhalten. Wegen liebgeordneter Gewohnheiten oder den familiären Traditionen oder oder oder. Wir finden meist schon etwas, dass für eine Erklärung gut ist, um zum Alten zurückzukommen.

Mein „Angebot für Hungrige“ setzt genau hier an und bezieht die Wirkung durch Amryta mit ein. Wer sein Essverhalten oder seinen Hunger hinterfragen, wer sich selbst auf die Schliche kommen, wer auch unbewusste Muster, Einstellungen und Bedürfnisse dazu erkennen möchte und so die grundlegenden Voraussetzungen schaffen will, in diesem Bereich etwas zu ändern und wer lernen will, seine körperlichen, emotionalen und geistigen Prozesse bewusster wahrzunehmen und zu steuern, den lade ich herzlich zum nachfolgenden Kurs ein.

Wir beginnen am 7. März 2013 um 19.00 Uhr.  
 Aufeinander aufbauend gibt es den nächsten Termin  
 am 14. März und schließlich am 21. März 2013.  
 Der Wert für diese 3 Abende beträgt 55,00 €.

Anfragen und Anmeldungen bei Jana Münzner  
 Mobil: 0162 7486264 oder E-Mail: [janamuenzner@web.de](mailto:janamuenzner@web.de)



# Zeit der Träumer – Zeit für Träume

Hendrik Heidler

Nahezu unauffällig, ganz aus den eigenen Gewohnheiten heraus, werden Kinder erzogen. Es sind weniger die dramatischen, auffälligen Ereignisse, die Kinder sozialisieren. Vielmehr hinterlassen oft die scheinbar bekannten Alltäglichkeiten tiefe Spuren in ihnen. Gerade durch solche Gewohnheiten Druck zu machen wie: „Du musst doch schloofn!“ oder „Traam net esu rim!“, kommen die Mechanismen zum AusDRUCK, durch die wir zu den funktionierenden Schläfern werden, um der Geldvermehrung dienen zu können. Es lohnt sich deshalb, darüber nachzudenken und Fragen zu stellen: Wie wach sind WIR wirklich, wenn wir nahezu automatisch die Geldbörse zücken und mit Geld ein Brot kaufen?

Wir geben Geld hin und bekommen Brot dafür. Haben wir keines, müssen wir trotz duftenden Brots hungern. Ein Tauschgeschäft? Bei näherem Betrachten sieht die Sache anders aus. Geld ist gesellschaftlich ein Ausdruck des Wertes. Der fällt nicht vom Himmel. Also wo kommt er her? Die Antwort erschreckt: Wert entsteht durch Verbrennen menschlicher Lebenskraft und -zeit während x-beliebiger Beschäftigungen. „Hauptsach Aarbit“, heißt es. Dabei wird abstrakt-unsinnliche Arbeit in Wert verwandelt, der auf die produzierten Waren übertragen wird. Durch deren Verkauf wird der Wert in Geld greifbar.

Ob dabei befriedigende Gebrauchsgüter entstehen, ist völlig gleichgültig; höchstens ein Argument für die Werbung. Ziel ist also nicht die konkret-sinnliche Bedürfnisbefriedigung, sondern die sich selbst genügende Geldvermehrung, um am Ende mehr Wert herauszubekommen. Aus einem Euro mache zwei. Dabei wird gehofft, es fällt von diesem Mehrwert genügend für menschlichen Lebenserhalt ab. Es funktioniert das durch die Abschaffung der Arbeit infolge explodierender Produktivität nicht mehr, werden unzählige, für die Produktion nicht mehr gebrauchte Menschen trotz vorhandener Ressourcen in die Obdachlosigkeit, den Hunger, die Armut gestoßen. Sie zu beschäftigen wird unrentabel. Die Folge: Leerstehende Wohnungen trotz Obdachlosigkeit, Hunger trotz Essensberge usw.

Falls das so ist, weshalb dann diese ganze Veranstaltung der geldvermehrenden Verwertung des Wertes? Schlafen wir so fest, dass wir diese Zumutung trotzdem wollen? Wenn alles zum Leben da ist, die Gebrauchsgüter, die Produktionskapazitäten, die Fachleute, die Wohnungen, die Rohstoffe, die Technologien, die Logistik und Transportkapazitäten, weshalb hetzen wir diesem inhaltsleeren Umweg sonst entlang? Weshalb schreien wir nach Arbeit selbst dann, wenn die Existenz davon nicht mehr gesichert werden kann? Weshalb schreien wir nicht nach Bedürfnisbefriedigung und nach Leben? Weshalb schaffen wir uns selber ab anstatt das Geld?

Auch und gerade für die Befreiung der Kindheit von dieser dummen Zumutung ist es an der Zeit, sich davon zu entledigen! Dafür bedarf es Träumer, die bereit sind, etwas anderes überhaupt für möglich zu halten.

