



MITEINANDERSEIN

Dezember 2022 bis Februar 2023

Nr. 99

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Sonderteil

Die Kraft unserer Ahnen

Seite 4 – 7

Gesundheit

Was beim Fasten passiert

Seite 9

Auf dem Weg sein

Erfüllte Sexualität

Seite 15

Aktuelles unter www.miteinandersein.net

Titelmotiv von Uwe Reiher





Inhaltsverzeichnis

Miteinander leuchten	2
Das Herzstück sind wir selbst	3
Sonderteil	4 – 7
Die Kraft der Ahnen	4
Energetische Schnittführung	4
Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit	4
Die geistige Arbeit in den Ahnenlinien	5
Ahnenheilung	5
Dramen der Ahnen beenden	5
Seine Ahnen kraftvoll hinter sich spüren	6
Die Großmutter	6
Die Kraft der Ahnen	7
Der Herzensweg	7
Vitalexperte Roland Meise	8
Leben, lieben, essen	9
Was passiert bei einer Fastenkur?	9
Heilung geschieht	10
Systemische Selbst-Integration	11
Sein & Werden	11
Allumfassende Aufrichtung & Telegonie	11
Biodanza	11
Sadhana am Sonntagmorgen	12
Tatjana Esslinger · Beautiful Du	13
Vision & Wahrhaftigkeit	13
Emotion – Faszination Mensch sein	13
Die ANK-Methode in der Sexualtherapie	15
Energetische Therapeutin	15
Telegramkanal Krahea	15
Die Welt jenseits des Kampfes	16
Abbiegende Hauptstraße	17
Galvanischer Feinstrom	17
Kalender für Sinne und Seele	18
Handgerollte Kerzen	19
Energie-Drachendecken	19
Klang & Energie	19
kunst & designatelier carina zais	19
Mit Freude kreativ sein	19
„Mein Seelen-begleiter-Buch“	21
Sterben gehört zum Leben	21
Winter genießen in den Bergen	21
Gemeinschaftswohnung in Chemnitz	22
Kleinanzeigen	22
Freude an selbst angebauter Nahrung	23
Von der Vision zum Manifestieren	23
Balance & Spirit 2023	24

Miteinander leuchten

von Ann König & Uwe Reiher

Nun ist sie da – die dunkle Jahreszeit. Nach diesem großartigen, lichtvollen Sommer hat das Dunkle des Winters die Oberhand gewonnen. Trotz, dass wir lieber das Sonnenlicht genießen, diese Dunkelheit birgt ein großes Geschenk: Stell Dir eine kleine Kerze in einem dunklen Zimmer vor, sie erstrahlt in vollem Licht und erhellt den Raum. Das heißt, nur durch die Dunkelheit können wir erfahren, dass auch ein kleines Licht ganz viel bewirken kann.

~~~~~  
 Wenn Du Dich umschaut und alles ist dunkel, schau noch einmal, vielleicht bist du das Licht.  
 Rumi  
 ~~~~~

Ein Licht ist im Hellen nur schwer zu sehen – die Dunkelheit schafft erst den nötigen Kontrast. Und übertragen auf die derzeitige wirtschaftliche und gesellschaftliche Situation, bei der es vermehrt düster und aussichtslos scheint, ist es für uns um so leichter, in der Finsternis mit unserem Strahlen ein Licht zu sein. Ein Licht, das aus dem Herzen scheint und alles um uns herum mit Wärme und Liebe berührt.

Alle diejenigen von uns, denen es schwer fällt, sich ihrem Licht voll bewusst zu sein, können z. B. Unterstützung durch ihre Ahnen bekommen. Wenn wir uns auf sie besinnen und uns vorstellen, wie lichtvolle Energie aus der Quelle des ersten Paares durch viele Generationen, über unsere Großeltern und Eltern bis zu uns durchfließt, stärkt uns diese alles verbindende Lichtkraft. Sie gibt uns Halt und Zuversicht – besonders in diesen Zeiten. Zusätzlich haben einige unserer Ahnen auch schon viel Finsternis durchlebt und sie können uns mit ihren Erfahrungen unterstützend zur Seite stehen. Ob wir sie kennen oder nicht – allein das Gedenken an sie zählt. Lies gern dazu die Beiträge in unserem Sonderteil „Die Kraft unserer Ahnen“.

Wenn dadurch viele von uns sich ihrem Licht gewahr werden und wir uns zusätzlich noch verbinden, d. h. im realen Leben treffen, wird ganz schnell ein dunkler Raum zur heiligen, hell erleuchteten Halle. Lasst uns so im Miteinander nach vorn blicken und gemeinsam stark bleiben. Und falls Du Hilfe brauchst – unsere Netzwerkpartner sind gern für Dich da.

99. MITEINANDERSEIN-Magazin

Mit diesem 99. Magazin endet nun ein großer Zyklus vom ersten „Infoblatt“ bis hierher. Was sich mit der nächsten, der 100. Ausgabe, im Frühling alles Neues zeigen wird – da dürfen wir gespannt sein.

Auf jeden Fall möchten wir uns zurückblickend bei Euch, die ihr in dem einen oder anderen der 99 Ausgaben mitgewirkt habt und bei Euch fleißigen Lesern, die Ihr uns (schon so lange) begleitet, auf das Herzlichste bedanken.

Aktuelles im Netzwerk: Telegram-Kanal

Bleibe informiert und werde inspiriert durch tägliche Neuigkeiten in unserem Telegram-Kanal. Finde uns unter: t.me/MiteinanderSein

Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

Die nächste 100. Ausgabe erscheint im März 2023. Weitere Infos sind in der Anzeige unten.

Jetzt wünschen wir Euch von Herzen eine ruhige, besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und einen wundervollen Übergang in das neue Jahr. Mögen sich uns fantastische, neue Vorhaben zeigen, die im nächsten Jahreskreis erfolgreich umgesetzt werden möchten – hin zu einer liebevolleren, friedlicheren und freundlicheren Welt.

Herzliche Grüße

auch im Namen aller Koordinatoren
 Uwe Reiher & Ann König
www.miteinandersein.net



Impressum

Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn
 Tel. 037756 – 879730 · 0176 – 56892679

E-Mail redaktion@miteinandersein.net

Redaktion: Ann König und Uwe Reiher

V.i.S.d.P.: Ann König

Lektorat: Kordula Möring

lektorat@miteinandersein.net

Texte & Bilder: wie angegeben bzw. von der Redaktion oder den Verfassern

Auflage: 7500 Stück

Bezug: in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und bei allen Netzwerkpartnern

Alle Beiträge im Magazin 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.

Zeige Dich mit dem, wofür Dein Herz brennt.

100. MITEINANDERSEIN-Magazin

10% Rabatt auf alles

gültig bis zum 01.02.2023

Buche jetzt Deinen Platz in der Frühjahrsausgabe:
 Einsendeschluss 1. Februar 2023

Netzwerk MiteinanderSein

www.miteinandersein.net/partner-werden/
info@miteinandersein.net · 037756 879730



MiteinanderSein



Reihe: Im Licht des Regenbogens – 4. Chakra

Das Herzstück sind wir selbst

von Madhavi Veronika Broszinski

Das Anahata Chakra oder auch Herzchakra genannt, befindet sich in Höhe des Bereiches der Brustwirbelsäule. Es wird dem Luftelement zugeordnet und die Farbe des 4. Chakras ist Blau, die Aurafarbe ist Grün. Das 4. Chakra spiegelt unsere Anpassungsfähigkeit, unsere Toleranz und die Verbundenheit im Leben. In welcher Art und Weise kann ich mich öffnen, um die Selbstreflexion zum Ausdruck zu bringen? Kann ich mich so annehmen, wie ich bin und meine wahren Natur zulassen? Das sind Themen, welche uns zum Kernstück – zu unserem Herzen führen.

Hier gibt es ein großes Potenzial an innerer Erkenntnis. Dafür ist es nötig, über die stille Meditation auf sein Herz zu hören. Was sagt mir mein Herz? Dein Herz kannst Du auch über die Verbindung zum Manipura Chakra (Solarplexus – und somit Bauchgefühl) wahrnehmen und ausgleichen. Dazu lege die linke Hand auf das Herz-Chakra und die rechte Hand auf das Manipura-Chakra, wenn Du Dich selbst behandelst.

Nur aus der Stille heraus erfahren wir, wer wir wirklich sind. Das Farbspektrum Blau/Grün gibt uns Hilfe, um in dieser Energie zu verweilen, was über eine geführte Farbmeditation geschehen kann. Blau/Grün in der täglichen Anwendung, lässt die Botschaften zu uns bringen. Botschaften des Lichts sind Botschaften des Herzens. Hier liegt unser Geschenk an uns selbst. Durch diese Möglichkeit können wir in Leichtigkeit und Liebe uns selbst wahrnehmen und verstehen. Auch kannst Du dieses Farbspiel in Deiner Wohnumgebung unterstützend anwenden, oder auch einen Altar für Meditation farblich in Blau/Grün abstimmen. Alles, was wir aus unseren Inneren schöpfen, ist das große Geschenk.

„Fühlen, Wahrnehmen und Annehmen, ist das, was wir sind.“

Textauszüge aus dem Ratgeber für „Kinderyoga – Ding Dong Yoga fängt an“ von Madhavi Veronika Broszinski



Yoga Retreats, Kurse & Seminare

- wöchentliche Yogakurse – Yoga aus dem Herzen
- 1x monatlich MantraYoga Kurse in Bad Liebenwerda im HausLeben
- 21.–23.4.23 Yoga aus dem Herzen Retreat · Yoga Vidya Nordsee
- 12.–14.5.23 Yoga im Licht des Regenbogens · Yoga Vidya Bad Meinberg
- 6.–11.8.23 Familienyoga mit Yoga für Eltern und Kinder · Yoga Vidya Nordsee

Details siehe www.herz-balance.com

Om Shanti – herzliche Grüße, Madhavi Veronika Broszinski

Praxis HerzBalance · Ayurveda, Massagen & Yoga · Veronika Broszinski
Großenhain · Tel. 0160 2261077
www.herz-balance.com

Priesterinnen der Erde Vollmondkreise ab 2023



Salana
ENERGIEARBEIT

Was willst du in die Welt bringen?
Was willst du verändern? Was willst du vollenden?
Was ist dein Auftrag?

In uns schlummert eine große vergessene Kraft. Die Kraft der Gedanken, welche alles verändern kann. Vielleicht steckt in dir eine alte Priestern, eine Meisterin der Magie. Vielleicht spürst du einen Ruf.

Wir arbeiten mit Themen der jeweiligen Vollmondenergie, verbinden uns mit den Elementen und bringen unsere Kraft und unsere Manifestation mit Ritualen ins Universum.



weitere Informationen:
www.salana-energiearbeit.de

Mireen Fellmer
Chemnitz · Einsiedel · in der Jurte



Spuren des Vergangenen Die Kraft der Ahnen

von Olga Bajrami



Dem Menschen wohnt eine besondere Kraft inne. Das ist die Kraft der Ahnen. Viele Manifestationen dieser Kraft sind immer noch ein Mysterium. Indem wir sie enträtseln, können wir das Drehbuch unseres Lebens neu schreiben.

Heutzutage fördert die Schönheitsindustrie ein Leben ohne Falten und ewige Jugend. Aber zu allen Zeiten waren

die Menschen stolz auf die älteren Menschen in der Familie und nicht auf die Jüngeren. Erst, wenn die warmen Arme eines Kindes Deinen Hals umarmen, spürst Du die Fülle des Lebens, die keine Anti-Aging-Creme oder ein Diamantring Dir geben können. Und der Geschmack von Großmutterns Kuchen ist mit keiner anderen Delikatesse der Welt zu vergleichen.

Hüter der Familie, Ahnen und Nachkommen, Kinder – das ist unsere wahre Lebenskraft.

Jeder von uns ist ein Glied in der Kette der Generationen, ein Träger des genetischen Gedächtnisses. Aus den Tiefen der Ahnen erhalten wir Botschaften, aber oft wissen wir nicht, wie wir damit umgehen sollen und verlieren dadurch Kraft. Diese Hinweise sind in Verhalten, emotionaler Stimmung und sogar in Sprichwörtern verschlüsselt, die in der Familie

verwendet werden. Wir nehmen sie mit der Muttermilch auf, und manchmal denken wir nicht einmal darüber nach, wie sie uns durchs Leben führen. „Jeder ist seines Glücks Schmied“, sagt die Mutter zu ihrer Tochter. Und das Mädchen verliert sich auch in einer schwierigen Situation nicht, verliert nicht den Mut, weil sie weiß, dass ihr Schicksal nicht von den Umständen abhängt, sondern von ihren Handlungen.

Die Ereignisse, die unseren Vorfahren widerfahren sind, hinterlassen emotionale Spuren in der Energie der ganzen Familie. Oft erkennen wir in der Familie sich wiederholenden Situationen, wie das Sterben von erstgeborenen Kindern, oder Scheidungen aus einem ähnlichen Grund. Nicht alle Programme, die wir geerbt haben, sind leicht zu erkennen, weil man sich dafür schämte oder sehr darunter gelitten hat, wie z. B. Misshandlungen oder Affären. Doch jede starke Emotion bleibt im Ahnensystem und wirkt viel stärker auf die Nachkommen als ersichtliche Programme.

Früher wurden in Russland den Menschen der Nachname „Erinnerungslos“ gegeben, die sich nicht an ihre Vorfahren erinnerten oder nicht ihren wahren Namen nennen wollten, wie Landstreicher, entlaufene Sträflinge, Findlinge... Heute sind viele Menschen „Erinnerungslos“: Sie kennen ihre Ahnen nicht und die Kraft der Ahnen und damit geht ihre eigene Kraft verloren. Misserfolge im Privatleben, chronische Krankheiten, finanzielle Verluste – all dies kann das Ergebnis von Ahnenprogrammen sein.

In dem wir uns den Ahnen zuwenden, reisen wir nicht in die Vergangenheit zurück, um dort etwas zu ändern oder zu behaupten, dass früher alles schlecht war. Vielmehr greifen wir den Faden auf, der in unserem Inneren ein Muster webt und sich in der Gegenwart durch unsere Gefühle und Taten zeigt.

Olga Bajrami · 7 Woman Wings · www.7womanwings.de

Das Wissen unserer Ahnen Energetische Schnittführung

von Ulrike Loretta Hanl



Neben meiner Passion als Kräuterfrau begegnete mir im letzten Jahr einiges Wissen zum energetischen Schnitt. Unsere Urahinnen hatten noch einen tieferen Zugang zur Kleidung und ihrer energetischen Bedeutung. So würden die Stoffe und Schnitte

nach bestimmten Vorgaben gefertigt, um so viel wie möglich Energie aufzunehmen und bei sich zu behalten. Dabei wussten unsere Vorfahren genau, welche Farben und Symbole sie einsetzten, um eine bestimmte Wirkung zu entfalten.

Seit diesem Jahr nun tauchen immer mehr Frauen in dieses alte Wissen ein. Schnittführung und Details zu einer ganz vergessenen Art des Kleidermachens faszinieren uns von Mal zu Mal und lassen uns immer tiefer gehen in längst übertünchtes Wissen. Wir erfahren uns als Frau ganz neu, denn es wurden ausschließlich lange Röcke und Kleider getragen, mit denen Frauen die Energie von Mutter Erde aufnahmen, diese bei sich behielten und damit wirkten. Die Frauen der früheren Zeit fertigten mit ihrer wohlwollenden Energie die Oberbekleidung ihrer Männer, um sie auch damit in ihr Herz führen zu können. Hosen allerdings waren tabu – dies war Aufgabe männlicher Schneider, um die Energie zu halten. In unseren Kursen spüren wir, wieviel Umdenken es braucht, um in dieses Wissen einzutauchen und unsere Mode neu zu überdenken. Es erfüllt mich sehr, mein gesammeltes Wissen weiterzugeben und so die Energie in unserem Kollektiv nachhaltig zu stärken.

Du kannst Deine Kindheit nicht ändern? Doch! Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit

von Dirk Kreuzer

Ohne unsere Ahnen wären wir nicht die, die wir sind. Und das ist wertfrei gemeint, denn in der Regel gibt es sowohl destruktive wie auch konstruktive Familienmuster. Beides kann dienlich sein, unser Potential voll zu entfalten und in unsere Kraft zu kommen.

Als Körperforscher gehen wir auf Expedition, um u. a. die Alchemie unserer Familienmuster zu erspüren. Viele unserer Erfahrungen sind im Körper gespeichert. Unser Bauchhirn kann uns mit seiner hörbar gemachten Peristaltik auf die Reise zu uns selbst führen.

Der Körper versetzt uns in die Lage, Verhaftungen und Verhaltensmuster zu erkennen und zu lösen. Wir verstehen, dass uns unsere merkwürdigen Verhaltensweisen früher wahrscheinlich das Überleben gesichert haben. Unsere Körperweisheit hilft uns, diese Verhaltensweisen zu transformieren und zu wandeln.

Gleichzeitig entdecken wir Quellen der Kraft in uns selbst. Wir spüren die nährenden Eigenschaften und Gaben unserer Ahnen in uns auf. Unsere Ahnen haben die Flamme des Lebens an uns übergeben. Nun ist es an uns, dieses Feuer am Laufen zu halten. Ich AHNE, dass alles einen Sinn haben könnte.



Dirk Kreuzer
Biorelease- und MännerCoach
Praxis für Körperpsychotherapie
Altendorfer Str. 28, 09113 Chemnitz
Tel. 01514 6134737 · praxis@dirk Kreuzer.de
www.praxis-chemnitz.de



Heilung durch Liebe und Segen Deiner Ahnen Die geistige Arbeit in den Ahnenlinien

von Bettina Bauch

Seit Jahren erspüre ich während meiner Heilarbeit in ansteigendem Maße das Thema Ahnen, überwiegend durch Blockaden in Richtung Mutterlinie. Solche Blockaden zu hinterfragen, aufzulösen und freizulassen ist bekanntlich unumgänglich, um in gesundem Fluss zu bleiben. Die reine Freude ist es, als Kanal der universellen Energie zu dienen und ich bin überaus dankbar für die heilsamen Systeme, denen ich bisher begegnet bin bzw. die ich selbst ins Leben bringen durfte, wie z. B. kürzlich mein MAHAVIRULOS, welches unter anderem eingedrungene Viren und weitere schädigende Informationen neutralisieren kann.



Meine Bitte, mir auch für die Ahnenarbeit ein nachhaltig wirkendes, geistiges Heilsystem zu zeigen, steht vor Gott und ich fühle es schon förmlich im Äther schwingen. Ich werde davon berichten, sobald es ganz in mir integriert ist und als Einweihung meinen Schülern bereit steht.

Hier schon mal eine kleine Übung dazu: Aus Deinem Herzen fließt als goldener Lichtstrom Vergebung, Segen und Liebe zu Deinen Ahnen, sieben Generationen zurück. Sogleich nimmt die Kraft Deiner Ahnen den heilsamen Weg zurück über Dein Herz, weit in die Zukunft hinein. Sei Dir bewusst, dass der goldene Strom dieser horizontal fließenden Acht nun stetig sanft, sowohl zu, als auch von den Ahnen fließt; vergebend, segnend, liebend. Gesellt sich zur horizontalen auch die vertikal fließende Acht, also Herz – Himmel – Herz – Erde – Herz... inspirierend und nährend – geschieht unausweichlich solide Heilung.

Praxis für Ganzheitliches Geistiges Heilen – Heilweisen der neuen Zeit – energetische Aufrichtung und Begradigung, Herzöffnung u.v.m.



Bettina Bauch, 09212 Limbach-Oberfrohna,
Waldenburger Straße 117
Tel. 03722 92836 · www.reiki-oase-lo.de

Schlüssel für ein Leben in Vitalität, Liebe und Fülle

Ahnenheilung – Die Wunden der Vergangenheit verstehen und auflösen

von Renate Machate

Viele von uns stellen sich täglich die Frage, was wird mir die Zukunft bringen, was darf in mir geheilt werden, wo sollte ich genauer hinsehen in meinem Leben? Welchen Teil kann ich dazu beitragen, um ein harmonisches Leben auf diesem wundervollen Planeten zu gestalten?

„Die Liebe transformiert ALLES.“, diesen Spruch kennen und spüren so viele von uns in sich!

Die Liebe beginnt immer in uns; je besser wir unsere Selbstliebe entfalten, desto harmonischer wird unsere Umgebung sein. Wenn wir diese tiefe Liebe zu unserem Körper und unserer Seele wirklich leben, können wir diese an unseren Partner, unsere Kinder, unsere Eltern, Großeltern, den täglichen Freizeitvergnügen und am Ende des Kreises der Berufung, dem Lebenszweck widmen und frei fließen lassen; so sehen es die slawischen Vorfahren, auch Weden genannt.

Die Liebe zu uns fließt durch unsere Eltern und wir erwidern diese Liebe als Kind unserer Eltern mit absoluter Loyalität und Aufrichtigkeit. So übernehmen wir sehr oft aus dieser reinen, wahren Liebe Themen von unseren Eltern, um sie zu schützen; wir treten in sämtliche Ahnen- und Familienprägungen ein, die sich für uns auch durchaus destruktiv und schmerzlich anfühlen können. Die Erkenntnis kommt meist im Erwachsenenleben.

In der heutigen Zeit, auch Übergangszeit genannt, sind wir mehr denn je dazu aufgefordert, uns



Hypnose Dramen der Ahnen beenden

von Barbara Bobgain

Sich aussöhnen, sie und uns befreien, Frieden finden und sich wieder ungehindert mit ihrer für uns so wichtigen Kraft verbinden. Hypnose ist eine wunderbare Möglichkeit, in der Stille – ganz individuell – den Zugang zu diesem Feld zu bekommen. Hypnose ist eine tiefe Entspannung – eine Trance. Nichts mystisches oder gruseliges. Wir werden in der Hypnose frei für unser Unterbewusstsein. In unserem Unterbewusstsein und in der Anbindung an das höhere Bewusstsein – an die Quelle – liegt alles verborgen.

Wir können sogar mit unseren Ahnen in Kontakt treten. Sie warten auf uns. Sie möchten gehört und gesehen werden. Was wirklich wichtig ist, wird sich auftun und es entsteht Klärung, Versöhnung, Vergebung, Abgrenzung und Befriedung der Themen, die sich vielleicht schon lange wie unsichtbare Stricke in unserem Leben, Fühlen, Handeln und Tun widerspiegeln.



Mein Name ist **Barbara Bobgain**. Als über das Deutsche Institut für Klinische Hypnose sowie die NHG (dem weltältesten Hypnoseverband) zertifizierter Hypnose-Coach beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit der Kraft des Unterbewusstseins. Oft gibt es auch noch eigene Themen, die zu befrieden sind. Auch hierfür ist die Hypnose natürlich ein kraftvolles Tool zum Aufdecken und Lösen tiefer Ursachen von hartnäckigen Problemen und tief sitzenden Blockaden.

Lasst uns Frieden machen mit unseren Ahnen – für die, die vor uns waren, für uns und für die, die nach uns kommen! Lasst uns die stärkende Kraft unserer Ahnen wieder finden!

FINDE DEN WEG: Barbara Bobgain · 09394 Hohndorf
Tel. 0174 6091693 · pianofortebb@posteo.de

mit Ahnenthemen zu befassen, um destruktive Muster zu transformieren. In der Ahnenheilung trifft man nicht nur auf sein „inneres Kind“, welches geheilt werden darf; man trifft auf Phänomene, wie unbewusst übernommene Emotionen, die sich sogar bis auf Zellebene in unserem Körper krankmachend auswirken, da wir durch negative Emotionen unser eigenes Energiepotential niedrig halten.

