



MITEINANDERSEIN

Juni bis August 2024

Nr. 105

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Gratis zum Mitnehmen

Sonderthema
**Bewusste Eltern
gesunde Kinder**

Seite 4 – 11

Die sanfte Pflanzenmedizin

Kakao

Seite 20

Entspannungsübung

Positive Punkte

Seite 6

Aktuelles unter miteinandersein.net

Bildnachweis: istockphoto.com/de/portfolio/jacob_and

Inhaltsverzeichnis

Die Seele ist alles	3
Ruhige Auszeit für alle Sinne	3
Es träumt in mir	3
Kinder gesund groß nähren ohne Pillen	4
Ein sicheres Zuhause in Tansania	4
Die Corpus et Anima – Elternakademie	4
Was Kinder stark macht	5
Wie Jungen „artgerecht“ aufwachsen	5
Mit „Positiven Punkten“ Stress abbauen	6
Grammatik lernen leicht gemacht	6
Ayurveda für Kinder	6
Haarpflege für Kinder	7
Rebirthing für Kinder	7
Gib Deinem Kind das beste Schutzschild	7
Wo fange ich mit dem „Bewusst-Sein“ an?	9
Das Geheimnis glücklicher Kinder	9
Danke euch Kindern	9
Mütter der neuen Zeit	10
Moderne Entpanzerung	10
Die Heilige Kraft der Frau und Mutter	11
Geschichten aus dem Klanggewölbe	11
Der Emotionscode verändert dein Leben	12
Mehr Lebensfreude & Vitalität	12
Urlichtger	12
Endlich langfristige Veränderung	13
Bewusstsein fängt bei Dir an	13
SATSANG – Yogaphilosophie im Alltag	13
Sexological Bodywork	15
1. Tagung für Körper-Sexualtherapie	15
Cinderella Liebesleben Show	15
Ganzheitliche Wohlfühlmassagen	15
Heilfasten mit Yoga & Tanz an der Ostsee	17
Auszeit im Kräuterhaus	17
Crowdfunding für das Rittergut	17
Cocktails + Brunch = Sonntag	18
Kakao – die sanfte Pflanzenmedizin	19
Es gibt auch Leben vor dem Tod	20
Selbsterkenntnis mit Astrologie	21
Schnuppertag für Trauungen in der Natur	21
Kleinanzeigen	21
Durch Rückschau das Jetzt erlösen	21
Innen und Außen	21
Du & Dein Tier in guten Händen	22
Flöten des Herzens	23
DAMANHUR im Kunsthau Eibenstock	23
8. Campana – Festival der Klänge	23
Klang & Energie	23
Licht im Herzen	24
Zweite Werdauer Lebensfreude – Messe	24
Schamane, Geistheilker & Geomant	24

Impressum

Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn
Tel. 037756 798759 · 0176 56892679

E-Mail redaktion@miteinandersein.net

Redaktion: Ann König und Uwe Reiher

V.i.S.d.P.: Ann König

Lektorat: Kordula Möring

lektorat@miteinandersein.net

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

Auflage: 7500 Stück

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

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

Miteinander für eine beseelte Zukunft unserer Kinder

von Ann König & Uwe Reiher

Unser Sonderthema „Bewusste Eltern – gesunde Kinder“ kann tiefgreifender nicht sein. Umso mehr wir (Groß)Eltern wissen und deshalb unser Leben bewusster gestalten, desto herausfordernder wird es, ein Umfeld zu erschaffen, indem unsere Kinder optimal gedeihen können. Angefangen bei natürlicher Ernährung, Kleidung, Spiel- und Werkzeug, über ein harmonisches Wohnumfeld, bindungsorientierten Aufwachsen und freiem Lernen (ohne Kita und Schule) bis hin zu einer gesunder Spiritualität – der technokratische Einfluss durch Medien, Strahlung, E-Smog, Impfzwang, mentalen Giften sowie Übergriffen durch staatliche Stellen engen uns und die freie Entfaltung unserer Kinder zunehmend ein. So ist es verständlich, dass einige Familien Deutschland den Rücken kehren und sich für ein freieres Leben mit weniger negativer Beeinflussung anderswo entscheiden.

Für diejenigen von uns, die weiter hier bleiben, gilt daher unser allerherzlichster **Dank**. Es braucht viel Kraft, Gelassenheit und Zuversicht damit wir Eltern und unsere Kinder körperlich und geistig gesund bleiben. Dabei kann ein starkes Netz von Gleichgesinnten sehr hilfreich sein. In den Lerngruppen haben wir davon schon einen guten Vorgeschmack bekommen. Lasst uns als Eltern auch weiterhin im Kleinen wie im Großen vernetzen und gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft unserer Kinder unsere Kraft einsetzen: Stärkung der Eltern

und gegenseitige Hilfe bei Problemen aller Art sowie gemeinschaftliche Familien-Aktionen und -veranstaltungen – in unserem MiteinanderSein Netzwerk gibt es dafür viele schöne Angebote und Hilfestellungen zu entdecken.

Schon das „Sieben-Generationen-Prinzip“ des Indianerstammes der Irokesen besagte, dass der bewusste Mensch bei **jeder** Handlung bedenken soll, wie sich diese nicht nur auf die eigenen Kinder sondern auch die Enkel bis hin zur siebten Generation in der Zukunft auswirkt. Jede Tat sollte so gewählt werden, dass auch die kommenden Generationen, einschließlich der Siebten (in ca. 200 Jahren), eine schöne und lebenswerte Erde vorfinden. Wie beeinflussen unsere Handlungen Pflanzen, Tiere, die Erde und unsere Mitmenschen? So fängt Nachhaltigkeit bei uns und unseren Kindern an und gestaltet unser zukünftiges Leben.

Nächstes MITEINANDERSEIN Magazin

Der Einsendeschluss für die Herbstausgabe (September – November 2024) ist der 1. August diesmal mit dem Sonderthema: „*Gesunde Sexualität leben.*“

Wir wünschen Dir einen traumhaften Sommer und viel Freude beim Lesen.

Es grüßen Dich von Herzen
Uwe Reiher & Ann König



Sichtbarer und bekannter werden

Werde Partner in unserem starken Netzwerk, das Dich deutlich sichtbarer für neue Kunden macht:

- exklusiver Eintrag im Adressverzeichnis als Partner
- günstiger Werbeplatz für Deine Angebote und Termine
- 20% Rabatt auf alle weiteren Buchungen
- Print, Web & Social-Media-Pakete ab 16 €* pro Monat
- Web- und Social-Media-Pakete ab 7,50 €* pro Monat
- Anbieter-Webseite ab 10 €* pro Monat (* Preise zzgl. MwSt.)

Nimm mit uns Kontakt auf:

miteinandersein.net/bekannter-werden/

Netzwerk MiteinanderSein

info@miteinandersein.net

Tel. 037756 798759



Die Seele ist alles

von Nora Philine Hansing

Verbunden in der großen Vision einer allverbundenen Welt kommen wir zusammen und erinnern uns: Wir sind eine Seelengemeinschaft. Unser Menschsein, unser Miteinander, unser Handeln und Wirken sind getragen von unserer inneren, seelischen Kraft. Sie verbindet uns mit der Klarheit unseres Fühlens aus der Liebe, mit der Magie unseres bewussten Einsseins mit der Schöpfung, mit den segensreichen Potentialen des Wandels, die uns allen gegeben sind. Wir wandeln durch Verwandlung und Verwandlung geschieht durch bewusstes „In Beziehung Treten“. Durch Verbinden in Verbundenheit.

Die Erinnerung an unsere innere seelische Wahrheit ruft uns auf, neue Gemeinschaften zu prägen, die im Sinne der Öffnung unseres Menschheitskollektivs in eine neue Ära des Seins und Gestaltens auf und mit dem planetaren Wesen Erde wirken. Bewusst gelebte Seelengemeinschaften sind zentrales Element, um uns als Menschheitsfamilie in die Dimensionen einer neuen Ebene unseres Miteinander- und FüreinanderSeins anzuheben.

Die Verwandlung der Welt durch das Erwachen in unser seelisches Bewusstsein vermag nur im Sinne eines Erwachens in unsere Wirklichkeit als hier inkarnierte Seelengemeinschaft gelingen, denn so verweben sich die Visionen jedes Einzelnen zu der großen, umfassenden Vision Aller, die das Versprechen der Neuen Erde in sich trägt. Es ist an uns, ihr Gelingen, ihre Entfaltung zu ermöglichen.

So lade ich Dich ein, Teil einer ganz besonderen und einzigartigen Seelengemeinschaft der Neuen Zeit zu werden: der Seelengemeinschaft der Revolution der Seele – der Bewegung für die Wiedervereinigung mit dem Kosmos in uns. Die Gemeinschaft der Revolution der Seele steht und wirkt für die Befreiung in unser vollkommenes Potential als seelenbewusste, kosmisch aktivierte Menschheit, die tief verankert in den universellen Schöpfungsenergien der Liebe, des Friedens, des Vertrauens und der All-Verbundenheit aus ihrem Herzen eine lichtvolle Welt kreiert, die der höchsten Wahrheit unserer innersten Wesensnatur entspricht.

Sei dabei und gehe mit uns den Weg in unser zukünftiges Jetzt...

Monatliche Community Calls, Meditationen und Gespräche: www.revolutionderseele.de

Buch „Erkenntnis der Seele, Heilung der Welt“, im Shop des Verlags Neue Erde bestellbar: www.shop.neueerde.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, Klang-, Räucher- und Medizinreisen, ROD-Horoskop, Naturrituale an einem Kraftort

Zimmerpreis 45 € pro Nacht (ab 2 Nächte) · Ann König · 08359 Breitenbrunn
Tel. 0176-56892679 · mail@annkoenig.de · t.me/gaestezimmerkoenig

Es träumt in mir

von Ute Rudolph

Vogelgesang erfreut mein Herz und wiegt mich sanft in den Schlaf.

*Es träumt in mir eine wundervolle Welt -
eine Pracht, die satt – so herrlich fröhlich, bunt erhellt.
Wo Menschen alle glücklich sind.
Wohl-sanfte Klänge überall – vermischen sich mit Stille.
Freud-voll, herzlich Kinder lachen, ... ein freudiges Erquickern.
So schmackhaft süße Früchte wachsen,
Wohlig Düfte wehen durch die Luft – so wunderbar erfrischende Gerüche.
Welch Labsal weit umher – nur Fülle, Lachen, Leichtigkeit –
zur Freude uns ge-reich-t.*

*Erwacht vom Traum so sehe ich: Ich hab ´ne andre Welt gebaut.
Erkenne wohl: Was ich erträumt wird wahr!*

Oh, was für eine reiche Quelle!

*Da träum ich mir ´ne andre Welt,
Wo Frohsinn, Freude, reiches Sein und Wirken aus dem Herzen,
Wo Menschen reichen sich die Hand und gehen frei in diesem Land.*

*So träumte ich, wie zuvor auch schon,
Erwache und erkenne: Die Welt – die Erde – bunt und schön.
Sie ist schon da! Die Menschen baden glücklich.*

*Ach, wie WOW! Was ich erträumt ist wahr.
Denn ICH BIN hier der SCHÖPFER.*

Liebe Freunde, ich möchte Euch gern eine kleine Freude bereiten und mit diesem Gedicht beschenken. Es wird dann auch einen Platz in meinem neuen, zweiten Buch haben, das im Entstehen ist.

Wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr auch gern in meinem ersten Buch: „Mein Seelenbegleiter-Buch“ stöbern. Ich habe es für Dich und Dich geschrieben und so gestaltet, dass man einfach nur mal so darin herum lesen, mal etwas ausmalen oder auch hineinschreiben kann – ein bisschen zum Besinnen oder auch zum Schmunzeln. Das Buch ist fast schon wie ein Orakel, einfach eine Seite aufblättern und... Wir haben schon oftmals gemeinsam herzlich gelacht, weil der Text immer genau zutraf.



Mein Seelenbegleiter-Buch ist im Handel erhältlich.
ISBN: 978-3-75684-250-6 · Leseprobe unter bod.de

Herzensgüße Deine Ute Rudolph · R.leben® · www.bewusst-im-sein-erleben.de


UWE REIHER
MEDIENDESIGN

Webhosting
Print- & Webdesign
Marketingberatung
Audio- & Videobearbeitung

www.uwereiher.de
kontakt@uwereiher.de · Tel. 03722 7981684

Gute Kind-Eltern-Beziehung

Kinder gesund groß nähren ohne Pillen

von Jana Münzner

Immer mehr Menschen werden gewahrt, dass unsere Gesundheit von der Qualität unserer Beziehungen abhängig ist – zu uns selbst, zum Großen und Ganzen und zu den Menschen in unserem Umfeld. Da uns die Gesundheit unserer Kinder anvertraut ist, sind das schon mal drei Blickwinkel, aus denen wir das Heranwachsen unserer Kinder anschauen und auf die wir dann entsprechend nährend einwirken können:

Wie kann ich die Beziehung meines Kindes zu sich selbst unterstützen? Wir können Ermutigen, Trost spenden, Unterstützen beim Ausprobieren, Neugier fördern, Scheitern und Fehler als Lernmöglichkeiten benennen.

Was kann ich tun oder lassen, damit sich mein Kind die Verbindung zum großen Ganzen, zur Quelle, zu Gott im besten Sinne bewahrt? Meist haben Kinder bis zur ‚Ich‘-Identifikation die WahrnehmungsfILTER weit offen und wissen, wo sie vor diesem Leben waren, ja sogar, wie alles mit allem verbunden ist. Wenn wir als Eltern unser Interesse daran zeigen und ganz natürlich damit umgehen, können Kinder ihre Offenheit bewahren.

Welche Möglichkeiten gibt es, dass mein Kind gute Beziehungen zu uns und den anderen Menschen in seinem Leben aufbauen und halten kann? Wir sorgen dafür, dass sich unser Kind in unserer Gegenwart willkommen und gesehen fühlt, bieten körperliche und emotionale Nähe an, unterstreichen Gemeinsamkeit, schenken Wertschätzung (ohne durch Lob die Freude zu ersticken), laden ein, zu vertrauen und vermitteln Beziehungen zu anderen (Großeltern, Lehrer, Stiefeltern).

Der Wunsch, unsere Kinder „gesund groß zu nähren“, bringt uns – wenn wir ehrlich und wahrhaftig mit uns selbst sind – mit unseren eigenen Verletzungen in Kontakt; mit all dem, was wir gebraucht hätten und was oder wer nicht da war, mit allen Verletzungen und Schmerzen, die wir im Rahmen von Beziehungen erlitten haben. Sind diese Verletzungen zu schmerzhaft gewesen, haben wir sie ausgeblendet, was als Traumen bezeichnet wird. Diese steuern jetzt unbewusst als Automatismen unsere Wahrnehmung und unser Handeln und führen unhinterfragt wieder zu neuen Verletzungen und Leid.

Das Heilen dieser alten, destruktiven Muster bei uns ist notwendig, um in der Beziehung mit unseren Kindern neue oder auch vergessene ‚alte‘, gesunde Wege zu gehen und auch im Zusammenleben von uns Menschen auf Mutter Erde ein gesundes, von Respekt und Würde geprägtes, liebevolles Miteinander wachsen zu lassen. Jeder von uns hat es in der Hand.

Wenn Du Dich auf „Deine Hausaufgaben“ einlassen willst, dann komm gern am 21. September zum meinem nächsten Kurs für Eltern ins AMRYTA nach Schwarzenberg.

Jana Münzner · www.amryta.de

Dein Kind besser verstehen und ganzheitlich unterstützen

Die Corpus et Anima – Elternakademie

von Remo Bormann

Leichter lernen, Muskeltesten, Hausmittel, Aromatherapie und Homöopathie sind die Themen der neuen Elternakademie an der Akademie Corpus et Anima in Dresden und Limbach-Oberfrohna. In den Workshops werden Eltern befähigt, ihr Kind gut zu unterstützen, z. B. beim schulischen Lernen, mit der homöopathischen Hausapotheke sowie naturheilkundlichen Methoden.



In der kinesiologischen und naturheilkundlichen Arbeit mit Kindern zeigt sich immer wieder, dass es Eltern zum großen Teil selbst in der Hand haben, ihr Kind zu fördern und auch gesundheitlich zu begleiten. Das muss nicht lange dauern – oft reichen wenige Minuten gemeinsamen Tuns aus und sind ein großer Gewinn für Kind und Eltern.

In den Kursen der Elternakademie wirst Du leicht verständlich in die Selbsthilfemethoden eingeführt. Das vermittelte Wissen speist sich aus jahrelanger, erfolgreicher Praxisarbeit mit Kindern. Es ist alltagstauglich und sofort einsetzbar.

Nächste Kurse

- 15.08.24 Lernschwierigkeiten? So unterstützt Du Dein Kind. (1 Abend, online)
- 23.08.24 Entspannt schreiben lernen (1 Nachmittag, online)
- 05.09.24 Alte Hausmittel neu entdeckt (1 Nachmittag, Dresden)
- 11.09.24 Lernlust fördern (1 Nachmittag, online)
- 18./25.09.24 Muskeltesten mit Babys und Kleinkindern (2 mal 2 Stunden, Limbach-Oberfrohna)
- 30.09.24 Links und rechts – Gehirn, Auge und Ohren vernetzen (1 Nachmittag, online)
- 3.–6.10.24 Mutig & stark fürs Lernen sein: Das Lern-Special für Erwachsene (4 Tage, Limbach-O.)
- 18.–19.10.24 Naturheilkunde bei Infekten, Kinder- und Hautkrankheiten (2 Tage, Dresden)
- 4.–5.11.24 Homöopathie für Kinder (2 Tage, Dresden)



Alle Infos zur Elternakademie in Dresden und Limbach-Oberfrohna:

Tel. 0351 6413010

www.corpus-et-anima.de



Wanderausstellung zur Finanzierung eines Waisenhauses

Ein sicheres Zuhause in Tansania



„Wir sind alle eine Familie und tragen die Verantwortung sowohl für uns als auch für die Entwicklung unserer Gesellschaft. Das heißt, wir können uns gemeinsam auf dem Weg in die Zukunft unterstützen oder wir gehen gemeinsam im Chaos unter. Ein jeder hat die Wahl.“
Marian Kretschmer

verbunden. An der Mavuno Girls Model Secondary School in Tansania wird ein Waisenhaus für benachteiligte Kinder und Jugendliche gebaut – ein sicheres Zuhause. Hier erschafft Marian schon seit mehreren Jahren bei seinen Tansaniabesuchen an den Mauern dieser Schule ein imposantes Kunstwerk.

In Deutschland werden im Rahmen einer Wanderausstellung Fotoinstallationen, Geschichten, Grafiken und Werke präsentiert, die während des Schaffens in Tansania entstanden sind. Diese Arbeiten werden zum Verkauf angeboten, der Erlös fließt u. a. in den Bau des Waisenhauses.

Marafiki wa Afrika e.V. · www.marafiki.de/aktionen/kunstprojekt.php
Aktuelle Aktionen bei Instagram: @marafiki_wa_afrika

Mariam Kretschmer · angehender systemischer Kunsttherapeut
theriseofthesleepwalkers.wordpress.com

In dieser gemeinsamen Haltung haben sich die Wege des Künstlers Marian Kretschmer über den persönlichen Kontakt zu Melanie Bumberger (langjähriges Vereinsmitglied) und Marafiki wa Afrika e.V.

Eltern sein mit Leichtigkeit

Was Kinder stark macht

von Susann Ebert

Mein Name ist Susann Ebert und ich unterstütze Eltern dabei, sich gegenseitig zu ermächtigen, ihre Fähigkeiten und die ihrer Kinder zu erkennen und zu stärken.

Kennst Du eventuell Situationen, in denen es Deinen Kindern nicht gut geht? Ihnen fällt möglicherweise das Lernen schwer? Vielleicht fühlen sie sich gemobbt? Oder ganz anders – scheinen sie verbal oder körperlich andere Kinder zu verletzen? Du verstehst nicht, warum sich Dein Kind so verhält und was Du tun kannst, um es zu unterstützen? Dein Leben ist wahrscheinlich schon schwer genug, eventuell durch die Arbeit, die Beziehung zu Deinem Partner oder Deinen Eltern? Du fühlst Dich oft schuldig, hilflos oder ängstlich?



Obwohl ich seit Jahren Erzieherin war, stieß ich an diese Grenzen und mein Mann gleich mit. Mein schlimmster Moment war, als ich im Seminar „Der Weg ist das Ziel“ der Lebensmeister-Akademie Meiningen erkannte, dass ich meine Probleme auf meine Kinder übertragen hatte. Ich erkannte, dass ich meinen Mann in viele Bereiche meines Lebens nicht einbezog und sah die daraus resultierenden langfristigen Auswirkungen auf unsere Familie. Mir wurde klar, dass wir keine klare Vision hatten und uns deshalb immer wieder verrannten. Alles, was mich die Jahre überforderte und krank machte, lag in diesem Punkt begründet.

Ich musste es immer allen recht machen. Mir durfte es erst gut gehen, wenn es meiner Familie und meinen (Schwieger-)Eltern gut ging. Ich merkte nicht, dass ich mich selbst total vergaß und stieß immer wieder an die gleichen Grenzen. Wenn Menschen meine Erwartungen nicht erfüllten, war ich jedes Mal frustriert. Ich suchte die Schuld immer bei den anderen und erkannte meine eigene Verantwortung nicht. Dieses Muster zog sich durch mein ganzes Leben, beginnend mit dem Erleben meiner Eltern, über mein Verhalten bis hin zu meinen Kindern.

Nachdem ich verstand, wo meine Verantwortung lag, offerierte ich meinem Mann, dass ich es ändern wolle. Er entschied sich, den Weg mitzugehen und erstmals besprachen wir bewusst unsere Wünsche für unsere Familie, Freizeit, Finanzen und Gesundheit. Ab jetzt stand das „Wir“ und „Lebensfreude“ klar im Mittelpunkt.

Nach unserem Neustart richtete ich mich auch beruflich neu aus, da ich als Erzieherin oft an Grenzen stieß. Mir fehlte immer der Zugang zu den Eltern, die den größten Einfluss auf die Zukunft ihrer Kinder haben. Was ich an mir und meiner Familie erlebte, wollte ich nun anderen Menschen zugänglich machen. Ich absolvierte die Ausbildung zum KNR®-Coach, da ich im Coaching viel mehr Möglichkeiten sehe, Eltern dabei zu unterstützen, ihren eigenen Wert zu erkennen, ihren Weg im Leben zu finden und gemeinsam ihren Kindern ein stabiles Umfeld zu bieten.

Nur wer seine eigenen Baustellen beseitigt und Verantwortung für sein Leben übernimmt, wird dauerhaft ein vertrauensvoller, verlässlicher Partner in seiner Beziehung und im Leben seiner Kinder sein. Ich erkannte den Einfluss von Erleben und Verhalten meiner Eltern auf mich und erfuhr, wie wirkungsvoll es für uns ist, uns von deren übernommenen Denk- und Verhaltensmustern zu befreien. Ich weiß jetzt, dass es nie zu spät ist, meine Beziehungen neu zu gestalten, wenn ich die Verantwortung dafür übernehme.

Willst auch Du Verantwortung übernehmen und Deine Partnerschaft und den Umgang mit Deinen Kindern in ein neues Er-Leben bringen? Was wäre, wenn Du in nur einem Termin die Zusammenhänge Deines heutigen Lebens verstehen könntest, um kompetente Entscheidungen für Deine erfüllte Partnerschaft und Deine Kinder treffen zu können?

