



MITEINANDERSEIN

März bis Juni 2023

Nr. 100

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Jubiläum

Vom 1. Infoblatt
zum 100. Magazin

Seite 3

Auszeiten

Seminarreisen

Seite 26 – 27

Titelthema

Zeige Dich mit dem,
wofür Dein Herz brennt

Seite 4 – 5



Inhaltsverzeichnis

Astrologischer Ausblick	4
Sein	4
Der Weg zu Deiner Herzenergie	5
Achtsamkeit	5
Die Revolution der Seele	5
Selbstheilungskräfte aktivieren	6
Die Macht der sanften Berührungen	6
Heikes Ayurveda Inseln	7
Sinnesmagie	7
Wohlfühlmassagen für Deine Harmonie	7
Spirituelle Impulse	8
Du & Dein Tier in guten Händen	8
Praxis für Energiearbeit & Coaching	9
Coaching für gesundes Leben & Lernen	9
Psychobionik	9
Herdengefühle	11
Spirituelle Stammtisch in Zwickau	11
Healing Talks & Dance	11
AnuKan Festival meets BeCome LOVE	11
Gesundheitsbooster & Jungbrunnen	13
Basenfasten-Wandern mit Sonja	13
Geschmack ist nicht alles	13
Tomaten-Möhren-Aufstrich	14
Mit Herz für die regionale Landwirtschaft	15
Baumkuchen aus dem Erzgebirge	15
Großmutter's Gesundheitswissen	15
Neues Buch: Katapult ins Liebesglück	16
Shiva Shakti	17
Der Blick hinter unsere sichtbare Welt	18
UrLichtger	18
Wer Lesen kann, ist klar im Vorteil...	18
TTENA – Mental	18
Ganzheitliche Kontaktvermittlung	18
Das Leben gebiert sich aus sich selbst heraus	19
Anvaya – Energie fürs Leben	19
Bist Du von Hang & Handpans fasziniert?	20
Hofmühle Pfaffroda	20
Im Klang der Liebe zu uns selbst	20
Klang & Energie	20
Dreiklang	20
Neun Jahre Klangforschung	21
Dem Leben vertrauen	23
Annas Manufaktur in Crimmitschau	23
Mutprobe	23
RUHEPOL – Lichtenstein	25
YOGA.RAUM Auerbach	25
Geomantische Seminare & Wanderungen	26
Seminarhaus Kunsthof Eibenstock	26
Retreat your soul – in Ligurien	26
Wald, Weib & Wunder	26
Entdecke ungeahnte Kräfte in Dir	26
ZauberWege finden und gehen	27

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: 7000 Stück

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

Alle Beiträge stellen ausschließlich die Meinung der
Verfasser dar und geben nicht zwangsläufig die Mei-
nung der Redaktion oder anderer Autoren wieder.
Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

Miteinander wachsen

von Ann König & Uwe Reiher

Im Jahr 2023 angekommen können wir sehr dankbar auf 15 Jahre Netzwerkarbeit zurückblicken. Welch eine wundervolle Zeit voller bereichernder und beglückender Begegnungen mit so vielen lieben Menschen. Zudem geht mit großer Freude mit diesem Jubiläum „zufälligerweise“ auch das nunmehr 100. MITEINANDERSEIN-Magazin einher. Lies dazu gern unsere spannende Entwicklungsgeschichte auf der Seite 3.

Eine liebe Partnerin schreibt:

„Ich möchte Euch auch nochmal von Herzen für Eure tolle Arbeit danken und allen, die mitwirken! Wie bekannt ich durch Euch geworden bin, ist einfach wundervoll. So oft höre ich den Satz 'Ich habe Dich schon im Netzwerk gesehen', kürzlich erst wieder von der Mondfee. Meine schamanische Ausbildung ist voll und einige haben durch Euch zu mir gefunden. Danke, Danke, Danke.“

Wir sind sehr glücklich, dass wir trotz der immensen Herausforderungen der letzten drei Jahre das Netzwerk weiter ausbauen konnten, insbesondere durch die sozialen Medien. Anfang 2020 kamen viele unserer Freunde und Partner erst in einer Whatsapp-Gruppe zusammen, die uns gut durch den ersten Lockdown brachte. Seit Herbst 2020 sind wir in Telegram mit unserem MiteinanderSein Kanal (t.me/miteinandersein) und weiteren Gruppen vertreten. Der Vorteil sind zeitnahe Informationen sowie ein reger Austausch unter den Mitgliedern. So passen auch wir uns dem technischen Fortschritt an und nutzen diese neuen Werkzeuge zum Informieren, Verbinden und Vernetzen von Menschen.

Durch diese weiteren Möglichkeiten und natürlich durch unser bewährtes MITEINANDERSEIN-Magazin finden immer mehr Menschen zu uns und lassen ihr Wissen, ihre Angebote, Projekte und Visionen in dieses Netz einfließen.

In den letzten Jahren wurden viele weitere Gruppen und Projekte ins Leben gerufen, die sich für ein liebevolles Leben in Selbstbestimmung und Autarkie, ob für sich in Familie oder in einer Gemeinschaft, einsetzen. Nach der Findungsphase, in der viel nachgedacht, ausgetauscht und geplant wurde, ist es nun an der Zeit, dies gemeinsam in die Tat umzusetzen. Es wird sich bei jedem Einzelnen zeigen, ob der Wille stark und die Seele reif genug dafür ist. Wir wünschen allen, die sich in einem Herzensprojekt engagieren, viel Erfolg, Schaffenskraft, die nötigen Mittel und viel Geduld und Durchhaltevermögen. Wer sich gern mit seinen Plänen vorstellen möchte bzw. Mitwirkende sucht, kann uns gern per E-Mail unter info@miteinandersein.net schreiben. Wir helfen, damit es sichtbar und bekannt wird.

Unser Fokus bleibt weiterhin auf dem Veröffentlichenden und Zusammenführen von Menschen und Informationen, der Wissenverbreitung und dem Ausbau bzw. Neugestaltung unserer MiteinanderSein-Plattform. Wir freuen uns, wenn Du uns weiterhin begleitest, uns den Rücken stärkst und wir Dir mit der einen oder anderen Information weiter helfen können. Danke für Deine Offenheit und Dein Vertrauen.

101. MITEINANDERSEIN-Magazin

Im Juni 2023 erscheint die nächste Sommerausgabe mit dem Sonderthema: „Magie der Bewegung“. Der Einsendeschluss ist der 1. Mai 2023.

Nun wünschen wir Dir von Herzen einen grandiosen Start in den Frühling und viel Freude beim Schmökern in dieser 100. Jubiläumsausgabe.

Herzliche Grüße

Uwe Reiher & Ann König

www.miteinandersein.net



Sichtbar werden – online und offline

Werde Teil einer starken Gemeinschaft, die Dich deutlich sichtbarer für neue Kunden macht und **buche jetzt Deinen Platz in der Sommerausgabe. Einsendeschluss 1.5.2023**



Netzwerk MiteinanderSein

www.miteinandersein.net/partner-werden/

info@miteinandersein.net · Tel. 03 77 56 87 97 30

Jubiläum

Vom ersten INFOBLATT zum 100. MITEINANDERSEIN-Magazin

von Ann König

Kaum zu glauben: Du hältst gerade das 100. MITEINANDERSEIN-Magazin in Deiner Hand. Als ich vor 15 Jahren mit Traudel in ihrem Bioladen in Erla (Schwarzenberg) stand, hätte ich nie im Leben ahnen können, dass ich irgendwann bei der 100. Ausgabe ankommen würde. Damals sprach ich mit ihr über die Idee, ein Informationsblatt zu gestalten, das sie ihren Kunden mitgeben kann. Heute ist es ein Magazin voller bunter Angebote und Inspirationen, das in Mitteldeutschland und der Ostsee seine Kreise zieht. Durch die Arbeit an diesen Zeitungen durfte ich so viele wunderbare, alternativ denkende und handelnde Menschen vorstellen, die sich für das Gute und zum Wohle Aller einsetzen. Das war und ist eine sehr dankbare und freudvolle Aufgabe, bei der ich stets meinem Herzen folge.



Mit großer Freude war 2015 das 50. INFOBLATT erreicht. Daraufhin bekamen alle Ausgaben das einheitliche MiteinanderSein Logo. Die nächsten zwei Jahre hatten wir gut zu tun, denn es wollten vier INFOBLÄTTER abwechselnd jeden Monat gestaltet werden. 2016 bekamen wir zum Glück Unterstützung von Kordula Möring, die nicht nur das Netzwerk bio-leipzig-halle, sondern auch ab jetzt das Lektorat übernahm und uns damit wunderbar entlastete.



Wie sich alles entwickelte

Nach dem Gespräch in Traudels Bioladen ging ich im Jahr 2008 an die Arbeit. Heraus kamen die ersten 100 INFOBLÄTTER als einfache A4 Seite, die mein eigener Drucker hervor brachte. In diesem monatlichen Infoblatt stellte ich jeweils einen Anbieter vor, wies auf ein Angebot des Monats im Bioladen hin; es wurde eine Heilpflanze vorgestellt und es gab ein Rezept des Monats sowie Veranstaltungstipps. Ein Jahr später reichte der Platz nicht mehr auf diesem

Blatt aus. Ich entschied mich für ein aufklappbares 4-seitiges A4 Blatt. Zudem nannte ich es jetzt „INFOBLATT der Initiative bio-erzgebirge“. Da es dafür eine richtige Druckerei brauchte und auch Kosten entstanden, unterstützten mich die ersten Anbieter für die Finanzierung mit einer Jahrespartnerschaft. Und stell' Dir vor, von ihnen sind nach 15 Jahren immer noch einige dabei: Familie Drechsler vom Biomarkt Schwarzenberg, Ina Klinger, Sylvie Lutz, Grit Wehrauch, das Vitalzentrum Schwarzenberg und Jana Münzner. Ihnen gilt mein ganz besonderer Dank, denn nur durch sie konnte das INFOBLATT das Laufen lernen.



Die einzelnen INFOBLÄTTER nahmen an Seiten zu und somit auch unsere Arbeit, die jedoch kaum noch zu schaffen war. Im August 2017 entschlossen wir uns deshalb, die drei sächsischen INFOBLÄTTER zusammen zu schließen und ein sachsenweites 24-seitiges Magazin heraus zu bringen. Es erhielt zudem erstmalig den Namen MITEINANDERSEIN. Auch das bio-ostsee INFOBLATT wurde zum MITEINANDERSEIN umbenannt – das „bio“ und „INFOBLATT“ hatten damit ausgedient.



Im Sommer 2018 feierten wir schließlich 10 Jahre Netzwerk MiteinanderSein und brachten eine gemeinsame Jubiläumsausgabe sowohl für die Ostsee als auch für Sachsen heraus. Die nächsten zwei Jahre hatten wir gut mit diesen beiden Ausgaben zu tun, bis uns schließlich die Ereignisse des Jahres 2020 vor große Herausforderungen stellten. Viele unsere Auslagestellen durften aufgrund der Lockdowns nicht mehr öffnen, sodass wir uns mit dem

Erscheinen der Magazine flexibel darauf einstellen mussten. Mit den teilweisen Öffnungen und der unsicheren Lage entschieden wir uns im Sommer 2020, die Sachsen- und die Ostseeausgabe generell zusammen zu legen. Somit schaffte es das erste reguläre MITEINANDERSEIN-Magazin für Mitteldeutschland und die Ostsee trotz oder gerade wegen der Hindernisse, mit „Frohen Botschaften“ unsere lieben Leser wieder zu erreichen.



Es wurde fortan durch viele fleißige Helfer an immer mehr Auslagestellen im Erzgebirge verteilt. Die Partner nahmen zu und die Zahl der Exemplare erhöhte sich auf 1.000. Im Herbst 2010 traf ich bei einem Netzwerktreffen die Fotografin Carina Leithold. Sie bot mir an, das Layout für die Titelseite zu gestalten. Seitdem stellte sie uns auch die schönen Titelfotos zur Verfügung. Im Dezember 2010 erschien dann das erste INFOBLATT bio-erzgebirge im neuen Design.

Durch eine weitere magische Fügung kam zwei Jahre später Uwe Reiher in mein Leben und in mein Herz. Sicher war es auch kein Zufall, dass er als Gebrauchsgrafiker arbeitete. Er setzte sich sogleich an ein einheitliches, neues Layout unter Beachtung des goldenen Schnittes. In liebevoller Zusammenarbeit verbreiteten wir dann das mittlerweile auf 12 Seiten gewachsene INFOBLATT über die Grenzen des Erzgebirges. Es entstanden weitere regionale Netzwerke, wie bio-vogtland, bio-zwickau und bio-chemnitz. Diese verbanden wir 2013 mit einem gemeinsamen Dachnamen: Netzwerk MiteinanderSein.



Danach „hangelten“ wir uns von einem Magazin zum anderen. Die unsichere Lage durch drohende Lockdowns, aufgebende Netzwerkpartner, die Angst vor Blackouts und die Kostenexplosion für Druck und Versand machten es nicht einfach. Doch es gab für uns immer wieder Wege und die Zuversicht, alles irgendwie zu bewerkstelligen. Auch die Preise konnten wir mit leichten Anpassungen für unsere Partner und Inserenten bisher stabil halten. Bei der Gestaltung entdeckte Uwe zudem in den

letzten Jahren seine Begeisterung, den Seiten und nun auch der Titelseite mit besonderen Grafiken mehr Ausdruck und somit unserem Magazin eine unverwechselbare Note zu verleihen.

Insbesondere meinen lieben Eltern und Kindern möchte ich hiermit danken, die uns die ganzen Jahre unterstützten und damit auch halfen, die seit letztem Jahr gestiegenen Kosten zu kompensieren. Und natürlich unseren vielen treuen und auch neuen Partnern, Koordinatoren, Vereinsmitgliedern, Abonnenten, Verteilern, Auslagestellen und Euch, Ihr lieben Leser, haben wir es zu verdanken, dass nun auch diese 100. MITEINANDERSEIN Ausgabe entstehen konnte und den Weg zu Dir fand.



Im Jahr 2014 begann meine liebe Freundin Mona Gärtner mit dem Aufbau des Netzwerks an der Ostsee. Schon kurze Zeit später wurde das erste bio-ostsee INFOBLATT verteilt und erfreute sich auch an der Küste großer Beliebtheit. Ein Jahr später starteten Kirsten von der Heiden in Dresden mit dem INFOBLATT bio-dresden-elbland und in Leipzig Ute Leonhardt mit dem INFOBLATT bio-leipzig-halle.



Mit der Neugestaltung des Logos und Layouts mit frischen Farben und Formen, welche auch die Überarbeitung unserer Internetseite mit sich ziehen wird, starten wir mit dem nun erwachsen gewordenen Magazin zuversichtlich in die 101. Ausgabe. Wir freuen uns mit ganzem Herzen, Dich auch weiterhin mit alternativem Wissen, ganzheitlichen Angeboten und Gelegenheiten für wahres Miteinander zu beglücken.



Danke für Dein Vertrauen.

Menschliche Entwicklungsschritte in 2023 und darüber hinaus aus astrologischer Sicht

Wird ein freies und selbstbestimmtes Leben noch möglich sein?

von Bella Steudel



Die ganze Menschheit hat drei Jahre lang eine sehr schwierige Zeit durchgestanden. Auch der Beginn des Jahres 2023 mit allen seinen Krisen lässt scheinbar wenig Optimismus zu. Ist das wirklich so? Oder gibt es auch neue und positive Chancen für die gesellschaftliche Entwicklung in den kommenden Jahren? Viele Menschen sind besorgt und stellen sich die Frage: „Kehrt die Welt zur Normalität zurück, wann ist dieser Wahnsinn vorbei? Gibt es hoffnungsvolle Perspektiven?“ Astrologie kann uns helfen, das Vergangene zu verstehen, zu integrieren und sich auf das heranreifende neue Positive vorzubereiten.

In meinem Artikel „Ein Jahr des Aufbruchs in die neue Zeitepoche“, erschienen in der Dezember-Ausgabe 2020 des MiteinanderSein-Magazins, schrieb ich folgendes: „Eine sehr seltene, ja epochale Planetenkonstellation [...] dominierte das Weltgeschehen seit dem 12.1.2020. An diesem Tag traten Pluto und Saturn in enge Verbindung (Konjunktion). Pluto im Steinbock steht für Machtergreifung und -erhalt durch Strukturen, Regeln und Kontrolle, aber auch für Tod und Wiedergeburt sowie für Transformation. Saturn steht für Staat, Gesetz, Arbeit, Disziplin, Einschränkungen, Grenzen, Angst, Alter und wirkt im eigenen Zeichen Steinbock noch stärker.“

Was wir im Laufe der sogenannten Corona-Pandemie zu spüren bekamen, war auf der einen Seite, dass der Staat mit allen Mitteln versuchte, die Macht zu erhalten, indem extreme Angst und Panik in Bezug auf Covid19 verbreitet wurde und durch Corona-Bestimmungen die absolute Kontrolle der Bevölkerung durch strikte Regeln und Einschränkungen erlangt werden sollte. Auf der anderen Seite haben wir angefangen, die Grenzen der Macht, bestehende gesellschaftliche und politische Strukturen, Regeln und Normen zu hinterfragen und neue Wege zu suchen. Pluto machte uns bewusst, dass alles im Wandel ist und das Neue aus dem Tod (Pluto) des Alten (Saturn) hervorgeht. Saturn-Pluto im Positiven zeigt die Aufgabe an, Altes, Überlebtes los bzw. sterben zu lassen,

wenn es unserem Leben in **Freiheit und Selbstbestimmung** nicht mehr entspricht. Dabei müssen wir lernen, die damit verbundenen Krisen (Pluto) mit Beharrlichkeit (Saturn) zu durchschreiten.“

Nun stellt sich die Frage, wie lange uns diese Krisen auch im Jahr 2023 und darüber hinaus beschäftigen und in Atem halten werden? Das Jahr 2023 wird turbulent, dynamisch und eröffnet uns viele neue, spannende Gelegenheiten. Denn am 23.3.23 tritt Pluto erstmalig nach 250 Jahren epochal wieder ins Wassermann-Zeichen, verbleibt dort 3 Monate, kehrt zurück in den Steinbock, nimmt den Anschluss zur alten Zeit, um zu reinigen, zu heilen, aufzuräumen, insbesondere die Chefetagen, um ab dem 19.11.2024 endgültig für 20 Jahre ins Wassermannzeichen zu wechseln. Die bekannte Astrologin Silke Schäfer sagt: „Die Veränderungen nehmen jetzt Fahrt auf und werden immer schneller sichtbar. Das ist äußerst erfreulich für all diejenigen, die das Pionierhafte in sich fühlen, vorwärts schauen und dabei bereit sind, über ihre eigenen großen „Schatten“ zu springen. Auch geht es jetzt immer schneller, dass „das Alte“ oder „die Alten“ der alten, auslaufenden Zeit zur Rechenschaft gezogen werden oder sich von der Weltbühne verabschieden.“

Mit Pluto in Wassermann bricht buchstäblich ein neues Zeitalter an. Das nach Erneuerung drängende Wassermannszeichen (Luftelement, Herrscher-Uranus) setzt etwas in Gang, das längerfristig uranische Qualitäten annimmt. Mit Wassermann weht ein frischer Wind. Der Astrologe Christof Niederwieser spricht von der neuen „Wissensgesellschaft“ statt alter „materieller Gesellschaft“. **Selbstbestimmung, Selbstentfaltung, geistiger Fortschritt, neue Technologien, Digitalisierung, Freie Energie, stärkeres Miteinander sein, neue Formen des Zusammenlebens und gesellschaftlicher Ordnung, freiheitliche Ideale, Toleranz, Offenheit, Bildung, Information, Kommunikation, Vernetzung werden in unserem Leben immer mehr Einzug halten.**

Wir leben heute in einer Zeit, in der das Alte geht und das Neue noch nicht sichtbar ist. Die Menschen erwachen, die Medien beginnen Wahrheiten auszusprechen und die Elite entlarvt sich immer weiter! Wir werden Zuversicht und Urvertrauen benötigen, um die wachsenden Herausforderungen zu meistern, um damit verbundene Chancen der Erneuerung zu manifestieren... doch wir werden immer mehr.

Bella Steudel · Astro-psychologische Beraterin, syst. Coach, Paar-, Ehe- und Sexualberaterin · Kali Ma's Belly Dance & Healing · Palmstr. 17, 09130 Chemnitz
Tel. 0172 7918328 · www.bella-kalima.de

Sein

von Marian Kretschmer

Es kommt ein Punkt im Leben, da gibt es nichts mehr zu suchen. Da ist alles gefunden, da darf alles sein. Ab dann ist es nur noch ein großer Tanz im unendlichen Sein der Liebe zum Leben. Alles ist jederzeit, das Schwarze wie das Weiße, das Kalte wie das Heiße, die Lust wie der Frust, die Liebe wie der Hass, das Licht wie der Schatten. Alles ist. Sein.

Bild: Acryl auf Leinwand, 120cm x 80cm

Marian Kretschmer
freischaffender Künstler und Kunstpädagoge

marian-kretschmer.de
[instagram.com/marian_kretschmer](https://www.instagram.com/marian_kretschmer)
theriseofthesleepwalkers.wordpress.com



Potentialentfaltung

Der Weg zu Deiner Herzenergie

von Jens Winter



Wie finden wir den Weg zu unserem Herzen? Wo finden wir das, wofür unser Herz brennt? Wie merken wir, dass wir gefunden haben, wofür wir brennen? Bist Du auf der Suche? Wenn ja, dann möchte ich Dir erzählen, wie Du dort hin kommst und welche Geschenke für Dich bereit liegen. Im Erkennen Deiner verborgenen Stärken liegen Deine

größten Schätze für Dich. Gerne unterstütze ich Dich bei Deiner Suche, da wir selbst unsere eigenen Schätze nur schwer erkennen.

Mit Hilfe der schamanischen Energiemedizin kann ich Dir zeigen, Dein in Dir liegendes Potential ans Licht zu bringen. Damit Du wieder in Dein eigenes Gleichgewicht kommst. Fast spielerisch finden wir Deine Blockaden, Hindernisse und Triggerpunkte. Zusammen werden wir Deine ureigensten Träume und Wünsche finden, damit Du sie mit Leichtigkeit in Dein Sein umsetzt.

„Wenn wir in den Augen des Anderen das Leuchten und die Freude sehen können, bekommen wir eine Ahnung von dem, was wir im Kern unseres Wesens sind.“ Sven Hihnagen

Mein Weg war ebenfalls lang und steinig, deswegen kann ich mich sehr gut in Deine Situation hineinversetzen. Das Ergebnis: Du wirst Dein Leben mit mehr Freude annehmen und anfangen zu strahlen. Gerne begleite ich Männer und Frauen dabei, ihre eigene heilige Reise zur Lebensfreude in diese neue Zeit anzutreten. Ich brenne dafür, Dir Deine Geschenke zu zeigen.



Natura – VIERELEMENTE · Schamanische Energiemedizin
Jens Winter · Tel. 0174 9998527 · jens.winter@natura-vierelemente.de

Die Kunst, still zu werden

Achtsamkeit

von Feryal Kosan Genc

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ Thich Nhat Hanh

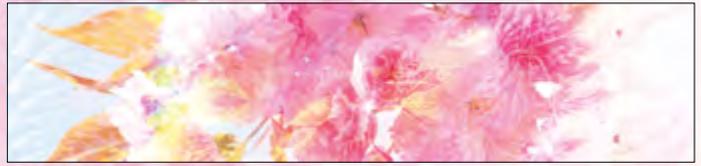
Achtsamkeit ist die Basis jedes ganzheitlichen Heilungsweges. Welchem Pfad wir auch immer folgen mögen, egal, welche spirituelle Tradition oder welche naturheilkundliche Methode wir wählen – Achtsamkeit ist der so notwendige Dünger für unseren inneren Garten. Schauen wir hin, achtsam und behutsam. Ist es nicht die Achtlosigkeit in dieser Welt, welche so viel Leiden verursacht?

Manchmal liest man, dass die Achtsamkeit einem Muskel gleicht, welchen man trainieren kann. In der Tat lässt sich Achtsamkeit kultivieren. Wie? Ganz einfach. Indem wir unablässig üben, diesen einen Moment mit Aufmerksamkeit und Hingabe zu füllen. Wie jetzt beim Lesen bzw. beim Schreiben. Mit ungeteilter Aufmerksamkeit einfach nur schreiben bzw. lesen. Die Gerüche wahrnehmen, die uns umgeben. Ebenso den Geräuschen und Klängen zu lauschen, in welche wir eingebettet sind. Die Tastatur zu fühlen oder das Papier, welches wir in Händen halten. Ganz und gar da zu sein. So einfach es klingt, so schwer ist es für einen untrainierten, rastlosen „Affengeist“. Sieben Mal hinfallen, acht Mal aufstehen heißt es so schön im Zen. Wenn wir den Fokus bewahren,

Zeige Dich mit dem, wofür Dein Herz brennt...