Hendrik Heidler

Praxis für allseitige Gesundheit, DeCoaching, Inspiration  
Tel. 037349 8807, [www.hendrik-heidler.de](http://www.hendrik-heidler.de)



Gesundheit ist unser höchstes Gut. Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Eigenverantwortung, Liebe und Bewusstsein haben oberste Priorität. Das Gesundheitswesen orientiert sich an den natürlichen, biologischen und geistigen Gesetzmäßigkeiten. Eine ganzheitliche Heilkunde unterstützt die Selbstheilungskräfte des Menschen. Finanzielle Interessen treten in den Hintergrund. Alles, was die Gesundheit des Menschen gefährdet, wird unterlassen. Medizinische Anwendungen und Eingriffe in den Körper des Menschen, wie beispielsweise Impfungen, Chemotherapie, Behandlungen mit Antibiotika, Amalgam, Organspenden, Gentechnik im Pharmawesen müssen kritisch hinterfragt werden. Die Embryonalentwicklung im Mutterleib und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind besonders zu schützen. Jeder Mensch lernt schon als Kind seinen Körper kennen, sich natürlich und artgerecht zu ernähren, Schädliches zu vermeiden und im Falle der Erkrankung sich selbst auf natürliche und unschädliche Weise zu behandeln. Eigenverantwortung und Selbstheilung sind selbstverständlich. Ganzheitliche Gesundheitszentren sind Bestandteil des neuen Gesundheitswesens. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Bereiche der Heilkunde ist durch die Gleichberechtigung gewährleistet.

Wichtige Voraussetzungen der Gesundheit des Menschen werden gelehrt und weiter erforscht:

- ökologische, naturbelassene Ernährung
- ausreichendes körperliches und geistiges Training
- Kenntnisse der biologischen Gesetze der Energieströme im Körper
- Einfluss der Gedanken auf die Gesundheit etc.

Der Codex Alimentarius ist abgeschafft. Das Wissen um Naturheilkunde und Heilpflanzen wird gefördert und ist allgemein zugänglich.

Die Medien dienen der Berichterstattung der wahren Ursachen von Erkrankungen und der Zusammenhänge der Heilung und erfolgreicher Therapien. Robuste Gesundheit, Lebensfreude und Mobilität bis ins hohe Alter ist für jeden möglich. Jeder Mensch lernt schon als Kind seinen Körper kennen, sich natürlich und gesund zu ernähren, Schädliches zu vermeiden und im Falle der Erkrankung sich selbst auf natürliche Weise zu behandeln. Eigenverantwortung und Selbstheilung sind selbstverständlich.

Einfache und logische Konzepte werden schon als Kind erlernt, so z.B. die totale Regeneration der Wirbelsäule, EFT, Quantenheilung, Reiki, Ernährungs- und Pflanzenheilkunde, gesundes, lebendiges Wasser, die 5 biologischen Naturgesetze, das Ähnlichkeitsgesetz, astrologische Menschenkunde, Emotionen leben, Mineralogie etc.

Akute Erkrankungen und Verletzungen werden sofort richtig behandelt und heilen vollkommen aus. Schwachstellen werden von Anfang an behandelt und geheilt. Menschen haben das volle Vertrauen in ihre Selbstheilungskräfte und sind dadurch frei und unabhängig.

Es gibt ein Klima des herzlichen Miteinanders und Menschen kreieren Lösungen, denn der Mensch ist eine Einheit von Körper, Geist und Seele.

Weitere Beschlüsse und abstimmen: [www.aufbruch-gold-schwarz.net](http://www.aufbruch-gold-schwarz.net)

nachgedacht

## „... und so lebten sie glücklich bis ans Ende ihrer Tage.“



Foto: Thomas Klauer © pixello.de

...doch ist es wirklich nur ein Märchen, dass eine partnerschaftliche Beziehung zwischen zwei Menschen ein Leben lang halten kann? Wie sieht es in Ihrer Beziehung aus? Alles in Harmonie und Einklang? In den meisten Fällen wohl eher nicht. Immer häufiger dominieren Unzufriedenheit, Wut und Angst. Dieser scheinbare innere Konflikt nagt an uns. Nicht selten endet damit die einst harmonische

und liebevolle Beziehung als einziger Ausweg aus diesem vermeintlichen Dilemma in Form von Trennung, obwohl wir doch innerlich spüren, dass wir das nicht wollen. Und wieder hat das „griesgrämige Männlein“ in unserem Kopf die Oberhand. Doch das muss nicht immer so sein! Hinterfragen wir das Ganze:

*Warum leben wir in Beziehungen?*

Der Mensch ist ein einzigartiges, komplexes Energiewesen mit einer individuellen Ausstrahlung, geprägt durch Gedanken, Überzeugungen, Gefühle, Erfahrungen aus diesem (und bisherigen) Leben, von Worten, vom Verhalten, von unserem Bewusstsein. Diese Eigenschaften, gepaart mit der sexuellen Energie,

zieht Menschen einander magisch an, mit dem finalen Ziel der Vereinigung - der Zusammenführung der Pole, dem Ausgleich der Energien. Das ist die eine Seite, die häufig nicht lange so in dieser Form anhält. Der viel wichtigere Aspekt ist, dass wir durch eine Partnerschaft Erfahrungen fürs Leben auf höchster Ebene machen. Eine Partnerschaft ist immer dazu da, unser emotionales, mentales und spirituelles Innenleben zu klären und zu reinigen. Unser Partner ist eines der wichtigsten Helfer auf dem Weg zu unserer Selbsterkenntnis und dient damit auch vor allem der Heilung alter Wunden. Diesen Weg zu beschreiten, ist oft nicht einfach, aber wir sollten uns selbst die Chance geben, zuzulassen, was ist, und dankbar annehmen, was es mit uns macht - in jeder Situation.

Eine wichtige Grundlage für eine langanhaltende glückliche Beziehung ist die Liebe zu uns selbst. Es ist unsere ureigene Aufgabe, uns selbst glücklich zu machen, d.h. uns selbst alle Liebe, Anerkennung, Wertschätzung, Ermutigung, Lob usw. zu geben, nach dem wir uns sehnen ... und nicht, dies in und durch die Partnerschaft zu suchen und zu erlangen. Lasst das „gute Männlein“ in unserem Kopf siegen und der Frieden in uns gibt uns wieder Kraft für das Mensch- und Glücklich-SEIN.

(Vgl. Robert Betz: „Wahre Liebe lässt frei!“) DeR

# Für SIE sind WIR da im Erzgebirge:

## Raum Vogtland

**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 Straße 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 - E-Mail: mandy.goller@web.de

**Carina Leithold** – kreative & natürliche **Fotoshootings** Fotografie als Spiegel und Ansatz zu neuem (Selbst-)Bewusstsein; fotogr. Therapie-, Seminar- u. Reisebegleitung; Tierfotografie; Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen; Gestaltung von Printmedien ☒ 08262 Muldenhammer ☎ 037465-40535 [www.gluecksbegleiterin.de](http://www.gluecksbegleiterin.de)

## Raum Aue/Schneeberg

**Kunsthau Eisenstock**, Inh.: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, **Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, Kunst und Lebensfreude** Konzerte, „live im Kunsthau“, Vorträge u. Workshops, Tanzkurse, Yoga, Pranaheilung, Musik- und Kreativkurse ☒ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eisenstock (Nahe Sportplatz), ☎ 037752-50428 - [www.kunsthau-eisenstock.de](http://www.kunsthau-eisenstock.de)

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

**Ganzheitliches Gesundheitsstudio Katrin Zehm** - Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhlt. Gesundheitstraining in Aue und Schwarzenberg ☒ Zschorauer Straße 72, 08280 Aue ☎ 03771-2176565 - 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](http://www.apotheke-aue.de)

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

**Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger**, Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auraanalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströmen, **Meridian-Klopf-Technik**, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 Schneeberg, ☎ 03772-3729056, [www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de)

**Katja Reither**, **Gesundheits- & Wellnessberatung**, Anwendung von alternativen Nahrungsergänzungsmitteln wie Colostrum, Aloe Vera & Reishi, BodyBalance Kurse nach Les Mills in meiner Tanzschule; Networking für Wellness- & Gesundheitsexperten, ☒ Alter Mühlberg 1, 08289 Schneeberg, ☎ 0162-7423360, Mail: info@tanzprojekt-kor.de

**Christine Lukaschek**, **BIODANZA** in Schwarzenberg im Prana-Zentrum (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](http://www.biodanza-chemnitz.de)

## Raum Schwarzenberg

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

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

**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](http://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](http://www.yoga-erz.de)

**PRANAzentrum Schwarzenberg**, **Grit Mustroph**, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☒ Vorstadt 4, **Schwarzenberg**, ☎ 0173-3822353, [www.pranahheilung-erzgebirge.de](http://www.pranahheilung-erzgebirge.de)

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

**Vertriebsagentur Hähnert**, **Ludmilla Hähnert**, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☒ Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-23957, 01609075437, E-Mail haeh-nert.auto@online.de, [www.haeh-nert.net](http://www.haeh-nert.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](http://www.hme-raumkonzept.de)

**Naturheilpraxis Julia Gruner**, Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie, ☒ Str. des Friedens 4a, 08352 Raschau, ☎ 03774-869867, [www.julia-gruner.de](http://www.julia-gruner.de)

