



bio-(vor)erzgebirge

INFOBLATT

Oktober & November 2014

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Thema: Gesunde Ernährung

ab Seite 3

Bio-Genuss in der Region

Seite 14

Erstes Wohlfühltreffen

Seite 2



**Willkommen
im Netzwerk
mit Herz**

Netzwerktreffen:

06.10. Crottendorf

08.10. Mittweida &
Chemnitz

28.10. Olbernhau

10.11. Limbach-O.

17.11. Crimmitschau

Infos im Innenteil Seite 7/8

www.miteinandersein.net

Titelmotiv von Gabriela Schlenz (siehe Seite 2)

Liebe Leser,

mit viel Freude haben wir die Regenbogenmesse erlebt. Ein großer Tag in unserem Netzwerk, an dem wir die Gelegenheit hatten sowohl bei den Anbietern als auch den Besuchern bekannte Gesichter wieder zu sehen und neue interessante Menschen kennen zu lernen. So hat sich diese Regenbogenmesse einen festen Platz im Netzwerk erschaffen – bunt, fröhlich und vielseitig. Wie diese Messe, so haben die Netzwerktreffen, die Konferenzen und die neuen Wohlfühl-Treffen eines gemeinsam – dass Ihr mit Euren Ideen und Anregung persönlich mit anderen Menschen in Verbindung kommt, Euch austauscht und gemeinsam neue Impulse setzt. Das liegt uns sehr am Herzen und wir sehen neben der reinen Informationsvermittlung über das Infoblatt und der Internetseite unsere Aufgabe in der Förderung des gemeinschaftlichen Miteinanders.

Die Früchte des Netzwerkes machen sich zunehmend bemerkbar, da wir bei bestimmten Themen auf eine große Anzahl von „Insidern“ zurückgreifen können. Wie bei diesem Infoblatt, das wir unter das Titelthema „Gesunde Ernährung“ gestellt haben. Viele Autoren haben diesmal interessante Beiträge für Euch erarbeitet. So können wir uns zukünftig noch tiefer in weitere Bereiche vorwagen. Geplant sind daher auch thematische Treffen und Workshops wie z.B. zum Thema „Freie Energie“. Wir freuen uns, wenn sich der eine oder andere bereit erklärt und uns bei der Organisation hilft bzw. diese übernimmt.

Danke für Dein offenes Herz – das Netzwerk darf mit Dir wachsen.



Liebe Grüße von den Netzwerkkern (v.l.n.r.):

Roy Klawitter - bio-vogtland

Ann König - bio-erzgebirge

Uwe Reiher - bio-vorerzgebirge

Mona Gärtner - bio-ostsee



Das Netzwerk mit Herz

Mehr erfahren – Dabei sein?

14-tägiger Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk und weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen.

Infoblatt-Abo

Mit Sicherheit ein Infoblatt bekommen? Direkt mit der Post zu Dir nach Hause mit einem Jahresabo ab 11 Euro.

Dabei Sein im Netzwerk?

Infos zur Arbeit des Netzwerks, Menschen & Angebote finden, Möglichkeiten für Anbieter für Veröffentlichungen.

Informationen:

Ann König · 037756-879730 · 0176-56892679

Uwe Reiher · 03722-817767

info@miteinandersein.net

www.miteinandersein.net

Rückblick auf die 5. Regenbogenmesse

von Ann König

Auf die Frage „Wart Ihr zufrieden?“ können wir auch in diesem Jahr mit „Jaaaa“ antworten. Gänsehaut bei der Eröffnungsrunde, mehr Besucher (ca. 500) als bisher, die sich teilweise den ganzen Tag auf der Messe aufhielten, viele freudigen Umarmungen der sich wiedersehenden Menschen, übervolle Vorträge und Workshops, eifrige bastelnde Kinder, glückliche und am Schluss erschöpfte Aussteller und Verkäufer, ein Strahlen des Inhabers des VITAL-Zentrums und großer Beifall für das fantastische Programm der jungen Karo-Dancers machen Vorfreude auf eine neue Regenbogenmesse im nächsten Jahr – wieder in Schneeberg.

Ein großes Dankeschön an alle, die bei diesem Event dabei waren und ihren Teil zum Gelingen beigetragen haben.

Carina Leithold begleitete die Messe mit Ihrem Fotoapparat – die Bildergalerie befindet sich auf www.regenbogenmesse.de/galerie



Einladung Überregionales Wohlfühl- treffen am 8.11. in Burgstädt

Ein Netzwerktreffen der besonderen Art findet am 8.11. von 15:00 bis ca. 22:00 Uhr im Yoga-Studio „Zeit für Dich“ in Burgstädt statt.

Alle, die (noch) träumen oder ihre Visionen bereits umsetzen sind herzlich eingeladen, ihre Angebote und Wünsche mit Allen zu teilen, neue Kraft und Freude zu schöpfen und gemeinsam an einer ganz neuen Vision mitzuwirken.

Wir werden gemütlich miteinander essen, lachen, tanzen, musizieren, uns austauschen und einfach im Wohlfühl sein.

Bitte bringe für das gemeinsame Buffet etwas zu Essen und zu Trinken mit und wenn Du magst auch Dein(e) Instrument(e).

Aus Platzgründen melde Dich bitte verbindlich an: www.miteinandersein.net/wohlfuehltreffen

Ort: Yoga-Studio „Zeit für Dich“

Chemnitzter Straße 33, 09217 Burgstädt

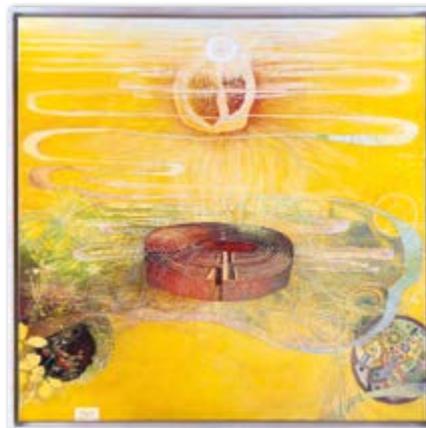
Unkostenbeitrag: 15 € / Paare 25 €

für Jahresbeitragszahler 12 € / Paare 21 €

Kontakt: Ann König, 0176-56892679

037756-879730 (vormittags)

Veranstalter: Gesundes (H)ERZgebirge e.V.



Zum Titelbild WEG INS LICHT

von Gabriela Schlenz (Öl auf Leinwand, 80x80cm)

Ein sonnendurchflutetes Quadrat breitet sich aus wie ein blühendes Feld. Kleine, kaum wahrnehmbare Nuancen von GELB verweben sich zu einer anderen Atmosphäre, hüllen diese Landschaft in LICHT. Im Mittelpunkt des Bildes wartet ein strahlend rotes Labyrinth. Es zu begehen kann zu einem Weg des WACHSTUMS werden. Es gibt keinen direkten, geradlinigen Weg, der zur Mitte führt. Jede Biegung des Weges muss wahrgenommen und begangen werden. Scheinbare Umwege und Kehrtwendungen werden Teil des Eigentlichen.

Ein Labyrinth ist kein Irrgarten, man kann sich nicht verlieren. Im Labyrinth findet man sich SELBST. Zarte Linien wachsen aus dem Labyrinth, ziehen ein Netz über alles, werden zu Wurzeln. Erdbeeren als Symbol der Fruchtbarkeit reifen vor einer Erdhöhle, fliegende Samen breiten sich aus. Es ist der Ort des WERDENDEN, des Wachsenden und steht für unser Bauchgefühl. Räder greifen ineinander, funktionieren. Alles dreht sich nach vorgegebenen Bahnen. Eine bläulich, duftige Farbigkeit unterstreicht die Klarheit des Geistes. In mäanderartiger Bewegung windet sich ein Pfad durch das gelbe Land, schwingt zwischen den Polaritäten, verbindet und trennt zugleich. Der Weg löst sich fast auf, entschwindet im LICHT. Ein SONNENHERZ thront über dem Geschehen. Lichtes Gelb will sich ausbreiten, verströmen wie die Sonne, möchte Verbindungen knüpfen, verschlossene Türen öffnen...

Achtsam essen – achtsam leben (Teil I)

von Annelie Schmidt

Eine wahre Fülle von Büchern und Zeitschriften gibt es aktuell zum Thema „Achtsamkeit“ – sie ist „in“, auch im Coaching, Stressmanagement und der Erwachsenenqualifizierung. Schon vor über 2000 Jahren führte Buddha die „Achtsamkeit“ als wichtigen Teil seines achtfachen Pfades ein. Hier geht es um die absolute Befreiung von allen inneren Beschränkungen und Leiden. Immerhin heißt „Buddha“ wörtlich übersetzt „der Erwachte“. So lässt sich „Achtsamkeit“ mit „Aufwachen“ umschreiben. Achtsam sein steht also auch zum Gegensatz von „schlafen“ – Bewusst sein im Gegensatz zu Unbewusstsein! Zuletzt geht es schließlich auch um „Geistesgegenwart“, um eine bewusste Wahrnehmung von Gedanken, von Gefühlen, Sinneswahrnehmungen oder Körperempfindungen.

In den 80er Jahren war es Jon-Kabat Zinn, der das „Achtsamkeits-Prinzip“ in der Medizin propagierte, um chronisch Kranken und Schmerzpatienten eine Strategie zur Stressreduzierung anzubieten. MBSR (Mindfulness – based Stress Reduction) wird immer mehr auch als eine der

verhaltenstherapeutischen Methoden genutzt, die dokumentierten Erfolge belegen dies. Die Fähigkeit, sich selbst achtsam zu beobachten, wird z.B. aktuell durch Yoga, Meditation oder MBSR-Kurse aktiviert und bewusst genutzt. So wiesen Wissenschaftler nach, dass Yoga-Lernende selten Gewichtsprobleme haben, aber auch weniger Depressionen. Das Fazit der Studie zeigt, dass „Je größer die Achtsamkeit und je ausgeprägter die Fähigkeit, sich selbst urteilsfrei zu beobachten, desto geringer der BMI!“

Warum löst Willenskraft keine Gewichtsprobleme?

„...der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach...“ Die Antwort ist einfach: Wenn das Unbewusste mit der Entscheidung „abzunehmen“ nicht einverstanden ist, gibt es kein „grünes Licht“ zur Veränderung! Jeden Tag beobachten und tun wir Dinge, die wir „eigentlich“ nicht tun wollen, von denen wir wissen, dass sie uns schaden, z.B. die Belastungen im Alltag steigen, wir genießen ein Stück Schokolade, das Gewicht auf der Waage steigt, doch wir bleiben im Sessel sitzen. Das Problem ist nicht der „unwillige Geist“ oder das

„schwache“ Fleisch, nein – es ist das „Unbewusste“ (Unterbewusstsein). Hier laufen Programme ab, die wir „unbewusst“ gelernt oder modelliert haben, die hochwirksam sind und bei denen die „Vernunft“ nur den Kopf schüttelt. Wie von fremder Macht gesteuert oder „unachtsam“, lenken uns Gefühle, Triebe oder Gelüste ab, ohne dass wir etwas dagegen tun können. Ist das so? Natürlich nicht, denn schon früher haben sich Menschen in Trance versetzt und heute bedient man sich der Hypnose, um Einfluss auf verborgene Bewusstseinssebenen zu nehmen.

Aus NLP-Sicht kommen natürlich noch die Worte dazu, die unsere Gedanken ausdrücken. Negative Formulierungen wie z.B.: „Ich will nicht zunehmen“, „Ich esse nicht mehr so viel“ sind für das Unterbewusstsein unverständlich, denn das Wort „nicht“ ist ohne Bedeutung für das UB. Positive Formulierungen wie „Ich wiege 60 kg!“ oder „Ich esse Gesundes!“ sind für viele Menschen ein genauso schwieriger Lernvorgang wie das „Achtsam sein“ für sich selbst!

Annelie Schmidt – Persönlichkeitstrainerin / NLP-Master
Buchtipps: „Schlank durch Achtsamkeit“ von Ronald Pierre Schweppe | Im 2. Teil: Die 5 Achtsamkeitsübungen – der Weg zur Leichtigkeit

Hofladen und Bauernhof Nestler in Rittersgrün Alles Apfel oder was?

von Birgit Nestler

Jetzt ist unter anderem wieder Apfelsaison. Warum nicht jeden Tag genussvoll in einen Apfel beißen? Äpfel haben neben anderen Vitaminen auch sehr viel Vitamin C. Die Menge soll einem Drittel des Tagesbedarfs entsprechen und da Vitamin C nicht speicherbar ist, sollte man es jeden Tag mit frischen Produkten zu sich nehmen. Wenn man dazu noch die Herbstfrüchte verarbeitet wie z.B. Holundergelee mit Apfel oder die längst vergessene Holunderbeersuppe hat man schon eine gute Voraussetzung, sich vor einer Erkältung zu schützen bzw. vorzubeugen. Ein weiterer Nebeneffekt ist, dass man sich beim Sammeln der Früchte an der frischen Luft bewegt.

Wir beziehen unseren Apfelsaft (naturtrüb) vom Landschaftspflegeverband, der übrigens sehr lecker ist und unterstützen somit den Erhalt unserer heimischen Streuobstwiesen.

In unserem Hofladen können Sie die Produkte frisch und aus eigener Herstellung erhalten, wie z.B. unseren Camembert und andere Rohmilchkäse oder auch Fleisch.

Am 10./11.10.14 sind bei uns Fischtage und am 18.10.2014 gibt es wieder frisches Rinds-, Kalbs- und Schafffleisch (nur auf Vorbestellung). Natürlich haben wir noch viele andere Leckereien aus eigener Herstellung anzubieten. Gern nehmen wir Bestellungen für Ihr Weihnachtsfest an Festtagsgeflügel entgegen – Gänse, Enten, Puten, Perlhühner und Kaninchen.

Öffnungszeiten Hofladen:

Fr. 13:00–17:30 Uhr & Sa. 9:00–11:00



Foto: Peter Smola / pixelio.de

Apfel-Flammkuchen

Hefeteig: 20 g frische Hefe, 1/2 TL Zucker, 150 ml lauw. Wasser, 250 g Mehl, 1 TL Salz, 3 TL Olivenöl

Belag: 2 bis 3 säuerliche Äpfel, 300 g rote Zwiebeln, 200 g Champignons, 150 g Crème fraîche, 2 EL Milch, 6 Stiele Thymian, Salz, Pfeffer, 250 g Camembert

Zubereitung: Die Hefe mit dem Zucker und dem lauwarmen Wasser verrühren, das Mehl mit dem Salz vermengen und mit der Hefe-Wasser-Mischung und dem Öl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 45 Minuten gehen lassen. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und vierteln. Crème fraîche mit der Milch glatt rühren, die Hälfte der Thymianblättchen zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Camembert in Scheiben schneiden. Den Teig vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 4 sehr dünnen Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit 1/4 Crème fraîche bestreichen mit je einem Viertel der Zutaten (Äpfel, Zwiebeln, Champignons belegen. Mit Salz und Pfeffer und Thymian würzen. Die Camembertscheiben darüber verteilen. Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der untersten Schiene 12 bis 15 Minuten backen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Ernährung ist essentiell für unsere Gesundheit

von Anett Choulant

Wir alle wollen gesund & leistungsfähig bis ins hohe Alter sein. Unser genialer Körper bietet uns die besten Voraussetzungen dafür: Er erneuert sich etwa alle sieben Jahre komplett, tauscht dabei Altes aus und behebt sorgfältig entstandene Schäden. Da dieser Vorgang immerzu geschieht – jeden Tag, jede Stunde, jeden Augenblick – sind wir immer im bestmöglichen Gesundheitszustand. Gesünder als wir gerade sind kann uns unser Körper nicht zusammenbauen, da ihm entweder einzelne „Bausteine“ fehlen oder zu viel „Unrat“ vorhanden ist, der gebunden werden muss.