Die Revolution der Seele

von Nora Philine Hansing



...mein Herz brennt für die Revolution der Seele, die immer deutlicher zur wachsenden Realität auf dieser Erde wird. Sie ist der große Transformationsprozess durch das Erwachen in unser Seelenbewusstsein hinein. Was bedeutet die Revolution der Seele? Die Erinnerung an meine unsterbliche, äußerlich undefinierbare Natur meines inneren Wesens, meiner Seele – der Seele, die ich bin.

Die Wiedervereinigung mit meiner mächtigen Schöpferkraft, durch die sich die Gestalt einer neuen Welt auf diesem Planeten manifestiert. Die Aufhebung der Matrix, die mich und uns alle individuell und kollektiv vergessen ließ, dass wir Lichtwesen sind, welche sich durch alle Dimensionen mit allem Seienden verbinden können und hergekommen sind, um ein Netz des Friedens und der Liebe auf der Erde zu erschaffen – einen irdischen Garten Eden, der möglich wird durch unsere Wiedervereinigung mit der heiligen, kosmischen Ordnung allen Seins, die Erinnerung an die alles durchdringende Heilige Geometrie. Die Anerkennung der Multidimensionalität der Welt und des Seins, in bewusster Öffnung für geistig-seelische Erfahrung und aktiver Verbindung mit der Geistigen Welt.

Die Revolution der Seele ist deshalb eine Revolution, weil sie einen evolutionären Schritt in der Geschichte der Menschheit markiert. Wir sind das Licht, das sich nun durch uns in sich selbst erkennt. Jedes evolutionäre Wachsen ist zugleich eine Revolution, da sie alles Alte von Grund auf transformiert und in eine neue Klarheit hebt. Diese neue Klarheit bedeutet, das alte System der Welt, „ordnung“ nun endgültig hinter uns zu lassen und zu überführen in die natürliche, lichtvolle, universelle Ordnung, die unserer Seelenwahrheit innewohnt. In der jeder und jede Einzelne souveränes Schöpferwesen ist. In eine Struktur, die von innen heraus trägt, anstatt ihren Halt im illusionären Außen zu suchen. Jede erwachende Seele ist ein Teil der Revolution. Gemeinsam sind wir die Revolution der Seele.

Tritt auch Du ins Feld der Transformation und schließe Dich an:
www.revolutionderseele.de

wandelt sich die Rastlosigkeit allmählich um. Wenn wir kontinuierlich üben, findet der Geist in die Stille. Dieses zur Ruhe kommen, zur Stille zurückfinden, ist ein essentieller Schlüssel auf dem Pfad der Heilung. Nur wenn wir still werden, können wir wahrhaftig zuhören lernen. Beschwerden, ob nun körperliche oder seelische, sind unsere Verbündeten. Sie haben uns Wesentliches mitzuteilen. Lauschen wir ihnen. Der Pfad der Heilung ist ein Prozess, der einer Geburt gleicht. Der Schmerz ist natürlicher Teil dieses Prozesses und wir liegen unter Umständen lange in den Wehen, ehe wir uns neu gebären können. Es braucht die Zeit, die es braucht – ähnlich wie bei der Verwandlung einer Raupe in einen Schmetterling. Wir können ihn nicht abkürzen, aber unterstützen.

So wie z. B. naturheilkundige Hebammen mit Hilfe heilkräftiger Kräuter die Geburt erleichtern, gibt es zahlreiche ganzheitliche Methoden und Achtsamkeits-Traditionen, die uns helfen, „unsere Geburt“ zu unterstützen. Ein erfahrener Wegbegleiter (Therapeut, Mentor, Lehrer etc.) ist in diesem Prozess ein Geschenk. Er oder sie kann und darf uns nichts abnehmen, ist aber eine stärkende Quelle der Inspiration und im Idealfall authentische Verkörperung des Weges. Der WEG der Raupe, die sich in einen Schmetterling verwandelt.

www.daowege.de

Freitag, 10.03.2023

16:00 Uhr **Brotbackkurs** mit Sandra Müller Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

19:30 bis 21:00 Uhr **Klangreise Eine Dimensionsreise im Klang** mit Sabine & Roy Müller Dahlen · heilklang-zentrum.de

Samstag, 11.03.2023

11. – 12.03. **Märchenzeit in Eibenstock** mit Workshop & Heilerzählungen mit Madana Kati Pfauf · Eibenstock · www.madana-kati-pfauf.de

11. – 12.03. **Tagesseminar Arbeit im Fluss des Lebens – Für Berater und Familienaufsteller Teil 2** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

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

10:00 bis 13:00 Uhr **Brotbackkurs** mit Manuela Wende · Waldenburg · www.zellharmonie.de

11:00 bis 17:00 Uhr **Stimme & Gong – eine transformative Reise** mit Thomas Becher & Lydia · Leipzig · www.natur-und-psyche.de

Sonntag, 12.03.2023

12. – 17.03. **Gesundheitstage: Azidose nach Collier** mit Yoga und Tanz mit Bella Stuedel & C. Eckardt · Donndorf / Unstrut · www.klosterdonndorf.de

10:00 bis 19:00 Uhr **Basis Tagesseminar Verbindung mit Deiner Lichtseele** mit Sabine & Roy Müller · Dahlen · heilklang-zentrum.de

10:00 bis 14:00 Uhr **Waldwanderung „Das Erwachen des Waldes“** und Pechsalbe aus Baumharz herstellen, mit Sandra Schneider Langenbernsdorf · Tel. 0157 73738759

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

Montag, 13.03.2023

20:30 bis 22:30 Uhr **Gruppenkurs Herzkreis** mit Carina Zais · Friedewald · www.energiebilder-carina-zais.com

Dienstag, 14.03.2023

14. – 23.03. **Kleine Ayurvedische Reinigungskur 10 Tage** (gemeinsam in der Gruppe per Whatsapp/Telegram) mit Mandy Frank · Tel. 0176 96678079

Mittwoch, 15.03.2023

19:00 Uhr **Märchenaufstellung Schneewittchen** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733 260401

Freitag, 17.03.2023

17. – 24.03. **Fasten mit Qi Gong und Radfahren** oder Wandern mit Kati Walther & Simone Röder Dahnsdorf · meine-gluecksueche.de

18:00 bis 20:00 Uhr **Workshop Großmutter's Gesundheitswissen Teil I: Kneipp-Anwendungen** erlernen usw. mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

Samstag, 18.03.2023

18. – 19.03. **Jahresausbildung in schamanischem Wissen** in 6 Teilen – Teil 2 Erde, Gestirne, Elemente mit Sandra Wolfram · Olbernhau hofmühle-pfaffroda.de

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

09:30 bis 11:30 Uhr **Yoga für die Faszien** mit Sandy · Auerbach · www.yoga-kurs.com

10:00 bis 12:30 Uhr **Gruppenkurs Heilsames Seelen-Herz-Malen** mit Carina Zais Friedewald · www.energiebilder-carina-zais.com

10:00 bis 17:00 Uhr **Yogatag in Jah-nishausen** mit Heike Seewald-Blunert kontrast-reich-training.de

11:00 bis 17:00 Uhr **Chakren & Gong** mit Thomas Becher & Kristin Bianchi · Leipzig · www.natur-und-psyche.de

12:00 bis 22:00 Uhr **Schwitzhütte „Neustart“** Malina & Dirk · Callenberg · www.schoenheitsweg.de

14:30 bis 21:00 Uhr **Birkenschwitzhütte – Start in den Frühling** mit Teresa Nitsch · Johanngeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

Sonntag, 19.03.2023

19. – 26.03.2023 **Kreative Basenfastenwoche** mit Malworkshop „Malen wie Bob Ross“ Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de

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

13:00 Uhr **Kleine Baumpilzwanderung** mit Verarbeitung mit Sarah Schmidt · Frankenberg Tel. 0174 2127554

15:00 bis 18:00 Uhr **Frauenkreis** mit Kakaozeremonie zum Frühlingsanfang mit Sandra Schneider · Langenbernsdorf · Tel. 0157 73738759

17:00 Uhr **Ayurvedischer Kochabend** mit Sandy Auerbach/Vogtland · www.yoga-kurs.com

Mittwoch, 22.03.2023

19:00 bis 20:30 Uhr **Energieheilprozess Aufbruchstimmung** mit Doris Schaar · Dahlen www.heilklang-zentrum.de

Donnerstag, 23.03.2023

16:00 bis 19:00 Uhr **Spirituelle Lesung & Klangmeditation** mit Juliane Rosenberg & Ani Rathak · Freiberg · Tel. 0162 5227396

Freitag, 24.03.2023

24. – 26.03. **Fortbildung Belly-Yoga & Mantra Dance** mit Bella Stuedel · Chemnitz · bellakalma.de

24. – 26.03. **Seminar Atme Dich frei – verbundener Atem** mit Robert Jayd Tettero · Königshain-Wiederau · www.psychotherapie-anjarichter.de

16:00 bis 18:00 Uhr **Workshop Heilsteinarmband** mit Anja Flechsig & Jenny Günnel · Zwickau www.raum-zeit-zwickau.de

17:00 bis 20:00 Uhr **Kreatives Frauen-Netzwerk** treffen mit Kirsten von der Heiden · Freital www.resonanzbewusstheit.info

Freitag, 24.03.2023

19:00 bis 07:00 Uhr **ALL NIGHT GONG PUJA & RohCacao Zeremonie – Symbiose der Herzenergie** mit Thomas Becher · Leipzig · www.natur-und-psyche.de

19:00 Uhr **Mantra-Singkreis** mit Ann König Guidohof Limbach-O. · Tel. 0176 56892679

Freude: Dieser Lichtstrahl macht den Unterschied

Selbtheilungskräfte aktivieren

von Andrea Wurm

Fühlst Du Dich manchmal krank, schlapp oder müde? Du bekommst dann rein gar nichts auf die Reihe und weißt nicht, warum? Auch mir ging das so. Heute ist das anders. Ich lebe in meiner vollen Kraft und bin glücklich. Und Du kannst das auch, wenn Du Dir fünf Punkte merken und Dir jeden Tag mindestens drei Mal zwei Minuten Zeit für Dich nehmen kannst. So einfach ist das! Unsere Zellen kommunizieren über Lichtenergie miteinander und genau das ist der Schlüssel. Du lernst eine Technik der Informationsmedizin kennen, die Dich einfach und schnell jederzeit unterstützt mit Licht und in Lichtgeschwindigkeit. So kannst auch Du:

- Dein mentales Gleichgewicht und Deine Souveränität stabilisieren,
- Schmerzen reduzieren,
- mehr Lebensfreude und inneren Antrieb gewinnen,
- Deinen inneren Akku aufladen,
- konzentrierter und klarer arbeiten,
- Allergien angehen,
- Wasser vitalisieren, Deinem Lieblingstier helfen u.v.m.



Hebe auch Du Dein Leben in eine höheren Energieebene. Viele hundert Menschen sind begeistert von dieser Methode und genießen bereits glücklich ihre neue Lebensqualität.

Mein Name ist Andrea Wurm. Ich bin Designerin und heute von Herzen auch Vital-Designerin. Ich kreiere und erhöhe mit Dir gemeinsam Deine Vitalität und Lebensqualität. Du hast es in Deiner Hand. Melde Dich jetzt zum nächsten exklusiven Vital-Erlebnis an.



quipvital · Andrea Wurm
Chemnitz · Tel. 01777 641329
wurm@quip-design.de

Energetisches Heilen für Ihre Gesundheit

Die Macht der sanften Berührungen

von Gabriele Giersch



Mein Angebot für Sie:

- Wohlfühlanwendungen zur Entspannung und Regeneration
 - Energetische Anregung der körpereigenen Entgiftung und Ausleitung
 - Anwendungen bei körperlichen Problemen (z.B. Schmerzen)
 - Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte bei Problematiken der Regulationsfähigkeit
 - Spirituelle Themen, wie Fremdenergien, karmische Verbindungen etc.
 - Mondphasenanwendungen
 - Energetische Wohnraumharmonisierung und Abschirmung von gesundheitsschädlichen Störzonen
- Nutzen Sie die Macht der sanften Berührungen und kommen Sie wieder in Ihre Kraft. Gerne unterstütze ich Sie dabei.



Eppendorfer Gesundheitspraxis
Gabriele Giersch

Talstraße 5, 09575 Eppendorf
Tel. 0157 82462946

www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de



Krisen erfordern Potentialentfaltung
Seminare für jedermann zwischen 9 und 99 Jahren
www.kairos-inspirationstage.com
www.kairos-potentialentfaltung.com

„Wir brauchen Gemeinschaften, deren Mitglieder einander einladen, ermutigen und inspirieren, über sich hinauszuwachsen.“ Gerald Hüther

Für alle Menschen, die nach Verbundensein und Miteinander suchen! Bei Fragen dazu stehe ich Euch gerne zur Verfügung: Bärbel Espig, Kairotherapeutin
Tel. 0171 7482649 · www.physiotherapeutin-espig.de

Wasser · Erde · Luft · Feuer · Äther

Heikes Ayurveda Inseln

von Heike Seewald-Blunert



Anlässlich der Jubiläumsausgabe überreiche ich Euch einen bunten Strauß.

Ich bin Heike vom Kontrast Reich in Meinersdorf und so kontrastreich, wie meine Angebote für Euch sind, so ist auch mein Strauß. Wenn Ihr auf der Ayurvedainsel zu Gast seid, wird er nach ätherischen Ölen und Räucherwerk duften. Er wird wie die Sonne leuchten und in allen Farben meines Logos strahlen, denn selbst meine Zimmerpflanzen wachsen besser, seit ich mit gefiltertem Wasser gieße.

Er verkörpert alles, was gesund erhält: Blattgrün aus Gewürzen, **erdene** Rinden und Wurzeln und **feurige** Spurenelemente, wie Kupfer. Alle Elemente verschmelzen in meiner Ayurveda-Praxis in den Massagen, in meinen Yogakursen oder den Workshops, die Deinem Dosha-Typ entsprechen. Das bedeutet, dass aufgrund Deiner Bioenergien, sei es bei der Stoffwechsellkur oder Mikronährstoffberatung, der Ernährungsberatung oder Atemtechnik alle Methoden individuell auf Dich abgestimmt werden.

Getreu meiner Initialen von Heike Seewald-Blunert, lade ich Dich ein, „Heute schon beginnen“ und Du kannst nur dazu gewinnen. Ergänzt durch die Angebote meiner Lerntherapiepraxis stecke ich Euch mit



Anfassen ist simpel. Berühren ist Kunst.

Sinnesmagie

von Mandy Frank



Mein Herzenswunsch ist es, Menschen zu berühren, vor allem in ihren Herzen. Ich begleite Menschen in eine bewusste Wahrnehmung, um damit der Heilung von Körper, Geist und Seele eine gute Basis zu bereiten. Meiner Erfahrung nach geschieht Heilung am tiefsten über den Körper und dessen Berührung, weil wir so ins Fühlen kommen. Unterdrücktes kann an die Oberfläche kommen, Blockaden lösen sich unmittelbar und Befreiung ist sofort spürbar.

Mein Angebot für Dich umfasst:

- **Ayurvedische Ölmassagen & Reinigungskuren** – Entwickle Deine Körperwahrnehmung, achte auf Deine körperliche und geistige Nahrung
- **Amnanda Kur „Der Weg der Freude“ und Amnanda Moksha Kur „Der Weg der Befreiung“**
- **Tanha Tempel Massage** – durch tiefe, sinnliche Berührung wirst Du genährt und kannst Deinen Körper wieder ganz spüren
- **Healing Touch** – Energetische Heilbehandlung zum Auftauen der eingefrorenen und unterdrückten Gefühle im Wurzelchakra
- **DeArmouring** – Bei Frauenleiden / Prostataleiden eine gute Methode zur Befreiung von alten Glaubenssätzen hin zu natürlicher Sexualität
- **Lebensberatung** – Schöpfe aus meinem umfangreichen Erfahrungsschatz für alle Lebenslagen und in allen Bereichen
- **Die Fünf»Tibeter«® Instruktion** – eine Übungsreihe aus dem Yoga, die Dir Deine Beweglichkeit, Kraft und Ausgeglichenheit bewahrt

Ich praktiziere im Süden von Leipzig. Bitte vereinbare einen Termin. Es wäre mir eine Freude, Dich zu berühren, am Körper und im Herzen.

SINNESMAGIE · Mandy Frank · Markkleeberg

Tel. 0176 96678079 · ayurveda-mandy-frank@web.de
www.sinnesmagie.de



Foto: Carina Leithold

Gesundheit an. Von Kinderyoga und Mutter-Kind Gruppen bis hin zu Partnerstunden und Privatunterricht findet jede Altersgruppe Zugang.

Gern kannst Du auch die Räume des Kontrast Reichs für Deine Veranstaltungen mieten.

Ayurvedatag am 18. März 2023 in Jahnishausen

Ich freue mich auf Deinen Besuch und lade zum Ayurvedatag am 18. März ein. Im Schlosspark Jahnishausen bei Riesa vereint sich zwischen 10 und 17 Uhr alles, was auf einer Entspannungsinsel hilfreich ist. Lerne ayurvedisches Essen, Yoga im Schloss, Wandern um den Park und Gleichgesinnte kennen, die ihre Seele verwöhnen, den Geist beruhigen und ihrem Körper viel frische Luft und Bewegung gönnen.



Kontrast Reich · Heike Seewald-Blunert
Hauptstr. 11, 09235 Burkhardtsdorf
Tel. 0177 8587507
www.kontrast-reich-training.de

Ganzheitlich für Körper, Geist und Seele

Wohlfühlmassagen für Deine Harmonie

von Mario Geißelsöder



*Bei mir darfst Du so sein, wie Du bist.
Dein wahres Gesicht zeigen,
Deinen Gefühlen freien Lauf lassen,
Freude oder auch mal Tränen zeigen,
Gefühle wahrnehmen, sich spüren und dabei liebevoll begleitet werden, ist ein Geschenk.
Erlebe Berühren und Berührt-Sein als wahre Kunst – nämlich als Ausdruck Deines wahren Selbst.*

Genießen im Vogtland – vielfältige Angebote mit 20€ Rabatt

Kleine Massagen – zum kurzen Entspannen vom Alltag (ca. 30 – 60 min)
wahlweise Rücken, Hand, Fuß, mit und ohne warmen Steinen

Ganzkörpermassagen – Auszeit für alle Sinne (ab 90 min)

- Russisch-Tibetische Honigmassage (Entgiftungs- / Cellulitemassage)
- Hot-Stone-Massage mit Basalt oder Nephrit Jadestein
- Verwöhnmassage
- Feinfühlig, tantrische Öl-Massage

Energiearbeit – Aktivierung der Selbstheilungskräfte

- Reiki Aktivierung
- Revitaler® live kennenlernen
- Energetische, sanfte Ganzkörperölmassage



Auf Wunsch: **Massage auf der Biophotonen-Auflage**. Sie unterstützt sanft und doch energetisch sehr wirkungsvoll das Wohlbefinden. **TIPP: Bei Vorlage dieser Zeitung erhalten Sie einmalig pro Mensch 20€ Rabatt** auf alle Wellness-Massagen in Oelsnitz (gültig bis 31.1.24).

Mario Geißelsöder · Termine nur nach telefonischer Vereinbarung unter 037421 39403 oder 0176 22316390 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de/100-Ausgabe

Samstag, 25.03.2023

25. – 26.03. Start Aus- & Weiterbildung zum „Heil- & Wildpflanzen Pädagogen“ in Friedberg und Augsburg · Bayern · www.daowege.de

Samstag, 25.03.2023

25. – 26.03. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röllner · Waldenburger · www.klangschalen-energie.de

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

25. – 26.03. 2-Tage-Seminar Schamanisch Reisen Teil I und II mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar Archetypen und ihre Schatten mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

10:00 Uhr Kleine Baumpilzwanderung mit Verarbeitung mit Sarah Schmidt · Schwarzenberg · Tel. 0174 2127554

10:00 bis 18:00 Uhr Heute wird gefeiert! 10 Jahre AMRYTA in Schwarzenberg mit Jana Münzner · amryta.de

Sonntag, 26.03.2023

26.03. – 07.04. Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger mit Silke Wendt · Rieth www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Geomantischen Wanderung – Kloster Wechselburg am Rochlitzer Berg mit Jens Winter Tel. 0174 999 8527

10:00 bis 17:00 Uhr 3. Beregini-Frauentreffen Erzgebirge mit Ann König & Jana Münzner www.amryta.de

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

16:00 bis 17:15 Uhr Klangreise für Familien mit Juliane Rosenberg · Burkhardtsdorf · Tel. 0162 5227396

18:30 bis 20:00 Uhr Lichtkreis 2 – Austausch und Meditations-Abend mit Sabine & Roy Müller · Dahlen · heilklang-zentrum.de

Montag, 27.03.2023

18:00 Uhr Vortrag Spirituelle Symbolik und Bewusstseinsthema des Märchens „Brüderchen und Schwesterchen“ mit Ludwig Gartz Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Dienstag, 28.03.2023

28. – 30.03. Basiskurs Dunkelfeldmikroskopie Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de

Donnerstag, 30.03.2023

30.03. – 02.04. Seminar Die Strahlkraft der Seele in Deinem Körper mit Birgit Peters Klingenberg · www.Heilerin-Birgit-Peters.de

19:00 Uhr 2. Spiritueller Stammtisch Chemnitz mit Kathrin Schänning & Kathrin Salostowitz Chemnitz · Tel. 0157 30410824

Freitag, 31.03.2023

31.03. – 02.04. Schamanischer Kreis & Heilungs-Retreat mit Robert Jayd Tettero · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

18:00 bis 20:00 Uhr Klangentspannung und Fantasiereise mit Juliane Rosenberg · Zwönitz Tel. 0162 5227396

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

Samstag, 01.04.2023

10:00 Uhr Workshop Obstbaumschnitt mit Ulrike Rußner · Greiz · Tel. 0366 1673524

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

13:00 bis 18:30 Uhr Workshop Lebe Deine Begabung 2 für hochsensible Menschen, mit Manuela Ina Kirchberger · Kleinkochberg · www.klangtempel.net

Sonntag, 02.04.2023

02. – 07.04. Basenfasten Plus – mit täglicher Begleitung durch Yoga & Entspannung mit Nadine · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de

Montag, 03.04.2023

18:30 Uhr Vortrag Aura sehen, auch ohne Hellsichtigkeit mit Ina Klinger · Schneeberg www.lebensfreude-ina-klinger.de

Dienstag, 04.04.2023

15:00 bis 20:00 Uhr Seminar Lebensfreude – Dein Kurzurlaub für die Seele mit Ramona Schumann, Christiane Vinz & Manuela Wende Lichtenau · www.business-impulse.net

Donnerstag, 06.04.2023

06. – 07.04.2023 Osterretreat Jesus Christus Yantra & Mahakali Mantra Initiation · Meditation · Feuerpuja mit Tara Gräfe · Voigtsdorf www.kraftreisen.org

16:00 bis 18:00 Uhr Frühlingkräuterwanderung mit Sandra Schneider · Langenbernsdorf Tel. 0157 73738759

Dienstag, 11.04.2023

11. – 20.04. Kleine Ayurvedische Reinigungskur 10 Tage (gemeinsam in der Gruppe per Whatsapp/Telegram) mit Mandy Frank · Tel. 0176 96678079

11. – 19.04. 9 bzw. 12 Tage Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger mit Aufbauarbeiten mit Silke Wendt · Rieth · www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Donnerstag, 13.04.2023

13. – 16.04. Qi Gong Auszeit in den Bergen im Berchtesgadener Land · www.daowege.de

Freitag, 14.04.2023

14. – 21.04. Mit Frühjahrs-Qi Gong in die eigene Mitte inkl. 5 Elemente Kochkurs mit Kati Walther & Simone Röder · Colditz meine-gluecksueche.de

Samstag, 15.04.2023

15. – 16.04. Fortbildung Übungsleiterin Kreis- und Meditative Tänze mit Bella Steudel Chemnitz · bella-kalima.de

15. – 16.04. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röllner · Waldenburger · www.klangschalen-energie.de

15. – 16.04. Praxiswochenende Einführung in die Permakultur – Hügelbeet & Co. mit Sebastian Kramer · Schwarzenberg · Tel. 0174 2127554

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

Sonntag, 16.04.2023

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

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

16:00 bis 17:15 Uhr Klangreise für Familien mit Juliane Rosenberg · Burkhardtsdorf · Tel. 0162 5227396

Montag, 17.04.2023

17. – 23.04. Ausbildung zum Gesundheitsberater für Gesundheit, Schönheit und Vitalität mit Corina Wohlfeil-Großer · Alanya/Antalya rueckgrad.com

17:00 – 21:00 Uhr Beginn Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Abendkurs Leipzig · institut-sven-krieger.de

Mittwoch, 19.04.2023

17:00 – 21:00 Uhr Beginn Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Abendkurs · Chemnitz · institut-sven-krieger.de

19:30 Uhr Themenabend Eltern-Kind-Beziehung mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733 260401

Funke · Flamme · Licht

Spirituelle Impulse

von Ramona Schumann & Christiane Vinz



Du vernimmst den Ruf Deiner Seele. In einer spirituellen Einzelsitzung begleiten wir Dich in einem geschützten Rahmen bei der Heilung und Transformation von Ängsten und Blockaden, Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen, Befreiung von destruktiven Mustern und Gewohnheiten, Aufdeckung von Glaubenssätzen, die den Seelenweg blockieren, Lösung von Verstrickungen, Seelenverträgen, Geheimnissen und Tabus sowie Abholung der Geschenke der Ahnen. Gemeinsam haben wir ganz spezielle Techniken der spirituellen Arbeit entwickelt:

Seelen-Reading

ist eine einzigartige, sehr effektive Technik der energetischen Heilarbeit. In einem besonderen, geschützten Raum nimmst Du selbst direkten Kontakt zu Deiner Seele auf. Du erhältst Antworten auf Deine brennenden Fragen und einen tiefen Einblick in Dein wahres Wesen. Längst vergessene, tief verborgene Gaben und Talente kehren in Dein Bewusstsein zurück.

