



MITEINANDERSEIN

März bis Mai 2025

Nr. 108

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Gratis zum Mitnehmen

Sonderthema
**Dem Göttlichen
nahe sein**
ab Seite 4

Bewusstsein
**Klang und
Spiritualität**
Seite 8

Schamanismus
Ritueller Trommelbau
Seite 11

108

Christian Schilling · www.familienstellen.org



Ich biete Ihnen meine Erfahrung aus vielen Aufstellungen an. 2018 waren es über 7.000, danach habe ich aufgehört zu zählen. Mein Beruf ist das Familienaufstellen – und nur das. Nutzen Sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann. Unter anderem war ich 13 Jahre lang, bis 2017, bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet.

2004 hat er mich während eines Lehr- und Lernseminars in Weimar persönlich als qualifizierten Aufsteller auf seine Homepage

Hellinger.com aufgenommen, die damals nach Postleitzahlen sortiert war. Unter PLZ 0 und 1 gab es nur vier Aufsteller, mich eingeschlossen. Ich hatte mit Bert noch viele weitere, bereichernde Begegnungen während seiner Seminare. Bert Hellinger – er würde im Dezember 100 Jahre alt – bleibt mir in dankbarer Erinnerung für alles, was ich durch ihn gelernt habe.

Inzwischen habe ich im Laufe der Jahre eine eigene Methode entwickelt, die weiterhin an Bert Hellinger angelehnt ist. Dabei höre ich die Gefühle über die Stimme. Deshalb lasse ich mir immer die Namen nahestehender Personen oder relevanter Lebensthemen nennen, um herauszufinden, woher die Probleme kommen.

Vor allem sind es die beiden wichtigsten Personen in unserem Leben: Vater und Mutter. Darauf baut sich vieles auf. Ich „stelle dann so lange“, bis die Liebe wieder fließen kann.

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, Kontakt 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 Termine 2025

02.03.2025	Erfurt	13.09.2025	Leipzig, Lindenau
08. / 09.03.2025	Berlin	14.09.2025	Posterstein / Gera
29.03.2025	Leipzig/Lindenau	20.09.2025	Dresden
26. / 27.04.2025	München	21.09.2025	Zwickau
04.05.2025	Erfurt	28.09.2025	Erfurt
10.05.2025	Leipzig / Lindenau	18.10.2025	Leipzig / Lindenau
11.05.2025	Dresden	19.10.2025	Dresden
18.05.2025	Zwickau	25. / 26.10.2025	Berlin
01.06.2025	Posterstein / Gera	01.11.2025	Dresden
15.06.2025	Erfurt	02.11.2025	Posterstein / Gera
21.06.2025	Leipzig / Lindenau	16.11.2025	Erfurt
22.06.2025	Dresden	22.11.2025	Leipzig / Lindenau
28. / 29.06.2025	Berlin	29.11.2025	Zwickau
06. / 07.09.2025	München	07.12.2025	Dresden

Christian Schilling

Systemisch-psychologischer Berater
Selbsterfahrungsseminare
Kreuzstraße 23 · 04600 Altenburg