Neugierig? Dann ruf mich gerne an!

Susann Ebert · Tel. 01523 1603336
www.elterncoach-susannebert.de



Inspirationen aus dem Märchen „Der Eisenhans“

Wie Jungen „artgerecht“ aufwachsen

von Dr. Grit Ludwig

In alten Märchen und Mythen ist noch überliefert, wie Männer und Frauen in ihre Kraft kommen, und zwar auf ihre ganz eigene Weise. Das Märchen „Der Eisenhans“ von den Brüdern Grimm aus dem Jahr 1850 berichtet uns, wie ein Junge zum Mann wird. Ich habe einen 12-jährigen Sohn und ich hole mir immer wieder Inspirationen aus diesem Märchen, um zu wissen, wie das Erwachsenwerden eines Jungen eigentlich gedacht ist.



Die erste Station auf dem Weg vom Jungen zum Mann im „Eisenhans“ ist es, dass der „Wilde Mann“ an den Königshof geholt wird. Was ist der „Wilde Mann“? Er kommt in Mythen vieler Kulturen vor und ist das Gegenstück zum zivilisierten Mann, der gesellschaftlichen Regeln unterworfen ist. Der „Wilde Mann“ lebt allein im Wald, er heißt Rubezahl, Esau oder Enkidu und steht für die wilde männliche Urkraft, die in jedem Jungen und Mann wohnt.

Im Märchen „Der Eisenhans“ sitzt der „Wilde Mann“ im Sumpf. Er ist nicht beliebt in unserer Gesellschaft, er ist ausgeschlossen. Der erste Schritt, um als Junge gesund heranzuwachsen ist daher, dass der „Wilde Mann“ an den Königshof geholt wird. Er wird mitten auf dem Hof eingesperrt. Zwar ist die wilde Urkraft noch nicht frei, aber zumindest muss die ganze Hofgesellschaft regelmäßig an ihr vorüber und kann sie fortan nicht mehr leugnen. Auch wir dürfen anerkennen, dass unsere Kinder über wilde Kräfte verfügen. Jungen sind tendenziell aktiver und bewegungsfreudiger, interessieren sich eher für Kampf und Kräftemessen als Mädchen. Später, als erwachsene Männer, sollen sie diese Kraft zum Schutz der ihren einsetzen. Damit ein Mann seine wilde Kraft als Erwachsener zur Verfügung hat, muss er sie als Junge kennenlernen, ausprägen und ins tägliche Leben integrieren. Den „Wilden Mann“ anerkennen heißt, den Kindern Raum zu geben, um Unbändigkeit, Eigensinn, Mut und Kraft zu entwickeln.

Die wilde Urkraft ist allerdings leider nicht besonders willkommen in unserer Gesellschaft. Stillsitzen in der Schule ist angesagt. Der Tatendrang unserer Kinder wird viel zu oft gebrochen. Durch die viel zu intellektuelle Schulbildung werden sie in enge Käfige gesperrt. In unserer vom Christentum geprägten Kultur lässt das Ideal der Nächsten- und auch der Feindesliebe, das schon den Kindern einprägt wird, das Kämpferische in den Hintergrund treten. Aber das Kräftemessen und Konkurrieren gehören zum Entwicklungsweg vom Kind zum Erwachsenen dazu, gerade auch von Jungen.

Wenn unsere Kinder nicht lernen dürfen, die Kräfte des Kriegsgottes Mars aktiv zu leben, verschwinden diese im Pfuhl im Wald. Von dort aus beherrschen sie die Welt mit ihrer destruktiven Kraft, z. B. als Krieg. Oder sie richten sich als Depression gegen den Mann selbst. Denn die Kampfeskraft verschwindet nicht dadurch, dass wir ihre Existenz leugnen. Dass man die Urkraft der Kinder nicht unterdrücken kann, sehen wir zum Beispiel daran, dass sie sich dennoch ihre Mutproben suchen, zum Beispiel in Form von Komasaufen oder gefährlichen Selfies. Also, lasst den Jungen ihre echten Mutproben. Lasst sie ihre Kräfte mit anderen Jungen, aber auch mit erwachsenen Männern messen!

Weitere Stationen auf dem Weg vom Jungen zum Mann sind, den „Wilden Mann“ zu befreien, bei Vaterfiguren in die Lehre zu gehen und für die Seinen zu kämpfen. Diese habe ich in meinem Buch „Die Kristallkugel – Die Symbolik alter Märchen entschlüsselt für die neue Zeit“ beschrieben. Auch Frauen haben übrigens Urkräfte und um diese geht es in anderen Märchen. Mein Buch vereint insgesamt 12 alte Märchen und Mythen und deutet deren Symbole. Zum „Eisenhans“ hatte ich übrigens bereits im Miteinandersein-Magazin 12/2021 einen Beitrag geschrieben; dort finden Sie noch mehr Informationen.



Dr. Grit Ludwig · (Familien-)Systemaufstellungen und mehr in Leipzig und Online
www.dr-grit-ludwig.de

Konflikte in Familien sanft lösen mit Gehirngymnastik

Mit „Positiven Punkten“ Stress abbauen

von Anja Planken

Sei es der Streit um schulische Aufgaben, Diskussionen über Smartphone-Zeiten oder partnerschaftliche Meinungsverschiedenheiten – Konflikte gehören im Familienalltag oft dazu. Was viele nicht wissen: Mit ein wenig Gehirngymnastik – Brain-Gym® – lassen sich Konflikte zu Hause entschärfen und der Familienalltag harmonischer gestalten.

Was passiert bei einem Konflikt im Gehirn? Ein Konflikt bedeutet für uns Stress, quasi Gefahr. Damit fallen wir in die Gehirnbereiche zurück, die mit dem Überleben zu tun haben: Hirnstamm, Kleinhirn, Zwischenhirn und limbisches System. Wir agieren aus dem Gefühl heraus und / oder folgen unseren Reflexen. Das bewusste, abwägende Denken, das im Großhirn angesiedelt ist, tritt zurück.

In solch einem Zustand können wir uns sehr gut verteidigen oder auch angreifen („verbal zubeißen“). Was dann zu kurz kommt, ist die empathische Wahrnehmung von uns selbst, von anderen und vor allem auch von der Situation. Die Emotionen schaukeln sich hoch...

Übung „Positive Punkte“

Bevor wir in die Übung gehen, bitte ich Dich, Dir eine Konfliktsituation der letzten Woche vorzustellen. Wie viel Stress auf einer Skala von 1 bis 10 spürst Du dabei? Empfindest Du den Stress auch körperlich – wenn ja, wo? Wie fühlt sich der Stress dort an (drückt es, sticht es...)? Spüre eine Zeit lang in Dich hinein, bis Du eine klare körperliche Empfindung wahrnimmst.



Dann lege je zwei oder drei Finger auf die beiden Stirnbeinhöcker, wie im Bild gezeigt. Atme entspannt. Halte die Finger so lange auf der Stirn, wie es sich gut und hilfreich anfühlt – manchmal sind es 30 Sekunden, manchmal fünf Minuten. Vielleicht merkst Du jetzt, wie sich der Geist entspannt. Oft ist ein „Puls“ in den Fingerspitzen zu spüren. Denke danach noch einmal an die Stresssituation und spüre in Deinen Körper hinein. Was hat sich verändert? Welchen Skalenwert würdest Du jetzt vergeben? Kommen Dir neue Ideen für die Situation an sich?

Der Effekt der „Positiven Punkte“ aus dem Brain-Gym® ist, dass die Energie mit sanfter Berührung in unsere höheren Gehirnbereiche gelenkt wird. Mit der Folge, dass es gelingt, klarer zu denken und wirklich gut zu agieren – im Sinne von sich selbst und der Familie. Schon wenn nur ein Konfliktpartner diese Übung durchführt, hilft es sehr. Probiere es aus.

Anja Planken ist Dozentin bei www.corpus-et-anima.de

Im Gleichgewicht mit den Elementen

Ayurveda für Kinder

von Heike Seewald-Blunter



Im Kontrast-Reich blicken Eltern und ich als Therapeutin gemeinsam auf das Gleichgewicht. Mit meiner Expertise aus 30 Jahren Berufserfahrung als Elementarpädagogin lade ich ein:

Gib der Erdung gleich Gewicht. Zusammen mit Kind und Ursprungsfamilie erstelle ich Sub- und Hauptdosha (eine Art Typenbestimmung). Die ermittelte, vorherrschende Bioenergie ist ausschlaggebend für die Grundbedürfnisse, die ein Kind in verschiedenen Lebensphasen durchläuft.

Luft zum Durchatmen verschafft das ayurvedische Grundverständnis. Als systemische Beraterin und Yogalehrerin betrachte ich Bindung und Beziehungsfähigkeit, aber auch Entspannungs- und Bewegungsmuster. In Ferien- und Familienstunden wechseln alle die Perspektive bei Yoga mit Tüchern oder Balanceboards.

Eine Insel mit zwei Bergen, ein Tal, geheime Gänge – das gibt es nicht nur bei Jim Knopf. Im **Kontrast-Reich kommt ins Fließen**, was ausgelebt werden muss. Ob Massage, Hitze- oder Kälteanwendung, typgerechtes Essen und Trinken oder **Wasser** mit ätherischen Ölen für Innen und Außen, hier spült und reinigt Ihr Euch.

Davon träumen nicht nur Kinder. **Sie leben befeuert aus**, was all die Facetten ganzheitlicher Gesundheit im Spiel verbindet. Meine Gesundheitsberatung verhindert Ausbrennen und löscht beginnende Schwelbrände durch Erziehungsberatung.

Trennendes **verliert sich im Raum**, wenn ich Kinder als Lerntherapeutin durch das Nadelöhr Schule begleite. Für Selbstzahler oder im Auftrag des Jugendamtes schließt sich der Kreis, wenn Lern- und Ayurvedatyp entsprechende Methoden nachhaltige Lernerfolge ermöglichen.

Finde Ausgleich gleich und mache Dich reich. Die Philosophie des Ayurveda und meine Praxis geben elementare Antworten auf die Balance von Fülle und Mangel. **Ich freue mich auf Deinen Besuch zu Yoga, Lernberatung, Massage oder Übernachtung im Märchenhaus oder zum Tag der offenen Tür am 30.8.24.**



Details findest Du unter: www.kontrast-reich-training.de · Meinersdorf

Grammatik lernen leicht gemacht

von Heike Debus

Mein Name ist Heike Debus. Ich bin seit 14 Jahren Lehrerin für Deutsch als Zweitsprache ab Alpha bis B2. In dieser Zeit habe ich mich oft gefragt: „Die deutsche Grammatik spielend einfach erklären und verstehen – geht das?“ Inzwischen meine ich: „Ja, das geht.“

Online-Akademie

In meiner Online-Akademie begleite ich Lerner in ihrem eigenen Tempo Schritt für Schritt durch den Grammatik-Dschungel. Wir entdecken interaktiv, wie die deutsche Sprache „tickt“. Wenn Du Mama, Papa, Lehrer/in, Therapeut/in o.ä. bist und Dir jemand am Herzen liegt, dem Du durch das Verständnis der Alltagssprache Selbstvertrauen schenken und ihm damit neue, eigene Wege ermöglichen kannst, lade ich Dich herzlich ein, auf www.deutsch-alpha.de mehr



zur Online-Akademie „Deutsch Schritt für Schritt“ zu erfahren. Muttersprachler und Zweitsprachenlerner haben mit dem Kurs die Möglichkeit, an jedem beliebigen Ort Inhalte der deutschen Grammatik immer wieder zu klicken, zu hören und zu verstehen. Durch Brücken, Bildchen, Farben und einen systematischen Aufbau werden die kleinsten Zusammenhänge der deutschen Grammatik aufgezeigt.

Wer gern einen Testmonat für 4,99 € ausprobieren möchte, kann ihn auf der Webseite www.deutsch-alpha.de buchen, unter info@deutsch-alpha.de schreiben oder auch anrufen unter **0162 9305633**. Ich freue mich auf Euer Interesse.

Online-Akademie · Heike Debus · www.deutsch-alpha.de

Reihe: Gesunde Kopfhaut und schönes Haar (Teil 2)

Haarpflege für Kinder

von Lisa Mehler

Als werdende Mütter werden wir von unseren Hebammen liebevoll auf unser neues Glück vorbereitet. Körper und Haarpflege sollen auf natürlicher Basis stattfinden. Als Badezusatz wird Muttermilch genommen und schäumende Badezusätze sind Tabu, weil die zarte Babyhaut viel zu empfindlich ist. Daran halten wir uns meist auch das ganze erste Jahr und stellen es nicht in Frage.

Irgendwann kommt die Zeit, in der unsere Kleinen in den Kindergarten oder zur Tagesmutter gehen. Meist sieht und riecht man anhand der Überreste im Haar und auf der Bekleidung auch, was es zu Essen gab. Die Kopfhaut ist voll mit Sand und unter den Nägeln klebt Erde usw. Spätestens ab diesem Zeitpunkt greifen die meisten zu „Kindershampoos“ und Badezusätzen.

Es schleicht sich ein, dass die Kinder mehrmals die Woche die Haare shampooiert bekommen und in Badewannen voller Schaum sitzen. Diese Rituale schädigen den Säureschutzmantel der Haut und verursachen schon bei den Kleinsten Überempfindlichkeiten, welche auch in Allergien übergehen können. Wusstest Du, dass in den meisten Kinder- und Babyshampoos ein geringer, nicht deklarierungspflichtiger Anteil Beruhigungsmittel enthalten ist, damit die Augen nicht tränen und aggressive Tenside eingesetzt werden, damit es „schön“ schäumt?

Zum besseren Verständnis:

- Kinderhaare werden nicht fettig, also müssen sie auch nicht mit Shampoo gereinigt werden.
- Sand wird ausgebürstet (am besten mit einer weichen Wildschweinbürste).
- Essensreste sowie Schweiß lassen sich mit klarem Wasser auswaschen.
- Baden ohne chemische Zusätze ist das gesündeste (Milch und ein paar Tropfen Öl bei sehr trockener Haut sind in Ordnung).
- Wenn doch einmal „richtig“ gewaschen werden muss, dann nur mit einer milden Haarseife (einmal im Monat) oder mit Lavaerde (aller zwei Wochen).

Ansonsten ist klares Wasser und tägliches Bürsten völlig ausreichend. Wir werden feststellen, dass die Haare unserer Kinder kräftiger, glänzender und voller werden. Kopfhautprobleme und Milchschorf gehen weg. Zu guter Letzt legen wir einen Grundstein, dass unsere Kinder während der Pubertät nicht unter übermäßig fettigen Haaren leiden und sie täglich waschen müssen, da die Kopfhaut vorher schon gelernt hat, sich selbst zu regulieren. Unsere Kinder werden es uns danken.

Lisa Mehler · Burgstädt · Tel. 01605402091 · naturfriseur-gaia.de

Rebirthing für Kinder

von Esther Göbel und Claudia Kubis

Wie war Deine Zeit im Körper Deiner Mutter?

Wie war Deine Geburt für Dich?

Kinder, vom Neugeborenen an, lieben es, mit Menschen über ihr Wachstum in der Gebärmutter sowie über ihre Geburt zu kommunizieren. Sie geben körperliche Zeichen und Reaktionen, die gesehen und verstanden werden möchten. Sie drücken ihre Empfindungen mit Hilfe ihrer Körpersprache und in Gefühlen aus, die manchmal für die Eltern allein sehr herausfordernd sein können. Während eines Baby- bzw. Kinder-Rebirthings findet mit „Übersetzungshilfe“ leichteres Verstehen statt.

Die Anerkennung ihrer eigenen prä- und perinatalen Empfindungen und Erfahrungen ist ein wichtiger Bestandteil der Aufarbeitung des eigenen Schwangerschafts- und Geburtserlebnisses. Wenn Kinder die Chance zum Erzählen bekommen, beginnen Heilung und Verständnis. Wir sind fühlende Wesen von Anfang an.

Um diesen Prozess zu begleiten, stehen wir gerne individuell zur Verfügung:
www.rebirthing-dresden.de



Tipps für ein starkes Immunsystem

Gib Deinem Kind das beste Schutzschild

von Susann Schubert

Wir alle wünschen uns, dass unsere Kinder gesund aufwachsen können und sie mit allem versorgt sind, was sie für eine gute Entwicklung benötigen. Wie Du das mit der richtigen Vorsorge sicherstellen kannst, erfährst Du hier.

Hat der Körper ein gutes Immunsystem, so kann er viele Krankheiten abwehren. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und seelisches Wohlbefinden bieten hierfür die Grundlage. Doch unser Alltag und der unserer Kinder ist geprägt von vielen Herausforderungen. So sind wir täglich umgeben von Elektrosmog, Strahlung, Feinstaub, Pestiziden, Chemikalien u. v. m. Zusätzlich droht eine Schwächung unserer Abwehr durch die modernen Lebensumstände und den daraus resultierenden Stress für Kind und Eltern.

So nehmen wir uns oft nicht die Zeit zur Sicherstellung von wertvollen Mahlzeiten und greifen evtl. zu schnellen Snacks und entsprechend weniger gesunden Produkten. Hinzu kommt, dass unsere Nahrung, so gesund und naturbelassen sie auch gestaltet werden kann, uns kaum noch mit genügend Nährstoffen versorgt. Der Rückgang des Vitamin- und Mineraliengehaltes in unserem Obst und Gemüse ist enorm.

Häufig verbreitete Symptome wie zum Beispiel

- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- blasse Haut
- Hautprobleme
- Reizbarkeit
- häufige Infekte

weisen auf eine Mangelversorgung und ein geschwächtes Immunsystem hin. Ein Ignorieren dieser vorgelagerten Auffälligkeiten kann unter Umständen schwerwiegende Krankheiten, wie chronische Entzündungen, Asthma oder Depressionen nach sich ziehen. Doch wenn der Körper täglich genügend Vitalstoffe zur Verfügung hat, können die Zellen optimal funktionieren und den Körper gesund erhalten. Das bedeutet ein Leben voller Kraft für die Herausforderungen des Alltags, weniger Arztbesuche, und mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens, um sie gemeinsam mit viel ausgeglicheneren Kindern genießen zu können.

Mit der richtigen Unterstützung kannst Du all das ganz einfach verwirklichen!

Ich heiße Susann und bin selbst Mutter von drei Kindern. Auf meiner Suche nach der ganzheitlichen Antwort auf die Frage zur optimalen Versorgung mit natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen in allen Lebensphasen, habe ich Lösungen gefunden, über deren Inhalte ich Dich gern informieren möchte. Hat dieser Artikel Dein Interesse an der richtigen Prävention gestärkt, oder bist Du einfach interessiert an einer ganzheitlich gesunden Lebensweise, dann melde Dich gerne bei mir telefonisch unter **0160 2381 324** oder per E-Mail unter **susann.schubert85@web.de**.



Mein Angebot ist für Dich kostenlos.

- Ich kläre auf zu den Hintergründen des erhöhten Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen der modernen Gesellschaft und in besonderen Lebensphasen. Dazu veranstalte ich regelmäßig Vitalstoffabende.
- Ich berate Dich individuell zur optimalen Versorgung und begleite Dich bei der Auswahl sinnvoller und natürlicher Nahrungsergänzungsmittel.
- Bei all dem kann ich auf ein von Experten gestütztes Netzwerk zurückgreifen.

Ich freue mich auf Dich!

Weitere Angebote

Ganzheitliche Lernbegleitung auch in den Ferien für entspanntes und motiviertes Lernen – GS (alle Fächer) & weiterführende Schule (Mathematik bis Klasse 10) · Potenzialbefreiung · Lydia Dorothea Degenhardt · Dresden / Chemnitz · Tel. 0172 7157638 · www.potenzialbefreiung.de/lernbegleitung

Dienstag, 04.06.2024

18:00 bis 20:30 Uhr MiniWorkshop - Die 5 Sprachen der Liebe mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Chemnitz · freifuehlsein.com

18:00 bis 20:00 Uhr Seminar Naturkosmetik – Körperbutter und Lippenbalsam herstellen mit Sandra Schneider · Werdau · www.seinundwerden.online

19:00 Uhr Lesung und Diskussion zum neuen Buch MENSCH ODER MASCHINE mit Dr. phil. Julia König · Leipzig · www.institutbewusstseinsentfaltung.de

Mittwoch, 05.06.2024

19:00 bis 21:00 Uhr Kostenfreier Online-Vortrag Heiliges Schoß-Chakra – Heile Liebeskummer und schöpfe neue Inspiration & Klarheit, mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Donnerstag, 06.06.2024

06. – 09.06. Vision & Wahrhaftigkeit Visionssuche mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

17:00 bis 19:30 Uhr Kräuterspaziergang zum Feierabend „Entdecke die Sommerpflanzen, Johannikräuter“ mit Sandra Schneider · Neukirchen Pleiße · www.seinundwerden.online

19:00 Uhr Online CommunityCall – Verbindung, Austausch und gemeinsame Visionierung · mit Nora Philine Hansing · www.revolutionderseele.de

Freitag, 07.06.2024

07. – 08.06. Im Bauch von Mutter Erde – Schwitzhütte mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

07. – 09.06. Einsteiger Trommelkurs mit Helena Romanus · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

07. – 09.06. Yoga-Lehrer VorbereitungsWE mit Keshava · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

16:00 Uhr Aufführung nachträglich zum Kindertag „Helfe-Elfe Magda auf der Insel Arran“ Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

16:00 bis 19:00 Uhr Seminarreihe Ätherische Öle, Citronellakerze zur Mückenabwehr mit Juliane Rosenberg · Lichtentanne · Tel. 0162 5227396

17:00 bis 20:00 Uhr Online-Workshop Mehr Klarheit durch Systemische Selbst-Integration im DIY-Verfahren – Thema: Beziehungsklärung zum Ex-Partner mit Dr. Grit Ludwig · dr-grit-ludwig.de

18:00 Uhr Lesung für alle fünf Sinne: „Edgars Welt“ – Eine Liebeserklärung an die Armut, das Verrücktsein und an Dich! mit Michael Oertel & Malu Sieber · www.kunsthof-eibenstock.de

Samstag, 08.06.2024

08. – 16.06. Ausbildung Lebensenergie-Coaching und Selbstheilung mit Stimme mit Joachim Sevenich · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

08. – 09.06. Essania® Seitai Basiskurs – die Kunst der spontanen und authentischen Bewegung für Anfänger und Fortgeschrittene, mit Werner Ahrens · Crottendorf · Tel. 0151 17657537

08. / 09.06. Familienstellen in München mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

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

13:00 bis 17:00 Uhr „Atme Dich frei“ Infonachmittag inkl. Atemsession mit Carina Leithold & Jens Müller · Bad Elster · mandala-zauber.de

13:00 bis 17:00 Uhr Wander-Auszeit für Bewusste und Naturliebhaber mit Ashfried Hütt'n Team Marienberg · Tel. 0178 5490573

13:00 bis 19:00 Uhr Halbtagesseminar Stärke Deine Schutzkreise mit Tara Gräfe · Voigtsdorf www.kraftreisen.org

Sonntag, 09.06.2024

09. – 14.06. Basenfasten Plus – mit täglicher Begleitung durch Yoga & Entspannung · Krölpa (Thüringen) · www.vitaleum.com

09. – 14.06. VaNao Intensiv Retreat – Lichtarbeit, Yoga, Massagen, Natur-Zeit · Krölpa (Thüringen) · www.vanao-inspiration-neue-erde.com

