



MITEINANDERSEIN

September bis November 2024

Nr. 106

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Gratis zum Mitnehmen

Sonderthema

Heilsame Sexualität

ab Seite 4

Entspannung & Regeneration

Fasten-Angebote

Seite 15

Schönheitstipp

Gesunde Haarpflege

Seite 16

Aktuelles unter miteinandersein.net

Inhaltsverzeichnis

Women Empowerment Day	3
Heilsame Sexualität	4
Heilige Sexualität	4
Liebe, Sexualität und Freiheit	5
Einblicke in die Welt des Matriarchats	5
Gesunde Sexualität durch Tantra und Yoga	6
Sexualität & Sinnlichkeit	8
Wieder Weiblichkeit leben	9
Von der Sinnlichkeit und den Sinnen	9
Sexualität im Wechsel?	10
Sexualität neu entdecken – SlowSex	11
Zuhause SlowSex lernen mit Lucia & Lio	11
Tritt mit uns in eine neue Ebene ein	11
TantraCoaching Sandy Seidel	13
Alles beginnt mit DIR	13
Shakti Yoga Raum	13
5-Elemente-Heilfasten	15
Fasten – Wandern – Stille	15
Basenkur nach Peter Jentschura	15
No Poo – die Haarpflege von anno 1800	16
Guidohoffest	17
2. Werdauer Lebensfreude – Messe	17
Intuitive Handpanworkshops	18
Heilklang-Zentrum Dahlen	18
8. „Campana“ – Festival der Klänge	19
Alte Schule Sachsenburg	19
Die Essenz von Amanita muscaria	20
Mehr Lebensfreude & Vitalität	21
Ausstieg aus starren Familienmustern	21
Naturheilkunde für Hunde und Katzen	21
Achtsamkeitstraining im Erzgebirge	21
Die Gedanken sind frei	21
BOXENSTOPP – Check-Up im Berufsleben	22
Alles gut im Rittergut?	22
Aus- & Weiterbildungen 2025	23
Ausbildungen beim Natürlich Gesund e.V.	23
Die Wirtschaftsfrauen	23
Kurse und Workshops für Entdecker	23
Buchtipps: Glück ist wie eine Reise	24
Erstes Buch über die UrLichtger®-Methode	24
Kalender für Sinne und Seele	25
Gedicht: Ozean der Seele	25
Auszeiten im Erzgebirge	26
Ganzheitliche Grundstücksanalyse	27
Von der äußeren zur inneren Ordnung	27
Ruth Röllner · Klang & Energie	27

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: 7000 Stück

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

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

Heilsame Wege

von Ann König & Uwe Reiher

Mit diesem MITEINANDERSEIN-Magazin voller wunderbarer Beiträge starten wir freudig in den Herbst 2024. Diesmal widmen wir uns der „Heilsamen Sexualität“. Wenn wir heil und ganz sind und uns der Wahrheit stellen, können wir so viel Gutes, Schönes und schöpferisch Wertvolles dem Leben und unseren Mitmenschen schenken – einfach, weil es rein und bedingungslos aus der Tiefe unserer Herzen kommt.

„Die Wahrheit ist nicht das, was Du möchtest. Sie ist, was sie ist, und Du musst Dich ihrer Macht beugen oder mit einer Lüge leben.“
Miyamoto Musashi

Der Zustand des Heil- bzw. Ganzseins ist etwas sehr individuelles und am ehesten dadurch zu definieren, dass man mit sich selbst in Frieden sein kann. Die ersten Schritte auf diesem Weg sind die bewusste Entscheidung, den Weg der Heilung zu gehen und die Übernahme der Verantwortung für sich Selbst. Dafür ist es essentiell, sich und seine eigenen Bedürfnisse zu kennen und respektvoll zu kommunizieren.

Ob wir unseren Heilungsweg im „stillen Kämmerlein“ gehen oder uns einem Menschen bzw. einer Gruppe anvertrauen, liegt ganz bei uns selbst. Wohlgesonnene Mitmenschen und viele kompetente Anbieter aus unserem Netzwerk können uns auf unserem Pfad hin zu einem gesünderen, zufriedeneren und

herzlichen Menschen mit feinen Impulsen unterstützen. Lasst uns mit Mut und Vertrauen die vielen schönen Angebote in diesem Herbst nutzen, um uns weiter in die Schönheit unseres menschlichen Daseins zu entfalten. Unsere Partner, Familien und Freunde werden es uns danken, wenn wir gelassen, fröhlich und kreativ unser Miteinander bereichern.

MITEINANDERSEIN.EVENTS

Einen Überblick über all die ganzheitlichen Veranstaltungen findest Du in diesem Heft. Auf unserer Internseite miteinandersein.events kannst Du im Veranstaltungskalender ganz einfach nach Stichworten, Regionen, Orten und Zeiträumen suchen. In unserem Telegramkanal unter MITEINANDERSEIN wirst Du tagesaktuell informiert.

Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

Der Einsendeschluss für die Winterausgabe (Dezember 2024 – Februar 2025) ist der 1. November, diesmal mit dem Sonderthema: *„Deine wahre Berufung leben“*.

Wir wünschen Dir einen farbenfrohen Herbst und nun viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße
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- und 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



Ein Tag voller Magie für Körper, Geist und Seele

Women Empowerment Day · 8. März 2025 · Ball- & Konzertsaal „Neue Welt“ Zwickau

von Beate S. Frech-Döring



Gemeinsam Blühen – für und in der „Neuen Welt“

Umgeb Dich mit starken Frauen und beneide sie nicht. Bewundere sie. Umgeb Dich mit herzlichen Frauen, die zuhören und sich kümmern. Lerne von ihnen.

Umgeb Dich mit verbindenden und verbundenen Frauen, um ein sichtbares Netz zu weben. Spüre die Umarmung.

Umgeb Dich mit strahlenden Frauen, die sich ihrer Schönheit bewusst sind. Nimm Deine eigene Schönheit und Deine Schatten an.

Umgeb Dich mit unwiderstehlichen Frauen, die nicht um Erlaubnis bitten. Werde zur Kämpferin.

Umgeb Dich mit wahrhaftigen Frauen, die Dir Vertrauen und Zuneigung schenken. Erinnere Dich daran, dass wir alle Eins sind.

Ein Event am Weltfrauentag 2025, das Dich erstrahlen lässt:

„Wenn wir erblühen, erblüht die Welt um uns mit.“ Tritt ein in die „Neue Welt“, schenke und erlaube Dir diesen einmaligen Tag und erlebe die pure Essenz der Weiblichkeit, liebe Frau! Die Entfaltung Deiner weiblichen Energie ist eine Entscheidung und der Beginn von etwas Neuem, etwas Großartigem. Lass Dich inspirieren, Dein wahres Sein als Frau zu erfahren – damit bauen wir eine Brücke, Dein Leben heilsam und erfüllt zu leben. Wenn alle Frauen diesen Weg gehen und ihr Herz für sich und ihre Essenz öffnen, geschieht Heilung in dieser Welt. Gemeinsam gestalten und erleben wir ein einzigartiges, kraftvolles und unvergessliches Event. Wir erhören den Weckruf unserer wahrhaftigen Königin, die in jeder von uns schlummert und endlich erweckt werden möchte! Wir ebnet den Weg für eine neue Zeit, in der wir Frauen unsere Weiblichkeit und Strahlkraft in Fülle leben.

Lasst uns einen „Kreis von Frauen“ bilden, um gemeinsam und auf Augenhöhe im neuen Bewusstsein der neuen Zeit mutig neue Wege zu gehen. Jede in ihrer einzigartigen Essenz, so wie sie gedacht ist. Ein gleichberechtigtes Miteinander trägt die wahre Verbundenheit in sich. Wir, die nicht mehr kämpfen, sondern in Liebe zu uns stehen. Wir, die ihr Licht nicht mehr unter den Scheffel stellen und in unserer vollen Größe und Schönheit erblühen wollen.

Was Dich beim Women Empowerment Day am 8. März erwartet

Am Weltfrauentag 2025 finden wir kraftvollen Frauen uns zusammen, um diesen Tag gemeinsam lichtvoll zu gestalten und zu feiern. Ein Programm der Superlative wartet auf Dich und lässt Dich erstrahlen:

- 11:00 – 11:35 **Begrüßung / Eröffnung** mit S. Beate Frech-Döring & Sonja Fuhrmann – Vorstellung & Intention
- 11:45 – 12:30 **Free your Voice – free yourself** mit Julilea
- 12:50 – 13:35 **Unleash – Befreie Deine drei weiblichen Superkräfte** mit Carolin Limburg
Lesen im Morphischen Feld mit Sonja Fuhrmann
Face Reading mit Anita Horn-Lingk
- 13:35 – 14:45 Mittagspause und Netzwerken
- 14:45 – 15:30 **Weibliche Selbstermächtigung und Selbstliebe als Basis für finanziellen Wohlstand** mit Beate Glöser
- 15:40 – 16:25 **Geniales Powertool für den weiblichen Körper – Unlock your Essenz** mit Anja Wagner

- 16:35 – 17:20 **Erlühe in Deine Weibliche Kraft und wahre Größe** mit Maria Aurora Linde
- 17:30 – 18:15 **Sisterhood – Magie der Schwesternschaft** – gemeinsam authentisch und kraftvoll wachsen mit Lakshmi (Silke Kühner) und Sarasvati (Gabi Zimmermann)
- 18:30 – 19:15 **Vergesst die Männer nicht** mit René Hillbrand
Schamanische Trommelreise zur Schwesternschaft in Avalon mit Claudia Gonzalez Peláez
- 19:15 – 21:00 Abendpause und Netzwerken
- 21:00 – 21:30 **Abschlusszeremonie** mit allen Mitwirkenden unter der Führung von Tempelpriesterin Susanne Aurun Hildegard zur Heilung der Weiblichkeit mit der Kraft der Gebärmutter & Lichtsprache. Gemeinsame Aktivierung der weiblichen Energie.
- 21:30 – 23:00 **PARTY** tanzen, tanzen, tanzen

Weshalb Du, liebe Frau unbedingt dabei sein solltest:

Der 8. März 2025 steht im Zeichen der Venusenergie – Liebe, Weiblichkeit, Fülle, Schönheit, Opulenz, Hingabe. Die Venus strahlt (als hellster Planet am Himmel) durch ihr pures Sein. Bereits heute scharrt die Venus mit den Hufen, damit wir hier auf der Erde unsere vollste weibliche Strahlkraft entfalten und erleben dürfen. Begebe Dich auf eine magische Reise zu Deinem Inneren – zu Deiner inneren Göttin, zu Deiner inneren tiefen Wahrheit, zu Deiner inneren Löwin, die ab diesem Tag nicht mehr zu bremsen ist. Dieser Tag wird unser aller Bewusstsein auf das nächste Level bringen und unsere Herzen für uns und unsere Schwestern weit öffnen. Erlaube Dir diesen Tag und gehe mit uns gemeinsam durch dieses Portal! Mach Dich auf in die „Neue Welt“ nach Zwickau und werde Teil eines wundervollen Events, welches Dich dabei unterstützen soll, Deine wahrhafte Schöpferkraft in Dir zu entdecken. Unser gemeinsamer Women Empowerment Day am 8. März ist kein „Nice to have“ – sondern ein „MUST HAVE“ für alle Frauen, die gemeinsam mit vielen tollen Ladies ihr wahrhaftiges FrauSein und eine ehrliche Sisterhood-Energie entfalten, manifestieren, zelebrieren und feiern wollen.



Ein Tag der Superlative:

- Lasst uns gemeinsam durch diesen Weckruf ein gigantisches und lichtvolles Frauen-Event kreieren, welches in die Geschichte eingeht!
- Eine Vielfalt an Frauen, aus dem gesamten DACH-Raum, die sich aufmachen in und für die „Neue Welt“ – für das Licht – für ihr wahrhaftiges FrauSein!
- Hunderte Frauen, die sich gegenseitig nähren, sich gegenseitig erheben, um gemeinsam die pure Essenz der Weiblichkeit zu erleben.



Sichere Dir noch schnell Dein Ticket!

Regulär: 122 € **Early Bird:** 89 €
GOLD Ticket: 155 € **Early Bird GOLD:** 122 €
(Early Bird Preis bis 11.11.2024, nur 222 Stück)

Alle Informationen findest Du auf unserer Webseite www.womenempowerment.day

Als Veranstalterin möchte ich mich hiermit offiziell bedanken. Ich bin so unendlich glücklich und dankbar, dass ich die Ehre habe, diese Einladung auszusprechen. Gleichzeitig bin ich voller Aufregung und in höchster Vorfreude auf dieses wunderbare Event, welches uns das Portal zu unserer eigenen Kraft öffnen wird. Trete mit ganz vielen wundervollen Ladies ein in die NEUE WELT! Sei dabei, wenn uns die Venusenergie auf dieser Erde wieder zu unserer Strahlkraft verhilft. Wir Frauen haben es verdient, in Fülle zu leben – lasst uns gemeinsam in und für die neue Welt erblühen!

Auf Dein Kommen, liebe Frau, freue ich mich ganz besonders! Aus vollstem Herzen Deine S. Beate Frech-Döring



Unserem Herzen folgen

Heilsame Sexualität

von Katrin Laux

Wofür könnte Sexualität heilsam sein? Und ist unsere Sexualität an sich überhaupt heil? Meine These zu diesen beiden Fragen ist: Kaum ein Bereich unseres Lebens ist so geprägt von Missverständnissen, Erwartungen und Unsicherheiten wie die Sexualität. Und zugleich wartet hier ein riesiger Schatz auf uns, der Heilung und Wachstum ermöglicht, Liebe verstärken kann und Himmel und Erde verbindet. Sexualität braucht Heilung und ist zugleich ein Heilmittel an sich.

Heilung des sexuellen Feldes

Man könnte meinen, wir leben in einem aufgeklärten Zeitalter und in einer Kultur, die keinen Einschränkungen unterliegt. Es gibt hierzulande weder Sittenwächter noch Genitalverstümmelungen und beinahe alle Informationen zum Thema Sexualität sind zugänglich. Aber sind wir deshalb frei damit? Fassen wir alle biologischen, psychologischen, spirituellen und sozialen Dimensionen zum „morphogenetischen Feld der Sexualität“ zusammen, gibt es dennoch ausreichend Anhaltspunkte dafür, dass Sexualität ein Patient ist, der auf der Intensivstation liegt.

Denken wir nur an die Schwierigkeiten, unsere sexuellen Bedürfnisse klar zu äußern oder an Luststörungen aller Art – viele Frauen haben noch nie einen Orgasmus erlebt, über die Hälfte der Männer sind unzufrieden mit ihrem Penis. Das Wissen um Anatomie oder energetische Prinzipien ist begrenzt, Handlungsmöglichkeiten sind dadurch eingeschränkt. Rollenvorbilder fehlen, die Scheidungsrate ist hoch... Gehen wir über das Individuelle hinaus, zeigt sich ein noch größeres Ausmaß an verletzter Sexualität. Vergewaltigung ist eine Kriegswaffe, ein Netz satanischer Kulte umspannt den Globus. Wir tragen das Erbe unserer Ahnenlinien mit uns herum und haben kaum eine Sprache für sexuelle Traumata.

Heilige Sexualität

von Jana Münzner



Sexuelle Energie, DIE Lebensenergie an sich, in uns Schöpferwesen in ihrem freien Fluss als unser größtes Energiereservoir, als sprudelnde Quelle angelegt und Sexualität als DIE Aktion, die diese Kraft zum Fließen, zum Pulsieren zum Strahlen bringt.

Wie heilig ist uns unsere Sexualität, ist Dir Deine Sexualität?

Der reine, heilige Umgang damit ist uns wohl schon länger nicht ohne weiteres zugänglich, oft sogar durch Dogmen, Mangelkonditionierungen oder Perversion so verzerrt und verbaut, dass das Heil dahinter kaum spürbar scheint. Seit Jahrzehnten von der Erforschung dieser uns innewohnenden UrEnergie fasziniert, führen mich die Betrachtungen und Erfahrungen immer wieder zu einem zentralen Punkt: Fließt die Lebensenergie und damit eben die sexuelle Energie in uns kraftvoll und heil, fühlen wir uns in unserer Mitte, sind ausgeglichen und in unserem Selbst sicher. Unser Körper ist gesund und die reichlich zirkulierende Energie nährt potenziell angelegte geistige Fähigkeiten.

Ist der Energiefluss abgeschnürt oder umgeleitet, was durch schmerzhaft Erfahrungen oder Traumata deutlich spürbar oder ganz subtil geschehen kann, fließt die Schöpferkraft in Ersatzkanäle – zu Sexsucht oder gänzliche Ablehnung... zum Höher-Schneller-Weiter... zum Besser-Schöner-Reicher. In verzerrtem Wettbewerb und destruktivem Konkurrenzgehabe bringen die erreichten Ziele nur kurze Befriedigung und Lebensfreude kann sich, wenn überhaupt, nur oberflächlich und flüchtig zeigen. Früher oder später stellt sich Resignation ein und dann „ist das halt so“, weil wir es ja „schon immer so gemacht haben“. Solche und ähnliche Argumente rechtfertigen das Verharren im Gefängnis der stagnierenden sexuellen Kraft. Auch kann Mangel und die daraus resultierende Bedürftigkeit in Abhängigkeiten führen, was durchaus auch in der ‚spirituellen‘ Szene zu beobachten ist.

Nun will sich das Leben durch uns frei entfalten. Wir fühlen diese Sehnsucht nach dem Guten – Schönen – Heilen, das Gefühl „da geht noch was“. Wenn es nicht durch Ärger, Belangloses und / oder abstumpfende

Sexualität als Heilmittel

Und dennoch kann gerade die Sexualität eines der stärksten Heilmittel sein. Sie ist wie ein Vergrößerungsglas, unter dem Lebensthemen sichtbar werden. Wird sie nicht instrumentalisiert, ist das einfache Genießen an sich schon befreiend; Freude ist Liebe in Aktion. Fühlen wir uns als sexuelles Wesen angenommen, mit all unseren Besonderheiten, schwinden Ängste und wir gehen aufrechter durch unser Leben.

Hinzu kommt die spirituelle Komponente, das Wesentliche dieser enormen Lebensenergie. Von Anbeginn der Menschheit an wurden sexualmagische Praktiken genutzt, um Wirklichkeit zu gestalten. Dieses Wissen schlummert in unseren Zellen und wartet auf Erweckung.

Was können wir beitragen zur sexuellen Heilung?

Wir sollten unser natürliches Spektrum an Sinnlichkeit und Ekstasemöglichkeiten wieder erschließen; das beginnt schon beim Betrachten einer Blüte, beim Tanzen, beim Lauschen... Um sexuelle Sprachfähigkeit zu erlangen und Traumata zu heilen, können wir mit dem bewussten Erleben und Aussprechen von inneren Vorgängen des Alltags beginnen. Sexuelle Heilung ist von vielen Seiten her möglich. In jedem Fall braucht es eine neue sexuelle Kultur, neue Visionen und den Mut, fernab von Mustern und Konzepten dem Herzen zu folgen.

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst Dresden
Inhaberin Katrin Laux · Liebe leben! Kurse, Seminare,
Abendveranstaltungen und Ausbildungen rund um
Berührung, Sexualität und (Selbst-)Liebe
www.anukan.de



Substanzen gänzlich vergraben ist, kommt irgendwann im Leben der Punkt, an dem wir den ersten großen oder kleinen Schritt in Richtung Veränderung wagen.

Mut ist der Schlüssel, der den Motor der Lebensfreude wieder zum Singen bringt – genau in der Tonart und Melodie, die uns entspricht und die gemeinsam eingeschwungen das große Klangspiel des Lebens in seiner vollen Pracht ausmacht – schöpferische Ekstase: laut, archaisch und auch zart, sanft, still... Je mehr wir uns für das gesamte Spektrum des Gewahrseins öffnen und orchestrieren lernen, um so heiterer und gelassener ist unsere Grundstimmung.

Heilsame Sexualität heißt, ganz in die Polarität einzutauchen – als Mann und als Weib. Je mehr wir uns auf den Pol, der deutlich in unserer Körperlichkeit angelegt ist, einlassen, um so intensiver, freudvoller, glückseliger die Erfahrungen.

Mann, sei ein Ritter! Stehe ein für Deine Werte, für das, was Dir wichtig ist! Weib, sei die Göttin der Liebe, die in Dir lebt! Nähre mit Deiner Liebe, was Dir am Herzen liegt!

Tempel der Liebe – Jahresgruppe

Am 7. November 2024 beginnt die Jahresreise im „Tempel der Liebe“ in Eibenstock, auf der Du Dein Weib-Sein, Dein Mann-Sein und die Freude am Spiel der Polarität in einem sicheren, geschützten, heilsamen Raum erleben kannst. Selbsterkenntnis, Transformation von Einschränkungen, tantrisch inspirierte Begegnungssequenzen und Freude an Deiner – noch stärker – fließenden Lebensenergie laden Erkenntnisse und Möglichkeiten ein, die die Basis für ein neues Miteinander bilden – mit Dir, in Partnerschaft, Sippe und Stamm (Familie und Gemeinschaft).

Einen **tantrisch inspirierten Erlebnistag** „Transformation und Begegnung“ gibt es schon am 5.10.24 in Schwarzenberg.



AMRYTA – Zentrum für ganzheitliche Entwicklung
Jana Münzner · Schwarzenberg
Tel. 0162 7486264 · www.amryta.de

Exklusive Forschergruppe „Sexualität & Selbstentfaltung“

Liebe, Sexualität und Freiheit

von Michael Patzsch

Liebe und Sexualität sind Grundbedürfnisse des Lebens wie essen, trinken, schlafen. Ohne sie verkümmert der Mensch, vegetiert nur, lebt aber nicht. Es ist erforscht, dass ein Mensch ohne liebevolle Berührungen und Kontakte vereinsamt, vergeht und krank wird. Mit der Sexualität ist es nicht anders. Sexualität ist pure Lebensenergie, es ist die Kraft, die Leben entstehen lässt, die Krankheiten heilen kann, die Magie verströmt, die uralte ist und doch verhindern eigene und übernommene Glaubenssätze und Annahmen den natürlichen Drang zu lieben und eine ganz natürliche, freie Sexualität zu leben.

Wir beschäftigen uns schon sehr lange mit dem Thema Sexualität, Liebe und Freiheit. Viele Selbsterfahrungen, Selbsterforschungen und die Arbeit mit unseren Klienten haben es zum Schwerpunkt unserer Arbeit auf der Freitagstraße – Zentrum für Wahrheit & Erkenntnis, gemacht. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Menschen dabei zu begleiten, ihre eigene Wahrheit zu finden, sich ihrer selbst ganz und gar bewusst zu werden. Es braucht Mut, sich auf diesen Weg zu begeben. Noch sind alte Ängste aktiv, vor Verfolgung, vor Scheiterhaufen und Verurteilungen. Es ist notwendig, sich diesen Ängsten zu stellen und alte Geschichten aufzulösen, um frei zu sein. Mit schamanischer Heilarbeit z. B. können Verbindungen zu früheren Leben gelöst werden, Holistic Bodywork kann alte Zellerinnerungen und körperliche Blockaden lösen und Familienaufstellungen sind hilfreich, um Blockaden im Familiensystem aufzulösen, die einen freien Umgang mit Sexualität behindern. Wir erschaffen mit unserer Arbeit sichere, achtsame Erfahrungsräume, in denen eine bewusste und freie Entfaltung möglich ist, sei es in Einzelerfahrungen bei einer tantrischen Heilmassage oder im Paarcoaching beim Verhandeln einer offenen Beziehung.