**Niehoff Alpakas Roland und Helga Niehoff** Naturbelasene Produkte, Kleidung und Accessoires aus der Wolle der Alpakas; Alpakatherapie und tiergestützte Aktivitäten mit qualif. Naturheilkundler; Kennenlernen, streicheln und an der Leine führen, Anmeldung: ☎ 03774 820584, ☒ Bergsiedlung 15, 08352 Raschau, [www.niehoff-alkapas.de](http://www.niehoff-alkapas.de)

**Sylvie Lutz**, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Vorträge und Praxisreise zu Vitalstoffreicher Vollwertkost, Thermomixservice- und Ausbildung, Kochtreffs, **Dunkelfeld-Mikroskopie**, ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-505668, [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

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

**Katja Wagner**, **Mobiler Betreuungsdienst** für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitenstörungen 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, Spagyrik, Homöopathische Hausapotheke, Globoli (indiv. Rezepturen) Sauerstoffkur nach Ardenne, ganztgl. Gesundheitsberatung, ☒ Dorfberg 8, Breitenbrunn, ☎ 037756-179088, Spezialisierung Schwangerschaft, Babys u. Kinder, [www.landapotheke.de](http://www.landapotheke.de)

**Ann König**, **Redaktion Infoblatt**, Koordinierung bio-erzgebirge, Vorträge ☒ Kupferweg 12, Breitenbrunn, ☎ 037756-80696, [www.bio-erzgebirge.de](http://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-fischer@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, ☎ 03775717978, [www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

## Raum Annaberg

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

**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

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

**Bettina Brückner**, **Praxis „Leicht - Sein“**, Familien- u. Systemaufstellungen, Einzel- u. Paararbeit nach vorheriger Anmeldung. ☒ Max-Michel-Straße 15, 09456 Annaberg-Buchholz, ☎ 03733-26401, E-Mail: bettina.brueckner@gmx.de

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

**Astrid's Bewegungsland**, **Astrid Halm**, ganztgl. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, **Qi Gong**-Kurse, **Reiki**-Behandlungen u. Einweisungen, 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](http://www.naturarzt-flechsig.de) **ars medendi GmbH**, Weiterbildung, Vorträge, workshops, ☎ 037341-50370, [www.ars-medendi-gmbh.de](http://www.ars-medendi-gmbh.de) ☒ Schillerstraße 68, 09427 Ehrenfriedersdorf

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

**Atelier der Sinne**, **Katrin Eilenberger**, Lebensberatung, psycholog. Coaching, Wellnessvielfalt, ☒ Anton-Günther-Weg 1, 09468 Geyer ☎ 0173-5942015, [www.atelier-der-sinne.de](http://www.atelier-der-sinne.de)

**bioFee** - ökologisches **Catering**, **Mandy Barth**, leckere Biomenüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringeservice. Biopartyservice u. Veranstaltungscatering, Frischeküche im EG, ☒ Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg - Buchholz, ☎\*\*\*\*\* 0371/9090745, [www.bio-fee.de](http://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, ☒ Glas- hüttenstr. 45, 09474 Crottendorf, ☎ 037344/7422, E-Mail: a.saendig@gmx.de

**Regina Rößler-Wagner**, **Zentrum für Geistiges Heilen**: Geistheilung, spirit. Lebensberatung, astrolog. Psychologie, Seminare, Studio für **Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen**: Naturkosmetische Anwendungen, Verkauf, med. Fußpflege, Reflexiontherapie, ☒ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal ☎ 037348-23962 u. -2200

## Raum Stollberg/ Thalheim

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

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

**Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolfram Alexander**, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Diplom Klassische Homöopathie, Homöopathische Eigenblutbehandlung, Mikroiimmuntherapie, Orthomolekulare Medizin, Colon-Hydrotherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Medizinische Klangtherapie, ☒ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim, ☎ 03721/84368, [www.homoeopathiearzt-alexander.de](http://www.homoeopathiearzt-alexander.de)

**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](http://www.klangmassage-stollberg.de) Inhaber v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: [www.HANFARE.de](http://www.HANFARE.de)

## Raum Marienberg

**Dipl.Ing. Eberhard Haase**, Holographischer Raumklang, **Naturtschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren, ☒ Lehngasse 4, 09514 Lengfeld, ☎ 037367-2722, [www.naturtschallwandler.de](http://www.naturtschallwandler.de)

**Wilfried Münzner**, **Gastwirt und Heiler** (Heilende Hände) in der Gaststube „Zur Bleiche“ ☒ Oederaner Str. 70, 09514 Lengfeld, ☎ 037367/2545 [www.geistheiler-münzner.de](http://www.geistheiler-münzner.de)