09. – 16.06. Qi Gong Natur Retreat für Frauen in Ligurien / Italien mit Kosan · www.daowege.de

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

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

16:00 Uhr Entspannungsklangkonzert mit Mandala-Klangzauber in der Natur mit Carina Leithold & Jens Müller · Bad Elster · mandala-zauber.de

Mittwoch, 12.06.2024

17:30 bis 20:00 Uhr Eine Tinktur fürs Herz, mit Grit Tetzner · Limbach-Oberfrohna · guidohof.com

17:30 bis 19:30 Uhr Themenabend Kräuter & Gewürze mit dem Thermomix mit Sigrun Böhme Ashfried Hütt'n Marienberg · Tel. 0178 5490573

Donnerstag, 13.06.2024

16:30 bis 18:00 Uhr Öle-Mitmach-Seminar Der „dufte“ Weg zu mehr Wohlbefinden mit Juliane Rosenberg · Chemnitz · Tel. 0162 5227396

18:00 Uhr Workshop Atmen – die einfachste Sache der Welt? mit Uta Weidauer · Aue · Tel. 03771 22703

19:30 bis 20:30 Uhr Online-Märchenabend mit dem "Fliegenpilz und Rotkäppchen" mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

20:00 bis 21:30 Uhr Online Chakra-Vokal-Meditation (Livestream) mit Joachim Sevenich · auch vor Ort in Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

Freitag, 14.06.2024

14. – 16.06. Hatha Yoga Umkehrstellungen oder „Ich stelle mein Leben auf den Kopf“ mit Keshava Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

16:30 Uhr Workshops mit Wohlfühlcharakter: „Der Sommer“ im Jahreskreis mit Anja Häbeler-Müller · Aue · zeit-fuer-dich-wellnesslounge.jimdo.site.com

17:00 Uhr Vitalstoffabend – Beratung zu Nahrungsergänzungen und Darmgesundheit mit Susann Schubert · Bernsbach · Tel. 0160 2381324

18:00 bis 20:00 Uhr Stand up paddling und SUP Yoga auf dem Board mit Heike Seewald-Blunert Hainier See · kontrast-reich-training.de

19:00 Uhr Vortrag Der Klang unserer Chakras mit Joachim Sevenich · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

20:00 Uhr Online-Meditation zur Einswerdung mit unserem kosmischen Bewusstsein mit Nora Philine Hansing · www.revolutionderseele.de

Samstag, 15.06.2024

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

13:00 bis 17:00 Uhr Intuitiver Handpan-Workshop mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum · Marktleeburg · www.klangtempel.net

14:00 bis 17:00 Uhr Komm in unsere (Deine) Mitte – Zeit für Erdung, Kraft tanken und Selbstliebe Ashfried Hütt'n Marienberg · Tel. 0178 5490573

Sonntag, 16.06.2024

09:30 bis 17:00 Uhr Die Welt der Farben – „Wild- & Farben – Färben mit Wild- & Heilpflanzen“ mit Kräutlerfrau Elisabeth Püschmann · Dittmannsdorf · www.kräuter-chemnitz.de

10:00 Uhr Yoga-Wandern – Eine Auszeit für die Seele mit Jana Knöfel · Aue-Bad Schlema · www.yoga-vidya.de

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

Montag, 17.06.2024

19:00 Uhr Lesung aus dem Buch „Die Kristallkugel – Die Symbolik alter Märchen entschlüsselt für die neue Zeit“ mit Dr. Grit Ludwig · Leipzig baalsdorf.de

Dienstag, 18.06.2024

18:30 bis 20:30 Uhr GenussSalon – Atem, Stimme & Bewegung mit Kristin Drotziger · Chemnitz freifuehlsein.com

Mittwoch, 19.06.2024

19:00 bis 21:00 Uhr Kostenfreier Online-Vortrag Seelenhygiene – Entladetechniken gegen Stress und Negativität mit Tara Gräfe · kraftreisen.org

Donnerstag, 20.06.2024

20. – 21.06. Wiedereröffnung des 8. Kraftplatzes in der Dresdner Heide mit Thomas Kretzschmar Dresden · www.seelenziele.de

18:00 Uhr Workshop Reinigung und Selbstschutz für Körper & Geist & Seele mit Uta Weidauer Aue · Tel. 03771 22703

Freitag, 21.06.2024

21. – 23.06. Seminar „Schamanische Extraktion“ der Foundation for Shamanic Studies (FSS) mit Riccardo Gude · Eibenstock · shamanism.eu

21. – 23.06. Beginn Ausbildung zur ganzheitlichen Heilkräuterfrau mit Ulrike Loretta Hanl, Eibenstock · www.kreutherkraftmanufaktur.com

21. – 26.06. Yoga Meditation & Übungen zur Aktivierung des Nervensystems, mit Keshava Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

17:00 Uhr Hof-Konzert „Mit allen Deinen Farben“ Annett Illig & das Ensemble des Musiktheater Rabenschnabl, Jung & Alt singen Lieder von ABBA bis Adele · Mildenaue · lebenswerkstatthof.de

19:00 Uhr Online KOSMOSTalk 1 – Gespräch zum Wandel in die Neue Zeit mit Nora Philine Hansing & Katharina Winkler · www.revolutionderseele.de

19:00 bis 22:00 Uhr Erwecke die Magie der Sommersonnenwende auf Gut Froberg mit Thomas Kretzschmar · Käbschütztal bei Meißen · www.seelenziele.de

Samstag, 22.06.2024

22. – 23.06. Sommersonnenwend – Ritual mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen OT Riechberg www.zauberwege.de

22. – 23.06. Intensivkurs Heiliges Schoß-Chakra nach Sri Kaleshwar – Entwickle ein Bewusstsein von bedingungsloser Liebe, mit Tara Gräfe Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

22. – 23.06. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller · Waldenburg www.klangschalen-energie.de

22. – 29.06. BausommerCamp am Sophiengrund in Waldenburg · Tel. 0176 43806469

22. – 23.06. Seminar Schamanisch Reisen Teil III Arbeit mit schamanischem „Handwerkszeug“ / Naturarbeit mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz www.gruevilla.de

15:00 bis 18:00 Uhr Seminar Herzöffnung mit wissenschaftlichen Erläuterungen, mit Dr. phil. Julia König · Leipzig · www.drjuliakoening.de

Sonntag, 23.06.2024

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

23.06. Geomantische Reise Ringheiligtümer Goseck + Pömmelte, mit Jens Winter · Tel. 0174 9998527

10:30 bis 17:00 Uhr Tageskurs Musikmeditation mit Yoga – Sommersonnenwende mit Annett Illig · Mildenaue · lebenswerkstatthof.de

Dienstag, 25.06.2024

25. – 30.06. Schamanischer Trommelbau Initiatorisches Ritual und RETREAT mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

Donnerstag, 27.06.2024

18:00 Uhr Workshop Kraft der Farben mit Uta Weidauer · Aue · Tel. 03771 22703

18:00 bis 19:30 Uhr MiteinanderSein Vernetzungstreffen Dresden-Elbland mit Kirsten von der Heiden · Freital · resonanzbewusstheit.info

Freitag, 28.06.2024

28. – 30.06. „ENERGY DANCE“ trifft Yoga“ Wochenende mit Andrea Kopf & Nadine · Krölpa (Thüringen) · www.vitaleum.com

17:00 Uhr Kostenfreier Reisebericht 2024 Panchakarmakar in Sri Lanka, mit Heike Seewald-Blunert · Meinersdorf · kontrast-reich-training.de

Samstag, 29.06.2024

29. – 30.06. Seminar PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung mit Pranalehrerin Grit Weihrauch, Schwarzenberg · pranaheilung-erzgebirge.de

29. / 30.06. Familienstellen in Berlin mit Christian Schilling · familienstellen.org

10:00 bis 12:00 Uhr Kaffeeverkostung im Kunstcafé · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

15:00 Uhr **Tag der offenen Gartentür** & Moviequidi – Open Air-Filmnachmittag im Kräutergarten Miriquidi: 15 Uhr Film „Ronja Räubertochter“ / 18:00 Uhr „Soultribe“ – Ein Tanz des Lebens – von und mit SEOM · Eibenstock · wanderund erlebniskino.de

Sonntag, 30.06.2024

30.06. – 07.07. Basenfasten mit Kochkurs und Wandern im Erzgebirge mit Kati Walther · Eibenstock · meine-glueckskueche.de

13:00 bis 18:00 Uhr Architektentag Sachsen 2024 mit Silke Lucht · Limbach-Oberfrohna guidohof.com

Montag, 01.07.2024

01. – 05.07. Sommerakademie Wild-Kräuter-Kultur am Tag Leben mit dem Wild- & Heilpflanzen – am Abend Kultur in Augustsburg genießen, mit Elisabeth Püschmann · Dittmannsdorf · www.kräuter-chemnitz.de

01. – 04.07. Let's Dance – Senior! Tanz dich fit mit Lachyoga, mit Bella Steudel & C. Eckardt Donndorf / Unstrut · www.klosterdonndorf.de

Dienstag, 02.07.2024

19:00 Uhr Lesung und Diskussion zum neuen Buch MENSCH ODER MASCHINE mit Dr. phil. Julia König · Leipzig · www.institutbewusstseinsentfaltung.de

Donnerstag, 04.07.2024

10:00 bis 16:00 Uhr Reiki-Seminar für die Einweihung in den 1. Grad mit Elke Heinze-Grüner Chemnitz · www.gruevilla.de

Freitag, 05.07.2024

05. – 07.07. Yoga-Lehrer VorbereitungsWE mit Keshava · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

05. – 07.07. Die Weden (Veden) – Das indische Philosophiesystem mit Keshava · Lengenfeld spirituell-er-leben.org

16:30 bis 18:00 Uhr Seminar Verbindung von Herz, Hirn und Darm beim Cat&Cow Yoga Festival am Mondsee Nähe Leipzig, mit Dr. phil. Julia König · www.drjuliakoening.de

17:00 bis 20:00 Uhr Online-Workshop Systemische Selbst-Integration im DIY-Verfahren – Thema: Beziehungsklärung zum eigenen Kind, mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

18:00 bis 20:00 Uhr Stand up paddling und SUP Yoga auf dem Board mit Heike Seewald-Blunert Hainier See · kontrast-reich-training.de

Samstag, 06.07.2024

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop Himmel – der Weg zur inneren Ruhe & Stille mit Tara Gräfe Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

11:00 bis 17:00 Uhr Aktivierung heiliger Plätze in Thüringen – Heilung für Mensch und Erde mit Thomas Kretzschmar & Kerstin Ramm · Jena www.echinoacoaching.de

13:00 bis 17:00 Uhr „Atme Dich frei“ Infonachmittag inkl. Atemsession mit Carina Leithold & Jens Müller · Bad Elster · mandala-zauber.de

Therapeutische Herzensbegleitung und Heilung für Mensch & Tier

Wo fange ich mit dem „Bewusst-Sein“ an?

von Mandy Flechsig



Gesunde Lebensführung, Umweltthemen, Bildung – in so vielen Bereichen ist ein bewusstes Hinschauen und Handeln wichtig. Doch wo fange ich da nur an? Wie bekomme ich das in meinem Alltag alles miteinander vereinbart? Bewusst und liebevoll präsent für mich selbst und für mein Kind – ohne frustriert oder überfordert zu sein? Die Lösung ist sicher so individuell wie wir selbst. Doch wir können einiges tun, um bei all diesen Themen eine Basis für uns zu schaffen.

Nämlich: Das eigene „Sein“ ganz bewusst und ehrlich leben.

Erst, wenn wir uns selbst und unsere Kinder wahrhaftig spüren, empfangen wir die Impulse unserer Seele und können Entscheidungen klarer treffen. Wir bringen dieses „Bewusst-sein“ als Seele mit und entscheiden uns ganz aktiv für dieses Leben, mit seinen Herausforderungen und Chancen. Im Mutterleib erleben wir unsere Ankunft und uns ebenfalls auf bewusste Art und Weise. So prägend wie sonst zu keinem anderen Zeitpunkt in unserem Leben.

Als (werdende) Eltern ist bewusstes Handeln von Beginn an wichtig und darf bereits zur Zeit des Kinderwunsches beginnen. Sich auf körperlicher, seelischer, emotionaler und mentaler Ebene bewusst auf die Ankunft eines oder mehrerer Kinder vorzubereiten, legt den Grundstein für eine gesunde Entwicklung und setzt sich in der Zeit der Schwangerschaft und des Elternseins fort.

Denn wie oft bedarf es auch für uns als Erwachsene noch immer der

Als Eltern bewusster sein

Das Geheimnis glücklicher Kinder

von Annelie Schmidt, Persönlichkeitstrainerin

Steve Biddulph, einer meiner Lieblingsautoren der letzten Jahrzehnte, schrieb verschiedene Bücher zur Entwicklung von Kindern und Erwachsenen; so z. B. „Jungen, wie sie glücklich heranwachsen“ oder „Männer auf der Suche“. Sehr oft greife ich heute noch zu folgendem, sehr kleinen Büchlein: „Das Geheimnis glücklicher Kinder.“ Es passt hervorragend zu unserem sehr aktuellen Thema. Biddulphs Erkenntnisse und meine Erfahrungen fasse ich gern für bewusst lebende Eltern in ein paar Fragen und Gedanken zusammen:

1. Wissen Sie, dass Sie Ihre Kinder manipulieren?

„Mein Gott, bist Du faul.“, „Du bist egoistisch.“, ... Wie oft am Tag hören Kinder solche Sätze, fühlen sich oft schlecht und minderwertig. Schnell dahin gesagte Worte; sie sind wie Samen, die die Psyche aller betroffenen Menschen oft ein Leben lang beeinflussen und damit die gesamte Persönlichkeit.

- Positive Formulierungen machen unsere Kinder selbstbewusst.
- Es kommt darauf an, wie man es sagt!
- Wählen Sie klare, eindeutige und ehrliche Sätze.

2. Hören Sie bewusst zu, nehmen Sie sich Zeit!

Ob beim Geschirr abtrocknen mit Jungen oder im Gespräch mit Mädchen im Kinderzimmer, nehmen Sie sich Zeit, um ganz bei Ihren Kindern zu sein, ihren Worten zu lauschen, ohne sie zu unterbrechen, ohne aufs Handy zu schauen...

- Ihre Kinder spüren, ob Sie aufmerksam 100%ig zuhören.
- Finden Sie gemeinsame Lösungen: Ratschläge sind auch Schläge.
- Akzeptieren Sie auch „unmögliche“ Lösungen Ihrer Kinder, lassen Sie Ihre Kinder ausprobieren und achten Sie gleichzeitig darauf, ob das Ziel erreicht wird...

Diesen Artikel online weiter lesen:
miteinandersein.net/magazin/841/



Heilung in diesen Bereichen? Es geht nicht darum, perfekt als Eltern zu sein. Kinder brauchen auch Raum für Fehler, um zu verstehen: „Ah, auch meine Eltern sind nicht perfekt und das ist gut so.“ Doch wir dürfen uns ehrlich hinterfragen, eigene Muster und Verletzungen erkennen, die Verantwortung für unsere eigenen Themen übernehmen und unseren Kindern damit den Weg für Gesundheit auf allen Ebenen ermöglichen.

Kinder gehen dann gesund durchs Leben, wenn wir es tun und wenn wir blockierende Dinge bewusst und in Liebe angehen. Es geht um Bewusst-Sein. Im Hier und Jetzt – mit unseren Kindern.

Und das bedarf manches Mal eben eigener Heilprozesse, damit wir aufmerksam für die Bedürfnisse aller und offen für eventuelle Ängste sein können. Alle Emotionen dürfen sein in dieser aufregenden Phase der Elternschaft. Unsere Kinder sind unsere kleinen „Spiegel“. Sie sind auf direkte Weise mit uns verbunden, verändern ihre Gefühlslage unmittelbar zu unserer und sie entwickeln sich, wenn wir es tun. Wir alle dürfen dabei authentisch, echt und wahrhaftig sein und werden. Wir dürfen Dinge neu und anders machen und aus „eingefahrenen“ Mustern austreten, wieder ins Spüren kommen.

Der Weg der bewussten Elternschaft beginnt genau jetzt.

Egal, wo Du gerade stehst. Durch bewusstes Fühlen und Handeln sowie Heilungsprozesse, wo sie benötigt werden, können wir als Eltern so viel für unsere Kinder tun – von Anfang an.

Mi alma · Mandy Flechsig

Hauptstraße 185, 09661 Rossau · Tel. 0152 22428381

meinweg@mialma-mandyflechsig.de

www.mialma-mandyflechsig.de



Eine Elfe auf der Nase, die andere auf dem Ohr

Danke euch Kindern

von Kerstin Scheffler

Beim Jahreskreisfest zur Wintersonnenwende im letzten Jahr überraschte mich ein Kind mit der Botschaft, am Eingangsportal des Wunder-Wege-Waldes gäbe es eine Elfe. Sie fragte, ob ich diese schon gesehen hätte. Ich verneinte und drückte meine große Freude über diese mich berührende Nachricht aus. Natürlich fragte ich sie, ob sie mir diese Elfe beschreiben würde. Schon bald hatte ich ein farbenfrohes Bild in mir und einen kurzen Moment später saß eine weitere Elfe auf meinem Ohr, bald danach entdeckte sie eine auf meiner Nasenspitze. Für alle anwesenden Kinder begann nun ein Elfenfest. Immer wieder hörten wir von neuen Elfen im Wald und lauschten den Beschreibungen dieser Naturwesen. Überall im Wald suchten die Kinder nach ihnen und tauchten ein in dieses Reich. Für mich war es ein vorweihnachtliches Geschenk an diesem Nachmittag, zu erfahren, dass Elfen gerade im Wunder-Wege-Wald weilten. Welch ein Beginn der Rauhächte 2023.

Was brauchen unsere Kinder? Vor einigen Jahren, als wir längere Zeit in Südamerika lebten (und unsere dort Kinder eine starke Verbundenheit zur Natur spürten sowie zu den Menschen, die so ein großes JA zu Kindern in sich tragen), fragte ich mich, was wir ihnen auf ihren Wegen hier auf unserer Nordhalbkugel stärkend mitgeben könnten. Der Spielort meiner Kindheit, der Wald, rief mich im Dschungel Ecuadors als Erwachsene zu sich zurück. Ich spürte und verstand ihn immer mehr als heilenden Raum hin zu unserer Rückverbindung mit der äußeren und unserer inneren Natur, hin zur Entfaltung unseres schöpferischen Seins und unserer Lebenskraft. In diesem Sinne wollte ich Kinder auf ihrem Weg unterstützen und gestaltete einen Waldbereich, der zu Ritualen, Jahreskreisfesten u.v.m. einlädt...

Diesen Artikel online weiter lesen:

miteinandersein.net/magazin/842/

Kerstin Scheffler · Erdhüterin im Wunder-Wege-Wald in Hohenstein-Ernstthal · www.wegezumir.de



Sonntag, 07.07.2024

16:00 Uhr Entspannungsklangkonzert mit Mandala-Klangzauber mitten in der Natur mit Carina Leithold & Jens Müller · Bad Elster · www.mandala-zauber.de

Dienstag, 09.07.2024

09. – 14.07. Sommerseminar Potentialentfaltung! Forschung und Integration mit Peter Hellwig & Andrea Nickel · Friedrichswalde Nähe Schwerin · hellerweg.de

Donnerstag, 11.07.2024

11. – 12.07. Einsteigerseminar Schamanisch Reisen Kurs I + II, mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz www.gruenevilla.de

Freitag, 12.07.2024

12. – 14.07. Yoga-Übungen für die Wirbelsäule mit Keshava · Lengsfeld · spirituell-er-leben.org

17:00 Uhr Vitalstoffabend – Beratung zu Nahrungsergänzungen und Darmgesundheit mit Susann Schubert · Bernsbach · Tel. 0160 2381324

18:00 bis 20:00 Uhr Stand up paddling und SUP Yoga auf dem Board mit Heike Seewald-Blunert Hainier See · kontrast-reich-training.de

19:00 Uhr Vortrag Sehnsucht Jakobsweg mit Kathrin Trommer · Lengsfeld · spirituell-er-leben.org

Samstag, 13.07.2024

18:00 Uhr Pflanzenkonzert im Rahmen von „Kunst trifft Spiritualität – Wanderausstellung DAMANHUR“ mit Vultur · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Sonntag, 14.07.2024

10:00 bis 18:00 Uhr „Kunst trifft Spiritualität“ – KUNSTBASAR mit verschiedenen Händlern und Künstlern sowie Vorträge über DAMANHUR inkl. Wanderausstellung und Kunsthof-Rundgang · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Samstag, 20.07.2024

20. – 21.07. Jahresausbildung in schamanischem Wissen in 6 Teilen – Teil 4 Pflanzen, Naturgeister, Kraftplätze, mit Sandra Wolfram · Olbernhau www.hofmühle-pfaffroda.de

10:00 bis 16:00 Uhr Reiki-Seminar für die Einweihung in den 2. Grad sowie Anwendungsübungen und Wissensvermittlung, mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 17:00 Uhr Natur-Wellness-Tag – Wandern, Heilkräuter, Düfte, Meditation, Outdoorküche, mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal auszeit-vom-stress.de

10:00 bis 16:00 Uhr Frauenwohlfühltag „Komm in Deine weibliche Schöpferinnenkraft“ – mit Kakaozeremonie & Töpfern mit Sandra Schneider Neukirchen Pleiße · www.seinundwerden.online

Sonntag, 21.07.2024

21.07. Seminar im geomantischen Jahreskreis: Sommer – Element Feuer, mit Jens Winter Döbeln · Tel. 0174 9998527

21.07. – 02.08. Massage-Sommer-Ausbildung: Ganzheitliche Massage – Zwei Wochen intensives Lernen, Erleben und Erholen, mit Markus Marx · Dresden · www.anukan.de

21. – 26.07. Psychologie und Yoga – Wie geht das? mit Keshava · Lengsfeld · spirituell-er-leben.org

12:00 bis 15:00 Uhr Seminar Reinigung und Aktivierung der Zirbeldrüse mit wissenschaftlichen Erläuterungen mit Dr. phil. Julia König · Leipzig www.drjuliakoening.de

Freitag, 26.07.2024

26. – 28.07. Seminarreihe Gedankenaustausch mit Yoga und Klang – Julithema: Die Sonne – wie sehen wir sie? · Döbeln · www.anschotten.de

26. – 28.07. Hula-Tanz Grundkurs für Einsteiger und mit Vorkenntnissen mit Bella Steudel Donndorf · www.klosterdonndorf.de

Samstag, 27.07.2024

27. – 28.07. Yoga-Wochenende im Kurpark Bad Schlema mit Jana Knöfel · www.yoga-vidya.de

27. – 28.07. Beginn Aus- & Weiterbildung in Räucherkunde & Naturrituale 2024/2025 mit Kosan Friedberg · www.kraeuter-akademie.de

27.07. – 03.08. Wilder Frieden – Schamanisches Retreat im Striegistal mit Kai & Kerstin Müller Hainichen · www.zauberwege.de

10:00 Uhr Yoga-Wandern – Eine Auszeit für die Seele mit Jana Knöfel · Aue-Bad Schlema · www.yoga-vidya.de

Dienstag, 30.07.2024

19:00 Uhr Lesung und Diskussion zum neuen Buch MENSCH ODER MASCHINE mit Dr. phil. Julia König · Leipzig · www.institutbewusstseinsentfaltung.de