Inkorporation

ist eine besondere Art der Rückführung in vergangene Leben. Jede Seele ist mit einzigartigen Gaben, Talenten und individuellen Fähigkeiten und einem Geburtsgeschenk der Schöpfung für unbegrenztes Glück und Fülle ausgestattet. Diese Möglichkeiten sind oft durch Erfahrungen, Verbote, karmische Verstrickungen oder Feststecken von Seelenanteilen in früheren Leben blockiert. Durch Inkorporation kann dies angeschaut, aufgelöst und geheilt werden. Dies führt Dich in ein glücklicheres, erfolgreicheres und zufriedeneres Leben.

The Reconnection®

Die Rückverbindung mit allem was ist, ist ein einzigartiges, individuelles Ritual, welches an zwei aufeinanderfolgenden Tagen nur ein einziges Mal in Deinem Leben durchgeführt wird. Hier geht es darum, die eigene körperliche, seelische und spirituelle Entwicklung zu beschleunigen, Deine ganz individuelle Berufung zu finden und zu leben, und Deine Intuition bestmöglich zu entfalten. Durch The Reconnection® wirst Du auf Deinen Lebensweg geführt.

Emotion–Faszination Mensch sein · Schumann, Ramona & Vinz, Christiane GbR

EMOTION
Faszination Mensch sein
Waldstr. 140, 09244 Lichtenau
Tel. 0176-24753278
www.emotion-impulse.de
www.spirituelle-impulse-dresden.de

Tiernaturheilkunde & Tierkommunikation

Du & Dein Tier in guten Händen

von Teresa Nitsch

- Tierkommunikatorin nach den Prinzipien von Penelope Smith
- Homöopathie und Schüßlersalze-therapie für Tiere
- Ernährungsberatung für Hunde und Katzen
- Kräuterheilkunde / Phytotherapie für Hunde und Katzen
- MKW-Lasertherapie und Laserverleih für Hunde und Katzen



Tierheilkunde Teresa Nitsch · Aschaffenburg & Erzgebirge
Tel. 0170 4634341 · info@teresa-nitsch.de
www.teresa-nitsch.de

Komm, wir lüften zusammen Deine Schleier...

Praxis für Energiearbeit & Coaching

von Heike Faruh Langbein



Hallo Freunde der Sonne. Mein Name ist Heike Faruh Langbein. Spirituelle Wegbegleiterin und Lichtarbeiterin. Eine emphatische, verrückte, spontane, herzgeführte, naturliebende Widderfrau, Hexe & Engel der neuen Zeit wartet hier auf Euch. Ich liebe die Energiearbeit auf allen Ebenen, um neben Dir gehend, Dich in Deiner Transformation zu unterstützen, damit Du zurück zu Deinem Herzen, Deiner Bestimmung und zu Deiner Intuition findest. Mit meiner eigenen, von mir entwickelten Methode und wiederentdeckten Gaben, erkunde ich in Deinem Energiefeld Blockaden aus diesem und aus früheren Leben, die gerade jetzt anstehen und kann sie mit Dir heilen. Du bekommst Hinweise und Tipps für Deine energetische und weltliche Ebene, um eine stimmige Routine, Umsetzung und Heilung einzuleiten.

Die Arbeit mit mir geschieht rein intuitiv. Ich begleite Dich mit ausgewählten Instrumenten aus meiner großen Schatzkiste, die aus eigenen Erfahrungen, systemischer Coachinausbildung, Energiearbeit und Tools aller Art bestehen und die für Dich zum Einsatz kommen, um Dein größtmögliches Potential zu erwecken und dieses zu leben.

Du kannst bei mir an Einzelstunden, individuell geschnürten Paketen, Veranstaltungen oder Energiekreisen teilnehmen. Ich freue mich sehr, Dich kennenzulernen und stelle Dir einen Raum zum Wiederentdecken und Heilen zur Verfügung. Ganz in Deinem Tempo – Step by Step und mit dem Angebot, was Dich und Deine Seele gerade jetzt ruft.

Praxis für Energiearbeit & Coaching · Heike Faruh Langbein
 Darwinstr. 4, 08064 Zwickau
 Tel. 0163 1775284 · t.me/energienaturesoullove
 Praxistage vor Ort: Mo – Mi oder per Videochat
 Angebote linktr.ee/energienaturesoullove



EPI-GENETIK

WeitSicht – Coaching für gesundes Leben & Lernen

Konstanze Kläß



Gesund und vital älter werden. Was kann ich heute dafür tun? Seit langem beschäftigt mich diese Frage, denn das Älterwerden rückt näher. Bei meiner intensiven Suche nach Wissen begegnete mir eine Thematik, welche der Beantwortung meiner Frage näher kam – die **EPI-GENETIK**. Was versteht man darunter?

Anhand eines einfachen Beispiels, welches uns die Honigbiene liefert, wird der Wirkmechanismus der EPI-GENETIK deutlich. Ob aus einem befruchteten Ei, welches eine Bienenkönigin legt, eine Arbeiterin oder eine neue Königin heranwächst, wird ausschließlich durch das Futter für die Larve und die Wabengröße, in der sie heranwächst, bestimmt. Beide Larven kommen mit den gleichen Genen zur Welt und lediglich die Umweltfaktoren entscheiden über Arbeitsbiene oder Königin.

Dies gilt im übertragenen Sinne auch für den Menschen. Der Mensch verfügt über ca. 22.500 Gene, welche Erbinformationen zu unseren menschlichen Merkmalen und Stoffwechselvorgängen in sich tragen. Aber die Gene allein können die komplexen Vorgänge im Körper und die Entstehung von Krankheiten nicht vollständig erklären. Hier kommt die EPI-GENETIK ins Spiel. Sie untersucht den **Zusammenhang zwischen Lebens- und Umweltbedingungen und der Aktivität unserer Gene**. Fest steht, jeder Mensch kann täglich sein genetisches Erbe für seine Gesundheit positiv nutzen und Krankheitsrisiken minimieren. Wir müssen nur wissen WIE! Mit gesunder Ernährung, Stressabbau, Bewegung, gutem Schlaf, einer positiven Denkweise und u.v.m schaffen wir eine solide Basis für ein gesundes Leben. Nicht die Gene steuern uns, sondern wir steuern unsere Gene.

Gern stehe ich Dir als EPI-GENETIK-Coach hilfreich zur Seite, wenn es um die Analyse Deiner Lebensumstände geht oder wenn Dich körperliche Erschöpfung, Gedankenkreisen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme

Selbstklärung – Selbstheilung

Psychobionik

von Jörg Hampel

Wenn Beziehungen nicht gelingen...

Wenn Mensch krank ist...

Wenn Mensch seine Lebensziele nicht erreicht oder findet...



...dann ist es Zeit, in die eigene Innenwelt (Psyche) zu reisen. Ich lehre Dich, wie Du mit Deinem Bewusstsein dort hin gelangst, dabei Beobachter, Moderator und Hauptakteur wirst; ich helfe Dir, dass Du Deine Lebenssoftware Psyche „bereinigt“, Deine in der Vergangenheit über Generationen geprägten Lebensmuster klärst, Deine Vorfahren und Dich „erlöst“ und „befreier“ wieder in Dein Leben startest. Die Arbeit erfolgt mittels Einzelsitzungen i.d.R. in Niedermuschütz. Sehr sinnvoll sind auch Therapieaufenthalte, z. B. 7 Tage = 7 Sessions. Da das tägliche Erleben die eigentliche Session ist, beziehe ich dies, wenn gewünscht, in die Begleitung mit ein. Ich arbeite auch mit Paaren und Gruppen. Gern lasse ich mich zu einem Vortrag über die Wissenschaft der Psychobionik und deren Anwendung in Innenweltreisen einladen.

Niedermuschütz liegt zwischen Riesa und Meißen am linksseitigen Elbufer und Radweg. Hier bewirtschaften wir einen idyllischen Vierseithof. Wir haben Gästezimmer als Mehrbettzimmer, ein Hängezelt, ein Gartenhäuschen, eine große Selbstversorgerküche für gemeinsame oder individuelle Nutzung und eine Feuerstelle. Unser Hof bietet sich somit auch für einen Urlaub mit Sessions an: Ausspannen in ländlicher Ruhe und Idylle, Radfahren, Wandern, Paddeln, Meißen besuchen etc.



Jörg Hampel · Rosengässchen 12, 01665 Niedermuschütz
 Tel. 0172 3513183 · psychobionik.joerg-hampel.de

oder häufige Infekte plagen. Gehen wir gemeinsam auf Ursachensuche und Lösungsfindung. Es lohnt sich für Groß & Klein, den Weg für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität mit **WeitSicht** zu gehen.

Apropos Klein! Die Kinder liegen mir besonders am Herzen. Bereits im Kindesalter wird der Grundstock für ein dauerhaft gesundes Leben gelegt. In der heutigen Zeit sind Kinder häufig durch Lernschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme, Stress, Angst oder körperliche Beschwerden belastet und schwächen aufgrund dessen nachhaltig ihre Gesundheit. Mein umfassendes Wissen zu den Bereichen Lernen & EPI-GENETIK ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung des Kindes im Hinblick auf seine individuelle Lern- und Lebenssituation und das Finden heilsamer Lebensumstände.

Ich lade Dich ein – wenn Du schnell gehen willst, geh allein, wenn Du weit gehen willst, geh zusammen.

Konstanze Kläß · Epigenetik-Coach (zertifiziert), Dipl. Pädagogin, Integrative Lerntherapeutin (M.A.) · Weißenborner Straße 21, 08058 Zwickau
 Tel. 0375 4600034 oder 0173 7104465 · coaching.klaess@tkinfo.de
 Vorort-Beratung in Zwickau oder online per ZOOM



Donnerstag, 20.04.2023

16:00 bis 19:00 Uhr Spirituelle Lesung & Klangmeditation mit Juliane Rosenberg & Ani Rathak Freiberg · Tel. 0162 5227396

Donnerstag, 20.04.2023

18:00 Uhr Vortrag Numerologie - Die Kraft der Zahlen mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Freitag, 21.04.2023

19:00 Uhr Mantra-Singkreis mit Ann König & Freunden · Chemnitz · www.raja-chemnitz.de

21. – 23.04. Seminar Schamanische Seelenrückholung mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz www.gruenevilla.de

21. – 23.04. Tanz in den Frühling mit Workshops: Bauchtanz, Burlesque und Hula · mit Semira · Chemnitz · bella-kalima.de

21. – 23.04. Seminar BonThai – Freiheit in Fesseln – Körperarbeit, die Bondage und Thai-Yoga verbindet, mit Beate Ballay · Dresden · www.anukan.de

21. – 23.04. Yoga Retreat - Yoga aus dem Herzen mit Madhavi Veronika Broszinski – Yoga-lehrerin (BYV) · Wangerland · www.yoga-vidya.de

Samstag, 22.04.2023

22. – 23.04. Trommelbauworkshop Rahmentrommel mit Sandra Wolfram · Olbernhau hofmühle-pfaffroda.de

10:00 bis 13:00 Uhr Frühlingsfest im Kontrast Reich mit Heike Seewald-Blunert · Meinersdorf kontrast-reich-training.de

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

17:00 bis 23:00 Uhr Frühlingsfest Tanzoase Chemnitz · bella-kalima.de

Sonntag, 23.04.2023

Geomantischen Wanderung in Waldheim, Burg Kriebstein mit Jens Winter · Tel. 0174 999 8527

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

Donnerstag, 27.04.2023

27. – 28.04. Ausbildungsbeginn Schreib-/Poesietherapie, mit Tanja Krieger · Chemnitz institut-sven-krieger.de

19:00 bis 21:00 Uhr Online-Vortrag Kaleshwara Vaastu – Bauen & Wohnen im Einklang mit den 5 Elementen mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Freitag, 28.04.2023

15:00 bis 18:30 Uhr VHS-Kurs Gemmotherapie – Die Kraft und Energie der Knospen mit Sonja Röpke · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop Großmutter's Gesundheitswissen Teil II: Kneipp-Anwendungen erlernen, mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

19:00 Uhr Mantra-Singkreis mit Ann König & Freunde · Annaberg-B. · Tel. 0176 56892679

19:30 Uhr Klangzeremonie – Mystische Sounds, Kristallklänge & Handpans mit Manuela Ina Kirchnerberger und Thomas Plum Dresden · www.klangtempel.net

Samstag, 29.04.2023

29. – 30.04. Workshop Lerne die Grundlagen von Kaleshwara Vaastu – Bauen & Wohnen im Einklang mit den 5 Elementen, mit Tara Gräfe Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

12:00 bis 22:00 Uhr Krieger-Schwitzhütte für Männer mit Dirk · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

13:00 bis 15:00 Uhr Pflanzentauschbörse Zeulenroda-Triebes · Tel. 0366 1673524

29. – 30.04. Tempelschlaf – einen ganzen Tag Dich in achtsamer, liebevoller Begleitung Deinem Tempel der Heilung hingeben, mit Jana Münzner Schwarzenberg · amryta.de

Sonntag, 30.04.2023

10:00 bis 17:00 Uhr Qi Gong Tageskurs Gong Akupressur und stilles Qi Gong · Friedberg www.daowege.de

12:00 bis 22:00 Uhr Feuerlauf mit Dirk Kreuzer Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

15:00 bis 18:30 Uhr Frauenkreis mit Kakaozeremonie „Wilde ungezähmte Frauenkraft“ mit Sandra Schneider · Langenbernsdorf · Tel. 0157 73738759


Montag, 01.05.2023

01. – 12.05. Neuer 2-Wochen-Kurs für stille Meditation, tägl. 18-19 Uhr, mit Bettina Bauch Limbach-Oberfrohna · www.das-reiki-portal.de

Mittwoch, 03.05.2023

18:00 Uhr Spiritueller Stammtisch Zwickau – Thema: Ersten Problemen mit Mitgefühl begegnen · Werdau · Tel. 0151 56130812

Donnerstag, 04.05.2023

19:00 bis 21:00 Uhr Frauenworkshop Healing Talks & Dance mit Bella Steudel · Chemnitz bella-kalima.de

Freitag, 05.05.2023

14:30 bis 21:00 Uhr Vollmond-Schwitzhütte „Blumenmond“ – Frauenhütte mit Teresa Nitsch · Johannegeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

18:00 bis 21:00 Uhr Vollmondyoga mit Heike Seewald-Blunert · Meinersdorf · kontrast-reich-training.de

05. – 07.05. Liebe, Sex & ...? Paarworkshop – vom ICH zum WIR mit Kai & Kerstin Müller www.zauberwege.de

Samstag, 06.05.2023

06. – 13.05. Fastenwandern und Selbstreflexion im Erzgebirge mit Kati Walther · Eibenstock meine-glueckskueche.de

06. – 07.05. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

06. – 07.05. 2-Tage-Seminar Schamanisch Reisen Teil III mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz www.gruenevilla.de

Donnerstag, 11.05.2023

16:00 bis 19:00 Uhr Spirituelle Lesung & Klangmeditation mit Juliane Rosenberg & Ani Rathak · Freiberg · Tel. 0162 5227396

Freitag, 12.05.2023

12. – 14.05. Yoga Retreat – Yoga im Licht des Regenbogens mit Madhavi Veronika Broszinski Bad Meinberg · www.yoga-vidya.de

12. – 14.05. Seminar Schamanismus & Tantra – Der Weisheit des Körpers vertrauen mit Katrin Laux & Ronny Enzmann · Striegistal www.anukan.de

12. – 14.05. NaturRetreat-Wochenende Mit der Natur zu sich und zu seinen Fähigkeiten finden mit René Kopf & Cathleen · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de

17:00 bis 20:00 Uhr Kreatives Frauen-Netzwerk treffen mit Kirsten von der Heiden · Freital www.resonanzbewusstheit.info

Samstag, 13.05.2023

13. – 14.05. 2 Tage „Einklang“ Steinzeitreise im wilden Erzgebirge mit Übernachtung unter freiem Himmel, mit Andreas, Jana & Maik Schwarzenberg · www.steinzeit-reise.de

13. – 14.05. Jahresausbildung in schamanischem Wissen in 6 Teilen – Teil 3 Mut, Kraft, Feuer mit Sandra Wolfram · Olbernhau · hofmühle-pfaffroda.de

13. – 14.05. 2-Tage-Seminar Reiki 1. Grad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr Einführungsseminar Dein inneres Kind kennenlernen mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

11:00 bis 20:00 Uhr Workshop & Gongbad Der Mundraum mit Thomas Becher & Kristin Drotziger Chemnitz · www.natur-und-psyche.de

11:00 bis 15:00 Uhr Tag der offenen Gartentür im Kräutergarten Miriquidi · Eibenstock www.kunsthof-eibenstock.de

14:00 bis 17:30 Uhr Glück auf! Tag der offenen Tür mit Kirsten von der Heiden · Freital www.resonanzbewusstheit.info

Sonntag, 14.05.2023

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

10:00 bis 18:00 Uhr Systemische Aufstellung Mut zur Veränderung mit Ramona Schumann & Christiane Vinz · Lichtenau · www.emotion-impulse.de

Montag, 15.05.2023

15. – 21.05. Seminarwoche Psychobionik Magic mit Jörg Hampel · Diera-Zehren · psychobionik.joerg-hampel.de

Mittwoch, 17.05.2023

17. – 21.05. Heilraumseminar Liebe, Freundschaft, Partnerschaft! Und was ist mit Angst und Scham? mit Peter Hellwig & Team · Friedrichswalde (Nähe Schwerin) · hellerweg.de

Freitag, 19.05.2023

19. – 21.05. Yogawochenende – eine Auszeit mit Mehrwert mit Nadine · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de

14:30 bis 21:00 Uhr Neumond-Schwitzhütte „Reinigung“ mit Teresa Nitsch · Johannegeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

Sonntag, 21.05.2023

10:00 bis 18:00 Uhr Tag der Gesundheit – Neues aus der Welt der Gesundheit für Ihr Wohlbefinden im Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf www.gesundheitsreisen-sonni.com

Dienstag, 23.05.2023

18:00 Uhr Vortrag Ätherische Öle – mehr als nur Duft mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Schamanisch, 24.05.2023

24. – 29.05. Schamanischer Trommelbau Initiatorisches Ritual und RETREAT mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

19:30 Uhr Themenabend Familien und ihre Ordnung! mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 260401

Donnerstag, 25.05.2023

25.05. – 01.06. Fasten – Abenteuer im Alltag als berufsbegleitendes Wochenprogramm mit Kati Walther · Mittweida · meine-glueckskueche.de

Freitag, 26.05.2023

26. – 29.05.2023 Seminar Tao-Massage Ausbildung – Zwischen Ekstase und Stille mit Claudia Hoppe · Dresden · www.anukan.de

Samstag, 27.05.2023

27. – 28.05.2023 Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

VORSCHAU JUNI 2023

01. – 07.06. Basenfastenwandern im schönen Elstertal – eine Woche Erholung: Wandern, Vorträge, kreatives Gestalten mit Sonja Röpke Elstertal · gesundheitsreisen-sonni.com

01. – 04.06. Beginn Jahrestraining „Transformation“ Intensiv mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

02.06. oder 03.06. Trommelbau Tag 1 mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen OT Riechberg · www.zauberwege.de

02. – 09.06. Basenfasten mit Kochkurs und Wandern der Talsperre Kriebstein (mit und ohne Übernachtung) mit Kati Walther · Mittweida · meine-glueckskueche.de

03. – 04.06. Schoß Chackra Intensiv II – Transformiere Deinen Herzschmerz in wahre Lebensfreude mit Tara Gräfe · Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

03.06. Familienstellen in Leipzig mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

03.06. Kali und Gong – Befreie dich! Tanze deine Wut! mit Thomas Becher Leipzig · www.natur-und-psyche.de

04.06. Geomantischen Wanderung im Schlosspark Machern mit Jens Winter · Tel. 0174 999 8527

04.06. Familienstellen in Erfurt mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

9. – 11.6. Seminar Seele in Bewegung – Rückanbindung an die Natur um Dich und in Dir, mit Constanze Uhlig & Frederick Zabel · Frauenstein · constanzeuhlig.de

10.06. Waldwanderung mit Pferd Kreativer Wald- & Kräutertag mit Pferd mit Sonja Röpke Langenbernsdorf · gesundheitsreisen-sonni.com

9. – 11.6. Time Out Wochenendreise in die Teichlandschaft Bad Lausick mit Heike Seewald-Blunert · kontrast-reich-training.de

11. – 16.06. Basenfasten Plus – mit tägl. Begleitung durch Yoga & Entspannung für Körper, Geist & Seele mit Nadine · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de

16. – 17.06. Frauenwochenende im Steinbachtal: Kräuterworkshops & Schwitzhüttenzeremonie mit Teresa Nitsch · Johannegeorgenstadt www.wurzelkraut-und-feengras.com

17.06. Seminar Spreng die Mauern Deiner SELBST-Begrenzung mit Ramona Schumann, Christiane Vinz & Manuela Wende · Lichtenau www.business-impulse.net

19. – 25.06. Seminarwoche Psychobionik Magic mit Jörg Hampel · Diera-Zehren · psychobionik.joerg-hampel.de

22. – 25.06. II. AnuKan Festival meets Become LOVE – Festival der Berührungskunst trifft auf Philosophie-Festival der Liebe · Hochkirch Nähe Bautzen · www.anukan.de

22. – 25.06. Ganz Frau Sein – Im Fluß des Lebens – Fühlen und Genießen – Ein Wochenende für die Entfaltung der weiblichen Ur-Kraft, mit Jana Münzner · Klingenberg · amryta.de

23. – 30.06. Fastenwandern und Selbstreflexion im Erzgebirge mit Kati Walther · Eibenstock · meine-glueckskueche.de

23. – 25.06. Nacht der TROMMEL – Klang · Stille · Gleichgewicht zur Sommersonnenwende mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen OT Riechberg · www.zauberwege.de

23. – 25.06. Wochenendauszeit für Frauen „Ich-Zeit“ genießen, Seele baumeln lassen, Zeit für Neues, mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

25.06. – 01.07. Heilraum-Sommerfestival „Bewusstsein im Wandel“ mit Peter Hellwig & Team · Friedrichswalde (Nähe Schwerin) hellerweg.de

07. – 09.07. Tauschlandfestival Eibenstock www.kunsthof-eibenstock.de

Frauenkreis · Männerkreis · Männer-Frauen-Kreis

Herdengefühle

von Malina Opitz & Dirk Kreuzer

Wenn Menschen im Kreis wahrhaft zusammenkommen, entsteht Gemeinschaft. Hier heilt unsere Einsamkeit. Hier gibt es Wohlwollen, Zuhören, Anerkennen, Dasein dürfen mit allem, was ist, willkommen sein, verbinden, gemeinsames Lachen, gemeinsames Weinen und tiefes Spüren. Sich selbst im Anderen erkennen.



Die Heilkraft einer Gemeinschaft ist enorm, das belegen z. B. Studien wie „Die Kraft der Acht“ von Lynne McTaggart. Auch ist inzwischen erwiesen, dass der Embryo im Bauch von Mama in der Lage ist, das Herz der Mutter mit seinen eigenen Zellen zu heilen und umgekehrt. Das bedeutet: Je stärker die liebevolle Bindung unter Menschen, desto potenter die Co-Regulation und Heilungsmöglichkeiten.