Man sagt „Blut ist dicker als Wasser“, und wenn wir mal ehrlich zu uns selbst sind, egal, wie oft man mit den Eltern oder den eigenen Kindern in frustrierenden Auseinandersetzungen verwickelt war, niemand anders sonst kann uns zu unserem inneren Wachstum und Gedeihen unserer Seele in diesem Leben (bis auf den eigenen Partner) die wichtigsten Lehren aufzeigen. Das Familienband der Liebe wirkt weit in Deine Vergangenheit zurück und wird sich auch weit in Deine Zukunft auswirken. Selbst wenn Du schon viele Jahre nicht mehr am Leben bist, wird sich Dein SEIN auf Deine Nachkommen, ihre Werte und Prägungen auswirken.

Wenn auch Du lernen möchtest, wie Du Deine emotionale Frequenz für Dich und Deine Familie oder Klienten erhöhen kannst, lade ich Dich dazu ein, Dein Wissen über die Kunst der Ahnenheilung zu erweitern.

Seminar Codes of Emotions: Transformiere Deine versteckten Emotionen und Glaubenssätze
renatemachate.coachannel.com/realm-of-shadows

MIRODA Akademie Mensch & Natur



Seine Ahnen kraftvoll hinter sich spüren

von Dr. Grit Ludwig

Das Leben ist wie eine Fackel. Sie wird weitergegeben von Generation zu Generation. Ab und zu ist die Fackel etwas klein, da traten Traumata auf (praktisch hat allerdings jeder Mensch in Deutschland Traumata im Familiensystem). Die Hauptsache ist, dass das Leben weitergegeben wurde und dass es bei uns angekommen ist. Dafür dürfen wir dankbar sein. Aber auch die Ahnenkraft darf zu uns fließen und dazu müssen wir manchmal Hindernisse beiseite räumen.

Dazu ein Fall aus meiner Praxis: Heike kommt zu mir, weil sie immer zu wenig Geld hat. Unbewusst scheint sie sich nicht für wert zu befinden, genügend Geld zur Verfügung zu haben.

In einer Aufstellung stellt sich heraus, dass es wohl einen Erbbetrug in der Familie gab, an dem die Urgroßmutter von Heike beteiligt war. Der Urgroßvater von Heike starb, als sein Sohn, Heikes Opa, und dessen Schwester 8 und 10 Jahre alt waren. Der Urgroßvater hatte auch noch einen Sohn und eine Tochter aus erster Ehe, die bei seinem Tod 18 und 20 Jahre alt waren. Als Erstgeborener wäre der Sohn aus erster Ehe eher als Hoferbe in Betracht gekommen als Heikes Opa.

Die Uroma Agnes hatte aber dafür gesorgt, dass der Opa den Bauernhof bekam. Der Erstgeborene musste eine von der Familie ausgesuchte Frau heiraten, um selbst einen Bauernhof zu bekommen. Diese Ehe war unglücklich und blieb kinderlos. Heike empfindet das beim Hineinspüren in die Figuren in der Aufstellung als Unrecht. Unbewusst ist sie vielleicht mit dem Erstgeborenen verbunden, der beim Erbe benachteiligt wurde und lehnt deshalb Geld unbewusst ab.

Heike will mit der Uroma nichts mehr zu tun haben. Sie hat noch einen Stuhl von ihr, den sie sofort entsorgt, um sich von negativen Energien zu befreien.

Für eine Zeit lang ist es auch sehr gesund, den energetischen Kontakt zur Uroma abzubrechen. Nur leider schneidet sich Heike dadurch von einem Teil ihrer Ahnenkraft ab; auch der Ahnen, die das Leben an die Urgroßmutter weitergegeben haben. Heike befasst sich oft mit ihren Ahnen und spürt, wie diese hinter ihr stehen und ihr Kraft geben. Bei einem Besuch auf dem Friedhof spürt Heike ca. ein Jahr nach der Aufstellung auch die Kraft ihrer Urgroßmutter Agnes ganz leuchtend hinter sich. Sie spürt, dass es Agnes leid tut, dass sie ihren Sohn gegen den Erstgeborenen als Hoferbe durchgesetzt hat. Umso lichtvoller spürt nun Heike Agnes und deren Vorfahren hinter sich.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es für viele Menschen nicht leicht ist, Kontakt zu manchen oder allen Ahnen herzustellen, weil noch so viel Schweres im Familiensystem gibt. Ist das einmal aus dem eigenen inneren Raum entfernt, besteht zu den Ahnen, die vielleicht Schuld auf sich geladen haben oder die viel Schlimmes erlebt und das als Belastung an die nächste Generation weitergegeben haben, eine umso engere und kraftvollere Verbindung!

In meiner Arbeit spüren meine Klienten in einer Systemaufstellung mit Bauklötzen die reine, absichtslose Liebe des wahren Selbst der Eltern, Großeltern, usw. Diese fließt, wenn im ersten Teil der Aufstellung das Schwere aus dem System entfernt wurde. Mit dieser Liebe kommt auch die Ahnenkraft bei ihnen an. Dieses Spüren der Liebe kann man jederzeit zu Hause nachholen und sich jedes Mal enger mit den Ahnen verbinden.

Dr. Grit Ludwig
(Familien-)Systemaufstellungen
Leipzig, Zwickau und Online
www.dr-grit-ludwig.de

Die Großmutter

von Frank-Ole Haake



Es klingelt an der Wohnungstür und er öffnet. Seine Großmutter steht davor, in einem rosafarbenen Mantel. „In ihrem ganzen Leben trug sie keinen solchen Mantel,“ denkt er. Ohne ein weiteres Wort tritt sie durch die Tür und schlüpft in seinen Körper hinein. Er erwacht und denkt: „Was war denn das, Traum oder Realität?“ Er fühlt in seinen Körper hinein, tastet ihn ab... soweit alles gut. Fragen bleiben, Ratlosigkeit taucht auf und auch das Gefühl: Es war real. Doch wie geht das? Der Alltag begann, die Gestaltung wieder zu übernehmen. Jedoch kam immer wieder die Erinnerung an diese Nacht mit der Suche nach Antworten.

Seine Großmutter war eine wichtige Person für ihn gewesen. Immer wieder hatte er sie sogar beim Sprechen aus „Versehen“ als Mutter bezeichnet. Am Ende war sie über eine lange Zeit im Pflegeheim dahingesiecht und starb im Krankenhaus: Kriegswitwe, Neulehrerin, liebevolle

Großmutter. Bei ihrem Tod war er nicht anwesend. Er hatte damals selbst Familie, zu viel um die Ohren und sich damit beruhigt: „Sie wird schon nicht gleich sterben“. Doch zwei Tage später erfuhr er, dass seine Hoffnung sich nicht erfüllt hatte. Das trug er als Schuld durch die Zeiten.

Nun war etwas Zeit nach diesem Traum vergangen, seitdem meldete sich immer wieder sein Herz mit Nachdruck und dem Hinweis: „Da ist noch etwas zu lösen, ich will noch was vom Leben, komm aus dem Knick!“ Immer wieder war er unruhig durch die Nächte gelaufen, es raubte ihm seine Tageskräfte. Dann, nach einer unruhigen, heftigen Nacht wusste er: „Ich brauche Hilfe“. Zwischen einer Heilpraktikerin und einem Schulmediziner wählend, fiel die Wahl auf die Heilpraktikerin. Sie wohnte gleich ums Eck und hatte auch Zeit für ihn. Als er ihr schilderte, worum es geht, schlug sie zu Beginn eine Fußreflexzonen-Massage vor. Doch schnell tauchte im Gespräch bei ihr der Gedanke an die Methode „Emotionen-Codes“ auf. Für ihn war es das erste Mal und er ließ sich darauf ein. Mit Pendel und Tabelle wurden Emotionen aus seinem Körper gelöst, aus diesem so unendlich wundervollen Gefährt seiner Seele, das so viel in den Zellen gespeichert hatte. Wie bleiben diese Erinnerungen über die vielen Leben erhalten, wenn sich der ganze Körper innerhalb von sieben Jahren erneuert?

Und plötzlich war sie wieder da, seine Großmutter. „Ja, sie war wirklich hier,“ sagte die Heilerin am Schluss. Aus ihm brach alles heraus, alles was ihn bedrückt hatte. Er konnte nun alles aussprechen, herausschreien, klagen, jammern – um Vergebung bitten, sie loslassen: „Du brauchst Dich nicht mehr um mich kümmern, Großmutter. Kehre mit Deinem Mann ins Paradies zurück.“ Tränen flossen, Steine polterten über den Boden, Frieden kehrte ein.

Trauen wir uns, dem Steuermann/-frau unsere Macht zu überlassen, in der Gewissheit, dass es weisere Mächte gibt?



Die Kraft der Ahnen

von Feryal Kosan Genç

„Es gibt Menschen, die vor uns gelebt haben, es gibt Menschen, die jetzt mit uns leben, und es wird Menschen geben, die nach uns leben werden. Das Leben läuft in Kreisen und Zyklen. Alles hat seine Zeit im großen Orchester der Unendlichkeit. Alles entsteht, verweilt und vergeht. Im Tanz des Lebens können wir im Zentrum des Seins in die Ewigkeit eintauchen.“ Jeanne Ruland

In den Raunächten (nicht nur zu Samhain) pflege ich gerne das Ritual des Ahnen-Tischchens. Es ist für mich ein wunderbares, bewusstes Innehalten in dieser besonderen Zeit außerhalb der Zeit. Blätter, Zapfen, Steine... die Natur beschenkt mich reichlich mit Gaben für den Ahnentisch. Die Bienenwachskerze verbreitet ein angenehmes Licht und einen zarten Duft von Honigsommer. Auf dem Räucherstövchen verströmt sich eine feine Kräutermischung speziell für die Ahnen:

Freyas Kraft der Ahnen-Mischung

- 1 Teil Wacholder
- 2 Teile Holunderblüten statt Holundermark
- 1 Teil Engelwurz (Wurzeln und/oder Samen)
- 1 Teil Fichtenharz
- 1 Teil Beifuß

Meine Ahnen trage ich stets in meinem Herzen. Das Ahnentischchen und das bewusste Innehalten ist der äußere, sichtbare und fassbare Ausdruck einer inhärenten Haltung der Dankbarkeit und Wertschätzung. Unsere Ahnen sind den Weg vor uns gegangen, sie haben uns den Weg geebnet. Sie mögen vielleicht „Schuld“ auf sich geladen, sich verirrt haben und doch liegt es an uns, ob wir unseren Fokus so oder so richten. Wir nehmen die Perspektive des Mangels ein oder die Perspektive der Fülle. Einander diametral entgegengesetzte Haltungen in Bezug auf das Leben. Aus der Sichtweise des (scheinbaren) Mangels mag ich vielleicht sehen, was meine Ahnen „verbrochen“ haben, welche „Schuld“ sie auf sich luden oder welche „Fehler“ sie begingen. Und ja, es mag sein, dass unsere Ahnen gefehlt haben, Irrtümern erlegen sind und dass sich manche dieser Irrtümer auf unser jetziges Leben auswirken – in der einen oder anderen Form. Das ist durch und durch menschlich. Es ist so, wie es ist und es liegt an mir, (innerlich) aufzuräumen.

Ich lasse die Konflikte, die Verstrickungen meiner Vorfahren jeweils da, wo sie hingehören: bei ihnen. Nehme ich die Perspektive der Fülle ein, dann spüre ich, welche Gaben und Fertigkeiten mir durch meine Ahnen zuteil wurden und immer noch werden. Ich fühle Dankbarkeit für das Leben hier, welches ich auch durch ihr Da-Sein empfangen durfte. Ohne sie wäre ich nicht hier. So einfach ist es. Ich achte meine Ahnen. Achtung und Respekt muss man nicht „verdienen“. Sie stärken mir den Rücken, stehen hinter mir. Eine kraftvolle Ahnenreihe. Dankbarkeit und Wertschätzung sowie Respekt ist Würdigung dieses einzigartigen Erbes, mit dem jeder von uns gesegnet ist. Es liegt in meiner Hand, den Faden der Illusion zu durchtrennen, der meine Ahnen vielleicht gefangen hielt. Ich darf auf neuen Pfaden wandeln im Bewusstsein, dass sie in jeder meiner Zellen präsent sind. Sie leben durch mich weiter, ich lebe durch sie. Ein Geschenk. Dankbarkeit erfüllt mich.

Kosan · www.daowege.de

Die Magie der Raunächte & Räuchern



24.12. – 6.1. ONLINE „Magie der Raunächte – 12 Schlüssel zur Befreiung des Herzens®“

Du möchtest in einem achtsamen (digitalen) Raum durch die magische Zeit der Raunächte reisen? Entdecke in jeder Raunacht stärkende Inspirationen (im Audioformat), magische Raunachts-Mythen, Räucherinspirationen und heilsame Naturmeditationen.

NEU: Freyas Räuchermanufaktur bei Daowege e.V. – mit Liebe zubereitete Räuchermischungen, Raunachts-Päckchen und Kräuterboschen – solange der Kräutervorrat reicht

Mehr Info auf www.daowege.de · Tel. 0821 20966874

Der Herzensweg

von Marian Kretschmer



„Der Herzensweg“ · Acryl auf Leinwand, 2018, 42cm x 72, Marian Kretschmer

Das Malen eines Mandalas unter grafischer Berücksichtigung der Chakrenanordnung kann während des Malprozesses eine tiefe kosmische, spirituelle wie auch heilende Erfahrung auslösen. Es ist eine innere Auseinandersetzung mit allen Farben und Ebenen der physischen Welt, die in der Psyche so auf Resonanz treffen. Es ist ein gutes wie einfach umzusetzendes Medium, um mit seinem Ich wieder in Kontakt zu kommen. Ich kann jedem, der sich seiner Selbst entrückt fühlt, empfehlen, diese Technik mit Farbe auf Leinwand oder Holzplatte umzusetzen.

Marian Kretschmer · freischaffender Künstler und Kunstpädagoge
marian-kretschmer.de · [instagram.com/marian_kretschmer](https://www.instagram.com/marian_kretschmer)
theriseofthesleepwalkers.wordpress.com


UWE REIHER
 MEDIENDESIGN

Print- und Webdesign
 Video- und Audioproduktion

Vereinbare jetzt ein kostenfreies Erstgespräch:
www.uwereiher.de ∞ Telefon 03722 7981684



TERMINE

Donnerstag, 01.12.2022

17:30 bis 20:30 Uhr Basiswissen Kakaozeremonie mit Sandra Schneider · Langenbernsdorf

20:00 bis 21:30 Uhr Katapult ins Liebesglück – kostenloser LIVE Online-Workshop für Frauen mit Alexandra Willmann-Hiller · mein-mright.de

Samstag, 03.12.2022

10:00 bis 18:00 Uhr Onlineworkshop Codes of Emotions – Realm of Shadows mit Renate Machate · renatemachate.coachchannel.com

10:00 bis 18:00 Uhr Offener Tagesworkshop Supervision mit Annette Demange & Bianca Hofmann · Dennheritz · t.me/zentrumselbstbestimmt/447

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Leipzig (Lindenua) mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

13:00 Uhr Waldwanderung und Verarbeitung: Das Gold des Waldes – Baumharz mit Sarah Schmidt · Frankenberg · Tel. 0174 2127554

13:30 Uhr Kurzworkshop Winterlaune – Kälte-training Barfuß und Baden im Winter mit Yvonne Adomera Dikomey · Dippoldiswalde · www.adomera.net

14:00 bis 20:00 Uhr Kreativer Advent im Kräuter-Gut – Es duftet & es wird gemischt, kreierte & gerührt, mit Kräuterfrau Elisabeth Püschmann Dittmannsdorf · www.kraeuter-chemnitz.de

Sonntag, 04.12.2022

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Zwickau mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

Montag, 05.12.2022

19:00 bis 21:15 Uhr Woman's Singing Circle mit Malina und Mama Cacao · Chemnitz · www.schoenheitsweg.de

Dienstag, 06.12.2022

16:30 bis 20:30 Uhr Familienaufstellung – Zugang zu sich selbst finden mit Corina Wohlfel-Großer · Suhl · rueckgrad.com

Mittwoch, 07.12.2022

07. – 11.12. Ausbildung zum Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke · Suhl rueckgrad.com

18:30 Uhr Informationsworkshop Reine ätherische Öle – Natürliche Wirksamkeit, mit Ulrike Miß · Chemnitz · viridi-chemnitz.de

Donnerstag, 08.12.2022

15:00 bis 19:00 Uhr Kurs Narbenpflege, Kinesiologie, Einführung in die Traumaintegration · Suhl · rueckgrad.com

Freitag, 09.12.2022

09. – 11.12. Light up yourself – Zeit für Veränderung Einstiegskurs in Vegane Psychologie - Dein neues Leben, mit Vivian Kunstmann Marienberg · www.cherry-vegan.com

Tageskurs Fußzonenmassage mit Corina Wohlfel-Großer · Suhl · rueckgrad.com

18:00 bis 23:00 Uhr Weihnachtsfeier Tanzoase mit Bella Steudel · Chemnitz · bella-kalima.de

18:00 Uhr Gemeinsam Meditieren und Musizieren mit Handpans & Elfenharfen mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum Orangerie Markkleeberg · www.klangtempel.net

Samstag, 10.12.2022

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Dresden mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

10:00 bis 17:00 Uhr Frauen-Weihnachtsauszeit mit Michaela Stohl · Dresden · auszeitklang.de

10:00 bis 19:00 Uhr Grundkurs Dorn-Breuss ganztägig · Suhl · rueckgrad.com

16:00 bis 19:00 Uhr Kochkurs vegetarisch / vegan für Weihnachten & Festlichkeiten mit Juliane Rosenberg · Zwickau · Tel. 0162 5227396

Sonntag, 11.12.2022

11. – 12.12. Weihnachtsretreat Jesus Christus Yantra & Mahakali Mantra mit Tara Gräfe, Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

10:00 bis 12:00 Uhr Freies TANZEN I-DANCE-IT(Y)® – „Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe“ mit Rosemarie Dagné (Tanz- und Bewegungstherapeutin) · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Erfurt mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

Dienstag, 13.12.2022

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar Spreng die Mauern Deiner SELBST-Begrenzung mit Ramona Schumann, Christiane Vinz & Manuela Wende Lichtenau · www.emotion-impulse.de

Mittwoch, 14.12.2022

19:00 bis 21:00 Uhr Vortrag Die heilig, heilende Kraft der eigenen Stimme mit Yvonne Adomera Dikomey · Dippoldiswalde · www.adomera.net

Donnerstag, 15.12.2022

17:00 bis 19:00 Uhr Seminar Achtsam die Raunächte und Wintersonnenwende erleben mit Sandra Schneider · Langenbernsdorf www.zellharmonie.de

18:30 bis 19:30 Uhr Geheimnisvolle Raunächte und die 13 Wünsche mit Luisa-Marie Müller & Anja Häbler-Müller · Aue · namaste-yoga.jimdosite.com

Freitag, 16.12.2022

16:00 Uhr Hutznohmd mit Gitarrenmusik im Kunstcafé · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Samstag, 17.12.2022

10:00 bis 17:00 Uhr Workshop Schokoladenmassage mit Steps Oberländer · Dresden www.anukan.de

12:00 bis 20:00 Uhr Winter-Schwitzhütte mit Malina und Dirk · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

18:30 bis 19:30 Uhr Webinar Ayurveda-Massage · rueckgrad.com

Sonntag, 18.12.2022

14:00 bis 18:00 Uhr Weihnachtsmarkt im Kunsthof / 17:00 Uhr Liederabend – Lichte Nacht mit Thora Müller & Simon Voigtländer Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Montag, 19.12.2022

19:00 Uhr Kristallklangwelten und mystische Sounds zur Wintersonnenwende mit Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum · Eibenstock www.kunsthof-eibenstock.de

Samstag, 24.12.2022

24.12. – 06.01. Online-Kurs Die Magie der Raunächte – achtsamer Jahreswechsel, entdecke die Magie der 12 Wolfsnächte mit Kosan www.daowege.de

Mittwoch, 28.12.2022

10:00 bis 20:00 Uhr Frauen-Schwitzhütte „Der dunkle Schoß“ mit Malina · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

Freitag, 30.12.2022

30.12. – 01.01. (Be)SINNlicher Tantra Jahreswechsel für Paare mit Addiviya A. Andre & Steps Oberländer · Dresden · www.anukan.de

18:00 bis 19:30 Uhr Jahresabschlussyoga und Meditation mit Luisa-Marie Müller & Anja Häbler-Müller · Aue · namaste-yoga.jimdosite.com

Samstag, 31.12.2022

Ritueller Jahreswechsel mit Mireen & Jens Fellmer · Chemnitz · www.salana-energiearbeit.de

Produkte für ein neues Gesundheitsbewusstsein

Vitalexperte Roland Meise

von Roland Meise

„Der Arzt der Zukunft wird keine Medikamente verordnen, er wird sich für seinen Patienten interessieren, sich um seinen Körper und seine Ernährung kümmern und um die Ursache und die Verhütung von Krankheiten.“ Thomas A. Edison, 1847 – 1931



Philosophie

Basierend auf diesem Leitmotiv, anhand meiner Erfahrungen als „Vitalexperte“ und als absoluter Befürworter der Gesundheitsprophylaxe und Gesundheitsbestärkung, stehe ich Ihnen mit dem Ihren Bedürfnissen entsprechenden Rat und den richtigen Produkten zur Seite.

Trinkwasser

Wasser ist Leben! Welche Aufgaben hat Wasser in unserem Körper? Welche Inhaltsstoffe können im Wasser enthalten sein? Welches Wasser sollten wir trinken? Leitungswasser/Mineralwasser? Als Wasserbotschafter biete ich Vorträge sowie individuelle Wasseranalysen/Wassertests mit entsprechender Labortechnik an.

Vitalstoffe

Unser heutiges Gesundheitssystem versucht, Symptome zu beheben oder zu unterdrücken. Die eigentlichen Ursachen der Krankheiten werden kaum erforscht. Tut man dies jedoch, so rückt die Lebensweise und die Ernährung des Einzelnen in den Mittelpunkt.

Roland Meise · VITALEXPORTE – Produkte für ein neues Gesundheitsbewusstsein
Hildebrandstraße 32, 04277 Leipzig
Tel. 0177 5506621
www.roland-meise.de



Natur und Frische - einfach gut



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

Straße der Nationen 12, 09111 Chemnitz
direkt an der Bus- und Straßenbahnhaltestelle „Roter Turm“

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.denns-biomarkt.de

Regional und frisch



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten NEU

Weststraße 49, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 66629604

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.bio-kassberg.de



Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt



BIO Vollsortiment

Zschopauer Straße 279
09126 Chemnitz
Tel. 0371 5601822, Fax 0371 5601832

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 9 - 19 Uhr
Samstag 9 - 14 Uhr

www.biomarkt-knackfrisch.de

Inhaberin: Karola Krug



Marktschwärmer Schneeberg – Direktvermarktung

Leben, lieben, essen

von Katharina Barth

Vor über sechs Jahren entschlossen sich meine Kollegin und ich, in Schneeberg tatsächliche LEBENsmittel anzubieten. Über das Direktvermarkterkonzept Marktschwärmer bringen wir seit Oktober 2016 leckere und nahrhafte Produkte von Landwirten und kleinen Manufakturen aus der Region nach Schneeberg. Jede Woche bis Dienstag Mitternacht können Vollkornbrote, Gemüse der Saison, Käse und Joghurt, Fleisch, Fruchtaufstriche und Honig, Kräuterprodukte, Mehl uvm. bestellt werden. Donnerstags ist Verteilung von 17 – 19 Uhr in der Scheunenstraße 2-4 in Schneeberg.