Samstag, 03.08.2024

Hatha Yoga Einführung mit Keshava · Lengsfeld spirituell-er-leben.org

Dienstag, 06.08.2024

19:00 Uhr Sexuelle Gesundheit: Intimmassage Workshop · Die Frau, mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Leipzig · www.natur-und-psyche.de

Donnerstag, 08.08.2024

18:00 Uhr Vortrag Aura sehen, auch ohne Hell-sichtigkeit mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

19:00 bis 21:00 Uhr Kostenfreier Online-Vortrag Heiliges Scho-Çakra – Heile Liebeskummer und schöpfe neue Inspiration & Klarheit, mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Freitag, 09.08.2024

09. – 11.08. Kindermusical „Korax, Korax – Der Froschkönig“ · Chemnitz · www.verkiseit.de

09. – 11.08. Yoga und Meditation – Mittelstufe sowie Yoga-Lehrer Vorbereitungswochenende mit Keshava · Lengsfeld · spirituell-er-leben.org

17:00 bis 20:00 Uhr Online-Workshop Systemische Selbst-Integration im DIY-Verfahren, Thema: Beziehungsklärung zu Mutter, Vater, Großeltern, Chef, Freundin o.ä. mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

17:00 bis 20:00 Uhr Gruppen-Rückführung in Dein POTENTIAL mit Anett Ramisch · Moritzburg-Friedewald · www.finde-deinen-weg.eu

18:00 Uhr Kristallklangwelten Klangzeremonie mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum Aschfried Hütt'n Marienberg · Tel. 0178 5490573

19:00 Uhr Vortrag Sehnsucht Jakobsweg mit K. Trommer · Lengsfeld · spirituell-er-leben.org

Samstag, 10.08.2024

10. – 11.08. Wochenendseminar 9 Kräuter-Jahre bis zur Kräuterfrau: „Der Beifuß“ Elisabeth Püschmann · Dittmannsdorf · kraeuter-chemnitz.de

09:30 bis 19:00 Uhr Tagesworkshop Erdung - der Weg zur inneren Stabilität & Urvertrauen, mit Tara Gräfe · Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

13:00 bis 15:30 Uhr Workshop Klopftherapie mit Sabine Hempel · Lengsfeld · spirituell-er-leben.org

14:00 bis 18:00 Uhr Handpan Workshop Spezial mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum Aschfried Hütt'n Marienberg · Tel. 0178 5490573

Sonntag, 11.08.2024

11. – 17.08. Schamanische Zeremonialwoche „Stirb & Werde“ mit Katrin Laux & Adolf Kaufmann · Striegistal · www.anukan.de

10:00 Uhr Yoga-Wandern – Eine Auszeit für die Seele mit Jana Knöfel · Aue-Bad Schlema · www.yoga-vidya.de

Montag, 12.08.2024

16:00 bis 20:00 Uhr Tag der Heilkräuter – Kräuterspaziergang zur Hausapotheke Sebastian Kneipp's mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

Vernetzung und Gemeinschaft

Mütter der neuen Zeit

von Sarah Lenk

KINDER DER NEUEN ZEIT brauchen MÜTTER DER NEUEN ZEIT, die bereit sind, die Auffälligkeiten ihrer Kinder nicht zu pathologisieren, sondern die Seele des Kindes lesen zu lernen. Unser HERZENSANLIEGEN liegt darin, das Licht unserer Kinder zu schützen. Mutter werden und Mutter sein geschieht in uns ein Leben lang, verwandelt uns immer wieder und schenkt uns große Heilungschancen. In vielen Lebensbereichen sind wir gesellschaftlich mit Normalitäten konfrontiert, die uns zwingen, die Frage zu stellen, was es wirklich für ein körperlich und seelisch-geistig gesundes Aufwachsen braucht.

Ob natürliche Schwangerschaft und Geburt, das Schaffen einer warmen, nährenden Umgebung, Betreuung jenseits von Kita, neue Wege des Lernens – es braucht Mut, die meist lauten Stimmen um uns herum auszublenken und auf unser innerstes Gefühl zu hören und uns zu vertrauen. Wir Mamas sind die Quelle des Lebens und bilden die nächste Generation heran – wir sind nicht austauschbar und dürfen uns wieder unserer wichtigen und heiligen Aufgabe bewusst werden und uns gegenseitig stärken.



Josephine Günther & Sarah Lenk

Mein Name ist Sarah Lenk. Ich bin Mama von zwei Kindern und Botschafterin der MÜTTER DER NEUEN ZEIT im Westergebirge. Die Gemeinschaft der MÜTTER DER NEUEN ZEIT umfasst Botschafterinnen im gesamten deutschsprachigen Raum und wir wollen regionale Anlaufstelle für Vernetzung und Gemeinschaft sein und andere Mütter in ihrer Aufgabe, Kinder ins Leben zu begleiten, ermutigen und stärken. Um die regionale Vernetzung von Müttern zu unterstützen, haben wir weiterhin ein Netzwerk aus Postleitzahlgruppen erstellt.

Als Botschafterinnen sind wir ausgebildet in den natürlichen Reife- prozessen und Rhythmen der Menschwerdung. Dieses Wissen zu den Jahrsiebten hilft zu verstehen, wie die Seele des Kindes auf der Erde ankommt und was es wirklich im jeweiligen Alter braucht. Meldet Euch sehr gern bei uns, wir bieten regionale Mamakreise an und freuen uns, Euch kennenzulernen.

Sarah Lenk · jerosa@web.de · Tel. 0171 7866195
www.muetterderneuenzeit.de
Telegram t.me/muetterderneuenzeit



Auf den Spuren von Wilhelm Reich das (Familien-)System befreien

Moderne Entpanzerung

von Lydia Dorothea Degenhardt



Aufgrund unserer Leistungsgesellschaft und des Zugehörigkeitsgefühls entwickeln wir bereits in den ersten sieben Lebensjahren den konditionierten Reflex: Die Unterdrückung der natürlichen Verarbeitung von Stress, Druck und intensiven Erlebnissen. Statt zu weinen oder zu stampfen, stellen wir uns taub. Die unverarbeiteten Emotionen werden im System „eingefroren“, was zu einer dauerhaften, unbewussten, körperlichen und energetischen Anspannung führt und doppelt Energie kostet: Die Blockaden müssen aufrechterhalten werden und gleichzeitig kann unsere Energie nicht mehr frei fließen.

Durch sanftes Drücken von Triggerpunkten können die bereits unbewussten und im System als „normal“ abgespeicherten Blockaden spür- und fühlbar gemacht und verbunden mit der Tiefenatmung Schicht für Schicht zum Schmelzen gebracht werden. Unter 18 Jahren ist die aktive Bereitschaft der Eltern zur Mitarbeit notwendig (vgl. Familiensystem).

Potenzialbefreiung · Lydia Dorothea Degenhardt
Dresden / Chemnitz / Werdau
Tel. 0172 7157638 · www.potenzialbefreiung.de

Intensivretreat 17. bis 18.8. in Voigtsdorf im Erzgebirge

Die Heilige Kraft der Frau und Mutter

von Tara Gräfe



„Wenn sich die Mütter ihrer wahren Fähigkeiten bewusst werden und diese anwenden, werden solche Babies und Kinder auf diesem Planeten heranwachsen, dass nach fünfzehn, zwanzig, dreißig Jahren jeder Mensch zu einem solch liebevollen Charakter wird. Ein neues Zeitalter mit einem sehr freundlichen Wesen wird sich zeigen.“

Sri Kaleshwar

In den alten Tagen wussten die Menschen über die heilige, verborgene Kraft der Frau. Mütter trainierten ihre Babys bereits im Schoß mit Hilfe von heiligen Formeln und Anwendungstechniken. Dies half der Seele des Babys, unglaubliche Selbstheilungskräfte und Schutzkreise zu entwickeln.

Eine Mutter kann ihr Kind, gleich welchen Alters, sehr kraftvoll segnen, stärker als jeder Meister auf dem Planeten. Sie kann die höchste göttliche Energie ihrem Kind übertragen, denn sie hat das gleiche Blut wie ihr Kind. Selbst wenn ein Meister mit einer Person tausend Stunden arbeitet, sind diese tausend Stunden gleichzusetzen, wie, wenn die Mutter

ihr Kind für eine Minute hält und umarmt und sagt: „Sorge Dich nicht, ich bin mit Dir.“ Sie saugt den Schmerz wie ein Vakuum auf. Was immer die Mutter für ihr Kind betet, entfaltet (heilt) diese Seele. Ohne die Liebe der Mutter gäbe es keine Schöpfung auf diesem Planeten.

Möchtest Du auch Deine verborgenen Fähigkeiten entfalten und gleichzeitig Anwendungstechniken empfangen, die Dir dabei helfen, Dein Kind, gleich welchen Alters, in seiner Seelenentwicklung zu unterstützen? Dann sei herzlichst zum Intensiv-Retreat „Die heilige Kraft der Frau und Mutter“ eingeladen. Ich freue mich auf die Begegnung. Alles Liebe, Tara

Mehr erfahren

Kostenfreies Erstgespräch: nach telefonischer Vereinbarung.

Dabei sein

Intensivretreat: 17. – 18. August 2024, Vor-Ort

Kaleshwar Meditations- und Seminarzentrum
Tara Gräfe · 09619 Voigtsdorf · Tel. 0371 67604015
info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org



Gefördertes Sommerprojekt für Kinder & Jugendliche

Klingendes Delitzsch – Geschichten aus dem Klanggewölbe

von Madlen Conrad & Nico Eckert



ner Bogen“ statt. Hierbei werden verschiedene Klangorte in Delitzsch erkundet und die Instrumente des Klanggewölbes entdeckt. Die akustischen Erfahrungen und Erlebnisse, die gesammelt werden, fließen final in eine Klanggeschichte ein, die mit den Instrumenten vertont wird.

Ein starkes Projekt, das vom „Deutschen Museumsbund“ und „Kultur macht stark“ gefördert wird und in Zusammenarbeit mit der Volkssolidarität Kreisverband Nordsachsen und der Großen Kreisstadt Delitzsch stattfindet. Die Idee zu diesem Projekt entstand aus der Erfahrung heraus, dass Kinder sich in die Klänge der Instrumente des Klanggewölbes vertiefen und somit zur Ruhe kommen und sich entspannen. Ihrer natürlichen Neugier und Entdeckerfreude gehen die Kinder im Klanggewölbe gerne nach, denn alle Instrumente dürfen auch selbst ausprobiert werden und gespielt werden.

Und das Beste dabei ist, dass sich die Instrumente, wie Klangschaalen, Gongs und Koshis einer Wertung von richtig oder falsch, von musikalisch oder unmusikalisch, entziehen. In dieser Wertfreiheit liegt eine besondere Qualität. Die Klänge ermöglichen eine Kommunikation und

Interaktion jenseits sprachlicher Fähigkeiten. Daher eignen sich diese Klangangebote besonders für den integrativen Ansatz, weil auch Kinder mit einer Beeinträchtigung im motorischen oder kognitiven Bereich hier Erfolgserlebnisse sammeln können. Somit werden die Kreativität und das Selbstvertrauen der Kinder gefördert und ihre innere Balance unterstützt. Außerdem sollen die Kinder in diesem Projekt ihre Selbstwirksamkeit erleben, indem sie eigene kreative Ideen entwickeln und schöpferisch tätig sind.

Und das Klanggewölbe bietet den Kindern einen wahrlich unvergleichlichen Spielraum. Denn es hat eine in Mitteleuropa einmalige Gongsammlung, die durch viele weitere, außergewöhnliche und verschiedenartige Instrumente aus aller Welt und einen auf 432 Hz gestimmten Bechsteinflügel ergänzt wird.



Für den Erhalt des Klanggewölbes als lebendigen, klangvollen Ort der Begegnung und kultureller Aktivitäten setzt sich der Verein Klanggewölbe Delitzsch e.V. ein. Ehrenamtlich werden so eine Vielzahl von Veranstaltungen – darunter wöchentliche Klangbäder, Konzerte, Gesprächskreise und Schülerangebote, realisiert. Und somit darf sich auch das Projekt „Klingendes Delitzsch – Geschichten aus dem Klanggewölbe“ über viele ehrenamtliche Helfer des Vereins freuen – und auf das Entstehen vieler, spannender Klanggeschichten!

Wer ebenfalls Interesse daran hat, ein gefördertes Projekt mit einer Kindergruppe im Klanggewölbe durchzuführen, melde sich bei: Madleen Conrad · info@klangwelle-leipzig.de oder Nico Eckert · nico@klanggewoelbe-delitzsch.de

www.museum-macht-stark.de/detailansicht/klanggewoelbe-delitzsch.html

Dienstag, 13.08.2024

13. – 23.08. Basenfasten Plus – mit täglicher Begleitung durch Yoga & Entspannung · Krölpä (Thüringen) · www.vitaleum.de

19:00 Uhr Sexuelle Gesundheit: Intimmassage Workshop Die Frau, mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Chemnitz · www.natur-und-psyche.de

Donnerstag, 15.08.2024

17:30 Uhr Lernschwierigkeiten? So unterstützt Du Dein Kind · www.corpus-et-anima.de

Freitag, 16.08.2024

16. – 18.08. **NaturPurYoga-Festival** im Erzgebirge · Jöhstadt · www.theracomcompact.de

16. – 18.08. **Licht im Herzen Festival** im Vogtland Tanna bei Stelzen (Vogtland) · www.licht-im-herzen.de

16. – 18.08. Yogani-Einführungsretreat mit Bernd Prokop · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

16. – 18.08. Auszeitwochenende im Elbetal – Weinberge und Albrechtsburg von Meißen mit Heike Seewald-Blunert · kontrast-reich-training.de

17:00 Uhr Vitalstoffabend – Beratung zu Nahrungsergänzungen und Darmgesundheit mit Susann Schubert · Bernsbach · Tel. 0160 2381324

19:00 Uhr Sommerkonzert Traumweben – Eine magische Klangreise mit Handpan und Geige, mit MIK, Thomas Plum und Birgit Reimer · Lunzenau, schloss-rochsburg.ticketfritz.de

Samstag, 17.08.2024

17. – 18.08. Wellness-Wochenende mit verschiedenen Therapeuten · Chemnitz · Tel. 0162 5227396

17. – 18.08. Essania® Seitai Basiskurs – die Kunst der spontanen und authentischen Bewegung, mit Werner Ahrens · Crottendorf · Tel. 0151 17657537

10:00 bis 17:00 Uhr Natur-Wellness-Tag – Wandern, Heilkräuter, Düfte, Meditation, Outdoorküche mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal auszeit-vom-stress.de

10:00 bis 16:30 Uhr Intensiv-Retreat Die heilige Kraft der Frau & Mutter, mit Tara Gräfe · Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

19:00 Uhr Sommerkonzert mit Handpan und Geige – eine intuitive Reise durch die himmlischen Welten der obertonreichen Klänge · Barockschloss Dahlen · www.klangtempel.net

Sonntag, 18.08.2024

14:00 bis 17:30 Uhr **Glück auf! Tag der offenen Tür** / 18:00 bis 19:30 Uhr MiteinanderSein Vernetzungstreffen in Pesterwitz nahe Dresden bei Kirsten von der Heiden · www.resonanzbewusstheit.info

Dienstag, 20.08.2024

18:00 bis 20:00 Uhr Emotionen & ätherische Öle mit Juliane Rosenberg · Versalat Stollberg Tel. 0162 5227396

18:30 bis 20:30 Uhr GenussSalon – Konsens in Begegnungen und Berührungen, mit Kristin Drotziger · Chemnitz · freifuehlsein.com

Donnerstag, 22.08.2024

19:00 Uhr Sexuelle Gesundheit: Intimmassage Workshop Der Mann, mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Leipzig · www.natur-und-psyche.de

Freitag, 23.08.2024

15:00 Uhr Entspannt schreiben lernen · www.corpus-et-anima.de

Samstag, 24.08.2024

24. – 25.08. Seminar Lebensrad – die Lebensphasen, die Jahreszeiten,... mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

24.08. Tagesworkshop Faszien-Fitness-Flow mit Manuela Wende · Dresden · www.zellharmonie.de

09:30 bis 19:00 Uhr **1. Tagung für Körper-Sexualtherapie** · Dresden · www.anukan.de

24.08. – 25.04. Trommelbaukurs für Deine magische Schamanentrommel mit Georg Steffens Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Sonntag, 25.08.2024

25.08. – 01.09. Taijiquan und Yi Quan Natur-Retreat in Ligurien / Norditalien · www.daowege.de

Freitag, 30.08.2024

30. – 31.08. Frauchen + Ich (Hund) – Ein Wochenende rund um Frauchen und Hund, mit Teresa Nitsch · Johannegeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

30.08. – 01.09. „ENERGY DANCE@ trifft Yoga“ Wochenende mit Andrea Kopf & Nadine · Krölpä (Thüringen) · www.vitaleum.com

30.08. – 01.09. Kriya Yoga Einweihung mit Bernd Prokop · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

30.08. **Tag der offenen Tür im Kontrast-Reich** Meinersdorf · kontrast-reich-training.de

Samstag, 31.08.2024

31.08. – 01.09. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Rölller Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar Erlernen von schamanischen Extraktionsmethoden mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr Yogatag im Park – Auszeittag im Kloster Altzella bei Nossen mit Heike Seewald-Blunert · kontrast-reich-training.de

Sonntag, 01.09.2024

01.09. Geomantische Wanderung Collm (Wermisdorf) mit Jens Winter · Tel. 0174 9998527

01. – 06.09. Wildnis & Natur Woche in Ligurien / Italien mit Kosan · www.kraeuter-akademie.de

Vorschau September

05. – 06.09. Ausbildung Touch for Health 1 Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

05.06. Alte Hausmittel neu entdeckt · Dresden www.corpus-et-anima.de

06. – 08.09. Seminar KörperGenuss 3tägige Entdeckungsreise · www.natur-und-psyche.de

06. – 13.09. Basenfasten mit Kochkurs und Wandern · Colditz · meine-glueckskeuche.de

06. – 08.09. Seminar Ho'oponopono – Die Kunst der Vergebung · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

07.09. Trommelbau Tag 1 mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

07. – 08.09. Seminar PRANA 1 – Grundlagen Schwarzenberg · pranaheilung-erzgebirge.de

07. – 08.09. Seminar Schamanische Ahnenarbeit Chemnitz · www.gruenevilla.de

07.09. **Herzensprojekt ZEIT** – Filzen, Singen & Konzert mit Film-Videovorführung mit Annett Illig · Mildena · lebenswerkstattthof.de

08. – 11.09. Ausbildung Touch for Health 1 Dresden · www.corpus-et-anima.de

09.09. Yoga-Wandern – Eine Auszeit für die Seele Aue-Bad Schlema · www.yoga-vidya.de

09.09. Tages-Retreat Weiblichkeit, Körpergefühl und Kunst – Intuitives Malen – Urkraft-Zeremonie · Eibenstock · www.annabell-moebius.de

11.09. Lernlust fördern · www.corpus-et-anima.de

14.09. **Guidohof – Hoffest** · Limbach-Oberfrohna guidohof.com

16. – 20.09. Yoga & Pilgern – Eine Reise zu Dir selbst mit J. Knöfel · Saaletal · www.yoga-vidya.de

16.09. Beginn der Heilpraktiker-Ausbildung Dresden · www.corpus-et-anima.de

21.09. Vollmond-Pflanzen-Schwitzhütte im Erzgebirge für Frauen · Johannegeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

21. – 26.10. Auszeit – Yoga, Klang, Ayurveda an der Ostsee mit Juliane Rosenberg & Anna Franz, Garz auf Rügen · Tel. 0162 5227396

NEU bei TTENA – Vitalsysteme – Die Macht der Emotionen

Der Emotionscode verändert dein Leben

Kathrin Salostowitz



Der Emotionscode wurde von Dr. Bradley Nelson entwickelt und basiert auf der Idee, dass emotionale Belastungen im Körper gespeichert werden und negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Diese Emotionen können sich im Laufe der Zeit in Form von energetischen Blockaden manifestieren, die den Fluss von Lebensenergie im Körper behindern.

Eine der bemerkenswerten Eigenschaften des Emotionscodes ist seine Einfachheit und Zugänglichkeit.

Das kostenfreie Kennenlerngespräch ist eine großartige Gelegenheit, um den Emotionscode unverbindlich auszuprobieren und zu sehen, ob er das Richtige für Dich ist. Es ist eine Chance, Deine Reise zu emotionaler Heilung und persönlichem Wachstum zu beginnen.

Herzlichst, Kathrin Salostowitz

**Zertifizierter Emotionscoach
Mentaltrainer nach Tepperwein
Tel. 0172 7617976 · k.salostowitz@gmail.com**



Energetische Therapeutin Gabriele Giersch

Mehr Lebensfreude & Vitalität

Wenn die herkömmliche Medizin nicht weiter weiß, unterstütze ich Dich bei der Bewältigung von gesundheitl. Herausforderungen – ob auf körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene. Meine energetischen Anwendungen können Dir helfen, Blockaden zu lösen, wertvolle Lebensenergie zu tanken und Dir mehr Lebensfreude und Vitalität bis ins hohe Alter zu ermöglichen.



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

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

Energetische Informationsübertragung

UrLicht9er®

von Mandy Goller



Alles um uns herum schwingt – alles besteht aus Energie. Diese Schwingungen können wir mit Hilfe der Einhandrute messen und somit feststellen, ob die Energien harmonisch oder disharmonisch auf unseren Körper und unser Wohlbefinden einwirken. Oft liegen den Beschwerden Ursachen zu Grunde, welche sich in unserem Unterbewusstsein finden lassen. Mit der UrLicht9er®-Methode haben wir die Möglichkeit, den Ursachen auf den Grund zu gehen und mittels der energetischen Informationsübertragung zu harmonisieren. Hierbei arbeite ich ausschließlich mit den Energien der göttlichen Urlichtquelle zusammen, womit wir den Weg zur Gesundheit und Harmonisierung des Körpers ebnen. Bei Interesse ist die Anmeldung zu Rutenkursen und Ausbildungen jederzeit möglich.

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

Therapeutische Herzensbegleitung und Heilung für Mensch & Tier

Endlich langfristige Veränderung

von Mandy Flechsig

Eigentlich wolltest Du Dich nicht mehr so aufregen. Nicht Dein(e) Kind(er) anschreien, wenn alles zu viel ist. Dich nicht mehr so unsicher fühlen, anderen Menschen vertrauen. Nicht die schwierigen Eigenschaften Deiner eigenen Eltern übernehmen und nach so vielen Heilprozessen endlich die Leichtigkeit im Leben genießen.



Es einfach anders machen als bisher.

Und dann? Verfallst Du doch wieder in alte Verhaltensmuster. **Nur warum?** Weil die eigenen Blockaden und Triggerpunkte oft nicht greifbar sind. An „schlechten“ Tagen springen wir zudem schneller auf Gewohntes zurück. Vor allem, wenn es für uns in der Vergangenheit Nutzen hatte. Themen möchten dann noch einmal gesehen und in Heilung gebracht werden.

Die gute Nachricht: Langfristige Veränderung lässt sich erreichen.

Mit einigem an „schwerem Gepäck“ startete ich selbst vor über 15 Jahren meine Heilreise und habe etliche solcher „Gummibandeffekte“ erlebt. Schwierig, da nicht an sich selbst und dem bereits Geschafften zu zweifeln. Doch jeder Heilprozess hat mich wachsen lassen, meine Zweifel ausgeräumt. Und nun darf ich die Essenz dessen in die Welt weitertragen. Ja, es bringt etwas, dranzubleiben und mit jedem Mal geht es leichter und schneller, die Dinge anzugehen und sie aufzulösen. Es bedarf jedoch immer wieder einer neuen, bewussten Entscheidung. Wofür entscheidest Du Dich?