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

**Marco Helmert**, **Helmert-Seminare.de**, Fortbildungszentrum Marienberg für Homöopathie, Naturheilverfahren, Schamanismus, Ganzheitliche Medizin, Pflege, Therapie und Wellness, [www.helmert-seminare.de](http://www.helmert-seminare.de) **Merlins-Tor** Schamanisches Heilen, Astro-therapie, Coaching, spirituelle Seelsorge, Meditation, ☒ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg, ☎ 03735-661888, [www.merlins-tor.de](http://www.merlins-tor.de)

**Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrd 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](http://www.praxis.heilsinn.de)

**Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie, Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf**, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Diplomhomöopathie, Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Neurotherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin, somatomesodionales Release, ☒ Sadyaer Str. 3A, 09526 Olbernhau, ☎ 037360-73313, [www.naturliches-heilen-baldauf.de](http://www.naturliches-heilen-baldauf.de)

## Zwickau/Chemnitz

**Ing. Heinz Klötzner**, **Neue Lebensqualität Consulting UG**, Gesundheit für Körper, Geist und Geld, innovative Finanzierungs-konzepte, Sonnenhaus-Rechner auf [www.neuelebens-qualitaet.de](http://www.neuelebens-qualitaet.de), die 3. Wohnlösung Genotec ☒ Zwickauer Str. 154, 09116 Chemnitz, ☎ 0371-36674-50 E-Mail: info@neuelebens-qualitaet.de

**Pension Sonnenhof im Paradiesgrund**, Inhaberin **Mandy Hirsch**, ganzheitliche Erholung, Naturkostbuffet, Naturkost-Zubereitungskurse, Fasten, Massagen, Naturschlafsystem, ☒ Lauenhainer Weg 35 A 08451 Crimmitschau OT Gablenz, ☎ 03762-40277, [www.paradiesgrund.de](http://www.paradiesgrund.de)

## NEU DAHER:

**Uwe Reiher**, Inh. **Manufaktur-Medien** – Die Kunst des Wesentlichen, Alternative Gestaltung von Drucksachen und Webseiten, ☒ Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna ☎ 03722-817618, [www.manufaktur-medien.de](http://www.manufaktur-medien.de)