Im Umkreis von 50 Kilometern, was unsere Definition von regional ist, gibt es so viele handwerklich produzierende Betriebe, die es wert sind, sie zu unterstützen. Ihre Waren sind beispielsweise Kartoffelpuffer, saure Gurken, Müsli, flüssiges Wasch- und Spülmittel in der Flasche, Tee- und Gewürzmischungen, vegetarische Eintöpfe im Glas, Deocreme und Seifen, Sirup, Kräutersalze, Nudeln und Spirituosen.

Gastschwärmer ergänzen zeitweise das Sortiment, z. B. Weine von der Mosel oder jetzt in der Wintersaison Südfrüchte aus dem spanischen Marktschwärmer-Netzwerk.

Wer auf der Suche nach Advents- und Weihnachtsessen ist, wird bei uns fündig; genau wie diejenigen, die Geschenkideen für Menschen brauchen, die schon alles haben.

Wir danken all unseren Erzeugern für die Zusammenarbeit, auch unseren Kunden ein Dankeschön für die Treue!



Neue Erzeuger und Kunden sind herzlich willkommen – einfach donnerstags vorbei kommen und schauen oder eine erste Bestellung wagen unter www.marktschwaermer.de/de-DE/assemblies/7964

Marktschwärmer Schneeberg,
Scheunenstraße 2-4 (Eingang Bäckerei Franke), 08289 Schneeberg
www.marktschwaermer.de/de-DE/assemblies/7964 bzw.
fb.com/marktschwaermer.schneeberg



Was passiert in den ersten Tagen einer Fastenkur?

von Britta Tackmann

Während des Fastens stellt sich der Energiekreislauf „Ernährung von außen“ auf den Energiekreislauf Fasten um, also auf eine „Ernährung von innen“. Das Signal für den Fastenbeginn und die Stoffwechselschaltung ist die Entleerung des Magen-Darm-Traktes, z. B. durch das „Glaubern“ (Einnahme von Glaubersalz, aufgelöst in Wasser).



Am **1. Fastentag** wird die Nahrung im Magen verdaut. Mikronährstoffe gelangen vom Darm in die Blutbahn, Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette werden in Glykogen umgewandelt und entweder verbraucht oder später als Fettreserven eingelagert. Der Insulinspiegel steigt zunächst an, stürzt dann aber wieder ab und stabilisiert sich 4 – 5 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme auf einem niedrigen Niveau. Meist verspürt man dann wieder Hunger. Kommt keine Nahrung nach, greift der Körper auf die Glukosespeicher in Muskeln und Leber zurück. Nach 12 – 16 Stunden Nahrungsentzug setzt die Autophagie ein, ein Zellteilungsprozess, bei dem aufgrund von Proteinmangel schadhafte Zellstrukturen abgebaut werden. Die Autophagie ist sowohl die Müllabfuhr als auch das Recyclingsystem der Zellen.

Im Laufe des **2. Tages** sind die Glukosespeicher in Leber und Muskeln vollkommen geleert. Daraufhin beginnt der Körper, Ketone zu bilden durch Umwandlung der Fettsäuren. Das sind spezielle Enzyme, die dem Körper dabei helfen, Fett als Energie zu verwenden. Dank der Ketonkörper braucht das Gehirn zum Arbeiten nun wesentlich weniger Glukose. **An diesem Tag findet daher die Umstellung des Stoffwechsels im Körper statt.** Bei dem Wechsel in die Ketose handelt es sich um einen Zucker- bzw. Kohlenhydrat-Entzug. Denn dem Körper wird durch den Fastenzustand die Glukose als Energiequelle entzogen. Dadurch ist er gezwungen, auf die Fettreserven zurückzugreifen. Dabei wird in erster Linie das viszerale Bauchfett abgebaut, also Fett, das sich im Bauchraum zwischen den Organen angesammelt hat und besonders ungesund ist. Der Wechsel in die Ketose ist insbesondere beim ersten Mal Fasten mit Nebenwirkungen verbunden, die auch als sogenannte Ketogrippe bezeichnet werden. Die Symptome der Ketogrippe treten bei jedem unterschiedlich auf und können bis zu 3 Tage anhalten. Je häufiger man fastet, desto leichter und schneller gelangt der Körper in die Ketose und desto schwächer ausgeprägt sind die Symptome.

Am **3. Tag** läuft die Fettverbrennung des Körpers auf Hochtouren. Man fühlt sich ausgeglichen und energiegeladener. Das liegt daran, dass der Körper und vor allem das Gehirn statt mit Energie aus Glukose verstärkt mit Energie aus Ketonen versorgt wird. Diese gelangen um ein Vielfaches schneller ins Gehirn und machen Gehirn und Körper leistungsfähiger. Zudem schüttet das Gehirn vermehrt das Glückshormon Serotonin aus, das während des Fastenzustandes im Körper weniger abgebaut wird.

Ab dem **4. Tage** laufen Fettverbrennung und Autophagie auf höchster Intensität. Der Fastende befindet sich im Entspannungsmodus. Gleichzeitig erneuert sich unser Darm-Mikrobiom. Die schädlichen Bakterien werden geschwächt, während die nützlichen an Diversität und Stressresistenz zunehmen. Ein erhöhter Somatotropin-Spiegel sorgt dafür, dass die Muskelmasse erhalten bleibt. Das Noradrenalin hält weiterhin die Stoffwechselrate stabil. Blutzucker und Insulin sind auf einem gesunden, niedrigen Niveau. Außerdem sinken Entzündungsparameter und Blutdruck immer weiter. Die Blutfettwerte verbessern sich signifikant.

Neben der Fettverbrennung und der Autophagie finden im Körper noch weitere, sehr gesunde Prozesse statt. So konnten anhand klinischer Studien folgende Effekte ermittelt werden:

- Wasserverlust, da kein Salz mehr über die Nahrung aufgenommen wird
- erhöhte Insulinsensitivität
- Senkung des Blutdrucks
- ein gesunder Cholesterinspiegel wird unterstützt
- Reduzierung von systemischen Entzündungen
- psychisch positive Effekte

Bleibe gesund und starte mit Fasten in ein „Gutes Leben“!
Termine unter www.fastenanderostsee.com

Britta Tackmann · Fastenleiterin, Ernährungs- und Lebenscoach, Tanzlehrerin.
Netzwerkerin für ein „Gutes Leben“
Tel. 0176 96998543
fastenanderostsee@email.de



TERMINE

Freitag, 06.01.2023

20:30 Uhr Dating einmal anders – Begegnungsparty für Singles mit Mariann Gellai Dresden · www.anukan.de

Dienstag, 10.01.2023

15:00 Uhr Seminar Lebensfreude – Energieanhebung mit Tanz und Klang mit Ramona Schumann, Christiane Vinz & Manuela Wende Lichtenau · www.emotion-impulse.de

20:00 bis 21:30 Uhr Katapult ins Liebesglück – kostenloser LIVE Online-Workshop für Frauen mit Alexandra Willmann-Hiller · meinmrright.de

Samstag, 14.01.2023

14. – 15.01.2023 Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

10:00 bis 18:00 Uhr Atem und Spirit – Tagesworkshop mit Jana Münzner · Schwarzenberg amryta.de

Sonntag, 15.01.2023

10:00 bis 12:00 Uhr Freies TANZEN I-DANCE-IT(Y)® – „Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe“ mit Rosemarie Dagné (Tanz- und Bewegungstherapeutin) · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

Montag, 16.01.2023

16. – 27.01. Neuer 2-Wochen-Kurs für stille Meditation, täglich 18-19 Uhr, mit Bettina Bauch Limbach-Oberfrohna · www.das-reikiportal.de

Mittwoch, 18.01.2023

17:00 Uhr Workshop Social Media für therapeutische Berufe mit Lisa Sanladerer · Leipzig institut-sven-krieger.de

Donnerstag, 19.01.2023

19:00 bis 22:00 Uhr Start Geschlossener Männerkreises 2023 mit Dirk Kreuzer · Chemnitz www.schoenheitsweg.de

Freitag, 20.01.2023

19:00 bis 21:00 Uhr Freies TANZEN I-DANCE-IT(Y)® – „Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe“ mit Rosemarie Dagné (Tanz- und Bewegungstherapeutin) · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

Samstag, 21.01.2023

21. – 22.01. Beginn neue Jahresausbildung in schamanischem Wissen in 6 Teilen – Teil 1 Initiation mit Sandra Wolfram · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

21. – 22.01. Heiliger Schoß Prozess – 7000 Jahre heilige Wissenschaft übernatürlicher Formeln mit Tara Gräfe · Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

21. – 28.01. 7 Tage Basenkur & Detox mit Silke Wendt · Rieth · www.gesundurlaub-klatzschmohn.de

09:00 Uhr Workshop – Entspannt in die HP Prüfung mit Thomas Schröck · Leipzig · institut-sven-krieger.de

09:30 bis 16:00 Uhr Seminar Kraft der Ahnen mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733 26401

15:00 Uhr Einführungsseminar Mein inneres Kind kennenlernen mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

Sonntag, 22.01.2023

07:30 bis 16:00 Uhr Sri-Sai-Prana-Yoga-Tage mit Kerstin Schreier · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

15:00 Uhr Systemische Aufstellungen Mut zur Veränderung mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

Montag, 23.01.2023

18:00 Uhr Vortrag Natürliche Heilmittel mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Freitag, 27.01.2023

15:00 Uhr Transformation JETZT – Seminar zum Zeitgeist mit Klang mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

Samstag, 28.01.2023

28. – 29.01. Beginn der neuen Ausbildung zum „Aufstellungsleiter mit energetischen Methoden“ mit Katharina Radestock · Königsbrück · www.lichterherzen.com

Freitag, 03.02.2023

03. – 05.02. Seminar Die AnuKan-Philosophie für dein (Liebes-)Leben mit Frank Aman & Flora Ulrike Henkert · Dresden · www.anukan.de

03. – 12.02. 9 Tage Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger mit Aufbautagen mit Silke Wendt · Rieth · www.gesundurlaub-klatzschmohn.de

Samstag, 04.02.2023

04. – 05.02. Seminar Mein inneres Kind entdecken und aussöhnen mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

14:00 bis 22:00 Uhr Tag der offenen Tür in der Praxis Resonanzbewusstheit & im Pesterwitzer Salon mit Kirsten von der Heiden · Freital · www.resonanzbewusstheit.info

Dienstag, 07.02.2023

20:00 bis 21:30 Uhr Katapult ins Liebesglück – kostenloser LIVE Online-Workshop für Frauen mit Alexandra Willmann-Hiller · meinmrright.de

Mittwoch, 08.02.2023

19:30 Uhr Themenabend Wie redest du mit mir? mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733 26401

Freitag, 10.02.2023

10. – 12.02. Tantramassage I – Basis für mein Liebesleben mit Tina Künzel · Dresden · www.anukan.de

18:30 bis 20:00 Uhr Infoabend zum Grundkurs Psychotherapie in der Praxis mit Nina Lux Leipzig · institut-sven-krieger.de

Samstag, 11.02.2023

11. – 12.02. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller · Waldenburg www.klangschalen-energie.de

11. – 12.02. Tempel der Heilung mit Tempelschlaf (24 Stunden) mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

Sonntag, 12.02.2023

10:00 bis 12:00 Uhr Freies TANZEN I-DANCE-IT(Y)® – „Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe“ mit Rosemarie Dagné (Tanz- und Bewegungstherapeutin) · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

Freitag, 17.02.2023

17. – 26.02. 9 Tage Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger mit Silke Wendt · Rieth www.gesundurlaub-klatzschmohn.de

Samstag, 18.02.2023

18. – 19.02. Die schamanische Rassel – Baukurs mit Sandra Wolfram · Olbernhau · hofmühle-pfaffroda.de

Donnerstag, 23.02.2023

23. – 26.02. Ganz Frau Sein – Ein Wochenende für die Entfaltung der weiblichen Urkraft mit Jana Münzner · Klingenberg · amryta.de

Freitag, 24.02.2023

19:00 bis 21:00 Uhr Freies TANZEN I-DANCE-IT(Y)® – „Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe“ mit Rosemarie Dagné (Tanz- und Bewegungstherapeutin) · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

Samstag, 25.02.2023

25. – 26.02. Beginn der neuen Ausbildung zum „Aufstellungsleiter mit energetischen Methoden“ mit Katharina Radestock · Chemnitz · www.lichterherzen.com

In der absoluten Ehrlichkeit mit uns selbst Heilung geschieht

von Mandy Frank

Stell Dir vor, Du kommst müde von Deinem langen Arbeitstag durch die winterliche Kälte in meinen gemütlichen Behandlungsraum. Du gebigst Dich in meine heilenden Hände, lässt Dich fallen und empfängst wohl-tuende, entspannende Berührungen. Genieße das wohlige warme Öl auf Deiner Haut, spüre, wie Du leicht wirst und in ungeahnte Höhenflüge der Glückseligkeit schwingst.

Meine Behandlungen unterstützen Dich, wieder den natürlichen Zugang zu Dir selbst zu finden, pure Lebenslust zu empfinden, Deine Intuition zu schulen und Deine Lebensenergie frei sprudeln zu lassen.

Liebed gerne begleite ich Dich auch mit telefonischem Coaching auf Deinem Lebensweg. Dabei stelle ich Dir all meine Erfahrungen in verschiedensten Themen zur Verfügung. Ganz gleich, ob gesundheitliche, berufliche oder familiäre Fragen – ruf mich an!

Jeweils im Herbst und im Frühjahr biete ich die Kleine Ayurvedische Reinigungskur an, die hilft, alte Gewohnheiten loszulassen und neue ins Leben zu integrieren. Für mehr Beweglichkeit und Gelassenheit führe ich Dich in die Welt der Fünf»Tibeter«®.

Mehr Infos zu meinem vielfältigen Angebot findest Du im Blog MiteinanderSein unter der Rubrik „Drüberreden“.



Mandy Frank · BerührSinn · ENTwicklerin
Ayurveda Anwendungen · Amnanda Moksha Kuren
Amnanda Kuren · Healing Touch · De-Armoring (Entpanzerung) · Die Fünf»Tibeter«® Anleitungen · Prozessbegleitung
Markkleeberg
Tel. 0176 96678079
ayurveda-mandy-frank@web.de

Selbstheilungs Woche für dich
MIT optionaler Ausbildung zum **GESUNDHEITSBERATER**
Berufskundige und rechtssichere Selbstständigkeit durch unsere Erfahrung in mehr als 30 Jahren.
für deine berufliche Zukunft

SELBSTERFAHRUNGS-SEMINAR

Termin	25.-27.11.22	Paderborn
	07.-11.12.22	Suhl
	29.03.-02.04.23	Chemnitz
	05.-09.04.23	Suhl
	17.-23.04.23	Alanya (TR)
	07.-11.06.23	Tübingen
Sommer 2023		Chemnitz
	06.-12.11.23	Alanya (TR)
	07.-11.12.23	Chemnitz

Familienaufstellungen: 1 Tag vor den Ausbildungen.
Unser komplettes Akademie-Programm
www.rueckgrad.com/terminusbersicht
T.: 07071 860 72 14 | info@rueckgrad.com

Natürlich RückGrad e.V.
Berufsverband & Akademie



Traumata aus dem eigenen inneren Raum entfernen

Systemische Selbst-Integration

von Dr. Grit Ludwig



Fall: Nach der Trennung von ihrem Mann hat Antje eine neue Beziehung. Es fühlt sich richtig und gut an. Dennoch hat Antje oft große Ängste, verlassen zu werden. Diese ordnet sie bei rationaler Betrachtung als unbegründet ein.

In einer **Systemaufstellung** arbeiten wir mit dem blockierenden Element. Es stellt sich heraus, dass Antje als Kind zwischen den Eltern stand, die eine schwierige Beziehung führten. Antje hatte wenig Freiraum und musste viel allein mit sich klar kommen. Die aktuelle Beziehung triggert dieses Beziehungstrauma. Eine schwierige Beziehung der Eltern ist ein großer Stressor. Im Laufe der Aufstellung wird dieser aus dem Raum von Antje entfernt. Danach kann sie sich froh und gelassen in ihrer neuen Beziehung öffnen. Bei der Aufstellungsmethode der Systemischen Selbst-Integration nutzt man Bauklötze, die als Stellvertreter dienen.

Oft tauchen dabei auch körperliche Reaktionen auf, die man schon aus bestimmten Situationen kennt. Ein Thema wird während der etwa zwei-stündigen Aufstellung geöffnet und danach wieder geschlossen. Das geschieht, indem man sich mit seinem wahren Selbst und mit seinem inneren Kind verbindet. Man taucht auch nicht tief in die Details ein; es geht darum, dass der Körper spürt, um welches Thema es sich handelt.

Dr. Grit Ludwig · (Familien-)Systemaufstellungen und mehr · Brandvorwerkstr. 52-54, Leipzig · jeden geraden Mittwoch in Zwickau · www.dr-grit-ludwig.de

Komm nach Innen und zu Dir nach Hause

Sein & Werden

von Sandra Schneider

Hallo, ich bin Sandra, Wonneweib, 48 Jahre, Visionärin eines heilsamen Ortes für Frauen. Ich bin Mutter zweier erwachsener Söhne und Oma, Liebende, Erforscherin unserer heimischen Wildkräuter sowie Leiterin von Cacaozeremonien.



Mein Herzensanliegen ist es, Frauen zu unterstützen, in ihre weibliche Kraft, Fülle und Heilung hineinzuwachsen. Als engagierte Sozialpädagogin, Frauenkreisleiterin, psych. Beraterin, Kräuterfrau, Paar- u. Sexualberaterin stehe ich Dir mit meinem reichen Erfahrungsschatz aus über 20 Jahren Begleitung von Menschen zur Verfügung. Besonders liegt mir am Herzen, Frauen in Umbruchs- u. Wandelphasen ihres Lebens zu begleiten. Ein weiterer Schwerpunkt ist die einfühlsame Begleitung Deines Heilungsprozesses, heraus aus narzisstischen Beziehungen. In der Paarberatung wenden wir uns Eurem Bedürfnis nach tiefer Beziehung zu, schauen uns achtsam alte Muster und Bindungserfahrungen an und erkunden, wie Eure Partnerschaft wieder zur vollen Blüte und Verbindung kommt.

Im Frauenkreis nährst Du Dein Innerstes, trittst in echte Verbindung in einem liebevoll gehaltenen Raum. Mama Cacao nährt Dein Herz und öffnet es, damit Liebe fließen kann. Lerne bei mir, wie Du Cacaozeremonien für Dich gestalten kannst.

Mein Wissen über unsere heimischen Heilkräuter gebe ich in Wanderungen und Kursen weiter.

Als Wegbegleiterin führe ich Dich traumasensibel durch Deine Prozesse, hin zu Klarheit und einem selbstbestimmten Leben.

Aus meinem ganzheitlichen Wirken ist der Name Sein und Werden entstanden. So, wie sich eine Blütenknospe öffnet, darfst Du Dein Sein genießen und immer mehr werden, wie Du gemeint warst. Denn Du bist genau richtig!



Sein und Werden · Sandra Schneider
Bachstr. 4, 08428 Langenbernsdorf
Tel. 015773738759 · seinundwerden.jetzt@gmail.de
www.seinundwerden-online.de

Ganzheitlich HEILEN

Allumfassende Aufrichtung & Telegonie

von Kai Müller



Die meisten Menschen kommen aufgrund vieler Belastungen und Traumata von ihrer eigenen Seelenreise und zusätzlich noch die ihrer Ahnen (12er Ahnenreihe, das sind über 1.000 Menschen), die in den feststofflichen und feinstofflichen Körpern gespeichert sind, unsymmetrisch auf die Welt. Diese gespeicherten Belastungen und Traumata führen oft schon in jungen Jahren zu körperlichen Beschwerden, wie Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Denn die Energiekörper, die normal ganz gerade sind, kommen durch diese Belastungen in Schiefelage (krummer Rücken, verdrehtes, schiefes Becken, unterschiedliche Beinlängen).

Ich biete Dir an, diese Belastungen und Traumata mittels der allumfassenden Aufrichtung® DAUERHAFT zu löschen – zu jeder Zeit, an jedem Ort, bei Menschen und Tieren.

Diese Löschung ist sofort spürbar, sichtbar und messbar. Alles ist wieder ausgeglichen und in der göttlichen Ordnung, weil die Ursachen gelöscht sind. Die Aufrichtung machst Du nur einmal im Leben, denn sie wirkt dauerhaft und über das Leben hinaus. Zusätzlich öffnet sich das Bewusstsein weiter und wird auf die nächste Ebene gehoben.