Das Gefühl von Zugehörigkeit ist so wesentlich. Deshalb laden wir Dich ein, Deine Spürnase zu aktivieren und Dich auf die Pirsch nach Deiner eigenen Herde zu machen. Eine Gemeinschaft, in der Du Dich wohl fühlst, die Dich in Deine Kraft bringt, Dir Rückhalt und Unterstützung schenkt. Schön, wenn Du Dir dafür Zeit nimmst.

Offener Frauenkreis: 22.3. / 26.4. / 17.5. / 31.5.

Offener Männerkreis: 30.3. / 24.4. / 15.5. / 08.6.

Offener Männer-Frauen-Kreis: 4.4. / 2.5. / 30.5.

Anmeldung über www.schönheitsweg.de/termine

Schönheitsweg GbR – Schamanische Zeremonien · Malina Opitz & Dirk Kreuzer

Lebendiger Gedankenaustausch & Inspiration

Spirituelle Stammtisch in Zwickau

von Christiane Peyrel



Seit über 15 Jahren gibt es den spirituellen Stammtisch in Zwickau. Ich lade Dich herzlich ein, aktiver Teilnehmer oder einfach nur aufmerksamer Zuhörer zu sein – beim spirituellen Stammtisch mit neuem Konzept. In diesem Jahr wird der Stammtisch zum **Rundtischgespräch unter dem Motto: „Der Weg zum Glück“**. Dafür gibt

es in jedem Monat ein Thema, worüber wir philosophieren können und jeder kann mit seiner eigenen Geschichte, eigenen Erfahrungen und wertvollen Impulsen für die Gemeinschaft beitragen.

Wir treffen uns jeden **1. Mittwoch des Monats um 18 Uhr** im **Restaurant Goa in Werdau/ Steinpleis, Stiftstraße 6**. Nach der Einführung in das jeweilige Thema dürfen wir ab ca. 19 Uhr die Köstlichkeiten der indisch-pakistanischen Küche genießen, bevor es dann in eine muntere, gesellige Gesprächsrunde geht.

Auf diese Themen darfst Du Dich freuen:

05.04. Liebe und Verbindlichkeit

03.05. Ernstesten Problemen mit Mitgefühl begegnen

07.06. Weisheit und innere Ruhe

05.07. / 02.08. Sommerpause, Treffen mit spontanen Themen

06.09. Werte und das spirituelle Leben

04.10. Freiheit und Demut

01.11. Leiden und Loslassen

06.12. Der Heilige Nikolaus und seine Botschaft

Ich freue mich auf Euch! Christiane Peyrel

Der spirituelle Stammtisch ist eine öffentliche Veranstaltung und jeder ist herzlich willkommen, ohne Voranmeldung. Bei Rückfragen meldet Euch gern bei mir unter Tel. 0151 56130812.

FrauenRaum Chemnitz

Healing Talks & Dance

von Bella Steudel



Es ist an der Zeit, dass sich mehr Frauen am Weiblichen orientieren und Wege suchen, die ihrer eigenen Natur wirklich entsprechen. Unsere Welt braucht Frauen, die es wagen, aus der Tiefe ihrer Weiblichkeit zu leben. Ich habe im Laufe der letzten 20 Jahre viel Wissen und Erfahrungen zum Thema FrauSein, Beziehungen, Sexualität, Berufung, Bewegung & Entspannung gesammelt und mit meiner Messe „Bella Vita“ für Frauen neue Impulse in die Welt gesetzt. Und nun spüre ich in mir das Bedürfnis, meine Frauenarbeit in eine neue Form zu bringen. Am liebsten arbeite ich mit Frauen über Gespräche und Tanz, die heilend wirken, zu neuen Erkenntnissen über sich selbst führen und Wege aufzeigen, das FrauSein neu zu entdecken und zu leben. Den Austausch miteinander verbinde ich mit Tänzchen – frei, meditativ, im Kreis oder mit Bauchtanz- & Hula- Elementen.

Ich lade Dich herzlich ein, meinen FrauenRaum und die Workshops „Healing Talks & Dance“ kennenzulernen. Gesprächsrunden entstehen aus dem Impuls heraus. Welches Thema zu welchem Termin angesprochen wird, liegt an den Frauen, die sich zu den Workshops zusammen finden und den Themen, die die Frauen mitbringen. Die Inhalte werden den Interessen und Bedürfnissen der Frauen am jeweiligen Abend angepasst.

Termine: 4.5. / 14.9. / 9.11. jeweils 19 – 21 Uhr · Energieausgleich: 20 €
Anmeldung über www.bella-kalima.de. Hier findest Du auch weitere Angebote für Frauen.

Bella Steudel, Paar-, Ehe- u. Sexualberaterin, Tanzlehrerin, Weiblichkeitspädagogin

Ein Fest der Liebe

AnuKan Festival meets BeCome LOVE

von Julia Beckert

Festival der Berührungskunst trifft auf Philosophiefestival der Liebe

Unser Festival ist eine wunderbare Möglichkeit für Dich, ein wenig mehr von Dir und Deinem Leben (wieder-)zuentdecken. Ein geschützter und vielfältiger Raum, um zu erkunden und zu feiern, was Dich wirklich tief im Innersten berührt, was Dein Herz nährt, was Dich lebendig, erfüllt und glücklich macht. Wir laden Dich ein auf eine spannende Reise zu Dir selbst: Erlebe vier intensive Tage der Begegnung, der Selbsterfahrung und der gelebten Liebe und freue Dich auf eine Auszeit vom Alltag. Erforsche, was es für Dich heißt, echte Liebe zu leben, Liebe zu verkörpern (BeCome LOVE) und (berührt) zu SEIN – auf allen Ebenen.

Ein Fest für achtsames Erforschen von Sinnlichkeit, Transformation und Herzensverbindung, authentischer Begegnung mit Dir selbst und anderen sowie für tiefe, ekstatische Selbsterfahrung. Lass uns jeden Moment zusammen wachsen und die LEBENDIGKEIT genussvoll zelebrieren. Herzen weit auf und Gläser hoch: Auf die Liebe!

Yoga | Massagevorführungen | Meditation | Haka | Malworkshops | Schwitzhütten Bondage | Slow Sex | Massagepaintings | Feuershow | Tantrisches Dating | Festivalmarkt Breathwork | Butoh | Massage | Bauchtanz | Ölritual | Tantra | Chakrenreise | Mantrasingen | Burlesque | Henna | Klangsessions | Intimmassage | Sarongdance | Sensual Ecstatic Dance | Schmiedekurse | Podiumsdiskussionen | Vorträge und mehr

Infos und Ticket: www.anukan-festival.de



Erzgebirge

Kunsthof Eisenstock
www.kunsthof-eisenstock.de
Gemeinsam statt Einsam – Ein Nachmittag zum Kennenlernen - jeden Do im Kunstcafé
Sri Sai Prana Yoga mit Kerstin Schreier Fortgeschr. Di 18 Uhr / Anfänger Di 19:45 Uhr
NEU: **Waldbaden** mit Mona Gärtner ab 3.4. jeden Montag 10–12 Uhr
NEU: **Shaping Wings** – Sanfte Übungen für Frauen mit Mona Gärtner
Infostunde 3.5. / 17.5. / 7.6. je 19 Uhr

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“
Schneeberg - Ina Klinger
www.lebensfreude-ina-klinger.de
FrauenZeit – 21.3. Frühlings-Tagundnachtgleiche // 5.5. Jahreszeitfest Beltane - je 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
Wöchentliche Yogakurse
Mo 11 Uhr Senioren / 17 Uhr Vinyasa / 18 Uhr Hatha // Di 16 Uhr Hormon / 19 Uhr Yin / 20:10 Uhr Yoga Nidra // Mi 16 Uhr Kinder (2 – 7 Jahre) / 17 Uhr Pranayama

AMRYTA Schwarzenberg • Jana Münzner
www.amryta.de
Yoga des Herzens donnerst. 19:30 – 21:30 Uhr
Verbundener Atem 7.3. / 11.4. / 9.5. / 6.6. je 9 Uhr // 22.3. / 19.4. / 17.5. / 14.6. je 18:30 Uhr
Frauenfreitag 17.3. / 7.4. / 21.4. / 12.5. je 19 Uhr

Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg
www.pranahheilung-erzgebirge.de
Sri Sai Prana Yoga (Hatha): wöchentlich mit Grit Wehrauch, jeden Di 8 Uhr / 17 Uhr / 19 Uhr
Mi 8:30 Uhr Schwangere // Do 18 Uhr // Fr 16 Uhr
Friedensmeditation jeden Fr 19 Uhr
Kinder yoga Mi 15 Uhr

Offener Abend Familienstellen mit Bettina Brückner 1.3. / 5.4. / 3.5. / 7.6. je 18:30 Uhr
Annaberg-Buchholz • Tel. 03733 26401

Hofmühle Pfaffroda
www.hofmühle-pfaffroda.de
Schamanismus erleben
17.3. / 12.5. / 2.6. je 16–18 Uhr
Mondtanz am Lagerfeuer
6.5. / 3.6. je 19 Uhr
Jahresausbildung in schamanisches Wissen
18. – 19.3. / 13. – 14.5.

Sri Kaleshwar Meditations- & Seminarzentrum • Tara Gräfe • www.kraftreisen.org
Feuerpuja an Neu- und Vollmonden (auch online) 7.3. / 21.3. / 20.4. je 18–20 Uhr

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

Vogtland

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

Daniela Simart • Plauen
daniela.simart@gmail.com
Meditationskurs dienstags 18:15 – 19 Uhr

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

BIODANZA mit Christine Lukaschek 11.3. / 1.4. / 13.5. / 10.6. je 14:30 bis 17:30 Uhr • Tanzstudio Merhaba Plauen • www.biodanza-chemnitz.de

Raum Zwickau

Forsthaus Trünzig • Langenbernsdorf • www.gesundheitsreisen-sonni.com
Stammtisch jeden 2. Mi im Monat je 18 Uhr
Wildkräuterwanderung 13.5. / 14.5.
Rakubrand Töpfern 2.3. / 16.3. / 25.3. je 18 Uhr
Afrikanisches Töpfern
9.3. / 13.3. / 31.3. / 17.4. je 18–20 Uhr

Spirituelleer Stammtisch • 5.4. Liebe & Verbundlichkeit / 3.5. Ersten Problemen mit Mitgefühl begegnen / 7.6. Weisheit und innere Ruhe
18 Uhr • Restaurant „Goa“, Pleißencenter Werdau • Infos Christiane Peyerl • Tel. 0151 56130812

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** Termine erfragen
Kursbeginn **Meditation & Achtsamkeit im Alltag** Fortgeschr. Do ab 9.3. 18 Uhr und Mi ab 22.3. 18:30 Uhr

Praxis für Energiearbeit & Coaching • Zwickau
Heike Faruh • linktr.ee/energienaturesoullove
Vollmondzirkel 7.3. / 6.4. / 5.5. je 18–21:30 Uhr
Frauenkreis 15.3. / 19.4. / 24.5. je 19–21:30 Uhr

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

Auszeit vom Stress • Gabriele Göpfert • Hohenstein-Ernstthal • www.auszeit-vom-stress.de
Waldbaden 20.3. / 1.4. / 14.5. / 3.6. / 21.6.
Workshops 17.3. / 28.4. / 5.5. / 10.6.
Frauen-Auszeit 23. – 25.6. / 15. – 17.9.23

Salzgrotte Salaero • Hohenstein-Ernstthal
www.salaero.de
Hypnotische Phantasiereise 13.3. / 24.4. / 8.5. / 5.6. / 19.6. je 19 Uhr
Klangschalenerlebnis 6.4. / 4.5. / 1.6. 19 Uhr
Klangkörperreise 10.3. / 20.4. / 5.5. / 9.6. 18 Uhr
Frauenkreis 1.4. 10–12 Uhr
Massagetage siehe Webseite

Reiki-Oase • Bettina Bauch • Limbach-Oberfrohna
www.reiki-oase-lo.de
jed. 1. Mittw. im Monat 1.3. / 5.4. / 3.5. / 7.6.
Offene Sprechstunde 16 Uhr
Austauschabend 19 Uhr (heilsame Begegnungen; Meditationskurse u.v.m.)
Neuer 2-Wochen-Kurs für **stille Meditation** 1.–12.5. 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 1.4.
Salzgrotte Wolkenburg 31.3. / 28.4. / 19.5.
Waldenburg 1.3. / 14.4. // 10.3. Hohndorf
ENERGY DANCE®
Waldenburg jeden Mo 18:15 Uhr
Hohndorf 5.4. / 17.5. je 18:30 Uhr
Limbach-Oberfr. 2.3. / 30.3. / 27.4. je 18:30 Uhr
Hohenstein-E. 16.3. / 13.4. / 4.5. je 18:30 Uhr
Vielau 14.3. / 11.4. / 2.5. / 30.5. je 18 Uhr
Langenleuba-Niederhau 19.4. 19:30 Uhr
Aromaöle Vortrag 28.3. / 25.4. je 18 Uhr

Klangschalen Energie • Ruth Rölller • Waldenburg • www.klangschalen-energie.de
Klangerlebnis an Neu- & Vollmond 7.3. / 21.3. / 6.4. / 20.4. / 5.5. / 19.5. / 4.6. je 19:30 Uhr
Klangschalen-Ausbildung 25.–26.3. / 15.–16.4. / 6.–7.5. / 27.–28.5. / 17.–18.6.

Raum Chemnitz

YOGA ROOM Chemnitz • Anna Grahl & Jagad Sven Hunger & Rainer Schulz • www.yoga-room-om.de
Mantrasingen – Chanting Circle
17.3. / 21.4. / 19.5. je 18–20:30 Uhr
Klangkonzert – meditative Klangerise
4.3. / 1.4. / 6.5. je 19–21 Uhr
KiC-Kuschel Abend & Kundalini Yoga Sadhana auf Anfrage

Institut-Sven-Krieger.de
Infoabend Schreib- & Poesiearbeit
31.3. 9–12 Uhr in Chemnitz

Freies TANZEN – GANZ IM HIER UND JETZT
Quelle Deiner LEBENSKRAFT • entdecke neue Formen der BEGEGNUNG beim **I-DANCE-ITY(Y)** mit Rosemarie Dagné • freitags 31.3. 18 Uhr // sonntags 19.3. / 16.4. / 14.5. / 25.6. je 10–12 Uhr • Chemnitz • www.i-dance-ity.jimdosite.com

Die Tanzoase Chemnitz • Bella Steudel wöchentl. Kurse / Ausbildungen: **Bauchtanz, Hula-Tanz, Zenbo Balance und Mantra-Dance**
Frauenraum **Healing Talks & Dance** 9.3. / 4.5. je 19–21 Uhr • www.bella-kalima.de

Schönheitsweg • Raja Chemnitz
www.schoenheitsweg.de
Offener Männerkreis mit Dirk Kreuzer
6.3. / 30.3. / 24.4. / 15.5. / 8.6. je 19–22 Uhr
Offener Frauenkreis
8.3. / 22.3. / 12.4. / 26.4. / 17.5. / 31.5. je 19 Uhr
Männer-Frauen-Kreis
15.3. / 4.4. / 2.5. / 30.5. je 19 Uhr
Kakaozeremonie für Frauen
2.4. / 23.4. je 10–12 Uhr

SALANA Energiearbeit mit Mireen Fellmer
Chemnitz • Jurte im Einsiedler Wald
www.salana-energiearbeit.de
Frauen der Erde – kollektive Frauenkreise
20.3. / 20.4. / 19.5. / 18.6. je 18 Uhr
Priesterinnen der Erde – Frauenkreise zum Vollmond 6.3. / 5.4. / 5.5. / 5.6. je 18 Uhr
Motherdrum-Session in der Gruppe
21.3. / 18.4. je 18 Uhr

ZauberWege e.V. • Kerstin & Kai Müller
Hainichen • www.zauberwege.de
Die MONDIN ruft (Frauenkreis)
8.3. / 6.4. / 4.5. / 4.6. je 17 Uhr
Mannsein 7.3. / 4.4. / 2.5. / 6.6. / 4.7. 18 Uhr
Sonne, Mond & Sterne offener Kreis für alle
13.12. / 17.1. / 21.2. / 21.3. 19–22 Uhr
Schwitzhütte Frauen 30.4.–1.5. / für alle
16.–17.6. ab 11 Uhr

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann
Dittmannsdorf • www.kraeuter-gut.de
Kräuterspaziergang 5.3. / 1.4. / 23.4. / 5.5. / 29.5. / 2.6. Zeit bitte erfragen
Am Kräuter-Gut-Tisch
15.3. / 24.3. / 21.4. / 16.6. je 17–20 Uhr
Wild- & Heilkräuter-Werkstatt 18.3. / 21.5. / 24.6.
Frauengeflüster 17.3. Frühlings-Tagundnachtgleiche 28.4. Beltane

Raum Leipzig-Halle

Klangtempel • Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum • Markkleeberg • www.klangtempel.net
Spielstunde Monochord & Elfenharfe
Anfänger 29.3. / 26.4. / 24.5. je 18–21 Uhr
Fortgeschr. 28.3. / 25.4. / 23.5. je 18–21 Uhr
Handpanworkshop – Einführung ins Handpanspiel & intuitives Spielen
25.3. / 27.5. / 10.6. Delitzsch je 14–18 Uhr

Heilklang-Zentrum • Sabine & Roy Müller
Dahlen • heilklang-zentrum.de
Klangreise Kinder im Klang 11.3. 11 Uhr
Lichtkreis 1 **Meditationsabend** 13.3. 18:30 Uhr
Klangreise 10.3. 19:30 Uhr

Raum Freiberg

Dreiklang • Juliane Rosenberg • Freiberg
Tel. 0162 5227396
Spirituelle Lesung & Klangmeditation
23.3. / 20.4. / 25.5. je 16–19 Uhr

Constanze Uhlig • Freiberg
www.constanzeuhlig.de
Trommeln auf der Djembe
So 12.3. / 26.3. / ... je 10–11:30 Uhr
Tanz der Seele
So 2.4. / 7.5. / 4.6. je 10–11:30 Uhr

Dresden-Elbland

Jörg Hampel • Diera-Zehren
psychobionik.joerg-hampel.de
Psychobionik Infoabend mit Demosession
7.4. / 12.5. / 9.6. je 17:30–21:30 Uhr
Jahreskreisfeste 21.3. Ostara / 30.4. Beltane / 21.6. Litha - je ab 18 Uhr

R.Ieben® • Ute Rudolph • Dresden
www.bewusst-im-sein-erleben.de
Neumondin-Frauenkreise
20.4. / 19.5. / 18.6. / 17.7. je 18 Uhr
YoTaKa – Bewegung im Sein: Yoga, Tanz & Klang für Frauen - jeden Montag 19 Uhr

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst
Dresden • www.anukan.de
Massagevorführungen
16.3. / 5.4. / 11.5. / 1.6. je 19:30 Uhr
Tantra vom Herzen – authentische Nähe
28.3. / 25.4. / 23.5. je 18:30 Uhr
Liebeschule 29.3. / 12.4. / 26.4. / 10.5. / 24.5. / 7.6. je 19 Uhr
Offene Bondageabende
13.4. / 4.5. / 8.6. je 19 Uhr

Praxis Resonanzbewusstheit • Freital
mit Kirsten von der Heiden
www.resonanzbewusstheit.info
Systemische Aufstellungsarbeit • Sa 4.3. / 18.3. / 1.4. / 15.4. / 29.4. / 27.5. je 14–18 Uhr
Trauerbewältigungsgruppe • Mi 8.3. / 22.3. / 12.4. / 26.4. / 10.5. / 24.5. je 14:30–16:30 Uhr
Kuscheltreff • Mo 6.3. / 20.3. / 3.4. / 17.4. / 1.5. / 15.5. / 5.6. je 18:30–21:30 Uhr
Lesen- & Spielzeit Mo 13.3. / 24.4. / 12.6. je 17:30 – 19 Uhr

Arbeitskreis für Anbieter mit „**Systemischen Ansätzen**“ jed. 2. Mo / Monat - 14–17 Uhr
Therap. Nachsorgegruppe Psychosomatik – NSG - jed. 1. Mi / Monat - 17:30 – 19:30 Uhr
Dresden • www.resonanzbewusstheit.info

Praxis HerzBalance • Veronika Broszinski
Großenhain • www.herz-balance.com
Mantra-Yoga 15.3. / 19.4. / 17.5. je 17:30 Uhr
Satsang 7.3. / 2.5. / 6.6. je 18 Uhr
Yoga Mi je 17:30–19 Uhr
Kinderyoga Mi / Do je 13 Uhr und 14 Uhr
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 Gesundhaus 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
Bewegtes Basenfasten wacker-methode® ab 5 – 21 Tage wöchentlich ab Sonntag
Waldführung jeden Donnerstag
Wildkräuterwanderung mit Kochkurs
15.4. / 20.5. / 24.6. 10–15 Uhr

Fastenreisen

Meine Glücksküche • Kati Walther
www.meine-glueckskueche.de
Fasten Muldental 14.–24.4. // Erzgebirge
6.–13.5. / 23.–30.6. / 7.–10.7. / 20.–26.8. // Mittweida 25.5.–1.6. // Kriebstein
3.–10.6. // 4.–11.8. Fläming

Fasten nach Dr. Otto Buchinger sowie **Basenkur** im Gesundhaus Klatschmohn im Stettiner Haff • ganzheitl. geleitet von Silke Wendt mit Kochkurs & Ernährungsberatung u.m. in der wunderschönen Umgebung im Riether Winkel
Termine: www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Ostsee-Fastenkuren auf Usedom / Zinnowitz
Britta Tackmann • www.fastenanderostsee.com
Parkhotel Am Glienberg
16.–22.4. / 30.4.–6.5. / 4.–10.6. / 17.–13.9.

Überregional

Natürlich Rückgrad e.V. • www.rueckgrad.com
Ausbildungen **Gesundheitsberater**
17.–23.4. Alanya Türkei / 7.–11.6. Tübingen / 16.–20.8. Timmeln

Klangtempel • MIK & Thomas Plum
www.klangtempel.net
Handpanworkshop 25.3. Markkleeberg / 29.4. Dresden / 6.5. Thüringen / 27.5. Markkleeberg / 10.6. Delitzsch je 14–18 Uhr

Online

Natürlich Rückgrad e.V. • www.rueckgrad.com
Online **COSMIDO – Spiralmuskeltraining**
jeden Samstag 9 – 10 Uhr

Onlineabend **Die neue Zeit** mit Peter Hellwig,
dienstags je 20:15–22:00 Uhr per Zoom • www.hellerweg.de

Online-Infoabend **Shiva Shakti I Erfüllte Ein- & Zweisamkeit** • mit Tara Gräfe • 2.3. / 23.3. / 19.4. je 18:30 Uhr • www.kraftreisen.org

Online **Neumondzirkel** mit Energieübertragung
21.3. / 20.4. / 19.5. je 19 – 21 Uhr mit Heike Faruh • Tel. 0163 1775284

Fasten an der Ostsee auf Usedom

Gesundheitsbooster & Jungbrunnen

von Brittag Tackmann

Fasten ist so notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.



Wer schon in der Fastenwelt angekommen ist, hat gerade auch in der vergangenen Coronazeit einen gesundheitlichen Nutzen aus dem jährlichen Fasten gezogen. Die Selbstheilungskräfte waren aktiviert und die Immunabwehr

war stark. Aber es wurde in den letzten Jahren noch ein weiterer, großer Vorteil des Fastens wissenschaftlich nachgewiesen: Fasten ist ein wahrer Jungbrunnen für die Zellen!

Grundlagen wie genügend Trinken, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind wichtige Faktoren für gesunde Zellen. Unsere Zellen, deren Zeit gekommen ist, zerstören sich selbst, sofern der Körper gesund ist. Dieser Vorgang wird als Apoptose, als programmierter Zelltod, bezeichnet. Sie verbrennen, wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist. Um dieses Feuer einzuheizen, wird alles an Brennstoffen mit verheizt, was die Putzkolonne vorher zusammen gefegt hat: Bakterien, Pilze, Viren, Zellorganellen, Gifte und auch Schwermetalle. Weiterhin haben aber körperliche Prozesse wie die Autophagie (Recycling alter Zellen) einen großen Einfluss auf die gesunden Zellen. Die Autophagie ist der natürliche Reinigungsprozess des Körpers und sorgt dafür, dass alte, beschädigte oder mutierte Zellen in ihre Bestandteile zerlegt werden. Anschließend wird die zerlegte Zelle als neues Zellmaterial verwendet!