E-Mail christianschilling@familienstellen.org

Web www.familienstellen.org

Tel. 03447 – 51 34 97

Mobil 0174 – 836 79 45



Inhaltsverzeichnis

Die heilige Zahl 108	4
Schon immer genug	4
Das Portal zu unserer Seele öffnen	4
Dem Göttlichen nahe sein	5
Der Pfad zurück nach vorn	5
Yogaliebe	6
108 Impulse für ein bewusstes Leben	6
Yogithelia – Yoga & mehr in Freiberg	7
Klang und Spiritualität	8
Ausbildung Klangschalen & Gong	9
Einführung ins intuitive Handpanspiel	9
Ruth Röller · Klang & Energie	9
Ritueller Trommelbau	11
Hörst Du den Ruf Deiner Trommel?	11
Termine ZauberWege 2025	11
Raum für Bewusstes Sein	11
Die Evolution des Bewusstseins	12
„Das Reich Gottes ist inwendig in Euch!“	12
Die Zukunft ist kristallin	13
Durch Erkenntnis zur Veränderung	13
Das Wunder der Seele – die Liebe	13
Urkraft Erzgebirge e.V. Burkhardttsdorf	15
Haarausfall aus ganzheitlicher Sicht	16
Mona Vital	17
Best of Dance & Belly-Yoga	17
Basenkur nach Peter Jentschura	17
Schöpfer-Camp im Paradies-Auenland	18
Saatguttauschbörse und Bausommercamp	18
In Harmonie mit den Elementen	18
DresZen für das spirituelle Sein	18
Erden mit allen Sinnen	19
Mit Herz in Ligurien / Norditalien	19
Zeit für Dich im Erzgebirge	19
Der erste und der zweite Adam	21
Die Magie meiner Farben	21
BOXENSTOPP – Check-Up im Berufsleben	22
1. Buch über die UrLichtger®-Methode	22
Blockaden mit Hypnose bearbeiten	23
Eine neue Rauschkultur	23
Warum solltest Du zur Hypnose gehen?	25
Ganzheitliches Lernen	25
TFC – Tobi's Food Camper	26
Mehr Lebensfreude & Vitalität	27
Praxisnachfolger gesucht	27
Kleinanzeigen	27
Was wäre, wenn...	27
Praxis für Physiotherapie & Osteopathie	27
Naturheilkunde für Hunde und Katzen	27
FRAUENFESTIVAL Magie der Weiblichkeit	28
Festival der Berührungskunst	28
Männerfestival Chemnitz	28

Authentisch miteinander sein

von Ann König & Uwe Reiher

Mit großer Freude überreichen wir Dir das neue MITEINANDERSEIN-Magazin mit der mystischen Nummer 108. Zugleich ist es ein weiterer Höhepunkt unseres 18-jährigen Bestehens. Neben dieser besonderen Zahl, auf die wir in unserem Sonderteil näher eingehen, sind wir begeistert, dass mit jedem Jahr mehr Menschen auf unser Netzwerk aufmerksam werden und unser Kreis stetig wächst. Bei uns findest Du erwachte, liebevolle Anbieter, die Dir mit Rat und Tat zur Seite stehen sowie Raum für geistige und spirituelle Weiterentwicklung.

Warum ist uns gerade dieses Verbinden von Menschen auf Augenhöhe so wichtig? Weil wir der Meinung sind, dass sich erwachte, authentische Wesen ohne Führung von außen selbst organisieren können. Diese Zeilen entstehen zwei Tage nach der Bundestagswahl, und wir fragen uns, ob es umsetzbare Alternativen zur momentanen Gesellschafts- und Staatsform geben kann. Brauchen wir denn wirklich andere, die uns vorschreiben, was wir zu tun und zu lassen haben?

Von der Fremd- zur Selbstbestimmung

Wir sagen Nein. Es ist dann möglich, wenn Menschen eigenständig Entscheidungen auf Basis ihrer selbst gemachten Erfahrungen treffen und sich nicht ausschließlich auf geliebtes Wissen bzw. geliebende Macht oder „Experten“ verlassen.

Der Therapeut Oliver Ruppel sagt: *„Unser Leben ist eine Ausdrucksmöglichkeit, keine Eindrucksmöglichkeit.“* Die meisten Menschen sind von Geburt an gut, kooperativ und auf das Wohl der Gemeinschaft ausgerichtet. Es liegt also an uns, sich aus der alten Matrix zu befreien und unserem wahren Wesen ein Stück näher zu kommen.