## 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](http://www.bio-erzgebirge.de) --> abo infoblatt)

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

**Texte**: Ann König, Sandra Müller, Hendrik Heidler, Angelika Sändig, Kerstin Schreier, Denis Röher, Matthias Vogel, Katrin Zehm, Jana Münzner, Ludmilla Hähnert, Uwe Reiher, Uwe Böhm, Mandy Goller, Birgit Nestler  
**Bild Quellen**: wie angegeben bzw. von Redaktion od. den Verfassern  
**Design**: Ann König, Uwe Reiher, 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 Februar/März	ort
1.2./19:00 Uhr 2/3.2.	<b>Vortrag „Ethinaj“</b> , Vortrag über die Sichtweise von Gesundheit und Heilung in Damanhur <b>„Die Suche nach den Vergangenen Leben“ Seminarwochenende</b> mit Vultura Pisello und Piviere Cetriolo aus Damanhur	 <b>Kunsthaus Eibenstock</b> Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
9.2./23.2. 14-20:30 Uhr 10.2./19:00 Uhr 11.2./11.3. 17:00 Uhr 15.2./19:00 16.17.2. 18.2./25.3.	<b>Tanzkurse</b> mit der <b>Tanzschule City-Dance</b> Anmeldung E-Mail: citydance@gmx.de <b>Film im Kunsthaus „AWAKE - Ein Reiseführer ins Erwachen“</b> www.awake-der-film.de <b>Freier Heilungsabend</b> , kostenlose Prana-Sitzung durch zertifizierte Anwender, nur mit Anmeldung s.u. Schnupperabend <b>TIEKO - das Tiefen-Entspannungs-Konzept</b> Wochenendseminar <b>TIEKO</b> mit Gernot Grittner 19:00 <b>Friedensmeditation</b> Infos und Anmeldung bei <b>Kerstin Schreier</b> , ☎ 037752-50428, www.kunsthaus-eibenstock.de	
1.2. & 1.3. 6.2./18:00 13.2. & 18.3. 25.2. & 25.3.	jeweils 18 Uhr <b>Kochtreff mit Thermomix im Vorwerk-Service-Center, Leipziger Str. 137, Chemnitz</b> <b>Kochtreff mit Thermomix</b> im Sonnenhof Paradiesgrund, <b>Crimmitschau OT Gablenz</b> 13.2., 17 Uhr u. 18.3., 18 Uhr, <b>Kochtreff mit Thermomix</b> , Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, <b>Schwarzenberg</b> jeweils 18 Uhr, <b>Kochtreff mit Thermomix</b> , Straße der Einheit 13, <b>Löbnitz</b> <b>Teilnahme kostenfrei bei verbindl. Anmeldung mit Sylvie Lutz</b> ☎ 03774-505668, www.biohummel.de	
2./3.2. 19.2./19.3. ab 21.3.	<b>Reiki Einweihung 1. Grad</b> weiterhin am 27./28.4. Reikigruppenabend neuer <b>Qi Gong Grundkurs</b> Übungsstunden montags 19 Uhr und mittwochs 19:30 Uhr Infos und Anmeldung bei <b>Astrid Halm</b> , ☎ 03733-556963, E-Mail: astrid-bewegungsland@gmx.de	<b>Astrid's Bewegungsland</b> Annabergerstr. 56 Schönfeld
4.2./4.3. 18:30 Uhr	<b>Stammtisch „natürlich - Menschen helfen Menschen“</b> Thema: <b>Das Geheimnis der Liebe</b> mit Ann König, im Café Anna Crottendorf, Infos bei Angelika Sändig ☎ 037344-7422	
ab 4.2. ab 5.2./18:30 15.-17.3. 27.2.-10.3.	<b>Beginn neuer YOGA-Kurse für Anfänger und Fortgeschr.</b> (von KK bezuschusst) <b>Ernährungs-Kurs „Gesunde Ernährung“</b> , Abnehmen ohne Kalorien zählen <b>Yoga-Wochenende</b> im GH „Schachtelhalm“ Elterlein, 175€ weitere Termine: 19. - 21. April 2013, 12.-14. Juli 2013 <b>Fasten-Kuren auf Rügen</b> - Fasten in Verbindung mit Yoga und Fasten-Wandern, weiterer Termin 25. Oktober - 05. November 2013 mit <b>Anett Choulant, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin, Fasten-Leiterin, Ernährungsberaterin, Anmeldung und Infos</b> ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	
6.2. & 6.3. 18.2./18.3.	jeweils 18:30 Uhr, <b>Verbundener Atem</b> mit Jana Münzner, Infos und Anmeldung <b>Tel. 0162-7486264</b> , E-Mail: janamuenzner@web.de <b>Freier Heilungsabend</b> , kostenlose Prana-Sitzung ab 17:30 Uhr nach Anmeldung Infos und Anmeldung bei <b>Grit Mustroph</b> , ☎ 0173-3822353, E-Mail: prana@mustroph.de	<b>Prana Zentrum Schwarzenberg</b> Vorstadt 4
13.2./6.3./27.3. 18:30 Uhr	offene Abende für <b>Familien- und Systemaufstellung</b> Praxis Leicht-Sein, Max-Michel-Str. 15, <b>Annaberg-Buchholz</b> mit <b>Bettina Brückner und Catrin</b> , Infos und Anmeldung ☎ 03733-26401, E-Mail: bettina.brueckner@gmx.de	
20.2./18:30 Uhr 27.2./18-19 Uhr 28.2./17-18 Uhr 28.2./19:00 Uhr	<b>Vortrag Das Geheimnis der Liebe - für langjährige, glückliche Beziehungen</b> , Über das „vergessene“ Wissen des Gleichgewichts in Liebesbeziehungen spricht Ann König, Inhaberin der Lebensschule ANnerCHI, 8 € p.P. <b>Kursbeginn Entspannungstraining</b> , mit altbewährten Methoden und zusätzlichen Elementen der fernöstlichen Heilkunde, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. 8 Einheiten jew. 60 min, 80 € p.P. (abrechenbar über Krankenkasse) <b>Blick hinter die Kulissen meiner neuen Räume</b> im Vital Therapie- und Sportzentrum in Schneeberg. Schauen, informieren, fragen... ich freu mich auf Euch und für die ganz Schnellen gibt es noch 5 Freikarten für den nachfolgenden Eventvortrag. :-) <b>Eventvortrag „Ich bin dann mal schlank“</b> mit Patric Heizmann zum Thema <b>Gesunde Ernährung: Ernährungsrümpfer und ihre verheerenden Folgen für Gesundheit und Figur - Der Fettverbrennungstrick - Die Umsetzung in die Praxis... und das ganze unter Beteiligung der Lachmuskulatur. Ort: Vital Therapie- und Sportzentrum Schneeberg, Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Straße 4</b> Kosten: 19,90 € (Tickethotline 03772-372002) Infos und Anmeldung bei <b>Ina Klinger</b> ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	<b>Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger</b> Bergmannsgasse 1 Schneeberg 
21.2./19:30 Uhr 28.2./19:30 Uhr	<b>Vortrag „Stoffwechsel ist mehr als neue Hosen kaufen“ - Was brauchen unsere Zellen wirklich?</b> , mit Heike Erhardt, 10 € <b>offener Abend Familienstellen</b> , Beitrag 15€, bei eigener Aufstellung 50€ mit Uwe Reißig Infos u. Anmeldung <b>Ellen &amp; Dr. Burkhard Flechsig</b> , ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	<b>Naturheilpraxis Dr. Flechsig</b> Schillerstr. 68 Ehrenfriedersdorf
23.2./14-17 Uhr 23.3./14-17 Uhr ab 18.3. ab 19.3.	<b>Entspannen und Kraft tanken - YOGA für Erschöpfte</b> , Wecke an diesem Tag wieder deine Freude am Leben und deiner Arbeit, Wert 45 € <b>„Glücklich sein ist dein Geburtsrecht.“ Yogi Bhajan - Yoga für das Herz</b> , Unser aller Sehnsucht nach einem glücklichen, friedvollen und gesunden Leben kann sich erfüllen, wenn wir lernen, mit und aus dem Herzen zu leben, im liebevollen Umgang mit uns selbst und allen anderen Wesen, Wert 45 € <b>Beginn neuer YOGA-Kurse</b> , montags 17:15, 18:45 u. 20:15 Uhr dienstags 18:45 und 20:15 Uhr mit <b>Kundalini-Yogalehrerin Katrin Zehm</b> , ☎ 03771-2176565, E-Mail: ans.aue@freenet.de	<b>Ganzthl. Gesundheitsstudio</b> Zschorlauer Str. 72 Aue