Wenn wir bei guter Gesundheit sind, läuft die Autophagie (= die Müllabfuhr in unseren Zellen) jederzeit und in jeder Zelle zum richtigen Zeitpunkt voll automatisch. Es gibt allerdings einige Dinge, die es der Putzkolonne leichter machen, wie z. B. regelmäßige Bewegung, gesunde Mahlzeiten mit genügend Pause dazwischen und vor allen Dingen Fasten. Wenn nicht ständig neuer Müll nachkommt, geht das Putzen schneller! Ständiges Essen bremsst diesen Putz-Vorgang. In meiner Fastenwoche erfahren meine Fastengäste, wie die Ernährung, Bewegung und das Fasten die Gesundheit und eben auch das Altern beeinflusst und dass z. B. der industrielle weiße Zucker nicht nur krank und süchtig macht, sondern auch die Zellerneuerung hemmt! Solche und weitere spannende Themen werden in einer Fastenwoche an der Ostsee erörtert. Tägliche Bewegungseinheiten mit Yoga, Gymnastik, Rückenschule und Tanz sowie Strandspaziergänge und Waldbaden runden die Auszeit ab.

Fasten an der Ostsee: Termine unter www.fastenanderostsee.com

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

Gemeinsam gesund & aktiv sein in Südwestsachsen

Basenfasten-Wandern mit Sonja

von Sonja Röpke

Im Juni 2022 trafen sieben ganz unterschiedliche Charaktere im alten Forsthaus zu Trünzig aufeinander, um gemeinsam eine selbstbestimmte Basenfastenreise anzutreten. Frühmorgens ging es mit Yogaübungen auf der Streuobstwiese am Wald los. Glücklicherweise war dies durch das schöne Wetter die ganze Zeit möglich. Hier gab es auch gleich die erste Kräuterkundestunde, damit wir unser Frühstück mit Vitalstoffen und Mineralien aufpeppen konnten. Anschließend wanderten wir gemütlich durch den Werdauer Wald bis zum herrlichen Teichdorfer Waldbad mit Liegewiese unter uralten Eichen. (Grundsätzlich werden die Wanderungen dem Alter, der Mobilität der Teilnehmer und dem Wetter angepasst.)

Weitere Höhepunkte waren der Besuch des Blankenhainer Schlosses mit Schlosspark und für unsere Gelenke und Knochen besuchten wir

Trinkwasser und Qualität

Geschmack ist nicht alles

von Christian Marre



Fakt: Viele Verbraucher beurteilen die Qualität ihres Wassers nach dem Geschmack. Wenn es dazu noch klar und geruchsneutral ist – an den Kalk hat man sich mitunter gewöhnt – scheint das Mineral- oder Leitungswasser in Ordnung zu sein. Doch kannst Du alles riechen, schmecken oder sehen?

Auch Dein Thema: Bei Deinen Nahrungsmitteln achtest Du auf Qualität – regional, bio, unbehandelt – alles, was Du so kennst. Egal, ob Soße, Tee, Kaffee, Apfel abwaschen, Gemüse putzen oder Wasser trinken. Du nimmst es aus dem Hahn oder der Flasche. Warum nimmst Du das eine zum Trinken und das andere zum Kochen?

Du brauchst Hilfe: Du hast Dich bereits mit dem Thema Trinkwasser, Qualität, Filtration und Aufbereitung befasst? Weißt jedoch niemanden anzusprechen, der sich damit auskennt? Seit 2015 biete ich Wassertests an, bei denen man vor Ort erkennen kann, ob das Wasser aus dem Hahn oder der Flasche grundsätzlich seinen Vorstellungen entspricht. Ebenso bei Kunden, die auch schon Anlagen und Systeme haben. Daher traue ich mir einen guten Marktüberblick zu.

Die Einladung an Dich: Würdest Du Deine Speisen und Getränke gern mit reinem Wasser zubereiten? Lass Dir bei dieser Entscheidung helfen. Dich lade ich ein, mit mir ein Gespräch zu führen und Dein Wasser kostenfrei zu testen.

Dein Geschenk: Hol Dir vorab Deine Broschüre zum Thema Wasser unter marre-wasser.de/broschuere/

Profitiere von meinem Wissen: Du kannst nur gewinnen. Entweder Du erkennst, bereits auf dem richtigen Weg zu sein, oder Du erkennst Verbesserungspotential.

marre-wasser.de · Christian Marre · Osterburger Straße 65, 39576 Stendal
03931 4921292 · www.dein-wassertest.de · marre-wasser.de

das Radonbad in Schlema. Dort erwartete uns nach dem Bad eine Freundin mit einer leckeren Basensuppe. Wir lernten weiterhin eine Selbstversorgerfamilie kennen, bei der wir uns Kräuter und Heilpflanzen mitnehmen durften. Ein wunderschönes Erlebnis war schließlich unsere Schlauchboot-Tour von Berga nach Elster. Der Abschied fiel allen schwer. Zurück in den Alltag hatten wir viel neues Wissen, Rezepte, neue Freunde, schöne Erinnerungen und eine neue innere Stärke im Gepäck.



Nun freuen wir uns auf die nächsten Fastenzeit vom 1. bis 7.6.2023. Und vorher lade ich Euch am **21.5. zum Tag der Gesundheit** zu mir ins Gelände des alten Forsthaus Trünzig ein.

Sonja Röpke · Alte Bahnhofstrasse 2, 08428 Langenbernsdorf OT Trünzig
Tel. 036608 654229 · www.gesundheitsreisen-sonni.com

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

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

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

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

PLZ 01...

Neue Netzwerkpartner

Jörg Hampel · Ich begleite, helfe Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit, Lebenssinn, Beziehungsglück mittels psychobionischer Innenwelten · Rosengässchen 12, 01665 Niedermuschütz · Tel. 0172 3513183 psychobionik.joerg-hampel.de · dein-platz-fuer-auszeit.de

Birgit Peters Geistheilerin seit 2010 · Wirbelsäulenaufrichtung durch geistige Kraft, Ausgleich Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, innere Balance · Neustart für Körper, Geist & Seele, Potenzialentfaltung, Seminare, Spirit. Wanderungen · Wilsdruff & Dresden · T. 0173 8226629 · www.Heilerin-Birgit-Peters.de

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 · Tankurs 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

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! Pohländstr. 19, 01309 Dresden · www.abbiegendehauptstrasse.com

Heilpraxis Kiss · Anja Kiss · Heilpraktikerin Homöopathie, Systemische Aufstellungen, Energetische Medizin, Chakrenbehandlungen, Lichtgitter-Mandalas, Seminare und Workshops · Plattleite 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. 017676859482 · sinn@auszeitklang.de www.auszeitklang.de

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

Hatha 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 Pesterwitz 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-Niederfrauendorf · Tel. 0172 8257881 · info@dikomey.net · www.praxis-seelenpfade.de · www.ursuppe-blog.de

PLZ 04...

Der Glücklichmacher – **Thomas Becher** · Psychotherapie, Naturheilkunde und Massagen – Gesundheit ganzheitlich verstanden – auch bei Depression & chronischen Leiden. Schwerpunkt-praxis Sexualberatung & -therapie · Hahnenmannstr. 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 · lmi-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

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

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

Alexandra Wilmsmann-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

NEUSEENLAND AYURVEDA · Anja Burkhardt Ernährung & Psychosomatik (Schwerpunkt Ängste), HP für Psychotherapie (HeilprG), EM-DR-Therapeutin, Ayurveda, Hypnose, Klang, Mentaltrainerin C · Markkleebergerstr. 48, 04416 Markkleeberg · Tel. 0151 41967184 · info@neuseenland-ayurveda.de · www.neuseenland-ayurveda.de

Tomaten-Möhren-Aufstrich

MiteinanderSein-Jubiläumsrezept von Sandra Müller

Es ist mir eine große Freude, im 100. Magazin ein Rezept vorzustellen, das mich seit vielen Jahren schon begleitet und mich sehr mit vielen von Euch Lesern, Wegbegleitern und Freunden verbindet. Ein Rezept, welches vielleicht einige von Euch schon kennen und das uns an die ersten MiteinanderSein-Treffen erinnert. Ein Rezept, was ehrlicherweise von Thermomix stammt und meine Freundin Sylvie und ich viele, viele Male zubereitet haben. Thermomix-Besitzer finden es unter: Möhren-Tomaten-Aufstrich. Für alle anderen hier zum Nachkochen und schmecken lassen...

Tomaten-Möhren-Aufstrich

Zutaten:

- 1 Schalotte
- 120 g Butter
- 250 g Möhren
- 120 g Tomatenmark
- 1 TL Thymian
- 1 TL Majoran
- 1 TL Salz



- Die Schalotte schälen, ganz fein schneiden und mit 30g Butter andünsten
 - Inzwischen die Möhren eventuell schälen, fein reiben
 - 90 g Butter und die Möhren dazu geben und ca. 6 min dünsten
 - Tomatenmark, Gewürze und Salz zugeben, nochmals kurz dünsten
 - Zum Schluss mit einem Pürierstab fein mixen
- Nach Geschmack kann auch 1 – 1,5 TL Curry dazu gegeben werden. Schmeckt warm zu Kartoffeln oder kalt als Brotaufstrich.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller
Vollwertköchin und Ernährungsberaterin

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

KNACKfrisch
BIO Markt

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



Bio-Obst & Gemüse direkt zu Dir nach Haus mit einer Ökokiste vom Guidohof

Mit Herz für die regionale Landwirtschaft

von Silke Lucht

Kennt Ihr die gelben Guidohof-busse, die regelmäßig durch den Großraum Chemnitz und die verschiedenen Teile des Erzgebirges fahren? Wir bringen biologische Produkte wie Obst & Gemüse und eigenes Holzofenbrot sowie alles für den täglichen Bedarf in einer Mehrwegkiste direkt vor die Haustür. Das ist unsere Art, die selbst angebauten und produzierten Bioprodukte oder von regionalen Biobetrieben und vertrauenswürdigen Biofirmen zu Euch zu bringen. Diese Vermarktungsart hat uns nun schon mehr als 30 Jahre den Schwung und die Lust gegeben, hier in Uhlisdorf auf dem Guidohof mit Leidenschaft und Liebe zu wirken. Denn ein Bauerndasein ist neben dem direkten Bezug zur Erde und dem Staunen über die Wachstumsprozesse natürlich auch eine sehr tagesausfüllende Arbeit. Dies tun ich, Silke, mit meinen zwei nachfolgenden Söhnen und unseren mittlerweile 40 Mitarbeitern mit großer Freude.



Wie? Das ist ganz einfach: Natürlich eine **Ökokiste** bestellen über www.Guidohof.com, die wir wöchentlich, 14tägig oder sporadisch liefern. Oder Ihr kommt auf unseren Hof. Im Bioladen könnt Ihr dienstags, freitags und samstags vorbeischaun und außerdem bei einer unserer vielen Veranstaltungen teilnehmen. Ein Stück Bioackerfläche könnt Ihr über Genossenschaftsanteile durch eine Geldanlage einbringen über www.kulturland.de (Guidohof) und natürlich uns bekannt machen durch Euer Weitererzählen.

Ich weiß, dass regionale Landwirtschaft und ein wertschätzendes,

herzbasierendes Handeln in allen Bereichen unsere Welt nachhaltiger, freudvoller und unabhängiger machen wird. Dafür fließt meine Energie zu diesem Fleckchen Erde, was ich hüten darf und ich bekomme es in Form von gesundem Leben, freudig schaffenden Menschen und dankbarer Kundschaft zurück.

Danke dafür!

Silke Lucht und das Team vom Guidohof



Guidohof

09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhlisdorf

Am Ullersberg 31

Tel. 037609 5433 · www.guidohof.com

Doch darf ich nicht verschweigen, dass uns die derzeitige Situation sehr viel Vertrauen auf Veränderung abverlangt. Wir merken, wie billiges „Bio“ von Discountern den Vorrang bekommt. Das trifft besonders alt eingesessene Bioläden und Höfe. Preislich muss für uns aber unsere Wirtschaftlichkeit der Maßstab sein, um auch noch weitere 30 Jahre und darüber hinaus zu überleben. Dafür brauchen wir die Menschen, die genau unsere Produkte bevorzugen und unseren Hof unterstützen.

Familientradition erhalten

Baumkuchen aus dem Erzgebirge

von Sylvie Lutz

Mit dem Duft von frisch gebackenem Baumkuchen bin ich aufgewachsen: Mein Papa stammt aus einer Bäckerfamilie, deren Handwerkstradition bis 1904 zurückreicht. Immer als besondere Köstlichkeit auf Vorbestellung gebacken, blieb uns Kindern meist nur der süße Geruch. Dieses „Besondere“ habe ich mir bis heute bewahrt und meine Eltern in ihrer Zeit als Selbstständige immer unterstützt. Der Beruf hatte mich nie gelockt, doch nun habe ich 2022 bewusst die Entscheidung getroffen, die Tradition fortzuführen. Für uns, für Schwarzenberg, für eine ganze Region.

Als Mutter von zwei Kindern lege ich großen Wert auf vollwertige Ernährung, habe eine Ausbildung zur ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin GGB absolviert und diese Erkenntnisse mit in die Backstube genommen. So ist es möglich, neben unserer bewährten Baumkuchen-Rezeptur, auch etwas ganz Besonderes zu genießen. Das Mehl für unseren Vollkorn-Baumkuchen wird bei uns frisch gemahlen, wir verwenden alle weiteren Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau und krönen den fertigen Baumkuchen mit einer Bio-Schokolade. Diese Variante ist momentan nur auf Vorbestellung erhältlich. Alltagstauglich sind dagegen unsere drei Sorten Baumkuchen-Crunch – die perfekte Verbindung von feinstem Baumkuchen mit Deinem Lieblingsmüli. Gemeinsam mit einem handgerösteten, wertvollen Granola bilden Baumkuchen-Stückchen und knackige Schokoladenteilchen eine ganz neue Dessert- und Frühstücksidee.

Mit diesen neuen Produkten und dem Direktverkauf ab Backstube verbinden wir liebgeordnete Tradition mit den modernen Möglichkeiten. Auch dieses Jahr haben wir wieder neue Ideen – so ist ein Baumkuchen-Crunch aus reinem Dinkel mit einer Fair Trade-Schokolade geplant. Komm mit uns in Kontakt, folge uns bei Instagram, ruf an oder komm uns kennenlernen.

Neue Workshopreihe – NATURheilmittel

Großmutter's Gesundheitswissen

von Gabriele Göpfert

Leider geht das von Generation zu Generation übertragene Heilwissen unserer Vorfahren immer mehr verloren. Wer kennt sie noch, die alten, in den Familien weiter gegebenen Hausmittel? Und wer welche kennt – wer weiß, wie man sie korrekt anwendet? Ein „Luftbad“ oder ein „Lichtbad“, nun auch noch der neue Trend „Waldbaden“, und das soll helfen, gesund zu werden und zu bleiben? Wie soll das denn gehen? Wasseranwendungen – kalt, warm oder heiß? Wie und wann setze ich welche Anwendung ein? Was ist zu beachten?



Heilkräuter von Feld und Wiese – die Kräuterkunde ist ein faszinierendes Gebiet der Naturheilkunde mit über Jahrtausendealten Erfahrungen. Dazu kommen neu die ätherischen Öle, die man bei vielen Anwendungen einsetzen kann und die zusätzlich mit ihrem Duft der Seele gut tun. Und in jeder Küche sind Kräuter, Gewürze und Lebensmittel vorhanden, die man als erste Hilfe nutzen kann. Ich denke da z. B. an Quark, Weißkohl, Senf, Kartoffeln, usw. Es ist an der Zeit, das Wissen aufzufrischen und vorzubeugen, statt „heilen zu müssen“.

Jeder ist gefordert, seine Gesundheit selbst zu erhalten. Die Natur hilft uns mit ihrem reichen Schatz an Möglichkeiten. Wir müssen nur selbst aktiv werden. Fangen wir an und erinnern uns an das Erbe unserer Ahnen. Mein Wissen aus Erfahrungen und naturheilkundlichen Aus- und Weiterbildungen möchte ich Dir gern zur Verfügung stellen. Du bist herzlich eingeladen. Ich freue mich auf Dich.

Workshops: 17.3. / 28.4. / 5.5. jeweils von 18 bis ca. 20 Uhr

Auszeit vom Stress · Gabriele Göpfert · Waldenburger Str. 12, 09337 Hohenstein-Ernstthal · Tel. 0152 06689922 · www.auszeit-vom-stress.de



Weißbachs Süße Spezialitäten GbR · Sylvie Lutz
Alte Annaberger Straße 22, 08340 Schwarzenberg
Tel. 0174 9014386 · www.weissbach-orginal.de

PLZ 04...

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

Klangtempel – MIK & Thomas · Hanpan-Workshops & Klangseminare · Spielgruppen · Klangkonzerte · Klangheilung · Klangliege · Weltweites Klangnetzwerk, „Campana“-Festival der Klänge · „Die Tempelträumer“ · Imkereei uvm. 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-Zentrum · 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 · heilklang-zentrum.de

Begegnungs-Zentrum „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@anvayaprxaxis.de · www.anvayaprxaxis.de

PLZ 07...

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

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

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

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.renatemachate.coachchannel.com

PLZ 08...

Neue Netzwerkpartnerin

Heike Langbein – Medium – Praxis für Energiearbeit & Coaching · Intuitives Coaching für Frauen & Paare, Aura- & Chakrenreading, Ahnenheilung, Rückführungen, Traumabewältigung, Energiekreise, Massagen, Aromatherapie – Do Terra · Darwinstr. 4, 08064 Zwickau · Tel. 0162 1775284 · www.linkr.ee/energienaturesoullove

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

Praxis für Logopädie, Lernbegleitung, Kinesiologie, Psychologische Beratung, Hundgestützte Therapie · **Ute Weidenmüller-Thomas** · 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, Klangschaalenmassagen, 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

Freitagstraße · Anke Frackmann-Patzsch & Michael Patzsch · Wegbegleitung · Einzel-, Paar- & Familienberatung, Männer- & Frauenarbeit, Schaman, Energiearbeit, Aufstellungen, Körperarbeit, Pilgerbegleitung, Lesen im morphischen Feld · Freitagstraße 4, 08066 Zwickau · Tel. 0172 3711312 · www.freitagstrasse.de

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

Yoga.Raum · Anke Löser · Yogakurse, Workshops, Meditation, Ayurveda, Wellness, Vorträge und Kochabende · Eisenbahnstr. 22, 08209 Auerbach · Tel. 0176 23617119 · www.yoga-kurs.com

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 Häbeler-Müller · ganzheitl. Wellnessbehandl. für Körper Geist & Seele, Reiki, Meditations- & Achtsamkeitslehre, Entspannungstechn. AT, PMR, Qigong, Klangschaalenpraktiker Auerhammerstr. 9, 08280 Aue · 0176 8793704 zeit-feuer-dich-wellnesslounge.jimdosite.com

Namaste Yogastudio · Luisa-Marie Müller Zert. dipl. Yogalehrerin von Hatha Yoga, Yoga-therapie, 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 Klinger (HP Physioth.) · Klass. Physioth., Aura Soma, Auraanalyse Computer, Energet. Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg · 03772 3729056 · www.lebensfreude-ina-klinger.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 Pranaheilung, 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 Hanl · Tinkturen, Kräuter & Blütenessenzen, Liköre & Kräuterweine, Anfertigung auf Kundenwunsch und Lohnabfüllung, Kräuterberatung für körperliche und seelische Gesundheit · Tel. 01590 1974869 · www.kreutherkraftmanufaktur.com Telegram: t.me/kreutherkraft

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

Befreie die Schöpferkraft der Göttin in Dir

Neues Buch: Katapult ins Liebesglück

von Alexandra Wilmsmann-Hiller



Ich glaube an die Liebe – ich bin Realistin. Jeder ist liebesfähig, auch Du.

Worin begründet sich im Leben das Rezept für eine glückliche Beziehung? Die Antwort ist überraschend einfach: In der Liebe zu uns selbst. Und genau um diese Liebe geht es in meinem Buch „Katapult ins Liebesglück. Befreie die Schöpferkraft der Göttin in Dir!“, das vor kurzem veröffentlicht wurde. In den letzten Wochen habe ich Euch schon angekündigt, dass es aktuell eine Reihe toller Herzensprojekte gibt. Mein Buch ist nur eins davon, denn täglich darf ich meiner Herzensmission nachgehen und mit meinen wundervollen Klientinnen unglaubliche Erfahrungen machen. Viele waren lange Zeit alleine und fühlten sich nicht liebenswürdig.

Viele Frauen haben an sich und der Liebe gezweifelt und können nun wieder lieben. Sie meistern ihr Leben und hören auf ihre inneren Impulse als tägliche Wegweiser. Sie schwingen wieder in ihrer weiblichen Kraft und sind aus sich heraus sichtbar. Innerlich haben sie sich lange Zeit in einer ausweglosen Situation befunden und haben doch zu neuen Perspektiven gefunden. Gemeinsam haben diese wundervollen Frauen in der Arbeit mit mir die Spannungsfelder ihres Lebens erkannt und jene Glaubenssätze und Überzeugungen, die uns alle so oft ausbremsen. Sie haben gelernt, wie man aus sich heraus den Weg zu Liebesglück öffnet.

Solltest Du Dir jetzt die Frage stellen, ob Du das auch kannst, lautet die Antwort: Auf jeden Fall! In jeder von uns steckt eine Göttin, die endlich wieder befreit leben will und kann!

In meinem Buch zeige ich Dir, welche Abfolge der Potentialentfaltungprozess hat und vor allem, dass es keine existentiellen Krisen im Leben benötigt, damit man die Arbeit an seinem Liebesglück voranbringt. Du hast es verdient, glücklich zu sein und kannst in jedem Moment damit beginnen, Dich zu verändern und das wahre Potential in Dir zu entdecken. Dich darin zu bestärken, dass auch Du Deine Zukunft und die Liebe aus Deiner weiblichen Kraft heraus bewusst erschaffst, ist meine Mission. Unser ganzes Leben und unsere gesamten Beziehungen stellen ein beständiges Ausbalancieren zwischen unserem Bindungs- und Autonomiebedürfnissen dar. Die richtige Balance stärkt Deinen Selbstwert. Entdeckst Du sie, wirst Du zum Magnet für Fülle und Anziehung. Gelingt dies, kann man sich in einer Liebesbeziehung authentisch und frei verhalten.

Es erfüllt mein Herz mit Liebe, dass ich Dir jetzt in meinem neuen Buch einen noch tieferen Einblick in meine tägliche Arbeit geben darf. Du kannst „Katapult ins Liebesglück. Befreie die Schöpferkraft der Göttin in Dir!“ bestellen und Dir eines von 200 signierten Exemplaren sichern. Es wartet als Zusatz eine tolle Überraschung – ich freue mich auf Dich!

Der direkte Weg zu mir und meinen wundervollen, hochwertigen Angeboten: www.lebendigmacher.de/links

- Premium-Workshop zum Buch (kostenlos): dienstags, 4. / 6. / 7.2023 jeweils 20:00 Uhr
- lebendigMACHER Podcast für Lebens- & Liebesglück (kostenlos) auf allen Plattformen)
- exklusives Erstgespräch mit Alexandra (kostenlos)
- Spanien Retreat mit separater Frauen- und Männergruppe
- Exklusives hochwertiges 1:1 Mentoring zum Liebesglück für Frauen und Männer



Erfüllte Ein- und Zweisamkeit

Shiva Shakti – die Kunst des Allein- und Zusammenseins

von Tara Gräfe



Hi, ich bin Tara. Zu der prägendsten Themen in meiner Lebensberatung sowie im Business Coaching zählen Partnerschaft sowie die Angst vorm Alleinsein. So sind manche Paare 20 Jahre zusammen, obwohl die Partnerschaft bereits seit 15 Jahren als beendet empfunden wird. Auf die Frage, warum man sich nicht bereits früher getrennt hat, folgt als Antwort: die Angst vorm Alleinsein.

„Einige Paare leben ihr Samsara, leben ihr normales Leben. Sein Herz ist verschlossen, ihr Herz ist verschlossen, aber sie müssen zusammen leben. Sie verkaufen ihre Seele. Moksha, Befreiung zu erlangen, ist für Paare zehnmal einfacher. Anstelle zehn Jahre lang Meditationskraft aufzubauen, ist für Paare ein Jahr ausreichend, wenn sie wirklich sehr gut miteinander verbunden sind und starkes Verständnis füreinander haben und sie auf großzügige Weise miteinander teilen. Die Shiva-Shakti-Energie wird sehr leicht zu ihnen fließen, nicht nur auf romantische Weise, sondern unter allen Umständen.“

Sri Kaleshwar

So scheint für viele Menschen die bessere Wahl zu sein, allein nebeneinander als mit sich allein zu leben. Ebenso gibt es Menschen, die sich sehr nach Partnerschaft sehnen und fast zwanghaft nach der Gelegenheit eines zukünftigen Partners suchen. Manchmal überlegen sie sogar, ob sie die alte Beziehung doch noch einmal neu aufleben lassen sollten, obwohl sie in dieser nicht glücklich waren. Vielleicht würde es ja dieses Mal besser funktionieren. Eine erfüllte Partnerschaft scheint das einzig logische Ziel, um wirklich Glück zu erfahren. Auch hier sieht es so aus, dass in einer Partnerschaft zu leben annehmbarer ist, als allein zu sein, auch dann, wenn die Partnerschaft nicht das große Glück verspricht.