Weitere Punkte meiner Arbeit:

- Telegonie-Löschung: Löschung der Fremdenergien all Deiner Sexualpartner
- Trauma lösen in Sekunden
- Heil- und Strahlenschutz-Karten
- Entstörung und energetische Reinigung von Wohnung, Haus und Grundstück

Kai Müller · Tel. 0173 9021875 · Telegram: t.me/B_E_G_A_B_T
YouTube: www.youtube.com/user/kaimueller13

Bringe Bewegung in Dein Leben

Biodanza

In einer Gesellschaft, in der sich viele von uns auf den verschiedensten Ebenen unter Stress gesetzt fühlen, tun uns solche Inseln, auf denen sich Leichtigkeit, Geborgenheit, Lebensfreude, Gelassenheit, Achtsamkeit gegenüber sich selbst und den anderen, Vertrauen und innere Freiheit ausbreiten können, außerordentlich gut und sind gerade in der jetzigen Zeit enorm wichtig. Es werden das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Wir tanzen

in Treuen 28.1. / 11.2. / 11.3. / 1.4. / 13.5 / 10.6. / 16.9. / 21.10. / 18.11.2023

im Kloster Donndorf: 28.4.–1.5.2023

Christine (Biene) Lukaschek
Tel 0177 7219150
www.biodanza-chemnitz.de



www.salana-energiearbeit.de · Mireen Fellmer · Chemnitz



TERMINE

Samstag, 25.02.2023

09:30 bis 17:00 Uhr Seminar Sinn Deines Seins – Finde Deine Berufung mit Jochen Funk Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Sonntag, 26.02.2023

26.02. – 04.03. Das besondere Seminar Frühlingserwachen für den eigenen Körper – gemeinsam Fasten mit Begleitung · Dittmannsdorf · www.kräuter-chemnitz.de

Montag, 27.02.2023

18:00 Uhr Vortrag Gesund und angstfrei – ich bin dabei! mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Samstag, 04.03.2023

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Leipzig (Lindenau) mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

15:00 Uhr Seminar zur Herzöffnung – Gib dem Herzen eine Stimme mit Christiane Vinz & Manuela Wende · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

Sonntag, 05.03.2023

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Dresden mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

Montag, 06.03.2023

17:00 bis 18:00 Uhr Kursbeginn Gesund und angstfrei – ich bin dabei! mit Ina Klinger Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Mittwoch, 08.03.2023

20:00 bis 21:30 Uhr Katapult ins Liebesglück – kostenloser LIVE Online-Workshop für Frauen mit Alexandra Willsmann-Hiller · meinright.de

Samstag, 11.03.2023

11. – 12.03.2023 Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röllner Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

10:00 bis 18:00 Uhr Atem und Spirit – Tagesworkshop mit Jana Münzner · Schwarzenberg amryta.de

Sonntag, 12.03.2023

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Poststein bei Gera mit Christian Schilling www.familienstellen.org

Mittwoch, 15.03.2023

19:00 Uhr Märchenaufstellung Schneewittchen mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733 26401

Samstag, 18.03.2023

18. – 19.03. Jahresausbildung in schamanischem Wissen in 6 Teilen – Teil 2 Pflanzen, Naturgeister, Kraftplätze mit Sandra Wolfram Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

18. – 19.03. Familienstellen in Berlin mit Christian Schilling · Berlin · familienstellen.org

12:00 bis 22:00 Uhr Schwitzhütte „Mandys Initiation“ · Callenberg · www.schoenheitsweg.de

Sonntag, 19.03.2023

10:00 bis 12:00 Uhr Freies TANZEN I-DANCE-IT(Y)© – „Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe“ mit Rosemarie Dagné (Tanz- und Bewegungstherapeutin) · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

Freitag, 24.03.2023

24. – 25.03. Seminar Archetypen und ihre Schatten mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

Samstag, 25.03.2023

09:30 bis 16:00 Uhr Seminar Familienstellen mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz www.facebook.com

Sonntag, 26.03.2023

26.03. – 07.04. 9 bzw. 12 Tage Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger mit Aufbauarbeiten mit Silke Wendt · Rieth · www.gesundurlaub-katschmohn.de

12:00 bis 22:00 Uhr Schwitzhütte in Hamburg Wedel · www.schoenheitsweg.de

REGELMÄSSIGE TERMINE

Erzgebirge

Kunsthof Eibenstock
www.kunsthof-eibenstock.de
Sri Sai Prana Yoga mit Annett Schädlich
Yoga für Anfänger · Di 16 Uhr
Sri Sai Prana Yoga mit Kerstin Schreier
Fortgeschr. Di 18 Uhr // Relax Yoga Di 19:45 Uhr

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“
Schneeberg · Ina Klinger
www.lebensfreude-ina-klinger.de
FrauenZeit – 22.11. offener Gesprächskreis
18:30 Uhr // 6.2. Jahreszeitfest Brigid 17 Uhr
Kurs Meridiangymnastik
ab 12.1. donnerstags 17 Uhr
Kurs Gesund und angstfrei, ich bin dabei!
ab 6.3. montags 17 Uhr

Namastés Yogastudio · Luisa-Marie Müller
Aue · www.namaste-yoga.jimdosite.com
Mo 17:15 Uhr Vinyasa / 18 Uhr Vinyasa-HathaYoga // Di 19:15 Uhr Slow Hatha Yoga & 14tägig Yin Yoga // Do 16 Uhr Kinder Yoga
Meditation der liebenden Güte jeden
3. Donnerstag im Monat
Spirituelles Kaffeekränzchen 1 x im Monat
Termine bitte erfragen

AMRYTA Schwarzenberg · Jana Münzner
www.amryta.de
Yoga des Herzens donnerst. 19:30 – 21:30 Uhr
Verbundener Atem 6.12 / 10.1. / 7.2. / 8.3. je
9 Uhr // 14.12. / 18.1. / 15.2. / 16.3. je 18:30 Uhr
Frauenfreitage 16.12. / 13.1. / 17.3. je 19 Uhr

Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg
www.pranahheilung-erzgebirge.de
Sri Sai Prana Yoga (Hatha Yoga – alle Präsenz
und online): wöchentlich mit Grit Wehrauch,
jeden Di 8 Uhr / 19 Uhr // Do 18 Uhr // Fr 16 Uhr
Kinderyoga Mi 15 Uhr

Kräuter- / Baumpilzwanderungen mit
Nelfchen in Schwarzenberg & Sachsenburg mit
Sarah Schmidt · Termine bitte erfragen
Tel. 0174 2127554

Offener Abend Familienstellen mit Bettina
Brückner 7.9. / 5.10. / 2.11. / 7.12. je 18:30 Uhr
Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 26401

Begegnung und Bewegung im Lebenskreis
Jana Konrad · Geyer · www.janakonrad.com
Offenes Familienstellen // Schamanische
Trommelgruppe Termine bitte erfragen

Hofmühle Pfaffroda
www.hofmühle-pfaffroda.de
Schamanismus erleben
9.12. / 20.1. / 17.2. / 17.3. je 16–18 Uhr
Jahresausbildung in schamanisches Wissen
20. – 22.1. / 18. – 19.3.

Cherryry Vegan · Vivian Kunstmann
Marienberg · www.cherryry-vegan.com
Heart Vision – Meditation und Achtsamkeit
jeden Mittwoch 16 Uhr

HRV-Stressanalyse (Messung) inklusive Auswertung und Beratung, Stressprävention sowie
Beratung zur Informationsfeldmedizin
Time Waver Med, mit Gabriele Giersch nach
Terminvereinbarung · Eppendorfer
www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Neues Yoga-Angebot im Yoga-Room Chemnitz

Sadhana am Sonntagmorgen

mit Rainer Schulz

Kundalini Yoga kommt aus der Sikh-Tradition im Norden Indiens und wurde von Yogi Bhajan vor ca. 50 Jahren nach Amerika und damit in den westlichen Kulturkreis gebracht. Es ist ein überwiegend dynamisches Yoga, das Dich energetisiert, Deine Lebenskraft weckt sowie Deine Chakren anregt und harmonisiert; zudem stärkt es Deine Aura.



Die Praxis am Morgen (Sadhana) beginnt meditativ. Es folgt das Aufwärmen, welches Dich auf die Kriya (logische abgeschlossene Folge von Körperübungen / Asanas) vorbereitet. Nach einer Entspannung im Liegen schließt sich der „Morning Call“ (eine Meditation) an, danach das gemeinsame Chanten (Singen) der Aquarian Mantras (Mantras für das Wassermann-Zeitalter, an dessen Beginn wir stehen und das durch das Zusammenwachsen und Miteinander der Menschen gekennzeichnet ist). Diese

Mantras haben einen besonderen Klangstrom, der eine Verbundenheit zwischen den Praktizierenden herstellt, eine Verbundenheit in Liebe und Frieden. Abschluss ist ein Gebet für den Tag.

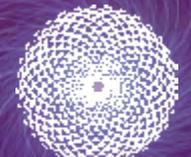
Das gemeinsame Sadhana unterstützt Dich dabei, das Göttliche in Dir zu entdecken und Dich damit und mit dem Göttlichen in allen anderen und allem Lebendigen zu verbinden.

Das Sadhana beginnt 6:30 und endet gegen 9:00 Uhr.

Nächste Termine: 18.12.2022 / 22.01.2023 / 26.02.2023

Bitte vorherige Anmeldung direkt bei Rainer: Tel. 0162 1016622

Ritterstraße 7, 09111 Chemnitz · www.yoga-room-om.de



Essania[®]
Leben in Licht – Liebe – Harmonie

Seitai – die Urenergie in Aktion

Ein Weg der persönlichen Entwicklung in größere Freiheit! Seitai ist die Kunst authentischer Bewegungsabläufe. Seitai ist die Kunst der Selbstbalance. Seitai ist die Kunst der Evolution zum wahren Selbst.

Werner Ahrens ∞ Lehrer – Coach – Instruktor in Seitai + Seiki Methoden · Kinesiologie (Biographische + spirit. Tests / Sherlock-Methode) · Geomantie und Lebensraumharmonisierung Klang-Art (Klangmassagen + Klangschalenperformances) Ausbildungen · Seminare · Coachings Persönliche Profil-Balancen Hilfe bei Problembewältigung · Feinstoffliche Beratungen und Fernberatungen · Energetik und Fernenergetik · Fernbalancen und Ferncoachings · Evolutionstraining und spirituelle Begleitung

Essania · Leben in Licht – Liebe – Harmonie · Werner Ahrens
Jakobstraße 51, 09130 Chemnitz
Tel. 0371 4046240 · E-Mail essania@web.de

Aktuelle Infos unter www.miteinandersein.net/partner/essania



Künstlerin für Körper & Seele

Tatjana Esslinger · Beautiful Du

von Tatjana Esslinger

Das Gefühl, Frauen mit ihrer inneren und äußeren Schönheit unterstützen zu wollen, um erkennen zu können, dass nicht „die Norm“ die Vorgabe von allem sein muss, sondern das „Du-selbst-sein“ wichtig ist, begleitete mich stetig.



Seelisches Wohlbefinden lässt die „innere Schönheit“ sichtbar werden und die „äußere Schönheit“ strahlen – Beautiful Du

Mein Leben und meine Berufung haben sich im Lauf der Zeit miteinander verwoben. Mit klassischer Kosmetik und medizinischen Pigmentierungen entstand innerhalb der letzten 10 Jahre der Weg zu „Beautiful Du“ – Sei Du selbst. Meine Intuition wurde ausgeprägter, ich nahm blockierende Energien wahr. Seelenkosmetik, Naturkosmetikprodukte, mein Blog, Onlineausstellung meiner intuitiven Malerei, über die Balance-Onkologische Beratung für Frauen, die von einer Krebserkrankung betroffen waren und nicht mehr wussten, wie sie weiter machen können, rundeten das Ganze ab. Es folgte Coaching / Lebensberatung für Frauen. Frauen, die ihren Weg zu sich selbst gehen wollten, raus aus allem, was längst nicht mehr stimmig war, wofür aber noch die Kraft oder der Mut fehlte, um etwas alleine zu verändern. So war die sehr treffende Seelen-Bauty- und die Achtsamkeitsberatung geboren. Die selbst erlebten, verschiedensten Prozesse, meine Klarheit und mein Humor sind weitere Grundlagen für mein Wirken.

Gerne begleite ich dich auf Deinem Weg, melde Dich einfach bei mir.



Tatjana Esslinger · Beautiful Du
Nuitsstr. 1, 76185 Karlsruhe
Tel. 0721 15644370 · t.me/beautifuldu
www.beautiful-du.de

sei du selbst

Training mit dem ZauberWege e.V.

Vision & Wahrhaftigkeit

von Kerstin & Kai Müller



Unglaubliche Zeiten lassen uns zweifeln, uns fragend umschauen – wo bin ich, wie weiter, wohin?

Wir suchen nach Halt und Beständigkeit, Geborgensein, Sicherheit, Verlässlichkeit, nach Vertrauen, nach Liebe, in einer Welt aus Nullen

und Einsen und aus Gut und Böse. Wir wünschen uns, gesehen zu sein, uns verstanden und angenommen zu fühlen, mit allem, was wir sind.

Es gibt ihn nicht – „Den Weg“

Kreuzen sich unsere Wege, gehen wir ein Stück mit Dir, in die Tiefen der Mediation, der Trance, des Schmerzes, der Trauer, der Freude, der Liebe, verschmelzen mit der Musik und der Stille in Dir.

Atme, Lebe

In dieser tiefen Stille lernst Du ein liebevolles Wesen kennen – DICH. Gib ihm die Hand, schließe es in Deine Arme und höre gut zu, was es Dir zu erzählen hat. Fühle, wohin es Dich zieht, welche Fähigkeiten in Dir verborgen sind, was gelebt und gefühlt werden möchte. Erkenne klar, was jetzt in Deinem Leben wirklich wichtig ist, was Du ändern möchtest und triff Entscheidungen, richte Deinen Kompass neu aus.

Spüre tief in Dich hinein, höre auf Dein Herz, höre auf Dich

Lerne, alle Aspekte Deines persönlichen Lebens und Wesens zu integrieren und zu feiern. Alles, was wir schreiben, wurde schon geschrieben, alles, was wir sagen, wurde schon gesagt.

Ramona Erika Schumann & Christiane Isolde Vinz

Emotion – Faszination Mensch sein

von Ramona Schumann



Auf der Suche nach alternativen, ganzheitlichen Heilungsmöglichkeiten führten uns das Schicksal vor über 20 Jahren zusammen. In stundenlangen Gesprächen, in welchen wir uns über bisherige Lebensprüfungen austauschten, stellten wir viele Ähnlichkeiten und eine tiefe Verbindung im Herzen fest. Gemeinsam begaben wir uns auf den Weg, hinterfragten alles, lernten viel, prüften, ob es unsere Wahrheit ist und suchten nach dem roten Faden. Wir fingen uns auf, wenn uns der Boden unter den Füßen wegrutschte und sind bis heute füreinander da. Daraus entstand nicht nur eine tiefe Freundschaft, sondern auch eine Profession.

Wir begleiten Menschen auf ihrem Seelenweg hin zu ihrer wahren Größe und Einzigartigkeit. Der Weg zur Erkenntnis und Selbstermächtigung ist oft steinig. Die Transformation beginnt, wenn Du Dich von Mustern, Ängsten, Fremdbestimmung und Selbsttäuschung befreist. Prägungen aus der frühesten Kindheit, Traumata und karmische Belastungen blockieren das Tor, welches wir durchschreiten wollen auf die neue Ebene der 5. Dimension. Verluste, Brüche, Konflikte oder Symptome des Körpers zeigen uns die Richtung für den nächsten Schritt. Sind die dunklen Flecken in allen Bereichen Deines Seins mit Licht durchflutet, erfährst Du ein Gefühl des Eins-Seins, es eröffnet sich Dir ein Leben voller Liebe, Mitgefühl und Vertrauen. Wir begleiten Dich auf Deinem Weg. Eigene, exklusive Techniken lassen Deine Reise zu Dir selbst zum Erlebnis mit teilweise erstaunlichen Resultaten werden.

Emotion–Faszination Mensch sein
Schumann, Ramona & Vinz, Christiane GbR
Waldstr. 140, 09244 Lichtenau · Tel. 0176
24753278 · www.emotion-impulse.de

EMOTION
Faszination Mensch sein



Jetzt ist der beste Moment für Erfahrung und Erkenntnis.

Zusammen gehen wir intensiv auf Reisen, begegnen uns in Einzel- und Gruppenarbeit. Es ist eine aufregende Zeit, in der wir uns gegenseitig nähren und unterstützen, aber auch Spiegel vorhalten. Ein Raum, um Dich auszuprobieren, um wahrhaftiger zu werden und in Dir selbst ein echtes Zuhause zu finden.

Du erkennst DICH!

Vision & Wahrhaftigkeit: 5 Module von Februar bis Juni 2023.

Im Juni endet das Training mit einer Visionsuche in der Natur, in Riechberg bei Hainichen.

Weitere neue Trainings, Kurse und Retreats unter zauberwege.de.

Kai & Kerstin Müller · ZauberWege e.V.
Tel. 0163 2582558 · post@zauberwege.de



REGELMÄSSIGE TERMINE

Vogtland

Das Wärmende Herz · mit Antje Zimmer
Plauen · www.das-waermende-herz.de
Frauenkreise um Neu- und Vollmonde herum,
Themenabende

Daniela Simart · Kurse und Energieheilungen in
Plauen und Umgebung · daniela.simart@gmail.com
· Tel. 0176 68051576 · Kinderyoga, Eltern-
Kind-Yoga, Gyrokinesis, Meditationskurse,
Frauenkreise, Energetische Heilsitzungen
www.lifeactivation.de · Workshoptermine bitte
erfragen

Stammtisch PraNeoHom mit Mandy Goller
nach Absprache · Praxis Falkenstein
Tel. 03745 – 751395

BIODANZA mit Christine Lukaschek 28.1. /
11.2. / 11.3. / 1.4. je 14:30 bis 17:30 Uhr
Goethehalle Treuen · www.biodanza-chemnitz.de

Raum Zwickau

Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.
gesundheitsreisen-sonni.com
Stammtisch 14.12. / 10.1. / 8.2. / 8.3. je 18 Uhr
Wildkräuterwanderung auf Anfrage

Spirituelle Stammtisch · 4.1. Glück schaffen /
1.2. Angst & Schmerz / 1.3. Wut & Vergebung /
5.4. Liebe & Verbindlichkeit · Beginn je 18
Uhr, Restaurant „Goa“, Pleißencenter Werdau
Anmeldung Christiane Peyer · www.zentrumfgl.de

Raum und Zeit by AF mit Anja Flechsig · Zwickau
www.raum-zeit-zwickau.de
Trommelabend jeden 1. Donnerstag im Monat
Projekttag Mal Dir ein Bild
Kurse Meditation und Achtsamkeit im Alltag
sowie Die Kraft der Gedanken ab Februar 23
Termin bitte erfragen

Musikschule Barbara Bogdain · Hohndorf
www.musikschule-barbara-bogdain.de
Gemeinsam Singen auf Anfrage

Raum Chemnitz

Reiki-Oase · Bettina Bauch · Limbach-Oberfrohna
www.reiki-oase-lo.de
jed. 1. Mittw. im Monat 7.12. / 4.1. / 1.2. / 1.3.
Offene Sprechstunde 16 Uhr
Austausch-Abend 19 Uhr (heilsame Bege-
gungen; Meditationskurse u.v.m.)
Neuer 2-Wochen-Kurs für stille Meditation
16.–27.1. tägl. 19–20 Uhr
Virtuelle weltweite Meditation für Öffnung
von Herz und Verstand · zu jeder Dekade:
jed. 10. / 20. / 30. des Monats je 20 Uhr

Zellharmonie · Manuela Wende
www.zellharmonie.de
Klangreisen Hartmannsdorf 3.12.
Salzgrotte Wolkensburg 16.12. / 27.1. / 24.2.
Waldenburg 20.12. / 3.2. // 13.1. Hohndorf
ENERGY DANCE® jeden Mo in Waldenburg
7.12. / 4.1. / 1.2. Hartmannsdorf
15.12. / 19.1. Hohenstein-Ernstthal
25.1. Langenleuba-Niederhau / 8.2. Hohndorf
Einführungsvortrag Aromaöle Waldenburg
14.12. / 17.1. / 7.2.

Klangschalen Energie · Ruth Röller · Walden-
burg · www.klangschalen-energie.de
Klangerlebnis an Neu- und Vollmond
Klangausbildung Modul 1
14.–15.1. / 11.–12.2. / 11.–12.3.

YOGA ROOM Chemnitz · Anna Grahl & Jagad
Sven Hunger & Rainer Schulz · www.yoga-
room-om.de
Mantrasingen – Chanting Circle 17.12. Holz-
kirche 16 Uhr // 20.1. / 17.2. je 18–20:30 Uhr
Klangkonzert – meditative Klangreise
3.12. / 7.1. / 4.2. / 4.3. je 19–21 Uhr
KiC-Kuschel Abend 9.12. je 18–22 Uhr
Kundalini Yoga Sadhana
18.12. / 22.1. / 26.2. je 6:30 – 9 Uhr

Salzgrotte Salaero · Hohenstein-Ernstthal
www.salaero.de
Hypnotische Phantasiereise 5.12. / 19.12. /
16.1. / 30.1. / 13.2. / 27.2. je 19 Uhr
Klangschalenerlebnis 9.12. 19 Uhr
Shiatsu-Massagetag freitags 9–18 Uhr
Craneo-sacrale Osteopathie / Ernäh-
rungsberatung 15.12. je 1h

EM-Stammtisch Chemnitz organisiert
von Franz Kapsler · Tel. 03737 7869720
jed. 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr
Chemnitz · bitte anmelden

VIRIDI · Katja Schönherr · Chemnitz
www.viridi-chemnitz.de · Termine bitte erfragen
Workshops mit Ätherischen Ölen

Lichterherzen mit Katharina Radestock
Chemnitz · www.lichterherzen.com
Jahreskreisfest
21.12. Wintersonnenwende 17–20 Uhr

Freies TANZEN · GANZ IM HIER UND JETZT
Quelle Deiner LEBENSKRAFT · entdecke neue
Formen der BEGEGNUNG beim I-DANCE-IT(Y)
mit Rosemarie Dagné · freitags 20.1. / 24.2.
je 18 Uhr // sonntags 11.12. / 15.1. / 12.2. / 19.3.
je 10–12 Uhr · Chemnitz · www.i-dance-ity.
jimosite.com

Die Tanzoase Chemnitz · Bella Steudel
wöchentl. Kurse / Ausbildungen: Bauchtanz,
Hula-Tanz, Zenbo Balance und Mantra-Dance
www.bella-kalima.de

Seitai – Katsugen Undo = Die Kunst der
spontanen und authentischen Bewegung
mit Werner Ahrens · Tel. 0371 4046240
Abendgruppe: freitags
2.12. / 9.12. / 16.12. je 19:30 Uhr
WE-Seminar: 3.–4.12. / 17.–18.12.
Ort: Delphin Chemnitz, Peterstr. 26, Chemnitz

Schönheitsweg · Raja Chemnitz
www.schoenheitsweg.de
Offener Männerkreis mit Dirk Kreuzer
15.12. / 5.1. / 24.1. / 16.2. / 6.3. je 19–22 Uhr
Offener Frauenkreis
4.1. / 18.1. / 1.2. / 22.2. / 8.3. / 22.3. je 19 Uhr
Erdenhüterkreis 10.1. / 7.2. / 14.3. je 19 Uhr

SALANA Energiearbeit mit Mireen Fellmer
Einsiedler Wald · www.salana-energiearbeit.de
Frauen der Erde — kollektive Frauenkreise
21.12. / 20.1. / 20.2. / 21.3. je 18 Uhr
Priesterinnen der Erde – Frauenkreise zum
Vollmond 7.1. / 6.2. / 7.3. 18 Uhr
Motherdrum-Session in der Gruppe
16.12. / 13.1. / 24.2. je 18 Uhr
Agnihotra Einführung 3.12. / 14.1. je 14 Uhr

ZauberWege e.V. · Kerstin & Kai Müller
Hainichen · www.zauberwege.de
Die MONDIN ruft (Frauenkreis)
8.12. / 7.1. / 5.2. / 8.3. je 17 Uhr
MannSein 6.12. / 3.1. / 7.2. / 7.3. 18 Uhr
Sonne, Mond & Sterne offener Kreis
13.12. / 17.1. / 21.2. / 21.3. 19–22 Uhr
Schwitzhütte 21.12. ab 11–22 Uhr
Schneiderkurs (Frankenau) 7.12. /
14.12. / 18.1. / 1.2. / 15.2. / 1.3. je 18 Uhr

Dreiklang · Juliane Rosenberg
Tel. 0162 5227396
Yoga meets Klangmeditation
in Freiberg 16.12. 17 Uhr
AromaTouch Massage
in Zwickau OT Planitz 10.12. 14 Uhr & 15 Uhr
Klang- und Phantasie Reisen versch. Orte
Termine bitte erfragen

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann
Dittmannsdorf · www.kraeuter-gut.de
Kräuterführung 4.2. / 5.3. je 14–16 Uhr
Am Kräuter-Gut-Tisch
9.12. / 20.1. / 10.2. je 17–20 Uhr
Wild- & Heilkräuter-Werkstatt 21.1. / 11.2. / 18.3.
Frauengeflüster 16.12. Wintersonnenwende /
3.2. Lichtmess / 17.3. Frühlings-Tag&nachtgleiche

Mi alma · Mandy Flechsig · Rossau
www.mialma-mandyflechsig.de
Energiearbeit & Aufstellungen der Neuen Zeit
2.12. / 6.1. je 16–21 Uhr
Neumond-Lichtkreis der Frauen
23.12. / 21.1. je 18 Uhr

Raum Leipzig-Halle

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger
(MIK) & Thomas Plum · Markkleeberg · www.
klangtempel.net
Spielstunde Monochord & Efenharfe
Anfänger 13.12. / 1.2. / 1.3. je 18–21 Uhr
Fortgeschr. 20.12. / 31.1. / 28.2. je 18–21 Uhr
Handpanworkshop – Einführung ins Hand-
panspiel & intuitives Spielen 10.12. /
28.1. / 25.2. / 25.3. je 14–18 Uhr

Raum Freiberg

Constanze Uhlig · Freiberg
www.constanzeuhlig.de
Trommeln auf der Djembe So 11.12. / 8.1. /
22.1. / 5.2. / 26.2. / 12.3. je 10–11:30 Uhr
Tanz der Seele So 4.12. / 15.1. / 12.2. /
19.3. je 10–11:30 Uhr

Dresden-Elbland

R.leben® · Ute Rudolph · Dresden
www.bewusst-im-sein-erleben.de
Neumondin-Frauenkreis
21.1. / 21.2. / 21.3. je 18 Uhr
YoTaKa – Bewegung im Sein: Yoga, Tanz &
Klang für Frauen · montags 19 Uhr

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst
Dresden · www.anukan.de
Kleine Massagegruppe
25.1. / 8.2. / 22.2. / 8.3. / 22.3. je 19:00 Uhr
Kleine Bondageschule
13.2. / 6.3. / 27.3. je 19:00 Uhr
Massagievorfürungen
15.12. / 24.1. / 24.2. / 16.3. je 19:30 Uhr
Offene Bondageabende
12.1. / 2.2. / 2.3. je 19:00 Uhr

Praxis Resonanzbewusstheit · Freital
mit Kirsten von der Heiden
www.resonanzbewusstheit.info
Systemische Aufstellungsarbeit · Sa 17.12. /
14.1. / 28.1. / 11.2. / 25.2. / 11.3. je 14–18 Uhr
Offene Trauergruppe · Mi 14.12. / 28.12. /
11.1. / 25.1. / 8.2. / 22.2. / 8.3. je 14:30–16:30 Uhr
Glück auf! Kuscheltreff · Mo 5.12. / 19.12. /
2.1. / 16.1. / 6.2. / 6.3. / 20.3. je 18:30–21:30 Uhr
Lesezeit im Pesterwitzer Salon
Mo 12.12. / 9.1. / 13.2. / 13.3. je 17:30 –
19 Uhr · Anmeldung bis 3 Tage im Voraus
Kirchenführung St. Jakobuskirche Pesterwitz
Termine & Uhrzeiten siehe www.kirche-
pesterwitz.de/historisches/kirchenfuehrung/

Arbeitskreis für Anbieter mit „Systemischen
Ansätzen“ jed. 2. Montag/Monat
14–17 Uhr · Dresden
Therapeutische Nachsorgegruppe Psycho-
somatik – NSG · jed. 1. Mittwoch/Monat,
17:30 – 19:30 Uhr · Dresden
www.resonanzbewusstheit.info

Praxis HerzBalance · Veronika Broszinski
Großenhain · www.herz-balance.com
Yoga für ALLE mittwochs je 17:30–19 Uhr
Kinderyoga montags / mittw. je 13–14:45 Uhr
Mantra-Yoga Bad Liebenwerda
3.12. / 17.12. je 10–11:30 Uhr

Mecklenburg-Vorpommern

Gesundhaus Klatschmohn · Silke Wend
Riether Winkel, Stettiner Haff
www.gesundurlaub-klatschmohn.de
Termine: Kocherlebnis, Kochschule saisonal,
vegan, vegetarisch – interaktiv (online) oder
präsent im Gesundheitshaus jed. 1. Sa im Monat

Ginkgo Mare Ostseebad Prerow
www.ginkgomare.de
Wöchentliche Kurse in Yoga, Entspannung,
Meditation je 17–18 Uhr

Thüringen

Vitaleum · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de
Waldkraft 5 Tage wöchentlich So – Fr
Waldkraft & Yoga
7 Übernachtungen wöchentlich ab So
Bewegtes Basenfasten wacker-methode®
ab 5 – 21 Tage wöchentlich ab Sonntag
Basenfasten PLUS Yoga 5.–10.2. / 12.–17.3.