Krankheit ist also einerseits ein Mangel an Bausteinen und andererseits ein Überschuss an Schlackenstoffen im Körper. So entstehen es ein jahrelanger, schleichender Prozess Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck, Parkinson, MS und am Ende Krebs.

Vor diesem Grundverständnis von Gesundheit können wir die „Gesundmacher“ fördern und die „Krankmacher“ gezielt meiden. Im Prinzip ist dieser Vorgang so einfach, dass es erstaunt, dass wir nicht schon längst selbst darauf gekommen sind. In meinen Kursen gibt es jede Menge Basis-Wissen rund um gesund- und krankmachende Ernährung, so dass ein ganz neues tiefgreifendes Verständnis für die eigene Gesundheit entstehen kann. Die Theorie ergänzen wir mit der Praxis und bereiten jedes Mal ein super-leckeres, unkompliziertes Essen gemeinsam zu.

Gesundheit kann ganz leicht sein.



Anett Choulant · Heilpraktikerin / Ganzheitliche Ernährungs-Beraterin
Mehr Informationen gibt es unter:
www.leben-sinn.de



Hofladen Birgit Nestler und
Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler
Rittersgrün · Tel. 037757-7978
www.eiei-nestler.de

REZEPT-TIPP

von Sandra Müller

Dinkel-Energiewüfel
 Der Energiekick für unterwegs!

Zutaten

- 250 g Wasser
- 35 g (Sonnenblumen-) Öl (5 EL)
- 150 g Dinkelkörner
- 100 g gemischte Nüsse und Mandeln
- 250 g gemischte Trockenfrüchte (Rosinen, Pflaumen, Cranberries, Bananen, Kirschen.)
- 2-3 Äpfel, mit Schale, geviertelt
- Saft einer halben Zitrone
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 g kernige Haferflocken
- 40 g Honig (2 EL), evtl. weniger, je nach Süße der Früchte
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt

Zubereitung

- Dinkel fein mahlen und zu dem Wasser und Öl in einer großen Schüssel geben
- gut verrühren und 10 min quellen lassen
- Nüsse und Mandel grob hacken
- Trockenfrüchte ebenfalls zerkleinern
- Äpfel reiben und mit Zitronensaft beträufeln
- alle Zutaten zu dem gequollenen Mehl geben
- die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen
- im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25-30 min backen und danach in Würfel schneiden

Nüsse und Mandeln können durch verschieden Ölsaaten wie z.B. Sonnenblumenkerne ausgetauscht werden.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller.

Sandra Müller

Bio-Vollwertköchin · Ernährungsberaterin
 Hammerleithe 15 · 08359 Breitenbrunn
 Telefon: 0172-7942419

www.vollwertkochen-erzgebirge.de

Gesunde Ernährung

von Sandra Müller & Sylvie Lutz

Bei diesem Thema denken viele nur an „Grünfutur“ und Körner. Dabei gibt es eine ganze Menge verschiedener gesunder und bekannter Ernährungsformen. Eine davon ist die Vollwerternährung. Vordenker der modernen Vollwertkost waren der Erfinder des berühmten Bircher Müsli – Maximilian Bircher-Benner und der FKB-Frischkornbrei Spezialist Dr. Max-Otto Bruker. Sätze wie: „Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich.“ stammen von Werner Kollath, der einen „Vollwert der Nahrung“ forderte. Mittlerweile basiert die Vollwerternährung auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es wird nicht nur der gesundheitliche Aspekt der Nahrung, sondern auch die Erzeugung, Verarbeitung, Vermarktung, Zubereitung und der Verzehr berücksichtigt.

Folgende Leitsätze sollen vor allem Freude und Genuss am Essen und Kochen vermitteln:

Wir essen bevorzugt pflanzliche Lebensmittel.

Wir essen gering verarbeitete Lebensmittel.

Wir verzehren reichlich unerhitzte Frischkost.

Wir bereiten unsere Lebensmittel genussvoll aus frischen Zutaten zu.

Wir vermeiden Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen.

Wir vermeiden Nahrungsmittel aus Genanbau, Food Design und bestrahlte Lebensmittel.

Wir verwenden Lebensmittel möglichst ausschließlich aus ökologisch-biologischem Anbau.

Wir bevorzugen Erzeugnisse regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit.

Die heutige allgemein praktizierte Ernährung zeichnet sich durch einen hohen Verzehr tierischer Produkte aus. Diese sind jedoch auf Grund des hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin, Proteinen und Purinen gesundheitsschädlich. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe befinden sich ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln. Viele pflanzliche Produkte haben außerdem eine hohe Nährstoffdichte, d.h. ein günstiges Verhältnis zwischen essentiellen Nährstoffen und Nahrungsenergie.

Das Landhotel Sperlingsberg lädt am 18.10. ein Hoffest im „Vitalen Hirsch“



Am 18.10.2014 laden wir, Tejas und Mandy Hirsch, ein, um beim lustigen Beisammensein zwischen „Heuhaufen & Hühnerstall“ allen Danke zu sagen, die uns während einem ganz besonderen Jahr begleitet haben. Während des Herbstfestes können Sie die Mitglieder unseres Vier-Generationen-Familienbetriebes einmal mehr erleben.

Während unseres Herbstfestes bieten Händler aus unserer Region ihre Ware auf einem **Ökomarkt** an. Mit dabei sind z.B. unsere Partner der Firma HAKA gesunde Pflege- und Reinigungsprodukte, Mehlhornsäfte aus Langenbernsdorf und die diesjährige Kräuterkönigin Simone Walther. In allen Ecken gibt es etwas zu entdecken. Bogensport durch den 3-D-Parcour über den Holzberg, Kräuterwanderung mit Grit Tetzner, Naturbastelstrasse und das Riesentrampolin lassen kleine und große Herzen höher schlagen. Im Wilderstübchen werden Informationen über Bachblüten mit Katja Seiler



Bei Lebensmitteln aus biologischem Anbau ist die Nährstoffdichte noch höher. Rund die Hälfte der Nahrungsmenge sollte unerhitzte Frischkost sein. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben hier weitestgehend erhalten. Obst und Gemüse sollten Sie reichlich zu sich nehmen. Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn sind zu bevorzugen und Nicht-Vollkornprodukte nur selten zu verzehren. Kartoffeln und Hülsenfrüchte sollten mit einbezogen werden. Benutzen Sie nur qualitativ hochwertige Öle und Fette. Fleisch, Fisch, Eier und Milch, wenn überhaupt gewünscht, nur gelegentlich verwenden. Zucker- und süßstoffhaltige Produkte sind zu meiden und durch süßes, reifes Obst zu ersetzen. Diese Empfehlungen sind eher allgemein gehalten und können von Person zu Person ganz individuell abgewandelt werden, je nach Vorlieben, eventueller Verträglichkeit und Gewöhnung.

Stellen sie ihre Ernährung jetzt um!

Wir beraten Sie gern.

Sandra Müller · Vollwertköchin und Ernährungsberaterin
 Hammerleithe 15 · 08359 Breitenbrunn
 0172-7942419 · www.vollwertkochen-erzgebirge.de

Kochkurse im Kunsthaus Eibenstock

18.10.14 um 10:00 Uhr Brötchen, Müsli & Co- alles über ein gesundes Frühstück

22.11.14 um 13:30 Uhr Sauerteigbrotbackkurs & ab 16:00 Uhr Kinderbackstube zum KreativMarkt

Sylvie Lutz · Thermomix-Gruppenleiterin

Alte Annaberger Straße 22A · 08340 Schwarzenberg
 0174-9014386 · www.biohummel.de

Thermomix Kochtreffs im Kaminstudio Phillip in SZB

6.10. um 18:00 Uhr · 12.11. um 17:00 Uhr

3.12. um 17:00 Uhr · 12.1.2015 um 18:00 Uhr

ausgetauscht. Die Inhaberin des Wellnessmobils Katrin Unger legt in der Sauna bei Massage Hand an. Schmecken lassen kann man sich das Angebot der BIO*VEGI*WILD-Küche des Restaurants „Vitaler Hirsch“ mit z.B. Muttis hausgemachten Kuchen, frischem Eissorbet und Süßem aus der Rohkostküche. Leberwurstbrot, Bratwürste und Kesselgulasch sind nur drei der Spezialitäten aus der hauseigenen biologisch-ökologisch betriebenen Hirschezucht. Trecker-Fahrten, Kinderschminken, Ballonmodellage und Tipps&Tricks des Crimmitschauer Judosportvereins lassen auch für unsere kleinen Hirschlein keine Langeweile aufkommen. Das Leipziger Märchentheater Fingerhut spielt eine Geschichte von Pedderson und Findus in unserer ausgebauten Scheune. Am Abend lassen wir den schönen Tag beim Tanz zur Rock&Pop – LIVE-Musik der Country-Band „Tanglewood“ oder beim Knüppebrot am Lagerfeuer unterm Sternenhimmel ausklingen.

Landhotel Sperlingsberg & Restaurant Vitaler Hirsch

Restaurant Tejas & Mandy Hirsch · Sperlingsberg 2
 BIO **Vitaler Hirsch**
 VEGI 08451 Crimmitschau OT Gablenz
 WILD Tel. 03762-945670
www.sperlingsberg.de

Fortsetzungsreihe: Die Jahreszeiten im Ayurveda Der Herbst und der frühe Winter

von Steffi Nolte

Aus ayurvedischer Sicht befinden wir uns **seit dem 22.08. in der Jahreszeit des Herbstes** und ich hoffe, dass der Sommer und die Ferientage für alle erholsam und erlebnisreich waren. Die Wärme und intensive Einwirkung der Sommersonne führt dazu, dass sich innere Hitze in unseren Geweben angesammelt hat. Diese Ansammlungen von zu viel Hitze nennt man im Ayurveda Pitta-Störungen. Diese zeigen sich in empfindlicher und geröteter Haut mit Empfindungen wie Brennen oder vermehrten Entzündungen.

Die angesammelte Energie des Sommers führt zu viel innerer Energie und dem Wunsch, diese Energie sinnvoll umzusetzen. Dazu ist der Herbst die geeignete Jahreszeit. Durch die sinkenden Temperaturen und den zunehmenden Wind wird das Verdauungsfeuer „Agni“ angeregt. Diese Anregung unterstützt man im Ayurveda mit Massageanwendungen, die die überschüssige Hitze aus den Geweben lösen und zur sanften Ausleitung bringen und zum anderen Manualanwendungen und Kuren, die helfen, die Aktivierung der inneren Abwehrkräfte in Gang zu setzen. Dies sind Ganzkörpermassagen mit kühlenden, jedoch stoffwechselanregenden Kräuterölen oder die ayurvedische Pulvermassage Udvartana, die hauptsächlich überschüssige Gewebearsammlungen reduziert und durch die anschließende Schwitzbehandlung in der ayurvedischen Schwitzbox diese aus dem Körper ausleitet. Die Ernährung sollte durch etwas süße, leicht bittere

und zusammenziehende Gewürze und Speisen unterstützend wirken. Dies sind Bockshornklee-samen, Ingwer und Knoblauch, sowie Stangenbohnen, Blumenkohl, Auberginen, Zucchini und Hülsenfrüchte. Die Beilagen sollten aus Gerste, Mais und Reis bestehen. In meinem ayurvedischen Abend-Kochkurs am 08.10.2014 biete ich ein vollwertiges frisches Menü mit den Früchten des Herbstes für alle Sinne an. Dazu lade ich alle Interessierten ganz herzlich ein.

Am 22.10. beginnt dann die Jahreszeit des frühen Winters, die mit der Wintersonnenwende am 21.12. endet. In diesem Abschnitt des Jahres ist unsere Verdauungskraft „Agni“ und damit unser Stoffwechsel besonders aktiv. Der Wind und die Abkühlung in der Natur sorgen dafür, dass nun auch Nahrungsmittel von etwas schwererer Qualität je nach Konstitution besser verwertet werden können. Der Körper und der Geist bereiten sich auf die kalte Jahreszeit vor. Ganz besonders wirkungsvoll sind jetzt Tages- und Mehrtageskuren zur Aktivierung des Immunsystems. Für Menschen, die gern ihr Gewicht reduzieren möchten, ist die Jahreszeit des frühen Winters bestens geeignet. Die Kuren sind je nach Konstitution darauf optimal abgestimmt und ich berate und unterstütze Sie gern dabei.

Ganzheitliches Ayurveda-Gesundheitszentrum
09212 Limbach-Oberfrohna · Pleißeer Straße 11
Tel. 03722-592493 · www.praxis-seelenbogen.de

Hintergrundwissen Der Fress-Klub im Lichthäus'

Der „Fress-Klub“ vermittelt in fünf Terminen á 20 Minuten das wichtigste Hintergrundwissen über unsere Ernährung, die ideale Zusammenstellung von Lebensmitteln, den Säure-Basen-Haushalt und Möglichkeiten der Entschlackung und Entgiftung.

Mit vielen Tipps und Rezepten aus über 10 Jahren eigener Erfahrung. Schluss mit Diäten, hier ist der Ausweg aus dem Irrgarten der widersprüchlichen

Ernährungsratgeber. Falls Dich das Thema anspricht, dann melde Dich bitte an. Start und Termin nach Absprache bei genügend Interessenten.

mit Dipl.-Biol. Elke Mahradina Böhm



Lichthäus' I Zschopau
Mauergasse 1 · Tel. 03725-20700
www.lichthausl.de

Wie funktioniert das? Gesundheit geht durch den Darm

70 bis 80% der Abwehrzellen befinden sich im Darm. Durch verschiedene Einflüsse wie falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress usw. kann unser Immunsystem gestört werden. Eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems übernehmen dabei die Mikroorganismen (MO). Bis zu 100 Billionen MO mit tausenden verschiedenen Arten leben im Darm eines gesunden Menschen. Sie trainieren unser Immunsystem und verhindern, dass sich schädliche Bakterien ansiedeln.