Dann wiederum gibt es gut funktionierende Partnerschaften, die auseinanderbröckeln, nachdem der Partner mit einem anderen Mann oder einer anderen Frau zusammen war. Hier scheint das Zurückgewinnen des gegenseitigen Vertrauens und der Liebe für viele Paare erst einmal eine unüberwindbare Hürde zu sein.

Früher glaubte ich, nur dann wirklich glücklich sein zu können, wenn ich den richtigen Partner finde. Wenn ich meinen wahren Seelenpartner finde. Der Gedanke allein, nicht geliebt zu sein, war unerträglich und unvorstellbar. Gleichzeitig ahnte ich, dass, wenn ich selbst in mir glücklich bin, erst dann wirklich bereit bin für eine echte, wahre Beziehung.

Heute, 14 Jahre später, kann ich sagen, dass ich wirklich ganz bei mir angekommen bin und beides leben kann: in Partnerschaft oder mit mir allein. Also ohne eines von beiden zu bevorzugen. Dies hat meinem Leben echte Freiheit, Lebensfreude und vor allem einen tiefen inneren Frieden geschenkt. Was ist passiert?

2008 bin ich im Rahmen einer Spontanheilung meinem spirituellen Lehrer Sri Kaleshwar begegnet. Unter seiner direkten Anleitung lernte ich für insgesamt 7 Jahre in Indien Meditationstechnologien aus alten, bisher geheim gehaltenen Manuskripten. Sie zeigen Wege auf, sein eigenes Potenzial zu entfalten und unabhängig äußerer Umstände mit sich glücklich zu sein.

Sie offenbaren darüber hinaus Werkzeuge, Beziehungen zu stärken, zu befrieden, zu harmonisieren oder friedvoll zu lösen. Sie unterstützen äußerst kraftvoll eigenen Herzbruch, auch aus vergangenen Partnerschaften – Ursache vieler unbewusster Verhaltensmuster und Glaubenssysteme – in der Tiefe zu reinigen. Darüber hinaus entfaltet die Anwendung dieser Meditationstechnologien eine Widerstandskraft, die ich aus eigener Erfahrung heraus mit einer Kapazität inneren Friedens und



Wunschlosigkeit – wunschlos glücklich sein – beschreiben würde. Dieses 7.000 Jahre alte, authentische Erfahrungswissen aus den alten Manuskripten wurde erstmals durch Sri Kaleshwar der Welt wieder zugänglich gemacht.

Diese Meditationstechnologien sind wesentlicher Bestandteil meiner neuen Gruppenseminare oder 1:2 Paarberatung **Shiva Shakti – Erfüllte Ein- und Zweisamkeit – Die Kunst des Allein oder Zusammen Seins.**

Sprechen Dich diese Themen an:

- Befriedung von der Angst, allein zu sein,
- Entwicklung von tiefer, innerer Erfüllung, ob nun in Partnerschaft oder im Allein sein,
- Lernen, (emotionale) Herzbrüche und Beziehungsprobleme in der Tiefe zu lösen, z. B. nachdem der Partner mit einem anderen Mann oder einer anderen Frau zusammen war,
- Lernen, Deine Partnerschaft bewusster zu leben, zu vertiefen, zu stärken oder neu auszurichten,
- Lernen, die spirituelle Kraft der Partnerschaft zu nutzen, um die individuelle Seelenkapazität kraftvoll zu entwickeln,
- Unterstützung bei unerfülltem Kinderwunsch in der Beziehung,
- Lernen, Kinderwunsch bewusst in der Partnerschaft zu entfalten.

Mehr erfahren

Kostenfreies Erstgespräch: nach telefonischer Vereinbarung.

Online-Infoabend: 23.3. / 19.4.23, jeweils 18:30 – 21:00 Uhr

Dabei sein

Gruppenseminar 2023:

Modul 1 am 3. – 4.6. & Modul 2 am 30.9. – 1.10.23, vor Ort

Einzelbegleitung Paare:

nach Vereinbarung, Online oder vor Ort

Über mich

Ich war bis 2008 als Unternehmerin mit mehreren Angestellten in der Immobilienbranche tätig. Trotz materieller Fülle wuchs die innere Leere. Die Begegnung mit meinem spirituellen Lehrer Sri Kaleshwar und die damit einhergehende Erfahrung einer 'Spontanheilung' führten mich insgesamt sieben Jahre nach Indien. An seiner Universität und unter seiner direkten Anleitung studierte und praktizierte ich Meditationstechniken sowie Technologien aus teilweise bis zu 7000 Jahre alten Palmblattmanuskripten. Dieses Wissen hat mich darin unterstützt, mein wahres Ziel zu erkennen und mein wirkliches Potential zu entfalten. Meine innere Leere wurde in wahre Lebensfreude transformiert. Seit 2015 zurück in Deutschland gebe ich nun meine Erfahrung und das Wissen durch Unternehmensberatung, Seminare sowie Coachings weiter – online oder hier vor Ort, im Kaleshwar Seminar- und Meditationszentrum. Ich freue mich Euch bald kennen zu lernen.

Kontakt

Kaleshwar Meditations- und Seminarzentrum
Tara Gräfe · 09619 Voigtsdorf · Tel. 0157 84410438
info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org

Readings aus der Akashachronik

Der Blick hinter unsere sichtbare Welt

von Silke Lucht

Manchmal werde ich gefragt, wo ich denn meine viele Energie herbekomme. Ich antworte, dass ich doch nicht allein bin. Abgesehen von meinem tollen Team hier auf dem Hof, gibt es für mich natürlich Kräfte, die man nicht sehen kann, einen höheren Sinn und eine wohlwollende Kraft dahinter. Einen lernenden Weg bin ich gegangen, um einiges von unserer Schöpferkraft zu verstehen und dabei immer wieder zu staunen, wie das Leben funktioniert.



Irgendwann 2015 hat mich eine Ausbildung zur medialen Lebensberatung magisch angezogen. Dort lernte ich, meine medialen Kräfte besser zu nutzen. Nun darf ich dies tun! Ich habe die Fähigkeit, mich mit den Energiefeldern zu verbinden und unbewusste Blockaden, Hindernisse zu sehen und diese zu transformieren. Diese Arbeit nennt sich „Readings aus der Akashachronik“, des Weltgedächtnisses bzw. im Energiefeld des Gegenübers. Für mich selbst fühlt es sich immer wieder wie ein Wunder an, was ich sehen darf, wenn ich meiner Gabe und innerer Eingebung folge. Damit kann ich Menschen unterstützen, in ihre Bewusstheit zu gelangen, die das Leben manchmal mit Logik einfach nicht erklären kann.

Unterbewusst wirken Schwüre, Eide, negative Erfahrungen und Einsichten aus der Ahnenreihe oder aus vergangenen Inkarnationen, die uns wie eine ständige Blockierung beeinflussen können. Die Readings, die ich anbiete, ermöglichen die Auflösung von Glaubenssätzen, tiefen Erkenntnissen und dadurch ein Zurücklassen und Loslassen von Belastendem hin zu Freiheit und Freude unserer Existenz. Dies ist eine zutiefst erfüllende Arbeit, die ich neben meinen irdischen Verantwortlichkeiten mit viel Freude praktiziere. Ich lade Dich ein, auf dem Pfad der Selbsterkenntnis zur Selbstliebe zu gehen, um fest in der eigenen Mitte verankert zu sein, die Geschenke des Lebens annehmend. Ich freue mich, Dich mit dieser Art der Bewusstwerdung und Transformation auf Deinem Weg zu unterstützen.

Readings vor Ort benötigen einen Zeitbedarf von bis zu 2h und werden jeweils zum Nachhören aufgenommen. Dafür benötige ich einen Energieausgleich von 100€. Die Fragen, die ich auf die Reise mitnehme, können körperlicher, psychischer Art oder Beziehungsfragen sein.

Silke Lucht · Tel. 01749128927 · Limbach-Oberfrohna

Energetische Informationsübertragung

UrLicht9er

von Mandy Goller



Bei der von mir entwickelten UrLichtger Methode, weise ich mit Hilfe der Einhandrute Frequenzen nach und messe diese. Frequenzen können harmonisch oder disharmonisch auf den Körper und damit auf unser Wohlbefinden wirken. Einen großen Einfluss spielen dabei die Ursachen der Beschwerden. Häufig lassen sich diese in Ihrem Unterbewusstsein

finden. Ist erst einmal die wahre Ursache des Problems gefunden, ist der Weg zur Gesundheit geebnet und Sie können wieder in Ihre Kraft kommen. Während der gesamten Harmonisierung arbeite ich ausschließlich mit den Energien des göttlichen UrLichtes zusammen, weshalb ich meine Methode auch UrLichtger genannt habe.

Praxis und Schulungszentrum · Dozentin Mandy Goller · Tel. 0162 9435657
08223 Falkenstein, Dorfstädter Str. 3 · mandy.goller@web.de



Lesen im Morphischen Feld

Wer Lesen kann, ist klar im Vorteil...

von Kathrin Oelsner

...und bekommt Antworten auf Fragen, die unter den Nägeln brennen. Fragen, deren Antworten Dich weiterbringen, Dir helfen, genau Deinen Weg einzuschlagen – in Partnerschaft, Beruf, Deiner ganz persönlichen Entwicklung und auch, um Ahnentemen ans Licht zu bringen und zu bearbeiten. Glaubenssätze und Verletzungen können sichtbar gemacht und gelöst werden.

Das morphogenetische Feld (n. Rupert Sheldrake) ist ein weltweites Bewusstseinsfeld, in dem alle Informationen gespeichert sind. Diese Informationen werden von uns aufgenommen – ob bewusst oder unbewusst – und haben Einfluss auf uns, auf unsere Entscheidungen, auf unser Leben. Genau diese Informationen können bewusst abgerufen werden – das ist Lesen im morphischen Feld.



Je klarer Deine Fragen, desto klarer die Antworten.

Ich gebe Deine Fragen ans Feld und bekomme die Antworten. Ich stelle mich sozusagen als Kanal zur Verfügung. Welche Fragen kannst Du an das Feld stellen? Alle! Ja, wirklich alle. Lesen im morphischen Feld ist Bewusstseins- und Energiearbeit. Lesen im Feld ist reine Selbstermächtigung.

Bist Du neugierig geworden?
Möchtest Du endlich Antworten?
Willst Du endlich die für Dein Leben richtigen Entscheidungen treffen?

Gerne lese ich für Dich im Feld (auch telefonisch möglich).

Praxis Beziehungreich · Kathrin Oelsner · Lesen im morphischen Feld · Paar-, Beziehungs- und Sexualberatung, Holistic Bodywork, Hypnose, Frauenkreise
Tel. 01741406780 · kontakt@beziehungs-reich.de · www.beziehungs-reich.de

NEU bei TTENA® Vitalsysteme

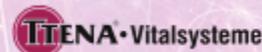
TTENA – Mental



Ein gesunder Geist ist die Voraussetzung für ein Leben in Vitalität. Wie schaffe ich es, mein „Denkwerkzeug“ optimal in Besitz zu nehmen? Meine Gedanken – „MEINE“ Wirklichkeit. Lebe ich in Harmonie mit den geistigen Gesetzen? Was ist Schicksal, sind wir ihm hoffnungslos ausgeliefert? Steckt Ihr im Gedankenkarusell fest, dann ist es Zeit für einen Blick über den Tellerrand.

„Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr!“
Kurt Tepperwein

Kathrin Salostowitz · Dipl. Mentaltrainer nach Tepperwein
Tel. 0172 7617976 · k.salostowitz@gmail.com
www.ttena-vitalsysteme.de



Für Deine Potentialentfaltung

Ganzheitliche Kontaktvermittlung



- Frischkosmetik & Vitalstoffe
- Frequenzcoaching mit Aura Analyse, Bioresonanz
- Gesundheitsvorsorge mit galvanischem Feinstrom
- ätherische Öle eines sächsischen StartUps
- Koordinatorin Netzwerk MiteinanderSein
- Coaching für Partnerschaft, Beruf & Karriere
- ganzheitliche Unternehmensberatung

Kontakt: Madlen Ostertag · Kirchberg 13 in 08428 Langenbernsdorf
Tel. 0174 1902705 · kontakt@madlen-ostertag.de · www.madlen-ostertag.de

Aus reiner Liebe und der Freude am Gedeihen

Das Leben gebiert sich aus sich selbst heraus

von Thomas Becher

Was ist besser geeignet, einen mutigen Blick nach vorne zu werfen, als eine Jubiläumsausgabe, bei der es ja allzu oft um Rückschau geht. Sicher, denn wer wäre ich heute, ohne die Summe meiner Lernerfahrungen meiner bisherigen Jahre, der guten wie der schlechten?

Seit 16 Jahren unterstütze ich, achtsam und mit samteneu Händen, in der Beratung und Körperarbeit Menschen auf ihrem Wachstums- und Veränderungsweg. Spezialisiert habe ich mich auf alle Themen, die mit Einschränkungen einer erfüllten Sexualität, gemindertem Lustempfinden und dem Veränderungswunsch in Beziehungen und Partnerschaft einhergehen, sowie Depressionen und Burnout. Im Jahr 2017 ermöglichte mir die Eröffnung einer eigenen Praxis auch die therapeutische Arbeit und das Behandeln von psychosomatischen Begleiterkrankungen mittels Schmerztherapie, Infusionen und OXYVEN Therapie (intravenöser Sauerstoff).

Anfang dieses Jahres war die Zeit reif, mit diesem Wissen aus der Einzelarbeit heraus in Workshops und Gruppen zu gehen. Dabei hat mir das Leben mit Kristin Drotziger (Freifühlsein – Chemnitz) ein Wesen an die Seite gezaubert, durch welches ich mich eingeladen fühle, meine Visionen klarer auszuformulieren und damit sichtbar zu werden – mich zu zeigen. Und so entstehen, durch den sinnlichen Lebenstanz und dem Miteinander, lebendige und farbenfrohe neue Möglichkeitsräume. Nach einem ersten, gemeinsamen Workshop zum heilenden und erotischen Potential des Mundraums erwächst gerade ein gemeinsames Workshop-Portfolio speziell für Frauen, Männer und alle Menschen mit individuellen Formen, Farben und Identitäten in Beziehungspartnerschaften (Liebespaare und Liebesgeflechte).

Wir beginnen unser gemeinsames Wirken mit spezifischen Angeboten für Männer, wie der therapeutisch geleiteten **Selbsterfahrungsgruppe MACHO und MACH II** für die, die intensiver weiterforschen und eigene Begrenzungen erfahren oder überwinden wollen. Für Frauen gibt es die Einladung, durch **traumasensibles Yoga, Yoni Yoga, somatische Begleitung** und „**HOLD ME TIGHT**“ Sessions in natürlicheren Spürkontakt zu sich und ihrem



Körper, ihrer Körperin, zu kommen. Unsere ganz große Vision auf diesem Forschungsweg zu mehr Tiefe, Liebe und Freiheit in Beziehung, Begegnung und zu uns selbst, sind mehrtägige **Angebote und Retreats, frei unter dem Motto „Vive l’amour“**. Wir freuen uns drauf!

Um mein buntes Angebot klangvoll abzurunden, gibt es weitere Events zum Thema **Wutkraft mit Gongmeditationen, Zauberklang-Phantasieisen für Kinder und Allnight Gong Pujas** mit Planetengongs, einem weiteren Herzthema von mir. Mitgestaltet werden diese Formate von weiteren wunderbaren, geschätzten Mitreisenden aus dem Leipziger Therapiefeld. Alle Angebote verstehen sich als traumainformierte Erlebnis- und Erfahrungsräume.

Die aktuellen Termine findest Du hier im Heft oder auf www.natur-und-psyche.de/Termine

Fühle Dich eingeladen zu einer Melange aus langjähriger therapeutischer Erfahrung, tantrischem Wissen, Selbsterfahrung und eigener intensiver Transformationsprozesse. Verfeinert durch jede Menge Humor, genussvolle Leichtigkeit und experimentelle Spielfreude sowie einer wirklich tiefen Liebe für das Leben. Ich freue mich, all dies weiter ins Leben zu bringen und meinen Beitrag zu einer liebenden und gedeihenden Welt, die sich achtet und unterstützt, zu leisten. Und ich freue mich natürlich auf Euch!



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

Freifühlsein · Freifühlyoga – Körperarbeit - Tanz
Kristin Drotziger
Chemnitztalstr. 238, 09114 Chemnitz
Tel. 0172 283 8888
kontakt@freifuehlsein.com
www.freifuehlsein.com

Vorgestellt

Anvaya – Energie fürs Leben

von Dr.med. Anja Oelke



Fühlen Sie sich oft ausgelaugt, erschöpft und haben keine Kraft, Ihren Alltag zu meistern?

Ich habe als Landärztin selbst diese Erfahrung machen dürfen, im Spagat zwischen Familie und Beruf immer das Beste geben zu wollen. Aber nur so bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass ich so nicht weiterleben, arbeiten und deshalb aus dem alltäglichen Hamsterrad heraustreten wollte.

Ich wandte mich der **Ayurveda- und Mitochondrienmedizin** sowie der KAIROS-Methode nach Dr. Karsten Wurm zu. Mit dem Wissen des Ayurveda, welches die Veden vor mehr als 10.000 Jahren zu uns brachten, der relativ modernen Mitochondrienmedizin und der **Kinesiologie** ist es mir möglich, ganzheitlich die Ursachen von Beschwerden und Krankheiten zu erfassen und zu behandeln. Diese unterschiedlichen Medizinsysteme ergänzen sich auf wundervolle Weise.

Ich habe mich hauptsächlich auf die Behandlung und Begleitung von chronischen Erschöpfungszuständen spezialisiert. Mit Hilfe des Dosha-Prinzips der Ayurvedamedizin kann ich ganz gezielt

Therapieempfehlungen zur entsprechenden Ernährungs- und Kräutermedizin und anderen ayurvedischen Therapien geben. Mit der Mitochondrienmedizin analysiere ich die Funktion der Kraftwerke unserer Zellen und kläre die Ursachen für eine unzureichende Energiebereitstellung ab. Hierbei liegt mein Augenmerk auch auf dem Darm als Zentrum der Gesundheit, Abklärung des Hormonstatus und der Botenstoffe des Nervensystems und vielem mehr. Es ergeben sich oft zahlreiche Puzzleteile, die es gilt, richtig zusammensetzen, um den Ursachen von Erkrankungen auf die Spur zu kommen. Dabei unterstützt mich auch der kybernetische Muskeltest der KAIROS-Methode. So kann ich abklären, ob chronische Infektionen das bioenergetische System schwächen, zum Beispiel Borrelien, Epstein-Barr-Viren und andere Erreger, Zahnherde und andere Störherde.

Es macht mir so viel Freude ganzheitlich arbeiten zu dürfen.

Ausführliche Informationen finden Sie auf meiner Website:
www.anvayaprxaxis.de

Rufen Sie mich für eine Terminvereinbarung gern an:
Tel. 0151 21185418

Praxis anvaya · Dr. med. Anja Oelke · Kleine Ulrichstr. 20, 06108 Halle

Workshops mit Handpans

Bist Du von Hang & Handpans fasziniert?

von Manuela Ina Kirchberger



Dann ist dieser Workshop für Dich das Richtige. Wir bieten in Sachsen und Thüringen intuitive Handpanworkshops an. Meist treffen wir uns im kleinen Kreis in schöner Atmosphäre samstags von 14 – 18 Uhr. Wir laden Dich ein, mit uns gemeinsam die wunderschönen Klänge der Handpans und das intuitive Handpanspiel zu entdecken und zu lernen.

Du brauchst dazu keinerlei musikalische Vorkenntnisse und auch keine eigene Handpan. Wir stellen Dir unterschiedliche Handpans von verschiedenen Herstellern vor und Du darfst jede von ihnen ausprobieren. Wir zeigen Dir verschiedene Anschlagstechniken, erzählen die Geschichte der Handpans und führen Dich auch in das gemeinsame, intuitive Handpanspiel in der Gruppe ein.

Mehr zum Workshop auf unserer Webseite:
www.klangtempel.net/handpan/
Anmeldung per E-Mail: mik@elfenstadt.com

Aktuelle Termine:

- 25.3. / 20.5. / 24.6. Leipzig-Markkleeberg
- 29.4. Dresden
- 6.5. Thüringen bei Rudolstadt
- 10.6. Delitzsch Klanggewölbe

Wir freuen uns auf Dich! MIK & Thomas

Zentrum der Begegnung und des Miteinanders

Hofmühle Pfaffroda

von Sandra Wolfram

Trommelbaukurse – Rahmentrommeln

Einer der wichtigsten Helfer für schamanische Arbeit ist die Trommel. Durch sie wird der schamanisch Arbeitende in die Anderswelt getragen. Aber eine Trommel kann auch als Instrument und heilsamer Begleiter dienen. Unter meiner Leitung bauen wir gemeinsam an zwei Tagen eine Rahmentrommel nur aus Holz und Tierhaut. Am Ende werden die Trommeln in einer Zeremonie geweiht, die immer etwas ganz Besonderes ist.



Mögliche Hölzer: Buche, Birke, Ahorn, Eiche, Raucheiche, Esche, Kirsche, Nussbaum
Mögliche Häute: Rind, Damhirsch Sommer (Punkte) und Winter, Rothirsch, Zebu und Pferd mit oder ohne Fell (aktuell ist ein wunderschöner Grauschimmel auf Lager). Für Trommeln bis 40cm ist auch Mufflon, Kamrunschaf, Reh oder Wildschwein möglich.
Nächste Kurse: 22.+ 23.4. und 21.+22.10.23

Rasselbaukurse

Neben der Trommel ist die Rassel eines der wichtigsten Werkzeuge für den schamanisch Arbeitenden. Sie reinigt die Aura und begleitet uns in den veränderten Bewusstseinszustand, wenn wir schamanisch reisen. Natürlich sind Rasseln auch wunderbare Klang- und Musikinstrumente. In diesem Kurs bauen wir gemeinsam unsere Rasseln mit Naturmaterialien, in jeder steckt die Energie ihres Erbauers und das macht sie so wertvoll. **Nächste Termine:** siehe Website



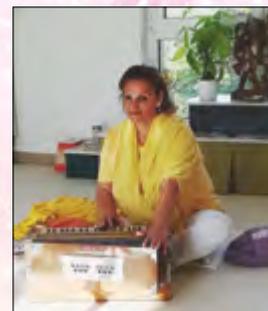
Hofmühle Pfaffroda · Sandra Wolfram
 Am Schafhübel 1, 09526 Olbernhau
 Tel. 037360 484228 · www.hofmuehle-pfaffroda.de

Vorgestellt

Im Klang der Liebe zu uns selbst

von Madhavi Veronika Broszinski

MantraYoga – im Klang der Liebe zu uns selbst, ist zu meiner Lebensphilosophie geworden. Yoga, Meditation und Pranayama (Atemtechniken) in all seinen Facetten zu unterrichten, ist das Hauptaugenmerk für die praktische und individuelle Umsetzung für jeden. Die Liebe zu allem was ist, bringe ich als Autorin durch Wort und Schrift über meine Bücher, über die Artikel zu Themen der Bewusstseinsweiterung in verschiedenen Magazinen, sowie über die SeelenMalerei zum Ausdruck.



Auch Du bist in der Lage, Deinen so wichtigen Herzensweg zu gehen!