Innerhalb der „Mi alma-Herzensbegleitung“ zeige ich Dir, wie Du...

1. ...das Bewusstsein für Deine inneren Prozesse und Muster weiter erhöhen kannst und Dein Verhalten bewusster steuerst.

Yoga-Vielfalt

Bewusstsein fängt bei Dir an

von Jana Bhairavi Knöfel



Mein Name ist Jana Bhairavi Knöfel und ich bin gebürtige Zwickauerin. Mein Weg zu mehr Bewusstheit begann mit meiner zweijährigen Yoga Vidya Ausbildung zur Yogalehrerin in Altenburg und Bad Meinberg. Die Basisausbildung für Klangmassage und Klangentspannung absolvierte ich in Waldenburg. Dabei merkte ich, dass

es noch soviel mehr zu entdecken gibt. Da zu meinen Leidenschaften auch das Wandern und die Natur gehört, habe ich es mit dem Yoga verbunden. Yoga ist für mich heute eine Lebensphilosophie, eine innere friedliche Haltung zu mir selbst und allen Lebewesen.

Ich möchte eine sinnerfüllte Lebenszeit und mich in dieser Gesellschaft einbringen, um Gutes zu bewirken. Mein größter Wunsch ist es, Menschen in dieser fordernden Zeit zusammen zu führen. Ich möchte ihnen helfen, zu entschleunigen, sodass sie im Frieden mit sich und mit anderen Lebewesen leben können, damit die Welt ein friedlicherer Ort wird.

Meine Angebote:

- Sanftes Yoga, mittwochs 17:00–18:30 Uhr und 19:00–20:30 Uhr
- Klangentspannung, montags 18:00–18:45 Uhr
- Yoga-Wandern 26.5. / 16.6. / 27.7. / 11.8. / 8.9.2024 in Aue-Bad Schlema
- Yoga-Wochenende 27.7.–28.7.2024 im Kurpark Bad Schlema
- Yoga-Pilgern 16.9.–19.9.2024 im Saaletal
- Entspannung auf Spendenbasis, jeden 2. Montag im Monat 18–19 Uhr

Yogaraum: Neuplanitzer Straße 94, 08062 Zwickau OT Planitz
Instagram: @knoefeljana · **Facebook:** Herzraum Jana Bhairavi
Facebook-Gruppe: Yoga & Wandern verbindet
Tel. 0160 91159977 · www.yoga-vidya.de/netzwerk/jana-knoefel

2. ...Herausforderungen durch klaren Fokus auf Deine Ziele anders begegnet.
3. ...bereits Integriertes im Alltag praktisch umsetzt und Du Dich (noch) intensiver spüren lernst.
4. ...durch eigene Heilprozesse mehr und mehr in Deine Kraft findest.
5. ...nach und nach zu einer leichten und erfüllten Lebensführung ohne „Gummibandeffekt“ gelangst.

Wertschätzend und authentisch begegnen wir uns dabei auf Seelenebene und lassen den Raum für Deine Heilprozesse gemeinsam entstehen.

Egal, ob viele oder gar keine Worte, wir spüren hinein, was jetzt „gerade dran ist“, lösen Blockaden und Verstrickungen, klären und harmonisieren auf allen Ebenen. Dabei wirke ich helfend und intuitiv, im direkten Kontakt mit der heiligen, geistigen Welt. Ergänzend nutze ich verschiedene Heilmethoden im Bereich der:

- energetischen und feinstofflichen Arbeit,
- (verdeckten) Aufstellungen der Neuen Zeit (Einzel oder in der Gruppe)
- körperorientierten Trauma-Auflösung,
- und der sozialpädagogischen und systemischen Arbeit.

Ob ein Einzeltermin vor Ort bzw. über die Ferne oder eine längere Begleitung im Rahmen eines Coachings – gern gehe ich mit Dir auf Deinem ganz persönlichen Herzensweg und freue mich, Dich kennenzulernen, z. B. auf meinem **Telegram-Kanal (t.me/Mialma_MandyFlechsig)**, auf dem ich seit 2021 die von mir täglich empfangenen Impulse zu den Themen „Bewusstseinerweiterung und Schwingungserhöhung“ sowie Einblicke in meine Heilarbeit weitergebe. Demnächst wird dieser auch als Podcast auf verschiedenen Plattformen hörbar sein.

Mi alma · Mandy Flechsig (HP Psych) · Hauptstraße 185, 09661 Rossau
Tel. 0152 22428381 · www.mialma-mandyflechsig.de

In Wahrheit beisammen sein

SATSANG – Yogaphilosophie im Alltag

von Anna Grahl

Unser Satsang ist eine Einladung an alle, die tiefer in die Philosophie und Grundlagen des Yoga eintauchen möchten.

Wir üben uns in verschiedenen Meditationen und beleuchten Alltagsfragen und Alltagsprobleme im Licht dieser uralten Philosophie. Und ergründen, welche tieferen Einsichten und Hilfestellungen uns der Yoga vermitteln kann, und uns damit z. B. in Selbstfindungsprozessen, bei Stress, Angst, Burn out oder in Konfliktsituationen Unterstützung geben kann.

Jeder Satsang hat ein bestimmtes Thema und ist auch offen für Eure ganz persönlichen Fragen und Anliegen.

Wir, Anna & Jagad, freuen uns auf Euch und auf das Miteinandersein.

Nächste Termine

16. August / 25. Oktober jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl für unseren Satsang ist beschränkt. Bitte melde Dich rechtzeitig dafür an. Preis 20 Euro.

YOGA ROOM Chemnitz · Ritterstraße 7, 09111 Chemnitz
Tel. 0152 09449311 · www.yoga-room-om.de



Erzgebirge

Kunsthof Eibenstock · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier · www.kunsthof-eibenstock.de
Sommerkurs **Sri Sai Prana Yoga** für Fortgeschr. Di 18–19:30 Uhr bis 30.7. / Neu ab 3.9.
Kräuterschule für Kinder 21.6. 15 Uhr
Kunstkafé geöffnet Freitag 14–17 Uhr, Sa & So 13–17 Uhr, 21.6.–30.7. Fr – Di 13–17 Uhr
Kaffeeverkostung 29.6. 10–12 Uhr

Praxis für Ergotherapie · Uta Weidauer
Aue · Tel. 03771 22703 · ergo.weidauer@gmx.de
Geistreiches Hutz'n 6.6. 18 Uhr

Wellness & Entspannungslounge Aue
Anja Häbeler-Müller · zeit-fuer-dich-wellnesslounge.jimdosite.com · jeden Mittwoch:
Sanftes Beckenbodentraining 16:00 Uhr
Wohlfühl Qigong für den Alltag 17:00 Uhr
Zeit für innere Ruhe (Meditation & Atem) 18 Uhr

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“
Schnieberg · Ina Klinger
www.lebensfreude-ina-klinger.de
FrauenZeit 4.6. Thema: Partnerschaft 18 Uhr
3.9. Thema: Bedingungslose Liebe 18 Uhr

NEU: **Vitalstoffabende**
in Lauter-Bernsbach bei Susann Schubert
14.6. / 12.7. / 16.8. je 17:00 Uhr
Anmeldung Tel. 0160 2381324

AMRYTA Schwarzenberg · Jana Münzner
www.amryta.de

Yoga des Herzens donnerst. 19:30 – 21:30 Uhr
Verbindener Atem 4.6. / 3.9. je 9 Uhr
12.6. / 11.9. je 18:30 Uhr
Frauenfreitage 21.6. / 26.7. / 9.8. je 19 Uhr

Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg
Grit Weihrauch · pranaheilung-erzgebirge.de
Sri Sai Prana Yoga (Hatha): wöchentlich, Frühaufsteher Di & Do 8 Uhr
Anfänger Mo, Di 17 Uhr, Do 19 Uhr, Fr 14 & 16 Uhr
Fortgeschrittene Di 19 Uhr & Do 17 Uhr
Friedensmeditation Fr 19 Uhr

Praxis „Leicht-Sein“ Annaberg-Buchholz
Bettina Brückner · Tel. 03733 26401
Offene Abende Familienstellen
5.6. / 3.7. / 7.8. / 4.9. je 18:30 Uhr

Kontrast Reich · Heike Seewald-Blunert
Meinersdorf · kontrast-reich.de
wöchentliche **Hatha-Yogakurse** für Erwachsene, Senioren, Schwangere und Kinder; **Pilateskurse**
Offenes Sommeryoga im Freien
(Wiese und Terrasse) für 10 € pro Stunde
Für jeden: 26.6. / 3.7. / 10.7. je 17 Uhr
Senioren: 10 Uhr sowie (Groß)Eltern mit Kinder: 11 Uhr am 27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7.
Urlaubsgäste & Besucher: 25.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7. je 17:30 und 19 Uhr
Ayurvedawellnesstag Einzeltermin am 24.6. / 1.7. / 8.7. / 15.7. je 9–15 Uhr

Klangtherapiepraxis SinnesWandel
Ines Klepsch · Sehmatl
sinneswandel-klangwelt.de
Klangreisen 6.6. / 7.6. je 18:30 Uhr
Kinderklangnachmittag 26.6. 16:30 Uhr

Sri Kaleshwar Meditations- & Seminarzentrum
Voigtsdorf · Tara Gräfe · kraftreisen.org
Feuerpuja an Neu- & Vollmonden
6.6. / 21.6. / 5.7. / 4.8. / 19.8. je 18–20 Uhr
vor Ort in Voigtsdorf oder per Fernteilnahme

Aschfried Hütt'n · Marienberg OT Kühnhaide
Tel. 0178 5490573 · t.me/aschfried
Gesundheitsstammtisch
jeden 7. des Monats 17–19 Uhr

Hofmühle Pfaffroda · Olbernhau · Sandra Wolfram · hofmuehle-pfaffroda.de
Schamanische Ausbildung laufend
Trommelbau 20.–21.10. / Dresden: 21.–22.9.
Rasselbau / Töpfern auf Anfrage

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, regelmäßige **Themenabende**

Stammtisch **UrLicht9er®** mit Mandy Goller auf Anfrage · Praxis Falkenstein · Tel. 03745 751395

BIODANZA mit Christine Lukaschek
im Tanzstudio Merhaba Plauen
www.biodanza-chemnitz.de
ab September 1 x monatlich

Raum Zwickau

NEU: Yoga-Herzraum · Jana Bhairavi Knöfel
Zwickau · yoga-vidya.de/netzwerk/jana-knoefel
Klangentspannung montags 18 - 19 Uhr
Sanftes Yoga mittwochs 17 oder 19 Uhr
Entspannung (Spende) jeden 2. Mi 17 Uhr

Qi Gong am Schwanenteich Zwickau
mit Christiane Peyrel · jeden Do bis 5.9.
je 18–19 Uhr · Tel. 0151 56130812

NEU: **Potenzialbefreiung** · Lydia Dorothea Degenhardt · 08412 Werdau
www.PotenzialBefreiung.de
Moderne Entpanzerung: Multidimensionale Befreiung in und aus dem Familiensystem – Demosession 1:1 am 14.6. / 15.6. / 5.7. / 6.7. / 19.7. / 20.7. / 9.8. / 10.8. / 30.8. / 31.8. je (2h) Termin nach Vereinbarung

Spirituelles Seminarzentrum · Lengendorf
www.spirituell-er-leben.org
Yogakurse: Anfänger Mo / Mittelstufe Mi / Für alle Do · jeweils 19–20:30 Uhr
Info-Abend **Yoga Lehrerausbildung** 16.7. / 30.7. / 13.8. je 18:30 Uhr
Ehrliches Mitteilen 5.7. / 16.8. je 17 Uhr
Familienaufstellung 6.7. / 17.8. je 15 Uhr
Klangmassage 7.7. / 18.8. Einzeltermine
Kakao-Zeremonie 4.7. / 15.8. je 17:30 Uhr
Kräuterwanderung 15.6. / 13.7. je 9 Uhr
Waldbaden 8.6. / 29.6. / 27.7. / 24.8. je 9:30 Uhr

Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com
Stammtisch jeden 2. Mi im Monat je 18 Uhr

Spirituelle Stammtisch · 5.6. / 3.7. / 7.8. / 4.9. je 18 Uhr · Restaurant „Goa“, Pleißencenter Werdau · Infos Christiane Peyrel
Tel. 0151 56130812

Naturgarten Sein & Werden · Sandra Schneider
Neukirchen / Pleiße · www.seinundwerden.online
Frauenespräch am Feuer
19.6. / 23.7. / 21.8. je 18 Uhr

Auszeit vom Stress · Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · www.auszeit-vom-stress.de
Waldbaden 20.6. / 21.9. / 4.10.
Workshops 26.6. / 12.8. / 28.8. / 11.9. je 18 Uhr
Natur-Wellness-Tag 20.7. / 17.8.

Guidohof · Limbach-Oberfrohna OT Uhlendorf
www.guidohof.com
Yoga dienstags 16:30–18:00 Uhr
Mantra-Singen 28.6. 19 Uhr

Reiki-Oase · Bettina Bauch · Limbach-Oberfrohna
www.reiki-oase-lo.de
Virtuelle weltweite Meditation – für Öffnung von Herz und Verstand · zu jeder Dekade: jed. 10. / 20. / 30. des Monats je 20 Uhr

Zellharmonie · Manuela Wende · zellharmonie.de
Klangreisen Salzgrotte Wolkenburg 28.6. / 12.7. je 16:30 & 18 Uhr
ENERGY DANCE® offene Kurse: Waldenburg montags 18:30 Uhr
Reinsdorf 11.6. / 25.6. / 9.7. / 23.7. / 20.8. 18 Uhr
HOT 6.6. 18:30 Uhr
Limbach-Oberfr. 27.6. / 18.7. / 15.8. je 18:30 Uhr
Klangschalen Energie · Ruth Röllner
Waldenburg · www.klangschalen-energie.de
Klangschalen-Ausbildung 22.–23.6. / 31.8.–1.9. / 26.–27.10. /

Raum Chemnitz

Stadthallenpark Chemnitz (kostenfrei)
27.6. / 4.7. / 11.7. / 18.7.
Kinderyoga ab 4 Jahre 17–17:45 Uhr
Hathayoga für Jeden 18–18:45 Uhr
mit Heike Seewald-Blunert · kontrast-reich.de

NEU: Freifühlsein · Kritin Dotzger
Chemnitz · www.freifuehlsein.com
Freifühlyoga donnerstags 18 Uhr
GenussSalons 11.6. / 20.8. / 17.9. je 18:30 Uhr
Weiberabende 11.6. / 3.9. je 18 Uhr

YOGA ROOM Chemnitz · Anna Grahl & Jagad Sven Hunger & Rainer Schulz · yoga-room-om.de
Wöchentliche **Yogakurse**
Mantrasingen – Chanting Circle 7.6. / 23.8. je 19–21:30 Uhr
Klangkonzert – meditative Klangreise 1.6. / 6.7. / 10.8. / 5.10. je 19–21 Uhr
Satsang 16.8. / 25.10. je 19–21 Uhr

Die Tanzoase Chemnitz · Bella Steudel
wöchentl. Kurse / Ausbildungen: **Bauchtanz, Hula-Tanz, Zenbo Balance & Mantra-Dance**
Frauenraum **Healing Talks & Dance** 6.6. 19 Uhr
www.bella-kalima.de

SALANA Energiearbeit mit Mireen Fellmer
Jurte Chemnitz · salana-energiearbeit.de
Frauen der Erde — kollektiver Frauenkreis
8.7. / 5.8. / 4.9. je 18:30 Uhr
Motherdrum-Abend auf Anfrage

ZauberWege e.V. · Kerstin & Kai Müller
Hainichen · www.zauberwege.de
Die MONDIN RUH (Frauenkreis)
19.8. / 17.10. je 19 Uhr
Kreis der Männer 5.6. / 2.7. / 7.8. / 4.9. je 19 Uhr
Sonne, Mond & Sterne offener Kreis für alle
18.6. / 9.7. / 20.8. / 10.9. je 19 Uhr
Schwitzhütte 7.–8.6. / 1.11. je ab 11 Uhr

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann
Dittmannsdorf · www.kraeuter-gut.de
Kräuterspaziergang 8.6. / 29.6. / 7.7. / 3.8. / 1.9.
Am Kräuter-Gut-Tisch
28.6. / 26.7. / 30.8. / 13.9. je 17–20 Uhr
Heilpflanzen-Praxistag 22.6. / 13.7. / 4.8.
Frauengeflüster 21.6. Sommersonnenwende / 2.8. Lughnasad je 17–20 Uhr

Raum Leipzig

Stand Up Paddling (SUP) und SUP Yoga
auf dem Board am Hainer See
mit Heike Seewald-Blunert
7.6. / 14.6. / 5.7. / 12.7. je 18–20 Uhr
kontrast-reich-training.de

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · www.klangtempel.net
Spielstunde Monochord & Elfenharfe
5.6. / ab Herbst 18–21 Uhr

Heilklang-Zentrum · Sabine & Roy Müller
Dahlen · heilklang-zentrum.de
Klangreisen 16.6. / 21.6. / 26.6.
Kinderklang 15.6. / 27.7. je 11–11:45 Uhr
Meditations-Treff 16.6. 18:30 Uhr

Dresden-Elbland

R.Ieben® · Ute Rudolph · Dresden
www.bewusst-im-sein-erleben.de
Neumondin-Frauenkreis 6.7. / 6.8. / 3.9. 18 Uhr
YoTaKa – Yoga, Tanz & Klang jed. Montag 19 Uhr

Praxis Resonanzbewusstheit · Freital
mit Kirsten von der Heiden
www.resonanzbewusstheit.info
Systemische Aufstellungsarbeit · Sa 8.6. / 22.6. / 27.7. / 31.8. / 14.9. je 14–18 Uhr
Trauerbewältigungsgruppe · Mi 12.6. / 10.7. / 24.7. / 14.8. / 28.8. / 11.9. je 14:30–16:30 Uhr
Kuscheltreff · Mo 3.6. / 17.6. / 1.7. / 15.7. / 5.8. / 19.8. / 2.9. je 18:30–21:30 Uhr
Lesen & Spielzeit Mo 10.6. / 8.7. / 12.8. / 9.9. je 17:30–19 Uhr

Trainer-Treffen Dresden – Arbeitskreis für Anbieter 22.8. je 18–20:30 Uhr
Therap. Nachsorgegruppe Psychosomatik – NSG 12.6. / 3.7. / 7.8. / 11.9. je 17:30–19:30 Uhr · www.resonanzbewusstheit.info

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst
Dresden · www.anukan.de
Verkörperte Sexualität
26.6. / 10.7. / 22.8. / 10.9. je 19 Uhr
Offene Bondageabende
3.6. / 4.7. / 5.8. / 5.9. je 19 Uhr

Jörg Hampel · Diera-Zehren
psychobionik.joerg-hampel.de
Psychobionik Infoabend mit Demosession
14.6. je 17:30 Uhr
Jahreskreisfeste 21.6. Litha / 2.8. Lammass je ab 18 Uhr

Praxis HerzBalance · Veronika Broszinski
Großenhain · www.herz-balance.com
wöchentliche Kurse
Hatha-Yoga, Familien- und Kinderyoga

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 Gesundheits jed. 1. Sa im Monat

Ginkgo Mare Ostseebad Prerow
www.ginkgomare.de
Wöchentliche Yoga-Kurse je 17–18 Uhr

Thüringen

Vitaleum · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de
Waldkraft 5 Tage wöchentlich So – Fr
Bewegtes Basenfasten wacker-methode®
von 5–21 Tage wöchentlich ab Sonntag
Vitale Auszeit / Mädelstag 14.–16.6. / 16.–18.8. / 23.–25.8. / 27.–29.9.

Fastenreisen

Meine Glücksküche · Kati Walther
Fasten · www.meine-glueckskueche.de
Erzgebirge 23.–30.6. / 30.6.–7.7.
Colditz Muldental 6.–13.9. / 18.–25.10.
... mit Hund in Zweno (MeckPom) 5.–12.10.

Ostsee-Fastenkuren auf Usedom / Zinnowitz
Britta Tackmann · www.fastenanderostsee.com
Parkhotel Am Glienberg
16.–22.6. / 8.–14.9. / 22.–28.9. / 13.–19.10. / 27.–2.11. / 24.–30.11.

Fasten nach Dr. Otto Buchinger sowie **Basen-Fasten** im Gesundheits 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

Überregional

Natur & Psyche Leipzig · Thomas Becher
www.natur-und-psyche.de
Intimmassage erlernen
Leipzig 6.8. Frau / 22.8. Mann
Chemnitz 13.8. Frau

Akademie **Corpus et anima**
Dresden · www.corpus-et-anima.de
Heilpraktikerausbildung Infoabend je 17 Uhr
Dresden 11.6. / 17.7. / 14.8. / 27.8.
Limbach-Oberfrohna 11.6. / 6.8. / 20.8.

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · www.klangtempel.net
Intuitive Handpan-Workshops je 14–18 Uhr
15.6. Marktleberg / 10.8. Marienberg / 21.9. Kleinkochberg (Thüringen) / 28.9. Dahlen

Familienstellen.org · Christian Schilling
8. & 9.6. München / 15.6. Leipzig / 16.6. Dresden / 29. & 30.6. Berlin / 14.9. Leipzig / 15.9. Dresden / 22.9. Zwickau / 29.9. Erfurt

Online

Kostenfreie Online-Meditation
Raum der Freiheit · heilklang-zentrum.de
4.6. / 18.6. / 2.7. je 20–20:40 Uhr per Zoom

Sylvia Hansen · msha.ke/hello_syl_hansen
Nächste Online-Kurse **Amanita Muscaria / Kakao als Pflanzenmedizin** ab Herbst 2024
www.revolutionderseele.de
CommunityCall 6.6. 19 Uhr
Meditation mit Übertragung 14.6. 20 Uhr
KosmosTalk 21.6. 19 Uhr

Darf ich kurz vorstellen?

Sexological Bodywork

von Kristin Drotziger

Sexological Bodywork, kurz SexBod, ist eine Technik, welche am Institute for Advanced Studies of Human Sexuality in San Francisco von Joseph Kramer entwickelt wurde und seit 2015 auch in Berlin am ISB (Institut für Somatische Bildung, Sexualität und Körperarbeit) gelehrt wird. Sexological Bodywork ist eine Form der somatischen Körperarbeit, welche Menschen in eine sinnlich-bewusste Verkörperung und einen authentischen Ausdruck ihrer Sexualität begleitet. Die Themen sind vielfältig – Lust, sich selbst besser kennenzulernen, Neues zu entdecken, Altes loszulassen oder der Wunsch nach mehr Fühlen, Sinnlichkeit, Genuss und Kraft im eigenen Leben. Im Besonderen schätze ich die wert- und urteilsfreie Haltung und die Einladung an Klienten und Klientinnen, eine selbstbestimmte und selbstbestätigte Ausdrucksform ihrer Sexualität zu finden. SexBod Sessions sind prozessorientiert, kreativ, lebendig und traumainformiert.



Und ja, wir lachen auch viel in den Sessions.