Mikroorganismen haben im Darm mehrere Aufgaben: Verdauung und Verwertung von Nährstoffen; Schutz vor Giften; Erzeugung von antibiotikaähnlichen Stoffen zur Hemmung von pathogenen Viren, Bakterien und Pilzen; Information der Immunzellen über Krankheitserreger; Aufbau und Ernährung der Darmschleimhaut;

Seelenharmonie Ayurvedische Kochkurse

Mi 08.10.2014, 17:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Ayurvedischer Abendkochkurs

„Ein Menü, so bunt wie die Farben des Herbstes“

Gemüse herbstlich schmackhaft und farbenfroh. Menüfolge: Möhren-Kokos-Suppe, Zucchini-Lasagne mit Mangosauce, Ingwermöhren mit Kerbel, Bunte Gemüsehirse, Basilikum-Möhren-Chutney
Preis p.P. 39,00 €, Anmeldung bis 06.10.2014

Sa 01.11.2014, 10:00 bis 14:00 Uhr

Kochkurs für die Jahreszeit des frühen Winters

„Sicher und gut geerdet durch die Vorboten von Kälte und Wind“

Menüfolge: Mungbohnen-dal mit Spinat, Orangenreis, Rosenkohl mit ayurvedischen Gewürzen, Aromatisches Rote-Bete-Gemüse mit Meerrettich dazu ein Apfel-Chutney und als Nachtisch ein weißes Orangen-Mousse
Preis p.P. 49,00 €, Anmeldung bis 30.10.2014

Mi 12.11.2014, 17:00 bis 20:00 Uhr

Ayurvedischer Abendkochkurs

„Mit Kürbis & Co. auch im Winter fit und froh“

Menüfolge: Ayurvedische Kürbis-Suppe, Kürbisgemüse aus dem Backofen, Indisches Kartoffel-Rasa, Kürbis-Süßkartoffel-Gemüsepudding dazu ein frisches Minz-Koriander-Chutney
Preis p.P. 39,00 €, Anmeldung bis 10.11.2014

Inklusive im Preis sind der Kochkurs, Rezepte, gemeinsam das Essen genießen und wertvolle Tipps für die Jahreszeit. Mindestteilnehmerzahl 4 Personen.



Naturmarkt
Dr. Engelmann
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-19 Uhr | Sa 8-14 Uhr

Mein Bio-Genussmarkt

Marienstraße 72
08056 Zwickau
Tel. 0375 - 27 37 345
Fax: 0375 - 27 37 421
www.doktor-engelmann.de

bio neu entdecken · intelligent ernähren · lustvoll genießen

Förderung der Resorption von Mineralstoffen und Spurenelementen; Unterstützung der Entgiftungsfunktion durch Leberentlastung; Produktion von lebenswichtigen Vitaminen (Vitamin K und B - Vitamine) usw.

Mit EMIKOSAN lässt sich die Darmflora positiv beeinflussen und das Immunsystem stimulieren. In EMIKOSAN liegt die Fähigkeit, die Heilskraft der Natur zurückzuerlangen, das heißt, die körpereigene Immunabwehr wird dahingehend gestärkt, sich selbst zu heilen. Wissenschaftliche Studien des Dartsch Scientific Institutes haben dies bestätigt und auch festgestellt, daß EM ein Enzym bildet, welches freie Radikale deionisiert.



EM-Sachsen GbR
Rochlitzer Str. 5 · 09306 Rochlitz
Tel. 03737-7869720 · www.EM-Sachsen.de



Vortrag am 14.11. um 19.00 Uhr Praxisorientierte Neue Homöopathie

mit Mandy Goller

**Was es ist. Wie es wirkt.
Mit praktischer Vorführung.**

Lernen Sie in meinem Vortrag die Praxisorientierte Neue Homöopathie kennen. Eine ganzheitliche Methode, die auf den Forschungen Erich Körblers aufbaut und weiterentwickelt wurde. Dabei gehe ich aufgrund der Ursachenforschung über die ganzheitliche Betrachtungsweise eines Menschen hinaus und beachte auch die Eingebundenheit in seine Umgebung. So wird das familiäre Umfeld ebenso mit einbezogen wie andere soziale Beziehungen, aber auch Elektromog, geopathische Störfelder, das Ahnenfeld oder Glaubenssätze spielen dabei eine Rolle. Möglich ist dies durch meine energetische Arbeit mit der Einhandrute (Tensor), mit dessen Hilfe ich die Schwingungen (Energien) auf körperlicher, seelischer und psychischer Ebene messen und die Ursachen für die Disharmonien (Krankheiten) herausfinden kann. Nach Abklärung der Ursachen ist es das Ziel diese zu harmonisieren. Hierzu habe ich viele verschiedene Möglichkeiten. So arbeite ich z.B. mit Körblerzeichen, stelle speziell informiertes Wasser her, transformiere oder arbeite mit Transmutationsenergien. Hierbei spielt es keine Rolle, ob es sich um Schmerzzustände, Allergien, Mykosen (Pilze), Schwermetalle, um Organe, die Wirbelsäule, Augen oder psychische Probleme handelt. Ebenso ist eine energetische Hausreinigung möglich.

Ein Hauptanliegen meiner Arbeit ist es, mein Wissen weiter zu vermitteln. So wurde ich Dozentin für die Praxisorientierte Neue Homöopathie und kann damit interessierten Menschen diese Methode beibringen. Je nach Interesse ist es möglich, einen Rutenkurs zu besuchen, an den Basisseminaren teilzunehmen oder die komplette Ausbildung einschließlich Diplom zu absolvieren. Ich bin gern und jederzeit bereit Ihnen während meines Vortrages hierzu Fragen zu beantworten.

Gesundheitsberatung Mandy Goller · Dorfstädter Str.3 · 08223 Falkenstein
Tel. 0162 – 9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Herzliche Einladung Anastasia-Lesertreff am 10.10.

von Mandy Barth

Inspiziert von Wladimir Megres Worten und Bildern möchte ich die Initiative ergreifen und zu einem 1. Lesertreffen zur Anastasia-Buchreihe in Chemnitz einladen. Die Idee der mag, stellt den Teil der Bücher vor, der ihn am meisten berührt und bewegt hat. Danach können wir Ideen und Gedanken austauschen, Bilder schöpfen u.v.m. Als Termin habe ich **Freitag, den 10.10.2014 um 19.00 Uhr** gewählt. Für dieses erste Treffen bitte ich Euch um Voranmeldung unter mandylux@t-online.de. Je nach Teilnehmerzahl organisiere ich den Veranstaltungsort und gebe ihn rechtzeitig durch.

Kleine Erinnerung: Das 1. Anastasiafestival Deutschland findet vom 17.-19. Oktober 2014 auf der Burg Ludwigstein statt.

Ich hoffe wir sehen uns!



Bewegungsschule & Therapie Bärbel Espig

organisiert folgende Wochenendkurse im
Vitalzentrum Schwarzenberg – jetzt schon anmelden!

07./08.03.2015 – **Trampolinarbeit bei Vorschul- und Grundschulkindern** nach der Placht-Methode (190,- €)

18./19.04.2015 – **Feldenkrais bei Zähneknirschen und verspannten Kiefergelenken** (165,- €)

12./13.09.2015 – **Bewusstheit durch Bewegung** – 3. Schwarzenberger Feldenkrais-Wochenende (165,- €)

14./15.11.2015 – **Grundkurs Sturzprävention** mit Harald Jansenberger (170,00 €) | in Planung Kinästhetics für Pflegekräfte

Alle weiteren Infos unter www.physiotherapie-espig.de und Tel. 0171-7482649
Ich freue mich auf viele TeilnehmerInnen - Bärbel Espig, freie Physiotherapeutin

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie



NEUE Kurse:

- **Systemische Weiterbildung**
Start: 29. Mai 2015
- **Ausbildung in Gestalttherapie**
Start: 06. Juni 2015
- **Fach-Fortbildung Künstlerische Ausdruckswerkzeuge für Therapeuten**
Start: 13. März 2015

Schönherrfabrik
Schönherrstr. 8, 09113 Chemnitz
www.institut-sven-krieger.de

**INSTITUT
SVEN KRIEGER**

5. Erlebnistag

der Zeitschrift

TROMMEL *Geflüster*
neue wege beschreiten

am 18. Oktober 2014
von 10 bis 18 Uhr

Kraftwerk e.V.

Kaßbergstraße 36 - 09112 Chemnitz

Eintritt: 3,- Euro inklusive Konzert



Vorträge - Bühnenprogramm - Aussteller

Mittwoch, 01.10.2014

18:30 Uhr offener Abend **Familien- und Systemaufstellung** mit Bettina Brückner und Catrin · **Annaberg · F**

Freitag, 03.10.2014

11-17 Uhr Workshop „Gefühle (wieder) beleben“ mit Grit Mustroph **Schwarzenberg · E**

Samstag, 04.10.2014

4./5.10 **Reiki-Seminar 1. Grad** mit Astrid Halm · **Schönfeld · B**

Montag, 06.10.2014

18-21 Uhr **Aufstellung als Methode (Familienstellen)** mit Manuela Hüller und Ines Gabel · **Eibenstock · C**

18:00 Uhr **Kochtreff mit Thermomix** mit Sylvie Lutz · **Schwarzenberg · L**

19:00 Uhr **Netzwerktreffen in Crottendorf** organisiert von Ann König · 0176-56892679

19:00 Uhr Vortrag **Pranaheilung und Beziehungen** mit Grit Mustroph **Schwarzenberg · E**

Dienstag, 07.10.2014

9:30 Uhr Mutter-Kind-Treff Thema: **Entspannung in Schwangerschaft und Stillzeit** mit Annekatrien Groß **Eibenstock · C**

Mittwoch, 08.10.2014

17-18 Uhr Kursbeginn **Entspannungsstraining** mit Ina Klingner **Schneeberg · A**

18:30 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg · D**

Freitag, 10.10.2014

19:00 Uhr **Meditationsabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld · L**

Samstag, 11.10.2014

15-21:30 Uhr **DanseVita-Tagesseminar „Tanz mit deinem Krafttier“** mit Ines Schmidt · **Meinersdorf · K**

09:30 Uhr **Paarseminar** mit Bettina Brückner · **Annaberg · F**

19:00 Uhr Konzert **STELLMÄCKE & TROTZBAND „Bemüht-lustig-Tour“** **Eibenstock · C**

Montag, 13.10.2014

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** mit Kerstin Schreier · **Eibenstock · C**

Dienstag, 14.10.2014

19-21 Uhr **Familien- und Systemaufstellungen** mit Ines und Jörg Schmidt · **Meinersdorf · K**

Mittwoch, 15.10.2014

09:00 Uhr **Verbundener Atem** am Vormittag mit Jana Münzner **Schwarzenberg · D**

19:30 Uhr Ritualabend zum Thema **Bindungen / Bindungsstörungen** mit Bettina Brückner · **Annaberg · F**

Donnerstag, 16.10.2014

9-16 Uhr **Tagesseminar Professionelles Deeskalationsmanagement** mit Jens Pollentzke · 03735-661888 **Warmbad**

19:00 Uhr Vortrag **EM – Effektive Mikroorganismen** nach Prof. Higa mit EM-Heidi aus Chemnitz · **Zschopau · H**

20:00 Uhr Konzert **Allysen Gallery** · Galerie-Rademann.de · **Schwarzenberg**

Freitag, 17.10.2014

15-20:00 Uhr Workshop **Meridian-Klopf-Technik** mit Ina Klingner **Schneeberg · A**

Samstag, 18.10.2014

10:00 Uhr **Brötchen, Müsli & Co** – Brötchenbackkurs mit Sandra Müller · **Eibenstock · C**

20:00 Uhr Hauskonzert **Michael Barth und Swingfreunde** Neukirchner-Villa.de · **Thalheim**

Montag, 20.10.2014

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** und 19:00 Uhr **Friedensmeditation** mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg · E**

19:00 Uhr Informationsvortrag **Unser Trinkwasser** mit Simone Günther · **Eibenstock · C**

Dienstag, 21.10.2014

09:30-11:30 Uhr Mutter-Kind-Treff Thema: **Babymassage** · **Eibenstock · C**

Freitag, 24.10.2014

19:00 Uhr Vortrag **Abenteuer Lebensmittel - Eine Reise durch eine wechselvolle Zeit** mit Ute Rademann · **Eibenstock · C**

19:00 Uhr **Frauengruppe** – Unsere weibliche Kraft neu beleben mit Jana Münzner · **Schwarzenberg · D**

Samstag, 25.10.2014

25./26.10. Seminar **Grundlagen des Pranaheilens – P1** mit Grit Mustroph **Schwarzenberg · E**

05:00 Uhr **SADHANA** – Mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende · **Schwarzenberg · D**

Montag, 27.10.2014

19:00 Uhr **Friedensmeditation** mit Kerstin Schreier · **Eibenstock · C**

Dienstag, 28.10.2014

19:00 Uhr **Netzwerktreffen: Olbernhauer bio-erzgebirge Stammtisch** · Thema „Ayurveda im Alltag“ organisiert von Yvonne Scholz 037360-71467 · **Olbernhau**

Mittwoch, 29.11.2014

18:30 Uhr **Familien- und Systemaufstellung** mit Bettina Brückner und Catrin · **Annaberg · F**

Donnerstag, 30.10.2014

10-12 Uhr **Intuitives Pastellmalen** und 13-15 Uhr **Individuelles Laubsägen** mit Kristin Hemmerle · **Eibenstock · C**

Montag, 03.11.2014

18-21 Uhr **Aufstellung als Methode (Familienstellen)** Manuela Hüller und Ines Gabel · **Eibenstock · C**

Dienstag, 04.11.2014

09:30-11:30 Uhr Mutter-Kind-Treff Thema: **Trageberatung** · **Eibenstock · C**

Mittwoch, 05.11.2014

18:30 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg · D**

Freitag, 07.11.2014

7.-9.11. Frauenseminar **Drachzeit – Schätze aus der Dunkelheit** mit Anja Erfurt und Katja Naumann 03731-300253 · **Kleinwaltersdorf**

Alle Angaben ohne Gewähr.