Namasté · Madhavi Veronika Broszinski

Bücher

- **Ding Dong Yoga fängt an** – Der Ratgeber für Kinderyoga
- **Fantasiereisen – erleben und fühlen**
- **Engelsbotschaften** – „Im Licht der Liebe“ und „Meine Schwester der Engel auf Erden“

Yoga Retreats, Kurse, Seminare & Ausbildungen

- wöchentliche **Yogakurse** – Yoga aus dem Herzen
- 1x monatlich **MantraYoga Kurse** in Großenhain
- **Kinderyogalehrer** Intensivausbildung nach Madhavi
- **Yoga Retreats** bei Yoga Vidya an der Nordsee und Bad Meinberg
www.yoga-vidya.de/seminare/leiter/madhavi-veronika-broszinski/

Praxis HerzBalance · Ayurveda, Massagen & Yoga · Veronika Broszinski
 Mozartallee 141c, 01558 Großenhain · Tel. 0160 2261077 · www.herz-balance.com



Ruth Rölller

Klang & Energie

- Klangmassage
- Klangerlebnis, auch an Neu- und Vollmond
- Ausbildung Klangmassage Modul I am
 25.–26.3. / 15.–16.4. / 6.–7.5. /
 27.–28.5. / 17.–18.6.
- Beratung und Verkauf von Klangschalen

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

Juliane Rosenberg

Dreiklang

- **Atemmeditation sowie Klang- & Phantasiereise**
 Zwönitz · 31.3 / 30.9. / 21.10 je 18–20 Uhr · 25€
- **Klangreisen für Familien**
 Burkhardtsdorf · 26.3. / 16.4 je 16–17:15 Uhr
- **Spirituelle Lesung & Klangmeditation**
 Freiberg · 23.3 / 20.4 / 25.5. je 16–19 Uhr
 18€ pro Lesung / 18€ pro Klangmeditation
- **Auszeit-Reise mit Yoga & Klang & Wellness**
 Lebenswerkstattthof Anett Illig Mildenau
 9.–11.6.2023 · Anmeldung bis 5.6. · 280€



Klangmassagen Rücken oder ganzer Körper
AromaTouch Energiemassagen
 ZeitRaum, Freiberg · Termine mittwochs nach Vereinbarung

Anmeldung per Tel. 0162 5227396 · Juliane.Klangmassage@gmail.com



Instrumentenbau

9 Jahre Klangforschung

von Michael Zinnen



Seit meiner ersten Begegnung mit dem Monochord als Türe in die Welt des Klangs, des Spiels und des Instrumentenbaus, sind tatsächlich schon 9 Jahre vergangen. Das ist jetzt nicht zu vergleichen mit einer 100sten Ausgabe als wirklich ansehnliches Jubiläum, aber diese „NEUN“ trifft mein Leben in diesem Jahr in vielfältiger Form. Ich könnte schon fast von einem Anflug von Zahlenmagie sprechen, wenn ich mich nicht besser kennen würde.

Ich bin jetzt 63 Jahre alt, Quersumme 9, am 3.2.2023 Quersumme 3, Die Summe der Zweien ergibt 6, die der Dreien auch, 3 potenziert mit der 2 wieder 9... 2,3,6 und 9. Die Quersummen des aktuellen und meines Geburtsjahrgangs sind gleich (1960/16/7 // 2023/7) fallen mit der Septime zwar aus dem Rahmen, aber was soll's. Über etwaige Interpretationen können sich die Zahlenexperten ja dann gerne den Kopf zerbrechen oder schlaue alte Bücher dazu befragen.

Spaß beiseite. Was hat sich denn in dieser Zeit wirklich getan? Da wäre zunächst einmal der Instrumentenbau, das Entstehungsritual. Das beginnt mit der immer wieder verblüffenden und erstaunlichen Qualität der Begegnung mit meinen Kunden. Dann der wunderbare Prozess an sich. Freude, Begeisterung, Schaffenskraft, Hingabe, Harmonie erfüllen diese gemeinsame Zeit. Und schließlich mündet alles in der statistischen Unmöglichkeit, immer wieder ein besonders besonderes Instrument zu erschaffen. Parallel dazu hat sich meine Bauweise fortwährend verfeinert. Das bezieht sich auf das Handwerk. Holz Auswahl, Baulängen, Materialstärken, Saitenspannungen und all solch' technischen „Gedöns“. Darauf will ich hier nicht weiter eingehen.

Zwei Themen beschäftigen mich jedoch immer wieder: Die zur Anwendung kommenden Frequenzen und das schwierige Thema Heilung. An der Stelle, wo bestimmten Frequenzen konkrete Wirkungen zugeordnet werden, überschneiden sich die beiden Themen. Auf eines davon möchte ich heute näher eingehen. Fangen wir also mit den Frequenzen an, da wären z. B.:

- die **Planetentöne** nach Hans Cousto,
- die **Solfeggio Frequenzen**, 6 bis 11 an der Zahl,
- eine **Engelsfrequenz** von 22 Hz,
- der Kammerton **432 Hz** / (versus 440 Hz),
- Rudolf Steiner **C = 128 Hz** und vielleicht noch
- die **Schumannfrequenz(en)**, die mit 7,83 Hz, 14,1 Hz und 20,3 Hz angegeben werden.

Um es genau zu sagen: Es gibt eine lange Liste von Frequenzen, denen sehr konkrete Wirkungen auf uns Menschen zugeordnet werden. Eine umfangreiche Aufzählung findet Ihr hier: gesunder.pink-panther.org/umwelt/frequenzen.html

Dann, die entscheidende Frage:

Welche Möglichkeiten der Definition, der Verifizierung solcher Wirkung habe ich?

- An erster Stelle:** meine eigene Wahrnehmung, also Erfahrung,
- an zweiter Stelle:** den Austausch mit Erfahrenden und Erfahrenen,
- an dritter Stelle:** den Abgleich meiner Erfahrungen und meines Austausches mit allem, was so geschrieben steht und erzählt wird.

Sehr schnell habe ich festgestellt, dass ich es zumindest bei den Planetentönen nicht mit konkreten Frequenzen zu tun habe, sondern mit Frequenzbändern. Das heißt, z.B. auf den Erdjahreston von etwa 136 Hz bezogen, ein Frequenzband von ca. 4,5 Hz von etwas 133,7 Hz bis 138,3 Hz. Bleibt dabei das Cis ein Cis, dann variiert der Kammerton zwischen 424 Hz und 440 Hz. Das ist der Tatsache geschuldet, dass der abgeleitete Planetenton einen Mittelwert darstellt, der die Umlaufbahn als Kreis betrachtet. In Wirklichkeit fliegen wir aber in einer leichten Ellipse um die



Sonne, so dass wir nahe an der Sonne schneller, nämlich mit 30,29 km/s unterwegs sind als am entferntesten Punkt, wo wir 29,29 km/s schnell sind.

An dieser Stelle kommen dann auch die 432 Hz als Kammerton ins Bild. Der Kammerton ist eine willkürliche Festlegung. Um nun die 136 Hz mit einem Ton-Namen, nämlich Cis versehen zu können, muss man eben diesen Kammerton wählen.

Wir haben experimentiert und meine Gitarren und Monochorde auf 440 Hz und 432 Hz eingestimmt und haben natürlich auch Unterschiede wahrgenommen.

Das Ergebnis war: Ich selbst und viele andere empfanden die 432 Hz als wärmer, weicher und meditativer und die 440 Hz als klarer, freudiger, energetischer. Aber das NUR im DIREKTEN VERGLEICH. Ohne konkreten Vergleich oder vorherige Info (Affirmation), waren die Aussagen und meine eigene Wahrnehmung unschärfer. Feststellen ließ sich aber: Wir haben KEINEN Ton gefunden, der abstoßend gewesen wäre. Wohl aber wurden die verschiedenen Tonhöhen innerhalb einer Oktave emotional verschieden wahrgenommen.

Schon aus der Logik heraus halte ich das 432 Hz – Band für uns als besonders eingängig, weil wir uns damit im Durchschnitt der Resonanz zum Erdjahreston befinden. Aus der Erfahrung weiß ich, dass ich nahezu jeden Menschen mit dem Erdjahrestonband angenehm, beruhigend und energetisch erreiche. Als Summ- und Ohm-Ton sind die 136 Hz wunderbar, das kann eigentlich jeder singen, tönen oder summen.

Wesentlich wichtiger, als konkreten Frequenzen konkrete Wirkungen zuzuordnen, ist meines Erachtens die Oktavhöhe, in der ich spiele. Grob gesagt, alles, was den Körper spürbar in Schwingung versetzt, hat auch reale körperliche Wirkung. Töne bis 150 Hz nehmen wir auf der Klangliege oder unter einem Monochord stärker mit dem Körper wahr, obwohl wir sie natürlich auch hören. Töne unter 30 Hz nehmen wir akustisch kaum noch wahr, während wir sie stark spüren. Ich halte diesen Frequenzbereich für die Körperbehandlung für hochaktiv. Ich bespanne meine Klangliegen mit Saiten ab unter 20 Hz, bis ich 4 Oktaven höher den über 100 Hz Bereich erreiche. Setze ich dann zusätzlich zur Klangliege noch ein Monochord ein, so komme ich noch eine Oktave höher. Das wiederum begünstigt den entstehenden Obertonraum, dessen Frequenzen noch etliche Oktaven höher entstehen. Alle diese höheren Frequenzen sind zwar weniger spürbar, eröffnen uns aber dafür dieses gigantische Hörerlebnis. Tatsächlich wirken auch diese schnelleren, feineren Schwingungen der Obertöne im Körper. Sie setzen unsere Körperflüssigkeiten (Wasser), unser Zellen, unsere Organe und Gefäßsysteme in Schwingung.

Jetzt genau die richtige Frequenz für einen konkreten Zweck zu finden, bleibt auszuprobieren. Das Gewicht eines Menschen, seine Gewebestruktur, sein Wasserhaushalt, sein Fettgehalt, seine Körperspannung, all das bringt er ganz individuell mit. Luftdruck, Luftfeuchte und Temperatur kommen beeinflussend hinzu und zu guter Letzt macht der Raum, in dem ich spiele, ganz viel aus. Wir probieren es einfach immer wieder aus.

Erst Erde, dann Sonne, dann Mond, ein paar Klangschalen und Kristallschalen miteinander gespielt, dann eine Rückmeldung der/des Bespielten. Das hilft uns mehr als 1.000 Tabellen mit wahrscheinlich größtenteils affirmierten Inhalten.

Wenn Du Interesse an umfangreichere Information und/oder Austausch zum Thema Frequenzen hast oder vielleicht an einem unserer Monochorde/Baukurse interessiert bist, sprich uns gerne an und komm uns mal zu einer Mond- oder Sonnenfeier besuchen.

Weitere Informationen, Termine und Angebote findest Du unter: www.elmi-klangkunst.de

Elmi-Klangkunst · Elke & Michael Zinnen
August-Bebel-Str. 37, 09579 Borstendorf
Tel. 037294 87500 · www.elmi-klangkunst.de

PLZ 08...

Neue Netzwerkpartnerin

Anna La Rizza – ANNAS MANUFAKTUR handgefertigte Unikate aus verschiedensten Materialien · Kurse: Handarbeiten, Nähen, Schmuckherstellung, Seifen sieden, etc. Leipziger Str. 194, 08451 Crimmitschau Tel. 0176 20472641 · t.me/annasmanufaktur

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

Zentrum für Yoga und Prana Schwarzenberg Grit Wehrauch · HP für Psychoth. · Pranaheilung 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

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 · Vermögenssicherung, Edelmetalle und Kryptowährungen Industriestraße 4, 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 · Telegram: t.me/Nelfchen

Jana Schramm · HP für Psychotherapie TAKT®-Therapeutin – Transgenerationale Körperorientierte Traumatherapie(TAKT), Traumapädag. Beratung, Psycholog. Beratung, Gesundheitsvorsorge & -erhaltung durch Tiefenentspannung Klemperweg 7, 08340 Schwarzenberg · T. 0173 8504415 · 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 Räucherweune 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 56892679 od. 037756 879730 · www.miteinandersein.net

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

Harmonie & Balance · Anett Neugebauer · Seelenworkshops, weddussische Kraftmassagen (Honig-, Bauch-/Organ-, Schröpfmassage), Hawaiiianische Tempelmassage LomiLomiNui, Paar-massagen – Klangreisen mittels Monochord – Tachyonenheilammer · Sachsenallee 15, 08371 Glauchau · Tel. 0177 6684235

Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio Manuela Wende · Energiearbeit & Impulse für Deine persönliche Weiterentwicklung mit Massagen, Aromaölen, Schamanentrommel, Klang, Seelenworkshops, Energy Dance® Kursen, Brotbackkursen, Saunarium · An den Scheunen 4, 08396 Waldenburg · Tel. 03760827742 · 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

Madlen Ostertag · Potentialentfaltungcoach, Frequenzen für Dein bioenergetisches Feld · Auraanalyse, Frischekosmetik & Vitalstoffe · galvanischer Feinstrom & Infos zu Verdienstmöglichkeiten im Network Marketing · Kirchberg 13, 08428 Langenbernsdorf · Tel. 0174 1902705 · www.madlen-ostertag.de

Sandra Schneider · Praxis Sein und 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.de



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/Gablenz · 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/Pleibitz 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, Access-Bars Windmühlenstr. 6, 08523 Plauen · Tel. 0151 24012220 · www.das-waermende-herz.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 68051576 · daniela.simart@gmail.com

Biodanza – Tanz des Lebens mit Christine Lukaschek · einmal im Monat Tanzstudio Merhaba 08547 Plauen-Steinsdorf · Tel. 0177 7219150 www.biodanza-chemnitz.de

Wellness-Mobil & Wellnessraum in Oelsnitz, **Mario Geißelsöder** · Ganzhrtl. 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...

Neue Netzwerkpartner

Aiyana-Anja Richter · Lebens(T)Raum Frauenkreise, Fastenkurse, Yoga, Klangheilerreisen, Tage der Sinne, therapeutische Hypnose bei Ängsten, Trauer, Verlusten, Trauma, Allergien, Schmerz, psychosomatische Beschwerden · Kirchweg 4, 09306 Königshain-Wiederau · HP Psychotherapie · www.psychotherapie-anjarichter.de

RUHEPOL-Lichtenstein · Simone Röder Meridianmassagen auf Basis der 5 Elemente der TCM, Qi Gong Kurse und Workshops, Akupressur, Beratung zur Selbstbehandlung, Meditation & Entspannung, Lebensberatung, Mentalcoaching · Innere Zwickauer Str. 24 · Tel. 0157 30994194 ruhepol-simone.roeder@web.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.beziehungsreich.de

Lichterthen – 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

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 Geschenkutschne auf Anfrage · www.i-dance-ityjimosite.com · Tel. 037206 89900

Institut Sven Krieger · Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie · Fortbildungen Schönherstraße 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, Seelenteile zurückholen, Selbstheilungskräfte aktivieren, Embodiment, biodyn. Traumatherapie Tel. 0371 23457548 · Altendorfer Str. 28, 09113 Chemnitz, 1. OG · www.praxis-chemnitz.de

Schönheitsweg GbR – Schamanische Zeremonien · Malina Opitz & Dirk Kreuzer · Schwitzhütte, Maya-Meditinrad, 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 · www.the-riseofthesleepwalkers.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

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

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

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

quipvital · **Andrea Wurm** · VITAL-Designerin für Mensch & Tier · Fühl Dich jeden Tag vitaler mit der einzigartigen Hightech Biophotonen-Innovation, dem BEOSIGNER! Ätherische Öle, RainbowReiki, Schumann3D-Platte · Tel. 01777 641329 · wurm@quip-design.de

Naturheilverein Chemnitz eV · monatliche Vorträge zu interessanten Themen rund um die Naturheilkunde · VA-Ort: JH City Hostel Chemnitz „eins“, Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz Hübnerweg 29, 09125 Chemnitz · Tel. 0175 7110638, Montag – Freitag 10 bis 18 Uhr · www.nhv-chemnitz.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

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-Sing-Kreis, Klangmassage- & Thai Yoga · Massage-Behandlung, Kuschel Abend, Meditationen · Ritterstraße 7, 09111 Chemnitz 0152 09449311 · www.yoga-room-om.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

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 Uhlisdorf · Tel. 037609–5433 · www.guidohof.com

REIKI-OASE – Praxis für ganzheitliches Geistiges Heilen · Bettina Bauch · geistige Aufrichtung & Begradigung, 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

Fotografie · Mandalakunst · Klangkonzerte · Atemsessions

Dem Leben vertrauen und mit ganzem Herzen der inneren Berufung folgen

von Carina Leithold

Wie soll ich all das, was ich mache, in eine vernünftige Übersicht bringen? Nach langem Überlegen, kürzlich vorm Einschlafen, der Impuls: Einfach so, nacheinander, wie das Leben fließt...



Genau genommen bin ich, mit Ausnahme meiner ersten Berufsjahre, nie dem Geld gefolgt, sondern dem, was in mir nach Verwirklichung, nach Umsetzung rief. Es war kein leichter, aber ein authentischer, starker, kreativer, mir Freude und Freiheit bringender Weg, den ich nie bereut habe. So wende ich mich seit 2010 voll meiner Leidenschaft, der **Fotografie** von Mensch, Tier und Natur zu, die mich auf allen Ebenen wachsen und weiter entwickeln lässt; technisch, menschlich, naturkundlich, psychologisch, spirituell...

Aus den vielen in meinem Archiv schlummernden Naturfotografien entstand 2012 in einem kreativen Prozess das erste **Mandala**. Fasziniert über die Wirkung und mit viel Entdeckerfreude widme ich mich seitdem vielen neuen Mandala-Kreationen, die inzwischen als Leinwanddrucke, Postkarten, Kettenanhänger und vieles mehr im Onlineshop, aber auch vor Ort erhältlich sind.

Nebenbei eroberte der **Klang** der wundervollen, mir immer wieder begegnenden Handpans mein Herz und irgendwann zog dann das erste Instrument bei mir ein. Das tägliche Ausprobieren und eigentlich „Meditieren per Klang“ schenkte mir Erfüllung, Inspiration und Ruhe zugleich. Als 2016 mein Partner Jens zu mir fand, wurden der Indianerflöte und dem Didgeridoo aus meiner Wanddekoration fortan neues Leben eingehaucht und es entstand nach und nach ein kleines gemeinsames Musikprogramm, welches nach einigen Konzerten im Freundeskreis auch immer mehr von außen angefragt wird. Mittlerweile haben wir unsere erste CD „Lebensatem“ veröffentlicht.

Atelier. Kreativschule. Gelebte Träume.

Annas Manufaktur in Crimmitschau

von Anna La Rizza

Schöne Dinge erstellen, Spaß haben und dabei der Seele etwas Gutes tun – geht das? Aber natürlich.

Ab Juli 2023 öffnet „Annas Manufaktur“ ihre Pforten und bietet ein breites Spektrum an Handarbeits- und Bastelkursen an. Du wolltest schon immer lernen, wie man Wolle verspinnt und daraus dann etwas Tolles strickt? Oder einen Schal webt? Wie man mit der Nähmaschine zurechtkommt, ein Buch bindet, eigene Seife sieder, Naturkosmetik ohne künstliche Zusatzstoffe rührt und noch so einiges mehr?



Wofür auch immer Du Dich interessierst, in meinem Atelier wirst Du individuell betreut. Du kannst mit Spaß und Fantasie an jedes Thema herangehen, neue Materialien und Techniken entdecken, entspannt und ohne Zeitdruck werkeln und Dich zum Schluss an einem wunderschönen Werkstück freuen.

Mein Name ist Anna, Jahrgang 1988, und als dreifache Mutter weiß ich nur zu gut, wie kräfteraubend der Alltag sein kann, und wie überlebenswichtig ein Ausgleich zu alledem ist. Als Autodidakt beschäftige ich mich seit Jahrzehnten mit kreativen Dingen und nehme nicht nur Aufträge entgegen, sondern möchte jetzt meine Erfahrungen in kleinen Kursen an Euch weitergeben. Vom Kreativkurs für Groß und Klein bis zum Handarbeitstreffen mit Plausch und Kaffeetrinken ist für jeden etwas dabei. Neugierig geworden? Dann würde ich mich sehr freuen, Dich in meinem Kreativ-Atelier ‚Annas Manufaktur‘ in Crimmitschau willkommen zu heißen!



Nähere Infos unter Tel. 0176 20472641 oder folge mir auf meinem Telegram-Kanal t.me/annasmanufaktur

Um meine eigenen Themen zu lösen, widme ich mich seit 2013, neben vielen anderen gemachten Erfahrungen, der **Atmung nach dem Rebirthing-Prinzip** und fand nicht nur einen wunderbaren Coach, sondern auch einen Weg, Dinge zu transformieren, den Verstand zurücktreten zu lassen, mit einem „Werkzeug“, das ich immer dabei habe. Jens ließ sich davon ebenfalls begeistern und im Zuge unserer Ausbildung geben wir seit 2021 selbst Atemsessions.

Als wir schließlich noch unseren Platz zum Sein mitten in der Natur gefunden hatten, taten sich zwar neue Herausforderungen, aber auch neue Möglichkeiten auf. So können wir u. a. kleinere Veranstaltungen (z. B. Klangkonzerte in der Scheune) durchführen und Erfahrungen in der Selbstversorgung machen.

Wer sich für unsere Angebote interessiert oder uns kennenlernen möchte, melde sich gern bei uns.

Carina Leithold & Jens Müller · Jüdenlohweg 13 · 08645 Bad Elster OT Mühlhausen
Tel. 0177 3248442 · www.gluecksbegleiterin.de · www.mandala-zauber.de



Gastgeberin und Mutter mit Herz

Mutprobe

von Mandy Hirsch



ICH BIN – Mutter. Visionärin. Wert-voll und zur Gastgeberin berufen. Hier in meinem liebevollsten Familienbetrieb Landhotel Sperlingsberg, dürfen sich Gäste wie zu Hause fühlen. Team und Familie vereinen in unserer Gaststube „Vitaler Hirsch“ die Geschmäcker von Jung und Alt. Das Herbstfest mit großem Kinderprogramm am 14. Oktober 2023 zählt zu den Höhepunkten des Jahres. Dies sind Werte, welche sich als Familie, Freundschaft und Eigentum formen. Weitere Gastgeberwerte sind Offenheit, Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft. Bei meinen Gästen mache ich kein Unterschied. 5 Generationen verschiedener Überzeugungen und Nationalitäten kehren zwischen Taufe und Todesfall hier in Crimmitschau OT Gablenz ein.

So stehen meine Türen auch offen für Mütter und Väter, welche in den vergangenen Jahren auf einen anderen Bildungsweg geführt worden sind. Die Überzeugungen vom interessengebundenen und verknüpften Lernen unterstütze auch ich. Nur stehen individuelle Bedürfnisse beim Lernen im Interessenkonflikt mit den Regelungen unseres sächsischen Bildungssystems. Es stellt sich mir nun die Frage: Wem mache ich es als erstes Recht? Verbiege ich mich, wird mein Körper mir Grenzen setzen. Mein Mutterherz sagt, was richtig ist. Meine Vorstellungskraft zeigt Menschen, welche sich mit Verständnis und Wertschätzung begegnen. Bindung existiert unter einander, besonders zu unseren Kindern.

ICH BIN ist eine Entscheidung, welche mich vor eine Mutprobe stellt.

Mandy Hirsch · Sperlingsberg 2, 08451 Crimmitschau OT Gablenz
Tel. 03762 945670 · www.sperlingsberg.de



PLZ 09...

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

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

Luisenhof – Lebensort mit heilsamen Impulsen für Menschen, Tiere, Pflanzen & Erde · HofCafé, Solidarische Landwirtschaft (CSA) · Waldenburger Straße 33, 09337 Langenchursdorf · Tel. 03760836565 · www.luisenhof-gemeinschaft.de

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

Ronny & Katja Kircheis · Neukirchner Villa: Veranstaltung, 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

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

Barbara Bogdajn · Hypnose-Coaching · Lösen hartnäckiger Probleme & tief sitzender Blockaden, Yagercode, Arbeit mit dem Höheren Bewusstsein ohne Hypnoseinduktion · Reinkarnationsarbeit, Musikunterricht als Balsam für die Seele · Rödölitzerstr. 40, 09394 Hohndorf · T. 0174 6091693 www.musikschule-barbara-bogdajn.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 Großobersdorf OT Hohndorf · 03725 4499702 · www.natur-concepts.de

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

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

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

LEBENSWERKSTATHOF · Annett Illig & Hendrik Frey · Hofkonzerte, Musikmeditation, Yoga, Seminarhaus, Ferienhaus, Handwerk · Wiesenweg 17, 09456 Mildena · 0172 9360961 hendrik@lebenswerkstathof.de · www.lebenswerkstathof.de

Gesundheitsberaterin **Kathrin Zinn** „Wertvoll-Lebendig-Sein“ · Ernährungsberatung „Ess-Beziehung“, Fachberaterin für Säuglings- und Kindernahrung, Fastenbegleiterin, Kurse, Vorträge, Seminare (Ernährung, Heilkräuter, Brot backen) 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 Feldenkrais WE Schillerstr. 118c, 09474 Crottendorf · Tel. 0171 7482649 · www.physiotherapie-espig.de

Regina Rößler-Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, Lebensberatung, astrol. Psychologie, Aurochirurgie, Reflexzonentherapie. 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 Rübena · Tel. 01520 9843270 · www.wothe-feelings.com

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

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

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.hofmühle-pfaffroda.de

Eppendorfer Gesundheitspraxis · Energetische Therapeutin Gabriele Giersch · Informationsfeldmedizin TimeWaver Med, Energetische Anwendungen, Wohn- / Geschäftsraumharmonisierung · Talstr. 5, 09575 Eppendorf · T. 0157 8246294 www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

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

Mein Herz schlägt Bücher

Als erfahrener, ganzheitlich arbeitender Buchexperte unterstütze ich dich nicht nur bei Lektorat, Textsatz und Buchgestaltung, sondern wir bringen deinen Text zusammen zum Leuchten. Selbst du wirst ihn anschließend noch lieber lesen als vorher. **Jörg Fred Nowack · Mein Herz schlägt Bücher · lektorat-nowack@gmx.de Tel. 0159 03017900**

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

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

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

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, Schwitzhütte, Visionssuche, Retreat, Coaching, Frauen / Männerkreis, Training, Schneiderkurse, Keimbrot-Backkurse, Untere Dorfstr. 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

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

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 Pfauer, Märchentherapeutin & Märchenerzählerin, Seminare, Auftritte, Coaching, Märchentherapieausbildung · Am Kiefernwaldchen 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, Klangschaalen, Geomantie, Ätherische Öle · Walkenhagen 9a, 18209 Bad Doberan · Tel. 01520 1677884 · antjehoppe@einssein-praxis.de

Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck-Pomm · Bio-Hotel, Vegane Elfengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Naturenerg. 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 Biobauernhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hoffläden · Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg · Tel. 038827 888234 · www.hofhoeherschoenberg.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 492 1293 cm@marre-wasser.de · www.marre-wasser.de

PLZ 7....