Auch in unserem Netzwerk gibt es zahlreiche Gelegenheiten, dieses Miteinander auf Augenhöhe auszuprobieren. So kommen am Wochenende vom **26. bis 27. April** bei unserem **Festival „Magie der Weiblichkeit“** viele Frauen zusammen, um sich zu inspirieren und ihre Weiblichkeit zu feiern. Männer stärken ihre **Kraft beim Männerfestival am 10. und 11. Mai** in Chemnitz. Für gemeinsame Zeit bist Du außerdem zu **Schöpfercamps** bei unserer neuen Partnerin Grit Scholz im Paradies-Auenland nahe Leipzig (siehe S. 18) oder zu unserem großen **Sommersonnenwendefest am 21. Juni** in Eibenstock herzlich eingeladen.

Nächstes MITEINANDERSEIN Magazin

Der Einsendeschluss für die Sommerausgabe (Juni – August 2024) ist der 1. Mai mit dem Sonderthema: **„Möge Heilung geschehen“**.

Wir wünschen Dir viel Freude mit diesem 108. Magazin. In Liebe und Dankbarkeit,
Ann König & Uwe Reiher



Sichtbarer und bekannter werden

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

- exklusiver Eintrag im Adressverzeichnis als Partner
- günstiger Werbeplatz für Deine Angebote und Termine
- 20% Rabatt auf alle weiteren Buchungen
- Print, Web & Social-Media-Pakete ab 16,60 €* pro Monat
- Web- & Social-Media-Pakete ab 8,25 €* pro Monat

*Alle Preise zzgl. 19% MwSt.

Nimm gern mit uns Kontakt auf:

www.miteinandersein.net/bekannter-werden/

Netzwerk MiteinanderSein

info@miteinandersein.net

Tel. 037756 798759



Impressum

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

E-Mail redaktion@miteinandersein.net

Redaktion: Ann König und Uwe Reiher

V.i.S.d.P.: Ann König

Lektorat: Kordula Möring

lektorat@miteinandersein.net

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

Auflage: 7500 Stück

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

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

Eine Brücke zwischen Wissenschaft und Mystik

Die heilige Zahl 108

von Maren Klingbeil



Die Bedeutung der 108 lässt sich mit einfachen Worten nicht erklären oder gar begreifen. Diese Zahlenzusammensetzung spiegelt das Gleichgewicht in allem, also das Prinzip der Harmonie sowie die Grundlage der Schöpfung wider. Die heilige Zahl 108 symbolisiert z. B. die 108 Namen der indischen Götter, die 108 Stufen zur Erleuchtung im Hinduismus, Buddhismus und Yoga und die 108 Energielinien (Nadis) im Körper, die zum Herzen führen. Im Ayurveda sind 108 Marmapunkte bekannt, an denen sich besonders viel Lebensenergie bündelt. Tibetische Buddhisten drehen ihre Gebetsmühlen 108 mal. Es gibt viele buddhistische Tempel mit 108 Stufen, in denen „108 Niederwerfungen“ vor Buddha praktiziert werden.

Die heilige Zahl 108 im Yoga

Ein Mantra (mehrere Silben in Sanskrit) 108 mal gechantet (Sprechgesang) oder gesungen, verbindet sich zusammen mit der Energie und dem Kontext des Mantras, mit dem menschlichen Wesen. Dieses Zusammenspiel kann dem Praktizierenden helfen, die Intensität der Erfahrung zu steigern. Ein 108 mal gesprochenes Bija-Mantra (einzelner Laut im Sanskrit), das ebenso spirituelle Energie in sich trägt, kann in Meditation oder Gebeten zur Aktivierung bestimmter Kräfte, zum Lösen von Blockaden und zum Öffnen, Aktivieren und Stärken unserer Chakren verwendet werden.

Es gibt weitere Beispiele für die Besonderheit der Zahl Gottes; so ist eine Mala-Kette mit 108 Perlen gebunden. Perle für Perle wird in der Meditation, bei der Wiederholung eines Mantras einzeln mit den Fingern abgetastet und hilft, sich tief auf die Praktik einzulassen und sich dem Geistigen zu öffnen, ohne mitzählen zu müssen. Was macht diese Zahl so einzigartig und besonders für ein spirituelles Wesen, das Yoga praktiziert? 108 Runden des Sonnengrußes „Surya namaskara“ zu vollenden, bedeutet, sich seinem inneren Gott bewusst zu werden, also sein Selbst zu verwirklichen, und ebnet den Weg für Erleuchtung.