Fastenreisen

Meine Glücksküche · Kati Walther
Fastenwandern und Selbstreflexion oder
Intervallfasten im Muldenal, Erzgebirge,
Rügen / Fasten – Abenteuer am Wohnort
in Mittweida · Termine siehe Internetseite
www.meine-glueckskueche.de

Fasten nach Dr. Otto Buchinger sowie Basen-
kuren im Gesundheitshaus Klatschmohn im Stettiner
Haff · ganzheitl. geleitet von Silke Wendt mit
Kochkurs & Ernährungsberatung u.m. in der von
Ursprünglichkeit geprägten, wunderschönen
Umgebung im Riether Winkel · Termine: www.
gesundurlaub-klatschmohn.de

Ostsee-Fastenkuren auf Usedom / Zinnowitz
Britta Tackmann · www.fastenanderostsee.com
Parkhotel Am Glienberg 8.–14.1. / 5.–11.2. /
5.–11.3. / 16.–22.4. / 30.4.–6.5. / 4.–10.6.

Überregional

Natürlich Rückgrad e.V. · www.rueckgrad.com
Ausbildungen in:
Familienaufstellungen 6.12. Suhl
Gesundheitsberater 7.–11.12. Suhl / 29.3.–24.
Chemnitz / 5.–9.4. Suhl / 17.–23.4. Alanya Türkei
DORN-Breuss 10.12. Suhl
Fußzonenmassage 9.12. Suhl
Meridian-Energieausgleich
10.–16.4. Alanya Türkei

Institut-Sven-Krieger.de
Infoabende zur Ausbildung
Heilpraktiker für Psychotherapie
9.12. 18:30 Uhr in Chemnitz / Leipzig

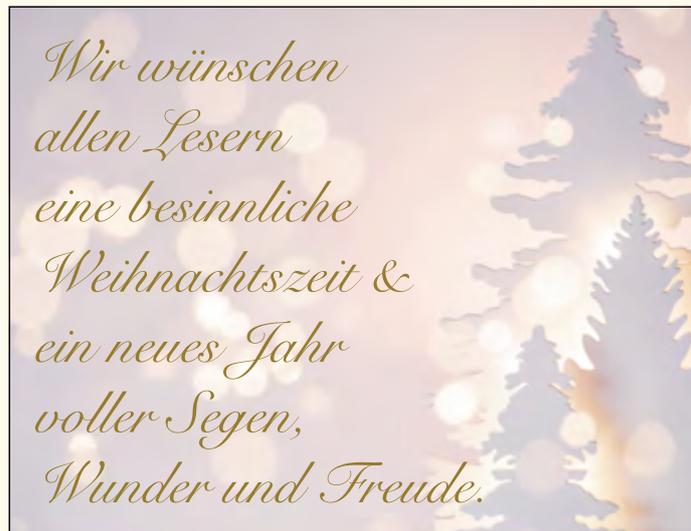
Online

Natürlich Rückgrad e.V. · www.rueckgrad.com
Online COSMIDO – Spiralmuskeltraining
jed. Mi 18:30 – 19:30 Uhr / jed. Sa 9 – 10 Uhr

Your Way of Life mit Bianca Rantzsch Zwickau
www.bianquita.de · Online-Workshops
Human Design Einführung / Frauenkreis /
Kakaozeremonie / Hausapotheke mit ätheri-
schen Ölen Termine bitte erfragen
Hochsensibilität jed. ersten Mo im Monat 19 Uhr
Energetic Journaling jed. Montag 9 Uhr

Onlineabend Fühlraum, über mich nehme
ich die Welt wahr mit Peter Hellwig, dienstags
jeweils 20:15 Uhr per Zoom · www.hellerweg.de

Online-Workshop für Frauen 10 Schritte zur
langfristigen, glücklichen und erfüllten Part-
nerschaft auf Augenhöhe 10.1. / 7.2. / 7.3. je
20–21:30 Uhr mit Alexandra Willsmann-Hiller
www.lebendigmacher.de





Auf dem Weg zum erfüllten Menschen mit den Ahnen im Rücken

Die ANK-Methode nach Dr. Klinghardt in der Sexualtherapie

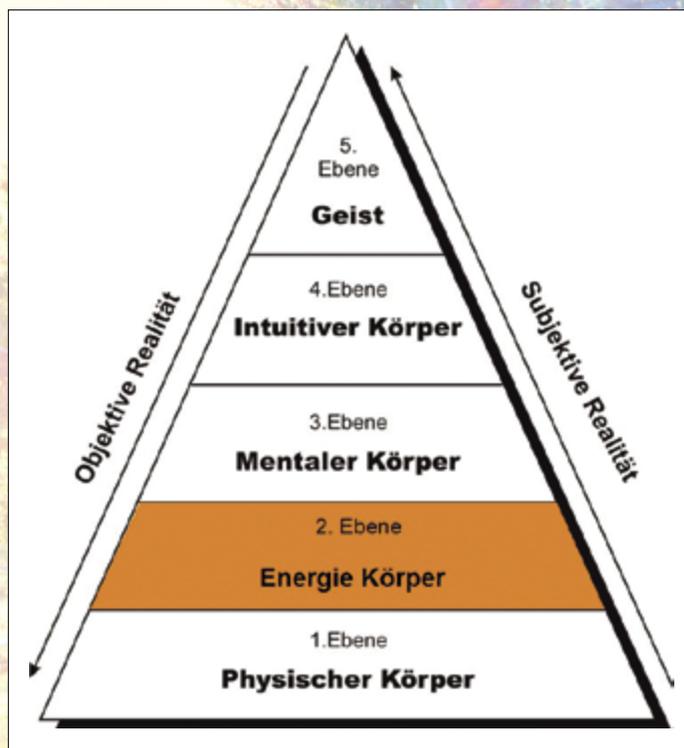
von Thomas Becher

Unsere Sexualität ist gelernt und geprägt, auch und besonders durch den Erfahrungsschatz unserer Ahnen. Hier lohnt ein genauer Blick ins Ahnensystem, um die eigenen Erregungsmuster und Hemmnisse zu erkennen und zu modulieren. Die Erweiterung und Veränderung der eigenen sexuellen Möglichkeiten ist die Spezialisierung, mit der sich meine Praxis „Natur & Psyche“ über die Grenzen Leipzigs einen Namen gemacht hat. Mein Augenmerk habe ich auf alle Störungen, die mit Einschränkungen einer erfüllten Sexualität und Partnerschaft, eingeschränktem Lustempfinden oder dranghafter Sexualität einhergehen, gelegt.

Die Methode **Sexocorporel** bildete den Kern meiner Arbeit bei der Behandlung von frühzeitigem Samenerguss, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Orgasmusstörungen und unerfülltem Kinderwunsch. Denn der überwiegende Teil unserer Erregungsmuster ist erlernt, über gute wie schlechte Erfahrungen, und speichert sich im Körpersystem als solche in den Komponenten Muskelspannung, Bewegungs- (Atem-) Amplitude und Rhythmus ab.

Dies lässt sich mit meiner Hilfe modulieren und verändern. Neben der **Systemischen Therapie nach Prof. Clement** ist es vor allem die **ANK-Methode** (Psychokinesiologie / PK) nach Dr. Klinghardt, welche wie ein Katalysator für meine Arbeit und den Behandlungserfolg meiner Patienten dient. Nach der Anamnese, der Untersuchung und Ist-Aufnahme der strukturellen Komponenten und Erregungsmodalitäten (im Sexocorporel die drei Gesetze des Körpers: Tonus, Frequenz, Amplitude), gehört eine Diagnose mittels ART immer dazu. Im ersten Schritt werden vorhandene Organ- und Störfeldbezüge behandelt und toxische Belastungen gelöst. Denn Allergien, Quecksilberbelastungen, Viren, Pilze, blockierte Akupunkturpunkte und Zahnstörfelder haben ebenso einen Einfluss auf unsere Sexualität, wie unsere eigene sexuelle Lernerfahrung. Unser sexuelles Entdecken beginnt weit früher als in unsere eigenen Kindheit. Die sexuellen Modalitäten der Eltern während Zeugung und Schwangerschaft prägen unsere eigene Sexualität ebenso, wie Konflikte im Ahnensystem die wir, oft seit Generationen, unbewusst mittragen.

Gemeinsam mit dem Patienten öffne ich behutsam mittels PK-Arbeit diese Räume, mache vorhandene Verstrickungen bewusst und löse diese. Im Ahnensystem verschwiegene sexuelle Kriegsverbrechen an der Großmutter oder auch dem Großvater, ungewollte Schwangerschaften oder Kinderlosigkeit in tieferen Schichten unseres Stammbaums, die nicht gesehene freudlose Vernunfttöte der Großeltern, und eine Vielzahl anderer Themen sind dafür verantwortlich, dass die eigene Angst vor Elternschaft oder die Unfähigkeit, befriedigend Lust zu erleben unsere eigene sexuelle Realität stark einschränken oder auch eine Schwangerschaft verhindern. Bereits nach einer ersten Sitzung mit PK-Arbeit dürfen die von unseren Ahnen mitgetragenen Themen derart in Lösung gehen, dass das Verändern der heutigen Erlebenswelt mit großer Leichtigkeit geschehen kann. Losgelöst von den mitgetragenen Konflikten unserer Vorfahren, werden im Anschluss mit Sexocorporel die strukturell im Körper manifestierten Lernspeicher (Tonus, Frequenz, Amplitude) erweitert.



Mittels **MFT** (Mentalfeldtechnik) wird der Blick nach vorne gerichtet und Glaubenssätze, die z.B. verkünden: „Du darfst eine lustvolle Frau sein.“, oder „Du kannst mit vollem Stolz Deinen Mann stehen.“, oder „Du bist es wert, eine erfüllte Sexualität zu leben.“ und „Es ist sicher für mich, wenn ich schwanger werde.“ können im Unterbewussten neu verankert werden. Der Einsatz von HomeoK-Mitteln nach Dr. Klinghardt mit ihrer tiefgreifenden Wirkung unterstützt den Patienten darin, die Regulation zwischen den Sitzungen offen zu halten und im Veränderungsprozess voran zu schreiten.

Ich bin sehr dankbar für die Methodenvielfalt, die es mir ermöglicht, den Patienten effektiv auf allen Ebenen seines Seins (Klinghardt – 7 Ebenen Modell) zu helfen und die Fesseln, die das Ahnen- und Familiensystem uns oft auferlegt, zu lösen. Zum Kennenlernen biete ich für Leser die Erstbehandlung für 140 statt 190 € an.

Foto: martin@ehhichen.de



Thomas Becher · Heilpraktiker
Natur & Psyche – Praxis für Naturheilkunde, Psychotherapie und Massage · Hahnemannstr. 7, 04177 Leipzig
Tel. 0175 855528 oder 0341 68419300
E-Mail praxis@natur-und-psyche.de
www.natur-und-psyche.de · www.massagen-in-leipzig.de
www.sexualtherapie-in-leipzig.de

Gabriele Giersch

Energetische Therapeutin

- Ganzheitliche Analyse von Körper, Geist und Seele durch die Informationsfeldtechnologie TimeWaver Med
- Energetische Heilanwendungen
- Raumharmonisierung von Privat- und Geschäftsräumen



Gern unterstütze ich Sie bei der Bewältigung aller gesundheitlichen Herausforderungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, wenn herkömmliche Medizin nicht weiter weiß. Energetische Anwendungen können helfen, Blockaden zu lösen, wertvolle Lebensenergie zu tanken und ermöglichen mehr Lebensfreude und Vitalität bis ins hohe Alter.

Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157–82462946
www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Eppendorfer
Gesundheitspraxis

Zusammen mehr erreichen als allein

Telegramkanal Krahea

Der Krahea-Kanal verbindet die Pflanzenheilkunde mit der ganzheitlichen Betrachtung von Menschen und Tieren (im Sinne von Körper, Geist und Seele). Menschen mit gemeinsamen Interessen finden sich zusammen und schreiben abwechselnd wunderbare Beiträge. Diese werden abgerundet mit Rezepten, Anleitungen, vertiefenden Hinweisen und Links. Fühlt Euch eingeladen, Euch zu melden, wenn Ihr gern selber einen Beitrag im Krahea-Kanal veröffentlichen möchtet. Der Kanal ist keine einseitige Plattform, sondern darf gern gemeinschaftlich genutzt werden.



Krahea – Spirit & Energy of the Universe
Telegram t.me/Krahea
www.krahea.de



Überregional

Heilpraxis HP **Kordula Möring** · Schwerpunkte: Neue Homöopathie nach Körbler, Arbeiten und Testen mit der Einhandrute, Aufstellungsarbeit, u.v.m. · Für Termin-/sonstige Anfragen bitte über hpkm@hpkm.de melden

Christian Schilling · Familienstellen.org · 2004 – 2017 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Erfahrungen aus über 7.000 Aufstellungen. In Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera, Leipzig, München, Plauen, Radebeul, Zwickau · Tel. 0174 8367945 · www.familienstellen.org

Natürlich RückGrad e.V. · Akademie & Berufsverband für Deine berufl. Selbstständigkeit, kompetente Ausbildung · rechtl. Beratung & Absicherung als Gesundheitsberater · Mitgliedschaft i. Kollegennetzwerk in ganz Dtl. · Handwerkerpark 3, Tübingen · info@rueckgrad.com Tel. 07071 8607214 · www.rueckgrad.de

Peter Hellwig · Heilpraktiker für Psychotherapie · Heilraum-Seminare, Therapie & Fortbildungen, Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität, Trauma, Paartherapie, ungewöhnliche Beziehungsformen, Gruppenarbeit, Wachstums- und Heilungsarbeit, Göttingen / Mecklenburg-Vorpommern / Brandenburg · www.hellerweg.de

PLZ 01

Neue Netzwerkpartner

Carina Zais · kunst & designatelier · intuitives Grafikdesign & energetisch hochschwingende Textilbilder, Freilebner-Mama, Herzkreisleiterin, Seelen-Herz-Malkurse, Schwellengänge, energetische Beraterin, Moritzburg · Tel. 0173 5746240 · zais_carina@posteo.de · www.energiebilder-carina-zais.com

Jana Reichel · abbiegende Hauptstraße – Beratung und Coaching im Berufsleben und Selbstständigkeit. Persönlichkeitsentwicklung, Erfolg und Mindset, berufliche Neuorientierung, Gründungsbegleitung. Nimm Dein Berufsleben wieder selbst in die Hand! Pohlandstr. 19, 01309 Dresden · www.abbiegendehauptstrasse.com

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst · Liebe leben! Kurse, Seminare, Abendveranstaltungen & Ausbildungen rund um Berührung, Sexualität und (Selbst-)Liebe · Buchenstraße 12, 01097 Dresden · Tel. 0351 3207162 · www.anukan.de

Ute Rudolph · R.leben@ · Schönheit, Ausstrahlung, Lebensfreude · Energetische Heilarbeit, Seelenreisen, Klang-Massage, Autorin, Frauenkreise, YoTaKa – Bewegung im Sein · Tankkurs für Frauen · 01187 Dresden, Tel. 0157 56874572 · www.bewusst-im-sein-erleben.de

Privatpraxis für ganztl. Schmerztherapie · Dipl.-Med. **Hjalmar Baldauf** · FA Orthopädie & Dipl. Homöopath, Schmerzther., Chirother., Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Akupunktur, Bioresonanz, Orthomol. Med. · Schandauer Str. 43, 01277 Dresden · Tel. 0351 31909536 · www.natuerliches-heilen-baldauf.de

Frank-Ole Haake (Ole Bildermensch) – „Der Mann in allen Farben“ – Märchenerzähler, Grafik- und Bildkunst, Jungen- und Männerberatung (auch für Frauen) · Atelier in der Schokofabrik, Hopfgartenstraße 1a, 01307 Dresden · Tel. 0176 64144532 · „Oles Märchenkoffer“ auf Youtube www.ole-bildermensch.de

Heilpraxis Kiss · **Anja Kiss** · Heilpraktikerin, Homöopathie, Systemische Aufstellungen, Energetische Medizin, Chakrenbehandlungen, Lichtgitter-Mandalas, Seminare und Workshops · Platteite 51, 01324 Dresden · Tel. 0351 32152938 · www.heilpraxis-kiss.de

Michaela Stohl · Auszeitklang für Frauen · körperorientierte Seelsorge, kunst-, musik- und naturtherapeutisches Coaching, Trauerbegleitung, Klangmassage in der Klangwiege · Wo tanken Sie auf, um geben zu können? 01445 Radebeul, Tel. 0176 76859482 · sinn@auszeitklang.de www.auszeitklang.de

Haitha Yogalehrerin & Kinder Yogalehrerin (BYV) **Bhakti Yogalehrerin Madhavi Veronika** Broszinski · Ayurveda, Massagen & Yoga, Autorin, Medium, Spirituelle Lehrerin, Vorträge, Retreats, Mozartallee 141c, 01558 Großenhain · Tel. 0160 2261077 · www.herz-balance.com

Praxis Resonanzbewusstheit · Heilpraktikerin für Psychotherapie & Psychologische Beraterin **Kirsten von der Heiden** · Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · Tel. 0351 21088132 oder 0151 55519714 · info@resonanzbewusstheit.info, www.resonanzbewusstheit.info

Facial Harmony · **Steffi Böhme** · Meridianbehandlung im Gesicht · Am Sportplatz 4, 01705 Freital · Behandlungsorte: Dresden-Leubnitz, Freital-OT Pesternitz und Zinnwald · Tel. 0351 31909033, Mobil 01522 6238481 · steffi.boe@gmx.de · www.steffiboehme.de

Praxis Seelenpfade – Schamanische Praxis, therapiebegleitende Arbeit · **Yvonne Dikomey** – Schamanin, Autorin · Schmiedeberger Str. 21, 01768 Glashütte-Niederrfrauendorf · Tel. 0172 8257881 · info@dikomey.net · www.praxis-seelenpfade.de · www.ursuppe-blog.de

PLZ 04

Neuer Netzwerkpartner

Roland Meise · VITALEXPERTE – Produkte für ein neues Gesundheitsbewusstsein · Dipl.-Gesundheitsreferent, Wasser-Fachberater, Vitalstoffberater · Hildebrandstraße 32, 04277 Leipzig · Tel. 0177 5506621 · www.roland-meise.de

Der Glückmacher – **Thomas Becher** · Psychotherapie, Naturheilkunde und Massagen – Gesundheit ganzheitlich verstanden – auch bei Depression & chronischen Leiden. Schwerpunktpraxis Sexualberatung & -therapie · Hahemannstr. 7, 04177 Leipzig · Tel. 0341 68419300 · www.heilpraktiker-becher-leipzig.de

Herzheilungs-Coach & HP **Mareike van Saase** Inneren Frieden & Selbstliebe & Erfüllung findest Du in DIR – in Deinem geheilten Herzen. Bei Deiner Herzheilung & Herzöffnung begleite ich Dich einfühlsam und intuitiv, incl. Quantenheilung · Leipzig · Tel. 0176 29513104 · www.mareike-van-saase.com

Coaching & Beratungspraxis HP psych. **Marietta Lisk-Cygan** · Chancen für Paare / Beziehungen, Persönlichkeitsentwicklung, Einzellösungen, Kurse für Unternehmen u. Organisationen · www.ilp-coach-leipzig.de · Leadership Management Kursleiterin · Tel. 0176 20277016 · www.lm.dach.com

Dr. **Grit Ludwig** · Systemische Beratung · Systemaufstellungen und mehr, online oder in Präsenz · Heilpraktikerin für Psychotherapie · Brandvorwerkstr. 52-54, 04275 Leipzig · Tel. 0176 63788112 · www.dr-grit-ludwig.de; Telegram: t.me/drgritludwig

Praxis Quelle des Lebens · **Anne-Karen Fischer** Heilerin/Dipl.-Psych. · Ausbildung, Einweihung in Quellenenergie, Heilbehandlungen direkt und per Ferne, Aufstellungen der Neuen Zeit u.v.m. Arndtstr. 27, 04275 Leipzig · Kontakt & weitere Angebote: Tel. 0341 5861540 · www.quelle-des-lebens.net

Nora Philine Hansing · Autorin · „Zeitenwende – Dimensionen des Umbruchs“ · Botschafterin der Neuen Zeit, Verbindung innerer und äußerer Transformation, Erinnerung an das Seelenwissen, Wiedervereinigung mit Mutter Erde, Arno-Nitzsche-Straße 40 / 538, 04277 Leipzig www.dimension-zeitenwende.de

Alexandra Wilmshann-Hiller & Thomas Hiller lebendigMACHER Leipzig · Praxis für Business Coaching, Supervision & Psychotherapie nach HeilprG · Alexandra arbeitet speziell mit Frauen in Frauenkreisen, Jahreskreisfesten & zeremoniellem Kakao in Kakaozeremonien und -Ausbildungen · www.lebendigMACHER.de

Reihe: Zeitenwende – Dimensionen des Umbruchs

Die Welt jenseits des Kampfes

von Nora Philine Hansing

Jenseits der Turbulenzen auf der Bühne des Geschehens geht eine neue Welt auf. Es ist jene Welt, die entsteht, wenn die Seele sich selbst erkennt. Diese neue Welt wird geboren im Geist jedes Einzelnen von uns. Gemeinsam ermächtigen wir uns nun in ein neues Kollektiv – ein Kollektiv der Seelenverbundenheit. Was jetzt geschieht, ist die Erkenntnis, dass das Programm des Kampfes, der die Gestalt dieser Welt so sehr prägt, in jedem Moment enden kann, wenn wir es wählen. In dem Moment, da ein Individuum sich in das Licht seiner Seele, seine Seelenwahrheit, ermächtigt. Die Welt jenseits des Kampfes ist die einzige, die in Wahrheit jemals real war und weiter wachsend hier auf der Erde Gestalt annehmen wird – alles andere sind Projektionen alter Programme auf der Oberfläche. Die Seele erkennt in jedem Kampf jedoch nichts anderes als eine Verirrung in Unbewusstheit – die Verirrung in der Trennungssillusion. In Wahrheit gibt es keinen Schaden, keine Verletzung, keinen Schmerz und keine Zerstörung, die nicht durch unser Seelenlicht geheilt werden könnte. In der Konzentration auf die Vision bedingungslosen Friedens und universeller Liebe liegt ungleich viel mehr Kraft als in allem, was dieser wachsenden Seelenwelt scheinbar noch entgegensteht. Wir sind jetzt hier auf der Erde, um das Netz der Heilung zu weben. Der Heilungsplan steht längst in unseren Seelen geschrieben, er wird uns sichtbar in unserer Vision. Es ist der Traum unserer Urahren, die diese Wandelzeit voraussahen, der nun gegenwärtig Wirklichkeit wird.