Forschungsgruppe „Sexualität & Selbstentfaltung“

In diesem Jahr haben wir mit einer sehr exklusiven Forschungsgruppe „Sexualität & Selbstentfaltung“ den Schritt in die direkte Erfahrbarkeit für eine kleine Gruppe von neugierigen Forschern gemacht. Alle Aspekte des Menschseins in Bezug auf Liebe und Sexualität, jede Angst,

Scham, Verurteilung, Fantasie, Kreativität hatten Raum in diesem Format und sind Objekt der Forschung geworden. Offenheit, Ehrlichkeit, sich mit all seinem Sein zuzumuten und im Respekt vor dem Weg eines jeden Einzelnen, entstand ein kraftvoller, intensiver, sinnlicher und öffnender Erfahrungsraum für jeden Forscher. Alle saßen im selben Forschungsboot und nur wenige kannten sich. Die Herausforderung: Sei mit allem da, teile Dich mit, offen, schonungslos, werde Dir Deiner Vermeidungsstrategien bewusst – wie vermeidest Du Kontakt, was von Dir negierst Du, was glaubst Du von Dir und von anderen. Am Ende stand für jeden Teilnehmer das ganz eigene Staunen über den Mut und die Kraft, die die Befreiung der Themen zur Sexualität mit sich brachten.



Bis heute sind alle Forscher noch im Kontakt und teilen ihre herzergreifenden Erfahrungen und bleiben in Selbsterforschungen verbunden. Grund genug, 2025 wieder eine Forschungsgruppe zu starten. Im Februar geht's los und wir rufen ab sofort wieder 12 Forscher und Forscherinnen auf, sich für die nächste Forschungsreise zu bewerben.

Weitere Informationen und Termine unter www.freitagstrasse.de

Anke Frackmann & Michael Patzsch · Freitagstrasse Zwickau · Zentrum für Wahrheit & Erkenntnis · Coaching, Paar- und Einzelberatung, Seminare, Workshops, Ausbildungen, Massagen, Bodywork, Jahresgruppen

Nacktheit und heilige Sexualität

Einblicke in die Welt des Matriarchats

von Dr. Grit Ludwig



„Inanna saß an einen Apfelbaum gelehnt. Als sie sich an den Apfelbaum lehnte, war ihre Vulva wundervoll anzuschauen. Die junge Frau Inanna freute sich über ihre wunderbare Vulva und bejubelte sich selbst.“
Aus dem Inanna-Mythos der Sumerer, aufgezeichnet ca. 2000 v. Chr.

Bevor die patriarchalen Zeiten begannen, lebten die Menschen auf dieser Erde in Matriarchaten. Während in den Patriarchaten die männliche Energie eine Hoch-Zeit erlebt(e), war in den Matriarchaten die weibliche Energie in allen ihren Facetten präsent. Und so gab es keinen allumfassenden Gott, sondern eine große Göttin. Heilig war nicht das Lichtvolle – wie der Vater im Himmel lichtvoll ist. Nein, verehrt wurde das Dunkle, Geheimnisvolle, Feuchte – so, wie wir es in den Höhlen von Mutter Erde finden.

Im Inanna-Mythos steht die Göttin Inanna im Mittelpunkt. Sie ist eine sehr mächtige Göttin. Sie ist die Göttin des Himmels und der Erde, der Liebe, der Fruchtbarkeit und des Krieges und auch die Stadtgöttin von Uruk. Im zweiten Teil des Inanna-Mythos bejubelt Inanna ihre Vulva und freut sich an ihrer Nacktheit.

Während in den patriarchalen Religionen die Anbindung an den

Ursprung (re-ligio) über Askese und einer Abwertung des Körperlichen erfolgt, stellten in den matriarchalen Religionen sinnliche Freuden gerade die Berührung mit dem Göttlichen dar. Seligkeit aufgrund körperlicher Genüsse – sexueller oder anderer – galt als Vorgeschmack des Himmels. Und Frauen waren aufgrund ihrer Fähigkeit, physische Lust zu geben und zu empfangen, Trägerinnen des göttlichen Funkens.

Und so spendeten in den Tempeln der Göttin Inanna tausende Tempeldienerinnen den Männern den Segen der Göttin durch sexuelle Vereinigung. Außerdem oblag es ihnen, Tänze aufzuführen, zu heilen und wahr zu sagen, so wie zum Beispiel die Jungfrauen des Orakels von Delphi. Ja, sie wurden „Heilige Jungfrauen“ genannt – und dieser Begriff wurde später im Patriarchat in sein komplettes Gegenteil verkehrt, denn er hat ursprünglich ganz und gar nichts mit sexueller Enthaltsamkeit zu tun.

Denn durch die sexuelle Vereinigung mit der Tempeljungfrau begegnete der Mann der Göttin selbst. Dass jede Frau göttinnengleich „das Leben selbst“ ist, lehrt uns auch das Tantra. Jede Frau verkörpert nach dessen Lehren das Prinzip der Göttin Shakti, also die weibliche Kraft. „Shakti“ heißt „kosmische Energie“. Jeder Gott brauchte seine Shakti, anderenfalls war er handlungsunfähig. So gelangte der männliche Gott Shiva erst durch die sexuelle Vereinigung mit Shakti in seine Kraft.

Möchtest Du mehr erfahren? In meinem Buch „Die Kristallkugel – Die Symbolik alter Märchen entschlüsselt für die neue Zeit“ deute ich die Symbole 11 alter Märchen aus unserem Kulturkreis sowie des matriarchalen Inanna-Mythos.



Dr. Grit Ludwig · Leipzig · www.dr-grit-ludwig.de

Gesunde Sexualität durch die Weisheit des Tantra und Yoga

von Seçkin Kir



Vor vier Jahren machte ich mich auf den Weg nach Leipzig, um mich mit einer Frau zu treffen, die ich über soziale Medien kennengelernt hatte. Ich spürte die sexuelle Anziehung zwischen uns oder vielleicht nur meinen eigenen sexuellen Wunsch. Dieser unausgesprochene Wunsch störte mich ständig im Hintergrund des Gesprächs. Während des Redens entstand in mir der Gedanke, dass dieser Wunsch erfüllt werden müsse.

Nach einer Weile kamen wir uns näher und ein unglaublicher Mix aus Glückshormonen durchströmte sofort meinen Körper. Ich fühlte mich wie ein Kind, das den ganzen Tag auf das Fernsehen gewartet hatte. Doch nach kurzer Zeit bat sie mich, aufzuhören, und so stoppten wir. Sie sagte, sie könne so nicht weitermachen.

In diesem Moment war mir, als würde mein Herz zusammengedrückt. Ich fühlte mich sehr erniedrigt, wie ein Kind, dem man den Zucker weggenommen hatte. Inmitten dieser Gefühle fragte ich sie nach dem Grund. Denn bis zu diesem Tag hatte sich niemand über mein schnelles Vorgehen beschwert. Meines Erachtens hatte ich alles richtig gemacht. Als Jugendlicher hatte ich zwar nichts über dieses Thema von meinem Vater oder meiner Mutter gelernt, aber ich hatte alles, was ich in Pornomagazinen und -filmen gesehen hatte, bisher scheinbar erfolgreich umgesetzt. Zwischen 16 und 18 Jahren hatte ich eine tiefe Depression durchgemacht, und in dieser Zeit hatten mir diese Magazine und Filme sehr geholfen. Ich war stark von Masturbation und Sex abhängig. Ich kümmerte mich mindestens einmal am Tag um mich selbst. Ich dachte, ich sei nicht abhängig, sondern erfahren in Bezug auf Sexualität.

Beim Sex hatte ich noch nie das Wort „Stopp“ gehört. Es war für mich schwer anzunehmen. Mochten Frauen es nicht, viele Positionen zu wechseln? Je schneller, desto besser, oder? War es nicht gut, so leidenschaftlich zu sein? War es nicht ein Erfolg, während des gesamten Geschlechtsakts hart bleiben zu können? Ich erfuhr, dass die Frau, die mich gestoppt hatte, eine Tantra-Masseurin war. Das weckte mein Interesse und faszinierte mich. Denn die Tatsache, dass das, was ich bisher gelernt hatte, nicht mehr funktionierte, erschütterte mich zutiefst. In kürzester Zeit nahm ich an einem Tantra-Massage-Training in Europas ältester Tantra-Praxis in Berlin teil. Dort lernte ich viel und schöpfte aus dem spirituellen und alten Wissen dieser Kunst. Anschließend arbeitete ich drei Jahre lang professionell in der Praxis „Salon Integer – Salon für Sinnlichkeiten“ in Leipzig. Während dieser Zeit hatte ich viele Erkenntnisse und Visionen und mein Bewusstseinsniveau änderte sich. Doch trotz meines Zustands der Transformation konnte ich keine Ganzheitlichkeit erreichen und nicht tief gehen.

Diese Suche führte mich schließlich zur „Spanda Yoga School“, gegründet von Yogi Kami Sinan, der jahrelang mit Tantra- und Yoga-Weisheiten und Praktiken in der Türkei gearbeitet hatte. Etwa ein Jahr lang erhielt ich eine intensive Ausbildung in Tantra-Philosophie. Diese Erfahrung vermittelte mir das Gefühl, dass alle Muster, Bilder, Lehren, Fehler und Wahrheiten, die ich bisher erworben hatte, wie ein Puzzle aus 5000 Teilen waren, das sich nun vervollständigt hatte. Ich konnte das Bild klarer sehen. Die Ausbildung und die Praktiken veränderten meine Perspektive und mein Bewusstseinsniveau. Es war, als hätte ich mich neu programmiert.

In diesem Licht begann ich einen Artikel über gesunde Sexualität zu schreiben und „zufällig“ suchte man mit einer Anzeige in dieser Zeitschrift nach jemandem, der über dieses Thema schreiben wollte. Ich nahm sofort Kontakt auf.

Auf der Grundlage meiner Ausbildung, Praxis und Forschung im Bereich Sexualität werde ich in diesem Beitrag mehr Details und Perspektiven über Sexualität teilen, die über Gesundheitsfaktoren wie sexuell übertragbare Krankheiten hinausgehen. Ich werde darüber schreiben, dass Sexualität nicht nur eine physische Aktivität ist. Ich werde die Auswirkungen der Absicht in unseren sexuellen Handlungen und deren Einfluss auf uns erläutern. Ich werde über bewusste Sexualität sprechen und darüber, wie Kommunikation und Zustimmung einen heilenden Prozess auslösen können...

Ich möchte meine Worte mit einem Zitat eines Schamanen beginnen: „Es gibt eigentlich nur eine Krankheit, und das ist das Energieungleichgewicht.“ Hiermit ist gemeint, dass alle Krankheiten, die uns die Wissenschaft „beweist“, nur einen Grund haben. Unser Körper besteht lt. der yogischen Philosophie aus drei Körpern mit insgesamt fünf Koshas: der physische Körper mit der Nahrungshülle; der Astralkörper mit der Energiehülle, der geistig-emotionalen Hülle und der intellektuellen Hülle und schließlich der Kausalkörper mit der Wonnehülle.

Wenn zwischen diesen Schichten keine Harmonie besteht, gibt uns unser Körper Informationen und Symptome als Rückmeldung darüber, was in uns passiert. Wir nennen dies Krankheiten. Ein Yogi, der seinen Körper gut liest, hat eine Vorstellung davon, wo das Problem herkommt. Zum Beispiel kann die Energie in unserem Sakralchakra blockiert werden und nicht frei im Körper fließen. Dies führt zu einer Blockade in diesem Bereich. Nach alten Lehren können Verstopfung, Blähungen und andere Verdauungsprobleme, Harnwegsinfektionen und Harnprobleme, Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit, sexuelle Unlust und andere reproduktive Gesundheitsprobleme sowie chronische Schmerzen im unteren Rücken- und Beckenbereich auftreten. Diese Situation spiegelt sich nicht nur im physischen, sondern auch im emotionalen Körper wider: Übermäßige Emotionalität, Wutausbrüche oder emotionale Taubheit, verminderte Kreativität, Motivationsverlust und Mangel an Inspiration, Unsicherheit in Beziehungen, Schwierigkeiten bei der Schaffung von Nähe und emotionalen Bindungen sowie emotionale Instabilität, Depressionen, Angstzustände und geringes Selbstwertgefühl. Auf der energetischen Ebene können folgende Symptome beobachtet werden: Mangel an Lebensfreude, Genuss und Begeisterung, Schwierigkeiten bei der Bindung und dem Vertrauen zu sich selbst und anderen, verringerte allgemeine Energielevels und das ständige Gefühl der Müdigkeit.

Der Grund, warum ich all dies ausführlich bespreche, ist, dass Heilung in einer dieser Schichten auch die anderen Schichten beeinflusst und zu einer Harmonie zwischen ihnen beiträgt. Infolgedessen wird unser Körper wieder seine gesunde Form annehmen und sein volles Potenzial erreichen. Besonders die physische und die energetische Schicht sind direkt miteinander verbunden. Jede Veränderung in einer dieser Schichten hat direkte Auswirkungen auf die andere.



Absicht

Absicht bedeutet, ein bewusstes Ziel oder einen bewussten Zweck zu setzen. Was hat das mit einer gesunden Sexualität zu tun? Der Körper, den wir derzeit haben, ist wie eine magische und hochentwickelte Maschine. Indem wir eine Absicht setzen, ermöglichen wir dieser Maschine, ohne Chaos, in Frieden und Harmonie zu arbeiten. Dieser Prozess verläuft wie folgt: Bevor ich zum Beispiel mit meinem Partner sexuelle Beziehungen eingehe, setzen wir uns Knie an Knie und legen gemeinsam eine Absicht fest. Wenn diese Absicht laut ausgesprochen wird, werde ich sichtbar – sowohl für meinen Partner, als auch für die Dualität und das Universum, in dem ich mich befinde. Noch wichtiger ist, dass ich für mich selbst sichtbar werde.

Besonders bei gemeinsam gesetzten Absichten fühle ich mich tiefer mit meinem Partner verbunden. Es erinnert daran, dass zwei Menschen

gemeinsam auf einem Weg sind und sie werden spirituelle und energetische Weggefährten. Das Setzen einer Absicht vor den Handlungen aktiviert alle unsere Systeme in diese Richtung. Meine Hormone werden entsprechend dieser Absicht neu geordnet. Meine Energie richtet sich neu aus und alle meine Schichten sind bereit für diesen Weg. Dies initiiert eine Transformation in allen Ebenen meines Körpers. Mein Bewusstsein beginnt, sich in diese Richtung zu verändern.

Wenn Du Deine Absicht festlegst, definiere klar, was Du erreichen möchtest. Dies könnte spirituelle Entwicklung, Heilung, tiefe Verbindung oder ein spezifisches Ziel sein. Drücke Deine Absichten in positiver und klarer Sprache aus. Zum Beispiel: „Ich lade Heilung und Frieden ein.“ Bestätige Deine Absicht laut oder leise. Dies stärkt diese mental und energetisch.

Erinnere Dich während des sexuellen Zusammenseins an Deine Absicht und konzentriere Dich darauf. Mein Körper ist in einem Zustand der Transformation für diese Absicht, aber wenn meine Absicht während der Aktion gestört oder vergessen wird, kann Folgendes passieren: Es kann zum Verlust des Bewusstseins über meine Absicht führen. Mein Körper kann seinen Fokus auf etwas anderes richten, und meine Aufmerksamkeit kann abgelenkt werden. Dies bedeutet, dass die Transformation in meinen Schichten in diese Richtung möglicherweise nicht weitergeht. Manchmal male ich Henna auf meine Hände. Dies hilft mir, mich ständig an meine Absicht zu erinnern und subtil mit meinen Schichten wieder in Einklang zu kommen. Auch Du kannst da kreativ sein...

Online weiterlesen: miteinandersein.net/magazin/868

Seçkin Kir · Tel 0176 63153508 · handundfeuer@gmail.com
Halle und Leipzig · tantra-community-international.com



EWIG
blüht eine Blume
und kündigt
vom LICHT der LIEBE.



Gabriela Schlenz · www.gabriela-schlenz.de · Gemälde „EWIG“ (verkäuflich)
Kontakt: kunst@gabriela-schlenz.de · Tel. 03733 542915

Donnerstag, 05.09.2024

19:00 Uhr Lesung und Diskussion Buchlesung „Mensch oder Maschine“ – Das Transformationshandbuch der neuen Zeit mit Dr. phil. Julia König Leipzig · institutbewusstseinsentfaltung.de

11:00 bis 19:00 Uhr Access Bars® Tageskurs mit Sandy Seidel · Markkleeberg · www.tantra-coaching-in.de

15:30 Uhr Online-Elternakademie: Alte Hausmittel neu entdeckt · Dresden · corpus-et-anima.de

Freitag, 06.09.2024

06. – 08.09. Seminar „5-Säulen der Gesundheit nach Kneipp“ mit Kräuterfrau Elisabeth Püschmann · Dittmannsdorf · kraeuter-chemnitz.de

18:00 bis 21:30 Uhr Freytag am 13. – Heute feiern wir die 13. Fee... mit Jana Münzner Schwarzenberg · amryta.de

06. – 08.09. Seminar KörperGenuss 3tägige Entdeckungsreise mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Kölleda · natur-und-psyche.de

18:30 Uhr 1. Sachsenburger Treppenhaus-Konzert, Klangreise mit dem Thema: Das eigene ICH wecken, mit Anja Christine Zimmer & Cornell Dammeyer · Frankenberg · Tel. 0173 3693056

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

Samstag, 14.09.2024

19:30 Uhr Vortrag Homöopathie bei chronischen und schweren Krankheiten, mit HP Eveline Leonhardt · Chemnitz · Tel. 0177 7641329

14. / 15.09. Essania® Seital Basiskurs – Die Kunst der spontanen & auth. Bewegung, mit Werner Ahrens · Crottendorf · Tel. 0151 17657537

Samstag, 07.09.2024

07. & 14.09. Rahmentrommel-Bau mit Kai & Kerstin Müller Hainichen · www.zauberwege.de

10:00 bis 18:00 Uhr Sinnlicher ErlebnisTag – Kakao, Klang & Berührung mit Sandy Seidel, Delitzsch · www.tantracoaching-in.de

07. – 08.09. Jahresausbildung in schamanischem Wissen mit Sandra Wolfram · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

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

09:00 bis 15:00 Uhr Onlineworkshop Achtsamkeit im (Berufs)alltag mit Corinna Fischer aufreizenmitachtsamkeit.de

10:00 bis 16:00 Uhr Schamanischer Tag – Einführung in den Schamanismus mit Sandra Wolfram Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

10:00 bis 17:00 Uhr Tagesseminar Arbeitskreis – Familienstellen mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

14. – 15.09. Seminar PRANA 1 – Grundlagen der Pranahheilung mit Pranalehrerin Grit Weihrauch Schwarzenberg · pranahheilung-erzgebirge.de

11:00 bis 17:00 Uhr Workshop Frequenz Medizin Schwingung · Marienberg · Tel. 0178 5490573

14:00 Uhr **Guidohof – Hoffest** · Limbach-Oberfrohna · guidohof.com

16:00 bis 21:00 Uhr Onlineseminar Hrudaya – Herzheilung mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Sonntag, 15.09.2024

14:00 Uhr Herzensprojekt ZEIT – Filzen, Singen und Konzertpremiere „Wenn uns nur Liebe lebt“ mit Annett Illig & Marcel Schrenk · Mildenaue lebenswerkstattthof.de

Lesung mit Andreas H. Buchwald und seiner neuen Reihe „TROLLSTEN“ · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Sonntag, 08.09.2024

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

10:00 bis 13:00 Uhr Online-Workshop Mehr Klarheit in Beziehungen – Thema: Eigenes Kind, mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.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

10:00 bis 18:00 Uhr Body, Mind & Soul – Urkraft Zeremonie & Intuitiver Kunstworkshop · 15:30 Uhr Vernissage zur Art Exhibition von und mit Annabell Möbius · Eibenstock · www.annabell-moebius.de

15:00 bis 22:00 Uhr **16 Jahre AnuKan Seminarzentrum – Offener Tag der Berührungskunst** · Dresden · www.anukan.de

17:00 bis 22:00 Uhr Konzert für Herz & Seele in der Kirche mit vorherige Kakao-Zeremonie im Kees'schen Park · Markkleeberg · Tel. 0157 77876997

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

Montag, 16.09.2024

17:00 Uhr Reisebericht Panchakarmakur in Sri Lanka 2024 mit Heike Seewald-Blunert · Burkhardttsdorf · kontrast-reich-training.de

16.09. – 10.03.25 Beginn der Heilpraktiker-Ausbildung · Dresden · www.corpus-et-anima.de

Dienstag, 10.09.2024

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

17:30 bis 19:30 Uhr Chakrenharmonie – Klangvolle Reise durch Deine Chakren mit Anja Christine Zimmer & Sandra Roscher · Frankenberg Tel. 0173 3693056

Mittwoch, 11.09.2024

15:00 Uhr Online-Elternakademie: Lernlust fördern mit Anja Planken · www.corpus-et-anima.de

Dienstag, 17.09.2024

17. – 19.09. Weiterbildung Osteobalance® – Intensivkurs · Dresden · corpus-et-anima.de

Freitag, 13.09.2024

13. – 15.09. Trommeln Einsteigerwochenende mit Helena Romanus · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

18:00 bis 20:30 Uhr MiniWorkshop · Kuss, küssen, geküsst? mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Chemnitz · freifuehlsein.com

Mittwoch, 18.09.2024

13. – 15.09. Yoga-Lehrer Vorbereitungs-WE mit Keshava · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

09:00 Uhr Elternakademie: Muskeltesten mit Babys und Kleinkindern, mit Anja Planken · Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

13. – 15.09. Biodanza-Wochenende – Ich tanze, ich fühle, ich lebe mit «Biene» Christine Lukaschek · Plauen-Steinsdorf · www.biodanza-chemnitz.de

19:00 Uhr Themenabend: Eifersucht oder Eifer sucht? mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Tel. 03733-260401

13. – 15.09. Workshop Herz-Hirn-Kohärenz – baue Dein eigenes Magnetfeld auf! mit Dr. phil. Julia König · Strösswitz · institutbewusstseinsentfaltung.de

Donnerstag, 19.09.2024

13. – 14.09. Ausbildung Brain Gym® 104 · Dresden · www.corpus-et-anima.de

18:00 bis 20:30 Uhr Vortrag „Leicht und Aufrecht in die eigene Kraft und Größe kommen“, mit Frank Bohne · Dahlen · heilklang-zentrum.de

20:00 bis 21:00 Uhr Online-Infoabend zur AnuKan Ausbildungen u.a. AnuKan® Sexualberatung / Körper-Sexualtherapie · www.anukan.de

Freitag, 20.09.2024

20. – 22.09. Zeit für mich – ZENbo® Balance mit Bella Steudel · Donndorf · klosterdonndorf.de

19:00 Uhr Intuitive Klangreise mit Anja Christine Zimmer & Maria Hofmann · Frankenberg · Tel. 0173 3693056

Samstag, 21.09.2024

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

10:00 bis 16:00 Uhr Messerschmiedekurs · Limbach-Oberfrohna · guidohof.com

10:00 bis 16:00 Uhr Workshop Unsere Hausaufgaben: Unbewusste Verhaltensmuster für die freie Entfaltung unserer Kindern transformieren, mit Jana Münzner Schwarzenberg · amryta.de

10:00 bis 18:00 Uhr **2. Werdauer Lebensfreude** – Messe, Vorträge & mehr · Werdau · t.me/werdauer_lebensfreude