23./24.2. jeweils 12-17 Uhr	<b>Seminar „Die homöopathische Hausapotheke“</b> zum Kennenlernen und Umgang mit den Mitteln der Homöop. Hausapotheke, Sanfte Hilfe bei z.B. Husten, Schnupfen, Erbrechen, kleinen Unfällen wie Prellungen od. Schnittwunden, mit Heilpraktikerin Ina Sonar, Infos und Anmeldung ☎ 03774-3379779, E-Mail: inasonarHP@gmx.de	<b>Wettinerstr. 29 Aue</b>
23.2./20:00 Uhr ab 22.1. ab 21.2. ab 25.2.	<b>Hauskonzert Stellmücke und Müller „Lieder und andere (All-)Gemeinheiten“</b> dienstags <b>Kurs Qi-Gong</b> mit <b>Dagmar Zais</b> donnerstags <b>Kurs Energy Dance</b> mit <b>Ines Weibenborn</b> montags <b>Kurs Showtanz für Kinder</b> mit <b>Katja Reither</b> vom Tanzprojekt aus Schneeberg	 <b>Neukirchner Villa</b> Robert-Koch-Straße 5 Thalheim
23.3./20:00 Uhr	<b>Hauskonzert Wolken &amp; Brücken „P.S. I love you“</b> , ein emotionaler Mix aus Texten und Musik von John Lennon, Cat Stevens, den Beatles u.v.m. Kartenvorbestellung unter ☎ 03721-265353 oder per E-Mail contact@ronny-r-kircheis.de, www.neukirchner-villa.de	
16.2., 10-15 Uhr	<b>Seminar Gewinnen Sie mehr Gelassenheit mit Tian Gong Leber-Qi-Gong</b> , Anmeldung über E-Mail: Marcus.Wendt@yahoo.de, www.tiangong.de <b>jeden Montag</b> in der geraden Woche 19.00 Uhr <b>BIODANZA</b> (Anmeldung bei Christine Lukaschek (0177-7219150) <b>jeden Montag</b> in der geraden Woche jeweils 16:00 Uhr und 18:00 Uhr <b>Kurs Qi Gong</b>	<b>Begegnungszentrum</b> im Kaufland Schwarzenberg
20.3.	<b>Numerologie Einführungsabend</b> ab 17:00 Uhr monatliche <b>Freehealing</b> nach telef. Anmeldung Infos und Anmeldung bei <b>Heidrun Günnel</b> ☎ 037756-1509	
datum/zeit	veranstaltungen März	ort
ab 28.2. ab 5.3. ab 6.3.	<b>Beginn neuer Yoga-Kurse</b> mit <b>Yogalehrer Rocco Weigel</b> 18:30 Uhr, donnerstags, <b>Hatha-Yoga</b> in den Kliniken Erlabrunn 19:45 Uhr dienstags, <b>Kundalini-Yoga</b> im Begegnungszentrum Schwarzenberg im DG des Kauflandes 19:00 Uhr, mittwochs, <b>Kundalini-Yoga</b> im Kunsthaus Eibenstock Infos und Anmeldung ☎ 0151/40733027	
ab 5.3. ab 7.3. ab 6.3.	<b>Beginn neuer YOGA-Kurse</b> 17:30-18:30 Uhr <b>YOGA für Anfänger</b> 19:00 Uhr <b>YOGA für Fortgeschrittene</b> 17:30 u. 19:00 Uhr <b>YOGA für Fortgeschrittene</b> , mit <b>Yogalehrerin Gudrun Keßler</b> , Anmeldung: ☎ 03771-246977 19:00 Uhr, <b>Kundalini-YOGA</b> mit <b>Yogalehrer Rocco Weigel</b> , Anmeldung: 0151/40733027	
9.3. / 23.3.	<b>Tanzkurse</b> mit der <b>Tanzschule City-Dance</b> Anmeldung E-Mail: citydance@gmx.de	<b>Kunsthaus Eibenstock</b> Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
16.3. / ab 13:00 Uhr	<b>Indischer Tag im Kunsthaus</b> 13-18 Uhr <b>Kreativmarkt mit Kuchenbasar</b> 16 Uhr Vortrag <b>„Südindienreise“</b> mit <b>Kerstin Schreier</b> 17 Uhr Vortrag <b>„Nordindien mit Rucksack erleben“</b> mit <b>Denis Röher</b> und <b>Rocco Weigel</b> 19 Uhr Film: <b>„From the Known to the Unknown“ - EINE REISE NACH INDIEN UND ZU SICH SELBST</b>	
31.3./19:00 Uhr	<b>live im Kunsthaus Osterkonzert „Vive el momento - lebe den Moment“</b> mit <b>Vicente Patiz</b> weitere Infos und Anmeldung bei <b>Kerstin Schreier</b> , ☎ 037752-504-20 (28) oder www.kunsthaus-eibenstock.de	
8.-10.3.	<b>Seminar „Ganzheitliche Massagen – mit Zertifikat – mit Gabriele Gallasch in Marienberg, Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert</b> ☎ 03735-661888, www.helmert-seminare.de Geyer	
7.3./19:30 Uhr	<b>Vortrag „Blut ist ein ganz besonderer Saft“</b> - Die Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung und ihre Möglichkeiten in der Naturheilkunde, mit <b>Marcel Müller</b> , 10 €	 <b>Naturheilpraxis Dr. Flechsig</b> Schillerstr. 68 Ehrenfriedersdorf
14.3./19:30 Uhr	<b>Vortrag „Reden ist Silber...“</b> - Und was ist Gold? Ein unterhaltsamer Seminarabend über das, woran unsere Gespräche meist scheitern und wie sie doch gelingen können, mit <b>Thomas H. Lemke</b> , 10 €	
21.3./19:30 Uhr	<b>offener Abend Familienstellen</b> , Beitrag 15€, bei eigener Aufstellung 50€ mit <b>Uwe Reißig</b> Infos u. Anmeldung <b>Ellen &amp; Dr. Burkhard Flechsig</b> , ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	
15.3./18:30 Uhr 25.3./19:00 Uhr	<b>Vortrag AURA-SOMA genießen mit allen Sinnen!</b> Entstehung und Wirkung dieses Farbpflagesystems. Kosten: 8 € p.P. Vortrag <b>Fit wie ein Turnschuh und das bis ins hohe Alter</b> , 5 € Infos und Anmeldung bei <b>Ina Klinger</b> ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	<b>Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger</b> Bergmannsgasse 1 Schneeberg