Samstag, 08.11.2014

10-16 Uhr **Ernährungsworkshop Essen und Liebe** mit Jana Münzner **Schwarzenberg · D**

Sonntag, 09.11.2014

10-18 Uhr **Familien-Mandala-Tag** mit Kerstin Schreier · **Eibenstock · C**

Dienstag, 11.11.2014

19-21 Uhr **Familien- und Systemaufstellungen** mit Ines und Jörg Schmidt · **Meinersdorf · K**

Mittwoch, 12.11.2014

09:00 Uhr **Verbundener Atem** am Vormittag mit Jana Münzner **Schwarzenberg · D**

18:00 Uhr **Kochtreff mit Thermomix** mit Sylvie Lutz · **Schwarzenberg · L**

19:30 Uhr Ritualabend zum Thema **DER UMGANG MIT DEM TOD** mit Bettina Brückner · **Annaberg · F**

Donnerstag, 13.11.2014

18-20 Uhr **Aura-Abend** mit Ina Klingner · **Schneeberg · A**

19:00 Uhr Vortrag **Natur-Frisör!?** mit Katrin Zantow · **Zschopau · H**

Freitag, 14.11.2014

18:30 bis 21:30 Uhr **Yogaworkshop Über Stress und Stressfaktoren** mit Katrin Zehm · 03771-2176565 **Lauter-Bernsbach**

19:00 Uhr Vortrag **Praxisorientierte Neue Homöopathie (PraNeoHom)** (siehe Seite 6) mit Mandy Goller **Eibenstock · C**

Samstag, 15.11.2014

Seminartag **Familienstellen** mit Bettina Brückner und Catrin · **Annaberg · F**

15-18 Uhr **Die Stille genießen – Ein Wohlfühltag nur für mich** - die Frau in der Lebensmitte mit Ute-Rademann · 03774-762071 · **Yogazentrum Schwarzenberg**

Sonntag, 16.11.2014

16:00 Uhr **Sonntagsmatinee** mit dem Gitarristen **Ad Vanderveen** **Eibenstock · C**

Montag, 17.11.2014

18:00 Uhr Themenabend **Lebens- oder Nahrungsmittel** mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg · E**

19:00 Uhr Vortrag **Düfte in der Weihnachtszeit – Der Zauber ätherischer Öle** mit Simone Günther **Eibenstock · C**

Dienstag, 18.11.2014

09:30-11:30 Uhr Mutter-Kind-Treff Thema: **Die Stillzeit** · **Eibenstock · C**

18-22 Uhr **DanseVita & Schamanismus Begegnung mit deinen Ahnen** mit Ines Schmidt · **Meinersdorf · K**

18-21 Uhr Workshop **Super-Brain-Yoga** mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg · E**

Freitag, 21.11.2014

17:00 bis 21:30 Uhr Workshop **Die ayurvedische Weihnachtsküche** mit Katrin Zehm · 03771-2176565 · **Lauter-Bernsbach**

19:00 Uhr **Frauengruppe** - Unsere weibliche Kraft neu beleben mit Jana Münzner · **Schwarzenberg · D**

19:30 Uhr offener **Mantrenabend**

u.a. mit Ann König · 0176-56892679
Vitalzentrum **Schwarzenberg**

Samstag, 22.11.2014

10-18 Uhr **Tagesworkshop Familien-, System- und schamanische Aufstellungen** mit Ines und Jörg Schmidt **Burkhardtsdorf · K**

14-18 Uhr **Kreativmarkt zum Advent** u.a. 13:30 Uhr **Sauerteig-Brotbackkurs** und 16:00 Uhr **Kinderbackstube** mit Sandra Müller · **Eibenstock · C**

19:00 Uhr Hauskonzert **Jeanine Vahldiek Band** · Neukirchner-Villa.de · **Thalheim**

Montag, 24.11.2014

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** und 19:00 Uhr **Friedensmeditation** mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg · E**

19:00 Uhr **Friedensmeditation** mit Kerstin Schreier · **Eibenstock · C**

Dienstag, 25.11.2014

25./26.11. **2. Marienberger Pflegetage** mit Marco Helmert · 03735-661888 **Großbrückerwalde bei Marienberg**

19:00 Uhr Vortrag **Was ist Numerologie?** mit Brigitte Pönisch · **Eibenstock · C**

Mittwoch, 26.11.2014

18:30 Uhr **Familien- und Systemaufstellung** mit Bettina Brückner und Catrin · **Annaberg · F**

Freitag, 28.11.2014

19:00 Uhr **Meditationsabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld · B**

Samstag, 29.11.2014

29./30.11. **Reiki Seminar 2. Grad** mit Astrid Halm · **Schönfeld · B**

05:00 Uhr **SADHANA** · Yoga und Meditation · **Schwarzenberg · D**

Anbieterverzeichnis Erzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)

A	Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klingner · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, Schneeberg · 03772-3729056 www.lebensfreude-ina-klingner.de
B	Astrids Bewegungsland Astrid Halm · Annabergerstr. 56, Schönfeld 03733-1320103 www.astridsbewegungsland.de
C	Kunsthau Eibenstock Kerstin Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · 037752-50428 www.kunsthau-eibenstock.de
D	AMRYTA-Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner · Karlsbader Straße 2a, Schwarzenberg · 0162-7486264 · janamuenzner@web.de
E	Pranazentrum Schwarzenberg · Grit Mustroph · Vorstadt 4 0173-3822353 www.pranahheilung-erzgebirge.de
F	Praxis Leicht-Sein Bettina Brückner · Max-Michel-Str. 15, 09456 Annaberg · 03733-26401 · bettina.brueckner@gmx.de
H	Lichthäus'l Zschopau Elke & Ina Böhm · Mauergasse 1, 09405 Zschopau · 03725-20700 www.lichthaeusl.de
K	Tanz im System Ines & Jörg Schmidt · Schulstr. 16, 09235 Meinersdorf · 03721-2635363 www.tanz-im-system.de
L	Sylvie Lutz - Biohummel Kaminstudio Phillip, 08340 Schwarzenberg 174-9014386 · www.biohummel.de

Freitag, 03.10.2014

 3./4.-10. **Reikiseminar 1. Grad** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfohna** · P

Sonntag, 05.10.2014

 10:00 Uhr **Kleine Wanderung Fruchte des Waldes** und Pflanzentauschbörse mit Sonja Röpke, Tel. 03723-416088 · **HOT**
Mittwoch, 08.10.2014

 10:00 Uhr **Offene Atemgruppe** am Vormittag mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfohna** · U

 17-20 Uhr **Ayurvedischer Abendkochkurs** „Ein Menü, so bunt wie die Farben des Herbstes“ mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfohna** · P

 19:00 Uhr **Netzwerktreffen Burgstädt-Mittweida** Thema: Zaubewege e.V. stellen sich vor, organisiert v. Eva Lindner, 03724 – 89 504

 19:00 Uhr **Netzwerktreffen Chemnitz** im PEACE FOOD mit Maïke Augustin, Uwe Reiher & Ann König, maïkeaugu@posteo.de

Donnerstag, 09.10.2014

 8-16 Uhr **Rollendes Seminar** diesmal geht es zur Angelika's Wohlfühlloase, mit Kristin Hemmerle · **Einsiedel** · V

 17:00 Uhr **Einführungsvortrag in die Pranaheilung „Wie kann ich meine Beine stärken“** mit Martha Wittekindt · **Apotheker Werdau** · S

 19:30 Uhr **Gruppeheilungsabend** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Freitag, 10.10.2014

 1 Tag oder Beginn 3-10 Tage **Edle stille indische Meditationstechniken** mit Leyla Angelika Nolte **Chemnitz-Einsiedel** · Q

 10:00 Uhr **Workshop Raus aus dem Problem – rein in die Lösung** mit Kristin Hemmerle · **HOT** · V

 18:00 Uhr **Vortrag Heilung für Körper, Geist u. Seele mit Honig u. Ölen** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

 18:30 Uhr **Offener Infoabend „Das Wissen über die sieben Konstitutionstypen im Ayurveda“** mit Steffi Nolte **Limbach-Oberfohna** · P

 19:00 Uhr **Anastasia-Lesertreff** organisiert von Mandy Barth mandylux@t-online.de · **Chemnitz**
Samstag, 11.10.2014

 Beginn Wochenendkurs **Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie** · www.institut-sven-krieger.de **Chemnitz**

 9:30-18:00 Uhr **Yoga & Mehr** mit Yogalehrer Hermann Falke · www.paradiesgrund.de · **Gablenz**
Dienstag, 14.10.2014
Gesundessenwandern in der **Böhmischen Schweiz** mit Sonja Röpke www.gesundheitsreisen-sonni.com

 18-21 Uhr **Offener Abend Familienstellen** mit Ines Gabel und Manuela Hüller · **Limbach-Oberfohna** · P

Mittwoch, 15.10.2014
Aktionstag Energiemassagen und Wärmeanwendungen · Termine vereinbaren bei Manuela Wende · www.zellharmonie.de · **Waldenburg**

 19:30 Uhr **Vortrag Japanisches Heilströmen** mit Annegret Körner, Meerane · **Crimmitschau** · S

Donnerstag, 16.10.2014

 19-21:30 Uhr **Atemgruppe** mit Karin Naumann · **Limbach-Oberfohna** · U

 19:30 Uhr **Gruppenheilungsabend** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Freitag, 17.10.2014

 18:30 Uhr **Mantrenabend aus allen Kulturen** mit Ann König · **Limbach-Oberfohna** · P

Samstag, 18.10.2014

 10-18 Uhr **5. Spiritueller Erlebnistag in Chemnitz** komplementäre Angebote & Marktplatz, Kraftwerk e.V.

 12:00 Uhr **HERBSTFEST ÖKO Markt & Live Musik** · Landhotel Sperlingsberg **Gablenz / Crimmitschau**
Mittwoch, 22.10.2014

 18:30 Uhr 7. Infoabend **„Die Ebenen des Geistes in uns im Einklang mit den drei Doshas des Menschen“** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfohna** · P

 22./23.10. **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

 10-18 Uhr **Seminar Von A wie Atmen bis Q wie Quantenheilung** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Montag, 27.10.2014

 18:30 bis 20:30 Uhr **Verschenketreffen** mit Kristin Hemmerle · **HOT** · V

 19:00 Uhr **Prana-Einführungsvortrag** Thema: **Wie ich meine Beziehung heilen kann.** mit Martha Wittekindt **Chemnitz** · T

Mittwoch, 29.10.2014

 19:00 Uhr **Harmonie-Abend** mit Nicole Böttcher · **Salzgrotte Salaero** · **HOT** · O

Freitag, 31.10.2014

 18:30-20:00 Uhr **Tiefenentspannung mit einer Klangreise** mit Ruth Rölller **Limbach-Oberfohna** · P

Samstag, 01.11.2014

 1./2.11. Uhr **Seminar Grundlagen des Pranaheilens – P1** mit Martha Wittekindt · **Crimmitschau** · S

 10-14 Uhr **Ayurvedischer Mittagskochkurs** Für die Jahreszeit des frühen Winters mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfohna** · P

Sonntag, 02.11.2014

 10:00 Uhr **Familienstellen in Zwickau** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org
Donnerstag, 06.11.2014

 8-16 Uhr **Rollendes Seminar** diesmal geht's in die Salzgrotte nach **Waldenburg** mit Kristin Hemmerle · V

 17-21 Uhr **Beginn Abendkurs Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie** mit Sven Krieger · www.institut-sven-krieger.de · **Chemnitz**

 19:00 Uhr **Hypnotische Phantasiereise** mit Ivette Gräbner · **Salzgrotte HOT** · O

 19:30 Uhr **Gruppeheilungsabend** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Freitag, 07.11.2014

 7.-13.11. **Gesundessenwandern auf Madeira** mit Sonja Röpke, www.gesundheitsreisen-sonni.com

 18:30 Uhr **Vortrag Die Wirkung der fünf Elemente in den sechs Geschmackrichtungen** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfohna** · P

Samstag, 08.11.2014

 10:00 bis 13:00 Uhr **Workshop Super Brain Yoga** mit Martha Wittekindt **Chemnitz** · T

Montag, 10.11.2014

 19:00 Uhr **Netzwerktreffen HOT** diesmal beim Naturfriseur Susann Fischer organisiert von Kristin Hemmerle · **Limbach-Oberfr.** · V

Mittwoch, 12.11.2014

 10:00 Uhr **offene Atemgruppe** am Vormittag mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfohna** · U

 17-20 Uhr **Ayurvedischer Abendkochkurs** „Mit Kürbis & Co. auch im Winter fit und froh“ mit Steffi Nolte **Limbach-Oberfohna** · P

Donnerstag, 13.11.2014

 13.-17.11. **FASTEN-Woche** mit Fastenleiter: Ilona Reihl, Tejas Hirsch und Christiane Peyerl · www.paradiesgrund.de · **Gablenz**

 10-13 Uhr **Workshop Zielecollage** mit Kristin Hemmerle · **HOT** · P

 19-21 Uhr **Workshop Geistiges Heilen** mit Karin und Michael Naumann **Limbach-Oberfohna** · U

Freitag, 14.11.2014

 1 Tag und Beginn 3-10 Tage **Edle stille indische Meditationstechniken** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Samstag, 15.11.2014

 15./16.11. **Seminar Intuitive Quantenfeldheilung I – Basic** mit Britta Hirschburger · **Crimmitschau** · S

 10-18 Uhr **Ganztagesworkshop Seelensprung** mit Manuela Wende www.zellharmonie.de · **Waldenburg**
Montag, 17.11.2014

 19:00 Uhr **Netzwerktreffen Zwickau-Crimmitschau** mit Sylvia Dietl · S

Freitag, 21.11.2014

 18:30 Uhr 8. **Offener Begegnungs- und Infoabend „Die fünf feinstofflichen Hüllen und das Energiefeld des Menschen“** mit Steffi Nolte **Limbach-Oberfohna** · P

Samstag, 22.11.2014

 21./22.11. **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

 10-18 Uhr **Familienstellen in Chemnitz** mit Christian Schilling www.familienstellen.org

 10-13 Uhr **Brotback-Seminar und „Gesunde Gaumenfreuden“** mit Manuela Wende · www.zellharmonie.de · **Waldenburg**

 13:30 Uhr **Klangschalenerlebnis** in der Salzgrotte mit Ruth Rölller · **HOT** · O

Montag, 24.11.2014

 18:30 bis 20:30 Uhr **Verschenketreffen** mit Kristin Hemmerle · **HOT** · V

 19:00 Uhr **Prana-Einführungsvortrag** Thema: **Timeout statt Burnout** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

Dienstag, 25.11.2014

 18-21 Uhr **Offener Abend Familienstellen** mit Ines Gabel und Manuela Hüller · **Limbach-Oberfohna** · P

Alle Angaben ohne Gewähr.

Donnerstag, 27.11.2014

 19-21:30 Uhr **Offene Atemgruppe** mit Karin und Michael Naumann **Limbach-Oberfohna** · U

 Workshop **Zahngesundheit** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Freitag, 28.11.2014

 28./29.11. **Reikiseminar 1. Grad** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfohna** · P

Samstag, 29.11.2014

 10-18 Uhr **Familienstellen in Plauen** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

Schokoladenseminare

„Farm To Bar“
31.10., 14.11., 22.11., 28.11.

„Gold der Maya“
25.10., 15.11.

„Kräuter-Seminar“
30.10.

Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol
Patrick Walter · **Mittweidaer Straße 56 Taura** · 0174-3413403 · www.chocodelsol.com

Energy Dance®

Raus aus dem Kopf - rein in den Körper, Einstieg jederzeit
Zwickau · „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, Di 10-11 Uhr

Waldenburg · Tanzraum im Euro-Gymnasium, Mo 18:30-19:30 Uhr

Chemnitz · Sporthalle „Am Schlossteich“, Schlossstr. 13, Mi 20:30-21:30

Hohenstein-Ernstthal · **HOT** Sportzentrum, Logenstr. 2, Do 18:30-19:30

Hohndorf, Dein Yogahaus
Mi 05.11. 17:30-18:30 Uhr (1x alle 6 Wochen)

generelle Herbstpause 18.10.-31.10.

KLANG Fr 26.11. **Wolkenberg**, Entspannung in der **Salzgrotte zum Silberbergwerk** · 18-19 Uhr · mit z.B. Klangschalen, Gong, Zimbeln · Anmeldung: 037609-68900

 mit **Manuela Wende**
037608-27742 · www.zellharmonie.de

Anbieterverzeichnis Vorerzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)

Salzgrotte SALAERO
O Kristin Schnupp · Neumarkt 1, 09337 **Hohenstein Ernstthal** 03723-6793322 · www.salaero.de
Ganzheitliches Ayurveda-Gesundheitszentrum Seelenharmonie · Steffi Nolte · Pleißer Straße 11, **Limbach-Oberfohna** · 03722-592493 · www.praxis-seelebogen.de
Angelika Nolte · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8, 09123 **Einsiedel** · 037209-703009 www.urquelle-heilkraft.de
„MACH DICH AUF“
S in der Villa AMOENITAS · Sylvia Dietl · **Friedrich-August-Str. 24, Crimmitschau** 03762-6619009 www.mach-dich-auf.eu
Pranazentrum Chemnitz
T Martha Wittekindt · Matthesstraße 56, **Chemnitz** · 0371-4039383 www.pranahheilung-chemnitz.de
Heilpraxis Naumann · Karin und Michael Naumann · Dorfstraße 105 · 09212 **Limbach-Oberfohna** 037609-679844 www.heilpraxis-naumann.de
Kristin Hemmerle · Am Ziegeleiweg 23a · 09337 **Hohenstein-Ernstthal** · 03723-6792912 hemmerle.kristin@arcor.de

Fortsetzungsreihe: Homöopathie Teil 3

Klassische Homöopathie – sanft und ganzheitlich heilen

von Dr. Angela Söldner

Die vorangegangenen Beiträge zum Wirkprinzip und zur Entstehung der Homöopathie sowie zum Leben ihres Begründers Dr. Samuel Hahnemann werden mit einer Klärung der Begriffe Konstitutionsbehandlung und Akutbehandlung in der Homöopathie fortgesetzt. Im Gegensatz zur Schulmedizin, die alle Krankheitsbeschwerden als akutes Problem isoliert betrachtet und behandelt, unterscheidet die Homöopathie genau, inwieweit eine Störung akut, d.h. als in sich abgeschlossen zu behandeln ist, oder ob eine Störung als Teil einer ganzen Abfolge von Ereignissen zu sehen ist, deren Gesamtauswirkung sich beim Patienten bereits konstitutionell zeigt.

Konstitutionsbehandlung

Symptome einer wiederkehrenden Beschwerde immer wieder isoliert zu behandeln ohne Berücksichtigung der ursächlich möglichen Zusammenhänge kann in der Folge zu anderen Beschwerden führen. In der Homöopathie spricht man von Unterdrückung. Die Krankheit wird verschoben und macht an anderen Stellen in unserem Organismus Probleme. Zum Beispiel hat eine junge Frau ein bis zweimal im Monat Migräne und nimmt jedes Mal starke Tabletten zur Schmerzstillung. Nach unbestimmter Zeit leidet sie unter immer wiederkehrenden Blasenentzündungen und erhält Antibiotika. Die immer wieder auftretenden Symptome sind in diesen Zusammenhängen zu sehen und entsprechend zu beachten. So ist es auch nicht ratsam, die akuten Schübe einer chronischen Krankheit immer als neue isolierte

akute Erkrankungen zu sehen und zu behandeln. Eine konstitutionelle Behandlung schließt den gesamten Weg des Patienten mit seinen Krankheitsäußerungen ein. Biographisch genau wird nach möglichen Ursachen und Auslösern gesucht und diese in zeitlicher Reihenfolge angeordnet. Alle Symptome und Beschwerden müssen nach dieser Methode untersucht werden.

Der Homöopath sucht nach einem Mittel, das die aktuellen Beschwerden erreicht und gleichzeitig den Weg bis dahin berücksichtigt. Das ist nicht immer leicht und oft bedarf es einer fein abgestimmten Abfolge von homöopathischen Mitteln. Vithoulkas, ein griechischer Homöopath und Preisträger des alternativen Nobelpreises 1996, verglich das Vorgehen bei der Behandlung chronischer Erkrankungen mit dem Schälen einer Zwiebel, die man Schicht für Schicht abtragen muss.

Akutbehandlung

Die Behandlung akuter Beschwerden eines Menschen konzentriert sich auf deren momentanen Zustand. Damit in Zusammenhang stehen Fragen wie: Seit wann bestehen die Beschwerden, was lässt sich an Veränderungen zum vorherigen Zustand beobachten, gibt es mögliche Ursachen oder Auslöser, wo tut was weh und auf welche Art, gibt es Ereignisse, die sich bessernd oder die sich nicht günstig auf die Beschwerden auswirken, gibt es äußerlich erkennbare Zeichen der Erkrankung?

So etwa wird der Homöopath ein individuelles Bild von der akuten Erkrankung des Patienten gewinnen, ein entsprechend ähnliches akutes homöopathisches Mittel finden und in angemessener Potenz verordnen. Sollten diese Personen nun immer wieder mit einer anderen akuten Beschwerde die Praxis aufsuchen, ist so zu verfahren, wie oben in der Konstitutionsbehandlung beschrieben. Der Patient ist in einem Gespräch aufzuklären über die Zusammenhänge seiner akuten Erkrankungen und eine chronische homöopathische Anamnese wird empfohlen.

Eine Fortsetzung der kleinen Hausapotheke mit einer Auswahl homöopathischer Mittel für spontan auftretende Beschwerden können Sie von meiner Internetseite www.dr-soeldner.de jederzeit auch mit Ihrem Handy abrufen. Es empfiehlt sich, die dort aufgeführten Mittel für den Start in einer D 12 Potenz in der Apotheke zu erwerben:

- Halsschmerzen
- Schnupfen

Ausführlichere Informationen und Kurse zum Erlernen der Anwendung der Homöopathie finden regelmäßig in meiner Praxis statt. Informationen unter www.dr-soeldner.de.

Heilpraktikerin Dr. Angela Söldner
Gluckstraße 1 · 09120 Chemnitz
Tel. 0371-3674684
Internet: dr-soeldner.de



Fortsetzungsreihe Drüsenkunde

Die Thymusdrüse

von Angelika Sändig

Die Thymusdrüse liegt unmittelbar hinter dem Brustbein, unterhalb der Schilddrüse und ihr unterer Teil grenzt an den oberen Teil des Herzfells. Sie wirkt auf die hinteren Teile des Gehirns und auf den 5. und 6. Halsnerv, also auf Augen, Ohren und Nase. Im Knochenmark entstehen Blutzellen, die in der Thymusdrüse in die sogenannten T-Lymphozyten ausgebildet werden. Diese Zellen wirken dann sowohl im Blut als weiße Blutkörperchen als auch in der Lymphe als Schutzstoffe gegen giftige Abbauprodukte von Bakterien oder anderen Schadstoffen. Die Thymusdrüse ist ein zentraler Baustein unseres Immunsystems und ausschlaggebend für unsere Abwehrkräfte gegen Krankheiten. Sie ist am Kalkstoffwechsel und damit am Aufbau der Knochen und Bänder beteiligt. Vorzeitiges Versagen der Thymusdrüse führt zum Stillstand im Wachstum und zu Knochenerweichung. Die Betroffenen klagen über große Müdigkeit und zeigen eine auffallende körperliche und geistige Trägheit. Einige Umweltfaktoren (Handys) sowie auch z.B. bestimmte Impfungen beeinflussen die Kraft der Thymusdrüse. So wird auch die unmittelbare Verbindung zwischen dem Thymus und dem Herzen ausgelöscht. Das hat u.a. zur Folge, dass Zweifel und Unsicherheit zunehmen, das moralische Denken sich verringert und die materielle Seite sich in den Vordergrund schiebt; die Gehirnentwicklung geht rückwärts. Gleichzeitig wird die Bildung eines gesunden Selbstbewusstseins verhindert.

Wenn man sich naturgemäß ernährt, den Körper pflegt und die Drüsen täglich durch entsprechende Übungen anregt, dann behält die Thymusdrüse die zur Zeit der Pubertät erlangte Größe bis zum Lebensende bei. Man fühlt sich stets freudig gestimmt, ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt sich und die Intelligenz nimmt stetig zu.

Die Thymusdrüse beeinflusst den Ablauf sämtlicher Organfunktionen sowie alle endokrinen Drüsen, was die seelisch-geistige Entwicklung des Menschen prägt (nach MAZDAZAN).

Wilfried Münzner aus Lengefeld Beim Geistheilen fließt Energie



Der Besuch bei dem Geistheiler Wilfried Münzner verschaffte schon vielen Menschen Linderung von Beschwerden aller Art. Menschen, die sich in ihrer Verzweiflung und letzten Hoffnung viele hunderte Kilometer überall aus Deutschland aufmachen, um die Wirkung von Wilfrieds Händen zu erfahren. Und „Wunder“ passieren immer wieder: Eine Frau, die seit sieben Jahren unter ständigen Angstzuständen und Übelkeit litt und sich mit Selbstmordgedanken herum trug, probierte es aus. Sie konnte nach der Behandlung wieder lachen. Eine andere Frau hatte nur noch 45% Sehkraft und bangte um ihren Führerschein. Auch bei ihr stellte sich die Sicht nach dem Besuch bei Wilfried wieder vollständig ein. Ein Handwerker mit schrecklichen Schmerzen in den Armen, die er nur mit starken Schmerzmitteln ertrug, erfreut sich nun wieder an seiner freien Beweglichkeit ohne Medikamente.

Diese augenscheinlichen Wunder, die doch keine sind, erklärt uns Wilfried Münzner: „Ich nutze mit dem Handauflegen eine uralte Methode der Menschheitsgeschichte. Ich erspüre die Blockaden und negativen Energien mit meinen über dem Körper befindlichen Händen. Dann lasse ich heilende Energie durch mich auf diese Stellen fließen, die im Organismus den Energiefluss wieder aktiviert.“ Heilung kann spontan erfolgen oder eingeleitet werden. Dabei können noch einige Nachbehandlungen und die Selbstreflexion von Seiten des Klienten nötig sein. Wie bei einer Zwiebel nähert man sich Schicht um Schicht der Gesundwerdung.

Wilfried, der bescheidene Mann von nebenan, der schon in der Kindheit merkte, dass in ihm „andere“ Fähigkeiten stecken, konnte und kann nun mit seiner über Jahren entwickelten Gabe vielen Menschen selbst in aussichtslosen Fällen erfolgreich beistehen. Das macht ihn heute zu einem der bekanntesten Geistheiler Deutschlands.

Wilfried Münzner · Oederaner Str. 70 · 09514 Lengefeld · www.geistheiler-munzner.de
Terminvereinbarung unter: 037367-2545

Nächster Drüsenübungsabend: Di, 14.10.2014 · 18.00 Uhr
Anmeldung unter 037344-7422 · Gesundheitsberaterin Angelika Sändig

Über die Heilkraft der Bäume Der Walnussbaum – „Klar und Willensstark“

von Hendrik Heidler



Foto: Susanne Schmitt / pixelio.de

Häufig wird das „Ich“ des Menschen übermäßig negativ betrachtet. Als Egoist beschimpft zu werden, empfinden viele als verletzend. Doch bei näherem Betrachten offenbart sich unerwartet ein anderes Bild. So kann verallgemeinernd gesagt werden, hinter „egoistischem“ Verhalten steckt oft ein verbogenes, verkümmertes, überblähtes oder sonstwie gestörtes Ego. Eine durchaus massenhafte Erscheinung des „modernen“ Lebens;

ein Mangel an gesundem Egoismus, der in einem Kampf nach „Ich“ um jeden Preis zu gipfeln scheint. Selbst viele meditative Praktiken und religiöse Anschauungen raten, das „Ich“ zu überwinden. Das halte ich für problematisch, weil das „Ich“ für Zusammenhalt, Abgrenzungsfähigkeit und Selbst-Verständnis unabdingbar ist. Nur wenn wir wissen, wo wir aufhören und der/das Andere beginnt, können wir uns selbst erfahren und gestalten, aber auch den/das Andere sehen und achten. Schlüssig ergeben sich daraus verschiedene Befindlichkeiten für eine gestörte Körper-Geist-Bewusstheit, wie Unentschlossenheit, Ziellosigkeit, Stimmungsschwankungen, Unterwürfigkeit, Machtgier, Ausgeliefertheit, Persönlichkeitsspaltung, Abgehobenheit, Selbstverleugnung und viele andere.

Erstaunlich treffend lassen sich Signaturen der Selbstbewusstheit am Walnussbaum ebenso wiederfinden, wie sein Bezug zu unserem Geist in der Form seiner gehirntypisch gefalteten Nuss. Die daraus abzuleitenden Anwendungen stimmen mit den vorstehenden Befindlichkeiten gut überein, die der Walnussbaum sehr kraftvoll in seiner klaren Abgrenzungsfähigkeit zeigt. Wo er steht, wächst kaum etwas anderes, auch seines Gleichen achtet auf genügend Abstand, und viele Insekten und allerlei anderes Getier scheuen seine Nähe. Er „weiß“ wer er ist, wodurch die anderen dies ebenfalls erkennen können. „Grenzen“ trennen UND verbinden, dienen der Förderung von Klarheit und Willensstärke bei uns Menschen. Seine baumheilkundlichen Anwendungen gleichen fast der Vielfalt des Holunders. Die Blätter vertreiben Insekten, die Nüsse haben reichlich ungesättigte Fettsäuren, die äußerst wichtig für unsere Gehirntätigkeit sind. Allgemein ist er fruchtbarkeitsfördernd, wirkt zusammenziehend und entzündungswidrig, was ihn wundheilend, auch blutreinigend und stoffwechsellanregend sein lässt. Blätter und Schalen kommen innerlich bei Hautunreinheiten (wie Akne, Herpes, Schorf und Flechten), bei chronischen Katarrhen, Lymphdrüenschwellungen, offenen Beinen und Krampfadern zur Anwendung; äußerlich bei Augenentzündungen, verschiedenen Hauterkrankungen, Venenentzündungen und ebenfalls bei Krampfadern. Weiterhin sind Anwendungen bei Rheuma, Gicht, Diabetes, Rachitis, Würmern, Blutarmut, allgemeiner Schwäche, Weißfluss, Milchschorf und Karies bekannt, wie auch zur Entschlackung, Herzstärkung, zum Harntreiben und bei Impotenz des Mannes. Ein Baum mit Kraft und Selbst-Verständnis, der noch viele unentdeckte Kräfte in sich birgt.