11:00 bis 13:00 Uhr Waldbaden – Herbstanfang mit seiner Farbenpracht mit Gabriele Göpfert Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

11:00 bis 16:00 Uhr NaturRaum – Trommelzeit im Wald mit Steffi Gruß · Mülsen · Tel. 0160 92963601

Sonntag, 22.09.2024

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

22. – 25.09. Frauenauszeit Weiblichkeit – Lass Deine Flügel wachsen mit Mona Gärtner · Viezien Nähe Rostock · www.der-elfenhof.de

22. – 28.09. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit Britta Tackmann (zertif. Fastenleiterin) · Zinnowitz · www.fastenanderostsee.com

10:00 bis 18:00 Uhr **2. Werdauer Lebensfreude** – Messe, Vorträge, Konzert & mehr · Werdau t.me/werdauer_lebensfreude

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

Mittwoch, 25.09.2024

15:00 bis 16:30 Uhr Vortrag Bombastus Werke mit Dr. Jürgen Helfrich · Freital · Tel. 0177 7641329

25.09. Beginn der Heilpraktiker-Ausbildung Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop Herstellung eines immunstärkenden Oxymels mit Sandra Schneider · Werdau · www.seinundwerden.online

Donnerstag, 26.09.2024

13:00 Uhr Seminar R.E.S.E.T. 1 – Balancierter Kiefer · Dresden · www.corpus-et-anima.de

19:00 bis 21:00 Uhr Kostenfreier Online-Vortrag Herzbruch – auf Seelenebene heilen, mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Freitag, 27.09.2024

27. – 29.09. Neue Wege entdecken – ein Mix aus Naturerfahrung, Yin-Yoga und Tanz mit Bella Steudel · Donndorf · www.klosterdonndorf.de

27. – 29.09. Yoga, Meditation und Übungen zur Aktivierung des Nervensystems mit Keshava Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

27. – 29.09. Yoga-Retreat – Kraft der Elemente mit Maren Jayani · Ostseebad Göhren · arcona.de

17:00 bis 21:00 Uhr Ecstatic Dance mit Special Guest AQUARIO – Erik Manouz · Chemnitz · Tel. 0176 56978911

18:00 bis 20:30 Uhr Vortrag Gesünder durch Entgiften mit Frank Exter · Dahlen · heilklangzentrum.de

19:00 bis 21:00 Uhr Klang-Auszeit mit Juliane Rosenberg · Stollberg · Tel. 0162 5227396

Samstag, 28.09.2024

28. – 29.09. Yoga-Wochenende · Viezien Nähe Rostock · www.der-elfenhof.de

28. – 29.09. Seminar Weibliche Schönheit & Würde – ein Wochenende voller Liebe für Dich selbst, mit Constanze Heiner & Peggy Gneist Leipzig www.constanze-heiner.de

28. – 29.09. Auszeit „Ich bin dann mal raus!“ mit dem Aschfried Hütt'n Team · Marienberg Tel. 0178 5490573

28. – 29.09. Ayurvedische Schwangeren-Massage, Weiterbildung mit Sandy Seidel · Markkleeberg www.tantracoaching-in.de

09:00 bis 17:30 Uhr Tagesworkshop Aufstellen & Homöopathie mit Manuela Hüller & Diana Sommer · Frankenberg · www.sachsenzenzwerk.de

14:00 bis 21:00 Uhr Schwitzhüttenzeremonie mit Lydia Demmler · Mülsen lydiademmler.de

17:30 bis 20:00 Uhr Klang-Auszeit – Klang & Yoga Nidra mit Juliane Rosenberg · Zwönitz · Tel. 0162 5227396

Sonntag, 29.09.2024

29.09. – 06.10. Kreative Basenfastenwoche mit Malworkshop „Malen wie Bob Ross“ · Kröpla (Thüringen) · www.vitaleum.com

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

10:00 Uhr Workshop: Klangvibrations-Therapie mit Monochord und Stimme mit Stefanie Börnert Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

Montag, 30.09.2024

15:00 Uhr Online-Elternakademie: Links und rechts – Gehirn, Auge und Ohren vernetzen, mit Anja Planken · www.corpus-et-anima.de

Donnerstag, 03.10.2024

03. – 06.10. Elternakademie: Mutig & stark fürs Lernen sein: Das Lern-Special für Erwachsene Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

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

Freitag, 04.10.2024

16:30 bis 20:00 Uhr Online-Workshop Mehr Klarheit in Beziehungen – Thema: Wendetraumata mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

Samstag, 05.10.2024

05. – 06.10. **Campana – Festival der Klänge** Rochsburg Lunzenau · www.klangnetzwerk.net

05. – 25.10. Fastenwandern mit Hund in „Amys Wohlfühlvilla“ mit Kati Walther · Mecklenburg. Seenplatte in Userin · meine-gluecksueche.de

10:00 Uhr Achtsam die Natur erfahren, mit Corinna Fischer · Eibenstock · aufreisenmitachtsamkeit.de

10:00 bis 20:00 Uhr Transformation & Begegnung – Ein tantrischer Erlebnisstag mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

14:00 bis 17:00 Uhr Komm in unsere (Deine) Mitte, Zeit für Erdung, Kraft tanken und Selbstliebe mit Sylvia Kolb · Marienberg · Tel. 0178 5490573

Sonntag, 06.10.2024

06. – 11.10. Gesundheitstage: Azidose nach Colier mit Yoga & Tanz mit Bella Steudel & C. Eckardt · Donndorf · www.klosterdonndorf.de

06. – 13.10. Saharawüsten-Retreat in Marokko mit Sandy Seidel · www.tantracoaching-in.de

Montag, 07.10.2024

19:00 bis 21:30 Uhr Schamanische Trommelgruppe für alle mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Donnerstag, 10.10.2024

18:00 Uhr Vortrag Beweglich und fit bis ins hohe Alter mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Freitag, 11.10.2024

11. – 13.10. Beginn Heiler-Intensivgruppe 2024 – 2026 mit Tara Gräfe · Dorfchemnitz · www.kraftreisen.org

Sexualität & Sinnlichkeit

von Daniela Ullmann

Paare kommen in meine Praxis, wenn die Beziehung nicht mehr stimmt und meist auch kein Sex mehr stattfindet. Es finden Frauen zu mir, die, in der Mitte ihres Lebens, noch nie einen Orgasmus hatten oder wenig Lust verspüren und junge Menschen, die Sexualität aus Pornos erlernt haben...

Was ist mit unserer Sexualität? Überall präsent – in der Werbung: „sex sells“. Jeder ist scheinbar aufgeklärt – dennoch ist sie oft schambefahet und für viele auch eine Unsicherheit, ein Tabuthema oder der andere Partner ist sogar ein Rätsel. Es ist zuerst einmal schlicht ein Grundbedürfnis: Laut der Bedürfnispyramide nach Maslow gehört sie in eine Reihe mit Schlaf, Essen, Trinken und Atmung (1. Stufe). Sie wird oft funktional genutzt: zum Stress- und Druckabbau sowie zur Fortpflanzung. Aber Sexualität kann so viel mehr sein.

Es kann die intimste und erfüllendste Verbindung zwischen zwei Menschen sein. Ich bezeichne diese gern als „Sinnlichkeit“. Man ist in Liebe, ist verbunden, offen, geöffnet, ehrlich, im Hier & Jetzt und einander ganz zugewandt. Bei intensiven Orgasmen können sich sogar Blockaden lösen, Chakren können frei werden und man kann höhere Sphären erlangen. Aber wie kommt man da hin?

Es fängt zuerst bei Dir an – liebst Du Dich, fühlst Du Dich wohl in Deinem Körper? Kennst Du Dich und Deinen Körper? Hast Du eine Verbindung zu Deinem Innern und zu Deiner Lust? Hast Du Freude an Dir und mit Dir? Und dann noch mit einem anderen Menschen? Seid Ihr bereit, Euch gegenseitig zu zeigen – im Innen und Außen, Euch zu öffnen, geistig, seelisch und körperlich? Könnt Ihr wahre Nähe und Intimität entwickeln und erleben? Könnt Ihr einander vollends vertrauen? Seid Ihr bereit, Euch nicht aneinander mechanisch zu befriedigen, sondern miteinander tiefe Befriedigung zu erlangen? In tiefer Verbundenheit können Geist, Seele und Körper ankommen, sogar heilen. Ein Mann kann z. B. im weiblichen Schoß – dem Zentrum der weiblichen Urkraft – auch heilen und tiefe Beruhigung finden. Aber nicht durch Technik, Funktionalität oder Akrobatik, sondern durch Nähe, Liebe, Zärtlichkeit, Verbundenheit und Geborgenheit, wenn Mann es zulassen kann und die Frau zu teilen bereit ist. Das Einlassen aufeinander mit allen Sinnen in bedingungsloser Liebe, Wertschätzung, Respekt, Hingabe und Achtsamkeit – ein hohes Ziel, manchmal auch Herausforderung, aber es lohnt sich...

Alles Liebe und viele sinnliche Momente wünsche ich Dir.

Daniela Ullmann · Heilpraktikerin für Psychotherapie
Untere Aktienstr, 7, 09111 Chemnitz · www.BundT-Chemnitz.de



Weitere Angebote



EINLADUNG: Du möchtest Deine Liebe und Beziehung heilen oder stärken? Schau doch mal in Deiner Innenwelt nach, wie es Deiner inneren Frau, dem Mann, dem Liebespaar geht. Herzlich, Jörg Hampel Rosengässchen 12, 01665 Diera-Zehren · Tel. 0172 3513183 · E-Mail joergha1@gmx.de · psychobionik.joerg-hampel.de

Ganzheitliche Hilfe bei sexuellem Missbrauch

Wie Du wieder Deine Weiblichkeit leben kannst

von Dr. Julia König



Das Thema sexueller Missbrauch ist so tabuisiert und mit Schuld und Scham behaftet, wie kaum ein anderes in unserer westlichen Kultur. Andererseits fühlt es sich für mich so an, als wäre jede dritte Frau davon in irgendeiner Form betroffen. Die Dunkelziffer ist gewaltig, was sicherlich auch mit dieser Tabuisierung zusammenhängt. Viele Frauen schämen sich, darüber zu reden, sind gehemmt und fühlen sich selbst schuldig.

Mit Erleben einer solchen Grenzüberschreitung verlieren viele Frauen ihren Zugang zur eigenen Sinnlichkeit und Lust. Es ist, als ob das „Sich selbst zu hundert Prozent lieben und annehmen“ durch jene Erfahrungen dauerhaft gestört wird.

Hier wäre es wichtig, hinzuschauen und nach Wegen zu suchen, wie dieses mit Schuld und Scham behaftete Gefühl bezüglich der eigenen Weiblichkeit und Sexualität wieder aufgelöst werden kann. Mir ist bewusst, dass das ein sehr empfindliches Thema ist, das so tief berührt. Und doch weiß ich aus meiner Arbeit mit Frauen und meiner eigenen Erfahrung, dass es auch hier Wege gibt, um wieder die Weiblichkeit, das eigene Spüren und Erleben in eine erfüllte Sexualität münden zu lassen.

Dies bedarf allerdings kleiner, sehr feiner und subtiler Schritte in die richtige Richtung. Im Folgenden möchte ich Dir einige mögliche Wege aufzeigen, die Dich dabei unterstützen können, wieder zurück in Deine Weiblichkeit zu finden und Dich als das anzunehmen, was Du bist: Ein wunderbares, wunderschönes Geschöpf, welches auch sinnlich und leidenschaftlich sein darf. Du darfst Dir das selbst erlauben und genießen.

Von der Sinnlichkeit und den Sinnen

von Feryal Kosan Genç

„Kama ist die Freude des Körpers, des Geistes und der Seele an erlebten Empfindungen: erwecke die Augen, die Nase, die Zungen, die Ohren, die Haut – und zwischen Gefühl und Gefühltem wird das Wesen des Kama erblühen.“ Zitat aus dem Kamasutra

Sinneseindrücke küssen Erinnerungen wach, beflügeln die Fantasie, können Balsam für die Seele sein (oder eben genau das Gegenteil). Manche können be-sinn-lich wirken oder Sinn-lichkeit erwecken. Aphrodisieren. So manch Dame fiel in Ohnmacht bei stark duftenden Blumen und manch andere wurde mit dem berühmten Riechfläschchen aus derselben wieder erweckt. Ich liebe z. B. Gerüche und sie sind für mich eine wichtige Tür zu einem sinnlichen Leben, ob nun in der Aromatherapie, in der Räucherkunst oder im Alltag.

Sinnlichkeit und Sexualität gehen in unserer Gesellschaft leider nicht immer Hand in Hand. Mit der Folge, dass sich die Unlust ausbreitet, eine stille Epidemie des Libido-Mangels, über die sich nur wenige getrauen zu reden. Mangelnde Lebensfreude und Verlust der Vitalität sowie Müdigkeit machen sich breit. Nicht nur in den Betten Deutschlands. Sexualität, Sinnlichkeit und Libido können sehr sensible Themen sein, abhängig auch von individuellen Erfahrungen und unverarbeiteten, schmerzhaften Erlebnissen (z. B. sexuelle Übergriffe, Missbrauch etc.).

Daher sind geschützte, achtsam geführt Begegnungsräume für Menschen wichtig und heilsam. Aus der Erfahrung von unzähligen Frauenkreisen, die ich seit über zehn Jahren in verschiedenen Formaten leite, weiß ich um das Bedürfnis der Frauen, sich diesen Themen zuzuwenden. Es sind oft tiefliegende Wünsche und Sehnsüchte, die ausgesprochen und vor allem gelebt werden möchten. Echte Nähe. Berührung. Sinnlichkeit. Lebendigkeit. Verbindung. Ich spreche lediglich aus meiner Erfahrung; es gibt viele Wege und Möglichkeiten, Sexualität in all ihren Facetten zu erforschen. Für mich ist dieser Weg immer ein Weg der Achtsamkeit. Ein Weg der Sinnlichkeit, der in meinen Augen nichts mit „sex sells“, nackter

In diesem Beitrag möchte ich Dich daran erinnern, wie viele Möglichkeiten Du hast und dass es immer einen Weg gibt, dass Du wieder in Deine Kraft, in Deine weibliche Kraft gelangen kannst.

Darüber reden

In erster Linie ist es wichtig, vor allem auch darüber zu reden, was Du erlebt hast und inwieweit Dich das bis heute beeinflusst. Das darüber Reden, es sprichwörtlich von der Seele reden, ist der erste und wesentliche Schlüssel, damit es leichter werden kann. Suche Dir also auf jeden Fall Vertrauensmenschen, denen Du Dich in Bezug auf das, was Du erlebt hast und wie Du Dich damit fühlst, öffnen kannst.

Jedoch möchte ich vorab betonen, dass diese Werkzeuge und Möglichkeiten, die Du nutzen kannst, ihre Zeit bedürfen. Erwarte nicht, dass nach ein oder zwei Mal des Ausprobierens, sich alles, was Du erlebt hast, neutralisieren kann. Das bedarf Zeit, wahrscheinlich Monate, wenn nicht gar Jahre. Also sei sehr liebevoll und geduldig mit Dir selbst.

„Innere Kind“-Arbeit

Einer der weiteren wesentlichen Schlüssel, die ich hier auch vorab noch einmal betonen möchte, ist die „Innere Kind“-Arbeit. Das heißt, erst einmal wieder Kontakt mit Dir und den Anteilen in Dir herzustellen, die in irgendeiner Form schwer gekränkt, verletzt oder missbraucht wurden oder über deren Grenzen gegangen wurde. Also nimm Dir dafür auch Zeit und Raum, um Dich wieder mit Dir selbst und allem in Dir zu verbinden, was unter dem Missbrauch gelitten hat...

Online weiterlesen: miteinandersein.net/magazin/871

Dr. Julia König · Institut für Bewusstseinsentfaltung
04229 Leipzig · julia.koenig@institutbewusstseinsentfaltung.de
www.institutbewusstseinsentfaltung.de



Haut oder knapper Kleidung zu tun hat. Dieses „sex sells“ empfinde ich persönlich als plump. Es funktioniert natürlich, keine Frage. Wenn sich jedoch ein Produkt „nur“ mit viel nackter Haut „verkauft“, frage ich mich, ob denn der Inhalt nicht ansprechend genug ist?

Die Welt der Aphrodisiaka in der Pflanzenkunde ist nur ein Aspekt der Lebenslust und Rückkehr zur Sinnlichkeit. Anregende Pflanzen begleiten die Menschen schon seit jeher, nicht umsonst sind sie nach der griechischen Liebes- & Fruchtbarkeitsgöttin Aphrodite benannt. Die „Schaumgeborene“, welche – wie es der Mythos erzählt – aus der Fusion der kastrierten Genitalien des Titanen Uranos und des Meeres entstand. Sinnlichkeit hat viele andere Aspekte als nur die Libido. Sie geht einher mit Selbstakzeptanz, Körperbewusstsein, Achtsamkeit, Lebendigkeit, Geborgenheit, Vertrauen und Verbundenheit. Erdung und Verwurzelung. Offenheit. Wie viel Raum geben wir der Sinnlichkeit im Alltag oder ist es nur etwas, das vielleicht mit ein bisschen „Patchouli“ in der Duftlampe auf uns im Schlafzimmer wartet?

Für mich ist das Leben eine zutiefst sinnliche Erfahrung. Jeden Tag machen wir unzählige Berührungserfahrungen, hören unzählige Klänge, riechen unzählige Düfte und haben verschiedene Geschmackseindrücke. Wenn wir lernen, uns diesen achtsam zuzuwenden, geschieht „Magie“. Plötzlich wird die (selber gemachte) Himbeer-Marmelade exstatisch, der Spaziergang im warmen Sommerregen Sinneslust, der Duft der Blumen Wonne pur, die achtsame Berührung des Liebsten / der Liebsten reine Lebensfreude. Die Voraussetzung für dieses sinnliche Erleben ist, dass wir in unserem Körper zu Hause sind – ganz DA sind. Die einzigartige Schönheit sehen in dem, was uns gegeben ist. Ganzheit und Lebendigkeit gehen Hand in Hand. Und Lebendigkeit ist Sinnlichkeit. Achtsamkeit ebnet uns den Weg zu einem sinnlichen und Sinn erfüllten Leben.

Feryal Kosan Genç · Co-Founderin von Daowege e.V. · daowege.de
Heil- & Wildkräuterakademie e.V. · kraeuter-akademie.de

Freitag, 11.10.2024

11. – 12.10. Start Heil- & Wildpflanzenpädagogik in 6 Modulen mit Tom & Kosan · Friedberg (Bayern) · www.kraeuter-akademie.de

11. – 13.10. Seminar Yoga für Hochsensible mit Julia Lang · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

09:30 Uhr Angewandte Burnoutprävention Dresden · www.corpus-et-anima.de

Samstag, 12.10.2024

12. – 13.10. Lebensentwicklungstraining – Atme Dich frei! mit Robert Jayd & Karlijnje · Eibenstock · www.mannalifesource.com

10:00 bis 17:00 Uhr Supervision, Aufstellungen und spirituelle Betrachtungen zu dieser Arbeit mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 17:30 Uhr Exklusives Tagesangebot: Express-Auszeit – Nähren & Entspannen mit Anja Christine Zimmer & Katja Schönherr Chemnitz · Tel. 0173 3693056

10:00 bis 16:00 Uhr Ausbildungsseminar Kakaozeremonie mit Sandra Schneider · Werdau · www.seinundwerden.online

14:00 bis 18:00 Uhr Workshop Pilgern auf dem Jakobsweg mit Kathrin Trommer · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

Sonntag, 13.10.2024

13. – 18.10. Seminar Gamechanger Vagusnerv mit Julia Lang · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen Nähe Gera mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

Dienstag, 15.10.2024

19:00 Uhr Vortrag Sehnsucht Jakobsweg - via Regia, ein Weg der Europa verbindet, mit Kathrin Trommer · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

Mittwoch, 16.10.2024

18:00 bis 19:30 Uhr Workshop Naturkosmetik selbst herstellen mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

19:00 bis 20:30 Uhr Online-Märchenabend Dornröschen mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

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

Donnerstag, 17.10.2024

17. – 22.10. Tantra Massage Ausbildung Intensiv Modul 1 mit Sandy Seidel · Markkleeberg · www.tantracoaching-in.de

Freitag, 18.10.2024

18. – 25.10. Fastenwandern und Selbstreflexion im Muldental mit Kati Walther · Colditz · meine-glueckskueche.de

18. – 20.10. Start Ausbildung AnuKan® Sexualberatung 24/25 · Dresden · www.anukan.de

18. – 20.10. ENERGY DANCE® Festival · Hofheim in Unterfranken · www.zellharmonie.de

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

18. – 20.10. Yogawochenende – Oktober: Loslassen · Krölpa (Thüringen) · www.vitaleum.com

18.–20.10. Himmlisches Wurzel-Kräuter-Früchte-Bäume-Wochenende · Viezen Nähe Rostock · www.der-elfenhof.de

18. – 19.10. Elternakademie: Naturheilkunde bei Infekten, Kinder- und Hautkrankheiten, mit Anja Planken · Dresden · www.corpus-et-anima.de

17:30 bis 19:30 Uhr Chakrenharmonie – Klangvolle Reise durch Deine Chakren mit Anja Christine Zimmer & Sandra Roscher · Frankenberg Tel. 0173 3693056

Samstag, 19.10.2024

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

09:30 bis 16:00 Uhr Seminar: Enneagramm oder die 9 Gesichter der Seele, mit Bettina Brückner Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 26401

10:00 bis 19:00 Uhr Frauentempel-Tag – weibliche Schönheit, Kraft und Spiritualität erfahren mit Lydia Demmler · Mülsen · lydiademmler.de

19. – 20.10. Rahmentrommelbau mit Sandra Wolfram · Olbernhau · hofmühle-pfaffroda.de

Sonntag, 20.10.2024

Didgeridoo- und Flötenbaukurs mit Anthony, Frankenberg · Tel. 0173 3693056

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

10:00 bis 18:00 Uhr Thai-Yoga-Massage Workshop – Eine uralte, heilsame Berührungskunst, mit Lydia Demmler · Mülsen · lydiademmler.de

17:00 bis 18:30 Uhr Märchennachmittag für Erwachsene „Dornröschen“ mit Dr. Grit Ludwig Halle · www.dr-grit-ludwig.de

Montag, 21.10.2024

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

Dienstag, 22.10.2024

22.10. – 19.11. Amanita Muscaria – begleiteter Onlinekurs mit der Essenz des Fliegenpilzes mit Sylvia Hansen · msha.ke/hello_syl_hansen

17:00 Uhr Irisdiagnose – Ausbildung · www.corpus-et-anima.de

18:30 bis 20:30 Uhr GenussSalon · Slow Touch – Langsamkeit in Berührungen mit Kristin Drotziger · Chemnitz · freifuehlsein.com

Mittwoch, 23.10.2024

23. – 27.10. Den Elfen helfen – Der Elfenhof freut sich über hilfsbereite Unterstützung · Viezen Nähe Rostock · www.der-elfenhof.de

09:00 bis 13:00 Uhr Vortrag Ausleitung und Entgiftung mit Vicky Fischer · Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

23.10. – 11.12. Neuer VHS Kurs Unbeschwert und entspannt durch die Wechseljahre mit Vicky Fischer · Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

Donnerstag, 24.10.2024

24.10. – 14.11. Amanita Muscaria – begleiteter Onlinekurs mit der Essenz des Fliegenpilzes mit Sylvia Hansen · msha.ke/hello_syl_hansen

24. – 27.10. Weiblichkeit neu entdecken mit Bauchtanz und Belly-Yoga, mit Bella Steudel Donndorf · www.klosterdonndorf.de

24.10. – 18.01. Start Ausbildung AnuKan® Körper-Sexualtherapie · Dresden · www.anukan.de

19:00 bis 20:30 Uhr Märchenabend für Erwachsene „Dornröschen“ mit Dr. Grit Ludwig Delitzsch · www.dr-grit-ludwig.de

Freitag, 25.10.2024

25.10. – 15.11. The Medicine Circle – Ein Online-Erfahrungsraum für Frauen mit Kakao als Pflanzenmedizin mit Sylvia Hansen · msha.ke/hello_syl_hansen

25.10. – 01.11. Basenfasten mit Kochkurs und Wandern mit Kati Walther · Colditz · meine-glueckskueche.de

25. – 27.10. Seminar Ho'oponopono – Die Kunst der Vergebung mit Julia Lang · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

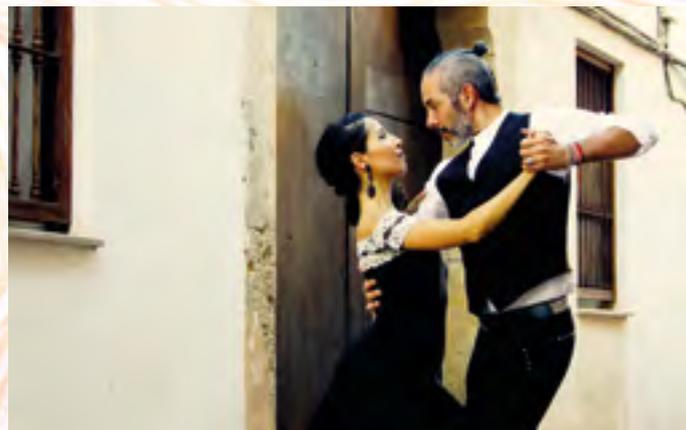
Samstag, 26.10.2024

26. – 27.10. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Rölller · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

09:00 Uhr Naturheilkundetag mit Nancy Ahrens Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

Sexualität im Wechsel?

von Kathrin Oelsner



Ja, auch die Sexualität kommt in den Wechsel. Ganz im Allgemeinen ist hierbei der Blick darauf im Wandel. Viele spüren, dass das, was uns viele Jahre vorgegaukelt wurde, wie Sexualität zu sein hat, sich nicht mehr stimmig anfühlt. Viele Frauen und Männer wünschen sich etwas anderes – Verbindung, Berührung, Nähe und nicht nur das „klassische Rein-Raus“.