**5. Frauenmesse „Bella Vita“ in Chemnitz**  
am 23. März 2013 „LIEBE - Frau & Mann ganz miteinander SEIN“  
Anmeldung und Infos: **Eva Lindner lindnerbella@yahoo.de**, Tel. 03724-89504

**Termine regelmäßig:**

jeden 1. **Freitag**, 19 Uhr, (1.2., 1.3.) **Trommel-Übungsabend Schwarzenberg** mit **Denis Röher**, Anmeldung & Infos: ☎ 0172-7944847  
jeden 2. **Samstag**, 16:00 Uhr (9.2., 9.3., 13.4.) **Familienstellen** mit **Anett Choulant** im Yoga-Zentrum Schwarzenberg, ☎ 03774-336861  
jeden 3. **Freitag**, 19:30 Uhr, (15.2., 15.3.) **Mantrenabend**, mit **Ann, Denis & Rocco**, singen, trommeln, meditieren - einfach sein, Vitalzentrum SZB, offener Abend, ☎ 037756-80696  
jeden **letzten Freitag**, 19:00 Uhr (22.2., 22.3.) **Meditationsabend** mit Übertragung von **Heilenergie** mit **Helmut Goy** in Annaberg, ☎ 03733-142180

**Nach Datum sortiert auf www.bio-erzgebirge.de**

Alle Angaben ohne Gewähr.  
Kontakt: **Ann König**, 037756-80696, 0152-22547608, info@bio-erzgebirge.de