Damit bewegt sich die Technik fließend in den Feldern Sexualpädagogik, Beratung, somatisches Coaching und ganzheitlicher Körperarbeit. Sexualität immer verstanden als Teil unserer Natur, Grundlage unseres Entstehens und Wachsens, Basis unserer ganzheitlichen, psychosomatischen Gesundheit. Und mit dieser wundervollen Praxis erweitere ich mein FREIFÜHLSEIN seit Jahresanfang – bewusst, verkörpert, lebendig und frei. You are welcome!



FREIFÜHLSEIN · Kristin Drotziger
Chemnitztalstr. 238, 09114 Chemnitz
Tel. 0172 283 8888 · kontakt@freifuehlsein.com
www.freifuehlsein.com

Eine neue, ganzheitliche Behandlungsform stellt sich vor

1. Tagung für Körper-Sexualtherapie

von Katrin Laux

Seit über 15 Jahren forschen wir im Feld der sinnlichen Berührung. Dabei liegt unser Fokus insbesondere auf deren heilender Wirkung. Es ist immer wieder verblüffend, wie schnell und effektiv der Weg über den Körper und die bewusste Arbeit mit Sexualität und Lust zu bemerkenswerten Ergebnissen bei unseren Klienten führt.

So entstand die Körper-Sexualtherapie, welche eine Lücke zwischen traditionellen Angeboten der Sexualtherapie und alternativen Formen sinnlicher Körperarbeit schließt.

Am 24. August 2024 laden wir zur ersten Tagung für Körper-Sexualtherapie in unsere Räumlichkeiten in Dresden ein. Es wartet ein anspruchsvolles Programm auf die Teilnehmenden, mit ausreichend Möglichkeiten zum Netzwerken und Synergien schaffen (Verpflegung inklusive):

09:30 Uhr	Begrüßung
09:50 – 11:15 Uhr	Einführung in die Körper-Sexualtherapie (Dr. Frank Pietzcker, Katrin Laux und Petra Ama-Pura)
11:40 – 13:00 Uhr	Vortrag „Was mich Tantra, Berührung und Spiritualität für den Umgang mit dem Leben und der Liebe gelehrt haben.“ – mit Klaus Jürgen Becker
14:00 – 15:15 Uhr	Vortrag „Sinnliche Intimität – Die Kunst achtsamer Berührung“ – mit Susanna-Sitari Rescio
15:30 – 16:45 Uhr	Drei Vorführungen von Elementen der Körper-Sexualtherapie (zur Auswahl: AnuKan-Massage, Yonimapping, therapeutisches Fesseln)
17:10 – 18:30 Uhr	Podiumsdiskussion
18:30 – 19:00 Uhr	Abschlussrunde

Wie Du die Königin Deines (Liebes)lebens wirst

Cinderella Liebesleben Show

von Thomas Becher

Wenn Frauen den Raum haben, Königinnen zu sein, ändert sich die Welt zu einem besseren Ort!

Das ist die Wahrheit und meine Überzeugung. Darum arbeite ich seit 14 Jahren in meiner Praxis vorwiegend mit Frauen. Frauen sind das Rückgrat der Familie, Frauen sind das Rückgrat der Beziehung. In meiner Arbeit als Therapeut habe ich folgendes herausgefunden: Wenn die Frau in der Lage ist, ihr Liebesleben eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu leben, dann kann sie die Beziehung transformieren und heilen. Der Mann hat diese Fähigkeit oft nicht. Er ist, was das betrifft, das schwächere Geschlecht.

Das Schaffende, das Kreierende, das schöpferisch starke Geschlecht ist die Frau. Die Welt gebiert sich aus dem Yin-Prinzip, aus dem Weiblichen, aus dem Runden, den fließenden und rezeptiven Prinzipien. Ich zeige Frau den Weg dorthin, damit sie die Königin sein kann, die sie immer sein wollte. Damit sie den positiven Einfluss auf ihr eigenes Sein und damit auf ihre Gemeinschaft, ihre Familie auf ihre Kinder und ihren Partner hat.

Dafür habe ich die „Cinderella Liebesleben Show“ geschaffen. Ein interaktives Unterstützungs- und Transformationsformat, in das 14 Jahre Therapieerfahrung mit über 1.000 Frauen und meine eigene Entwicklung als maskuliner Mann mit einem starken femininen Anteil geflossen sind.



Thomas Becher · Heilpraktiker
Natur & Psyche – Praxis für Naturheilkunde,
Psychotherapie und Massage
Hahnemannstr. 7, 04177 Leipzig
Tel. 0175 855528 oder 0341 68419300
praxis@natur-und-psyche.de
cinderellaringing.der-gluecklichmacher.de

Für Körper, Geist und Seele

Ganzheitliche Wohlfühlmassagen

von Mario Geißelsöder



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

Sommeraktion bis 15. September 2024 – lass Dich verwöhnen

Berührung? Nicht nur ein Wort! Ohne Berührung, lebe wer da kann. Sehnsucht? Spüren, fühlen, berührt werden, berührt sein. Berührung selbst erleben, nur für Dich. Dann bist Du hier richtig.

Energetische, sanfte Ganzkörperölmassage
ca. 90 min, dazu das Kennenlernen der Vitori
Kristallmatte für 79 €

Meine wahre, göttliche Berufung seit ca. 20 Jahren – ganzheitlich tantrische Heil- und Körperarbeit: Insbesondere bei den Frauen kann die Yoniheilmassage die Selbstheilungskräfte unterstützen.

Feinfühlig, tantrische Öl-Massage ca. 60 min
kostenfrei, dazu das Kennenlernen der Vitori
Kristallmatte für 25 €



Weitere Angebote findest Du unter www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Mario Geißelsöder · Termine nur nach telefonischer Vereinbarung unter
Tel. 037421 39403 oder 0176 22316390 · Oelsnitz im Vogtland

ONLINE

Neue Partnerin

Potenzialbefreiung · Lydia Dorothea Deegenhardt · Moderne Entpanzerung: Multidimensionale Befreiung in und aus dem Familiensystem für ein selbstbestimmtes Leben in bedingungsloser Selbstliebe, Online und vor Ort in Dresden, Chemnitz & Werdau · Tel. 0172 7157638 · www.PotenzialBefreiung.de

MONDGESPRÄCHE – psychologische Astrologie, mündliche und schriftliche Horoskop-Analysen zu verschiedenen Themen – auch Kurzberatung zum Schnuppern, Online-Astro-Einsteiger-Kurs · Yvonne Döring · Dresden · Infomaterial über Tel. 0177 7678080 oder mondgespraech@gmx.de

Sylvia Hansen – Coach · Begleiterin · Mentorin – Achtsame Kurse und Programme zur persönlichen Weiterentwicklung, Begleitung und Beratung zu Pflanzenmedizin, Naturkultur und Bewusstseinswelten, sorgfältig ausgewählte Retreats und Online-Kurse · Tel. 0178 3015738 https://msha.ke/hello_syl_hansen

Cornelia Wanzek · Heil-Meditation – mediale Beratung – Energieübertragung · online per Zoom, per Telefon und in Leipzig · Tel. 0177 5427669 · Email: corneliawanzek@gmail.com www.corneliawanzek.de

Julia Goessler · Gründerin des magischen Heilcodes · Mit Freude, Liebe und modernsten Heilmethoden zu Quantensprüngen in der Gesundheit, liebevollen Beziehungen und spielerischem Geldfluss · Berlin · www.juliagoessler.com · Finde uns auf Facebook unter „Heilcode“ und buche den Kurs www.dermagischeheilcode.de

Nora Philine Hansing · Gründerin der Bewegung Revolution der Seele · Autorin · Botschafterin der Neuen Zeit · Initiationen in kosmisches Bewusstsein und Seelenwahrheit · Workshops Meditation · www.revolutionderseele.de · www.dimension-zeitenwende.de

ÜBERREGIONAL

Klangtempel – MIK & Thomas · Handpan-Workshops & Klangseminare · Spielgruppen, Klangkonzerte · Klangheilung · Klangliege, weltweites Klangnetzwerk, „Campana“-Festival der Klänge · „Die Tempelräumer“ · Imkerei uvm. Tel. 034299 811800 · www.klangtempel.net

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, Radebeul, Zwickau · Tel. 0174 8367945 · www.familienstellen.org

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

PLZ 01...

Neue Partnerin

Anett Ramisch · Praxis für seelische Entwicklung · Hypnose, Reinkarnationstherapie, Gruppenrückführungen in Potentialleben (bis hin zum Einheitsbewusstsein), astrologische Beratung · c/o Sunshine Yoga Studio Dresden, Bautzner Straße 133, 01099 Dresden · Tel. 0177 7097864 · www.finde-deinen-weg.eu

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

Astroschwingungen „Komm in Deine Schwingung – Lebe Dein Potenzial“ · Energetischer Schwingungsausgleich auf Basis Deines Geburtshoroskopes, eine Verbindung von Astrolo-

gie mit energetischen Heilsystemen · Heike Mielke · Dresden · Tel. 0173 8436755 · heike.mielke@astroschwingungen.de · astroschwingungen.de

Udo Steinborn – Dresdner ganzheitlicher Architekt · geomantisches Planen und Bauen, spirituelle Baubegleitung nach Harald Jordan, energetisch geomantische Grundstücksanalyse, Proportionierung der Gebäude nach Uрмаß und Harmonik www.udosteinborn.de

R.leben@ · Bewusst · Schön · Sein · Ute Rudolph ganzheitliches Coaching, Visagistik, energetische Heilarbeit, Seelenreisen, Klang-Massage, Frauenkreis, YoTaKa-Bewegung im Sein · Bayreuther Str. 16, 01187 Dresden · Tel. 0157 56874572 · www.bewusst-im-sein-erleben.de

Thomas Kretzschmar – Schamane, Akasha-Lesungen, Reinigung der Chakren, Arbeiten mit Naturgeistern, Herstellung von individuellen Schutz- und Heilamuletten mit Kristallen, Edelsteinen und Pflanzen, energetische Schlafplatz- und Hausreinigungen, Schaffung von Kraftplätzen · Dresden · www.seelenziele.de

Akademie CORPUS et ANIMA GmbH · Kinesiologie, Naturheilkunde, Homöopathie, Psychotherapie, HP-Ausbildung, HP Psychotherapie / Podo / Physio, Weiterbildung f. Therapeuten, Heilpraktiker, Coaches, Eltern, alle Gesundheitsbewussten · Dresden und Chemnitz/Limbach-O. Tel. 0351 6413010 · www.corpus-et-anima.de

Jana Reichel · abbiegende Hauptstraße – Beratung und Coaching im Berufsleben und Selbstständigkeit. Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbestimmung, berufliche Neuorientierung, Gründungsbegleitung. Nimm Dein Berufsleben wieder selbst in die Hand! · Freiburger Str. 114, 01159 Dresden · abbiegendehauptstrasse.com

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

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

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

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

PLZ 04...

Neue Partnerin

Dr. Julia König · Institut für Bewusstseinsentfaltung · wissenschaftl. fundierte Vorträge, Seminare und Beratung zur Zirbeldrüse, Körper-Geist-Verbindung, Buddhismus, Herzöffnung · Meditation · Erdmannstr. 3, 04229 Leipzig · info@drjuliakoenig.de · Tel. 0176 63456878 · www.institutbewusstseinsentfaltung.de

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

Dr. Grit Ludwig · (Familien-)Systemaufstellungen und mehr online oder in Präsenz · Heilpraktikerin für Psychotherapie · Leipzig · Tel. 0176 63788112 · www.dr-grit-ludwig.de; Telegram: t.me/drgritludwig

PLZ 04...

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

Natura – VIERELEMENTE · Jens Winter Kraftortwanderungen, Geomantie, Räucherungen · schamanische Rituale, Seelenreisen, Trommelmeditation, Konfliktbewältigung, Sinnsuche, innere Harmonie und Fülle finden · Goetheweg 24, 04720 Döbeln · 0174 9998527 · t.me/naturavierelemente · jens.winter@natura-vier-elemente.de

Heiklang-Zentrum · erfahre Berührung durch Klänge, Worte & Energie · Ganzheitliche Heilung und Harmonisierung ist möglich! Klang-Massagen, Klang-Therapie · energetische Heilbehandlungen · Prozessbegleitung & Coaching Belgensche Str. 25, 04774 Dahlen · Tel. 0176 23998815 · heiklang-zentrum.de

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

PLZ 06...

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

PLZ 07...

Dr. Kerstin Ramm · Heilerin · Einzelarbeit & Seminare mit der Natur · Energiearbeit, spirituelle Reisen, Salutogenese, Aufstellungen, Schamanische Rituale · Verbindung mit Mutter Erde, Wiederbelebung heiliger Kraftorte mit Thomas Kretzschmar, Dorfstr. 15, 07646 Albersdorf Tel. 03669 221382 · www.echinocoaching.de

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

Koordinatorin Ost-Thüringen · **Ulrike Rußner** Goldene Höhe 11, 07973 Greiz · Tel. 03661 673524 · ulrikerussner@web.de

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 miroda-akademie.de

PLZ 08...

Neue Partnerin

Yoga-Vielfalt im Einklang mit der Natur **Jana Bhairavi Knöfel** · sanftes Yoga, Yoga-Wandern, Pilgern & Yoga, Klangyoga, Klangmassagen, Klangentspannung und kreatives Miteinander · Neuplanitzer Straße 94, 08062 Zwickau Planitz und Natur Tel. 016091159977 · janaknoefel@web.de www.yoga-vidya.de/netzwerk/jana-knoefel

Zentrum für ganzheitliche Lebensweise Christiane Peyerl · Ganzheitliche Massagerituale (Ayurveda, Aroma-Energie), Reiki-Behandlungen und -Seminare/Ausbildungen, spirituelle Lebensberatung · Gutwasserstraße 19, 08056 Zwickau Tel. 0151 56130812 · 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

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-Haßlau · Tel. 0375 21439436 www.naturheilpraxis-breitfeld.de

KOSAIA (KOS(mos+G)AIA) · Berührung und Energie im Raum der Urmutter · 1. transformative Frequenzierungs-(Ganzkörper)massage aus der Ur-Energie · 2. Zusammen wirken: Verstärkung von Energien und Heilkreisen Diana Hessel · 08134 Wildenfels/Wiesen · Tel. 017621544042 · www.heilpraxis-dianahessel.de

Mandy Goller · Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie & Urlichter-Methode (Ausbildung & Beratung), Rutenkurse jederzeit möglich · Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein · Tel. 0162 9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Aesculap-Apotheke Aue · Apotheker Steffen Quellmalz e.K. · Vitalstoffmischungen, Homöopathie, Haar-Mineralstoffanalysen, Umweltanalysen, computergestützte Hautanalyse und Anfertigung individueller Kosmetik · Schwarzenberger Str. 7, 08280 Aue · Tel. 03771 551258 www.apotheke-aue.de

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

Praxis für Ergotherapie & Motopädie, spirituelle Lebensberatung, & energetische Heilverfahren **Uta Weidauer** – Dipl. Ergotherapeutin, SI-Therapeutin, Motopädin, Schmerzergotherapeutin Seminare, Kurse, Workshops · Neumarkt 1, 08280 Aue · Tel. 03771 22703 · ergo.weidauer@gmx.de

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“ Ina Klinger (HP Physioth.) · Klass. Physioth., Aura Soma, Auranalyse Computer, Energet. Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg · Tel. 03772 3729056 www.lebensfreude-ina-klinger.de

Ausfitzn – Susen Eulitz · Kairotherapie, ganzheitliche Hilfe bei Long- und Postcovid, Zelltraining, Zellanalyse, Höhentherapie, Bemtherapie, Infrarotkabine, spirituelle systemische Therapie Feldstraße 6, 08289 Schneeberg · Tel. 0172 7943224 · www.bergaufnachovid.de und www.gesundheitseule.de

Die liebe Ordnung · Katharina Barth · Wie innen, so außen – klarer Geist, wache Seele, aufgeräumtes Zuhause · Ordnungscoach aus Schneeberg · Tel. 0162 8887480 · die-liebe-ordnung@email.de

Biodanza – Tanz des Lebens mit Christine Lukaschek · einmal im Monat Tanzstudio Merha-be in 08547 Plauen-Steinsdorf (Vogtl.) · Tel. 0177 7219150 · www.biodanza-chemnitz.de

Kunsthof Eibenstock · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier · 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 im Kunsthof Eibenstock · Ulrike Loretta Hanl · Tinkturen, Kräuter & Blütenessenzen, Spirituosen, Anfertigung auf Kundenwunsch und Lohnabfüllung, Kräuterberatung für körperliche und seelische Gesundheit, Tel. 01590 1974869 · www.kreutherkraftmanufaktur.com · t.me/kreutherkraft

Kathrin Oelsner · Beziehungsreich · Praxis für psychologische Beratung, Hypnose, Paar-, Beziehungs- und Sexualberatung, Holistic Bodywork, Lesen im Morphischen Feld, Frauenkräftel, Frauenkreis · 08280 Aue, Marktgässchen 4 und 08309 Eibenstock, Kammweg 1 · Tel. 0174 1306780 · www.beziehungs-reich.de

Zur Vorbeugung und Therapie bei diversen Krankheiten

Heilfasten mit Yoga & Tanz an der Ostsee

von Britta Tackmann



Zahlreiche Stoffwechselstörungen können sich wieder normalisieren und das Immunsystem sich regenerieren, wenn während einer begrenzten Zeit auf Nahrung verzichtet wird. Heilfasten hat sich daher sowohl bei den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie z.B. Adipositas, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte,

Rücken- und Gelenksbeschwerden, als auch bei vielen chronischen Entzündungen und immunologischen Entgleisungen wie Rheuma und Allergien als interdisziplinäre Therapie bewährt. Da ohne Nahrungszufuhr nur wenig Glukose zur Verfügung steht, werden die Zellen wieder empfindlicher für Insulin. Fettdepots werden abgebaut und das Körpergewicht sinkt. Dadurch normalisieren sich auch der Blutdruck, die Blutfettwerte sowie der Blutglukosespiegel. Entsprechende Medikamente können während des Fastens bereits reduziert oder abgesetzt werden.

Damit die positiven Wirkungen des Fastens anhalten, ist ganz entscheidend, dass anschließend eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise angestrebt wird. In meiner Fastenbegleitung gebe ich das notwendige Wissen dazu und ich motiviere zum Durchhalten sowie vermittele die Freude an Bewegung durch Yoga, Gymnastik und Tanz. Sinnvoller ist natürlich das vorbeugende Fasten, um den Ausbruch von Krankheiten zu verhindern. **Sorge daher vor und starte mit 1 Woche Fasten an der Ostsee auf Usedom in ein gutes und gesundes Leben.**

Fasten an der Ostsee: Termine 2024 unter www.fastenanderostsee.com

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

Ein ganzes Wochenende für Dich

Auszeit im Kräuterhaus

von Kathrin Oelsner



Sei willkommen in meinem **Kräuterhaus** und genieße eine ganz besondere Auszeit, die es Dir ermöglicht, gleichzeitig Deine Themen aufzuarbeiten, zu lösen und mit Hilfe der Natur des schönen Erzgebirges wieder in Balance zu kommen.

Du wirst rundum versorgt und begleitet – für **Körper und Seele**.

Am Freitag Nachmittag reist Du ganz entspannt an und beziehst in Ruhe und in Deinem Tempo Dein Domizil in Eibenstock. Dir steht ein helles, freundliches Zimmer mit Blick in meinen Garten zur Verfügung und das geräumige Bad mit Wanne lässt Dich über Wiesen, Felder und Bäume auf die wundervolle Eibenstocker Talsperre blicken.



Lass mich Dich in meiner **Kräuterküche** bei einer Tasse Kaffee oder Tee begrüßen. Hier in der Gemütlichkeit – im Herzen meines Hauses – lernen wir uns kennen und werden gemeinsam in einem Erstgespräch nach Deinen Bedürfnissen die Reise für die nächsten zwei Tage planen.

Gemeinsam gestalten wir ein Rundumpaket, das sich ganz nach Deinen Wünschen, Bedürfnissen und Themen ausrichtet. Aus den folgenden Möglichkeiten werden wir die für Dich passenden Alternativen zusammenstellen:

- Psychologisches Beratungsgespräch
- Holistic Bodywork
- Hypnoseseitzung

Das neue Seminarhaus Rittergut braucht Deine Hilfe

Crowdfunding für das Rittergut

von Matthias Knauth

In Irfersgrün direkt am Jakobsweg entsteht ein neues, spirituelles Seminar-Zentrum. Dabei bleibt Bewährtes erhalten und Neues entsteht. Der Verein spirituell-er-leben e.V. wird das gesamte Objekt der bisherigen „Pension & Gaststätte Rittergut Irfersgrün“ jetzt erwerben und den Gaststättenbetrieb mit Personal übernehmen und wie bisher fortführen.



Der neue Raum für Spiritualität bietet Ausbildern, Seminarleitern, Trainern, Coaches, Physiotherapeuten und allen Menschen, die Erfahrungen weitergeben möchten, viele neue Möglichkeiten für ihre speziellen Angebote und zum Vernetzen und der Rittergutssaal des Objektes bietet sich für größere Veranstaltungen an.

Was lange währt, wird gut. Nun steht auch endlich die Finanzierung für den Kauf der **Objekte** des Ritterguts. Jetzt gilt es, die Übernahme der **Geschäftsausstattung** des Gaststättenbetriebes sicherzustellen. Dafür brauchen wir Deine finanzielle Hilfe! Damit alle Spendengelder dem Projekt zukommen, haben wir eine eigene Crowdfunding-Seite erstellt.

Die Seite informiert über das Projekt, unser Video dazu, alle Möglichkeiten des Spendens und wie wir uns für Deine finanzielle Hilfe bedanken.



Bitte unterstütze uns aktiv mit Deiner Spende! Scanne den QR-Code oder folge der nachstehenden Internetadresse:

www.spirituell-er-leben.org/crowdfunding/spirituell-er-leben.e.v

- Lesen im morphischen Feld
- Aufstellungsarbeit (zusammen mit meiner Tochter Mandy Ruffler)
- Kräuterwanderung
- Einführung in die magische Welt des Räucherns (alternativ im Winter) Samstag und Sonntag werden wir uns Deinem Thema widmen.

Zwischen den Terminen hast Du natürlich genügend Zeit, die **Seele baumeln** zu lassen – im Garten in der Hängematte mit einem Buch, auf einer Wanderung durch unsere wundervolle Landschaft oder auch ganz aktiv bei Yoga oder im Winter auf den Skiern. Ganz, wonach Dir ist. **Deine Auszeit – Deine Wahl.**

Hast Du Lust bekommen, Dich auf diese **wundervolle Reise** zu begeben? Zu mehr **Erkenntnis, zu Heilung, zu mehr Balance, zu Dir?** Dann melde Dich gerne bei mir telefonisch oder per E-Mail, um einen Termin für **Deine ganz persönliche Auszeit** zu finden und Antworten auf eventuelle Fragen zu erhalten.

Ich freue mich auf Dich. Sei lieb begrüßt, Deine Kathrin Oelsner.

Alle Angebote können auch unabhängig von einer Auszeit in meinen Praxisräumen vereinbart werden.

Praxis Beziehungsreich in Eibenstock und Aue
Tel. 0174 1306780 · kontakt@beziehungs-reich.de · beziehungs-reich.de



PLZ 08...