Spätestens in den Wechseljahren, und die gibt's nicht nur bei den Frauen, kommt allmählich das Gefühl und die Frage auf: Stimmt das noch so für mich? Bereichert und befriedigt mich das noch? Da fragt Mann und Frau sich, was will ich denn? Die meisten wissen zumindest, was sie nicht mehr wollen. Aber was sie wollen, dafür fehlt oft die Idee. Dann heißt es, sich auf die Suche zu machen, zu sich selbst, zur eigenen Sexualität, zum eigenen Fühlen und Empfinden. Denn der Partner weiß und kann es selten von den Augen ablesen, was der Gegenpart sich wünscht.

Hier erfordert es oft ganz viel Mut, sich dem Gegenüber zu öffnen, mitzuteilen, dass das, was vielleicht jahrelang in der Partnerschaft und Begegnung unter gutem Sex verstanden wurde, sich eben nicht mehr so gut und befriedigend anfühlt – eine große Hürde. Ein offenes Gespräch fällt oftmals schwer. Ein Brief an den Partner bzw. an sich selbst, kann ein erster Zugang sein und lässt die erste Hürde nehmen.

Ebenso groß ist der Schritt, sich mit sich selbst und seinem Körper auseinanderzusetzen. Anzuerkennen, dass er sich durch Schwangerschaft, Krankheit oder einfach durch das Älterwerden verändert hat. Anzuerkennen, dass sich bestimmte Berührungen nicht mehr gut anfühlen oder sich einzugestehen, dass sie sich noch nie gut angefühlt haben. Und dann darf auf Entdeckungsreise gegangen werden – das unbekannte Land ist der eigene Körper. Den eigenen Körper mit liebenden Augen betrachten, dankbar zu sein, was er täglich für uns tut und zu erforschen, was ihm gefällt, was ihn in Schwingung und Ekstase versetzt. Ganz besonders für Frauen ist die Entdeckungstour oft schwer, schambehaftet und kaum machbar. Die Spiegelübung ist hier ein wundervoller Einstieg, um mit dem eigenen Körper in liebevollen Kontakt zu kommen.

Aber auch festsitzende Glaubenssätze, die sich eingenistet haben, dürfen überprüft und über Bord geworfen werden. All das mag sich jetzt nicht lustfördernd, sondern eher nach Arbeit anhören. Deshalb: Raus aus dem Kopf, rein ins Fühlen, Experimentieren, Spielen, Erforschen – mit Leichtigkeit. Denn Sexualität darf Spaß machen und sollte nicht das Feeling von Leistungssport vermitteln.

Sexualität ist Lebensfreude, Lebensenergie und dafür ist es nie zu spät.

Kathrin Oelsner · BeziehungsReich
Beziehungs- und Paarberatung
(für Einzelpersonen und Paare)
Sexualtherapie, Holistic Bodywork
Lesen im Morphischen Feld,
Frauenauszeit im Kräuterhaus, Kräuterarbeit
Tel. 0174 1306780
kontakt@beziehungs-reich.de
www.beziehungs-reich.de



Heilung und Erfüllung in Sexualität und Beziehung

Sexualität neu entdecken – SlowSex als Heilweg in den FlowSex

von Lucia und Lio

„Rubbel, Rubbel. Stöhn. Spritz.“ Das ist überspitzt gesagt die Sexualität, die wir gesellschaftlich lernen. Es geht um Erregung, Reibung, Spannung, Luststeigerung, den Orgasmus und Samenübergang als klares Ziel.

Der leistungsorientierte Sex entstammt aus der Biologie und birgt daher einen fatalen Trennungsgrund: Die Natur möchte nicht hunderte Babys vom selben Paar und schaltet zunehmend die Lust und Anziehung zwischen den gleichen Partnern auf fast Null – man nennt es den „Coolidge-Effekt“ (Bezeichnung in Biologie und Psychologie für den wachsenden Überdruß, wenn sich ein Individuum ohne Abwechslung immer wieder mit demselben Paarungspartner vereinigt). Die Folge sind Affären, Abdriften in Pornos oder ständige Gedanken an einen anderen Sexualpartner. Biologisch gesehen ist das völlig normal. Auch Rollenspiele, BDSM und besondere Orte helfen hier nicht lange weiter.

Sehr viele Menschen sind außerdem nach 10 – 20 Jahren des leistungsorientierten Sexes enttäuscht und fragen sich, ob das alles war. Zunehmend mehr verschließen sich Vagina und Penis für diese Art von Sex. Wir nennen es dann „sexuelle Probleme“ – dabei haben die Zwei einfach keine Lust mehr darauf, so weiter zu machen wie bisher. Am Ende entsteht eine traurige Leere, die nicht selten das Abwenden von Sexualität, und damit genitaler Verbindung als Ganzes, zur Folge hat und eine Beziehung stark belastet.

Doch Sexualität geht auch völlig anders, denn Sex ist wie ein Medaillon: Auf der Vorderseite ist der auf Biologie basierte Sex, den wir alle kennen, auf der Rückseite wartet eine unentdeckte Seite. Die spirituelle Seite der Sexualität. Wenn wir also erfüllende und stabile Langzeitbeziehungen leben wollen, dürfen wir das WIE im Sex verändern.

Wenn wir Herzverbindung und Liebe wollen, dann müssen wir vor allem eins: uns verbinden. Es ist ganz simpel. Wie beim Aufladen des Handys

Lass uns gemeinsam gehen!

Tritt mit uns in eine neue Ebene ein

Als Weggefährten und Gefährtinnen kreieren wir transformative Erfahrungsräume für Menschen, die aus ihrer altbekannten Welt in eine neue Ebene eintreten wollen. Dabei geht es uns vor allem um inneres Wachstum, Bewusstseinsarbeit und tiefere Begegnungen. **Stell Dir vor, wie die Welt aussehen könnte, wenn in unseren Beziehungen mehr Liebe fließen würde...**

Wir sind erfahrene Coaches und Therapeuten, die Dich auf Deinem Weg zu tiefen, lebendigen und liebevollen Beziehungen ganzheitlich und fundiert begleiten. Entdecke unser vielfältiges Angebot an Seminaren, Workshops, 1:1-Begleitung und Onlinekursen, das stetig wächst und sich weiterentwickelt.

Werde Teil unserer lebendigen Online-Community und beginne Deine Reise der inneren Entfaltung mit uns!

Entdecke mehr auf unserer Website
deineweggefahrten.com/miteinander



Deine Weggefährten
Kostenloser Online-Kongress: *Alle haben zu lernen*
Bewusste Beziehungen leben
★ 11.-15.09. ★ 20 Speaker ★ Online-Community

WEGGEGÄHRTEN
QR Code



oder dem Übertragen von Daten. Der Kontakt muss hergestellt sein. Nicht herum wackeln am Stecker. Nicht heraus ziehen. Einfach in Ruhe beides zusammen lassen.

Dafür braucht es weder einen harten Penis, noch eine willige, feuchte Vagina. Im Gegenteil. Im SlowSex ist alles 180 Grad anders herum als im bisher bekannten Sex. Der Penis ist weich bis al dente, nicht mehr stahlhart. Die Vagina bekommt Feuchtigkeit von außen. Und es gibt eine Methode des weichen Einführens. Mit dieser entfallen alle bisherigen Voraussetzungen an eine genitale Verbindung. Sämtliche Spielchen, jeglicher Druck, sexuelle Probleme – verpuffen.

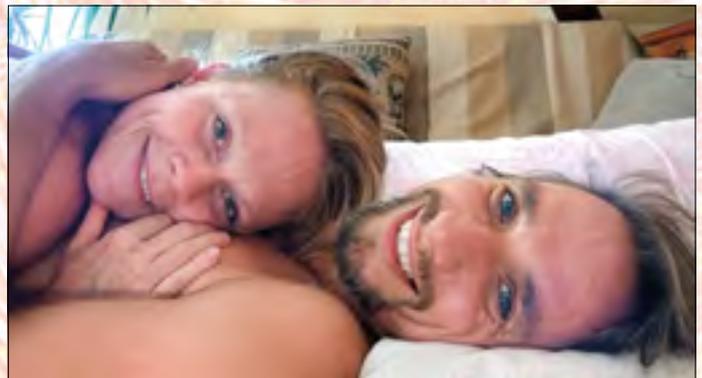
Einfach nur MITEINANDER SEIN. Es reicht bereits aus, wenn die Penisspitze die Vagina leicht küsst – der Kontakt beginnt und damit die Heilung alter sexueller Wunden. Wichtig dabei ist: Entspannung statt Anspannung. Nichts-Wollen. Fühlen. Keinen Sprint, keinen „OrgasMuss“ als Ziel. Aus der physischen, sanften Verbindung erwächst Stück für Stück eine Herzöffnung, daraus eine emotionale Verbindung und eine glücklich, grinsende Beziehung.

Diese neue Art der Sexualität hat viele Namen – „SlowSex“ ist der Üblichste. „SoulSex“ der Passendste. Und die Worte „entspannter Sex“ bzw. „SexMeditation“ beschreiben am besten, um was es geht. Wenn wir durch „SlowSex“ gelernt haben, in Verbindung und Entspannung zu gehen, können wir im „FlowSex“ beide Medaillon-Seiten miteinander verbinden und damit das volle Spektrum tief erfüllender Sexualität leben und erfahren. Bis gleich... Lucia & Lio

Mehr Wissen – Suche auf Telegram: **SlowSex lernen**
und unter www.slowsex-lernen.de

Zuhause SlowSex lernen mit Lucia & Lio

von Lucia und Lio



...für mehr Nähe und Intimität in Eurer Beziehung und Sexualität sowie Heilung sexueller Probleme und Eurer Herzen.

Mit unserem neuen **Audio-Kurs fürs Handy** könnt Ihr bald in **Eurem Bett und in Liebe ganz einfach zueinander finden**. Wir führen Euch langsam und sanft in tiefe Verbundenheit und Erfüllung miteinander (bis Herbst 2025 für 120 € – 180 €).

Tagesworkshop in Leipzig (mit Kleidung, Anmeldung paarweise)
Samstag, 21. Dezember oder Sonntag, 22. Dezember, je 75 € pro Person
ab 2025 Tagesworkshops und Seminare in Mitteldeutschland

Kostenfreies Wissen und mehr Infos zum Thema findet Ihr bei **Telegram** – Suche: SlowSex lernen

Meldet Euch gern bei uns: **SLOWFLOW** · Lucia & Lio
Lucia Tel. 0151 56144914 · Lio Tel. 0151 40365472
slowsex-lernen@posteo.de · www.slowsex-lernen.de



Samstag, 26.10.2024

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

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

26./27.10. Essania® Seitai Basiskurs – die Kunst der spontanen und auth. Bewegung mit Werner Ahrens · Crottendorf · Tel. 0151 17657537

10:00 bis 18:00 Uhr Tierkommunikation zum Schnuppern – Üben, Staunen und Krafttiersuche mit Teresa Nitsch · Eibenstock · teresa-nitsch.de

10:00 bis 18:00 Uhr Kursbeginn Gesund Groß Nähren – Ein Kurs der Basiswissen vermittelt und zu Heilung einlädt, mit Jana Münzner Schwarzenberg · amryta.de

14:00 bis 18:00 Uhr Workshop Schamanischer Räucherkurs mit Sandra Wolfram · Olbernhau www.hofmühle-pfaffroda.de

Sonntag, 27.10.2024

10:00 Uhr Seminare im geomantischen Jahreskreis: Herbst – Element Wasser mit Jens Winter Döbeln · Tel. 0174 9998527

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

Vortrag Ernährungsoptimierung und Hausapotheke für Hunde 10:00 Uhr / für Katzen 14:00 Uhr, mit Teresa Nitsch · Eibenstock · www.teresa-nitsch.de

Dienstag, 29.10.2024

29.10. – 01.11. Basenkurs nach Peter Jentschura mit Sandra Müller & Annett Schädlich · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Mittwoch, 30.10.2024

19:00 bis 20:30 Uhr Online-Märchenabend Schneewittchen mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

Donnerstag, 31.10.2024

31.10. – 03.11. Workshop Grundlagen massierender Berührung mit Markus Marx · Dresden www.anukan.de

31.10. – 03.11. Seminar Reset your Mindset – Yin-Yoga und Bewusstseinstechen mit Julia Lang · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

Freitag, 01.11.2024

01. – 02.11. Seminar Entgiftung für Frauen mit Räucherreise & Schwitzhüttenzeremonie mit Teresa Nitsch · Johannegeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

01. – 03.11. „ENERGY DANCE® trifft Yoga“ Wochenende mit Andrea Kopf & Nadine · Kröpla (Thüringen) · www.vitaleum.com

01. – 02.11. Workshop Klangschalen in Wellness & Beauty · Marienberg · Tel. 0178 5490573

11:00 bis 22:00 Uhr Ahnenschwizhütte mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

15:00 bis 19:00 Uhr Seminar Surya Nadi Meditationsprozess mit Tara Gräfe · Dorfcchemnitz www.kraftreisen.org

19:00 bis 21:00 Uhr Klang-Auszeit mit Juliane Rosenberg · Stollberg · Tel. 0162 5227396

Samstag, 02.11.2024

02. – 03.11. Intensiv-Retreat Die heilige Kraft der Frau & Mutter, mit Tara Gräfe · Dorfcchemnitz www.kraftreisen.org

Neumond-Pflanzen-Schwitzhütte im Erzgebirge für Frauen mit Teresa Nitsch · Johannegeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

02. – 03.11. Schoßraumheilung mit Lydia Demmler · Mülsen · lydiademmler.de

02. – 12.11. Pachamama-Retreat durch die Wüste Marokkos mit Steffi Grub · Tel. 0160 92963601

10:00 bis 17:30 Uhr Der Mundraum · Feel.shop mit Thomas Becher & Kristin Drotziger · Chemnitz · natur-und-psyche.de

02. – 03.11. Rahmentrommel-Bau mit Sandra Wolfram · Dresden · hofmühle-pfaffroda.de

10:00 bis 13:00 Uhr Vortrag Bachblüten mit Vicky Fischer · Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

11:00 bis 17:45 Uhr Workshop Biographisches / Meditatives Schreiben mit Dr. Amelie Mahlstedt Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

Sonntag, 03.11.2024

03. – 17.11. Exklusive Yoga-Ausbildung – Modul 1 mit Keshava · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

03. – 08.11. Interval-Basen-Fasten mit Yoga, Waldbaden & Tanz mit Bella Steudel & Claudia Eckardt · Stolberg / Südharz · bella-kalima.de

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

10:30 bis 17:00 Uhr Tageskurs Musikmeditation mit Yoga – Herbstruhe mit Annett Illig · Mildenaulebenswerkstattthof.de

Montag, 04.11.2024

04. – 05.11. Homöopathie für Kinder · Dresden www.corpus-et-anima.de

19:00 bis 21:30 Uhr Schamanische Trommelgruppe für alle, mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Donnerstag, 07.11.2024

07. – 10.11. Jahreskurs-Beginn Tempel der Liebe, eine tantrisch inspirierte Jahresreise mit heilsamen Erfahrungen im Innen und Außen, mit Jana Münzner · Eibenstock · amryta.de

Freitag, 08.11.2024

19:00 Uhr Vortrag Hormonbalance mit Heike Seewald-Blunert · Burkhardtsdorf · kontrast-reich-training.de

Samstag, 09.11.2024

09. – 10.11. Erfahrungswochenende Klangfühlen & Klangverstehen – eine intuitive Reise in die heilsamen Welten der Klänge, mit MIK & Thomas Plum · Frankenberg · www.klangtempel.net

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

10:00 bis 16:00 Uhr Messerschmiedekurs · Limbach-Oberfrohna · guidohof.com

Sonntag, 10.11.2024

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

Dienstag, 12.11.2024

18:30 bis 20:30 Uhr GenussSalon · Solo Love oder die Kunst der Selbstverückung mit Kristin Drotziger · Chemnitz · freifuehlsein.com

Mittwoch, 13.11.2024

18:00 bis 19:30 Uhr Workshop Selbstfürsorge und die Macht der Rituale – Zeifenster für kleine „Auszeiten“ schaffen, mit Gabriele Göpfert Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

Freitag, 15.11.2024

15. – 17.11. Retreat Selbstbesinnung im Ahnenmonat mit Schwitzhütte für Frauen mit Teresa Nitsch · Johannegeorgenstadt · www.wurzelkraut-und-feengras.com

15. – 16.11. Gongnacht – All Night Gong Puja mit Thomas Becher · Leipzig · natur-und-psyche.de

15. – 17.11. Yogani-Einführungsretreat mit Bernd Prokop · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

18:00 Uhr Vollmondtrommeln · Hainichen · www.zauberwege.com

19:00 bis 20:30 Uhr Online-Märchenabend Der Inanna-Mythos mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

19:00 Uhr Kristallklangwelten Klangzeremonie mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum Markkleeberg · www.klangtempel.net

Samstag, 16.11.2024

16. – 27.11. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller · Waldenburg www.klangschalen-energie.de

16. – 27.11. Workshop Energiebewahrende Kleidung „Nähen eines Schlafkleides“ mit Victoria Vesta · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

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

Samstag, 16.11.2024

10:00 bis 11:45 Uhr Vortrag Volkskrankheit Depression – eine Frage des Alters? mit Dr. rer. nat. Frederik Haairig · Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen Nähe Gera mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

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

15:30 Uhr Auf den Pfaden des Fliegenpilzes – Ein achtsamer Spaziergang mit Sylvia Hansen, Leipzig in der Natur · msha.ke/hello_syl_hansen

Sonntag, 17.11.2024

10:00 bis 13:00 Uhr Online-Workshop Mehr Klarheit in Beziehungen – Thema: Eltern- oder Großelternzeit mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

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

Dienstag, 19.11.2024

19. – 22.11. Basenkurs nach Peter Jentschura mit Sandra Müller & Annett Schädlich · Eibenstock www.kunsthof-eibenstock.de

19:00 Uhr Sexuelle Gesundheit: Intimmassage Aufbauworkshop mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Leipzig · natur-und-psyche.de

Mittwoch, 20.11.2024

Doppelkurs Brain Gym® 1/2 mit Anett Senwitz Dresden · www.corpus-et-anima.de

10:00 bis 17:00 Uhr Essania® Seitai Basiskurs – die Kunst der spontanen & auth. Bewegung, mit Werner Ahrens · Crottendorf · Tel. 0151 17657537

Donnerstag, 21.11.2024

21.11. – 12.12. Amanita Muscaria – begleiteter Onlinekurs mit der Essenz des Fliegenpilzes, mit Sylvia Hansen · msha.ke/hello_syl_hansen

21. – 24.11. Ganz Weib Sein – Erwecke, aktiviere und bewahre Deine weibliche Ur-Kraft, Thema: Weiberweisheit & Schöpfermacht mit Jana Münzner · Klingenberg · amryta.de

Ayurveda Massage Ausbildung mit Sandy Seidel Markkleeberg · www.tantracoaching-in.de

Freitag, 22.11.2024

22. – 25.11. Seminar Die schamanische Sicht auf Tod und Sterben mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

19:00 bis 20:30 Uhr Online-Märchenabend Inanas Abstieg in die Unterwelt mit Dr. Grit Ludwig www.dr-grit-ludwig.de

19:00 Uhr Kristallklangwelten – Herzöffnende Traumklangreise mit Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum · Dresden · www.klangtempel.net

Samstag, 23.11.2024

10:00 Traumaspesifische Musiktherapie · Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

09:30 bis 16:00 Uhr Seminar Kritikgespräche und schwierige Gespräche konstruktiv führen, mit Heike Froede · Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

23./24.11. Essania® Seitai Basiskurs – die Kunst der spontanen & auth. Bewegung, mit Werner Ahrens · Crottendorf · Tel. 0151 17657537

17:30 bis 20:00 Uhr Klang-Auszeit – Klang & Yoga Nidra mit Juliane Rosenberg · Zwönitz · Tel. 0162 5227396

18:30 bis 20:30 Uhr female Feel Club mit Kristin Drotziger · Chemnitz · freifuehlsein.com

Sonntag, 24.11.2024

24. – 30.11. Online-Achtsamkeitswoche – 7 Tage, 7 Ätherische Öle, 7 Achtsamkeitsübungen für Dich! mit Corinna Fischer · aufreisenmitacht-samkeit.de

24. – 29.11. Spirituelle Praxiswoche mit Armin Shankara Wenzel · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

24. – 29.11. Seminar Yoga, Wellness und Natur zur ganzheitlichen Regeneration des Körpers mit Ananda Petra Schaak · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

24. – 30.11. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit Britta Tackmann · Zinnowitz · www.fastenan-derostsee.com

Donnerstag, 28.11.2024

19:00 Uhr Weihnachtliches Treffen für Mitglieder und Gäste des Naturheilvereins Chemnitz e.V. Chemnitz · Tel. 0177 7641329

Freitag, 29.11.2024

29.11. – 01.12. Yogawochenende – Dezember: Zeit des Rückzugs · Kröpla (Thüringen) · www.vitaleum.com

29.11. – 01.12. Yoga zur Gesunderhaltung des Rückens und der Gelenke mit Ananda Petra Schaak · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

18:00 Uhr Weihnachtsfeier Tanzoese mit Bella Steudel · Chemnitz · bella-kalima.de

18:00 bis 21:00 Uhr Klangreise mit Kakaozeremonie – Klangzauber mit Marco & Lydia · Mülsen · lydiademmler.de

30.11. – 01.12. Weihnachtsretreat Jesus Christus Yantra & Mahakali Mantra mit Tara Gräfe · Dorfcchemnitz · www.kraftreisen.org

30.11. – 01.12. Ayurvedische Schwangeren-Massage Weiterbildung mit Sandy Seidel · Markkleeberg · www.tantracoaching-in.de

09:00 bis 13:00 Uhr Vortrag Ausleitung und Entgiftung mit Vicky Fischer · Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

09:00 Uhr Fußreflexzonentherapie Grundkurs mit Nancy Ahrens · Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

10:00 bis 17:30 Uhr Exklusives Tagesangebot: Express-Auszeit – Nähren & Entspannen mit Anja Christine Zimmer & Katja Schönherr Chemnitz · Tel. 0173 3693056

10:00 bis 12:00 Uhr Eltern Kind Yoga – achtsame Eltern-Kind-Zeit mit Lydia Demmler · Mülsen lydiademmler.de

Vorschau Dezember 2024

01. – 06.12. Gesundheitstage: Azidose nach Colier mit Yoga & Tanz mit Bella Steudel & C. Eckardt · Donndorf · www.klosterdonndorf.de

01.12. Familienstellen in Zwickau mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

01.12. Weihnachtswerkstatt der Naturheilkunde Dresden · www.corpus-et-anima.de

02.12. Schamanische Trommelgruppe mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

03.12. Seminar Ho'oponopono mit Sabine & Roy Müller · Dahlen · heilklang-zentrum.de

07.12. Kreativer Advent im Kräuter-Gut · Dittmannsdorf · www.kraeuter-chemnitz.de

07.12. Schwitzhüttenzeremonie für Frauen mit Lydia Demmler · Mülsen · lydiademmler.de

21. oder 22.12. Tagesworkshop Slowsex lernen mit Lucia & Lio · Leipzig · www.slowsex-lernen.de

21.12. Weihnachtsmarkt im Kunsthof · Eibenstock www.kunsthof-eibenstock.de



Fire Goddess · Sweet Awakening · Medizin & Consciousness Retreats

TantraCoaching Sandy Seidel

von Sandy Seidel



AHO Ihr Schönen. Mein Name ist Sandy.