Wir erfüllen den Traum, der durch Generationen hindurch in uns gespeichert ist und nun zum Leben erwacht. Die Wahrheit des Wandels ist unsere gemeinsame Wahrheit. Sie ist ein kosmischer Prozess und dementsprechend kosmisch unterstützt und geführt. Alles, was im Inneren keine Gültigkeit mehr hat, darf nun losgelassen werden. In jedem Moment sind wir berufen, uns zu entscheiden, die Realisierung dieser erhabenen Verbundenheit im Transformationsprozess als unsere leitende Kraft anzunehmen.

Nora Philine Hansing · Autorin / Youtube „Zeitenwende – Dimensionen des Umbruchs“ · www.dimension-zeitenwende.de



„Ich bin das Licht dieser Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.“
Jesus in Johannes 8/12

Von welchem Licht ist hier die Rede? Jesus spricht vom Christusbewusstsein, welches unabhängig von jeglicher Religion existiert. Egal, wie bedrohlich und dunkel die Zeiten sein mögen, wie der Antichrist uns zusetzt mit Lüge und Blendung – wir dürfen Vertrauen in unser Leben haben. Unser Schöpfer hat uns unseren freien Geist gegeben. Nutzen wir ihn, denn unsere Realität formt sich nach unseren Gedanken und Gefühlen. Wir müssen nicht alles schlucken! Wenn nötig, erheben wir unsere Stimme und sind direkt! Christus „lebt“ in unseren Herzen. Fühle ihn, rede mit ihm und spüre, dass Du niemals allein bist. Unsere Schutzengel und Geistführer führen uns, wenn wir darum bitten. Also tun wir es und erwarten das Beste im Christusbewusstsein. Verabschieden wir das alte Jahr im Licht und zünden wir an Neujahr das Licht in unseren Herzen heller denn je an...

Ich bin gerne mit meinem Wissen und speziellen Fähigkeiten für Dich da.

Gott segne Dich!



Regina Röbler-Wagner
Heilerin / astrol. Psychologin
Zentrum für Geistiges Heilen
09484 Kurort Oberwiesenthal, Annaberger Str. 82
Tel. 037348 23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de



Dem Berufsleben eine Richtung geben

Abbiegende Hauptstraße

von Jana Reichel

Mit der richtigen Geschwindigkeit und dem angemessenen Blick nach links und rechts der Hauptstraße in Richtung Ziel folgen!

Kennen Sie das? Ständige Unzufriedenheit ist Ihr Begleiter. Sie funktionieren nur noch und auf Arbeit klappt nichts mehr so richtig. Die Person im Spiegel ist nicht mehr selbstbewusst. „Ich krieg die Krise!“, wird zum persönlichen Motto. Sie fahren mit angezogener Handbremse und nichts geht so richtig voran. Ihnen kann es keiner recht machen und die Gesundheit spielt auch nicht mehr mit. Stellen Sie sich vor: Sie erwachen morgens und freuen sich auf Ihren Tag und Ihre Aufgaben und packen die Herausforderungen Ihres Berufslebens kraftvoll an.

Wer den Weg in die „abbiegender Hauptstraße“ findet, möchte meistens eins: „Im Berufsleben die Kurve kriegen!“. Das kann eine berufliche Neuorientierung sein, eine bessere Beziehung und Kommunikation zu Kunden, den Kollegen oder mit dem Chef, die Begleitung in eine neue Arbeitsstelle oder in andere Position, mit Stress proaktiv umgehen, eine Trennung vom Partner oder Arbeitgeber, eine bessere Work-Life-Balance, der Weg in die eigene Selbstständigkeit, ein eigenes Projekt angehen oder die souveräne Begegnung mit Blockaden, Ängsten und Selbstzweifeln.

„Ziele sind immer Sackgassen; ob wir im Leben weiterkommen oder nur im Kreis laufen, hängt von unserer Entscheidung ab, welche neuen Wege wir einschlagen.“ Thomas Möglinger

Vor allem Frauen haben oft die Herausforderung, ihren eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, zu sich und den eigenen Entscheidungen und Bedürfnissen zu stehen, auch einmal NEIN zu sagen oder sich beruflich mehr zuzutrauen. Oft stellen sie andere in den Mittelpunkt und leben so meist fremdbestimmt. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, dann sind Sie bei mir als BerufsCoach genau richtig. Mit Herz und Verstand sowie einer Prise Frauenpower helfe ich kompetent, emphatisch und manchmal

etwas provokant in der individuellen Persönlichkeits-Entwicklung. In der Beratung und im Coaching ist es mir wichtig, dass meine meist kreativen Kunden, ob angestellt oder selbstständig, Führungskraft oder Gründer, wieder selbstbewusst und selbstbestimmt den eigenen Weg gehen – im Beruf und im Leben. Statt sich missverstanden, blockiert und ausgebremst zu fühlen, braucht es manchmal einen Schubs von außen, um wieder handlungsfähig zu werden, klarer zu denken oder seinem Bauchgefühl besser zu vertrauen. Das persönliche Ziel bestimmt die Richtung. Manchmal reichen dafür ein paar wenige Sitzungen oder auch ein Zeitraum von 3 – 6 Monaten. Alles ist ein individueller Prozess und jeder folgt seinem eigenen Tempo und das möglichst lösungs- und ressourcenorientiert sowie nachhaltig.



„Abbiegender Hauptstraße“ heißt angenehmes Ambiente und die richtigen Fragen. Ein ganzheitlicher Ansatz, in dem der Mensch im Mittelpunkt steht – so geht professionelles Coaching. Sehr zu empfehlen, wenn man einen Richtungswechsel oder einfach nur erfolgreich Kurs halten will. „Im Berufsleben die Kurve kriegen!“ Lassen Sie mit Hilfe von ILP (integrierter lösungsorientierter Psychologie) Ihr Denken, Handeln und Fühlen in die Einheit bringen, damit es in Ihrem Berufsleben wieder rund läuft.

Überzeugen Sie sich selbst. Weitere Infos und ggf. Fördermöglichkeiten erhalten Sie unter www.abbiegenderhauptstrasse.com. Los geht's!



abbiegender Hauptstraße

Jana Reichel · abbiegender Hauptstraße
Pohlandstr. 19, 01309 Dresden
www.abbiegenderhauptstrasse.com

Alternative Heilmethoden und Kindergesundheit

Galvanischer Feinstrom

von Kathrin Salostowitz und Madlen Ostertag



Wir alle kennen Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen und kleine Verletzungen bei Kindern. Die Kleinen sind ständig in Aktion und schnell passiert mal ein Malheur. Zum Glück haben wir da unseren galvanischen Feinstrom; nicht nur für den Notfall, sondern auch vorbeugend zur Prävention ist unser „Stromi“ bestens geeignet.

Unsere Kinder fragen sogar selbst danach, wenn sie eine Befindlichkeit haben und möchten gestromt werden möchten. Das erfolgt dann meist über die Fußreflex- oder die Handreflexzonen der Kinder. Manchmal sind es Bauchschmerzen oder kleine Zerrungen an den Gelenken. Wir sind dankbar für unsere alternativen Heilmethoden.

Aber auch für unsere Teenies ist der „Stromi“ ein Geschenk, bei Hautproblematiken wie Akne, Neurodermitis oder sehr empfindlicher Haut. Für meine Familie ist er der Allrounder schlechthin. Durch die einzigartige Technologie, das Immunsystem zu unterstützen, den Stoffwechsel anzukurbeln, Ablagerungen aus dem Bindegewebe zu lösen und über das Lymphsystem abzutransportieren, ist er nahezu überall mit Sofortwirkung einsetzbar. Schon Professor Sauerbruch war begeistert von der Wirksamkeit des galvanischen Feinstroms.

Wir laden Euch recht herzlich zu einer Probeanwendung ein.

TTENA Vitalsysteme

Kathrin Salostowitz · Tel. 0172 7617976 · Chemnitz

Madlen Ostertag · Tel. 0174 1902705 · Zwickau

k.salostowitz@gmail.com

www.ttena-vitalsysteme.com



Du möchtest Heilpraktiker für Psychotherapie werden?

Wir haben ein Konzept entwickelt, was dich da abholt, wo du stehst und dich da hin bringt wo du willst.

Ohne Schnick Schnack, ehrlich und mit Herz.

Wenn du mehr erfahren möchtest, nutze ein persönliches Beratungsgespräch oder komme zu einem Infoabend.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!



Institut Sven Krieger

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Fortbildung in Psychotherapieverfahren

Chemnitz / Dresden / Leipzig

www.institut-sven-krieger.de

T. +49 (0) 371. 23 47 96 99



PLZ 04

Mandy Frank · BerührSinn – ENTwicklerin · De-Armouring · Healing Touch · Amnanda & Amnanda Moksha Kuren · Meditationskurs · Ayurveda Anwendungen · Die Fünf* Tibeter® Anleitungen · Telefonberatung · Marktleebing · Tel. 0176 96678079 · ayurveda-mandy-frank@web.de www.Tempel-der-GlückSeeligkeit.de

Klangtempel · „Kristallklangwelten“ Klangkonzerte · Klangliege, Weltweites Klangnetzwerk, „Campana“ – Festival der Klänge · „Die Tempelträumer“ · Imkerei · Pflanzenmusik · **Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum**, Marktleebing · Tel. 034299 811800 · www.klangtempel.net

Natura – VIERELEMENTE · **Jens Winter** · Kraftortwanderungen, Geomantie, Räucherungen; schamanische Rituale, Seelenreisen, Trommelmeditation, Konfliktbewältigung, Sinnsuche, innere Harmonie und Fülle finden · Goetheweg 24, 04720 Döbeln · 0174 9998527 (Telegram) · jens.winter@natura-vierelemente.de

Heilklang-Leipzig · erfahre Berührung durch Klänge, Worte & Energie · Ganzheitliche Heilung und Harmonisierung ist möglich! Klang-Massagen, Klang-Therapie · energetische Heilbehandlungen · Prozessbegleitung & Coaching, Belgernsche Str. 25, 04774 Dahlen · Tel. 0176 23998815 · www.heilklang-leipzig.de

SeelenLicht-Akademie · Forschungs- und Bildungsverein ZVR 1208655895, Leben neu gestalten – ganzheitl. Heilarbeit, alternative Medizin und vollkommene Lebenskunst · Workshops · Seminare · Ausbildung · Begleitung · Projektbüro: Belgernsche Str. 25, 04774 Dahlen · Tel. 0176 23998815 · www.seelenlicht-akademie.at

Begegnungszentrum „liebes-er-leben“ · **Dietmar Allig** · Crostigall 36, 04808 Wurzen · Tel. 0152 3207716

PLZ 06

Anvaya – Energie fürs Leben · Ganzheitliche Praxis · Dr. med. **Anja Oelke** · Kleine Ulrichstraße 20, 06108 Halle · Tel. 0151 21185418 · info@anvayaprxis.de · www.anvayaprxis.de

PLZ 07

Neue Netzwerkpartnerin

MIRODA Akademie – Mensch & Natur, Renate Machate · Seminare Geomantie und Druiden „Feng Shui“, Heilpendeln, slawische energetische Heilkunst, Naturheilkunde, Bewusstseinschule sowie ganzheitliche Lebensberatung, Hauptstraße 1, 07973 Greiz · Tel. 0151 18409213 · www.renate-machate.coachchannel.com

Katja Hauke-Beyer · SjelWisdom – intuitives Heilwissen, Natur- u. Bewusstseinscoach · Frequenzarbeit, Kraft und Heilung durch die Natur, Heilmassagen, WYS®, Seelenkunst · Vitaleum, Herschdorfer Str. 14, 07389 Hütten · 0176 83462636 · www.katja-haukebeyer.de

Vitaleum · Inh. Anja Heinrich · Basenfasten – Die Wacker-Methode®, Waldkraftwochen, Mädeltage, Vitale Auszeit, Yoga, ENERGY DAN-CE®, Wildkräuter, Naturheilpraxis, Massagen, Hangab · Herschdorfer Straße 14, 07389 Krölpä (OT Hütten) · Tel. 03647 16333-0 · info@vitaleum.com · www.naturhotel-vitaleum.de

Koordinatorin Ost-Thüringen · **Ulrike Rußner** · Goldene Höhe 11, 07973 Greiz · Tel. 03661 673524 · ostthueringen@miteinander.sein.net

PLZ 08

Zentrum für ganzheitliche Lebensweise · **Christiane Peylerl** · Ganzheitliche Massagerituale (Ayurveda, Aroma-Energie), Reiki-Behandlungen und -Seminare/Ausbildungen, spirituelle Lebensberatung · Gutwasserstraße 19, 08056 Zwickau Tel. 0375 2736781 · www.zentrumfjgl.de

Naturheilpraxis Breitfeld · Heilpraktiker **Jens Breitfeld** · Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde, Orthomolekulare Medizin · Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 Wilkau-Haßlau · Tel. 0375 21439436, www.naturheilpraxis-breitfeld.de

Ute Weidenmüller-Thomas · Praxis für Logopädie, LRS/Legasthenie, Rechenschwäche/ Dyskalkulie, Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung, Psychologische Beratung · Pestalozzistr. 27, 08062 Zwickau · Tel. 0375 7881491 oder 0177 3783773 · info@logopaedie-planitz.de · www.logopaedie-planitz.de

Raum und Zeit by AF · **Anja Flechsig** · Reiki, Klangschalenmassagen, Kurse für ZEN Meditation und Achtsamkeit im Alltag, Trommelabende, Lese- und Vortragsabende sowie kreative Kurse wie „Mal Dir Dein Bild“, Lengenfelder Straße 125, 08064 Zwickau · Tel. 0157 31571688 www.raum-zeit-zwickau.de

Mandy Goller · Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie (Ausbildung & Beratung), Rutenkurse jederzeit möglich · Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein · 03745 751395 & 0162 9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.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 · Tel. 03771 551258 www.apotheke-aue.de

Wellness & Entspannungslounge „Zeit für Dich“, **Anja Häbler-Müller** · ganzheitl. Wellnessbehandlung für Körper Geist & Seele, Reiki, Meditations- & Achtsamkeitslehre, Entspannungstechn. AT, PMR, Qigong, Klangschalenpraktiker, Auerhammerstr. 9, 08280 Aue · Tel. 0170 8793704 zeit-feuer-dich-wellnesslounge.jimdosite.com

NamasteYogastudio · **Luisa-Marie Müller** · Zert. dipl. Yogalehrerin von Hatha Yoga, Yogatherapie, Prä- und Postnatal Yoga, Yoga mit Baby, Lachyoga, therapeutisches Yoga, Workshops, indische Babymassage · Auerhammerstr. 9, 08280 Aue, 0176 43886146 · namaste-yoga.jimdosite.com

Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ **Ina Klingler** (HP Physioth.) · Klass. Physioth., Aura Soma, Auraanalyse Computer, Energet. Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensber. · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg · 03772 3729056 www.lebensfreude-ina-klingler.de

Marktschwärmer Schneeberg · Der regionale Wochenmarkt – online bestellen, um die Ecke abholen, nach dem Motto „Gib Deinem Bauern die Hand“ · PLUS-Gemeindezentrum (Eingang Bäckerei Franke), Scheunenstraße 2-4, 08289 Schneeberg · www.marktschwaermer.de · www.facebook.com/marktschwaermer.schneeberg

Kunsthof Eibenstock · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreiber · Seminarhaus, Gesundheitszentrum mit Sauna und Wellness, Yoga und Pranahheilung, Traum-Apartments und Ferienhaus, Raumvermietung für Kurse und Veranstaltungen, Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · Tel. 037752 558240, www.kunsthof-eibenstock.de

Kreutherkraft Manufaktur · Ulrike Loretta, Hani Tinkturen, Kräuter & Blütenessenzen, Liköre & Kräuterweine, Anfertigung auf Kundenwunsch und Lohnabfüllung, Kräuterberatung für körperliche und seelische Gesundheit · Tel. 01590 1974869 · www.kreutherkraftmanufaktur.com t.me/kreutherkraft

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro · Christian Drechsel · Bio-Vollsortiment, Serviceleistung: Käse- u. andere Platten, Antipasti, Produktvorstellungen, Verkostungen, Veranstaltungen und Vorträge · Str. d. Einheit 115, 08340 Schwarzenberg · Tel. 03774 1744710 · www.biomarktschwarzenberg.de

Sylvie Lutz · ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB · Vorträge u. Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost & Naturkosmetik, Thermomixservice, -ausbildung u. Kochtreffs, Dunkelfeld-Mikroskopie · Alte Annaberger Str. 22a, 08340 Schwarzenberg · Tel. 03774 505668 www.biohummel.de

Zentrum für Yoga und Prana Schwarzenberg · Grit Weihrauch · HP für Psychoth. · Pranahheilung nach Master Choa Kok Sui, Sri Sai Prana Yoga Kurse, Workshops, Anwendungen, Infovorträge, Seminare · Karlsbader Str. 85 (Herrenhof), 08340 Schwarzenberg OT Erla · 0173 3822353 · www.pranahheilung-erzgebirge.de

Kalender für Sinne und Seele



Selbstliebe und Wertschätzung Ich-Kalender 2023

Sei gut zu Dir selbst, nimm Dich wichtig und Sorge für Dich. Dies ist die Botschaft des Ich-Kalenders. Positive und inspirierende Impulse hält der kleine Wandkalender für jede Woche bereit. Die aufbauenden und lebensnahen Zitate zum Schmunzeln und Nachdenken sind von Dichtern und Denkern, von Sinnsuchern und -findern, von Heldinnen und Helden des Alltags. Mit schönen Bildern und liebevoller Gestaltung. Ein attraktiver Hingucker, Mutmacher und ein wunderbares Geschenk

für sich selbst und liebe Menschen. Eine exzellente Ergänzung ist der „Ich-Notizkalender 2023 mit Astrozeichen“, ein Terminplaner für die Wand mit westlicher und chinesischer Astrologie. Ich-Kalender 2023 · 13,99 € · ISBN 978-3-948276-19-5 Ich-Notizkalender 2023 · 7,99 € · ISBN 978-3-948276-24-9

Harmonie und Schönheit Feng-Shui-Kalender 2023

Faszinierende Landschaften, leuchtende Blüten, wohltuende Farben und meditative Stimmungen. Mit außergewöhnlichen Bildern im besonderen Achteckformat, entführt der Feng-Shui-Kalender in traumhafte Welten und hilft dabei, das Zuhause oder das Büro in einen Kraftplatz und Wohlfühlort zu verwandeln. Die chinesischen Tierzeichen und Elemente im Kalendarium geben Aufschluss über die Qualität und Stimmung des Tages. Mit westlichen Mondphasen, wertvollen Feng-Shui-Tipps und Beschreibungen zu jedem Monatsmotiv.

Wandkalender · 32,99 € · ISBN 978-3-948276-20-1



Leichtigkeit und Lebensfreude Mandalas 2023

Ein Feuerwerk an Lebensfreude, Leichtigkeit und Kreativität sind die Mandalas von Prem Shashi. Ihre Kreisbilder bezaubern durch verspielte Ornamente, lebhaftes Farben und kunstvolle, filigrane Muster. Die Mandalas sind handgezeichnet und mit Gouache-Farben auf Papier gemalt. Das Gemälde wird danach im Computer bearbeitet. Es kann bis zu 120 Stunden dauern, bis ein Mandala fertig ist. Inspiriert wird die Künstlerin durch ihre Liebe zum Tanz der Sufis. Sowohl beim Malen von Mandala

als auch beim tänzerischen Wirbeln geht es darum, das Zentrum der Stille in sich selbst zu finden.

Wandkalender · 22,99 € · ISBN 978-3-948276-23-2

Weitere Kalender und Karten gibt es beim Vision Creativ Verlag Tel. 038825 260080 · www.visioncreativ.de oder im Buchhandel



© Uwe Schirrmeyer · www.manufaktur-kerzen.de



Kerzenwerkstatt von Uwe Schirmeister Handgerollte Kerzen



Jede Kerze ist ein Unikat für jeden Anlass, ob mit Namen oder Zahlen, Geburtstag, Taufe, Konfirmation, Hochzeit oder einfach nur so. Zum Sortiment gehören auch Schmelzlichter / Restkerzenverwerter, Tauchkerzen, Kerzenständer aus Holz und Keramik.

Uwe Schirmeister · 06686 Lützen · Markt 5 · Tel. 0152 26060882
hugos.kerzenwichtel@gmx.de · www.manufaktur-kerzen.de

Energie-Drachendecken

Bei den Drachendecken handelt es sich um Energiedecken, deren Energie sofort spürbar ist.



SMARAGD: Will Ihr Kopf nicht mit dem Denken aufhören und Sie leiden unter dem Gedankenkarussell? Dafür habe ich die Smaragde entwickelt. Sie gibt Ruhe.

ROT: Brauchen Sie Schutz? Raubt Ihnen jemand Energie, Kraft, Lebensfreude? Die rote Decke ist für den Schutz da.



INDIGO-BLAU: Haben Sie viele schwere Themen zu bearbeiten? Oder fühlen Sie sich bereits regelmäßig in der neuen Zeit und möchten dieses leichte Gefühl bewahren? Dafür ist die Indigo-blaue.



Angebot bis Ende des Jahres: 99,00 statt 109,00 € und versandkostenfrei.
Bestellungen bei Mandy Goller: www.drachendecken.de oder Tel. 0162-9435657

Ruth Rölller Klang & Energie

- Klangmassage
- Klangerlebnis auch an Neu- und Vollmond
- Ausbildung Klangmassage am 14.-15.1.23 / 11.-12.2.23 / 11.-12.3.23
- Beratung und Verkauf von Klangschalen
- Gutscheine für Weihnachten

Klang & Energie · Ruth Rölller · Waldenburg
Tel. 0172-3577537 oder 037608-489951
info@klangschalen-energie.de
www.klangschalen-energie.de



Energetische Kunst und intuitives Grafikdesign kunst & designatelier carina zais



Was braucht es in dieser bewegten Zeit? Einen friedlichen Geist, einen klaren Verstand, ein liebendes Herz und konstruktive, liebevolle Gedanken. Mittel, um dies zu erreichen, können Tanzen, Singen, Atmen und Meditation sowie meine lichtvollen Energieprodukte sein. Diese heben Deine Schwingung an, so dass Du die Liebe, Schönheit und Freude in Dir wieder fühlen kannst. Meine Gabe ist es, Menschen zu begleiten, sie an sich selbst zu erinnern und sich wieder mit der Schöpfung zu verbinden.