Neue Partnerinnen

Elterncoach · Susann Ebert – Wie Beziehung gelingt, Entscheidungen treffen, Leistung steigern, Ängste überwinden, Krisen meistern, Stress bewältigen, Potentiale entfalten, WAS KINDER STARK MACHT Neuheider Straße 55, 08304 Schönheide Tel. 01523 1603336 · www.elterncoach-susannebert.de

Susann Schubert · Beratung zu Nahrungsergänzungen und Darmgesundheit Bernsbach · Tel. 0160 238 1324 · susann.schubert85@web.de

Jacqueline Heidler – Die Motivatorin · Motivations- & Achtsamkeitscoach für Kinder – Yoga-Stressbewältigung, Achtsamkeit, Entspannung, Meditationslehrerin und -leiterin, Jahreskreisfeste · Muldenhammer Str. 8, 08309 Eibenstock · Tel. 0151 72020313 · www.diemotivatorin.de · Kurse Bad Schlema / Chemnitz

Pension & FeWo's Talblick · Mandy Gazsi 5 Ferienzimmer & 5 FeWo + Natur und Achtsamkeit · Vermietung mit Frühstück, Abendessen, Natur- u. Achtsamkeitstrainer · Frühbusser Str. 8, 08309 Eibenstock OT Weitersglashütte · Tel. 01578 350156 · www.eibenstock-talblick.de & www.waldbaden-im-erzgebirge.de

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

Sylvie Lutz · ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB · Vorträge u. Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost & Naturkosmetik, Thermomixservice, -ausbildung u. Kochtreffs · Alte Annaberger Str. 22a, 08340 Schwarzenberg · Tel. 0174 9014386 · 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

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

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

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

Netzwerkleitung / Redaktion MITEINANDERSEIN **Ann König & Uwe Reiher** · Breitenbrunn info@miteinandersein.net · Tel. 0176 56892679 od. 037756 798759 · www.miteinandersein.net

Ann König · Leitung Netzwerk MiteinanderSein Vermietung Gästezimmer · Mantra-Singkreise Frauenkreise · Räucher-, Klang- und Medizinreisen · 08359 Breitenbrunn · Tel. 0176 56892679 t.me/annkoenig · mail@annkoenig.de

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. 037608 27742 · www.zellharmonie.de

Ruth Röller · 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

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

Neuer Partner

Glück ist wie eine Reise · Buch · Autor: Sven Schöler · Ein inspirierendes Abenteuer zu den eigenen Wünschen und Träumen · Händleranfragen willkommen: Tel. 03761 58630 · vertreib@svs-konzept.de Jägerweg 16, 08412 Werdau · ISBN 978-3-9825972-1-8 · www.glueck-maja.de

Potentiaalentfaltungcoach · Frequenzen für Dein bioenergetisches Feld · Auraanalyse, Frischkosmetik & Vitalstoffe · galvanischer Feinstrom & Infos zu Verdienstmöglichkeiten im Network Marketing · Madlen Ostertag · 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 · Erlenweg 24, 08412 Werdau · Tel. 0157 73738759 www.seinundwerden.online

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

Restaurant Vitaler Hirsch des Landhotels Sperlingsberg · Inh. Mandy Hirsch · REGIO*-VEGI*WILD-Küche, haus eig. 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

Spirituell-er-leben e.V. · Seminare, Workshops, Vorträge für Körper, Geist und Seele; Ganzheitliche Aus- und Weiterbildung; Erholung; Lebensrezepte für bewussteres Leben im Alltag · Rittergutsweg 8, 08485 Lengsfeld OT Irfersgrün Tel. 0151 20928659 und 0171 4900758 · www.spirituell-er-leben.org

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

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

Landhotel Sperlingsberg bei Familie Hirsch
Cocktails + Brunch = Sonntag

von Mandy Hirsch

Ihre Kinder können Cocktails mixen und stärken ganz nebenbei Mathekenntnisse wie auch Selbstbewusstsein. Neben gutem Essen für den Hunger und guten Preisen für den Geldbeutel bietet der Sonntagsbrunch zudem auch viel für's Herz...

- eine Plattform, wo Menschen zusammenkommen, um das Miteinander zu zelebrieren
- ein Umfeld, in dem sich alle Generationen wohlfühlen
- einen Ort, wo Kinder einfach sein dürfen
- Menschen, die sich übereinander freuen
- einen Platz in der Sonne, die ein wundervolles Lebensgefühl vermittelt



Preis: 21,00 € pro Gast ab 6 Jahre. Inklusive ist:

- Brunchen vom Buffet in der Scheune zwischen 10 und 14 Uhr
- Croissant mit hausgemachter Marmelade, Hirschspezialitäten, vegetarische Gerichte und regionale Kost
- Essen der Geschwisterkinder bis 5 Jahre
- Benutzung des Spielplatzes
- musikalische Unterhaltung
- Cocktail-Mixen ohne Alkohol mit „Mehlhorns Fruchtsäften“

Wann? Sonntags 10 bis 14 Uhr

Juni 16.6. / 23.6. Juli 14.7. / 21.7. / 28.7. August 10.8. / 18.8. / 25.8.

Wo? Im Landhotel Sperlingsberg

Sperlingsberg 2, 08451 Crimmitschau OT Gablenz

Wir bitten um **Reservierung**

Tel. 03762 945670 · landhotel@sperlingsberg.de

Natur und Frische - einfach gut

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgesrichten, Kaffee und Kuchen

Straße der Nationen 12, 09113 Chemnitz
direkt an der Bus- und
Straßenbahnhaltestelle „Roser Turm“

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.denns-biomarkt.de

Regional und frisch

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgesrichten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten NEU

Weststraße 49, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 66629604
Öffnungszeiten:
Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.bio-kassberg.de

Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt

BIO Vollsortiment

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

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

www.biomarkt-knackfrisch.de

Reihe: Heilsame Wege mit magischen Pflanzen Teil 2

Kakao – die sanfte Pflanzenmedizin

von Sylvia Hansen

Wenn die Menschen ihre Balance und die Verbindung zur Natur verlieren, dann verlässt Kakao den Regenwald und kommt zu uns und in unsere Herzen, um uns an diese Verbindung zu erinnern, sagen die indigenen Völker Mittel- und Südamerikas. Für sie ist Kakao eine Wesenheit, Pflanzenmedizin und Gottheit.

Dabei sprechen sie nicht von dem süßen Kakao, den wir in unseren Supermärkten finden, sondern von Kakao als Frucht des heiligen Theobromabaumes. Diese Frucht verarbeiten sie per Hand zu einem bitteren Trank, den sie in Ritualen zu sich nehmen, um ihre Götter zu ehren und mit ihnen in Verbindung zu treten.



Die Kakao-Göttin

Für die Mayas war Kakao die Göttin der Erde und der Fruchtbarkeit, die mit ihrer nährenden Essenz den Menschen den Ackerbau und reiche Ernten brachte, sie schützte und behütete sowie ihnen ein gutes Leben im Einklang mit der Natur schenkte. Bis heute versteht man Kakao als Wesenheit mit einer sanften, nährenden, wohlwollenden und liebevollen Essenz. Ein weiblicher Spirit und Archetyp der unconditionell liebenden Mutter, die uns die Hand reicht, um uns auf unserem Weg zu begleiten. Ihre Botschaft an uns Menschen ist, in Balance zu bleiben mit uns selbst und der Natur, auf uns Acht zu geben, gut zu uns zu sein und aus unseren Herzen heraus zu agieren.

Kakao, Mayas und Azteken

Der Ursprung von Kakao als Getränk führt uns weit zurück in die frühe Kultur der Olmeken, im heutigen Bereich von Mexiko. Für sie war Kakao ein hochgeschätztes Getränk des heiligen Theobromabaumes, zu dessen Ehrung sie eigens Gefäße kreierte und Kakao in Ritualen für ihre Götter etablierte. Die Mayas und besonders die Azteken vertieften und radikalisierten ihre Rituale. Ihr Kakao war ein dickes Getränk mit einer erdigen, dunkelroten Farbe, dessen Ähnlichkeit zu Blut genutzt und als Gaben den Göttern geopfert wurde.

Kakaozeremonien der heutigen Zeit

Kakaozeremonien, wie wir sie heute zelebrieren, haben in früheren Kulturen und indigenen Gemeinschaften so nicht existiert. Erst seit einigen Jahren kommen Menschen der westlichen Welt zusammen, um die nährenden und unterstützenden Wirkung von Kakao zu erfahren, gemeinsam zu singen, zu tanzen, zu meditieren und dabei Kakao zu trinken. Dabei entfalten sich die Inhaltsstoffe des Kakaos und unterstützen uns bei der Innenschau, beim Hineinspüren in Gefühle und dem Gewährwerden von Gedanken und Handlungsmustern. Durch den achtsamen und sicheren Rahmen dieser modernen Rituale können wir eine große Kraft schöpfen, Klarheit erlangen und verschiedene Emotionen durchlaufen.

In meiner Arbeit mit Kakao als Pflanzenmedizin habe ich oft einen Mix aus Tränen, Trauer, Lachen, Freude, ekstatischem Hochgefühl, vergnügtem Kichern und vor allem tiefer Verbundenheit wahrgenommen. Kakao öffnet sanft die Herzen und hilft uns, das hervorzubringen, was sich dort verbirgt.

Kakao als Pflanzenmedizin

Kakao ist eine sanfte und doch hochpotente Pflanzenmedizin, die uns in körperlicher, geistiger, emotionaler und spiritueller Hinsicht unterstützen kann. Purer, nicht erhitzter und maschinell unbearbeiteter Kakao hat über 300, z. T. sehr hitzeempfindliche Inhaltsstoffe und Verbindungen, die auf unsere Stimmung, Merkfähigkeit, unser Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem, Immunstatus, Körpergewicht, Entgiftung, Reinigung und vieles mehr wirken. Und das alles wurde sogar in verschiedenen Studien weltweit erforscht.

Ich nutze hochqualitativen und nur wenig bearbeiteten Kakao aus Peru, um Menschen in emotionalen Prozessen zu unterstützen. Hier kommt die große und dennoch sanfte Kraft von Kakao als Pflanzenmedizin zum Wirken und dient zur Regulierung des Nervensystems. Für die Anwendung von Kakao als Pflanzenmedizin wird Kakao nur mit Wasser zubereitet, nicht gesüßt, ganz bewusst und mit einer Intention getrunken. Die Dosis wird individuell abgestimmt und variiert zwischen 20 bis 30



Gramm des sehr schonend verarbeiteten Kakaos auf 150 ml warmem Wasser.

Kakao im Alltag

Kakao kann jedoch auch im Alltag unterstützend sein und bis auf wenige Ausnahmen von Erwachsenen und

Kindern gleichermaßen getrunken werden. Umso achtsamer wir mit Kakao umgehen, umso mehr von ihrer Wirkung schenkt uns IxCacao. Kakao sollte daher nur mit warmem Wasser zubereitet werden, um die hitzeempfindlichen Stoffe und Verbindungen zu erhalten und um Magenprobleme zu vermeiden. Und gut gerührt oder verquirlt werden, bis sich ein sanfter Schaum bildet, denn das weckt, nach indigener Überlieferung, die Kakaogöttin. Durch das bedachte Zubereiten entschleunigt uns Kakao im Alltag und schenkt uns schon beim Zubereiten einige Momente der Ruhe und Präsenz.

Wer sollte vorsichtig mit purem Kakao sein?

Gleichzeitig dürfen wir auch erkennen, dass Kakao nicht für jeden Menschen gleich wirkt und für einige nicht geeignet ist. So sollten Menschen, die bestimmte, ärztlich verordnete Medikamente gegen Ängste und Depressionen einnehmen, keinen puren Kakao in hohen Dosen zu sich nehmen. Ebenso sollten Menschen, die unter diagnostizierten Störungen des Herzens, der Nieren oder der Leber leiden, nicht unbedingt Kakao konsumieren. Es ist ebenso Achtsamkeit geboten, wenn ein Mensch sich ausschließlich von Rohkost ernährt oder fastet. Für Tiere kann purer Kakao lebensgefährlich sein.

Was ist nun eigentlich purer Kakao mit medizinischer Wirkung?

Um das zu beschreiben, gehen wir zurück zum Land des Ursprungs und Kakao als Pflanze. Kakao ist die Frucht des Theobromabaumes. Ein immergrüner Baum, der im feucht-warmen Klima rund um den Äquator wächst. Die Früchte des Theobromabaumes ähneln in ihrer Form einem Football. Wenn die äußere harte Schale durchschnitten wird, zeigt sich ein weißes, schleimiges Fruchtfleisch, das die noch rohen Kakaobohnen umschließt. Diese Frucht samt Fruchtfleisch und den rohen Bohnen bezeichnet man als rohen Kakao. Bevor jedoch der Kakao in unsere Tassen gelangen kann, müssen die rohen Bohnen noch fermentiert, getrocknet, geröstet, geschält, gemahlen, verpackt und verschifft werden. Um unserem großen Bedarf an Kakao gerecht zu werden, wird Kakao leider zunehmend maschinell verarbeitet und industriell produziert. Damit verliert der Kakao einen großen Teil seiner Inhaltsstoffe, medizinischen Wirkkraft und auch seiner spirituellen Anbindung. Ein hochqualitativer und medizinischer Kakao ist daher immer ein purer Kakao und besteht aus nichts weiter als gemahlene Kakaobohnen. Es ist ein mit wenig Hitze, schonend und mit wenig maschinell Einsatz verarbeiteter Kakao. Und immer auch ein Kakao, der fair und mit Respekt gehandelt wird. Denn nur so kann der Kakao mit seiner nährenden und liebevollen Essenz unterstützen.

Wenn Du weiter in die Welt von Kakao eintauchen möchtest und über Kakao als Pflanzenmedizin oder als sanfte Alltagsbegleitung lernen möchtest, laden wir Dich zu einer neuen Workshopreihe ein. Unter msha.ke/hello_syl_hansen kannst Du Dich informieren und anmelden.

Über die Autorin

Mein Name ist Sylvia. Ich arbeite seit 2016 mit verschiedenen Arten von Pflanzenmedizin, habe lange Zeit Kakao auf traditionelle Weise per Hand hergestellt, begleite Menschen u.a. auch mit Kakao als Pflanzenmedizin und biete Kurse und Schulungen an.

Mein Wirken und Angebote findest Du auf msha.ke/hello_syl_hansen oder in meinem Telegramm-Kanal [@Naturkultur_Bewusstseinswelten](https://t.me/Naturkultur_Bewusstseinswelten)

Du kannst mich gern auch unter 0178 3015738 über Telegramm oder WhatsApp anschreiben.



PLZ 08...

Wellness-Mobil & Wellnessraum in Oelsnitz
Mario Geißelsöder · Ganzhftl. 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 Leitold** · Naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen, Tierfotografie, Mandala-Kreationen, Bildlizenzen, Lichtblicke-Naturkalender · Jüdenlohweg 13, 08645 Bad Elster · Tel. 0177 3248442 · www.mandalazauber.de · www.gluecksbegleiterin.de

PLZ 09...

Institut Sven Krieger · Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie · Fortbildungen Weststr. 18, 09112 Chemnitz · Tel. 0371 23479699 · www.institut-sven-krieger.de

Praxis „Lebenswandel“ auf dem Kaßberg in Chemnitz · Paarberatung „am Besten vorher“, Gesprächstherapie, Lebensberatung, Paar- & Lebensberatung von „Eltern mit besonderen Kindern“, Frauenkreis „Frauenmantel“ · Astrid Raap Heilpraktikerin für Psychotherapie · Tel. 0179 4668190 · www.astrid-raap.de

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

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

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

Jenny Kleiszmantatis · Therapiemanufaktur OSTEOPATHIE bei Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburtstraumata, Rückbildung, GesundeMama, Säugling, Stillproblem, Schreibaby, KISS-Syndrom; AD(H)S Kleinkind, Jugendliche, Erwachsene · KinFlexTherapeutin 0172 6266438 · wow@therapie-manufaktur.de · www.therapie-manufaktur.de

Naturheilverein Chemnitz eV · Monatliche Vorträge und Workshops zu interessanten Themen rund um die Naturheilkunde · Sitz des Vereins: Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz · Tel. 0175 7110638, Montag – Freitag 10 bis 18 Uhr E-Mail: kontakt@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 Tanzoese Chemnitz – Tanz- & Lebensschule Bella Steudel · Orientalischer Tanz & Hawaiianischer Hula, ZENbo® Balance, FrauenRaum Kurse, Seminare, Fortbildungen, Astrologie Palmstr. 17, 09130 Chemnitz · Tel. 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, Kuschelabend, 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

Neue Partnerin

Freifühlsein · Kristin Drotziger · Raum für Körpererfahrung: Sexological Bodywork & Somatisches Coaching mit Fokus auf Sinnlichkeit & Sexualität, Traumasensibles & FreifühlYoga, Massage – Einzelsessions, Workshops, Seminare · Chemnitztalstr. 238, 09141 Chemnitz · Tel. 0172 02838888 · www.freifuehlsein.com

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 und Begradigung, ATLAS-Korrektur, Chakras aktivieren, Heil-Energiesysteme, Fernheilungen und Feinheilungen · Waldenburgerstr. 117, Limbach-Oberfrohna · Tel. 03722 92836 · bettinabauch@web.de · www.das-reiki-portal.de

Akademie CORPUS et ANIMA GmbH · Kinesiologie, Naturheilkunde, Homöopathie, Psychotherapie, HP-Ausbildung, HP Psychotherapie / Podo / Physio, Weiterbildung f. Therapeuten, Heilpraktiker, Coaches, Eltern, alle Gesundheitsbewussten · Dresden und Chemnitz/Limbach-O. Tel. 0351 6413010 · www.corpus-et-anima.de

Lisa Mehler · Naturfriseur GAIA – Ganzheitlicher Friseursalon · Haar- und Kopfhautanalyse (mit Scanner), Pflanzenhaarfarben, Hairbalancing, Pflegebehandlungen, Kopf- und Bürstenmassage, Hilfe bei Kopfhautproblemen · Mittweidaer Straße 43, 09217 Burgstädt · Tel. 0160 5402091 · www.naturfriseur-gaia.de

Heike Seewald-Blunert · Kontrast Reich Raum für Lernen & Entspannen, Praxis für integrative Lerntherapie, Yogastudio (Aerialyoga, Feetup & Balanceboard), Ayurvedaisel mit Massagen, Mikronährstoffberatung & Übernachten im Märchenhaus · Hauptstr. 11, 09235 Burkhardtstorf · T. 0177 8587507 · kontrast-reich-training.de

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

Salzgrotte SALAERO · Inh. Kristin Schnupp Sole-Inhalation & Entspannung im Meeresklima für Kinder & Erwachsene · Veranstaltungen: Hypnose, Klangschalenerlebnis, Yoga, Shiatsu-Massage, Osteopathie · Salzlampen, Energiebilder Neumarkt 1, 09337 Hohenstein-Ernstthal · Tel. 037236793322 · www.salaero.de

Gabriele Göpfert · Auszeit vom Stress · Coaching Selbstfürsorge · Dozentin, Zeit- und Stressmanagement, Wochenend-Auszeiten, Waldbaden-Kurse, Kurse zu Naturheilkunde und Kneipp-Gesundheit, Workshops · Waldenburger Str. 12, 09337 Hohenstein-Ernstthal · Tel. 0152 06689922 · www.auszeit-vom-stress.de

Juliane Rosenberg · Dreiklang · Aroma Touch Energie- und Klangmassagen, Wellnessangebote, Workshops mit ätherischen Ölen, Klang- & Phantasiereisen in Zwickau & Zwönitz · Familien-Auszeitreisen mit Klang & Yoga im Erzgebirge · Tel. 0162 5227396 · Juliane.Klangmassage@gmail.com · Facebook: Dreiklang.Juliane.Klangmassage

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

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

Das Transformationshandbuch MENSCH ODER MASCHINE

Es gibt auch Leben vor dem Tod

von Dr. phil. Julia König



Im neuen Buch „Mensch oder Maschine – das Transformationshandbuch für Deinen Ausstieg aus der Fremdbestimmung“ wird Dir ein Bewusstsein geschenkt, wie Du Dein Leben jetzt selbstbestimmt und verwirklicht leben kannst. Dieser erste Band einer Trilogie möchte Dich auf eine liebevolle, aber auch klare Weise wachkitzeln und ermutigen. Du findest im Buch wertvolle Beiträge von **Raik Garve** (Gesundheitslehrer und Denker der neuen Zeit), **Thorsten Wittmann** (Finanz-Autor und Selfmade Multi-Millionär), **Marvin Alberg** (Gründer von Neowake und Energetic Eternity), **Reiner Krutti** (Leiter HeartMath Deutschland), **Martin Strübin** (Geschäftsführer von Blaubeerwald), **Cornelia Metz** (Urselbst) und mir, **Dr. Julia König** (Institut für Bewusstseinsentfaltung).

In diesem Buch lernst Du:

- Was unterscheidet den Menschen von der Maschine?
- Was sind die Ursachen der Fremdbestimmung?
- Wie können wir unsere Freiheit und Selbstbestimmung zurückgewinnen?
- Wie können uns dafür Frequenzen dienlich, aber auch hinderlich sein?
- Welche Rolle spielt das Herz bei der Bewusst-Werdung?
- Wie können wir unsere Intuition und Vorstellungskraft stärken?
- Was ist das Urselbst und was sind Störenergien?

Bist Du bereit, Dein Leben jetzt selbst zu bestimmen?
 Das Buch ist jetzt für 21 Euro erhältlich. Gehe dazu auf: www.institutbewusstseinsentfaltung.de



Dr. phil. Julia König · info@drjuliakoenig.de
www.institutbewusstseinsentfaltung.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

Astrologie kennenlernen

Selbsterkenntnis mit Astrologie

von Yvonne Döring

„Die beiden wichtigsten Tage Deines Lebens sind der Tag, an dem Du geboren wurdest und der Tag, an dem Du herausfindest, warum.“
Mark Twain

Dein Geburts-Tag ist sicherlich schon eine Weile her – aber was ist mit der Frage nach dem Lebensinn?

Das Geburtshoroskop ist die grafische Darstellung der Planetenkonstellation zum Zeitpunkt der Geburt. Es beschreibt, wie Du wirklich gedacht bist, unter all den Konditionierungen – Deine einzigartige Persönlichkeit! Finde heraus, was Deine Lebensaufgabe ist, welche Themen Dich ausmachen – lerne, Dich und andere besser zu verstehen! Da es sich um eine Symbolsprache handelt, helfe ich Dir gern in einer Astro-Beratung beim Decodieren – telefonisch, schriftlich oder per Videotelefonie.



Beginn Astrologie-Kurs Ende August 2024

Du möchtest lernen, Dein Horoskop selbst zu entschlüsseln? Dann könnte Dich mein Online-Kurs interessieren: Spielerisch und mit einem tollen Skript zeige ich Dir den Einstieg in die Welt der Astrologie. Du brauchst kein Vorwissen. Ein neuer Kurs beginnt Ende August 24. Bei meinen **kostenlosen Online-Infoabenden am 18.06. und 14.08.** stelle ich Dir meine Arbeitsweise vor: Was ist psychologische Astrologie? Was kann man in einer Horoskop-Grafik erkennen? Wie lernt man das?

Sei gern dabei! Infomaterial erhältst Du hier:
Astrologische Beratungen · Yvonne Döring
Dresden · mondgespraech@gmx.de · Tel. 0177 7678080

31. August 2024 in Ursprung von 13 – 17 Uhr

Schnuppertag für Trauungen in der Natur



Die Vorbereitungen für den schönsten Tag im Leben laufen? Wie wäre es mit einer Trauung unter alten Bäumen, am glitzernden Wasser oder auf der Wiese? Wir unterstützen Sie gerne, damit Ihre „Trauung in der Natur“ Wirklichkeit wird. In zwei Führungen geben Ihnen die Hochzeitsprofis am **31. August 2024 von 13 – 17 Uhr** viele Anregungen.