„Alles im Leben kommt zu mir mit Leichtigkeit, Sinnlichkeit, Freude und Herrlichkeit.“

Mit diesem Zitat möchte ich hier diesen Raum öffnen. Mein Commitment ist ein Tanz aus Feuer und sinnliche Eleganz, ein Gebet an den Planeten, ein Gebet an die Erde. Wie ein Regenbogenschmetterling fliege ich von Blume zu Blume, verströme meinen sinnlichen Duft und tanze meinen Tanz.

Komm tanz mit mir...

In all meinen Sessions, Retreats, Ausbildungen und Kursen...
Bin ich die Einladung...für Deine süße, sinnliche Verkörperung...

Impulse werden gezündet und Feuerfunken gesetzt...
Explodieren darfst Du gerne selbst...
In all Deinen schönsten und strahlendsten Farben...

All das geschieht sehr achtsam und sanft und gleichzeitig kraftvoll, sinnlich und tief...

Es ist ein Erinnern – ein Erinnern an das, was Du in Wahrheit bist.

- Ich führe, dass Du Dich selbst führst.
- Ich ermächtige, dass Du Dich selbst ermächtigst.
- Ich anerkenne, dass Du Dich selbst anerkannt.

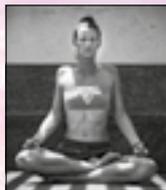
In all Deiner Schönheit und Wahrheit.

Yoga in Magdeburg und Yoga-Retreat an der Ostsee

Alles beginnt mit DIR

von Maren Jayani

Meine Namen sind Maren Jayāni. Nach einer längeren Reise meines eigenen Bewusstwerdens mit Hilfe meiner damaligen Yogalehrerin, lebe ich endlich seit drei Jahren meine Berufung. Als ganzheitliche Yogalehrerin und Heilmeditationscoach darf ich allen Menschen helfen, ihre innere Kraft, Stärke und Mut zu erkennen, um sich damit ihren Themen zu öffnen. Es ist großartig, dass ich diese Aufgabe in diesem Leben erfüllen darf und jede Seele ist willkommen.



Wie genau kann ich Dir helfen?

Ob Du im Körper und Geist gestresst bist oder sich Deine Themen bereits auf körperlicher Ebene zeigen – alles ist regenerativ und die einzige Konstante im Leben ist Veränderung. Somit helfe ich Dir, wenn Du bereit bist, Dich zu verändern. Als Yogalehrerin arbeite ich mit Dir stetig an Deinem Bewusstsein und Deinem Selbstbewusstsein. Hierbei nutzen wir Atemtechniken, Meditationsübungen, Heilmeditationen, Entspannungsübungen und natürlich auch richtig eingesetzte und genutzte Körperpositionen. Wir fließen in dieser Energiearbeit durch Deine Chakren, um Dich noch mehr in den Fluss Deines Lebens zu bringen.

Aktuelle Angebote

- 27.–29.9. Wundervolles **Yoga & Heilmeditations-Retreat „Kraft der Elemente“** im VJU Hotel in Göhren an der Ostsee
- **Personal-Yoga** (Einzelyoga nach Vereinbarung und Kennenlernen)
- **Yoga in der Salzgrotte Magdeburg** in der Leiterstraße jeden Freitag 13:00 – 14:30 Uhr (nur mit Voranmeldung)

Alles Liebe, Maren Jayāni

Ruf mich gern an unter Tel. 0176 72849299 · Du findest mich bei:
Instagram @jayanilebtyoga und Telegram @Jayanis_Yogisches_Sein_13

In all Deinem Licht und in all Deiner Dunkelheit.
In all Deinen Seelenperlen und Deinem Sternenschmaus.
In all Deinem Urweiblichen und Urmännlichen Feuer.
In all Deiner Schönheit und Urkraft.

Der Raum ist geöffnet

- Sinnliche Tantra Tempel Sessions
- Ecstatic Breathwork
- Kundalini Body Work
- Kundalini Activation
- HAKA Urkraft Tanz
- Medizin und Consciousness Retreats
- Access Bars Tageskurse
- Access Energetic Facelift Tageskurse
- Einzelsessions 1:1
- Medizinreisen 1:1
- Coachings / 1:1 für 1, 2 oder 3 Monate
- Feldlesungen und Kakao-Zeremonien
- Ayurveda Massage Ausbildung
- Tantramassage Ausbildungen * Modul 1 & Modul 2 u.v.m.



Es ist immer nur der Moment und der Moment ist immer das Jetzt.

Wir bedienen uns am großen Buffet der Möglichkeiten.
Es geschieht immer das, was Du bereit bist, zu empfangen.

Tanze mit Deinen Augen und lache mit Deinen Füßen.

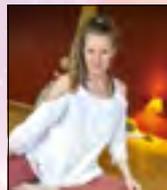
Sweet Awakening

Sandy Seidel · TantraCoaching · Kobergerstr. 105, 04416 Markkleeberg
Tel. 0157 77876997 · www.tantracoaching-in.de · fb.com/sandy.seidel.12

Raum und Zeit für Dich · Kraft schöpfen · Neue Wege gehen

Shakti Yoga Raum

von Lydia Demmler ·



Mein Name ist Lydia. Ich bin Frau, Mutter, Freundin, Schwester, Weggefährtin, Raumhalterin, Impulsgeberin, Körper- und Bewusstseinsforscherin. Als stetig Lernende, wirke und wandle ich mit großer Demut und Dankbarkeit aus meinem Herzen in dieser Zeit auf diesem wunderschönen Planeten. Ich halte Räume zur Selbsterfahrung, Bewusstseinsentfaltung, tiefen Begegnung auf emotionaler, energetischer und transzendentaler Ebene und Spiritualität. Mein Motto ist: Mache Deinen Körper und Deinen Geist zu einer Möglichkeit, statt zu einem Problem. Und Deine Seele wird in ihrem Tempel lieben und aufblühen können.

Ich liebe Menschen und diese zu fühlen, zu erforschen, zu verbinden und zu erkennen.

Lerne mich kennen bei:

Körper- & Mental-Coaching, Yoga, Meditationskursen, Thai-Yoga-Massage, Schoßraumheilung, Yoni-Massagen, Frauentempel & Frauenheilkreisen, Zeremonien, Mantra-Singkreisen, Soundhealing-Klangreisen

Meine nächsten Termine:

- wöchentl. Yogakurse (Hatha Yoga / Yoga auf dem Stuhl für Senioren)
- Eltern Kind Yoga 26.10. / 31.11. · AcroYoga 9.11.
- Frauenheilkreis jeden 1. Freitag im Monat
- Frauentempelabend 22.9. / 24.10. / 25.11. / 10.12.
- Kakaozeremonie 13.9. / 13.12. · Schwitzhüttenzeremonie 28.9. / 7.12.
- Schoßraumheilung 2.–3.11.
- TIPP: Reise mit mir nach Bali zum Yoga Retreat 30.8.–5.9.2025

Lydia Demmler – Shakti Yoga Raum · Marienauerstr. 10, 08132 Mülsen
Tel. 0162 8186216 · lydia@lydiademmler.de · lydiademmler.de

Erzgebirge

Kunsthof Eibenstock · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier · www.kunsthof-eibenstock.de
Herbstkurs **Sri Sai Prana Yoga** für Fortgeschrittene Di 18–19:30 Uhr ab 3.9.
Mantrasingen Mi 16.10. 19 Uhr
Kunstcafé geöffnet Fr – Di 13–17 Uhr

Praxis für Ergotherapie · Uta Weidauer Aue · Tel. 03771 22703 · ergo.weidauer@gmx.de
Workshops jeweils 18 Uhr
Wenn der Schmerz zu groß wird 12.9.
Gesunde Füße 19.9.
Was verrät mir mein Gesicht 26.9.
Krankheit mit anderen Augen sehen 17.10.
Organuhr 24.10.
Spiegelgesetzmethode 7.11.
Räuchern / Räucherbündel fertigen 14.11.

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“ Schneeburg · Ina Klinger
www.lebensfreude-ina-klinger.de
FrauenZeit 3.9. Thema: Bedingungslose Liebe / 19.11. Thema: Die innere Mitte, je 18 Uhr
Kursbeginn **Meridiangymnastik** montags ab 21.10. 17–18 Uhr

AMRYTA Schwarzenberg · Jana Münzner www.amryta.de
Yoga des Herzens donnerst. 19:30 – 21:30 Uhr
Verbundener Atem 1.10. / 12.11. / 3.12. je 9 Uhr
11.9. / 16.10. / 27.11. / 11.12. je 18:30 Uhr
Frauenfreitage 13.9. / 25.10. / 15.11. je 19 Uhr

Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg Grit Wehrauch · 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

Seitai – Katsugen Undo mit Werner Ahrens
Tel. 0371 4046240 · Cottendorfer
Abendgruppe: 13.9. / 25.10. je 19:30 Uhr
Tagesseminare: 14.–15.9. / 26.–27.10. / 22.11. / 23.–24.11.

Praxis „Leicht-Sein“ Annaberg-Buchholz Bettina Brückner · Tel. 03733 26401
Offene Abende Familienstellen 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12. je 18:30 Uhr

Kontrast Reich · Heike Seewald-Blunert Meinersdorf · kontrast-reich.de
wöchentliche **Hatha-Yogakurse** für Erwachsene, Senioren, Schwangere und Kinder; **Pilateskurse**

Sri Kaleshwar Meditations- & Seminarzentrum Voigtsdorf · Tara Gräfe · kraftreisen.org
Feuerpuja an Neu- & Vollmonden 17.9. / 2.10. / 17.10. / 1.11. / 1.12. je 18–20 Uhr
vor Ort 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 7.–8.9. / 5.–6.10. / 16.–17.11. / 14.–15.12
Trommelbau 20.–21.10. / Dresden: 2.–3.11.

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

NEU Treffen „Sich spüren und fühlen“
mit Mario Geißelsöder in Oelsnitz
11.9. 17 Uhr / 15.9. 15:30 Uhr
www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

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 in Plauen
1 x monatlich · www.biodanza-chemnitz.de

Raum Zwickau

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

Spirituelles Seminarzentrum · Lengenfeld
www.spirituell-er-leben.org
Yogakurse: Anfänger Mo / Mittelstufe Di / Für alle Do · jeweils 19–20:30 Uhr
Info-Abend **Yoga Lehrerausbildung** 10.9. / 17.9. / 1.10. / 15.10. je 18:30 Uhr
Ehrliches Mitteilen 13.9. / 11.10. / 22.11.–17 Uhr
Familienaufst. 14.9. / 23.10. / 23.11. je 15 Uhr
Klangmassage 15.9. / 24.10. / 24.11. Einzelterm.
Kakao-Zeremonie 12.9. / 10.10. / 21.11.–17:30 U.
Kräuterwanderung 7.9. / 19.10. je 13 Uhr
Waldbaden 21.9. 9:30 Uhr

Spirituelle Stammtisch · 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12. je 18 Uhr · Restaurant „Goa“, Pleißencenter
Werdau · Christiane Peyerl · Tel. 0151 56130812

Naturgarten Sein & Werden · Sandra Schneider Neukirchen / Pleiße · www.seinundwerden.online
Frauengespräch am Feuer 2.10. je 18 Uhr

NEU: Shakti Yoga Raum · Lydia Demmler Mülsen · www.lydiademmler.de
wöchentl. Yoga-Kurse: **Hatha-Yoga** für alle // **Yoga auf dem Stuhl** für Senioren
Eltern Kind Yoga 26.10. / 30.11. **Acro Yoga** 9.11.
Frauenheilkreis 4.10. / 19.10. / 1.11. je 19 Uhr
Frauentempel 22.9. / 24.10. / 22.9. je 19 Uhr
Kakaozeremonie 13.9. / 13.12. 18 Uhr
Schwitzhütte 28.9. / 7.12. 14–21 Uhr
Mantras & Kraftlieder singen 27.9. / 25.10. / 29.11. je 17–19 Uhr in Zwickau

NEU: ErdenMedizin · Steffi Gruß · Mülsen
T. 0160 92963601 · erdenmedizin.jimdosite.com
Wilder Weiberkreis mit Kakaozeremonie 23.9. / 31.10. / 19.12. je 18 Uhr
Tuch Yoga dienstags 17:30 und 19:00 Uhr
Trommelzeit im Wald 21.9. 11–16 Uhr
Auszeit vom Stress · Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · www.auszeit-vom-stress.de
Waldbaden 21.9. / 4.10. / 9.11. / 24.12. / 1.11.25
Workshops 11.9. / 16.10. / 13.11. / 18.11. / 4.12.

Guidohof · Limbach-Oberfrohna OT Uhlendorf
www.guidohof.com
Mantra-Singen 11.10. / 29.11. 19 Uhr

NEU: Yoga mit Annett Seidler in Limbach-O.
Yogakurs Sa 16 Uhr / So 15:30 Uhr / Mo 16:30 Uhr
Yoga für Kinder Sa 15:30 Uhr / So 10 Uhr
Tel. 0157 81031545

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 20.9. / 25.10. / 29.11. je 16:30 ab 18 Uhr
Waldenburg 8.11. um 18 Uhr
ENERGY DANCE® offene Kurse:
Waldenburg montags 18:30 Uhr
Reinsdorf 3.9. / 17.9. / 1.10. / 29.10. je 18 Uhr
HOT 26.9. / 24.10. / 21.11. 18:30 Uhr
Limbach-Oberf. 12.9. / 7.11. je 18:30 Uhr

Klangschalen Energie · Ruth Röllner Waldenburg · www.klangschalen-energie.de
Klangschalen-Ausbildung 26.–27.10. / 16.–17.11.

KOSAIA · Diana Hessel · Wildenfels · kosaia.de
Geführte Klangreisen ab 7.10. Oktober jeden Mo / Di / Mi 13 und 18 Uhr, Themen siehe Website
Geschlossener **Heilkreis Sternenkinder** ab Oktober, 11 Termine, Anmeldung erwünscht

Raum Chemnitz

Potenzialbefreiung · Chemnitz
Lydia D. Degenhardt · potenzialbefreiung.de
NEU: **Ausstieg aus starren Familienmustern** 25.9. / 16.10. / 30.10. / 13.11. / 27.11.
weitere Tage & Zeit nach Vereinbarung

Freifühlsein · Kristin Dotziger Chemnitz · www.freifuehlsein.com
Freifühl yoga donnerstags 18–19:30 Uhr
GenussSalon 10.9. / 22.10. / 12.11. je 18:30 Uhr
Weiberabende 3.9. / 17.12. je 18:00 Uhr
Intim-Massage 29.10. / 19.11.

YOGA ROOM Chemnitz · Anna Grahl & Jagad Sven Hunger & Rainer Schulz · yoga-room-om.de
Wöchentliche **Yogakurse**
Mantrasingen – Chanting Circle 20.9. / 18.10. je 19–21:30 Uhr
Klangkonzert – meditative Klangreise 7.9. / 5.10. / 2.11. je 19–21 Uhr
Satsang 25.10. / 13.12. je 19–21 Uhr

Die Tanzoese Chemnitz · Bella Steudel wöchentl. Kurse / Ausbildungen: **Bauchtanzen, Hula-Tanz, Zenbo Balance & Mantra-Dance**
Frauenraum **Healing Talks & Dance** 12.9. / 14.11. je 19 Uhr · www.bella-kalima.de

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann Dittmannsdorf · www.kraeuter-gut.de
Kräuterspaziergang 29.9. / 4.10. / 20.10. / 2.11.
Am Kräuter-Gut-Tisch 13.9. / 18.10. / 15.11. / 6.12. je 17–20 Uhr
Heilpflanzen-Praxistag 28.9. / 19.10. / 26.10. / 23.11. je 9:30 – 17 Uhr
Frauengeflüster 20.9. Herbst-Tagundnachtgleiche / 1.11. Samhain je 17–20 Uhr

Mittelsachsen

Volkshochschule Mittweida
www.vhs-mittelsachsen.de
Qigong Mi 10:30 Uhr
Faszientraining Mo 13 Uhr (ab 28.10.)
Tun mit Ton Do 17:30 Uhr (in Rochlitz)

Volkshochschule Freiberg
www.vhs-mittelsachsen.de
Qigong Fr 16:30 Uhr
Unbeschwert und entspannt durch die Wechseljahre mittwochs 16 Uhr (ab 23.10.)
Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung mittwochs 18:15 Uhr (ab 23.10.)

ZauberWege e.V. · Kerstin & Kai Müller Hainichen · www.zauberwege.de
Die MONDIN ruff Frauenkreis 17.10. / 15.12. je 19 Uhr
Kreis der Männer 2.10. / 6.11. / 4.12. je 19 Uhr
Sonne, Mond & Sterne offener Kreis für alle 10.9. / 8.10. / 12.11. / 10.12. je 19 Uhr
Schwitzhütte 1.11. / 21.11. je ab 11 Uhr

Raum Leipzig

NEU: Wachsen und SEIN · Constanze Heiner Leipzig · www.wachsen-und-sein.de
Neumondinnen-Frauenkreis 4.10. / 1.11. / 30.11. je 19–21:30 Uhr

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · Marktleeburg
www.klangtempel.net
Spielstunde Monochord & Elfenharfe 24.9. / 29.10. / 26.11. / 17.12. je 18–21 Uhr

Heilklang-Zentrum · Sabine & Roy Müller Dahlen · heilklang-zentrum.de
Klangreisen 6.10. / 10.11. / 8.12. je 16 Uhr
Kinderklang 21.9. / 12.10. / 9.11. je 11 Uhr
Meditation 1.10. / 10.11. / 19.11. 18:30 Uhr
Heil-Meditation mit Energie 13.9. / 29.9. / 11.10. / 1.11. / 15.11. / 29.11. je 19 Uhr
Kurs **Die acht Perlen** ab 2.9. Mo 19 Uhr
Kurs **Meditation** für Anfänger ab 25.9. 18:30 Uhr

Natur & Psyche Leipzig · Thomas Becher
www.natur-und-psyche.de
Intimmassage erlernen Der Mann 5.9. / Aufbauworkshop 19.11. je 19–21 Uhr

Dresden-Elbland

R.leben® · Ute Rudolph · Dresden
www.bewusst-und-sein-erleben.de
Neumondin-Frauenkreis 1.11. 18 Uhr

Trainer-Treffen Dresden – Arbeitskreis für Anbieter 14.11. 18–20:30 Uhr
Therap. Nachsorgegruppe Psychosomatik 4.12. 17:30 – 19:30 Uhr
www.resonanzbewusstheit.info

Potenzialbefreiung · Dresden
Lydia D. Degenhardt · potenzialbefreiung.de
NEU: **Ausstieg aus starren Familienmustern** 12.9. / 27.9. / 1.10. / 17.10. / 29.10. / 7.11. / 19.11.
Termine und andere Tage nach Vereinbarung

Jörg Hampel · Diera-Zehren psychobionik.joerg-hampel.de
Psychobionik Infoabend auf Anfrage
Jahreskreisfeste 31.10. Samhain / 21.12. Yule je ab 18 Uhr

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst Dresden · www.anukan.de
Tantra vom Herzen – auth. Nähe leben 18.9. / 16.10. / 12.11. / 4.12. je 18:30 Uhr
Kleine Bondagegeschichte 24.9. / 8.10. / 22.10. / 5.11. / 26.11. je 19 Uhr
Offene Bondageabende 3.6. / 4.7. / 5.8. / 5.9. je 19 Uhr

Praxis HerzBalance · Veronika Broszinski Großenhain · www.herz-balance.com
wöchentl. Kurse **Hatha- Familien- & Kinderyoga**

Raum Magdeburg

Yoga in der Salzgrotte Magdeburg
freitags 13:00 – 14:30 Uhr mit Maren Jayani
Anmeldung Tel. 0391 5628474

Mecklenburg-Vorpommern

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

Der Elfenhof · Viezen Nähe Rostock
www.der-elfenhof.de
Yogakurse, Kräuterwanderungen, Jahreskreisfeste, Transformationsabende u.v.m

Thüringen

Vitaleum · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de
Waldkraft 5 Tage wöchentlich So – Fr
Fasten (Basenfasten, 5-Elemente, bewegt etc.) von 5 – 21 Tage wöchentlich ab Sonntag
Basenfasten PLUS mit Yoga & Entspannung 29.9.–6.10. / 27.10.–01.11. / 17.–22.11.
5-Elemente-Heilfasten 15.–20.9. / 20.–25.10. / 10.–15.11. / 15.–20.12.
Vitale Auszeit / Mädelstage 27.–29.9. / 11.–13.10. / 18.–20.10. / 29.11.–1.12. / 13.–15.12.

Fastenreisen

Meine Glücksküche · Kati Walther
Fasten · www.meine-glueckskueche.de
Colditz Muldental 18.–25.10. / 25.10.–1.11.
... mit Hund in Userin (MeckPom) 5.–12.10.

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

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

Überregional

Akademie **Corpus et anima**
Dresden · www.corpus-et-anima.de
Heilpraktiker Ausbildung Infoabend je 17 Uhr
Dresden 10.9. / 24.9. / 8.10. / 22.10. / 5.11. / 26.11.
Limbach-Oberfrohna 10.9. / 23.9. / 22.10.