Traumzeitpraxis Hendrik Heidler und Susann Zill
Schamanisch-energetisches Heilen
Telefon 037349- 8807 · www.traumzeitpraxis.de

Strom / Gas
Machen Sie jetzt den Preisvergleich!
Claudia Classen – Beratung & Service
Tel. 0152- 5 76 71 715
03721-2 69 77 88

Nach vorheriger Terminabsprache berate ich Sie gern auf Wunsch bei Ihnen vor Ort oder in meinen Büroräumen in Thalheim.

Unsere Wurzeln entdecken Die Welt der Heilkräuter

von Jenny Oehme, ärztl. geprüfte Kräuterberaterin

Die Heilkräuterkunde gehört nachweislich zu den ältesten Therapiemethoden der Menschheit. Seit Jahrtausenden begleitet der Mensch die Pflanzen und die Pflanzen den Menschen. Sie werden als Nahrungsmittel, Heilmittel und als wichtiger Bestandteil von Ritualen eingesetzt und sind somit aus keiner Kulturepoche der Menschheit wegzudenken. Doch vielen modernen Menschen ist der Bezug zu diesen langwährenden Begleitern verloren gegangen. Sie (er)kennen Sie nicht mehr und trauen sich kaum, sie selbstständig anzuwenden. Dabei hält unsere heimische Flora so viel Heilsames für Körper und Seele bereit! Über die Beschäftigung mit der uns umgebenden Natur finden wir unsere Mitte und unsere Wurzeln. Wir finden einen Weg zu unseren Ahnen und zu unserer Selbstbestimmtheit und erkennen jeden Tag aufs Neue, dass uns Mutter Natur alles schenkt, was wir brauchen. Wir dürfen ihre Geschenke annehmen und mit ihnen wachsen.



Mir ist es ein wichtiges Anliegen, dass die Menschen wieder zu sich selbst und zu ihrem Platz in die Arme von Mutter Natur zurück finden. Mir liegt es am Herzen dass immer mehr Menschen die sie umgebenden Pflanzen kennen und richtig anwenden lernen, um so mehr Verantwortung für sich und mehr Wohlbefinden zu erlangen und um sich mit Mutter Erde zu verbinden.

Auf Kräuterwanderungen, während Vorträgen, in Seminaren, während der großen Heilkräuterausbildung und in individuellen Gesundheitsberatungen lade ich Dich/Sie herzlich ein, auf eine spannende Reise zu unseren Wurzeln und Heilpflanzen zu gehen!



Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten · Jenny Oehme
Kurt-Mauersberger-Straße 1 · 09217 Burgstädt
Tel. 01520-5665461 · www.alrunawurz.de

Der Ruf Deiner Seele

Die meisten Menschen haben vergessen, dass sie geistige Wesen sind und Empfinden eine Trennung von Gott. Sie werden von den Wogen des Lebens hin und her gerissen, fühlen sich dem Schicksal oder Zufall ausgeliefert. Sie fühlen nicht mehr, dass sie „der Tempel des lebendigen Gottes“ sind und suchen Gott außerhalb und nicht in sich.

Folge dem Ruf Deiner Seele! Sie ist unsterblich und vollkommen – sie ist ein Teil Gottes. Erwinnere Dich an Deine geistige Macht und lerne Sie zu gebrauchen (Quantenphysik).

Mit Hilfe der Astrologie erkenne ich Dein Potential. Karten und Pendel (als verlängerter Arm des Unterbewusstseins) geben Entscheidungshilfen. Ich lehre Dich die geistigen Gesetze und bringe Dich durch Handauflegen in Kontakt mit der heilenden Energie Gottes. Steuere Dein Dasein bewusst mit Deinem Geist und nimm meine Hand zu Hilfe.

Regina Rößler- Wagner
astrol. Psychologin / Heilerin

Zentrum für Geistiges Heilen
09484 Kurort Oberwiesenthal · Annaberger Straße 82
Tel. 037348-23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de

Neue Wege zur Selbstheilung

von Angelika Nolte

Ich biete neue Wege der Heilung mit dem Naturschallwandler an. Womit? Jeder kennt Naturklang, z.B. Vogelgezwitscher oder Meeresrauschen. Der Physiker R. Mechow erforschte den Naturklang und übertrug die Technologie in den einzigartigen Kugelschallwandler. Dabei breiten sich die Schwingungen kugelförmig im Raum aus, es entsteht ein dreidimensionales Klangerlebnis. Zellen werden geordnet und finden ihren Platz nach den Gesetzen der Natur. Blockierungen können aufgelöst werden. Erlebe diese natürlichen, sanften und tief entspannend wirkenden Klangbilder in jeder Zelle, begleitet von sanften Berührungen und einfühlsamen Worten. Spüre, wie sich innerer Frieden, Gelassenheit und Wohlgefühl in Dir ausbreiten. So kann es zu Verbesserungen bis hin zur Heilung z.B. bei Tinnitus, Burn out und innerer Unruhe kommen.



Auf welchem Weg fand ich zu meiner Berufung?

Nach 34 Jahren habe ich mich aus dem Gesundheitswesen (Krankenschwester und Zahnarztpraxis-Management) zurückgezogen. Reisen an spirituelle Orte, Geistheilung, die ich bei verschiedenen Heilern der Welt erlernte und 12 Tage allein in der Wüste brachten mir das Vertrauen für neue Wege der Heilung im Naturklang. Ich bin hellfühlend, lebe jetzt meine Berufung in Freude und gebe meine Herzensbotschaften weiter. Ich arbeite gern fühlend am Fußboden mit sanfter Berührung. Meine Praxis ist ägyptisch mit bequem gepolsterten Unterlagen eingerichtet. Fühle Dich liebevoll eingeladen nach Chemnitz-Einsiedel in die Gartenstraße 8. Ich freue mich, Dich kennen zu lernen.

Meine Angebote: Tiefenentspannung im Naturschall, Klangreisen, Klangschalen-Massagen, Wohlfühltag, Naturkost aus dem Thermomix, Meditation „Edle Stille“ 1-10 Tage (Vipassana), verschiedene Workshop-Angebote, Geistheilung, Mantras singen

Leyla Angelika Nolte · Gartenstraße 8 · 09123 Chemnitz / Einsiedel
037209-703009 · 0151-56833007
www.urkraft-heilquelle.de



Familienstellen

von Bettina Brückner

Was ist nicht alles schon zu diesem Thema geschrieben worden? Und vor allem WER hat sich nicht alles dazu verewigt? Ob nun Bert Hellinger („Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen“) oder Berthold Ulsamen („Ohne Wurzeln keine Flügel“). Beide haben wichtige Grundzüge gemeinsam: Familienstellen ist ein „Schauen in die Seele“

oder auch „Das Fenster in unsere innere Welt“. Es geht für mich darum, Dinge, die im Verborgenen liegen, ans Licht zu holen und sie sichtbar zu machen. Unsere Seele vergisst nichts. Dinge geraten nur in Vergessenheit oder werden vom Alltag überlagert. Das Familienstellen gibt eine Möglichkeit, ein Raumbild zu entwickeln. Wir nehmen Stellvertreter für uns, stellen sie in einen Raum und lassen sie miteinander unter Anleitung in Kontakt treten. Hier nimmt man in der Regel für einen Mann einen männlichen Vertreter und für eine Frau eine weibliche Vertreterin. Inzwischen weiß man, dass das nicht mehr zwingend notwendig ist, weil das morphische Feld (Energieträger) geschlechtsneutral ist. Über dieses Feld können über große Entfernungen hinweg punktgenau Dinge gefühlt und empfunden werden, die im Hier und Jetzt ablaufen. Menschen in Leipzig zum Beispiel fühlen ihren Herzschlag, wenn ihre Stellvertreter in Annaberg in einer Familienaufstellung Themen behandeln lassen, die sie betreffen.

Was kann nun das Familienstellen?

Es kann uns einen veränderten Blick auf unser Inneres geben. Oft verrennen wir uns und halten an längst erledigten Sachverhalten fest. Da reden z.B. Geschwister schon Jahre nicht mehr miteinander, obwohl der Eine dem Anderen nie böse war. Das kann man gut durch eine Familienaufstellung lösen. Und noch vieles mehr!

Und was kann das Familienstellen nicht?

Es kann nicht „zaubern“ und es kann nicht HEILEN. Jedoch kann es den Arzt in uns wieder stark machen. Denn nur wir selbst können uns heilen!



Bettina Brückner · Offene Abende und Workshops
Max-Michel-Straße 15 · 09456 Annaberg-Buchholz
Tel. 03733-26401 · E-Mail bettina.brueckner@gmx.de

10 Jahre Erfahrung TEXT-Ideen wie Sand am Meer

von Eva Lindner

Seit nunmehr 10 Jahren widme ich mich voller Freude dem Bereich Wort & Satz. TEXTE zu ersinnen, macht mir einfach Spaß! Dabei helfen mir Erfahrungen aus den Bereichen Handel, Vertrieb, Eventmanagement, Druckerei, Verlags- & Pressewesen.



Sie sind Unternehmer/in und haben keine Zeit, sich den Kopf über Ihren Flyer- oder Webseiten-Text zu zerbrechen? Macht nix! Ich fühle mich in Ihr Anliegen ein, gib Sie es in klare und verständliche Worte und eine bequem zu lesende Struktur. Die einzelnen Sätze spiegeln Sie so wider, wie Sie sich zeigen wollen. Ihre Angebote forme ich zu treffenden Texten und bringe sie punktgenau auf Papier. Wollen Sie den Bekanntheitsgrad Ihrer Firma erhöhen? Wünschen Sie sich Kunden, die nach dem Lesen Ihrer Werbung wegen Ihrer einzigartigen und nützlichen Produkte neugierig auf Sie zukommen? Dann rufen Sie mich an unter 03724-89504 & 0162-642470. Auch das Männlein am Empfang meines E-Mail-Postfaches lindnerbella@yahoo.de hüpfte begeistert von einem Bein aufs andere, wenn Ihre Nachricht eintrifft.



In den prall gefüllten Regalen meines Ideenfundus' liegen garantiert ein paar Geistesblitze für Ihre ungelösten Aufgaben! Problem-Lösungs-Ideen, beschrieben auf einer A4-Seite, kurzfristig ab 45 € per E-Mail lieferbar. Ob redaktioneller Text, Flyer-, Webseiten- oder Anzeigentext - zu Ihren Werbewünschen berate ich Sie gern. EXTRA: Auf Wunsch erhalten Sie Ihre Texte auch als poetische Zeilen oder in Versen.

Eva Lindner · Hänflingsberg 30 · 09217 Burgstädt

Werbe - TEXTE, Slogans, Korrekturlesen, Lektorat, Flyer- & Webseiten-Checks, Elevator-Pitch, Werbe-Poesie, Verse für besondere Anlässe, Anzeigenberatung Zeitschrift „Trommelgeflüster“, Organisation Trommelgeflüster-Erlebnistag, Netzwerk Burgstädt-Mittweida

Gesundes Wohnen Mit natürlichem Kalk nie mehr Schimmel im Wohnraum

Schimmel in Wohnung oder Haus sieht unschön aus und kann zu gesundheitlichen Problemen wie Atembeschwerden, Allergien, Infektionen oder sogar Krebs führen. Ist der Schimmel durch schwarze oder dunkle Flecken sichtbar, wird die betroffene Wand in vielen Fällen nur kurzfristig behandelt. Antischimmelsprays, Dispersionsfarben oder neue Tapeten sind dabei die falschen Lösungen. Das Problem, warum der Schimmel wiederkommt, wird meist nicht beseitigt, weil die Wand immer noch befallen ist und die Ursache nicht bekämpft wurde.

Abhilfe schaffen Naturkalk und Holzfaserdämmung

Eine effiziente Lösung sieht anders aus. Dann sind Maßnahmen notwendig, welche die Sporen für immer abtöten und beseitigen. Die Stellen müssen getrocknet und mit Naturkalk überdeckt werden. In vielen Fällen hilft auch eine feuchteaktive Wärmedämmung mit Holzfaserplatten. Diese kann außen oder auch innen montiert werden. Durch den Einsatz von natürlichen Kalkprodukten wird der Wohnraum vor Schimmelbefall geschützt. Dabei wird die Selbstheilungskraft der Natur genutzt. Kalk entzieht den Schimmelpilzen den Nährboden. Dies ist dadurch zu erklären, dass das Schimmelpilzwachstum stark durch den pH-Wert, durch Feuchtigkeit und durch die Temperatur der Oberflächen beeinflusst wird. Die meisten Schimmelpilzarten gedeihen auf Oberflächen wie z.B. Tapeten oder Kunstharz-Dispersionsanstrich mit einem niedrigen pH-Wert von 5 bis 8 sehr gut. Kalk ist sehr basisch und schützt deshalb auf natürliche Art vor Schimmel. Ein weiterer Vorteil: der dampfdiffusionsoffene Kalkputz reguliert durch sein feines Kapillarsystem auf effiziente Weise die Luftfeuchtigkeit im Raum. Selbst in Kellerbereichen hat sich der Kalk früher wie heute sehr gut bewährt. Ausführlichere Informationen erhalten Sie bei uns im Markt, ebenso eine breite Produktpalette angefangen von Sumpfkalkfarben bis hin zu kalkbasierten Dämmputzen. Fragen Sie uns. Gerne beraten wir Sie individuell.



Prima Wohnraum Klima · Naturbaumarkt und Fachhandel, Blankenburgstr. 81
09114 Chemnitz · Tel. 0371-81 56 460 · www.primawohnraumklima.de

Gartentipp Vorbereitungen auf den notwendigen Winter

von Uwe Böhm

Nach dem wir keinen Winter von 2013 zu 2014 hatten war das Jahr recht durchwachsen. Allerdings holt uns diese ausgebliebenen Kälteperiode nun im Sommer in vielen Gärten wieder ein. Es gab keine Frostgare und damit blieb bei vielen Kleingärtnern und auch in Obstbauanlagen eine Durchlüftung des Bodens aus. Neben dem, was ich schon beschrieben habe, der fehlenden Bodenluft und dem manchmal damit zusammenhängenden Abwerfen von Früchten, gibt es weitere Probleme. Dieses Jahr klagten viele über zunehmende Pilzkrankheiten und Flechten an Bäumen und Sträuchern. In manchen Regionen wurden frisch gesetzte Kirschbäume innerhalb kürzester Zeit von Flechten erwürgt. Moose und Flechten leben in Symbiose mit Blaualgen (Cyanobakterien). Sie stoßen Gifte aus und versiegeln den Boden. Da diese Algen mit minimalstem Licht auskommen, was unsere grünen Pflanzen nicht können, haben Sie sich auch im letzten „Winter“ kräftig vermehrt. Wer in der Familie Allergiker hat und sich wundert, warum sie dieses Jahr Probleme hatten – das kann die Ursache sein. Hunde, die einen unbewachsenen Freilauf haben, auf dem sich diese Alge ungehindert ausbreiten kann, können z.B. mit Geschwüren Probleme haben.