Bitte teilen Sie uns per E-Mail mit, bei welcher Führung (14 oder 16 Uhr) Sie teilnehmen möchten. Wir freuen uns auf den Tag mit Ihnen!

TERRA | Ursprung Feldgasse 7, 09385 Lugau OT Ursprung · Tel. 0172 4627011
info@terra-ursprung.de · www.terra-ursprung.de

Kleinanzeigen



NEU: Naturheilpraxis Susen Decker · Heilpraktikerin für Akupunktur und Naturheilverfahren · Termine nach Vereinbarung · Tel. 0155 66339997
August-Bebel-Straße 61, 08321 Zschorlau sowie HAUSBESUCHE
www.naturheilpraxis-decker.de · mail@naturheilpraxis-decker.de



Psychobionik – Selbstklärung, Selbstheilung · Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, Therapieaufenthalte · Jörg Hampel · Rosengäßchen 12, 01665 Niedermuschütz · psychobionik.joerg-hampel.de · dein-platz-fuer-auszeit.de

Aufdeckende Hypnose und Reinkarnationstherapie

Durch Rückschau das Jetzt erlösen

von Anett Ramisch

Seit ca. 10 Jahren führe ich Menschen in ihre Vergangenheit, um diese zu heilen und damit die Gegenwart zu verbessern. Meine Klienten berichteten beispielsweise, dass sie sich nun besser verstehen, dass sie inneren Frieden gefunden haben, besser in ihr Potential kommen, dass sich der Gesundheitszustand verbessert hat – zwei Klientinnen durfte ich z. B. helfen, ihren bis dato unerfüllten Kinderwunsch zu realisieren (siehe www.finde-deinen-weg.eu/erfahrungsberichte). Ich biete auch Raucherentwöhnungen und Operationshypnosen an.



Seit Anfang des Jahres führe ich auch **Gruppenrückführungen in Potential-Leben** durch. Die Erinnerungen, die dabei bisher aufgetaucht sind, reichen vom Erleben einfacher, archaischer Qualitäten wie tiefer Ruhe oder Verbundenheit über konkrete Talente (z.B. Kräuterwissen, Handwerk, Kunst) bis hin zu Qualitäten, die ich unserem göttlichen Potential zurechnen würde, z. B. das Lenken der Elemente, komplette Verbindung mit dem Licht, mit Gott, der Schöpfung und der bedingungslosen Liebe. Das Erinnern dieser Qualitäten erleichtert es, diese wieder in das aktuelle Leben zu integrieren und heiler zu werden. Das schönste erlebte Gefühl verankern wir. Ich lade Euch von Herzen ein, dass wir uns zusammen erinnern, wer wir eigentlich sind. Wenn dies ganz viele tun, wird sich hoffentlich einiges in der Welt ändern.

Gern komme ich auf Einladung zu Gruppenrückführungen in die weitere Region. Auch bei Online-Veranstaltungen kann eine Gruppenrückführung gut eingebaut werden.



Anett Ramisch, Praxis für seelische Entwicklung
c/o Sunshine Yoga Studio Dresden
Bautzner Straße 133, 01099 Dresden
Tel. 0177 7097864 · www.finde-deinen-weg.eu



Innen und Außen

„Versuche, das Äußere zu ändern, indem man Änderungen am Äußeren vornimmt, ist wie zu versuchen, deine Lippen im Spiegelbild rot zu machen, indem du Lippenstift auf den Spiegel aufträgst.“ O. Rault

Jeder Einzelne nimmt seine Umwelt unterschiedlich wahr. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf das Unvollkommene richten, es mit Worten weiter untermauern, und dabei Frustration und Angst Raum geben. Oder wir legen unseren Fokus auf die Schönheit, die kleinen, täglichen Wunder, empfinden Vertrauen ins Sein und sind dankbar. Wir gehen nicht mit Scheuklappen durchs Leben. Wir beobachten und richten unsere Wahrnehmung nur grundlegend anders aus. Wir ermöglichen somit, dass unser positiv gestimmter Geist, durch energetisch gleiche Anziehung, erfreuliche Erfahrungen in unser Bewusstsein bringt. Fazit: Wahre positive Veränderung im Außen erreichen wir durch liebevolle Änderung in unserer Einstellung. Glauben wir an das Gute. Entscheiden wir uns zu glauben, dass Dinge möglich sind, auch wenn wir nicht wissen, wie sie passieren werden. Die geistige Welt steht uns bei.

Ich möchte Dich gerne auf Deinem Weg mit meiner Erfahrung, meinem Wissen und speziellen Fähigkeiten unterstützen.
Gott segne Dich!

Regina Röbler-Wagner · Heilerin / astrol. Psychologin
Zentrum für Geistiges Heilen · 09484 Kurort Oberwiesenthal,
Annaberger Str. 51 · Tel. 037348 23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de



PLZ 09...

Kathrin Salostowitz · TTENA@-VITALSYSTEME Galvanischer Feinstrom – Frequenz Anwendungen 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 Kräuterkönigin · 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-Str. 15, 09456 Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 26401 · E-Mail: bettina.brueckner@gmx.de

natürlichYoga · Kathleen Bauch · YogaKula-Übungsreis, Traditionsabend, NaturPurYoga-Festival · Lebensberatung Scheibnerstraße 17b, 09456 Annaberg-Buchholz · Tel. 0162 4188915 · www.theracomcompact.de

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

Ines Klepsch · Klangtherapiepraxis „Sinneswandel“ · Klangmassagen, Klangreisen, Individuelle Klanganwendungen für Gruppen, Paare, Schwangere und Kinder · Ernst-Thälmann-Str. 61a, 09465 Sehmatal-Sehma · Tel. 01738828504 www.sinneswandel-klangwelt.de

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

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

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

Privatpraxis **Bärbel Espig** · Kairos-Therapeutin, Organisation Feldenkraiskurse ganzheitliche Gesundheitsberatung, Info-Veranstaltungen Hauptstr. 119, 09474 Walthersdorf · Tel. 0171 7482649

Regina Rößler-Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, Lebensberatung, astrol. Psychologie, Aurachirurgie, Reflexzonenther. Studio für Naturkosmetik: Naturkosmetische Anwendungen u. Produkte, med. Fußpflege · Annaberger Straße 51, 09484 Kurort Oberwiesenthal Tel. 037348 23962 & 22200

CHERRY 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.cherry-vegan.com

Aschfried Hütt'n · Begegnungsstätte für BEWUSSTE · Seminare, Workshops für Bewusstsein, Gesundheitsstammtisch, erzhg. Traditionen Ferienhausvermietung · Rathengasse 10, 09496 Marienberg OT Kühnhaide · Buchungsanfrage bei Sylvia Kolb: aschfried@t-online.de · Tel. 0178 5490573 · Austauschgruppe: https://t.me/aschfried

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

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

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 Strahlenschutzkarten; 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

Kaleshwar Meditations- & Seminarzentrum Seminare, Kurse, Coaching, Indienreisen · Tara Gräfe · Hauptstraße 254 (alt: 54), 09619 Voigtsdorf · Tel. 0371 67604015 od. 0157 84410438 info@kraefreisen.org · www.kraefreisen.org

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-gluecksueche.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

Neue Partner

„Alte Schule Sachsenburg“ – ein alternatives Versorgungszentrum mit multiprofessionellem Team nahe Chemnitz. Angeboten werden u.a. Hypnose, Rückführungs- & Clearingtherapie in 09669 Frankenberg / OT Sachsenburg, Mittweidaer Str. 25 · Kontakt: Cornell Dammeyer · Tel. 0171 7016028 info@hypno-spirit.de

Tonatura Klangwelten · „Alte Schule Sachsenburg“ · Klangtherapie, Klangreisen, Klangmassagen, Gesundheitsberatung, Coaching, Autogenes Training, Instrumentenberatung · 09669 Frankenberg / OT Sachsenburg, Mittweidaer Str. 25 · Anja Christine Zimmer · Tel. 0173 3693056 · anja.zimmer@tonatura.de

PLZ 1...

Lichtherzen – Praxis · Schule · Verlag · Katharina Radestock · LebensBeratung und Begleitung, Einzelberatungen für Mensch & Tier, Ausbildungen, Seminare, offene Aufstellungstage Meierei 5, 17217 Penzlin · Tel. 0172 6064872 Aktuelles unter www.lichtherzen.com

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.gesundhau-laub-klatschmohn.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

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

PLZ 2...

Studio Panta Rhei Grömitz · Katharina Mielke Yoga, Wellness, Ayurveda, Massagen, Spirituals, Mentalcoaching, Personaltraining · Strandallee 2-4, 23743 Grömitz · Tel. 01520 9448786 www.studiopantarheigrömitz.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 8...

Heilpraxis HP **Kordula Möring** · Klangtherapie, Familienstellen, Energiearbeit u.v.m (auch aus der Ferne) · Hofmarkstr. 21G, 82152 Planegg / BY · Tel. 089 89998111 · E-Mail: hpkm@hpkm.de

Daowege e.V. · Verein zur Pflege ganzheitlicher Lebenskünste · Qi Gong Aus- & Weiterbildungen, Frauen Qi Gong Aus- & Weiterbildungen, Yoga Trainings, Taijiquan & Taikiken Seminare & Ausbildungen, Meditation / Yoga: individuelle Retreats in Italien, ganzheitliches Coaching · Tel. 0821 20966874 · www.daowege.de

Heil- & Wildkräuterakademie e.V. · Kräuterpädagogik Ausbildungen, Ausbildungen in ganzheitlicher Räucherkunde & Naturrituale, Kräuterseminare & Kräuterkurse, Kräuterwerkstatt für Familien und Erwachsene, Raumnachtsseminare, Räucherkerse & Retreats, Wildnispädagogik, Selbstversorgung · www.kraeuter-akademie.de



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 Laserleih für Hunde und Katzen

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



Kleines Seminarhaus mit historischem Charme und Seele am Erzgebirgskamm zu verkaufen

Das Haus liegt ca. 1 km von der Talsperre Carlsfeld entfernt auf einem ca. 6000 qm großen Grundstück, umgeben von Wald und Natur. Der Einstieg in ein großes Rad- und Wanderwegenetz des Naturparks Erzgebirge-Vogtland und Böhmens sowie in die Kammlöpe liegt direkt vor der Haustür.

Im Erdgeschoss befindet sich ein Entrée mit Kamin, ein gemütlicher Aufenthaltsraum mit Kachelofen, beide mit historischer Innenausstattung. Dazu zwei weitere größere Seminarräume, eine großzügige Terrasse mit Blick in die unverstellte Natur hinaus. Eine Küche mit Profiausstattung, je eine begehbare Kühl- und Tiefkühlzelle sowie Nebenglass ergänzen die Räumlichkeiten. Im ersten und dritten Stock befinden sich 8 Gästezimmer, jeweils mit eigenem Bad. Im 2. Stock eine voll ausgestattete Wohnung mit 3 Schlafzimmern (insgesamt Platz für 19 Personen) sowie eine Sauna.

Derzeit wird das Haus als Seminarhaus genutzt. Es ist aber auch als privates Domizil oder für ein Unternehmen bzw. einen Verein als Ferienhaus sehr gut geeignet. Wir möchten das Haus nach 20-jährigem Besitz und Erhalt des historischen Bestandes aus Altersgründen in verständige, wertschätzende Hände geben. VB 310T € Kontakt: waldreich08309@gmail.com

Indianerflötenwerkstatt Dresden

Flöten des Herzens

von Alexander Zahn

Ich fertige Dir Deine individuelle Indianerflöte aus Zeder an: Einzel-, Doppel-, Dreifach- und Maya-Tempel-Flöten im Hoch-, Mittel- und Tiefton-Bereich in 432 Hz oder 440 Hz.



Deine Investition richtet sich nach Flöten-ton und Aufwand und beginnt bei ca. 250 € inkl. MwSt. Außerdem kannst Du bei mir Deine Indianerflöten-Kenntnisse zum Spiel und Bau von Grund auf erlernen oder sie verfeinern und ausbauen.

Gern beantworte ich Dir generelle Fragen zum Indianerflöten-Spielen, Flötenbau und allem, was sonst noch dazu gehört. Möglich ist dies per Telefon, online über Skype oder persönlich vor Ort in Dresden Neustadt.

Weiter Infos rund um Indianerflöten und allem, was dazugehört, findest Du auf meinem **Youtube-Kanal** „Flöten des Herzens – Indianerflötenwerkstatt“ und auf meiner Internetseite klaengedesherzens.de



Alexander Zahn
 Prießnitzstraße 23, 01099 Dresden
 Tel. 0176 82208072
mail@klaengedesherzens.de
klaengedesherzens.de

Kunst trifft Spiritualität vom 13. bis 14. Juli 2024

DAMANHUR im Kunsthau Eibenstock



Die unterirdischen „Tempel der Menschheit“ ziehen jährlich tausende Besucher an. Nun wird die Welt der Tempel mit einer transportablen Struktur als „reisende Halle“ vorgestellt, in welche Besucher eintreten und das einzigartige Werk erleben können. **Die Ausstellung wird am 13.7.24**

um 18 Uhr mit einem Pflanzenkonzert eröffnet. Am Sonntag finden 10 – 18 Uhr – parallel zum Kunstbasar – Vorträge u.a. über die Damanhur-Gemeinschaft und Atlantis statt. Während des Tages und beim Kunst-hof-Rundgang folgen wir der Frage „Wie entsteht Kunst und was hat sie mit Spiritualität zu tun?“ **Anmeldung: info@kunsthof-eibenstock.de**

Erleben Sie Ihre Lieblingsmusik neu!

Gute Musik hören und professionelles Hörtraining, wir haben eine Lösung für beides. Lernen Sie den Naturschallwandler bei einer Hörvorführung persönlich kennen und genießen Sie Musikgenuss völlig neu!

Dipl.-Ing. Eberhard Haase
 Lehngasse 4 . 09514 Lengefeld
 Telefon 037367-2722
eberhard-haase@t-online.de
www.naturschallwandler.com



Herzlich Willkommen auf Schloss Rochsburg 5. / 6.10.24

8. Campana – Festival der Klänge

von Manuela Ina Kirchberger

Samstag, 5.10.24

13–18 Uhr Stände der Künstler- und Instrumentenbauer & klangreiches Festivalprogramm mit Workshops & Klangreisen
 19 Uhr **Abendkonzert** – „Klang-Tore ins Sein“ Seelengesang und Obertöne mit Violeta Koleva und Miroslav Großer



Sonntag, 6.10.24

11–17 Uhr: Stände der Künstler- und Instrumentenbauer und klangreiches Festivalprogramm mit vielen Workshops und Klangreisen

In diesem Jahr laden wir zum achten Mal in das romantische Ambiente von Schloss Rochsburg ein, das für das Eintauchen in die zauberhafte und wundersame Welt der obertonreichen Klänge wie geschaffen ist. Hier treffen sich alljährlich Klanginstrumentenbauer, Therapeuten, Klangkünstler, Musiker und Klanginteressierte, um sich zu präsentieren, auszutauschen, die tiefsinnige Berührung der obertonreichen Klänge weiterzutragen, gemeinsam zu musizieren und dabei heilsame und harmonische Schwingungen zu erzeugen. Das Festival bietet auch in diesem Jahr wieder die einmalige Gelegenheit, fernab des Alltags tief in die Seele der obertonreichen Klänge einzutauchen, sich selbst mehr zu spüren, zuzuhören und zu genießen.

Die Tagestickets, Wochenendtickets und Tickets für das Abendkonzert sind im Onlineshop der Rochsburg erhältlich. Kinder bis 6 Jahre haben freien Eintritt!

Wir freuen uns auf Euch, berührende Erlebnisse mit besonderen Begegnungen und faszinierenden Klängen!

Weitere Informationen: www.schloss-rochsburg.de & www.campana-festival.de

Ruth Rölller

Klang & Energie

- Klangmassage
- Klangerlebnisse
- Ausbildung Klangmassage
 Modul 1: 29.–30.6. / 31.8.–1.9. / 26.–27.10.2024
- Beratung und Verkauf von Klangschalen



Klang & Energie · Ruth Rölller
 08396 Waldenburg
info@klingschalen-energie.de
www.klingschalen-energie.de

Essania-Seitai Abendgruppen und Essania Seitai Basiskurse – 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.



Essania®

Leben in Licht–Liebe–Harmonie

Schwerpunkt ist die spontane, regenerative Selbstbewegungsmethode (Katsugen Undo). Befreiung der Körperlichkeit durch den freien Geist in Bewegung.

Werner Ahrens ∞ Lehrer – Coach Instruktor in Essania Seitai · Feinstoffliche Beratungen und Fernberatungen · Energetik und Fernenergetik

Jakobstraße 51, 09130 Chemnitz
 Tel. 0371 4046240 · E-Mail essania@web.de

Erstes spirituelles Festival im Vogtland im August 2024

Licht im Herzen

von Athina Stehr

Im Spirit eines sommerlichen Flairs, umrahmt von einer malerischen Naturkulisse, findet vom 16. bis 18. August 2024 das erste spirituelle Festival im Vogtland „Licht im Herzen“ statt.

In der wohlthuenden, Kraft gebenden Atmosphäre des Festspielbergs in Stelzen erwartet Dich eine Vielfalt an heilsamen Workshops, verbunden mit spirituellen Praktiken, wie zum Beispiel Yoga, Meditation, Qi Gong, schamanischen Ritualen, Tanz, Energiearbeit, Beratung sowie Konzerten. Es wird außerdem einen Healing- und Kinderspace, einen bunten Marktplatz sowie die Möglichkeit zum Campen und vor Ort Verweilen geben. Pures spirituelles Auftanken!



Wir als Gemeinschaft mit viel „Licht im Herzen“ haben uns zusammengefunden, um den gleichnamigen Verein zu gründen, das Festival auf die Beine zu stellen und es mit viel Freude und Hingabe zu organisieren. Unser „Warum“ ist es, Menschen aus unserer Region miteinander zu verweben, sodass nicht nur ihre Sichtbarkeit erhöht wird, sondern auch Co-Kreationen zukünftig stattfinden dürfen.

Wer den Ruf hört und Lust hat, mitzugestalten: Derzeit suchen wir, neben freiwilligen Helfern und weiteren wundervollen Veranstaltern und Schöpfern, auch Sponsoren, die bereit sind, das Festival zu unterstützen. Fühlst Du Dich angesprochen? Melde Dich gerne unter: festival@licht-im-herzen.de

Auf der Website www.licht-im-herzen.de können ab sofort Tickets für das Festival erworben werden.

Wir freuen uns auf ein lichtvolles Beisammensein, eine wohlthuende Gemeinschaft und ein kunterbuntes-freudvolles Kreieren.

21. – 22. September 2024 · Stadthalle Werdau · je 11 – 17 Uhr

Zweite Werdauer Lebensfreude – Messe



Im September wird die 2. Werdauer Lebensfreude wieder ihre Tore öffnen. Hier erwarten Euch eine Vielfalt an Themen über ganzheitliche Gesundheit, Vitalität, Herzensbusiness und vor allem Lebensfreude.

Standanmeldungen sind noch möglich.

Fühlt Euch jetzt schon herzlich eingeladen. Der Eintritt ist wieder frei.

Madlen Ostertag
Tel. 0174 1902705

kontakt@madlen-ostertag.de
www.gluecklichmacherin.de

Vorstellung: Seelenziele

Schamane, Geistheiler & Geomant

von Thomas Kretschmar



Mein spiritueller Weg begann in frühester Kindheit, in der ich durch traumatische Erfahrungen initiiert wurde und seitdem mit der Anderswelt in nahem Kontakt stehe. Im Erwachsenenalter lebte ich viele Jahre als Krishna-Mönch und erweiterte dadurch meine spirituelle Wahrnehmung. Auf einer einjährigen spirituellen Reise durch Südamerika hatte ich Gelegenheit, verschiedene Schamanen und Priesterinnen kennenzulernen. Von meinen

Mentoren habe ich den wundervollen Auftrag erhalten, Heilarbeit zu vollbringen. Jetzt praktiziere ich im Raum Dresden und arbeite u. a. mit folgender Methode:

Akasha-Lesung – Entdecke die transformative Kraft

Tauche mit mir in die faszinierende Welt der Akasha-Chronik ein – einem mystischen Reservoir universellen Wissens, das jede Frage beantwortet und jedes Geheimnis enthüllt. Die Akasha-Lesung dauert zwei Stunden und bietet Dir eine intensive Erfahrung der Selbstreflexion und spirituellen Erkenntnis. Ob Du nach Antworten auf konkrete Fragen suchst, Dich auf persönliche Weiterentwicklung konzentrieren oder einfach nur die tiefe Weisheit des Universums erleben möchtest – eine Akasha-Lesung kann Dir dabei helfen, Deine Ziele zu erreichen und Dein volles Potenzial zu entfalten.

Meine weiteren Angebote sind: Reinigung der Chakren, Arbeiten mit Naturgeistern, Herstellung von individuelle Schutz- und Heilamuletten mit Kristallen, Edelsteinen und Pflanzen, energetische Schlafplatz- und Hausreinigungen, Schaffung von Kraftplätzen und Steinkreisen, Auslesung der sieben Energiekörper sowie schamanische Feuer-Rituale. **Gern helfe ich Dir dabei, die Ziele Deiner Seele zu erkennen und ein erfüllteres Leben zu führen.**

Lerne mich und meine schamanische Arbeit in der Natur bei den nachfolgenden Seminaren kennen. Zusammen mit Dr. Kerstin Ramm finden wir uns an heiligen Plätzen ein, um für die Heilung für Mensch und Erde zu wirken.

Aktivierung heiliger Plätze in Thüringen am 6.7. sowie 3.9.2024

Diese geomantisch-spirituelle Seminare dienen der Rückverbindung mit Mutter Erde, den Naturwesen und der geistigen Welt. Komm in Deine Heilung, ins Gleichgewicht und ins Erwachen durch Wahrnehmung, energetische Reinigung, Loslassen, Zentrierung und Ausrichtung. Die unterschiedlichen Plätze in dieser Veranstaltungsreihe können verschiedene Lebensthemen ansprechen und zu Lösungen beitragen sowie einen individuellen Entfaltungsprozess ermöglichen. Inhalte sind:

- Wahrnehmung des Platzes
- Energiearbeit und Trommelreise
- Feuerritual
- Workshop mit hoher Eigenerfahrung



Kerstin Ramm ist Heilerin und Biologin (Energiearbeit, schamanische Rituale und systemische Aufstellungen, www.echinocoaching.de).

Termine: 6.7. (Anmeldung bis 30.6.) und 3.9. (Anmeldung bis 27.8.)

Zeitraum: jeweils 11–17 Uhr · Beitrag: 80 €

Ort: im Raum Jena, genauer Ort bei Anmeldung

Anmeldung: Kerstin Ramm · info@echinocoaching.de · Tel. 036692 21382

Stellengesuch

Aktuell suche ich eine Stelle als Gesundheitsberater und Schamane, gerne in Festanstellung in einer Praxis oder einem Veranstaltungszentrum.

Alternativ biete ich meine Dienste auch als selbständiger Berater an.

Thomas Kretschmar · Seelenziele · Schamanismus & Geomantie · Dresden
Tel. 0151 23222596 · thomas@seelenziele.de · www.seelenziele.de