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · www.klangtempel.net
Intuitive Handpan-Workshops je 14–18 Uhr
21.9. Jena / 28.8. Dahlen / 26.11. Marktleeburg / 23.11. Dresden / 30.11. Kleinkobchberg (Thüringen) / 27.11. Frankenberg

Mantras & Kraftlieder Singkreis
mit Ann König · Tel. 0176 56892679
Schwarzenberg 27.9. / 8.11. je 19 Uhr
Mildenaue 7.9. / Waldau 22.9. / Lunzenau 6.10.
Limbach-O. 11.10. / 29.11. 19 Uhr
Eibenstock 16.10. 19 Uhr / Annaberg 25.10. 18:30 Uhr

Online

Kostenfreie Online-Meditation
Raum der Freiheit · heilklang-zentrum.de
17.9. / 1.10. / 22.10. / 5.11. / 3.12. je 20:00–20:40 Uhr mit Roy Müller per Zoom

Sylvia Hansen · msha.ke/hello_syl_hansen
Online-Kurs **Amanita Muscaria**
dienstags 22.10.–19.11.
donnerstags 5.–24.9. / 24.10.–14.11. / 21.11.–12.12.
Online-Kurs **Kakao als Pflanzenmedizin**
25.10.–15.11.

Neu im Waldkraft-Resort Vitaleum im schönen Thüringen

5-Elemente-Heilfasten

von Anja Heinrich

Sind alle Deine Elemente im Gleichgewicht, so fühlst auch Du Dich sprichwörtlich „in Deinem Element.“

Du möchtest Dich einmal gründlich reinigen und für Deine Organe sowie Deine Seele eine Pause einlegen? Fühlst Du Dich irgendwie nicht mehr so energiegeladen und hast Lust auf mehr Leichtigkeit?

Dann kannst Du Dir bei uns eine außergewöhnliche Auszeit gönnen – beim „5-Elemente-Heilfasten“ kannst Du Deinen Ballast abwerfen und Dich mit neuer Energie aufladen. Dein Körper wird es Dir mit mehr Leichtigkeit und Energie danken.

Fünf Tage 5-Elemente-Heilfasten

inkl. Unterkunft, Fastengetränke sowie Fastenbegleitung durch Heilpraktikerin Anja Heinrich

- Anreise am Sonntag zwischen 14:00 – 16:00 Uhr
- Einführung in das 5-Elemente-Heilfasten
- 1 x Yoga
- 1 x geführte Wanderung durch die Hüttener Heide
- 1 x 30 min. Vitaflex-Massage
- Erlernen eines Meridiantanzes
- 1 x Kneipp-Leber-Wickel
- Basische Fußbäder
- inkl. Leistungen in der Naturheilpraxis (Global Diagnostic enthalten)
- 3 x Akupunktur oder MitoSantherapie



Das Besondere an dieser Art des Fastens ist der völlige Verzicht auf feste Nahrung. Dein Körper wird jedoch über die Fastengetränke mit allen Geschmacksrichtungen verwöhnt. Somit hast Du keine Gelüste auf bestimmte Lebensmittel und das Fasten fällt Dir leicht.

Aktuelle Termine: 15.–20.9. / 20.–25.10. / 10.–15.11. / 15.–20.12.2024
weitere in 2025 siehe Webseite

Waldkraft-Resort Vitaleum · Anja Heinrich
Herschorfer Straße 14, 07387 Kröpla OT Hütten
Tel. 03647 163330 · info@vitaleum.com · www.vitaleum.com



Fasten – eine uralte Heilmethode – wofür ist sie gut?

Fasten – Wandern – Stille

von Claudia Hoppe

Tannenduft – Erzgebirgskamm – Ruhe – Durchatmen – Klarheit



Hier sind es „nur“ Begriffe, doch dahinter verbirgt sich eine sehr feine und kraftvolle Qualität, die wie ein Tor den Zugang zu Deinen tiefen, inneren Ressourcen eröffnet. Bei Deiner heilsamen Fastenwoche kannst Du nicht nur den Fokus auf Gewichtsreduktion und Gesundheitsvorsorge im physischen Sinne legen (wundervolle Nebeneffekte), sondern es ist

möglich, auf allen Ebenen des Seins zu regenerieren. **Innen aufräumen, Loslassen, Reinigung der Körpermilieus – Immunstärkung für die kalte Jahreszeit.**

Als exam. Diätassistentin gebe ich wesentliche, seriöse und umsetzbare Impulse für das Essen nach dem Fasten.

6.–13.10.2024 / 13.–20.10.2024
im wunderbaren Erzgebirgsdorf Weitersglashütte (Eibenstock)

Claudia Hoppe aus Dresden · Erfahrene Fastenbegleiterin und Anbieterin ganzheitlicher Massagen und Körperarbeit
Tel. 01522 6697745 · www.fasten-wandern-stille.de

Drei Tage Entspannung und Regeneration im Erzgebirge

Basenkur nach Peter Jentschura

von Sandra Müller & Annett Schädlich

Du willst wieder mehr Lebenskraft, Beweglichkeit und Gesundheit? Dann bist Du bei uns, Annett und Sandra, genau richtig. Wir begleiten Dich gern und es erwartet Dich ein speziell aufeinander abgestimmtes Verwöhn- und Gesundheitsprogramm aus einer gesunden, basenüberschüssigen Ernährung, regenerierenden Körperbehandlungen und ausgewogenen Bewegungseinheiten.

Die drei Leitsätze der 3-tägigen Basenkur sind:

- Reinhaltung – Meide Schädliches!
- Regenerierung – Iss, trink und tue Nützliches!
- Reinigung – Scheide Schädliches aus!

Leistungen

- Erstgespräch mit Informationsunterlagen
- Täglich basenüberschüssige Ernährung
- Entspannungstherapie
- Yoga- oder Klangschalenanwendung
- Entschlackungsmassage
- Basische Wickel
- Dampfbad-Sauna mit Salz-Honig Peeling
- Einsatz von Peter-Jentschura-Produkten (natürliche Körperpflege und basenüberschüssige Lebensmittel) während der gesamten Kurtag



Mach Deinen Urlaub zu einem Gesundheits- und Wohlfühlerlebnis der besonderen Art, hier bei uns im wunderschönen Kunsthof Eibenstock.

Kosten: 365 € zzgl. Übernachtungskosten
Nächste Termine: 29.10. – 01.11. / 19. – 22.11.2024
Leiterinnen: Sandra Müller & Annett Schädlich



Buchung: Kunsthof Eibenstock
Tel. 037752 558240 · www.kunsthof-eibenstock.de

ANNA & JULIANE

Auszeit

Yoga - Klang - Ayurveda
21.10. bis 26.10.2024

Kornspeicher Mauritz auf Rügen / Ostsee






Darauf kannst du dich freuen

Das Yoga Loft / Unterkunft

- Dein Seminarort: www.kornspeicher-mauritz.de
- Rügen für ein ganzes Yoga - Stadt
- Gezeigt als Südosten von Rügen im Dorf Zoser
- Optional: Sauna, Vortrag, Hindi, Waking

Yoga

- Hatha Yoga
- Ashtanga
- Fasten Yoga
- Yoga Föhn

Ayurvedische Kochkunst

- Ayurvedische Vajrasana mit selbst gemachten Täglichen Kräutertee, Wasser
- Tägliches Stimmen Ölstrangemant
- Abends erwarnt dich ein 3-Gänge-Menü
- Optional Ayurvedischer Einflus

Klang & Ätherische Öle

- Klangmitz + Herzmeditation
- Klangritze + Heise zum inneren Kompass
- AromaTisch Energiemassagen (Rücken, Hände, Füße)
- Fußreflexzonenmassage
- Workshop mit ätherischen Ölen von doTERRA

Anmeldung

Juliane Rosenberg
0162 / 9227396
Juliane.Klangmassage@gmail.com

Anna Franz
0176 / 3606030
Anna.Franz@posteo.de

ONLINE

Neue Partner

SLOWSEX · Lucia & Lio – zuhause SLOWSEX LERNEN mit Audio-Kurs · Herzöffnung durch sanftes Lieben, Heilung & Erfüllung in Sexualität & Beziehung · kostenfreies Wissen & Infos auf Telegram, SUCHE: SLOWSEX LERNEN · slowsex-lernen@posteo.de Lucia Tel. 0151 56144914 · Lio Tel. 0151 40365472 · www.slowsex-lernen.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

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

PotenzialBefreiung · **Lydia Dorothea Degenhardt** · 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

Klangtempel – MIK & Thomas · Handpan-Workshops & Klangseminare · Spielgruppen, Klangkonzerte · Klangheilung · Klangliege, weltweites Klangnetzwerk, „Campana“-Festival der Klänge · „Die Tempelträumer“ · Imkereei 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...

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

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

Dresdner ganzheitlicher Architekt **Udo Steinborn** · geomantisches Planen und Bauen, spirituelle Baubegleitung nach Harald Jordan, energetisch geomantische Grundstücksanalyse, Proportionierung der Gebäude nach Urmaß 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 für Berufsleben und Selbstständigkeit. Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbestimmung, berufliche Neuorientierung, Gründungsbegleitung. Nimm Dein Berufsleben wieder selbst in die Hand! Freiburger Str. 114, 01159 Dresden · abbiegenderhauptstrasse.com

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

Jörg Hampel · Ich begleite und helfe Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit, Lebenssinn, Beziehungsglück mittels psychobionischer Innenweltenreisen · 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 Partner

Constanze Heiner · Wachsen und SEIN – Zentrum für Heilung und Wachstum · Körperpsychotherapie · systemisch/neurologische Regulation · Blockadenlösung · Energiearbeit · Frauenkreise · Crednerstraße 26, 04289 Leipzig · Tel. 0173 5628158 · www.wachsen-und-sein.de

Sandy Seidel · Ganzheitliches Coaching / Stress und Burn out Prävention / Medizin und Consciousness Retreats · Süßes erwachen, Selbst-Erkenntnis und Seelen-Verkörperung · Koburgerstr 105, 04416 Markkleeberg · Tel. 0157 77876997 www.TantraCoaching-in.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.natur-und-psyche.de

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

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



Reihe: Gesunde Kopfhaut und schönes Haar (Teil 3)

No Poo – die Haarpflege von anno 1800

von Lisa Mehler



Wenn man davon ausgeht, dass die Frauen im viktorianischen Zeitalter Haare bis zum Boden hatten, liegt es mit höchster Wahrscheinlichkeit daran, dass sie noch kein Shampoo, Conditioner, Föhn, Lockenstab oder Glätteisen hatten. Zu dieser Zeit wurden die Haare maximal einmal im Monat gewaschen, was bei der Haarlänge und ohne „Wasser aus der Wand“ verständlich ist. Für diese Routine wurden oftmals 1 – 2 Tage in Anspruch genommen. In der heutigen Zeit waschen viele Menschen ihre Haare sogar täglich. Das Resultat: Schuppen (Silikone, Überreizung, Unverträglichkeit, u.a.), fettige Haare (je öfter man wäscht, umso schneller produziert die Kopfhaut Fett nach – ein Teufelskreis), Haar-ausfall (siehe Schuppen), Haarbruch und Spliss (durch das Austrocknen mit Tensiden und zu viel Hitze), fliegende, statisch aufgeladene Haare, kein Volumen...

In meinen vergangenen Artikeln habe ich bereits ausführlich das Thema „Natürliche Haarpflege“ beschrieben. Nun möchte ich noch einen Schritt weiter gehen und Ihnen erklären, wie „No Poo“ funktioniert.

No Poo bedeutet:

- kein Shampoo und chemisch-industriell hergestellte Haarpflegeprodukte mehr verwenden,
- eine möglichst tägliche mechanische Reinigung von Haaren und Kopfhaut (Bürsten, Kämmen, Massagen),
- neue, individuelle Wege des Haarewaschens zu gehen.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, die Haare mit natürlichen Mitteln zu waschen:

Shampoo-Alternativen sind z. B. Heilerde, Lavaerde (Ghassoul, Rasshoul), natürliche, gesiedete Seife, Seifenkrautwurzel, Efeu, Kastanien (gekochter Sud), indisches Shikakai Pulver, steif geschlagenes Eiweiß, Natron, Apfelessig, Aloe Vera Gel, Honig, Roggenmehl sowie einfach reines Wasser.

Als Pflegestoffe werden Öle eingesetzt: Rizinusöl, Jojobaöl, Avocadoöl, Kokosöl, Olivenöl, Sesamöl und viele weitere...

Als **Conditioner (Spülung)** dient die „saure Rinse“ mit Apfelessig.

Als Wirkstoffe können **ätherische Öle oder Kräuterauszüge** verwendet werden.

Anwendungsbeispiel: Am Abend vor dem Waschtage werden Haare und Kopfhaut gebürstet, danach eingölt (weniger ist mehr) und massiert. Lange Haare werden geflochten. Morgens können die Haare mit Seife oder einer Alternative gewaschen werden. Im Anschluss die saure Rinse, welche im Haar verbleibt. Haare vorsichtig frottieren und im Turban antrocknen, bestenfalls lufttrocknen lassen. Eine kleine Rezeptsammlung werden Sie zukünftig auch auf meiner Internetseite finden.

Gerne stelle ich Ihnen nach einem persönlichen Gespräch einen individuellen Behandlungsplan zusammen.

Naturfriseur Gaia · Lisa Mehler · Burgstädt
Tel. 0160 5402091 · naturfriseur-gaia.de



14.9. in Uhlendorf bei Limbach-Oberfrohna ab 14:00 Uhr

Guidohoffest

von Silke Lucht



In entspannter Atmosphäre die Guidohofwelt genießen, das könnt Ihr am 14.9.2024 ab 14:00 Uhr zum alljährlichen Hoffest. Neben dem **Genuss** von selbstgebackenem Kuchen, Pizza, Bier vom Fass, Rostern und vielen anderen Bio-Köstlichkeiten, haben wir auch viel Kulturelles und Wissenswertes zu bieten. Bei den **Hofrundgängen und Trecker-Rundfahrten** mit Vorstellung unseres neuen Energiekonzeptes beantworten wir auch gern Fragen rund um den Hof und die Biolandwirtschaft.

Ein Highlight für die Kinder wird das **Puppenspiel** mit: „Der Kasper auf dem Blumenstern“ sein. Eine Geschichte ums Anderssein, Vorurteile, eine Freundschaft und natürlich Blumen.

Neben Gabriel am Akkordeon und Oli am Piano werdet Ihr musikalisch am Nachmittag **Monsieur Pompadour** mit französischer Lebensfreude erleben können. **Ökokistenstapeln, Stroh Hüpfburg, Lagerfeuer und viele Stände** mit nachhaltigen, schönen, wertvollen Produkten werden Euch außerdem den Tag versüßen.

Wir freuen uns auf Euch · Euer Team vom Guidohof.

Guidohof · Am Ullersberg 31
09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhlendorf
Tel. 037609 5433 · www.guidohof.com



21. – 22.9.24 · Stadthalle Pleißental · Sa / So 11 – 17 Uhr

2. Werdauer Lebensfreude – Messe

von Madlen Ostertag

Zwei Tage **Lebensfreude pur** – bereits zum zweiten Mal präsentieren Experten, Therapeuten, Heilpraktiker, Kursleiter, Händler und Kreative ihre Angebote und Produkte einem ganzheitlich interessierten und gesundheitsbewussten Publikum in Werdau.

Dabei liegt der Fokus erneut auf folgenden Themen:

- gesunde Ernährung
- gesundes Trinkwasser
- alternative Heilmethoden
- Luft- & Raumreinigung
- Gesundheitsanalysen
- Schutz vor Elektrosmog
- Yoga & Entspannung
- Naturkosmetik
- energetische Behandlungen
- Human Design
- äth. Öle & Aromatherapie
- Aura-Soma®-Farbsystem
- Kräuterwissen & Edelsteine
- Hanfprodukte
- Klangschalen & Massage
- Magnetschmuck
- Geomantie
- Wellnessprodukte
- Access Bars & Quantenheilung
- Kreatives uvm.
- effekt. Mikroorganismen
- heilsames Singen

Workshops, Lesungen und Vorträge finden im Rhythmus von 30 Minuten statt. Ein gesundes und leckeres Catering steht selbstverständlich zur Verfügung (kostenpflichtig). Sei von Herzen willkommen.

Unser Konzert-Highlight am Samstag um 17:00 Uhr

Julilea – Sängerin, Songwriterin, Soundhealerin & Voice Mentorin

Veranstaltungsort

Stadthalle „Pleißental“, Crimmitschauer Straße 7, 08412 Werdau

Telegram



Infos bei:
Madlen Ostertag
Tel. 0174 1902705
kontakt@madlen-ostertag.de
gluecklichmacherin.de

Whatsapp



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

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

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

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-vierelemente.de

PLZ 06...

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

PLZ 07...

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

Dr. Kerstin Ramm · Heilerin · Einzelarbeit & Seminare mit der Natur · Energiearbeit, spirituelle Reisen, Salutogenese, Aufstellungen, Schamanische Rituale · Verbindung mit Mutter Erde, Wiederbelebung heiliger Kraftorte mit T. Kretzschmar · Dorfstr. 15, 07646 Albersdorf · Tel. 03669221382 · www.echinocoaching.de

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...

Praxis für Logopädie, Lernbegleitung, Kinesiologie, Psychologische Beratung, Hundgestützte Therapie · Ute Weidenmüller-Thomas · Pestalozzi-str. 27, 08062 Zwickau · Tel. 0375 7881491 oder 0177 3783773 · info@logopaedie-planitz.de · www.logopaedie-planitz.de

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

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) · Wirken auf allen Ebenen des Seins · schau auf www.kosaia.de was dir jetzt gut tut · Heilpraxis Diana Hessel 08134 Wildenfels/Wiesen · Tel. 01762154402

Neue Partner

Lydia Demmler · Shakti Yoga Raum · Körper & Mental Coaching · Yoga: Hatha, Acro, Stuhl, Eltern/Kind, Personal; Meditation, Thai Yoga- & Yoni-Massage, Schoßraumheilung, Frauentempel/Frauenheilkreis, Schwitzhütte, Kakaozeremonie, Singkreis, Klangreisen · Marienauerstr. 10, 08132 Mülsen · T. 0162 8186216 · lydiademmler.de

Steffi Grub · ErdenMedizin · Tuch Yoga energetische Klang Massagen · Kakao- & Medizin Kreise · Weiber Kreise · Trommel Reisen · Kreativzeiten · Retreats · Crossreiser Str. 4 in 08132 Mülsen · Tel. 0160 92963601 erdenmedizin.jimdosite.com

Mandy Goller · Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie & UrLicht9er-Methode (Ausbildung & Beratung), Rutenkurse jederzeit möglich · Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein · Tel. 0162 9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

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

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

Ausfitzn – Susen Eulitz · Kairotherapie, ganzheitliche Hilfe bei Long- und Postcovid, Zelltraining, Zellanalyse, Höherenttraining, Bemertherapie, Infrarotkabine, spirituelle systemische Therapie Feldstraße 6, 08289 Schneeberg · Tel. 0172 7943224 · www.bergaufnachcovid.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 Merhaba in 08547 Plauen-Steinsdorf (Vogtl.) · Tel. 0177 7219150 · www.biodanza-chemnitz.de

In Sachsen und Thüringen

Intuitive Handpanworkshops

von Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum



Foto: Mario Hösel

Bist Du auch wie wir von Hand und Handpans fasziniert? Dann ist unser Einführungs-Workshop perfekt für Dich.

In kleiner Gruppe und schöner Atmosphäre tauchen wir in die wunderschönen Klänge der Handpans ein. Dabei stellen wir Dir

unterschiedliche, sehr gute und namhafte Handpans vor. Du darfst jede einzeln ausprobieren und spielen. Wir zeigen Dir verschiedene Anschlagstechniken und führen Dich in das intuitive und gemeinsame Handpanspiel ein. Natürlich erfährst Du auch noch ein wenig Hintergrundwissen zu den Handpans und deren Entstehung. Deine Fragen beantworten wir gern.

Für diesen Workshop brauchst Du keine musikalischen Kenntnisse.

Termine 2024

- 21.9. Jena (Thüringen) · Praxis für energ. Osteopathie · 14–18 Uhr
- 28.9. Dahlen · Heilklang-Zentrum · 14–18 Uhr
- 5./6.10. Rochsburg · Mini-Workshop beim Campana Festival d. Klänge
- 16.11. Marktleeberg · 14–18 Uhr
- 23.11. Dresden · Raum der Stille · 14–18 Uhr
- 30.11. Kleinkochberg Nähe Rudolstadt / Jena (Thüringen) · 14–18 Uhr
- 7.12. Frankenberg · Alte Schule Sachsenburg · 15–19 Uhr

Bitte zum Workshop aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl anmelden:
www.klangtempel.net/handpan und mik@elfenstadt.com

Wege ins Sein · Sabine & Roy Müller

Heilklang-Zentrum Dahlen

von Roy Müller



Ganzheitliche Heilung & Harmonisierung ist möglich. Das gilt offensichtlich auch für das Gelände, das wir vor zwei Jahren erworben haben. Nunmehr wohnen und arbeiten wir schon einige Monate hier und die Anstrengungen des letzten Jahres entfalten ihre Früchte. Dies war möglich durch die Mitwirkung einer Gemeinschaft aus Klangfreunden, Sponsoren und Projektunterstützern, die sich auf vielfältige Art und Weise in die Projektidee einbringen und deren Kern sich aus der Tätigkeit im Heilklang-Zentrum gebildet hat. Sieh, wie sich Lebensfreude Ausdruck verleiht:



Tag der offenen Tür



Projektstand Mai 2024

Vielleicht lässt Du Dich selbst einmal klangvoll berühren, um körperliche Entspannung, mentale Gelassenheit und tiefen, inneren Frieden durch den **Klang der Instrumente** in der Resonanz-Therapie, den **Klang und die Kraft der Worte** in der Alltags-Begleitung und den „inneren Klang“ der Energie während der Behandlung zu erfahren.

Heilklang-Zentrum · Sabine und Roy Müller · Klang-Therapie energetische Heilbehandlungen · Workshops · Seminare Ausbildung · Coaching · Belgernsche Str. 25, 04774 Dahlen Tel. 0176 23998815 · heilklang-zentrum.de



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

- exklusiver Eintrag im Anbieterverzeichnis als Partner
- günstiger Werbeplatz für Deine Angebote und Termine
- 20% Rabatt auf alle weiteren Buchungen
- Print-, Web- und 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.)

Jetzt informieren unter miteinander.net/bekannter-werden

Herzlich Willkommen zum Eintauchen in der zauberhaften und wundersamen Welt der obertonreichen Klänge

8. „Campana“ – Festival der Klänge auf Schloss Rochsburg am 5. & 6.10.2024

von Manuela Ina Kirchberger

Samstag 14–18 Uhr & Sonntag 11–17 Uhr – Stände der Künstler & Instrumentenbauer, Festivalprogramm mit vielen Workshops & Klangreisen
Samstag 19 Uhr – Abendkonzert in der Schlosskapelle St. Anna mit Miroslav Großer und Violeta Koleva · Stimmlabor Berlin



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 tief sinnige Berührung der obertonreichen Klänge weiterzutragen, gemeinsam zu musizieren und dabei heilsame und harmonische Schwingungen zu erzeugen.

Das Wochenende bietet an zwei Tagen Stände der Instrumentenbauer im Schlossmuseum, die durch Workshops, Klangreisen, Klangmeditationen, Klangkonzerte und Klangyoga immer wieder kleine, atmosphärische Höhepunkte finden. Spontane Sessions auf dem Schlosshof oder nahe bei den Instrumentenständen sind Teil der berührenden Festivalatmosphäre.