Tatjana Esslinger · Beautiful Du · Sei Du selbst, Ganzheitliche Beratung/Coaching- Seelen Beauty, Seelenkosmetik/Naturkosmetik, Onlineangebote, 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- & Wildpflanzenpädagogogen, Frauenkräuter Weiterbildungen, Qigong sowie Frauen Qigong Ausbildungen, Räucherseminare, Yin und Restorative Yoga Trainings, Taijiquan Seminare und mehr Tel. 0821 20966874 · www.daowege.de

TAO Touch Massagen · Qi Gong · Akupressur

RUHEPOL – Lichtenstein

von Simone Röder



In Lichtenstein, der „Stadt im Grünen“ findest Du Deinen **Ruhepol**, meine Gesundheitspraxis. Seit 10 Jahren biete ich hier Menschen, die bei mir Hilfe suchen, Möglichkeiten, eine liebevolle, selbstverstehende und ausgeglichene Lebensweise zu finden. Dabei stütze ich mich vor allem auf meine in 35 Jahren gesammelten Kenntnisse der **5 Elemente Lehre** der Traditionellen Chinesischen Medizin, aber auch persönliche Erfahrungen, die Verbundenheit mit der Schöpfung und allem, was ist sowie meiner Intuition.

Hierfür kommen zumeist die **Meridian-Massagen** (TAO Touch®) zur Harmonisierung Deines gesamten Systems, aber auch **Qi Gong**-Übungen in Kursen oder als indikationsspezifische Einzelunterweisung zum Einsatz. Die **Akupressur** hat dabei in beiden Bereichen einen großen Stellenwert. Das Besondere an einer TAO Touch®-Meridianmassage: Das ganzheitliche, bis heute wirksame System der TCM, ist ein philosophisches und medizinisches Heilsystem. Es spricht, anders als die westliche Medizin, nicht nur die funktionellen Aspekte des Menschen, sondern auch die emotionalen, geistigen und spirituellen Seiten an.

Ich durfte erkennen, dass dies wertvolle Werkzeuge sind, um der Dreiheit des Menschen – Körper-Geist-Seele – zum Heilwerden zu helfen.

Mein Leitspruch: „Eine der größten Aufgaben des Menschen ist es, sich zu erkennen, an sich zu glauben und sich das zu geben, was er braucht.“

RUHEPOL-Lichtenstein · Simone Röder
Workshops · Kurse · Gruppen · Einzelcoaching
Innere Zwickauer Str. 24 · Tel. 0157 30994194
ruhepol-simone.roeder@web.de



Mehr Lebensenergie, Ausgeglichenheit & Beweglichkeit

YOGA.RAUM Auerbach

von Beatrice Szymanek

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.“, so steht es bereits in den alten Schriften und hat auch heute noch seine Gültigkeit. Es ist so wertvoll, einen Weg zu finden, um das Gedankenkarussell im Kopf ein wenig zu beruhigen, sich zu zentrieren und ganz in Ruhe bei sich anzukommen. In unseren Yogakursen lehren wir außerdem, wie unsere Teilnehmer, egal mit welchen Voraussetzungen sie kommen, wieder mehr Beweglichkeit, Stärke und Aufrichtung in ihrem Körper erfahren können. Dabei legen wir viel Wert auf ein individuelles Spüren und Wahrnehmen, sodass jeder Yoga so erleben kann, wie es ihm gut tut.



Unser Yogastudio wurde vor 15 Jahren von Anke Löser gegründet und ist seitdem stetig gewachsen. Bei uns findest Du Kurse für jedes Alter, alle Lebenslagen und alle Bedürfnisse. Unsere Lehrer unterrichten mit viel Leidenschaft und sind alle gut ausgebildet. Unsere Motivation ist es, im Studio einen Raum zu schaffen,

in dem unsere Teilnehmer ihren Alltag hinter sich lassen können, sich selbst (wieder) spüren lernen, in die Bewegung gehen und Entspannung finden können. Unsere Yogastunden beinhalten Atemübungen, Achtsamkeitspraxis, Asanas und Entspannungstechniken. Darüber hinaus bieten wir gelegentlich Workshops, Kochkurse und Vorträge an.



YogaRaum Auerbach
Eisenbahnstr. 22, 08209 Auerbach
Tel. 03744 211683
www.yoga-kurs.com

Selbstheilungs Woche für dich
MIT optionaler Ausbildung zum **GESUNDHEITSBERATER**
Berufskundige und rechtssichere Selbstständigkeit durch unsere Erfahrung in mehr als 20 Jahren.

SELBSTERFAHRUNGS-SEMINAR

17.-23.04.23	Alanya (TR)
07.-11.06.23	Tübingen
Sommer 2023	Chemnitz
16.-20.08.23	Timmel / Nordsee
01.-03.09.+29.09.-01.10.23	Timmel / Nordsee
06.-12.11.23	Alanya (TR)
07.-11.12.23	Chemnitz

FAMILIENAUFSTELLUNGEN
06.06. | 15.08. | 28.09. | 06.12.23

Unser komplettes Akademie-Programm
www.rueckgrad.com
T. 07071 860 72 14 | info@rueckgrad.com

Natürlich RückGrad e.V.
Berufsverband & Akademie

ENERGY DANCE®
SCHNUPPER-WORKSHOP
SAMSTAG
25.3.2023
VERANSTALTUNGORT
Yoga Studio
Am Berg 1
09232 Hartmannsdorf bei Chemnitz

ENERGY DANCE® Offene Stunden

Waldenburg jeden Montag 18:15 Uhr · Turnhalle Euro-Gymnasium Hohndorf 5.4. / 17.5. je 18:30 Uhr, Dein Yogahaus, Hauptstr. 27a
Limbach-Oberfrohna 2.3. / 30.3. / 27.4. je 18:30 Uhr Sportscheune Rußdorf, Waldenburger Str. 153A
Hohenstein-Ernst. 16.3. / 13.4. / 4.5. je 18:30 Uhr Sportzentrum, Logenstr. 2a
Vielau 14.3. / 11.4. / 2. & 30.5. 18 Uhr Vereinsheim Wiesengrund, Gartenstr. 1
Langenleuba Ndh. 19.4. 19:30 Uhr, Straßenschänke

ENERGY DANCE® Schnupper-Workshop

Hartmannsdorf · 25.3. 10 – 18 Uhr ENERGY DANCE® aus der Perspektive eines Trainers, Hintergrundwissen, Theorie und viel Bewegung, erste Übungen zum Erlernen der Methode · Studio Yoga und Gesundheit, Am Berg 1

ENERGY DANCE® Festival Schloss Bettenburg in Hofheim i. Ur.

26. – 28.5. Ich freue mich, dort auch wieder Workshops zu geben.

Manuela Wende · Waldenburg · Tel. 0151 50993234
www.zellharmonie.de

Erkennen und Nutzen von Landschaftsenergien

Geomantische Seminare & Wanderungen

von Jens Winter

Lust auf eine kurze Auszeit vom Alltag? Wenn Du Dich angesprochen fühlst, möchte ich Dich gerne an kraftvolle Plätze in unserer Region mitnehmen. Mein Anliegen ist es, den Menschen das Wissen um die Naturenergien näher zu bringen. Naturgegebene Phänomene nutzen wir für unser eigenes (Wohl-)Befinden, indem wir uns in die natürliche Umgebung einzuspüren lernen.

Achtsam treten wir in Landschaftsräume ein und nehmen Kontakt mit verschiedenen Aspekten auf. Dadurch stärken wir unsere persönliche Lebensenergie und erleben die Rückverbindung mit der Natur. Darüber hinaus nutzen wir kraftvolle Übungen und Rituale, z. B. Atem- und Wahrnehmungsübungen. Damit laden sich unsere Batterien in sehr kurzer Zeit wieder auf. Die Wanderungen sind für uns eine tiefgreifende Erfahrungs- und Entdeckungsreise auf allen Ebenen. Danach fährst Du mit einem entspannten Gefühl wie nach einem erfüllten Kurzurlaub nach Hause.



Termine 2023

- 26.03. Kloster Wechselburg am Rochlitzer Berg
- 23.04. Waldheim, Burg Kriebstein
- 04.06. Schlosspark Machern
- 02.07. Rochsburg
- 03.09. Elbsandsteingebirge
- 22.10. 1-Tages-Seminar, Naturenergien

Außerdem ab 13.3. **QiGong-Kurs** über VHS in Döbeln

Für weitere Informationen zu den einzelnen Terminen kontaktiere mich bitte.

Jens Winter · Natura – VIERELEMENTE · Tel. 0174 9998527
E-Mail: jens.winter@natura-vierelemente.de
Telegram: t.me/naturavierelemente

Ein besonderer Ort zum Lernen

Seminarhaus Kunsthof Eibenstock

von Kerstin Schreier



Für Dich als Seminarleiter beginnt der Tag mit Bewegung und einer Morgenmeditation, wobei Du die aufgehende Sonne in Deinem Gesicht spürst. Mit frischem und gestärktem Geist wirst Du zum Frühstücksbuffet erwartet, wo Du neben selbst hergestelltem Brot und Aufstrichen viel Obst und Gemüse findest. Dein Seminar findet im fußbodenbeheizten Yogaraum statt und die vegetarischen Mahlzeiten werden in der Kunsthofküche frisch zubereitet, auf Wunsch auch vegan oder glutenfrei. Für eine Pause lädt das Kunstcafé zum Verweilen ein. Nach einem erfahrungsreichen Tag kannst Du in der schönen Saunalandschaft entspannen oder Dich in eines der in verschiedenen Länderstilen ausgestatteten Apartments zurückziehen. Falls Du dort nicht alleine wohnst, kannst den Tag mit den Seminarteilnehmern ausklingen lassen. Im Sommer sitzt Du vielleicht noch im Garten oder entdeckst so manches kreative Kunsthof-Detail.

So kann Dein Seminartag oder ein Kurs mit Deinen Seminarteilnehmern im Kunsthof aussehen. Alternativ steht für Selbstverpflegung eine voll ausgestattete Werkstattküche zur Verfügung. Du kannst die Ferienwohnungen für Deine Teilnehmer buchen oder jeder kümmert sich selbstständig um die Übernachtung. Wir sind für Deine Ideen offen und finden gemeinsam den für Dein Seminar passenden Rahmen.

Kunsthof Eibenstock
Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock
Tel. 037752 558240 · www.kunsthof-eibenstock.de



Norditalien lädt zum Rückzug ein

Retreat your soul – in Ligurien

von Feryal Kosan Genc

Retreat bedeutet Rückzug aus unserem oft umtriebigen, „lauten“ Alltag, ein sich bewusstes Herausnehmen aus den täglichen Verpflichtungen. In einem geschützten, heilsamen und achtsamen Rahmen bieten wir Dir die Möglichkeit, eingetretene Pfade zu verlassen und Dich neu zu entdecken. Unsere Quintessenz aus über 20jährigem intensiven Begehen alter Pfade: Retreats sind „super-food“ für die innere Entwicklung. Dünger für Leib und Seele. Medizin. Unbezahlbar.



In Retreats können wir in einem sicheren Rahmen **Resilienz, Stamina, Flexibilität, Ausdauer, Herzenskraft, Willensstärke, Lebensfreude, Klarheit, Präsenz und 1.000 andere Schätze** kultivieren, um den alltäglichen Stürmen gestärkt, liebevoll und in klarer Ausrichtung entgegen treten zu können.

Gruppen- und Einzel-Retreats 2023 in Ligurien (Norditalien)

- 2.–8.7. Meditation – Natur Retreat, max. 8 TN
- 3.–9.9. Taikiken & Taijiquan Retreat, max. 8 TN

Einzel-Retreats nach Vereinbarung (nur begrenzte Kapazität)

In unseren Einzel-Retreats begleiten wir Dich achtsam und ganzheitlich mit einem prall gefüllten Schatzkästchen aus unserer langjährigen naturheilkundlichen Tätigkeit als Heilpraktiker, Kräuterkundige und Osteopathen. Wenn Du Dich nach Stille – Natur – Regeneration – (digitalem) Detox mit italienischem Urlaubsflair in herrlicher Natur inmitten der sanften Berge Liguriens sehnst, sei herzlich willkommen. Details gerne auf Anfrage.

Daowege e.V. – ganzheitliche Lebenskünste · www.daowege.de

Zeit nur für Dich im Gutshaus Stellshagen an der Ostsee

Wald, Weib & Wunder

Lass uns vom **21. bis 26. Mai 2023** in die faszinierende Welt des Waldes eintauchen. Wir begeben uns in eine heilsame Umgebung und lassen diese auf uns wirken. Eine Woche Auszeit für Dich mit vielen Inspirationen.

Wenn Du Dich als Frau gerufen fühlst, dann sei vom **20. bis 25. August 2023** bei dem Beginn einer Reise zu Deinem selbstverständlichen Sein und Deiner eigenen weiblichen Schöpferkraft dabei. In dieser Woche erschaffen wir gemeinsam einen Raum der weiblichen Energie und lassen unsere Flügel wachsen.



Mona Gärtner · mona@sinneoeffnen.de · Tel. 0179 4375155
www.gutshaus-stellshagen.de/im-einklang-mit-der-natur/

Körperintelligenz Workshop in Gräben (im Naturpark Fläming)

Entdecke ungeahnte Kräfte in Dir

Leichtigkeit, Energie & Klarheit – JETZT

Wie würde es sich anfühlen, wenn Druck oder Ungewünschtes von außen nicht mehr in unser System gelangen, oder sich einfach und schnell wieder abbauen können?



Einfache Übungen für den Alltag – Jenseits des Denkens
Sa/So 10.–11.6.2023 mit Bernhard Akula

Akademie BUND FÜR FREIHEIT UND HUMANITÄT 14827 Wiesenburg-Reetz
Tel. 033849 900046 · akademie@bund-fuer-freiheit-und-humanitaet.de
Mehr Info u. Angebote auf unserer Webseite:
www.bund-fuer-freiheit-und-humanitaet.de/akademie/termine/

Wilder Frieden · Trommeln · Visionssuche · Retreat · Vom ICH zum WIR

ZauberWege finden und gehen

von Kerstin & Kai Müller



WILDER FRIEDEN · Retreat · Abenteuer · Urlaub in der Toskana 26. August – 9. September 2023 · Maremma, Toskana, Italien

Wir gehen in unsere ursprüngliche Natur. Getragen von Mutter Erde und dem großen Geist. Im Einklang mit der Schwingung der Erde, unserer wilden Natur und unserem höchst göttlichen Selbst. In der Einfachheit werden wir zum Ursprung zurückfinden. Magische Klänge, die uns reinigen, erfüllen und aufladen, Feuer, Wasser, Erde, Luft in uns vereinigen. Dieser Ort schafft Zugang zu tiefer Meditation, zu unserer Ursprünglichkeit. Wir gehen tiefer und erfahren das Sein, kommen in Einklang mit uns Selbst und erfahren Liebe. Es kann ein einfacher Urlaub für Dich sein und es kann Dich auch in eine tiefgreifende Veränderung bringen, zu dem, was Du in Deinem Ursprung bist und schon immer warst.

Auf wunderbaren Natur-Kraftplätzen erwarten Dich...

- Initiationsriten & Heilungs-Zeremonien
- schamanische Trommelreisen
- tantrische Atemmeditationen
- Tribal Bodypainting
- indianische Rituale zur Erweckung der Sinnlichkeit
- Meditationen und Trance
- Kraft-Lieder, Mantras & Herzklang
- Zeit im Kreis der Frauen & im Kreis der Männer
- Visionssuche

WILDER FRIEDEN hat unser Leben verändert! Wir begleiten seit 2009 Menschen auf ihrem Weg. Vor elf Jahren haben wir einen Seminarurlaub gebucht, ohne zu wissen, was auf uns zukommt. Dieser Urlaub, an diesem wunderbaren Ort in der Toskana, hat etwas in uns sichtbar, fühlbar gemacht. Wir sind in uns angekommen. Und es ist unser tiefster Wunsch, dieses unglaubliche Lebensgefühl in Menschen zu erwecken... Unmittelbar nach diesem Urlaub haben wir „ZauberWege“ ins Leben gerufen. Auch wir haben viel gelernt, viel losgelassen und viel gewonnen, was für eine Zeit... Wir sind überglücklich, denn, jetzt endlich, kehren wir an diesen magischen Ort zurück – als Leiter und Begleiter, um mit Euch in die magische Welt des Seins einzutauchen.



Preis: 14 Kurstage 950 € zzgl. Verpflegung (VP) & Campingplatz 850 €

Schamanischer Trommelbau – 5 Tage Retreat

24. – 29. Mai 2023 · 09661 Hainichen OT Riechberg

Im zauberhaften Striegistal erwartet Euch ein kraftvoller Platz mitten in wilder Natur. Hier könnt Ihr still werden und immer tiefer in eine andere Welt eintauchen. In freier Natur fällt es leicht, etwas entstehen zu lassen – Deine Schamanentrommel. Durch dieses bewusste Erschaffen, entsteht zwischen Dir und Deiner Trommel eine ganz besondere Verbindung, welche sich in diesem Retreat immer weiter verstärkt. So wird Deine Trommel zu Deiner kraftvollen Wegbegleiterin, durch alle Zeiten. Wir erleben einfühlsame Begegnungen in der Gemeinschaft, haben Zeit und



Raum zum Alleinsein, sitzen abends am Lagerfeuer, singen, trommeln, lachen und freuen uns am Sein. Gemeinsam gehen wir in kraftvolle Initiationsriten und erleben, wie sie uns stärken und das Feuer für das Abenteuer des Lebens neu entfachen.

Kursgebühr: 950 € (inkl. Trommel / Übernachtung / Vollpension)

Visionssuche – Retreat

15. – 18. Juni 2023 · Riechberg

Die Visionssuche ist eine uralte Initiation, um Heilung zu erfahren, die Lösung für Fragen zu finden, um einen Lebensabschnitt zu beenden oder einen neuen zu beginnen. Um die Welt und Dein Leben mit neuen Augen zu sehen und Dich wieder verbunden zu fühlen, als Teil vom großen Ganzen. Nach innerer und äußerer Vorbereitung wird sich jede und jeder allein auf eine Visionssuche in die wilde Natur begeben. Ein Platz für Dich, Deine Gedanken mit allem, was Du mitbringst, in der Begegnung mit der Natur, ihren Tieren, ihren Geräuschen, ihrem Duft, den Elementen, der Sonne und der Dunkelheit.



All das lässt uns die Verbundenheit mit dem Mysterium intensiv spüren. In unserer Wahrnehmung erkennen wir in der Natur einen Spiegel unseres Lebens. Wenn wir aus dieser tiefen Erfahrung in die Gemeinschaft des großen Tipis zurückkehren, werden wir das Erlebte im Kreis der Frauen und Männer teilen. Und wir werden staunen.

Kursgebühr: 200 Euro, inkl. Verpflegung, Schwitzhütte, Übernachtung im Tipi oder eigenem Zelt

Liebe, Sex &...? Vom ICH zum WIR – Zeit für Paare

5. – 7. Mai 2023 · Zentrum für traditionelle Osteopathie in Zwickau

Offenheit und Vertrauen, das wünschen sich wahrscheinlich alle in einer Beziehung. Was hält uns ab, uns ganz hinzugeben, mit allem, was in uns ist? Wir kennen unseren Stärken, Schwächen, Ängste, Neigungen... im Alltag, in Beziehungen, in der Sexualität finden wir immer mehr die Gelegenheit, uns ein Stück weiter zu öffnen, mehr zu vertrauen, lebendiger und achtsamer sein. Wir können gemeinsam durch die Höhen und Tiefen des Lebens schreiten, uns Halt geben, in uns fallenlassen, aufstehen, wachsen, gedeihen, vorwärtsgehen. Eine Beziehung ist das Intensivste, was Du tun kannst, wenn Du Dich selbst kennenlernen möchtest. Vom ICH zum WIR – an diesem Wochenende laden wir Menschen ein, die in einem geschützten Raum ihre Beziehung vertiefen möchten.



Preis pro Paar: 495 € (ohne Ü / VP), Verpflegung/ Übernachtung: ca. 100 €
Eine einfache Übernachtung ist im Gruppenraum möglich. Die Verbindung und Tiefe zwischen uns allen wird gestärkt, wenn wir das Gelände nicht verlassen müssen.

Nacht der TROMMEL · Klang – Stille – Gleichgewicht

23. – 25. Juni 2023 · Ort: Riechberg

Wir laden zur Sommersonnenwende ein, 24 Stunden mit der Trommel auf Reise zu gehen... und von ihrem Rhythmus getragen, gehen wir tief in uns Selbst hinein, tauchen ein in das Gewahrsein – die Stille – Einssein mit allem, was ist. Deine Weisheit kann sich offenbaren und das Leben mit all seinen Herausforderungen auf neue Weise betrachtet werden. Für die Schamanen auf der ganzen Welt ist die Trommel ein Werkzeug zur Trance. Der Trommelschlag verleiht dem Schamanen die notwendige Kraft um zu heilen oder um eigene Widerstände und Begrenztheit zu überwinden. Sie ist nicht nur ein magisches Instrument, sondern auch ein Mittel zur Heilung und für die persönliche Selbstentfaltung.



Kurspreis: 140 € · Verpflegung & Platz: 40 €

Weitere Termine

Frauen Schwitzhütte 30.4. – 1.5.2023

Trommelbau erster Tag, 2.6. oder 3.6. und zweiter Tag 11.6.2023



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



STUDIO FÜR ANIMOPHONIE UND ENERGETISCHES HÖREN ZENTRUM FÜR GEISTIGES HEILEN

Wege des Lebens

von Regina Rößler-Wagner

„Du hast es auf die mühsame Art versucht... – nun versuche es auf dem Herzensweg, dem mühelosen Weg. Ich will Dich von der Vorstellung befreien, dass Du irgendetwas tun müsstest, um Dein Selbst zu sein.“

Das Göttliche ist nicht einmal einen Millimeter von Dir entfernt. Es kann niemals von Dir getrennt sein. Es ist der Kern Deines eigenen Seins!“
Mooji

Zu diesen weisen Worten möchte ich nicht viel hinzufügen. Solltest auch Du den mühevollen Weg durch den Weg des Herzens ersetzen wollen, auf dem Wunder möglich werden können, dann nehme ich Dich gern bei der Hand und begleite Dich ein Stück Deines Weges mit meinem Wissen, langjähriger Erfahrung und speziellen Fähigkeiten.

Werden wir wieder zu den strahlenden geistigen Wesen, welche mit ihrem Licht, Liebe und Frieden unsere Welt bereichern.

Sei gesegnet!



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

Gästezimmer König im Erzgebirge Ruhige Auszeit für alle Sinne



Fühle Dich herzlich willkommen in Breitenbrunn im waldreichen Naturpark Erzgebirge. 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. Genieße zudem erholsame Momente in unserem schönen Naturgarten.

Zusatzangebote: Klangmassage, Klangreise, Wedische Lebensberatung und Körperübungen für Frauen, Gartenbaden, Naturritual an einem Kraftort

**Zimmerpreis 49 € pro Nacht (ab 2 Nächte) · Ann König · 08359 Breitenbrunn
Tel. 0176-56892679 · mail@annkoenig.de · t.me/gaestezimmerkoenig**



UWE REIHER
MEDIENDESIGN

Print- und Webdesign
Video- und Audioproduktion

Telefon 03722 798 1684
kontakt@uwereiher.de · www.uwereiher.de

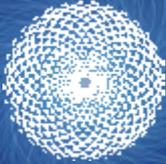


Du möchtest Heilpraktiker für Psychotherapie werden?

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



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