Aufschlüsselung der Zahl 108

Die **Eins** bedeutet der Anfang – alles beginnt mit einer Eins. Aus der Einheit nahm alles seinen Anfang. Die **Null** – der Kreis – der offensichtlich macht, dass alles stetig im Fluss und formlos ist und damit die **Acht** – die Unendlichkeit – einleitet.

Die mathematische Schönheit der Zahl 108

Doch nicht nur in religiösen Zusammenhängen, auch in der Mathematik entfaltet die Zahl 108 ihre Mysterien:

- $1 \times 1 = 1$, $2 \times 2 = 4$, $3 \times 3 \times 3 = 27 \rightarrow 1 \times 4 \times 27 = 108$
- $1 \times 2 \times 2 \times 3 \times 3 \times 3 = 108$ (sogenannte „Hyperfakultät“)
- $1 + 0 + 8 = 9$
- $108/2 = 54$; $5 + 4 = 9$
- $108/2 = 54$; $54/2 = 27$; $2 + 7 = 9$
- $108 \times 2 = 216$; $2 + 1 + 6 = 9$
- $108 \times 3 = 324$; $3 + 2 + 4 = 9$
- $108 \times 4 = 432$; $4 + 3 + 2 = 9$

Die Zahl 108 bildet eine faszinierende Brücke zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Ihre symbolische Kraft ermöglicht es, unsere Welt und Existenz sowohl aus mathematisch-wissenschaftlicher, als auch aus spiritueller Perspektive zu erfassen. In diesem Sinne vereint diese geheimnisvolle Zahl die physische und die metaphysische Ebene und veranschaulicht auf eindrucksvolle Weise die universelle Verbundenheit aller Dinge.

Maren Klingbeil · jayanilebtyoga · Tel. 0176 72849299
Instagram www.instagram.com/jayanilebtyoga/
Telegram t.me/Jayanis_Yogisches_Sein_13



Achtsamkeitstraining im Erzgebirge

Schon immer genug

von Corinna Fischer

„Jede Pause ist eine kleine Unabhängigkeitserklärung gegenüber der Idee, unser Wert hinge von unserem Tun ab!“ Silja Mahlow



Auf Reisen sein, achtsam sein, den Höhen und Tiefen des Lebens vertrauensvoll entgegnetreten. Achtsamkeit praktizieren erfordert Mut? – Ja, manchmal braucht es den vielleicht... Aber wenn Du offen dafür bist, hinzuschauen, anzunehmen und mutig voranzuschreiten in Deinem Leben, dann hast Du die Möglichkeit, die sicherste und schönste Beziehung überhaupt zu führen. Nämlich die Beziehung zu Dir selbst, zu Deiner inneren Stimme, zu Deiner Intuition. Wenn Du Dich verstehen lernst und erkennen kannst, was Dir wichtig ist, lernst Du auch, Deine Grenzen gegenüber anderen gesund und offen zu vertreten.

Achtsamkeit bietet in der Praxis, aber auch in der Theorie die nötigen Ansätze, um für Dich loszugehen. Gerne begleite ich Dich ein Stück Deines Weges. Denn Du warst schon immer genug. Herzlichst, Corinna

Meine Unterstützungsangebote für Dich findest Du auf meiner Internetseite: www.aufreisenmitachtsamkeit.de



Die Entstehung einer Seelengemeinschaft

Das Portal zu unserer Seele öffnen

von Nora Philine Hansing

Meditation öffnet das Portal zu unserer Seele. Verbunden mit den Schwingungen von hochfrequentem Klang lässt sie uns eintreten in die Dimensionen der kosmischen Wirklichkeit, der wir angehören. Unser Einssein mit unserer kosmischen Seele möchte wiedererwachen in uns – unser Inneres möchte wiedererwachen in das Einssein, das immer ist. Das bewusste Eintreten in unser meditatives Erleben enthebt uns all der Geschichten, die unser Menschsein oft gefangen nehmen. Im Reich der Seele sind sie nicht von Bedeutung, denn hier erkennen wir alles in höherem Zusammenhang... Das Irdische als Ausdruck des Kosmischen, das Kosmische als universelle Erfahrungswelt.