Was hilft ist das Aufreißen des Bodens. Zusätzlich ist eine Veränderung in der Zusammensetzung nötig. Gegenspieler für die Blaualge ist die Kieselalge. Deren Spuren gibt es auch oft in der Natur. Sie

braucht Anregung. Das Produkt Zelikat ist genau dafür entwickelt. Es hilft den Boden aufzubrechen und z.B. die Kieselalge wieder mit anzusiedeln. Gerade um Bäume und Sträucher sollte ein dünner Ring als Sperre gestreut werden. Schon ein halber Zentimeter reicht dafür. Wenn es wieder so einen milden Winter geben sollte, haben wir sonst bei vielen Bäumen und Sträuchern im nächsten Jahr noch mehr mit Moosen und Flechten zu kämpfen. Baumanstriche, wie der Kräuterbaumanstrich *Brisiacum* verhindern ebenfalls, dass diese Alge an den Baum laufen kann und sich in Folge Moose und Flechten ausbreiten.

In unseren Beeten können wir auch noch anders zu mehr Licht für unsere grünen Pflanzen kommen. Der auch anderweitig als Energiespender bekannte Bergkristall in Form von feinem Split sanft in der Oberfläche eingebracht bringt Lichtreflektion, schnellere Erwärmung und Abgabe von Mineralien. Den Split nur auf der Oberfläche verwenden. Sonnen- und Mondlicht laden es zusätzlich noch auf. Natürlich wirkt es ebenfalls auf anderen Ebenen, was von diesem schönen Kristall bekannt ist. Die gröbere Variante ist dekorativ und gerade auch für Blumentöpfe ein schöner Energiespender in der Wohnung. Deshalb jetzt im Herbst noch tätig werden und Vorsorge leisten, damit wir unsere grünen Freunde die Pflanzen noch einmal tatkräftig unterstützen. Ich wünsche uns allen einen sonnigen warmen Herbst um Aufzutanken vor der kalten Zeit.



Foto: Rolf Römer

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



JEMAKO Freude mit gesunder Sauberkeit

vorgestellt von Anke-Maria Stieler

Nachdem ich vor vier Jahren mit JEMAKO den ersten Kontakt hatte, wusste ich sofort, dass ich dieses Wissen nicht für mich behalten darf, sondern ganz vielen Menschen die Freude, mit diesen speziellen Reinigungsfasern zu arbeiten, weitergeben muss. Lassen Sie sich ebenso überraschen, wie einfach und schnell Ihnen die Putz- und Reinigungsarbeiten von der Hand gehen können und das alles ganz ohne schädliche Zusätze und Chemikalien. Die deutsche Firma JEMAKO hat sich in Sachen gesunde Reinigung und Sauberkeit etabliert und folgt der Philosophie, dass moderne Reinigung einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Menschen haben kann. Die Produkte sind besonders für Personen empfehlenswert, die auf herkömmliche Putz- und Reinigungsmittel allergisch reagieren, die Umwelt schonen, nachhaltig arbeiten und sich in eine Investition für unsere Zukunft und in Ihre Gesundheit entscheiden möchten. Alle Produkte tragen ein Zertifikat für den Einsatz im Lebensmittelbereich und sind mit dem Label „Eco plus“ ausgestattet.

Gern stelle ich Ihnen als geschulte Vertriebspartnerin das JEMAKO-Reinigungssystem persönlich vor. Diese kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause oder in meinem Schulungsraum hat das Ziel, nach einer sorgfältigen Analyse gemeinsam mit Ihnen die Artikel zusammen zu stellen, die ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Selbstverständlich bekommen Sie von mir eine ausführliche Anleitung über die Anwendung und Hinweise für die Pflege unserer Produkte, damit Sie lange Freude an den JEMAKO-Produkten haben.

Wenn ich Sie neugierig gemacht habe, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung. Ich stehe Ihnen gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.



Anke-Maria Stieler · 08359 Breitenbrunn OT Rittersgrün · Kirchstr. 2
Tel. 037757-189772 · 0173-9643838 · 0172-98375 · E-Mail: amstie@gmx.de

IMPRESSUM

Herausgeber / V.i.S.d.P.
Ann König & Uwe Reiher

Redaktionelle Beiträge & Anzeigen
Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, 0176-56892679, info@bio-erzgebirge.de

Gestaltung
Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, 03722-817767, info@manufaktur-medien.de

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

Redaktion+Satz:
Ann König, Uwe Reiher

Texte:
wie angegeben bzw. von Redaktion

Bilder:
wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern

Layout:
Ann König, Uwe Reiher,

Auflage:
5000 Stück

Alle Angaben zu Veranstaltungen und 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 wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

bio-vogtland

Mandy Goller – Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Ausbildungen und Beratungen Praxisorientierte Neue Homöopathie, Dorfstädter Straße 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Carina Leithold – kreative & natürliche Fotoshootings Fotografierals 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, www.mandalazauber.de

Wellness-Mobil, Mario Geißelsöder – Ganzheitliche und mobile Wellness, (sinnliche) Massagen, Energiearbeit, Beratung zur Nahrungsergänzung V3 Synergy, Möchtest Du mehr zu Wasser wissen? Weitere Infos auf der Webseite ☎ 037421-39403, www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

bio-vorezgebirge – Raum Zwickau

„MACH DICH AUF“ Sylvia Dietl Energieheilverfahren und Lebensberatung, Heilerin und Spirit. Beraterin, Prana-Heilung, Russische Heilmethoden (leicht erlernbar), Meditationen, Entspannungs-, Körper- und Atemübungen, Bahnhofstraße 10 A, 08451 Crimmitschau, ☎ 03762-6619009, www.mach-dich-auf.eu

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

Zum Kräuterberg – Angela & Dietmar Schmidl, Kräutertee, Kräuterprodukten, Keramik, Kräutlerpflanzen, Kräuterwanderungen, Projekte in Schulen, Töpferkurse, Herstellung und Informationen zu effektiven Mikroorganismen (EM), Permakulturprojekte, Schieferberg 4, 09350 Lichtenstein, ☎ 03720-4942985, www.zum-kräuterberg.de

bio-erzgebirge – Aue/Schneeberg

Kunsthau Eibenstock, Inh. Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, Kunst und Lebensfreude Konzertreihe „live im Kunsthau“, Vorträge u. Workshops, Tanzkurse, Yoga, Pranahaltung, Musik- und Kreativkurse ☎ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock (Nahe Sportplatz), ☎ 037752-50420 · www.kunsthau-eibenstock.de

YOGA und Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm · Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhtl. Gesundheitstraining in Aue, Bernsbach und Schwarzenberg ☎ Auer Str. 80, 08315 Lauter-Bernsbach OT Oberpfannenstiel ☎ 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

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. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☎ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de

Christine Lukaschek, BIODANZA – Tanz des Lebens, in Schwarzenberg, Plauen und Chemnitz, Ostsiedlung 3, 08294 Löbnitz, ☎ 0177-7219150, www.biodanza-chemnitz.de

bio-erzgebirge – Schwarzenberg

Jana Münzner, AMRYTA-Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung Schwarzenberg, Verbundener Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen, ☎ Karlsbader Str. 2A, Schwarzenberg ☎ 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro, Christian 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

EKH Therapiezentrum – Naturheilpraxis HP Thomas Spatz, Trad. Chinesische Medizin (TCM), Akupunktur(massage), Chin. Kräutertherapie, Schröpfen, Moxibustion, Diätetik (TCM), Dunkelfeldmikroskopie, Enderlein-Sanum-Therapie, Medi-Taping, Manuelle Therapie, ☎ Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-265550, www.ekhmbh.de

Ute Rademann GfG Gesundheitspädagogin, Wechseljahresbegleiterin, Vorträge, Seminare, Einzel- od. Gruppenberatung zum Thema Lebensmitte/Wechseljahre, ☎ Obere Schlossstr. 3, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-762071, www.ute-rademann.de

PRANAzentrum Schwarzenberg, Grit Muströph, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☎ Vorstadt 4, Schwarzenberg, ☎ 0173-3822353, www.pranaheilung-erzgebirge.de

Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller, Osteopathie, Heilpraktiker für Physiotherapie, ganzheitliche Physiotherapie, Yoga, Bewegung, Dorn & Breuss, HotStone, Fußzonen-Massagen, Massagen, Säure-Basen-Haushalt, ☎ Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Vertriebsagentur Hähner, Ludmilla Hähner, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-23957, 01609705437, E-Mail haehner.auto@online.de, www.haehner.net

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, telefon. Anmeldung: ☎ 03774-820584 ☐ Bergsiedlung 15, 08352 Raschau, www.niehoff-alpakas.de

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

Dienstleistungsagentur Hans-Joachim Siegmund, Wasser-tankstelle – Organisation von Infoabenden zum Thema Wasser, Wasser kostenfrei probieren, Berat. und Weiterbildung zum Thema Wasser, Testen von Leitungswasser oder Lieblings-Mineralwasser, ☐ Dorfstraße 46, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-24735, www.zukunftmitwasser.de

Katja Wagner, Mobiler Betreuungsdienst für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitsstörungen und psychischen Erkrankungen in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen, ☐ Talstraße 12, 08359 Breitenbrunn, ☎ 0151-56136341, E-Mail: diegutefee-erz@gmx.de

Maler Lutz Fischer, Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit Feng Shui, Farben & Putze, Geomantie, ☐ Am Milchbach 30, 08359 Breitenbrunn OT Erlarbrunn, ☎ 0174-2030838, E-Mail: lutz-fischer1@web.de

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inhaber Jörg Nestler, naturnahe Bewirtschaftung, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen, **Hofladen Birgit Nestler**, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräuterwanderungen, ☐ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 Rittersgrün, ☎ 0377517978, www.eiei-nestler.de

bio-erzgebirge – Annaberg

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

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

Dipl.-Päd. Simone Reichel, ILP - Coach, Mitgl. im internat. Fachverband ILPV, Individuelles Coaching mit Reflektion auf das Systemische; Ändern der typbedingten Glaubenssätze; Ausgleich des Energieverlustes durch Energieumwandlung ☐ Eisenstr. 55, 09456 Mildena, ☎ 0173-7749338 od. 03733-509724

Astrids Bewegungsland, Astrid Halm, Reikimeisterin/Lehrerin, Qi Gong Seminarleiterin, Behandlung, Beratung, Ausbildung, Seminare, Vorträge, Meditationsabende, ganzheitl. **Bewegungskurse für Kinder, Qi Gong Kurse** ☐ Annaberger Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld, ☎ 03733-1320103, www.astridsbewegungsland.de

Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst in der Natur, ☐ Schlettauer Straße 4, 09468 Tannenberg, ☎ 03733-542915, www.gabriela-schlenz.de, www.atelier-erzgebirge-fundgrube.de

Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Master of Arts, Komplementäre Medizin-Kulturwissenschaften-Heilkunde, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie, (G. Vitthoukas), Dozent für biol. Medizin (Uni. Mailand) ☎ 03734-12150, ☐ Schillerstraße 68, 09427 Ehrenfriedersdorf, www.naturarzt-flechsig.de

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

bioFee – ökologisches Catering, Mandy Barth, leckere Bioamenüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringeservice, Bioparty-service u. Veranstaltungscatering, Frischküche im EGE, ☐ Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg - Buchholz, ☎ 03719090745, www.bio-fee.de

Café Anna, Inh. Christine Meyer, Leckeres für alle Anlässe aus eigener Herstellung aus gesunden Zutaten, **Stamm-tisch „Natürlich – Menschen helfen Menschen“** jeden 1. Montag im Monat, ☐ Neudorfer Str. 282 E, 09474 Crotten-dorf, ☎ 03734479144, www.heimat-erzgebirge.de

RegenerationsRaum Dipl. Ing. Sebastian Martin, Beratung für regeneratives Schlafen, gesundes Wohnen und Arbeiten, Auffinden und sanieren von Einflussfaktoren vor Ort wie Elektromog, Erdströme, energet. Belastungen und Qi-Fluss, Burnout-Prävention, ☐ Annaberger Str. 96b, 09474 Crotten-dorf, ☎ 037344-79049, 0152-5528738

Regina Rößler-Wagner, Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, spirit. Lebensberatung, astrolog. Psychologie, Seminare, Studio für Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen: Naturkosmetische Anwendungen, Verkauf, med. Fußpflege, Reflexzonentherapie, ☐ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal ☎ 037348-23962 u. -22200

bio-erzgebirge – Stollberg/ Thalheim

Klangmassage Stollberg, Inh. Norman Schirmer, wohl-tuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, ☐ Zwickauer Str. 21, 09366 Stollberg, ☎ 0176-96985457, www.klangmassa-ge-stollberg.de, Inhaber v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: www.HANFARE.de

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

Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolfram Alexander, Facharzt für Kinder- u. Jugendmedizin, **Klassische Homöopathie** (Dipl.), Homöop. Eigenblutbehandlung, Mikroimmuntherapie, **Orthomolekulare Medizin, Colon-Hydrotherapie**, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Klangtherapie, ☐ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim, ☎ 0372184368, www.homoepathiearzt-alexander.de

Ines Schmidt – Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanztherapeutin(DanseVita), Tanztherapeutische Einzel- u. Gruppenarbeit, Seminare, Hypnotherapie, Spirituelles Heilen mit schamanischen Techniken, Rückführungen, **RA Jörg Schmidt**, Systemische Mediation, Aufstellungen, ☐ Schulstr.16, 09235 Burkhardtsdorf, ☎ 03721-263563, www.Tanz-im-System.de

Praxis für integrative Lernertherapie Kontrast-Reich Heike Seewald-Blunert, Lerntherapeutin (MA), Dipl. Sozialpäd. (FH), systemische Berat. (DGS), Kursleiterin Lila-Yoga für AD(H)S, Dyskalkulie, LRS, mögliche Fachberat. in Kita u. Hort, freiberufl. Fortbild. im Sozialwesen, ☐ Amselring 8, 09235 Burkhardts-dorf, ☎ 0177-8587507, www.lila-yoga.info

bio-erzgebirge – Marienberg

Lichthäus'l – Natürliche Heilweisen für innere Balance, Elke & Ina Böhm, ganzheitl. Gesundheitsberatung, Energiearbeit und geistiges Heilen, Massagen, Yoga u.v.m., Seminar, Workshops, Räume zu vermieten, ☐ Mauergasse 1, 09405 Zschopau, ☎ 03725-20700, www.lichthausl.de

Dipl.Ing. Eberhard Haase, Holographischer Raumklang, **Naturschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren, ☐ Lehngasse 4, 09514 Lengfeld, ☎ 037367-2722, www.natur-schallwandler.de

Wilfried Münzner, Heiler (Heilende Hände) ☐ Oederaner Str. 70, 09514 Lengfeld, ☎ 03736712545, www.geisthei-ler-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