Durch mein tiefes Fühlen bin ich Transformatorin. Meine Bilder können Dich heilsam und unterstützend auf Deinem Weg begleiten. Alle meine Produkte wie Energie-Schmuck, Kalender, Kartensets oder textile Originalbilder werden gesegnet, bevor sie auf die Reise gehen. Ein Kind sagte neulich zu mir, während es eine Kette in der Hand hielt: „Da ist die Fülle drin“.

Meine aktuellen Workshops gebe ich über meinen Herzraum-Kanal bei Telegram bekannt: t.me/energiebildercarina

Stöbere doch gern mal auf meiner Internetseite. Vielleicht darf es ein individuelles Seelenbild sein, oder Du kommst zu einem meiner Workshops, damit wir uns kennenlernen können. Vielleicht hast Du auch Räume, in denen wir meine Kunst einer breiten Öffentlichkeit zeigen können. Melde Dich gern, ich freue mich auf Dich.

kunst & designatelier carina zais · Tel. 0173 5746240
zais_carina@posteo.de · www.energiebilder-carina-zais.com

Altes Forsthaus in Trünzig (Ostthüringen) Mit Freude kreativ sein

von Sonja Röpke



In der kalten, dunklen Jahreszeit bieten wir erholsame, schöpferische Stunden für die Seele in warmen Räumen an z. B. mit Aufbaukeramik: Hier wird mit den Händen auf marrokanische, afrikanische, japanische (Raku) Art für Gebrauchsgeschirr, Weihnachtsgeschenke, Räuchergefäße getöpft. Weiterhin laden wir zum Emaillieren, zum Anfertigen von Holzcollagen, zum Aquarellmalen, zum Gestalten von Wurzeln und Blumen und vielem anderem mehr ein.

Jeden 2. Mittwoch ab 18:00 Uhr findet unser **Stammtisch** mit aktuellen Themen, EM, Vorträgen und geselligem Beisammensein statt.

Es können auch **Geburtstage** mit Kindern oder andere Veranstaltungen gebucht werden. Ab kommenden Frühjahr finden wieder **Waldwanderungen** mit Pferd statt. Interessenten bitte jetzt schon melden. Termine stehen auf meiner Internetseite oder sind telefonisch zu erfragen.

Altes Forsthaus Trünzig · Sonja Röpke
Tel. 036608 654229 · gesund-sonja@gmx.de
www.gesundheitsreisen-sonni.com





PLZ 08

Vitalzentrum Schwarzenberg · Jana & Andreas Müller · Osteopathie, HP für Physiotherapie, Personaltraining, Analyse, indiv. Ernährungs- & Trainingspläne, Trainingskurse, basische Körperpflege, Vorträge · Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg · Tel. 03774 25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

AMRYTA – Zentrum für ganzheitliche Entwicklung · Jana Münzner · Verbundener Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen · Karlsbader Straße 2A, Schwarzenberg Tel. 0162 7486264 · www.amryta.de

Ludmilla Hähnert · SecurityPoint24 · Vermögensgeschmiedung, Edelmetalle und Kryptowährungen · Industriestraße 4, 08340 Schwarzenberg, E-Mail: haehnert@securitypoint24.com · Tel. 03774 5094398, 016097075437

Sarah Schmidt · Nelfchen – Leben im Einklang mit der Natur · Pflanzen-, Baum- und Pilzheilkunde, Workshops mit den Geschenken aus der Natur · Doula, Beratung für ganzheitliche Beziehung zum Kind, Waldbad Seminare · Pappelweg 3, 08340 Schwarzenberg · Tel. 0174 2127554, https://t.me/Nelfchen

Jana Schramm · HP für Psychotherapie, TAKT®-Therapeutin – Transgenerationale Körperorientierte Traumatherapie (TAKT), Traumapädagog. Beratung, Psycholog. Beratung, Gesundheitsvorsorge & -erhaltung durch Tiefenentspannung, Klempnerweg 7, 08340 Schwarzenberg, Tel. 01738504415 · www.heilpraktikerin-jana-schramm.de

Teresa Nitsch – Wurzelkraut-und-Feengras, Räucherwerk aus Kräutern und Harzen. Hergestellt nach altem Wissen. Räucherworkshops / -reisen und Schwitzhüttenrituale. Räucherlädchen unter www.wurzelkraut-und-feengras.com Räucherscheune und Schwitzhüttenrituale in 08349 Johannegeorgenstadt · Tel. 0170 4634341

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

Netzwerk / Redaktion MITEINANDERSEIN Ann König & Uwe Reiher · Breitenbrunn info@miteinandersein.net · Tel. 0176 5689267 od. 037756 879730 · www.miteinandersein.net

Ann König · Leitung Netzwerk MiteinanderSein, Vermietung Gästezimmer · Mantra-Singkreise, Frauenkreise · Fraunbegleitung · Shaping Wings 08359 Breitenbrunn · Tel. 0176 56892679 · t.me/annkoenig · mail@annkoenig.de

Harmonie & Balance · **Anett Neugebauer** · Seelenwohlmassagen, wedrussische Kraftmassagen (Honig-, Bauch-/Organ-, Schröpfmassage), Hawaiiische Tempelmassage LomiLomiNui, Paar-massagen – Klangreisen mittels Monochord – Tachyonenheilhammer · Sachsenallee 15, 08371 Glauchau · Tel. 0177 6684235

Zentrum Selbstbestimmt · Begegnungs-, Beratungs- und Seminarzentrum · Glauchauer Straße 8A, 08393 Dennheritz · Bianca Hofmann, Tel. 0176 83307929 · www.zentrum-selbstbestimmt.de

Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio · **Manuela Wende** · Energiearbeit – auch mobil – mit Massagen, Hot Stones, AromErgy®, Klang, Entspannung, Saunarium, Brotbackcourse, Energy Dance® Kurse im Chemnitz und Zwickauer Land · An den Scheunen 4, 08396 Waldenburg, Tel. 037608 27742 · www.zellharmonie.de

Ruth Röllner · Klangschalen & Anwendungen, Klangmassagen, Klangerlebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma & mit Behinderungen, Beratung & Verkauf von Klangschalen, Ausbildung Klangmassage · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

Ganzheitliche Kontaktvermittlung · Vermittlung von Partnern, Business und Freizeit · Ringana Network Marketing · **Madlen Ostertag** · Kirchberg 13, 08428 Langenbernsdorf · Tel. 0174 1902705 · www.madlen-ostertag.de

Neue Netzwerkpartnerin

Sandra Schneider · Praxis Sein & Werden, Wegbegleitung · Einzel-, Paar, u. Sexualberatung, Heilung finden nach narzisstischen Beziehungen, Referentin, rituelle Kakaozeremonien, Frauenkreise, Seminare, Kräuterwanderungen · Bachstr. 4, 08428 Langenbernsdorf · Tel. 0157 73738759, www.seinundwerden-online.

Gesundheitspraxis **Sonja Röpke** · Fastenleiterin, Gesundheitspraktikerin, Lebensberaterin, Fachberaterin: Hobby, Basteln, Werken, Wildkräuterwandern · 08428 Langenbernsdorf OT Trünzig Tel. 0366 08654229 · www.gesundheitsreisen-sonni.com

Restaurant Vitaler Hirsch des **Landhotels Sperlingsberg** · Inh. Mandy Hirsch · REGIO*-VEGI*WILD-Küche, hauseig. Zucht, Naturkostbuffets & Zubereitungskurse, Naturschlafsysteme von MatratzenHirsch.de · Sperlingsberg 2, 08451 Crimmitschau/Glabenz · Tel. 03762 945670 · www.sperlingsberg.de

Biohof Franke · Leipziger Str. 215, 08451 Crimmitschau · Tel. 03762 705192 · biohoffranke@t-online.de · www.biohoffranke.de



Your Way of Life: bewusst – selbstbestimmt – kreativ · Ganzheitliches Business-Mentoring und Persönlichkeitsentwicklung · Human Design, Gene Keys, ätherische Öle, Frequenzen, Körper- und Energiearbeit, Kakaozeremonie, Frauenkreis und mehr · **Bianca Rantzsch** · Neukirchen/Pleibe · www.Bianquita.de

Antje Zimmer · **Das wärmende Herz** – der Laden für Körper, Geist u. Seele, Gesundheits- u. Körperpflegeprodukte, Steine, Räucherwerk, Meditationsartikel, Bücher · Zeit & Raum für pers. Gespräche, Reiki, Aroma Touch, AccessBars, Windmühlenstr. 6, 08523 Plauen · Tel. 0151 24012220 · www.das-waermende-herz.de

Biodanza – Tanz des Lebens mit **Christine Lukaschek** · einmal im Monat in der Goethehalle in 08233 Treuen (Vogtl.) · Tel. 0177 7219150, www.biodanza-chemnitz.de

Daniela Simart · ganzheitliche Kurse & Energie Heilsitzungen · Kinderyoga, Botschafterin inkl. Weiterbildung für Kinderyoga, Meditationskurse, Frauenkreis, Free Dance, Lebensaktivierung, Workshops: Heilige Geometrie & Astral Reisen, 08523 Plauen · Tel. 0176 6805157 · daniela.simart@gmail.com

Wellness-Mobil & Wellnessraum in Oelsnitz, **Mario Geißelsöder** · Ganzhltl. Wellness · Coaching, Reiki / Energiearbeit, Honig-, Kokos-, Hot Stones-Massagen auch mit Jadestein, Tantrische Energie- & Körperarbeit, Nahrungsergänzung, Wasseraufbereitung, LR Produkte · 037421 39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Fotografie & Mandala-Design · **Carina Leithold** · Naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen, Tierfotografie, Mandala-Kreationen, Bildlizenzen, Lichtblicke-Naturkalender · Jüdenlohweg 13, 08645 Bad Elster · Tel. 0177 3248442 · www.mandala-zauber.de · www.gluecksbegleiterin.de

PLZ 09

EM-Heidi · **Heidemarie Wagner** · Zertifizierte EM-Beraterin, Effektive Mikroorganismen nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft · Robert-Siewert-Str. 20, 09122 Chemnitz · Tel. 0371 225575 · E-Mail: wagner-heidemarie@t-online.de

Kathrin Oelsner · Beziehungsreich · Praxis für psychologische Beratung, Hypnose, Paar-, Beziehungs- und Sexualberatung, Holistic Bodywork, Frauenkraftzeit, Frauenkreis · Henriettenstraße 51, 09112 Chemnitz · Tel. 0174 1306780 · www.beziehungs-reich.de

Lichtherzen – Praxis · Schule · Verlag · Katharina Radestock · Lebensberatung und Begleitung, Einzelberatungen für Mensch und Tier, Ausbildungen, Seminare, offene Aufstellungstage, 09112 Chemnitz, Erich-Mühsam-Str. 23 · Tel. 0371 64638317 · Aktuelles unter www.lichtherzen.com

Institut Sven Krieger · Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie · Fortbildungen Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 Chemnitz · Tel. 0371 23479699 · www.institut-sven-krieger.de

Mireen Fellmer · **SALANA Energiearbeit** · Energetische Heilbehandlungen, Rückführungen, Frauenkreise, Jahreskreisfeste, Rituale, Meditationen, Motherdrum Healing · In der Jurte am Einsiedler Wald, 09123 Chemnitz-Einsiedel · Tel. 0177 3889373 · www.salana-energiearbeit.de

Praxis für Körperpsychotherapie · Malina Opitz & Dirk Kreuzer · Das innere Kind nach Hause holen, gesunde Angst- & Wutregulation, Seelenanteile zurückholen, Selbstheilungskräfte aktivieren, Embodiment, biodyn. Traumatherapie Tel. 0371 23457548 · Altdorfer Str. 28, 09113 Chemnitz, 1. OG · www.praxis-chemnitz.de

Schönheitsweg GbR – Schamanische Zeremonien · Malina Opitz & Dirk Kreuzer · Schwitzhütte, Maya-Medizinrad, schamanischer Frauenkreis, Feuerlauf, Männerkreis, Mama Cacao, schamanische Jahresgruppe, Erdenhüterkreis, Motherdrum, Visionssuche, Lesungen im Bewusstseinsfeld · www.schoenheitsweg.de

Marian Kretschmer · Freischaffender Künstler und Kunstpädagogin · marian-kretschmer.de instagram.com/marian_kretschmer · theriseofthesleepwalkers.wordpress.com

Die Grüne Villa · Schamanische Lebensbegleitung · Elke Heinze-Grüner · Lebensberatung, Rituale, Seminare und Ausbildung in Reiki, Schamanismus u. a. · Waldrand 21, 09114 Chemnitz, 0371 37449051 · gruener@gruenevilla.de

Neue Netzwerkpartnerin

Sandy Zimmermann-Havlicek · Vitametik – Impuls des Lebens · Die manuelle Methode bei Stress, Verspannungen und Schmerzen · Studio Bella Donna, Barbarossastr. 25, 09112 Chemnitz Tel. 0371 33782601 www.studiobelladonna.de

viridi – Vielfalt bewusst genießen · Katja Schönherr · Lass Dich kulinarisch verwöhnen (Catering, Kochkurse...) und genieße auch Deine Entspannungszeit bei mir (Aromatouch mit natürl. äth. Ölen) · Termine & Infos siehe www.viridi-chemnitz.de · Jacquardstr. 47A, 09131 Chemnitz Tel. 015146112688

CarinaKarla Energetics · **Carina Karla Lorenz** · Lebensberatung mit energetischer Begleitung, Verdeckte Aufstellungen · feinstoffliche Arbeit, Heilsame Berührungen · vor Ort in 09120 Chemnitz oder als Fernberatung · Tel. 0177 6704531 CarinaKarla@posteo.de · t.me/CarinaKarla Energetics

Bausachverständigenbüro Dipl.-Ing. **Michael Aurich** · Baubiologe IBN, Baubiologischer Mess-techniker IBN · Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz · Tel. 0371 2801539, Fax 0371 2820593 www.baubiologik-aurich.de

quipvital · **Andrea Wurm** · Allergien entkoppeln, mehr mentale Stärke, vitalere Lebensmittel, fühl Dich jeden Tag vitaler mit einer Hightech Biophotonen-Innovation, RainbowReiki, Schumann3D-Platte · Tel. 0371 641329 · 01777 641329 · wurm@quip-design.de

Konzepthaus Jahnstr. 23 · GanzSchönNatürlich – Angebote für innere und äußere Schönheit und Gesundheit; Seminar- & Eventbereich · Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz · Tel. 0371 4948509 · www.jahnstrasse23.de

Naturheilverein Chemnitz eV · monatliche Vorträge zu interessanten Themen rund um die Naturheilkunde · VA-Ort: JH City Hostel Chemnitz „eins“, Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz, Saldenbachstr. 4, 09125 Chemnitz · Tel. 0175 7110638, Montag – Freitag 10 bis 18 Uhr · www.nhv-chemnitz.de

DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“ · Bella Stuedel · Orientalischer Tanz & Hawaiianischer Hula, ZENbo® Balance, Tanz Dich FREI, FrauenRaum · Kurse, Seminare, Fortbildungen · Astro- & system. Coaching für Singles & Paare · Palmstr. 17, 09130 Chemnitz 0172 7918328 · www.bella-kalima.de

YOGA ROOM Chemnitz · Anna Grahl & Jagad Sven Hunger & Rainer Schulz · Yoga, Einzelcoaching, Klangkonzerte, Klangreisen, Soundhealings, Mantra-Singkreis, Klangmassage- & Thai Yoga · Massage-Behandlung, Kuschel Abend, Meditationen · Ritterstraße 7, 09111 Chemnitz, Tel. 0152 09449311 · www.yoga-room-08.de

Essania® Werner Ahrens · Lehrer – Coach – Instruktor in Seiki & Seitai Methode · Kinesiologie (Biograph u. spirit. Test.), Geomantie spez., Klang-Art (Klangmassagen, Public Performances), Schalen u. LL-Tools · Jakobstr. 51, 09130 Chemnitz · Tel. 0371 4046240 · E-Mail: essania@web.de · www.essania.de

Neue Netzwerkpartnerin

Emotion-Faszination Mensch sein – Ramona Schumann & Christiane Vinz GbR Seminare, Arbeit m. innerem Kind u. inBeren Personen, mediale Heilung, Inkorporation, Seelenreading, Reconnection, spirituelle Firmenberatung, Quantentechnik · Waldstr. 140, 09244 Lichtenau · Tel. 0176 24753278, www.emotion-impulse.de

Guidohof – Frisches vom Biohof direkt ins Haus, Lieferservice für Bio-Lebensmittel, Hofladen, Veranstaltungen rund um Bio: Hofrundgang, Kräuterspaziergang u.v.m. · Am Ullersberg 31, 09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhlendorf · Tel. 037609-5433 · www.guidohof.com

REIKI-OASE – Praxis für ganzheitliches Geistiges Heilen · Bettina Bauch · geistige Aufrichtung & Begrädigung, ATLAS-Korr., Chakra Clearing, Meditation, Fernheilen, Fern-Einweihungen u. v. m. · Waldenburgerstr. 117, Limbach-Oberfrohna Tel. 03722 92836 · bettinabauch@web.de www.das-reiki-portal.de

Energetische Praxis für Mensch und Tier · Tierheilpraktikerin Ingrid Krüger · Ganzheitliche Energiearbeit mit Tieren, Tierkommunikation, Ernährungsberatung für Tiere, Mykotherapie für Tiere, Workshops · Siedlerweg 1, 09212 Limbach-Oberfrohna · T. 037381 66669899 · www.mensch-und-tier-wolkenburg.de

Heike Seewald-Blunert · Kontrast Reich Raum für Lernen und Entsinnen, integrative Lerntherapie, Kompetenztraining für Erzieher, Yogatherapie im Tuch · Hauptstr. 11, 09235 Burkhardtsdorf · Tel. 0177 8587507 · www.kontrast-reich-training.de

Luisenhof – Lebensort mit heilsamen Impulsen für Menschen, Tiere, Pflanzen und Erde · HofCafé, Solidarische Landwirtschaft (CSA) · Waldenburger Straße 33, 09337 Langenchursdorf · Tel. 037608 36565 · www.luisenhof-gemeinschaft.de

Salzgrotte SALAERO · Inh. **Kristin Schnupp**, Sole-Inhalation & Entspannung im Meeresklima für Kinder & Erwachsene · Veranstaltungen: Hypnose, Klangschalenerlebnis, Yoga, Shiatu-Massage, Osteopathie · Salzlampen, Energiebilder Neumarkt 1, 09337 Hohenstein-Ernstthal · Tel. 03723 6793322 · www.salaero.de

Qi-Aktiv · **Ines Fischer** · Qigong – Natur – Bewegung · Hui Chun Gong, Guo Lin Qigong, KAH, Wandern & Qigong · Lungwitzter Straße 82, 09356 St. Egidien, Tel. 0174 9035409 · ines.hcg@gmail.com · www.qiaktiv.de

Ronny & Katja Kircheis · Neukirchner Villa: Veranstaltungen, Vermietung, Konzerte · Architekturbüro: Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst · Roßtaler Weg 5, 09380 Thalheim, Tel. 03721 265353 · www.ronny-r-kircheis.de www.neukirchner-villa.de



„Mein Seelen-begleiter-Buch“

von Ute Rudolph



Mein erstes Buch ist entstanden und ich freue mich sehr, wenn ich es in Deine Hände legen darf.

Geschrieben habe ich es für Dich und für alle wundervollen Seelen.

„Mein Seelen-begleiter-Buch“ enthält kleine Texte, Gedichte, Verse. Ein Buch zum kreuz und quer „drinrumlesen“. Je nach Lust und Laune. Je nach Tag und Stimmung.

Möge es Dich berühren, Dir ein Schmunzeln herbeizaubern, Dich manchmal zum Besinnen

einladen oder einfach begleiten, wenn Du Deine Seele baumeln lassen möchtest.

Ich wünsche mir, dass mein Buch viele Lichtstrahlen um die Welt schickt und dass es Dich um ein Lächeln bereichert.

Deine Ute Rudolph

ISBN: 978-3-75684-250-6

Das Buch kann auch mit persönlicher Widmung bestellt werden.

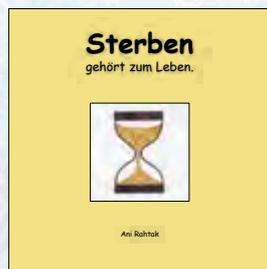
R.leben · Ute Rudolph

Tel. 0351 8581359 · r.leben@gmx.net · www.beauty-erleben.de

Neues Büchlein aus der Reihe: Wissen für Kinder

Sterben gehört zum Leben

von Ani Rahtak



Jedes Jahr, eine Woche vor dem ersten Advent, ist der Totensonntag. Viele Menschen gedenken an diesem Tag ihrer verstorbenen Angehörigen oder Bekannten und suchen die Grabstellen auf.

Jedoch: Wohl kein anderes Thema wird aus unserem täglichen Leben so ausgeblendet wie der Tod. Dabei zeigt uns die Natur, dass Werden und Vergehen ein normaler Prozess ist, dem auch wir Menschen unterliegen.

Das Wissen darüber sollte deshalb unseren Kindern zugänglich gemacht werden.

Dabei geht es mir darum, dass die Themen in meinen Büchern kurz, prägnant und kindgerecht dargestellt werden. Besonders beim vorliegenden Thema war es mir wichtig, den Tod nicht als Feind darzustellen.

24 Seiten illustriert, 15 x 15 cm

Preis je Buch: 5,00 € (+Porto)

Anforderung per E-Mail: kontakt@ordner-leben.de

Weitere Themen aus der Reihe „Wissen für Kinder“:

Seele, was ist das?

Zwilling, du fehlst mir!

Rituale, was sind das?

Leben, was ist wichtig?



Ein goldnes Band geht um die Welt -
hüllt ein, unsre Mutter Erde.

Sanft rosa, hellgrün für Heilung noch, ein sanftes Blau für Klarheit.

Ein goldnes Band – es weht so sanft.

Hüllt alle Seelen ein.

Ein goldnes Band aus Liebe, Glück – holt alle Seelen heim.

Ein goldnes Band verwebt die Herzen aller.

Es dehnt sich aus, geht hoch hinaus, geht weiter, immer weiter –

Umfasst die Sternenkinder all – es webt, bringt Heilung, Segen.

Ein goldnes Band – es hüllt uns ein,

die Friedenslichter singen – sie singen hell.

Ein Chor aus Licht – umhüllt uns alle. Jeden.

Ein goldnes Band,

ein Lichtband – so ein heller Schein.

Für Jeden:

Bitte trete ein.

Dein Wille zählt.

Bringt Heilung, Segen, Frieden.

Gästezimmer König im Erzgebirge

Den Winter in den Bergen genießen

von Ann König



Fühle Dich herzlich willkommen auf 750 Höhenmetern in Breitenbrunn – dem „Kristall des Erzgebirges“. Erfreue Dich an einem weiten Blick in das winterliche Tal auf die angrenzenden Berge mit weitläufigen Wäldern, die zum Wandern und Skifahren einladen. Das sehr ruhige Ferienzimmer befindet sich im Kellergeschoss mit eigenem Eingang und kleiner Küchenzeile und bietet alles für einen entspannten Selbstversorger-Urlaub allein oder zu zweit.