Wenn diese Worte zu Dir sprechen, so lade ich Dich ein, mit der „Revolution der Seele – eine Bewegung für die Wiedervereinigung mit dem Kosmos“ in uns auf die Reise zu gehen.

In monatlichen Community Calls und Meditationen, getragen von hochschwingendem Klang, verbinden wir uns bewusst als Seelengemeinschaft, schenken einander Erkenntnis und Inspiration für den Weg des Wandels, den wir gestalten. Wir öffnen uns in die Erfahrung des lichtvollen Geistes und ermächtigen uns in unsere Schöpferkraft. Durch unsere menschliche Verkörperung möchte sich ein Bewusstsein auf der Erde entfalten, das jegliche Illusionen von Getrenntheit auflöst und uns als Menschen frei atmen, leben und schöpfen lässt, so wie es von unserer kosmischen Wesensnatur her gegeben und vorgesehen ist. Ich freue mich darauf, mit Dir gemeinsam im Feld der Seelenverbundenheit zu wirken, die Energie und Erkenntnis meiner eigenen Wahrnehmungsdimensionen mit Dir zu teilen, um in bewusster Einheit in einem erneuerten Sein anzukommen.

*Es ist der Seelenstrom, der alles durchleuchtet,
die Seele, die alles durchdringt.
Das Licht, das den Wandel uns leitet,
die Liebe, die alles gewinnt.*



Hier findest Du immer aktuell die Daten und Zeiten der SeelenWirkRäume:
www.revolutionderseele.de/seelenwirkraeume



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

ISBN 978-3-89060-839-6

Spiritueller Pfad gehen

Dem Göttlichen nahe sein

von Feryal Kosan Genc

Kommen wir dem Göttlichen nahe mit Yoga, Meditation, spirituellen Pfaden und Klang? Ich möchte gerne aus eigener, persönlicher Erfahrung und der Begleitung vieler Menschen darauf eingehen, was für mich die Essenz eines jeden spirituellen Pfades beinhaltet.

Warum begeben wir uns überhaupt auf einen spirituellen Pfad?

Ist es ein Gefühl der Leere, der Isolation und Trennung? Oder ist es tief in uns eine Ahnung, die anklopft und uns zuflüstert: „Das kann nicht alles sein, worum es in diesem Leben geht?“ Vielleicht ist es ein Gefühl von Mangel oder Unvollständigkeit... Was auch immer der Anstoß dafür ist, dass wir uns auf einen spirituellen Pfad begeben, in der Regel ist es nicht, weil wir uns schon rundherum glücklich, frei und erfüllt fühlen.

Aber was ist der richtige Pfad für mich und wie kann ich das erkennen?

An wen kann ich mich wenden? Ich kann Dir nicht sagen was der richtige Pfad für Dich ist. Jedoch kann ich mit Dir aus meinem Erfahrungsschatz teilen, was mir eine wertvolle Orientierung auf dem Weg war. Es gibt da verschiedene Aspekte, die bei der Wahl des Mentors oder der spirituellen Gruppe wertvolle Wegweiser sein können. Das Fundament eines jeden Weges und Wegbegleiters ist die **Achtsamkeit**. Darauf aufbauend:

1. Authentizität
2. Unabhängigkeit und Eigenständigkeit
3. Eigenverantwortung
4. Praxis (nicht nur Theorie) – raus aus der Komfortzone
5. Alltag ist der Weg – Verbindung zum Alltag