Mit dabei sind in diesem Jahr an beiden Tagen der bekannte Ober-ton-sänger Miroslav Großer (Berlin) & Violeta Koleva (Sofia) für das Abendkonzert und einen Stimmworkshop; Michael Heindl mit Mondholz-Didgeridoos; Karsten Gronau mit Kristallmanufaktur-Instrumenten; der Klangtempel mit verschiedenen Handpans; Viola Livera mit ihren Drachentänzen und Klangmärchen; der Klangdom mit Michael & Elke Zinnen; Gongschmied Martin Bläse mit Gongausstellung: „Gonglegenden“; das Klanggewölbe Delitzsch; ein Stimmgabelworkshop

mit Gudrun Wunderlich; die Elfenharfenbauer Rosemarie & Rolf Krieger und viele andere. Abgerundet wird das Festival mit den Ständen der Töpferfee, Mandala Zauber und den Kraftliedern für die Seele mit Ann König. Das Gesamtprogramm findest Du auf der Festival-Webseite. Für Speisen und Getränke ist gesorgt u. a. von der Schokoladenmanufaktur Choco del Sol.



Das Festival bietet auch in diesem Jahr wieder die einmalige Gelegenheit, fernab des Alltags tief in die Seele der obertonreichen Klänge einzutauchen, zuzuhören, zu genießen und sich selbst mehr zu spüren.

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

Weitere Informationen und Ticketvorverkauf:
www.schloss-rochsburg.de und www.campana-festival.de

Die Wochenendtickets kosten in diesem Jahr für beide Tage 20 €. Tagestickets jeweils 13 € / 7 € (ermäßigt) pro Person (Kinder bis 14 Jahre haben freien Eintritt). Achtung: Für das Abendkonzert am 5.10.24 bitte rechtzeitig Tickets im Vorverkauf sichern (19 € pro Person), da es nicht im Wochenend- oder Tagesticket enthalten ist! Die Tickets gibt es im Onlineshop der Rochsburg und vor Ort.

Festivalorganisation: MIK & Thomas Plum (Klangtempel e.V. & Klangnetzwerk e.V.) in Zusammenarbeit mit dem Schloss Rochsburg

Alte Schule Sachsenburg – das Zentrum in der Nähe von Chemnitz

von Anja Christine Zimmer

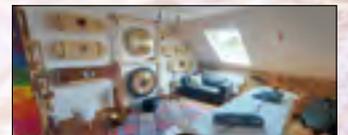


Im idyllischen Chemnitzer Umland befindet sich die „Alte Schule Sachsenburg“. Hier ist aus der 1881 erbauten Dorfschule ein Ort für verschiedene Angebote mit alternativer, ganzheitlicher Ausrichtung und einem großen Team an Veranstalter, Coaches und Therapeuten

entstanden. Unter anderem finden Klangtherapie, Klangmassagen und Klangkonzerte, Rückführungstherapie, Clearingtherapie, Hypnose, Yoga, Qi Gong, PMR, Traumaarbeit mit EMDR, offene Abende mit Familien- und systemischen Aufstellungen, Kräuterwanderungen, Instrumentenbaukurse (Indianische Flöte, Didgeridoo, Schamanentrommel) und Spielkurse (Monochord, Handpan, Klanginstrumente), Energiearbeit, Massagen, Frauenkreise, Vorträge und noch so einiges mehr statt. Wir freuen uns über Euren Besuch! Bis bald und liebe Grüße aus Sachsenburg, das Team und die „Alte Schule“.

Tonatura Klangwelten · Anja Christine Zimmer

„Tonatura Klangwelten“ ist das Resultat mutiger Lebensveränderung von der langjährigen Krankenschwester zur selbstbestimmten Klangtherapeutin und ganzheitlichem Coach. Mein Tun findet an individuellen Orten, in meinem Klangraum unter dem Dach der „Alten Schule Sachsenburg“ und begleitend mit Klängen in einer Palliativ- und Schmerzklinik statt. Ich biete individuell auf Dich abgestimmte Klangmassagen im Klangraum mit Klangliege, Klangschalen, Gong, Monochord, Stimmgabel u.v.m. an. Ein bereicherndes Erlebnis sind Klangreisen für Gruppen, die oftmals wie ein Kurzurlaub im Alltag tief entspannend empfunden werden. Hier ist nach Absprache vieles möglich, was Themen, Anlässe, Gruppengröße und den Ort betrifft.



Für wen sind meine Angebote unterstützend gedacht? Wenn Du Entgiftung, Regeneration, Stressabbau und Stärkung der Selbstheilungskräfte bewirken, Blockaden und Verspannungen lösen, zu neuer Energie, Frische und Klarheit finden möchtest und Unterstützung in Veränderung hinein oder bei Heilungsprozessen suchst, kann Klangtherapie eine wirkungsvolle Begleitung für Dich sein. Mein Klangraum bietet außerdem die Möglichkeit, das Spielen der Klanginstrumente selbst zu erlernen oder dazu beraten zu werden. Und letztlich braucht es gar nicht unbedingt einen Grund für den Genuss von Klängen, denn die obertonreichen Melodien sind ein Geschenk an sich selbst und das Leben.

Ich freue mich auf unsere Begegnung. Klangreiche Grüße, Anja.

Anja Christine Zimmer · Tonatura Klangwelten · Alte Schule Sachsenburg
 Klangtherapie / Klangpädagogik · Ganzheitliches Coaching
 Gesundheitsberatung (ehemalige Krankenschwester)
 Tel. 0173 3693056 · anjazimmer@tonatura.de · www.tonatura.de



09669 Frankenberg OT Sachsenburg, Mittweidaer Straße 25
 Kontakt: Cornell Dammeyer Tel. 0171 7016028
 Telegramkanal für die aktuelle Veranstaltungen
 Suche nach [alteschulesachsenburg](https://www.facebook.com/alteschulesachsenburg) oder nutze den QR-Code

Hypno-Spirit · Cornell Dammeyer

- Hypnosetherapie
- Reinkarnationstherapie – Rückführung in vergangene Leben mit Auflösung karmischer Altlasten
- Clearingtherapie – Aufdecken von Fremdenergien jeglicher Art und auf Wunsch Befreiung davon
- Objektmanagement der Alten Schule Sachsenburg



Praxis für Psycho- und Hypnotherapie · Alte Schule Sachsenburg
 Cornell Dammeyer · psychotherapeutischer Heilpraktiker
 Tel. 037206 884898 und 0171 7016028

PLZ 08...

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

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

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

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

Neue Partnerin

Corinna Fischer · Achtsamkeitstrainerin Workshops, Trainings für Einzelpersonen und Gruppen. Individuelle Konzepterstellung für Ihre Mitarbeiter, Gäste oder Kunden · Friedenstraße 1, 08309 Eibenstock Tel. 0172 9173037 · www.aufreisenmitachtsamkeit.de

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

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

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

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

Ann König · Netzwerk MiteinanderSein · Vermietung Gästezimmer · Mantra-Singkreise Frauenkreise · ROD-Horoskop · Räucher-, Klang- & 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. 03760827742 · www.zellharmonie.de

Ruth Rölller · 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 · theriseofthesleepwalkers.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 · vertrieb@svs-konzept.de Jägerweg 16, 08412 Werdau · ISBN 978-3-9825972-1-8 · www.glueck-maja.de

Potentialentfaltungscoach · Frequenzen für Dein bioenergetisches Feld · Auraanalyse, Frischekosmetik & 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



Heilpilz, Glückspilz, Schamanentee und Räuchermittel

Die Essenz von Amanita muscaria

von Sylvia Hansen

Der Fliegenpilz, Amanita muscaria, ist seit Jahrhunderten mit unserem Kulturkreis verwoben und spielt eine bedeutende Rolle in Ritualen von Schamanen auf der ganzen Welt.



Amanita als Meisterpflanze und Wesenheit ist liebevoll und sehr klar. Sie richtet den Fokus ganz auf Dich und Deinen individuellen Weg und Beitrag in der Welt.

Sie schenkt Mut, befriedet den inneren Perfektionisten, erdet uns, zeigt unsere persönliche Grenzen und unterstützt uns darin, diese liebevoll und selbstsicher zu wahren.

Und Amanita bringt auch unsere Themen hervor, die uns oft unbewusst begleiten, unsere Glaubenssätze geformt haben oder uns manchmal wie im Autopilot oder gefühlt fremdbestimmt handeln lassen.

Ab September gibt es verschiedene Online-Kurse, Austausch und Spaziergänge zu Amanita muscaria. Angepasst an Dich und wo Du gerade stehst, kannst Du Dich im Alltag begleiten lassen, in Schichten Deiner emotionalen Landschaft eintauchen, Deine Themen ergünden und Dich im sicheren Rahmen mit Dir selbst und Amanita verbinden.



Mehr Informationen bekommst Du unter: msha.ke/hello_syl_hansen

Sylvia Hansen · Telegramm @Hello_Syl_Hansen
E-Mail hello.syl.hansen@gmail.com

Natur und Frische - einfach gut

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerechten, Kaffee und Kuchen

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.denns-biomarkt.de

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerechten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten NEU

Weststraße 49, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 56629604
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

Energetische Therapeutin

Mehr Lebensfreude & Vitalität

von Gabriele Giersch



Wenn die herkömmliche Medizin nicht weiter weiß, unterstütze ich Dich bei der Bewältigung von gesundheitlichen 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

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



Ausstieg aus starren Familienmustern

von Lydia Dorothea Degenhardt

Du willst eine Familie gründen? Und hast als Vorsatz, nicht die gleichen Muster wie Deine Eltern zu wiederholen? Du möchtest nicht auf Erziehungsstrategien wie Anschreien oder Liebesentzug zurück greifen und Dich stattdessen von Glaubenssätzen wie „Aus meinem Kind soll etwas werden!“, „Da mussten wir alle durch!“, „Vertrauen ist gut, Kontrolle besser!“ befreien? Dann stehst Du wahrscheinlich unter Daueranspannung, Deinen Anspruch wirklich umzusetzen. Das hat Auswirkungen auf das Familiensystem, und hier können wir etwas tun.



Ich begleite Dich bei der modernen „Entpanzerung“, einem ganzheitlichen Heilungsansatz, der bei den Ursachen ansetzt. Du lernst, präsenter und gelassener im Alltag zu werden, Dich wirklich zu spüren, aus Deinen sich wiederholenden Mustern auszusteigen, Emotionen und Konflikte konstruktiv zu bewältigen und Deine Kinder liebevoll zu begleiten.

PotenzialBefreiung · Lydia Dorothea Degenhardt · Dresden / Chemnitz / Online
Tel. 0172 7157638 · www.PotenzialBefreiung.de

Teresa Nitsch

Naturheilkunde für Hunde und Katzen

Sanft und zielorientiert den Organismus unterstützen:



- Ganzheitliche **Ernährungsberatung** in Verbindung mit Heilpflanzenkunde und Vitalpilzen
- Homöopathie in Verbindung mit Tierkommunikation
- Frequenzanwendungen zur Unterstützung
- MKW-Lasertherapie und Bioresonanz (Geräteverleih), Phonophorese für Katzen

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



Achtsamkeitstraining im Erzgebirge

von Corinna Fischer

„Achtsam zu sein heißt nichts anderes, als aufmerksam auf alles zu achten und die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Es geht nicht darum, irgendetwas zu verändern“. Jon Kabat-Zinn



Die regelmäßige Praxis von Achtsamkeitsübungen kann uns dabei helfen, wieder mehr den jetzigen Moment zu erleben – denn das Jetzt ist alles, was wir aktiv erleben und gestalten können.

Wer Achtsamkeitsübungen regelmäßig praktiziert,

- erhöht Gelassenheit und Lebensfreude, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz,
- erfährt ein intensiveres Erleben des gegenwärtigen Moments,
- stärkt emotionale Ausgeglichenheit und Emotionsregulation,
- entwickelt mehr Geduld.

Meine Angebote für Dich

Individuelle Trainings und Workshops rund um das Thema Achtsamkeit

Ich biete Dir einen offenen und individuellen Ansatz rund um das Thema Achtsamkeit in Theorie und Praxis und erarbeite gerne ein passendes, bedürfnisorientiertes Konzept für Deine Veranstaltung, Deine Mitarbeiter oder Deine Workshop-Teilnehmer. Integriere mich als ausgebildete und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin in Dein Konzept oder informiere Dich auf meiner Homepage über aktuelle Kursangebote für Einzelpersonen und Gruppen. Herzlichst, Corinna



Corinna Fischer · Achtsamkeitstrainerin

Friedensstraße 1, 08309 Eibenstock

Tel. 0172 9173037 · www.aufreisenmitachtsamkeit.de



Die Gedanken sind frei

Unsere Gedanken formen zum großen Teil unsere Realität, indem sie Gefühle erzeugen, welche unterschiedliche Schwingungsfrequenzen haben. Sind wir zunehmend in der Lage, unsere Gedanken zu kontrollieren, ändern wir unseren emotionalen Zustand und somit unsere Schwingung. Wenn wir diese ändern, verändern wir unsere Realität.

Entscheiden wir uns deshalb bewusst dafür, positive, ermutigende Gedanken zu hegen, welche hochschwingende Emotionen, wie Zuversicht, Hoffnung und Begeisterung mit sich bringen, so ziehen wir durch das „Gesetz der Anziehung“ vermehrt Wünschenswertes in unser Leben. Übernimm die Verantwortung für Deine Gedanken und lerne, sie so zu steuern, dass sie für und nicht gegen Dich arbeiten!

Gerne unterstütze ich Dich auf Deinem Weg, Dir Deiner Ermächtigung bewusst zu werden, mit meinem Wissen sowie meinen Erfahrungen und speziellen Fähigkeiten.

Gott segne Dich!

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



PLZ 08...

Restaurant Vitaler Hirsch des Landhotels Sperlingsberg · Inh. Mandy Hirsch · REGIO*-VEGI*WILD-Küche, hauseig. Zucht, Naturkost-buffets & 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.de @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 Lengenefeld 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

Mario GeiBelsöder · Oelsnitz & Mobil · VITORI® Kristallmatte · Tantrische Energie- & Körperarbeit · Ganzheitlich Wellness Berührung Coaching Sinnlichkeit · Honig-Kokos-Hotstones-Jadestein Massage · Reiki/Energiearbeit, Wasseraufbereitung, LR, Biophotonen Produkte, Quantenresonanz · 0176 22316390 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Fotografie & Mandala-Design · **Carina Leithold** · Naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen, Tierfotografie, Mandala-Kreationen, Bildlizenzen, Lichtblicke-Naturkalender · Jüdenlohweg 13, 08645 Bad Elster · Tel. 0177 3248442 mandala-zauber.de · 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- und 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, Motherdrum 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** · Baubiologe IBN, Baubiologischer Messtechniker IBN · Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz · Tel. 0371 2801539, Fax 0371 2820593 www.baubiologik-aurich.de

Jenny Kleizmantatis · Therapiemanufaktur OSTEOPATHIE bei Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburtstraumata, Rückbildung, Gesunde Mama, 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 Tanzoase Chemnitz – Tanz- & Lebensschule Bella Steudel · Orientalischer Tanz & Hawaiianscher 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, Kuschel Abend, Meditationen · Ritterstraße 7, 09111 Chemnitz 0152 09449311 · www.yoga-room-om.de

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

Freifühlsein · Kristin Drotziger · Raum für Körpererfahrung: Sexologischer Bodywork & Somatisches Coaching mit Fokus auf Sinnlichkeit und Sexualität, Traumamasensibles & FreifühlYoga, Massage – Einzelsessions, Workshops, Seminare Chemnitztalstr. 238, 09141 Chemnitz · Tel. 01720283 8888 · 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 Uhlsdorf · Tel. 037609 5433 · www.guidohof.com

Dem Berufsleben eine Richtung geben

BOXENSTOPP – Check-Up im Berufsleben

von Jana Reichel



Foto: Ben Gierig

Mein Angebot für Ihren persönlichen Check-Up zur privaten und beruflichen Veränderung: Mit Herz und Verstand und einer Prise Frauenpower schauen wir gemeinsam auf Ihre aktuell herausfordernde berufliche Situation. Zuhören, Fragen stellen, kritisch hinterfragen, sichtbar machen. Hier geht es zu Ihrem persönlichen Boxenstopp. Machen Sie den ersten Schritt. Los geht's!

Wann ist es Zeit für einen persönlichen Check-Up? Ihr Berufsleben läuft nicht mehr rund und Sie fühlen sich immer unwohler in ihrer Situation? Sie haben den Willen, etwas zu verändern und wissen nicht wie? Ihr Problem beschäftigt Sie schon lange und Sie schieben es kontinuierlich vor sich her? Ihr Körper meldet sich mit diversen Symptomen?

Es ist Zeit für einen konkreten Überblick

- Die eigene berufliche Situation hinterfragen.
- Klarheit schaffen und den Blick für Prioritäten finden.
- Aus dem gedanklichen Chaos und Wirrwarr aussteigen.
- Ihre nächsten Schritte planen.

Was wir tun? Gemeinsame IST-Analyse mit gezielten, intuitiven und kreativen Fragetechniken unter Verwendung des „abbiegende Hauptstraße-Werkzeugkastens“. Wir finden gemeinsam Ihre Ziele und erstellen Ihre persönliche To-Do-Liste.

Wie findet es statt? Online oder in Präsenz vor Ort in Dresden · Dauer 2 mal 2 Stunden · Investition in mich: 497 € netto (591,43 € inkl. MwSt.)

**Jana Reichel · BerufsCoach · abbiegende Hauptstraße
Freiberger Straße 114, 01159 Dresden
www.abbiegendehauptstrasse.com**



Besitzerwechsel am Jakobsweg

Alles gut im Rittergut?

von Matthias Knauth



Besitzerwechsel: Die weit über die Region hinaus beliebte Pension und Gaststätte „Zum Rittergut“, hat seit 23. Juli 2024 einen neuen Besitzer. Der neue Betreiber, unser im April 2023 gegründete Verein „spirituell-er-leben e.V.“, hat auch die Mitarbeiter übernommen. Unser Fokus liegt aktuell auf einer sorgfältigen und besonnenen

Übernahme, so dass der Betrieb wie gewohnt weiterläuft und unsere Gäste die hohe Qualität der Produkte und unseres Services genießen können.

Bewährtes bleibt erhalten und Neues kommt hinzu: Unter diesem Motto wird der Gaststättenbetrieb nahtlos fortgeführt. Alle gewohnten Veranstaltungsformate können auch weiterhin gebucht werden. Geplantes wird wie vereinbart durchgeführt. Parallel dazu werden wir innerhalb der nächsten Jahre ein Seminarhaus errichten.

Danksagung: Wir danken von Herzen den Vorbesitzern und ihrem Team für ihre in mehr als drei Jahrzehnten geleistete Arbeit sowie das uns entgegengebrachte Vertrauen. Wir danken allen bisherigen und zukünftigen Helfern, Unterstützern, Freunden und Angehörigen herzlich für ihr Engagement.

Verstärkung für unser Team: Unser bestehendes Team hat bisher Großartiges geleistet und benötigt nun Unterstützung! Deshalb suchen wir ab sofort motivierte Köche und Küchenhilfskräfte sowie Mitarbeiter im Service und für Reinigungsarbeiten. Bewerbungen sind per E-Mail oder Telefon willkommen.

**Pension · Gaststätte · Seminarhaus „Zum Rittergut“
Tel. 037606 2201 · rittergut@spirituell-er-leben.org
www.rittergut-irfersgruen.de**



Ausbildung & Vertiefung

Aufstellungen für Einzel- & Gruppenarbeit

fundierte. traumasensibel. körperorientiert.

Ziele, Probleme & Entscheidungen
Team & Beruf
Körper & Gesundheit
Familie & Biografie

**INFOGESPRÄCH jederzeit
NÄCHSTER START 17.10.2024**

www.disa-dresden.de

Heil- & Wildkräuterakademie e.V.

Aus- & Weiterbildungen 2025

von Feryal Kosan Genç

Entdecke mit uns die Fülle des Augenblicks!

Du möchtest mit Herz und Hingabe in die heilsame Welt der Heil- und Wildpflanzen eintauchen? Du sehnst Dich danach, mit Gleichgesinnten auf die „innere Reise zu gehen“, ganzheitliche, meditative Pfade der Herzensschulung zu erforschen? Du legst Wert auf fundierte Aus- und Weiterbildungen mit kompetenten Wegbegleitern, die aus langjähriger eigener Erfahrung, Expertise und umfassenden eigenen Ausbildungen schöpfen?



Unsere Aus- und Weiterbildungen richten sich an alle naturverbundene Menschen, die sich einen achtsamen Rahmen für ihre innere und äußere Reise wünschen. Die innere Reise befasst sich mit unserem Wesenskern selbst, mit den „großen“ Fragen des Lebens. Innere Einkehr, Introspektion und Achtsamkeit sind wichtige Schlüssel auf dem Pfad. Die äußere Reise führt uns in die Natur, zu unseren Pflanzen-Gefährten, in die geerdete und verwurzelte Anbindung mit Himmel und Erde, eingebunden in die Schöpfung.

Aus- & Weiterbildungen in Bayern

15.3.25 Start „Heil- & Wildpflanzenpädagogik Ausbildung I“ in 6 Modulen
5.7.-13.7.25 „Ganzheitliche Räucherkunde“ – Ausbildung im Allgäu

Veranstaltungen in Ligurien (Italien)

27.4.-3.5.25 „Erwecke die Wolfsfrau – Kraftquelle Herz“
22.6.-28.6.25 „Erwecke die Wolfsfrau – Kraftquelle Becken“
Meditative Solo-/Paar-Retreats, Detox- & Kräuterkuren auf Anfrage

Heil- & Wildkräuterakademie e.V. · www.kraeuter-akademie.de

Massagepraktiker, Impulsbehandler und Gesundheitsberater

Ausbildungen beim Natürlich Gesund e.V.

Du interessierst Dich für Gesundheit, möchtest aktiv zu Deiner Gesunderhaltung beitragen und anderen Menschen alternativ naturheilkundlich helfen? Die Ausbildung vermittelt neben manuellen und energetischen Behandlungsweisen, u. a. DORN und Breuß, auch Rechtskunde, Berufskunde und Wissen zur Existenzgründung. Der erfolgreiche Abschluss befähigt zur Ausübung der erlaubnisfreien Heilkunde nach dem Heilpraktikergesetz. Der nächste Termin in Sachsen findet vom **9. bis 13.10.24** in Dresden statt, wofür eine Förderung von mind. 50% beantragt werden kann.



Natürlich Gesund e.V. · Berufsverband und Akademie · Bad Sulza
Tel. 0163 1731823 · ngev.org

Neue Regionkoordinatorinnen am Start

Die Wirtschaftsfrauen

In Doppelspitze vertreten ab jetzt Jacqueline Heidler das Erzgebirge und Kirsten von der Heiden die Sächsische Schweiz-Osterzgebirge (SOE) als Repräsentantinnen des Vereins „Die Wirtschaftsfrauen e.V.“. Sie organisieren Veranstaltungen, netzwerken und unterstützen die regionalen Mitglieder bei ihrer Sichtbarkeit in den Landkreisen Erzgebirge und Sächsische Schweiz-Osterzgebirge.