Zusatzangebote: Klangmassage, Klangreise, Lebensberatung „Seelenbaumhoroskop“, slawische Körperübungen für Frauen

Frauen-Auszeit-Spezial: 3 Nächte inkl. Klangmassage, Seelenbaumhoroskopberatung & passenden Körperübungen, 209,00 €

Zimmerpreis: ab 45,00 € pro Nacht (Mindestbuchung 2 Nächte)

Anfragen an:

Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn

Tel. 0176-56892679

mail@annkoenig.de



PLZ 09

Christian Voigt - Maurer-Lehmbau Voigt GmbH
Holen Sie sich die Natur zu sich nach Hause, Lehm schafft Ihnen ein angenehmes Raumklima, Kalkputze ist für Allergiker bestens geeignet 09387 Jahnsdorf, Parkstraße 1 · E-Mail: info@lehmbau-voigt.de · www.lehmbau-voigt.de

FINDE DEN WEG: **Barbara Bogdain** · Hypnose-Coaching · Yagercode · Arbeit mit dem Höheren Bewusstsein · Lebensberatung & Wegbegleitung · Transformierender Musikunterricht als Balsam für die Seele · Rödliizerstr. 40, 09394 Hohndorf · T. 0174 6091693 · www.musikschule-barbara-bogdain.de

Kathrin Salostowitz · TTENA@VITALSYSTEME
Galvanischer Feinstrom – Bioresonanz für zu Hause · Beratung – Anwendungen – Betreuung, Rosenstraße 14, 09405 Gornau · Tel. 0172 7617976 · k.salostowitz@gmail.com · www.ttena-vitalsysteme.de

KRÄUTER-GUT · **Elisabeth Püschmann**, die Kräuterfrau · Kräuter-Gut – sie tun gut – sie schmecken gut – sie sind gut – sie sind ein Gut; Die Fülle erfahren, altes Wissen der Kräuterkundigen neu entdecken & weitergeben · Hauptstr. 58, 09573 Dittmannsdorf · Tel. 0162 4949195 www.kräuter-gut.de

Katharina Weisbach (Ani Rahtak) · Spirituelle Bücher für Kinder/Erwachsene · Bilder, Collagen-Seelengedichte mit künstlerischer Umrahmung · Accessoires · 09430 Drebach, Hauptstraße 207 A · Tel. 0151 50724780 · E-Mail: kontakt@ordner-leben.de

Dipl.-Ing. **Uwe Böhm** · Produkte aus der Natur für die Natur, für gesundes Gärtnern, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz u. Dünger, Beratung zu Problemen im Garten und vieles mehr · Oberer Weg 17, 09432 Großobbersdorf OT Hohndorf · 03725 4499702 · www.natur-concepts.de

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

Reines Wasser aus der eigenen Quelle: Für Gesundheit & Vitalität, preiswerte Einsteigermodelle, professionelle Beratung, Einbau & Filterwechsel. Nie mehr Wasserkränne schleppen! Ja, ich möchte reines Wasser trinken! Nummer wählen & unverbindl. Beratung sichern: Tel. 0151 51957910 · 09456 ANA · www.waternow.de

LEBENSWERKSTATTTHOF · Annett Illig & Hendrik Frey · Hofkonzerte, Musikmeditation, Yoga, Seminarhaus, Ferienhaus, Handwerk · Wiesenweg 17, 09456 Mildenaue · 0172 9360961, hendrik@lebenswerkstattthof.de · www.lebenswerkstattthof.de

Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst in der Natur · Schlettauer Straße 4, 09468 Tannenbergl. 03733 542915 · www.gabriela-schlenz.de, www.atelier-engelsberg-fundgrube.de

Begegnung und Bewegung im Lebenskreis · **Jana Konrad** · Lebensberatung, Reiki, Schamanische Arbeit/Rituale, Entspannungsmethoden wie PMR, Autogenes Training, Access Bars®, Einzelstellen mit Familienbrett oder Steinen · An der Pfarrwiese 95 A, 09468 Geyer · Tel. 0178 9333464 · www.janakonrad.com

Gesundheitsberaterin **Kathrin Zinn** „Wertvoll-Lebendig-Sein“ · Ernährungsberatung „Ess-Beziehung“, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, Fastenbegleiterin, Kurse, Vorträge, Seminare (Ernährung, Heilkräuter, Brotbacken) · 09471 Königswalde · Tel. 0175 6691765 www.kathrinzinn.de

Gasthof & Pension Brettmühle · Traditionsgaststätte mit Herz & Liebe geführt von Iris Sellke, tgl. von 11–21 Uhr, Speisen aus Produkten der Region gepaart mit saison. Leckereien; 5 DZ / 2 EZ / FEWO · Brettmühle 5, 09471 Königswalde Tel. 03733 429639 · info@brettmuehle.com www.brettmuehle.com

Bewegungsschule & Therapie – **Bärbel Espig**, Physiotherapeutin, KAIROS-Methode, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation Feldenkreis WE Schillerstr. 118c, 09474 Crottendorf · Tel. 0171 7482649 · www.physiotherapie-espig.de

Regina Rößler-Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, Lebensberatung, astrol. Psychologie, Aurachirurgie, Reflexzonenther. Studio für Naturkosmetik: Naturkosmetische Anwendungen u. Produkte, med. Fußpflege · Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal Tel. 037348 23962 & 22200

Selbsthilfegruppe „einFÜHLSam“ · Gruppe für hochsensible Menschen · Mitglieder sind Betroffene, Interessierte oder Familienmitglieder von Betroffenen mit regelmäßigem Austausch und gemeinsamen Unternehmungen · Scheffelstraße 3, 09496 Marienberg · Tel. 03735 22608 www.shg-einfuehlsam-marienberg.de

Jacqueline Wothe · Wothe-Feelings · Glaube an Deine (spirituellen) Fähigkeiten & lerne sie mit Leichtigkeit in Deinen Alltag einzubinden, Gedanken + Gefühlsknoten-Löserin; in Kombination mit ätherischen Ölen & Energiearbeit, Olbernhauer Str. 68, 09496 Rübenau · Tel. 01520 9843270 · www.wothe-feelings.com

Dipl. Ing. **Eberhard Haase** · Hörtrainer · Holographischer Raumklang, Naturschallwandler, Musik nicht nur hören, sondern spüren · Lehngasse 4, 09514 Pockau-Lengefeld · Tel. 037367 2722 www.naturschallwandler.de

Neue Netzwerkpartner

Kai Müller · ganzheitlicher Geistheilender · Allumfassende Aufrichtung® von Menschen und Tieren; Telegonie-Löschung; Heil- und Strahlenschutzarten; Entstörung und energetische Reinigung von Wohnung Haus und Grundstück; Trauma lösen in Sekunden, in Freiberg · Tel. 0173 9021875 · Telegram t.me/B_E_G_A_B_T

CHERRITY VEGAN – Vegane Psychologie Vivian Kunstmann · Kurse, Training, Kurzzeittherapien · Einzel- und Gruppenangebote für intensive, persönliche Entwicklung und Veränderung, Meditation, Spiritualität, Tierethik, Veganismus · Zschopauer Str. 9, 09496 Marienberg · Tel. 0177 4819161 www.cherrity-vegan.com

ERKEHNtnis by **Manuela Kehn**: Beratung · Coaching · Therapie; Beratung rund um die Personalentwicklung, Erkenntniscoaching, Businesscoaching · Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP, Tiergestützte Therapie, Yoga · Hofgut Hirschberg, Sachsenweg 1, 09526 Olbernhau · Tel. 037360 794394 · www.manuela-kehn.de

Hofmühle Pfaffroda – Zentrum der Begegnung und des Miteinanders · Regionalladen · Seminare, Vorträge, Konzerte, Tanz uvm. Übernachtungen in Jurte, Zirkuswagen, Ferienwohnung. Seminarräume und Jurte für Mitmacher / Anbieter, Am Schafhübel 1, 09526 Olbernhau · Tel. 037360 484228 · www.hofmuehle-pfaffroda.de

Eppendorfer Gesundheitspraxis · Energetische Therapeutin Gabriele Giersch · Informationsfeldmedizin TimeWaver Med, Energetische Anwendungen, Wohn- / Geschäftsraumharmonisierung · Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157 82462946 · www.eppendorfer-gesundheit-spraxis.de

Energie fürs Leben · **Andrea Kyak** · Yoga, Lebensenergieberatung · Eubaer Straße 23g, 09577 Niedewiesia · Tel. 0172 8779885 · www.anschotten.de

Michael Zinnen · Instrumentenbau, -verkauf, Seminare & Baukurse: Monochorde, Tamburen, Klangliegen, Planetenharfen (Neu); Vertrieb: Didgeridoos, Kristallklangschalen · August-Bebel-Str. 37, 09579 Borstendorf, Tel. 037294 87500 www.elmi-klangkunst.de

Natürliche Lebensgrundlage für liebe Menschen Gemeinschaftswohnung in Chemnitz

von Michael Aurich

Liebe Leut', wir brauchen eine gute und natürliche Lebensgrundlage / Entwicklung. Dafür möchte ich mein Haus und den Garten mit friedlichen, geistig fitten Menschen gemeinschaftlich nutzen. Jeder kann auch mit seinen Talenten den anderen dienen. Ich wünsche mir ebenfalls auch ein regelmäßiges Treffen und gemeinsames Kochen und Essen.



Im Haus sind Räume auf der Grundlage baubiologischer Erkenntnisse umgebaut worden, damit es gute Zustände für die Gesundheit gibt. Im Garten habe ich eine Permakultur. Chemische Verseuchung aus der Luft beseitige ich durch Entgiften mit Zeolith und effektiven Mikroorganismen. Weiteres kaufe ich auf dem Markt und bei Bioloino, was auch gemeinsam erfolgen kann. Gemeinsam „Fröhlich sein und singen“ (FRÖSI) wäre ebenfalls gut.

Meditation kann auch gemeinsam durchgeführt werden. Mein Buddha „AMicha“ ist schon im Garten. Es gibt auch einen Zwinger, den ich für meinen Hund nicht nutze. Das Haus befindet sich in Chemnitz. Manche wundern sich, dass es so eine Oase in der Stadt gibt. Ich freue mich auf das Kennenlernen von Interessenten, die mich dabei auch kennenlernen können.

**Michael Aurich · Baubiologe IBN · Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz
Tel. 0371-2801539 · www.baubiologik-aurich.de**

ANUKAN festival MEETS **BECOME LOVE**
FESTIVAL DER BERÜHRUNGSKUNST
22. – 25.06. 2023
www.anukan-festival.de

Kleinanzeigen



Bhagavati P. Hafen · Räucherfrau & Buchautorin im Schirner Verlag (3 Bücher), reist durch Deutschland für die „energetische Hausreinigung“ der besonderen Art und bringt Klärung, Heilung u. Neuanfang für Mensch & Raum. Kurse dazu werden in Hamburg angeboten oder können andernorts organisiert werden. Weitere Infos unter: www.reiki-lichtheilung.de oder Tel. 0179 6603894

dein-platz-fuer-auszeit.de · Ich begleite, helfe Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit, Lebenssinn, Beziehungsglück **Jörg Hampel** · Rosengässchen 12, 01665 Diera-Zehren · Tel. 0172 3513183 · E-Mail joergaha@gmx.de · psychobionik.joerg-hampel.de



Ich suche einen naturverbundenen, spirituellen und sanftmütigen, männlichen Seelenpartner (20 – 25 Jahre). Als ruhige, sensible, fantasievolle, eher introvertierte und tierliebe, junge Frau bin ich offen für neue Wege, die sich kreuzen dürfen. Falls Du Dich von diesen Worten angesprochen fühlst, dann melde Dich gern: whiterabbit2456861@proton.me. Denn das Mystische ist zwischen den Welten.

business impulse

Erfolg · Erfüllung · Ermächtigung
Krise, Mitarbeiter-Stabilität, Geldfluss u.m. · 09123 Chemnitz + 09244 Lichtenau
Tel. 0176 24753278 · www.business-impulse.net

Ramona Schumann · BusinessImpulse · spirit. BusinessCoaching, Sinnfindung, Neuausrichtung, Erfolgsstrategien, Firmen durch



Permakultur Seminargarten Waldenburg Freude an selbst angebaute Nahrung

von Steffi Herold



Wir bieten Interessierten jeden Alters an, auf einem Stück Land Gemüse für den Eigenbedarf anzubauen. Unser Konzept besteht darin, Menschen Mut zu machen und sie mit fachkundiger Hilfe zu unterstützen, selbst aktiv zu werden. Das Erlebnis, selbst angebaute Nahrung zu ernten, ist erfüllend und macht uns zu bewussten, unabhängigen Menschen. Wir möchten Euch mit unserem Wissen zur Kraft der Erde zurückführen und eine Verbindung zwischen Euch und Euren Lebensmitteln schaffen.

Für monatlich 60,00 € bestellt, pflegt und erntet Ihr auf einer Parzelle mit Unterstützung durch unsere erfahrenen Mitstreiter. Es darf probiert und gefragt werden. Fehler sind erwünscht, denn wir wollen verstehen, wie die Dinge funktionieren. Außerdem wird es eine Fläche für Gemeinschaftsanbau für Beeren, Blumen und Gemüse geben. Im Jahresverlauf ist für Euch als Teilnehmer ein interessantes Spektrum an Kursen inklusive: Erfahrungstreffen, Vorträge und Workshops zur Verarbeitung und Konservierung von dem, was wir ernten; zu Wildkräutern, zur Bodenkunde und Permakultur als Lebensphilosophie.



Der **Permakultur Seminargarten Waldenburg** ist eine sinnstiftende, gemeinschaftliche Unternehmung, die Menschen verbinden wird. Er entsteht unter dem Dach von **ASTREICH Gesunde Gärten**, ansässig in Oberlungwitz. Weitere Informationen findet ihr unter www.astreich.de. Wir freuen uns auf Euch.



Persönliche Ansprechpartnerin:
Steffi Herold · Tel. 0162 5611717 · steffi.herold@astreich.de

Seminarhaus am See im Süden Berlins Von der Vision zum Manifestieren

von Kerstin Kramer



Seit Jahren habe ich die Vision von einem ebenerdigen Häuschen am See, möglichst mit einem kleinen Seminarraum. In diesem Frühjahr hatte ich dies schon fast aufgegeben und nun lief mir Ende August ein Angebot über den Weg, das mich staunen ließ: In der Nähe meiner Kinder und Enkel, Grundstück bis an den kleinen See, mit 40m² Terrasse, ebenerdig zum Wohnen und im OG 30m² Seminarraum mit Gästezimmer. Im November 2022 habe ich den Notarvertrag unterschrieben und nun wird fleißig geplant.

Ich lade Euch jetzt schon ein zu „**Seminaren am See**“ ab **Mai 2023** und biete den Raum auch für Seminarleiter an, die etwas Interessantes mit 5–8 Menschen durchführen möchten. Eine Pension ist um die Ecke. Das Grundstück liegt 12 km von Potsdam und keine 20 Fahrtminuten südlich von Berlin. Der See, am Rande der wunderschönen Parforceheide, lädt zu vielfältigen Aktivitäten in der Natur ein. Fragen beantworte ich gern per Tel. 0173 345427

Kerstin Kramer · Systemischer Coach, Lebensberaterin, Meditationslehrerin, Systemaufstellerin · www.nutz-werk.de

PLZ 09

Juliane Rosenberg · Dreiklang · Klangmassagen und Klangreisen für Kinder & Erwachsene, Montag – Donnerstag: Am Sportplatz 2, 09600 Oberschöna · Freitag: Untermarkt 6, 09599 Freiberg · Tel. 0162 5227396 · Juliane.Klangmassage@gmail.com · Facebook: Dreiklang,Juliane.Klangmassage

KRAFTREISEN · Meditations- & Seminarzentrum · Seminare, Kurse, Events, Reisen · Tara Gräfe · Meditationstrainerin · Hauptstraße 54, 09619 Voigtsdorf · Tel. 0371 67604015 od. 0157 84410438 · info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org

Constanze Uhlig · Theaterprojekte – Klangwerksatt – Atem-, Körper-, Sprach- und Stimmtraining · Seminarreihe „Seele in Bewegung“ im Kraftort Frauenstein · Workshops: Tanz Deine Seele, Djembe spielen, Singkreis und Klangwerkstatt · Bergstr. 23a, 09623 Frauenstein · 0176 21570539 · www.constanzeuhlig.de

Meine GlücksKüche – **Kati Walther** · Fasten nach Dr. Buchinger, Basenfasten, Bewegung, Entspannung, Gemeins. Kochen in Gruppen / Individ., Gesundheit fördern & Spaß am Kochen bei Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Rheuma etc. Kapellengasse 2, 09648 Mittweida · Tel. 0176 80551092 · www.meine-glueckskueche.de

ZauberWege – Selbsterfahrung & die Kunst zu Sein · Kai & Kerstin Müller · Schamanische Rituale, Trommelbau bis 120cm, Schutzhüte, Visionssuche, Retreat, Coaching, Frauen / Männerkreis, Training, Schneiderrkurse, Keimbrot-Backkurse · Untere Dorfstraße 14, 09648 Mittweida · Tel. 0163 2582558, www.zauberwege.de

Mi alma – **Mandy Flechsig** · Energiearbeit & Aufstellungen der Neuen Zeit, spirituelle Begleitung, Traumheilung, Körperarbeit, Seminare & Frauenkreise in 09661 Rossau, Hauptstraße 185 & im Vitaom Chemnitz · Tel. 0152 22428381 meinweg@mialma-mandyflechsig.de, www.mialma-mandyflechsig.de

Rosemarie Dagné · Leiborient. Tanz- & Bewegungstherapeutin · Freies TANZEN: Im Hier u. Jetzt sein – Ausdruck – Begegnung – Identität = I-DANCE-IT(Y)© · Raja Studio, Altendorfer Straße 28, 09113 Chemnitz · Einzelarbeit und Geschenkgutscheine auf Anfrage · www.i-dance-it.yimdosite.com · Tel. 037206 89900

PLZ 1

Astrid Dehnel, zert. Coach (DCV) · Miteinander, füreinander, erfolgreich – leben mit Vision, Herz und Verstand, Life- u. Business Coaching, Teamentwicklung, Coachinggruppen & Seminare, Jahrestrainings, Berlin & Dresden · 0170 7777627 · Facebook: Coachingzentrum Astrid Dehnel · www.vision-herz-verstand.de

Madana Märchentherapie – verbunden mit den Erdmüttern · **Madana Kati Pfau** · Märchentherapeutin & Märchenerzählerin · Seminare, Auftritte, Coaching, Märchentherapieausbildung, Am Kieferwäldchen 4, 15806 Zossen, Tel. 0171 9508920 · Youtube: Weisheit der MÄRCHEN www.katipfau.de

Gesundhaus Klatschmohn in Rieth · Silke Wendt · Oecotrophologin, Ernährungsberatung und Kochkurse, Seminare, Vitalwochen, Fasten nach Dr. Otto Buchinger, Basenfasten, Unterkünfte · Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth, Tel. 039775 20737 · info@klatschmohnhaus.de www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Christel Schultz · Yoga- & Pilates-Lehrerin, Entspannungspädagogin, Phytotherapeutin · Kurse, Einzelstunden, Workshops, Wildkräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern · Gartenstr. 4, 17379 Ferdinandshof · Tel. 0152 01512017 www.yopika.de

Britta Tackmann · Fastenleiterin, Tanzlehrerin, Tanztherapeutin, Coach f. Ernährung / „Gutes Leben“ · Ostsee-Fastenkuren auf Usedom/Zinnowitz i. V. m. Gymnastik, Yoga, Wandern, Tanz, Singen, Selbstmassage & Vorträge „Gutes Leben“, 0176 96998543 · fastenanderostsee@email.de www.fastenanderostsee.com

EinsSein – Praxis für geistiges Heilen · **Antje Hoppe** · Geistiges Heilen · Klangschalen, Geomantie, Ätherische Öle · Walkenhagen 9a, 18209 Bad Doberan · Tel. 01520 1677884 · antjehoppe@einssein-praxis.de

Naturfriseur moll · Martina Moll · Ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin · Dorfstr. 15, 18246 Moltenow · Tel. 038464 227265 · naturfriseur-moll@gmx.de · www.naturfriseur-moll-moltenow.de

Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck-Pomm · Bio-Hotel, Vegane Elfengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Naturengre. Praxis, Elemente.u. Wildkräutergarten Dörthe Andres · Lange Str. 27, 18249 Viezen · Tel. 038464 227293 · www.der-elfenhof.de

Ginkgo Mare · Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum · Buchenstr.41a, 18375 Ostseebad Prerow, Tel. 038233 7013 · E-Mail mail@ginkgomare.de www.ginkgomare.de

Andrea Pallas · Ganzheitliche Gesundheitsbegleiterin · Freudetrainerin – Da wo die Freude ist, da ist Dein Weg! Gerberhof 1, 18465 Tribsees, Tel. 0152 21387477 · andrea-pallas@web.de www.andrea-pallas.de

PLZ 2

SoulBodyWorkout – Einzel und Gruppenarbeit Katharina Muuß-Adamek · Medium, Spirituelle Lehrerin, Yoga · Preußenweg 19, 23626 Ratekau www.soulbodyworkout.de

Hof Hoher Schönberg GbR · Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn · erlebbarer Biobaumhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hofladen · Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg · Tel. 038827 888234 · www.hofhoeherschoenberg.de

EhrlichZeit · Auszeit für Paare in der Natur mit Camper & Co · auf der Insel Rügen · Für Paare, die miteinander wachsen wollen – mit Elisabeth Penselin & Christoph Konradi · Infos & Anmeldung: kontakt@ehrllichzeit.de · Tel. 038424 228826 · www.ehrllichzeit.de

PLZ 3

Christian Marre · Trinkwasser, Qualität, Filtration und Aufbereitung · Fachvorträge, Beratungen, Nachmessungen, Produktempfehlungen · Osterburger Straße 65, 39576 Stendal · Tel. 03931 4921292 / 0152 53438597 · Fax 03931 4921293 cm@marre-wasser.de · www.marre-wasser.de

PLZ 7

Tatjana Esslinger · Beautiful Du · Sei Du selbst, Ganzheitliche Beratung/Coaching· Seelen Beauty, Seelenkosmetik/Naturkosmetik, Onlinegalerie, Blog · Nuitsstr. 1, 76185 Karlsruhe · www.beautiful-du.de · Tel. 0721 15644 370

PLZ 8

Daowege e.V. · Verein zur Pflege ganzheitlicher Lebenskünste · Ausbildungen zum Heil- & Wildpflanzenpädagogen, Frauenkräuter Weiterbildungen, Qigong sowie Frauen Qigong Ausbildungen, Räucherseminare, Yin und Restorative Yoga Trainings, Taijiquan Seminare und mehr Tel. 0821 20966874 · www.daowege.de

PLZ 9

Life-Work Coach · **Roland & Christina Gutzmann** · Brainsoul-Business Krisenlöser, damit die Leitung einer Firma nicht zur Zerreißprobe wird. Nürnberg, Chemnitz · Tel. 0911 40991690, NoFall-Tel. 0173 3293873 · www.brainsoul-business.de · www.soraia-enoah.de

Folge uns auf Telegram

@miteinandersein

t.me/miteinandersein

BALANCE & SPIRIT

DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

ALTERNATIVE MEDIZIN GESUNDE ERNÄHRUNG
NATURHEILVERFAHREN VORBEUGENDE
GESUNDHEIT SPIRITUALITÄT

11.+12.

FEBRUAR 2023

SA 10-18 UHR | SO 10-17 UHR

WASSERSCHLOSS

KLAFFENBACH

BALANCE-SPIRIT.DE