Marco Helmert, Helmert-Seminare.de, Fortbildungen- und Seminarzentrum Marienberg, www.helmert-seminare.de **Merlins-Tor** Schamanisches Heilen, Astro-therapie, Coaching, spirit. Seelsorge, Meditation, ☐ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg, ☎ 03735-661888, www.merlins-tor.de

Naturheilpraxis Susanne Ramisch, Heilpraktikerin für **Homöopathie**, Säure-Basen-Haushalt, Stärkung der Persönlichkeit, Mentaltraining, Entwicklungsstörungen bei Kindern, ☐ Freiberger Str.6, 09496 Marienberg, ☎ 03735 7769892, www.homoepathie-ramisch.de

Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder, Fachärztin für Frauenheilkunde/ Naturheilverfahren, Omega Health Coaching, Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Energetics, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Orthomolekulare Medizin, Ernährungsberatung, ☐ Freibergerstr. 12, 09496 Marienberg und Blasewitzerstr. 41, 01307 Dresden, ☎ 03735-9499855, www.praxis.heilsinn.de

Einfach bewusster Leben, Yvonne Scholz, Auszeit, Coaching, **Council** (gewaltfreie Kommunikation), Dozentin, Entspannung, Fasten, Kräutermärchen, Naturarbeit, Schul- u. Umweltprojekte, Wanderungen, Wildkräuter ☐ Zum Poppchen Gut 2a, 09526 Olbernhau, ☎ 037360-71467, www.einfach-bewusster-leben.de

Massagepraxis Franziska Viktor, klassische und ganzheitl. Massagen, Ayurvedische Anwendungen, Akupunktur-massage nach Penzel, Reiki, Gesundheits- und Lebensberatung mit PrAnaNeoHom ☐ Freiberger Weg 3, 09623 Rechen-berg-Bienenmühle OT Holzau ☎ 0152-29467751, www.massagepraxis-viktor.de

NaturZeitRaum Katja Naumann, Gestaltung von Ritualen an Lebensübergängen, Naturerfahrung als Spiegel der Seele, Arbeit im Medizinrad, Gesprächskreise (Council), Begleitung von Jugendlichen, Erwachsenen und Familien, ☎ 03731-300253, 0172-9737174, naturzeitraum@web.de

bio-vorerzgebirge – Raum Chemnitz

„Kreativ ist in“ **Kristin Hemmerle**, intuitiv, individuell & kreativ tätig - mit Kindern & Erwachsenen, u.a. Laubsä-gekurse, z.B. in Einrichtungen, Kindergeburtstage, Gib & Nimm - Aktionen in HOT, Systemische & indiv. Beratung, ☐ Am Ziegeleiweg 23a in 09337 Hohenstein-Ernstthal, ☎ 03723 6792912, hemmerle.kristin@arcor.de

Salzgrotte SALAERO, Inh. Kristin Schnupp, Sole-Inhalation, Entspannung im Meeresklima, Veranstaltungen: Yoga, Meditation, hypnotische Phantasiereise, Klangschalen-erlebnis, Gesangabend, div. Themenabende. Salzshop mit Onlineshop, ☐ Neumarkt 1, 09337 Hohenstein Ernstthal, ☎ 03723-6793322, www.salaero.de

Guidohof – Frisches vom Biohof direkt ins Haus, Liefer-service für Bio-Lebensmittel, Hofladen, Veranstaltungen rund um Bio: Hofrundgang, **Kräuterspaziergang** u.v.m. ☐ Am Ullersberg 31, 09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhl-sdorf ☎ 037609-5433, www.guidohof.com

Heilpraxis Naumann, Karin und Michael Naumann, Geistheilen, alternatives Heilen, **Alternativmedizin**, Heilpraktiker, seelisch-biologisches Heilen, Reinkar-nationstherapie, Regressionen, **Atemtherapie**, uvm. ☐ Dorfstraße 105, 09212 Limbach-Oberfrohna, ☎ 037609-679844, www.heilpraxis-naumann.de

Praxis Seelenbogen, Steffi Nolte, ganzheitl. Ayurveda-praxis: spirit. psych. Beratungen, Meditationen, Massagen u. manuelle Anwendungen, Kochkurse, Ernährungsbera-tung, Kuren, Seminare; Reiki-Heilbehandl., schamanische Ritualarbeit, ☐ PleiBaer Str. 11, 09212 Limbach-Oberfrohna, ☎ 03722-592493, www.praxis-seelenbogen.de

Schokoladenmanufaktur Choco del Sol, Patrick Walter, Verkauf von aus Hand gefertigte Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schokoladen-Seminare, Führungen, Mitarbeiter- u. Motivationsveranstaltungen, Weihnachts-feiern, Jubiläen, ☐ Mittweidaer Strasse 56, 09249 Taura, ☎ 0174-3413403, www.chocodelsol.com

Zellharmonie Vital- und Gesundheitsstudio, Manuela Wende, Energiearbeit - auch mobil - mit Massagen, Hot Stones, Klang, Seelenworkshops, Entspannung, Sauna-rium, Brotbackkurse, **Energy Dance®** Kurse im Chemnitz-er und Zwickauer Landkreis, ☐ Im Freibad, 08396 Walden-burg, ☎ 037608-27742, www.zellharmonie.de

Birgit Behne, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Familien- und Sozialtherapie, Beratung, Coaching und Hypno-therapie, ☐ Gottlob-Keller-Str. 1, 09648 Kriebstein / OT Krie-bethal, ☎ 034327-189365, www.psychotherapie-behne.de

Gesundheitspraxis Sonja Röpke, Fastenwandern auch erleichtertes Fasten „Gesundessenwandern“, Kineso-logie, psychosomatische Energetik, „**Ungarntherapie**“ wirkliches Ausspannen und natürliches Leben, Erlernen sich selbst zu versorgen weitab von der Zivilisation, ☐ Poststr.20, 09337 Hohenstein-Ernstthal ☎ 03723-416088, www.gesundheitsreisen-sonni.com

Ing. Heinz Klötzner, Neue Lebensqualität Consulting GmbH, Gesundheit für Körper, Geist und Geld, innova-tive Finanzierungs-konzepte, Sonnenhaus-Rechner, die 3. Wohnlösung Genotec ☐ Zwickauer Str. 208, 09116 Chem-nitz, ☎ 0371-3667450 www.neuelebensqualitaet.de

Leyla Angelika Nolte – Neue Wege zur Selbstheilung, Natur-schallwandler-Geistheilung, Naturklangreisen mit sanfter Berührung & Tiefenentspannung, Meditation, Wohlfühl- & Gesundheitstage, Naturkost aus dem Thermomix, Work-shops, ☐ Gartenstraße 8, 09123 Chemnitz OT Einsiedel, ☎ 037209-703009, www.urquelle-heilkraft.de

Institut Sven Krieger, Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Fortbildungen ☐ Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 Chemnitz, ☎ 0371-23479699, Fax: ☎ 0371-23479698, www.institut-sven-krieger.de

Naturbaumarkt Prima Wohnraum Klima, Fachhandel für ökologische und bauwerkverhaltende Baustoffe, wie Lehm, Kalk, Holzfaser-, Hanf- und Zellulosedämmung, Naturfarben in 1000 Tönungen, Echtholz-, Kork-, Vinyl- u. Laminatböden, nachhaltige Bauberatung und Verkauf seit 1990, ☐ Blankenburgstr. 81, 09114 Chemnitz, ☎ 0371-8156 460, www.primawohnraumklima.de

Praxis Klassische Homöopathie Dr. paed. Angela Söldner, Heilpraktikerin, Chemnitz. Neben der intensiven Praxistätig-keit seit 10 Jahren von der Apothekerkamer zertifizierte Homöopathie-Fortbildungen für Apotheker, für Gesund-heits- und Erzieherberufe, sowie Kurse in homöopathischer Notfallhilfe für Laien. ☎ 0371-3674684, www.dr-soeldner.de

EM-Heide Heidemarie Wagner, Zertifizierte EM-Beraterin, **Effektive Mikroorganismen** nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft, ☐ Robert-Sie-wert-Str. 20, 09122 Chemnitz, ☎ 0371-225575, E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

Prana Zentrum Chemnitz Für Selbstbestimmte Gesundheit, **Martha Wittekindt** – Zert. Prana Lehrerin, Prana Ausbil-dung u. Anwendungen, Superbrain Yoga, **Meditationen**, Einführungsvorträge, Seminare, **Sri Sai Yoga, Qigong**, ☐ Matthesstraße 56, 09113 Chemnitz, ☎ 0371-4039383, www.pranahheilung-chemnitz.de

„**Wieviele Bäche braucht der Fluss**“ Ergreifender Roman über den Strom des Lebens, über Intuition und Verstand und eine verworrene Liebe von **Karin Schiebler**, ☎ 0371-5382265 od. 0371-312250, Fax 0371-5382263, SMS 0172-1305347, kontakt@saldaverlag.de

Christine Schilling, Familienstellen.org, seit 2004 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. In Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Posterstein, Leipzig, Meran (Italien), München, Paderborn, Radebeul, Swieradów Zdrój-Isergebirge (Polen), Wiesbaden, Zwickau, ☎ 034475-13497 oder 0174-8367945, www.familienstellen.org

BauernHOF ZUR BUNTEN KUH, Solidarische Landwirt-schaft, Pferdearbeit, Bildungsangebote, ☐ Lichtenwalder Str. 1, 09669 Frankenberg, ☎ 037206-885442 oder 0151-23072503, www.diebutunkuh.info

bio-dresden

Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie, Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Diplomhomöopathie, Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin ☐ Schandauer Straße 43, 01277 Dresden ☎ 0351-31909536, www.naturliches-heilen-baldauf.de

NEU DABEI im Netzwerk:

Strom/Gas Tarifvergleich Claudia Classen, kostenfreier Tarifvergleich renommierter Strom- und Gasanbieter, Beratung für Kleinst- und Großabnehmer (Industrie u. Wohngeb.gesellsch.), jährlicher Kostenabgleich auf Wunsch ☐ Wiesenstr. 6, 09380 Thalheim, ☎ 03721-269788, 0152-57671715

Eva Lindner, TEXT-Ideen wie Sand am Meer für Flyer, Anzeigen, Werbeflächen, Webseiten, Slogans, Newsletter, redaktionelle Beiträge, Werbekonzepte, Flyer- & Websei-ten-Check, Korrekturlesen, Lektorat, Verse, Anzeigen-beratung Trommelgeflüster, ☐ Hänflingsberg 30, 09217 Burgstädt, ☎ 03724-89504, E-Mail: lindnerbella@yahoo.de

Waldweide Pflanzenfärberei (Wolle, Stoffe), Stoffpuppen & Spielzeug nach Waldorf-Tradition, Holzspielzeug, Spiel-ständer, Biostoffe, Material zum Puppenmachen, Kurse u.v.m., Besuche mit Voranmeldung möglich, **Sandra Wolfram-Bornschieer**, ☐ Alte Hofmühle, Am Schafhübel 1, 09526 Pfaffroda, ☎ 037360-795700, Internetshop: www.dawanda.com/shop/shaman-sa oder www.waldweide.com

JEMAKO-Stützpunkt Anke Stieler, Beraterin für antial-lergisches und umweltfreundliches Säubern des Wohn- und Lebensbereiches Kirchrst. 2, ☐ 08359 Breitenbrunn OT Rittersgrün, ☎ 037757-189773, E-Mail: stieler@jema-ko-mail.com

Alrunawurde ~ Wissen aus alten Zeiten, Schule für Heil-kräuterkunde und traditionelle Volksheilverfahren, Ausbil-dung, Wanderungen, Vorträge, Gesundheitsberatung **Inh. Jenny Oehme**, ärztl. geprüfte Kräuterberaterin ☐ Kurt-Mauersberger-Str. 1, 09217 Burgstädt, ☎ 01520-5665461, www.alrunawurde.de

Bio-Genuss in der Region

Uhlsdorf ●

● Burgstädt

Freiberg ●

● Limbach-Oberfrohna ●

● Crimmitschau ●

● Chemnitz

Hohenstein-Ernstthal

● Zwickau ●

● Annaberg-Buchholz

● Schwarzenberg



Guidohof, Hofladen + Ökokistenversand in Chemnitz, Umland und Erzgebirge Am Ullersberg 31, 09212 **Limbach-Oberfrohna/Uhlsdorf** · 037609-5433 · www.guidohof.com



Naturquell – Reformhaus & Biomarkt, Johannisplatz 3, 09212 **Limbach-Oberfrohna** 03722-600124 · www.reformhaus.de



Landgarten – Gemüse direkt ab Hof, Inh. Yvonne Unger, Frisches Bio-Gemüse & Obst, Gemüsekistenservice · Göppersdorfer Straße 2, 09217 **Burgstädt** · 03724-6681544, www.bio-landgarten.de



bioFee – ökologisches Catering, Mandy Barth, Biomenüs für Kinder, Firmen, Veranstaltungen und Parties im Raum **Chemnitz/Annaberg-Buchholz** · 0371-9090745 www.bio-fee.de



Biolino - ganz natürlich, Bioprodukte, Regionale Naturkost, Naturkosmetik · Oberfrohnaer Straße 43, 09117 **Chemnitz** · 0371-4002101 www.biolino-chemnitz.de



Natürlich Prüstel, Naturkost – Naturwaren, Stadtpassage, Weinkellerstr. 28, 09337 **Hohenstein-Ernstthal** · 03723-6794401 www.natuerlich-pruestel.de



Restaurant Vitaler Hirsch, Mandy & Tejas Hirsch, regional, Bio-Wild, vegan u. vegetarisch, Sperlingsberg 2, 08451 **Crimmitschau OT Gablenz** 037626-945670 · www.sperlingsberg.de



Naturkost und Gesundheitsprodukte, Silke Köhler, Lauenhainer Hauptstraße 120, 08451 **Crimmitschau OT Lauenhain** · 03762-9474770, E-Mail: koehler_silke@gmx.net



Naturmarkt Dr. Engelmann BIOMARKT mit eigener Biobrotmanufaktur, Marienstraße / Ecke Schumannplatz, 08056 **Zwickau** · 0375-2737345 · www.doktor-engelmann.de



Querbeet – Der Bioladen, Lieferservice, Bio-Vollsortiment, Käse (Kuh, Schaf, Ziege, vegan), glutenfreie & vegane Produkte · Herderstr. 3, 09599 **Freiberg** · 03731-34898



GRÜNKRAM Naturkostfachgeschäft, Bio-Vollsortiment, Bio-Bistro, Bio-Abokistenservice, Bio-Catering, Korngasse 6 · 09599 **Freiberg** 03731-459053 · www.gruenkram-freiberg.de



Biomarkt Schwarzenberg, Bio-Voll-Sortiment, Straße der Einheit 115, 08340 **Schwarzenberg**, 03774-1744710, www.biomarkt-schwarzenberg.de