SOE: Kirsten von der Heiden · Tel. 0151 55519714 · soe@die-wirtschaftsfrauen.de
Erzgebirge: Jacqueline Heidler · erzgebirge@die-wirtschaftsfrauen.de

 Kontakt aller Regionalkoordinatorinnen /
Veranstaltungen / RegioTreffs:
die-wirtschaftsfrauen.de

Einladung zum Blick über den Tellerrand

Kurse und Workshops für Entdecker

von Steffi Mitzscherling

Längst gehören Yoga- und Qigong-Kurse zum Standardprogramm der Volkshochschulen. Bei uns in Freiberg steht Kamishibai – japanisches Papiertheater – auf dem Programm, in Mittweida kannst Du Dich auf Entspannungsreise mit Klangschalen begeben. Der Künstler LICHTBLAU kocht sich mit seinen Kursteilnehmern in Hainichen einmal um die Welt, mit Lan's Soul Kitchen wirst Du in die vietnamesische Kochkunst eingeführt.



Unsere Kurse sind eine Einladung, dabei auch über den Tellerrand zu schauen und Dich auf das Abenteuer einer ganzheitlichen Lebensweise einzulassen. Ob Du durch Yoga und Meditation zur inneren Ruhe findest, in unseren Kräuterkursen die heilende Kraft der Natur erkunden möchtest oder Dir Unterstützung während der Wechseljahre wünschst – bei uns bist Du genau richtig.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter bringen viel Erfahrung mit und helfen Dir, mental und emotional gestärkt durchs Leben zu gehen. Die Volkshochschule ist dabei mehr als ein Ort zum Lernen – sie ist ein Treffpunkt für alle, die offen für Neues sind und Lust haben, gemeinsam neue Wege zu gehen. Komm vorbei und lass Dich inspirieren – wir freuen uns darauf, Dich zu einem unserer Kurse, Workshops oder Vorträge begrüßen zu dürfen.



Volkshochschule Mittelsachsen
Freiberg · Mittweida · Döbeln
Tel. 03731 1613060
vhs@vhs-mittelsachsen.de
www.vhs-mittelsachsen.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

PLZ 09...

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

REIKI-OASE – Praxis für ganzheitliches Geistiges Heilen · Bettina Bauch · Geistige Aufrichtung und Begrüdigung, ATLAS-Korrektur, Chakras aktivieren, Heil-Energiesysteme, Fernheilungen und Ferneinweihungen · Waldenburgerstr. 117, Limbach-Oberfrohna · Tel. 03722 92836 · bettina.bauch@web.de · www.das-reiki-portal.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 5420291 · www.naturfriseur-gaia.de

Heike Seewald-Blunert · Kontrast Reich · Raum für Lernen & Entspannen, Praxis für integrative Lerntherapie, Yogastudio (Aerialyoga, Feetup & Balanceboard), Ayurvedadänsel 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. 037608 36565 · www.luisenhof-gemeinschaft.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- & Phantasieereisen 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

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

Kathrin Salostowitz · TTENA@VITALSYSTEME Galvanischer Feinstrom – Frequenz Anwendungen – für zu Hause · Beratung – Anwendungen – Betreuung · Rosenstraße 14, 09380 Gornau Tel. 0172 7617976 · k.salostowitz@gmail.com · www.ttena-vitalsysteme.de

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

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

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

natürlichYoga · Kathleen Bauch · YogaKula-Übungskreis, 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 · Wisenweg 17, 09456 Mildenaу · 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 · Schlettauer Straße 4, 09468 Tannenberг · Tel. 03733 542915 · www.gabriela-schlenz.de

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

Gasthof & Pension Brettmühle · Traditions-gaststätte mit Herz & Liebe, geführt von Iris Selle · 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 Röbler-Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, Lebensberatung, astrol. Psychologie, Aurachirurgie, Reflexzonenther. Studio für Naturkosmetik: Naturkosmetische Anwendungen u. Produkte, med. Fußpflege · Anna-berger Straße 51, 09484 Kurort Oberwiesenthal Tel. 037348 23962 & -22200

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

Aschfried Hütt'n · Begegnungsstätte für BEWUSSTE · Seminare, Workshops für Bewusstsein, Gesundheitsstammtisch, erzgeb. Traditionen Ferienhausvermietung · Rathengasse 10, 09496 Marienberg OT Kühnhäide · 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 Schaffhübel 1, 09526 Olbernhau · Tel. 037360 484228 · www.hofmuhle-pfaffroda.de

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

Kai Müller · ganzheitlicher Geistheiler · Allumfassende Aufrichtung® von Menschen und Tieren; Telegenie-Löschung; Heil- und Strahlenschutzkarten; Entstehung 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

Buch-Neuerscheinung 2024

Glück ist wie eine Reise

von Sven Schöler

Wer kennt die Fragen nicht: Was bedeutet für mich Glück? Was möchte ich noch erleben? Wie und als was möchte ich gern tätig sein? Welche Entscheidungen müsste ich treffen, um mir meine Wünsche zu erfüllen und wie treffe ich die richtigen?

Die leise, zu Herz gehende, spannende Geschichte mit lieben Charakteren erzählt von Majas Abenteuer auf der Suche nach den Antworten. Auf ihrer Reise rettet sie einem geheimnisvollen Tier das Leben.



Die beiden schließen Freundschaft, jedoch für Maja ändert sich danach alles. Sie erleben einmalige und wunderbare Momente, geraten aber auch in schwierige, manchmal sogar gefährliche Situationen. Sie treffen liebe Menschen mit viel Lebenserfahrung und hören von besonderen Geschichten und alten Weisheiten. Maja findet für sich erste Antworten... und neue Fragen.



Warum dieses Buch? Ich bin Baujahr '69 und habe drei Kinder, welche gerade das Teenageralter hinter sich lassen und ihre ersten, eigenen Wege gehen. Was möchte ich ihnen auf ihren Reisen mitgeben? Natürlich die Werte, welche wir ihnen tagtäglich vorleben. Erziehung = Liebe + Vorbild... und das in guten, wie auch manchmal nicht so guten Zeiten. Wo bleiben unsere Gedanken, unsere Fragen und Antworten auf das Leben, unsere Worte?

Erleben Sie die inspirierende Reise zu Ihren eigenen Wünschen und Träumen. Mit lieben Grüßen aus Werdau – Ihr Sven Schöler

Bestellungen und alle Infos zum Buch:
Tel. 0171 5157944 oder www.glueck-maja.de

Endlich ist es soweit

Erstes Buch über die UrLicht9er®-Methode

von Mandy Goller



Mit diesem Buch wird eine Brücke zwischen der Physik, der Quantenphysik, der Spiritualität und dem „ganz normalen“ Leben gebaut. Eine Brücke, welche alle Menschen nutzen können, um sich selbst in die Heilung zu bringen und ein höheres Bewusstsein zu erlangen. Dieses Buch wurde in der Sprache der Menschen geschrieben, damit es jeder versteht. Worte sind wichtig und ich möchte, dass Sie jedes Wort verstehen, damit Sie die Zusammenhänge erkennen und selbst anwenden können.

Ich habe in diesem Buch aufgezeigt, wie einfach es sein kann, mit Hilfe der UrLicht9er®-Methode Dinge zu harmonisieren und sie somit wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei bildet die Grundlage der Ur-Licht9er®-Methode die Praxisorientierte Neue Homöopathie® nach Erich Körbler, welche darauf basiert, dass Krankheiten durch reine Informationsübertragung geheilt werden können.



Vorbestellungen sind ab sofort möglich unter:
mandy.goller@web.de · Tel. 0162 9435657
oder im Spica Verlag · spica-verlag.de

Kalender für Sinne und Seele

vom Vision Creativ Verlag

Sei gut zu Dir selbst – Ich-Kalender 2025

Sei gut zu Dir selbst, nimm Dich wichtig und Sorge für Dich. Diese Botschaft des Ich-Kalenders inspiriert seit nunmehr 10 Jahren viele Menschen jede Woche aufs Neue. Die aufbauenden und lebensnahen Zitate zum Schmunzeln und Sinnieren stammen von Dichtern und Denkern, von Sinnsuchern und Sinnfindern, von Heldinnen und Helden des Alltags. Mit seinen schönen Bildern und der liebevollen Gestaltung ist der kleine Jahresbegleiter ein attraktiver Hingucker, ein Mutmacher und ein wunderbares Geschenk für sich selbst und für liebe Menschen.



Wandkalender für 52 Wochen mit Farbfotos, Illustrationen und Zitaten · 54 Seiten
23 x 16,5 cm · ISBN: 978-3-948276-34-8 · € 13,99

Zauberhafter Tierkreis – Sternzeichen-Mandalas. Kalender 2025



Ausdrucksstark, leuchtend und voller Symbole – die Sternzeichen-Mandalas der Künstlerin Deva Padma entführen uns in die magische und fantastische Welt des Tierkreises. Lassen Sie sich jeden Monat von den kunstvollen Kreisbildern verzaubern. Typische Tiere und Figuren, bunte Blüten, schillernde Farben und Landschaftselemente spiegeln die Charakteristik und Eigenschaften der Sternzeichen wider.

Jedes Kalenderblatt umfasst den Zeitraum des jeweiligen Tierkreiszeichens. Den Mondkalender gibt es für jeden Tag sowie eine kurze Beschreibung der Sternzeichen und ihrer Eigenschaften.

Wandkalender mit Bildern und Texten · 12 Monatsmotive · 14 Seiten · 43 x 35 cm
ISBN 978-3-948276-33-1 · € 23,90

Weitere Kalender und Karten gibt es beim
Vision Creativ Verlag:
Tel. 038825 260080
www.visioncreativ.de

oder im Buchhandel



Ozean der Seele

Gedicht von Nora Philine Hansing

es geschieht ohne nachzudenken
wenn der Ozean der Seele
sich herabsenkt auf alle Dinge
sie umarmt, umfließt, aufnimmt
in seine Aura wogender Bedingungslosigkeit

es geschieht ohne Fragen
wenn der Ozean der Seele
alle Erzählungen auflöst
alle Bewegungen vereinigt
im Raum jenseits der Linearität

es geschieht, wenn Geist sich erinnert
an seine allumfassende Kraft
die gehalten ist in sich
während sie hält alles, was ist

es geschieht als eine Hochzeit ewiger Liebe
wenn im Ozean der Seele
das Innere sich löst
wenn alle Themen verblassen
im Leuchten des Seins
das sich selber nur gehört

es geschieht immer wieder
dass im Ozean der Seele
die Welt ihr Wunder offenbart
wenn Innen und Außen
zum Tanz der Einheit sich geleiten

im Ozean der Seele ist alles ein Raum
ist alles Erscheinung im Glanz eines Traums
in dem wirklich ist, was wirklich ist
in Bedeutung, die sich wandelt
wie immer wir sie schauen

Im YouTube-Kanal „Revolution der Seele“ findest Du ein Video zum Gedicht...

Das Buch „Erkenntnis der Seele, Heilung der Welt“
ist im Shop des Verlags Neue Erde bestellbar:
www.shop.neueerde.de

www.revolutionderseele.de



Der Wanderer

von Karin Giera

Die Autorin, welche noch andere seltsam anmutende Fähigkeiten besitzt, beginnt eine neue Reise mit der Bücherreihe „Der Wanderer“, der durch seine einfühlsame Art bedingungslos **die Angst, die Liebe und den Zorn** ins rechte Licht bringt.

Erhältlich in der Buchhandlung am Markt, Oelsnitz/Vogtl. | buch-oelsnitz.de

Printdesign
Marketing-Beratung
Webdesign & Webhosting

Vereinbaren Sie Ihr kostenfreies 15-minütiges
Erstgespräch unter www.uwereiher.de

kontakt@uwereiher.de · Tel. 03722 798 1684

PLZ 09...

Neuer Partner

Volkshochschule Mittelsachsen · Yoga, Qigong, Pilates, Heilmethoden, Kräuterwanderungen, Gesprächsführung, Kreativ-, Sprach- und Gesundheitskurse und vieles mehr · Vorträge, Workshops · Freiberg Mittweida · Döbeln · Tel. 03731 1613060 vhs@vhs-mittelsachsen.de · www.vhs-mittelsachsen.de

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

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

Mi alma · Mandy Flechsig (HP Psych) Therapeut. Herzensbegleitung u. Heilung für Mensch & Tier, Energie-/Körperarbeit, Coaching, Traumheilung, Bewusst-Sein, Aufstellung/Rückführung, Frauenkreise, Seminare 09661 Rossau, Hauptstr. 185 · T. 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

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

PLZ 1....

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



Kleinanzeige

Mahalo Aurora · Spirit Empowerment, Breathwork, Schattenarbeit, Seelenreise, mentale Begleitung, Frauenkreise, Erlebnisräume, Zeremonien, Ecstatic Dance Wildkräuterherf Winkelkraut · Zur Wiek 4, 23968 Beckerwitz · Christin Starkgraff Tel. 0176 32040323 · www.mahaloaurora.de

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

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 Viezien · Tel. 038464 227293 www.der-elfenhof.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....

Neue Partnerin

Maren Klingbeil Jayani · jayanilebtyoga Ganzheitliche Yogalehrerin / Heilmeditations-Coach · Yoga n. Swami Sivananda/Charlkenreise, Atemtechniken, Meditation, Tiefenentspannung, Aurenreinigung, Verbindung in höhere Dimensionen, Dimensionsreisen, Astralreisen, Nummerologie 39104 Magdeburg · Tel. 0176 72849299

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, Rauhachtsseminare, Räucherkerse & Retreats, Wildnispädagogik, Selbstversorgung www.kraeuter-akademie.de

Herzlich Willkommen im Gästezimmer König im Erzgebirge
Ideal für kurze, ruhige Auszeiten



Du musst mal ein paar Tage raus und brauchst einen Tapetenwechsel und Zeit für Dich? Dann fühle Dich herzlich willkommen bei uns in Breitenbrunn im Kammgebiet des Erzgebirges. Das sehr ruhige Gästezimmer befindet sich im Kellergeschoss mit eigenem Eingang und kleiner Küchenzeile und bietet alles für eine entspannte Selbstversorger-Auzeit allein oder zu zweit. Genieße zudem erholsame Momente in unserem Naturgarten, den weiten Bergwiesen und in den nahen Fichtenwäldern.

Zusatzangebote: Klangreise, ROD-Horoskop zu Deiner Lebensaufgabe, Räucher-, Trommel- und Naturritual an einem Kraftort

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

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

Holen Sie sich mit uns ein Stück Natur in Ihr Haus!

Maurer-Lehmbau Voigt GmbH

Lehmbau Hanputz Kalkputz

Christian Voigt Parkstraße 1 09387 Jahnsdorf Tel. 0162 9348696 info@lehmbau-voigt.de www.lehmbau-voigt.de

Verborgene Energien von Grundstücken durch Geomantie & Schamanismus entdecken

Ganzheitliche Grundstücksanalyse

Foto: Susanne Knebel



Unsere Philosophie: Udo Steinborn, ein erfahrener Künstler, Architekt und Geomant, und der Schamane Thomas Kretzschmar bieten Ihnen eine ganzheitliche Grundstücksanalyse, die weit über herkömmliche Methoden hinausgeht. Udo Steinborn konnte seine künstlerischen Fähigkeiten dahingehend erweitern, Energien von Orten, Pflanzen, Menschen und selbst von Zeiträumen usw. medial zu malen. Der Schamane Thomas Kretzschmar besitzt die seherische Fähigkeit, diese energetischen Bilder auszulesen. Dadurch ist eine tiefgreifende Einsicht in die energetische Signatur Ihres Grundstücks möglich.



Thomas Kretzschmar

Was wir bieten

- Geomantische Analyse:** Einbettung des Grundstückes zum Erdmagnetfeld. Messung der Lebensenergie mit dem Biometer (Bovis-Einheiten). Radiästhetisches Muten nach Wasseradern, geologischen Verwerfungen und Benker-Kuben. Einordnung des Grundstückes in die größeren geologischen Zusammenhänge, besonders auf geistiger Ebene (Elementarwesen) und der organischen Struktur Gaias als lebendes Wesen.
- Energetisches Grundstücksbild:** Anschließend wird das energetische Bild des Grundstückes gemalt. Dieses Kunstwerk wird von Thomas Kretzschmar schamanisch-seherisch dechiffriert. Das Ergebnis ist eine tiefgehende energetische Analyse, die Ihnen zeigt, welche Bereiche Ihres Grundstücks harmonische und gute Energien haben oder wo eventuelle Heilungs- und Reinigungsarbeiten nötig wären.
- Individuelle Beratung:** Anhand der gewonnenen Erkenntnisse beraten wir Sie, wie Sie Ihr Grundstück optimal nutzen können. Ob es darum geht, den perfekten Ort für den Bau eines Hauses zu finden oder bestehende Dysbalancen zu harmonisieren – wir zeigen Ihnen den Weg.

- Schamanische Klärung:** Wenn Dysbalancen erkannt werden, lokalisiert Thomas Kretzschmar die Ursachen und gibt Empfehlungen, wie diese durch schamanische Techniken gemeinsam behoben werden können. Dadurch schaffen wir ein harmonisches und ausgeglichenes Wohn- und Lebensumfeld.
- Wenn es um die **Neuerrichtung eines Gebäudes** geht, können diese Erkenntnisse in die weitere Planung integriert werden. Als freier Architekt steht Udo Steinborn Ihnen dafür gern zur Verfügung.

Ihre Vorteile

- **Einzigartige Kombination:** Nutzen Sie die Synergie aus Kunst, Geomantie und Schamanismus für eine umfassende Analyse.
- **Persönliche Betreuung:** Udo und Thomas arbeiten eng mit Ihnen zusammen und bieten maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Bedürfnisse.
- **Tiefgehende Einsichten:** Erhalten Sie Einblicke in die energetische Struktur Ihres Grundstücks, die Ihnen sonst verborgen bleiben würden.

Kundenfeedback

Unsere bisherigen Kunden sind begeistert. Die Genauigkeit der energetischen Analysen hat ihnen neue Perspektiven eröffnet und ermöglicht, gezielt an ihren Themen zu arbeiten und ihr Lebensumfeld nachhaltig zu verbessern.

Kontakt

Erfahren Sie mehr über unsere ganzheitliche Grundstücksanalyse und vereinbaren Sie einen Termin. Udo Steinborn und Thomas Kretzschmar stehen Ihnen mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zur Seite.

Udo Steinborn · Ganzheitlicher Architekt, Künstler und Geomant
Tel. 0160 99088146 · info@udosteinborn.de · www.udosteinborn.de

Thomas Kretzschmar · Seelenziele · Schamane & Geomant
Tel. 0151 23222596 · thomas@seelenziele.de · www.seelenziele.de

Die liebe Ordnung

Von der äußeren zur inneren Ordnung

von Katharina Barth

„Begegne der Unordnung mit Ordnung und dem Ungestüm mit Ruhe.“ Sunzi

Ordnung ist ein Prozess. Das wird mir in den letzten Tagen wieder und wieder bewusst, an meiner eigenen Entwicklung sowie auch an der Entwicklung meiner aktuellen Klientin. Jede Entscheidung für oder gegen einen Gegenstand setzt eine Erinnerung frei und oft kommt die Bewertung der eigenen Vergangenheit hinzu. Und damit auch häufig die Fragen: „Warum habe ich das gekauft? Wie konnte ich nur? Was habe ich mir damit erhofft? Warum besitze ich eigentlich diese Dinge?“

Besitz belastet, er will gepflegt, entstaubt, repariert, gereinigt, gewartet werden und braucht einen Ablageort. Am besten einen festen, um den Gegenstand dort immer direkt finden und verwenden zu können. Ein Prinzip nach Maria Montessori benennt: „Alles hat einen Platz. Alles hat seinen Platz.“

Das englische Wort für Krempel, Kram, Gerümpel und Unordnung heißt „clutter“ und stammt vom mitttelenglischen Wort „clotter“ ab, was Gerinnen bedeutet. Krempel meint also, dass es stockt – die Entwicklung, die Energie, die Lebensfreude. Irgendwo stockt es.

Wenn Du Dein Zuhause änderst, verändern sich auch Deine Möglichkeiten im Leben. Es öffnen sich Türen, Energie darf befreit fließen, Chancen bieten sich, Dinge ordnen sich. Für diesen Prozess von äußerer zu innerer Ordnung bin ich für Dich da. Kontaktiere mich gern.



Möge Segen sein, Katharina

Die liebe Ordnung · Katharina Barth
Tel. 0162 8887480
die-liebe-ordnung@email.de

Ruth Rölller · Klang & Energie

- Klangmassage
- Klangerlebnisse
- Ausbildung Klangmassage
Modul 1: 26.–27.10. / 16.–17.11.24
- Beratung und Verkauf von Klangschalen und Zubehör
- 21.–22.9.24 Stand auf der Lebensfreude Messe Werdau
- 5.–6.10.24 Stand beim Campana Festival Rochsburg (Lunzenau)



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

Farben & Lächeln

Maler Lutz Fischer

Am Milchbach 30
08359 Breitenbrunn OT Erlabrunn

Mobil 0174 - 20 30 838
Tel-Fax: 03773 - 88 30 10
Email: lutz-fischer1@web.de

- dekorative Wandgestaltung
- Farben und Putze
- Geomantie
- Farne und Feng Shui

Familienstellen mit Christian Schilling



www.familienstellen.org – Christian Schilling

Systemisch-psychologischer Berater

Selbsterfahrungsseminare

Kreuzstraße 23, 04600 Altenburg

Telefon: 03447 – 51 34 97

Mobil: 0174 – 836 79 45

E-Mail: christianschilling@familienstellen.org

Ich biete Ihnen meine Erfahrung von über 7.000 Aufstellungen an. Mein Beruf ist Familienaufstellen – und nur das. Nutzen Sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann. U.a. war ich 13 Jahre, bis 2017, bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Ich höre die Gefühle über die Stimme. Deshalb lasse ich mir immer die Namen von den betreffenden Personen sagen, vor allen die beiden wichtigsten in unserem Leben, Vater und Mutter – darauf baut sich alles auf. Ich arbeite dann so lange, bis die Liebe wieder fließen kann. Was ganz wichtig ist: Eine befreite Sexualität – frei von den Verboten aus der Ahnenreihe – zu leben.

Ganz Persönliches über mich

Ich, Christian Schilling, bin geboren am 21.03.49 mit der Sonne in 0°10' Widder und Mars in 29°22' Fische. Die Astrologin Bella Steudel deutete mir dies bei der Beratung wie folgt. Zitat: „Der Bereich zwischen 29° Fische und 1° Widder ist eine Lücke zwischen Jenseits und Diesseits, eine sogenannte „kosmische Spalte“. Menschen, die in diesem Bereich geboren sind, verfügen über außergewöhnliche Fähigkeiten, die Verbindung zu transzendentalen, geistigen Welten herzustellen, Kon-

takt zu halten und dadurch bestimmte Situationen im irdischen Leben zu bewältigen. Dies erklärt auch deine hervorragenden Fähigkeiten, Christian, im morphogenetischen Feld lesen zu können und diese als Familiensteller professionell mit marsischer Energie einzusetzen.“



Bella Steudel, Tanz- & Yogalehrerin, syst.

Coach, Astro-psychologische Beraterin

www.bella-kalima.de

Meine nächsten Termine 2024

14.09.2024 Leipzig/Lindenau
 15.09.2024 Dresden
 22.09.2024 Zwickau
 29.09.2024 Erfurt
 13.10.2024 Posterstein/Gera
 19.10.2024 Leipzig
 20.10.2024 Dresden
 26./27.10.2024 Berlin

09.11.2024 Leipzig/Lindenau
 10.11.2024 Dresden/Radebeul
 16.11.2024 Posterstein/Gera
 17.11.2024 Erfurt
 01.12.2024 Zwickau
 07.12.2024 Leipzig/Lindenau
 08.12.2024 Dresden