Es gibt in unserer Welt mehr Schein als Sein, alles möchte in „Marketingstrategien“ eingepackt sein, dass das „Produkt“ an den Mann bzw. die Frau gebracht werden kann. Papier ist geduldig, Texte und Fotos inzwischen mit künstlicher Intelligenz einfach und rasch „optimiert“. Wir leben leider in einer Zeit, in welcher Qualität und Inhalt alleine nicht mehr ausreichen, um gehört und gesehen zu werden. So ist es in diesem „spirituellen“ Dschungel für viele immer schwieriger, sich zurecht zu finden. Verständlich bei der Masse.

Ein ausgezeichneter Wegbegleiter (Lehrer, Mentor, Guru – egal, wie Du es nennen möchtest) zeichnet sich in einem hohen Maße durch **Authentizität**, Demut und Natürlichkeit aus. Achte auf den gelebten Inhalt, nicht die Verpackung. Die tiefsten Wässer agieren nicht wie Marktschreier. Ein weiser Mentor wird immer bestrebt sein, Dich in die **Unabhängigkeit und Eigenständigkeit** zu begleiten. Die Funktion eines Mentors ist nicht ersetzbar und zugleich fungiert er/sie als Krücke. Ein(e) Meister/in wird Dich immer wieder auf Deine **Eigenverantwortung** zurückwerfen. Spirituelle Praktiken sind ein Weg der PRAXIS, nicht der Theorie. Ob Deine Praxis Früchte trägt, wirst Du in Deinem gewöhnlichen Leben leicht feststellen. Wenn Du das Gelernte nicht in Deinen Alltag implementieren kannst und nur in „besonderen heiligen“ Räumen, solltest Du stutzig werden. Dann fehlt auf Deinem gewählten Pfad entweder der Bezug zum Alltag, weil der Weg weltfremd ist, oder Du hast Dich „verrannt“ – beides kommt vor.

Ein integraler Bestandteil eines spirituellen Pfades ist die Übung, aus der eigenen **Komfortzone** immer wieder auszutreten. Ein nur angenehmer, vor sich hin plätschernder, immer freudvoller und fröhlicher spiritueller Pfad mag schön und erhebend sein. Ganzheitlich einen Weg zu gehen bedeutet aber immer, dass es ans Eingemachte geht. Widerstände gehören dazu, ebenso Zweifel. So lange es nur vor sich hin plätschert, hat der von Dir gewählte Weg entweder nicht die Tiefe oder Du lässt Dich nicht auf seine Tiefe ein und gibst Dich damit zufrieden, an der Oberfläche dahin zu treiben. Beides ist legitim, es ist eine Frage der eigenen, inneren Motivation und Haltung. Ohne Hingabe und Kontinuität ist es schwierig bis unmöglich, das Gelernte zu verankern.

Wähle einen Pfad, bei welchem Du eine Brücke zu Deinem Alltag bauen kannst. „**Alltag ist der Weg**“, heißt es auf dem Pfad des Zen Buddhismus so schön. Denn letzten Endes ist jeder Moment bedeutsam, heilig und einzigartig – nicht wiederholbar. Und wenn die spirituelle Praxis nicht in unserem Alltag, in unseren Familien, in unserer Arbeit und in unseren Beziehungen Wurzeln schlägt, wo sonst?

Feryal Kosan Genc

Co-Founderin von Daowege e.V. · daowege.de

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



NEU: Gruppendynamischer Tag Nähe Meißen

Für Frieden und neues Miteinander

von Jörg Hampel

Wir alle wollen Frieden, Gesundheit und Glück.

Frieden beginnt, wenn wir lernen und üben, einander verstehend zuzuhören und uns auf dieser Basis zu akzeptieren, zu tolerieren sowie gemeinsam Wege und Lösungen zu finden. Dies tun wir mittels gemeinsamer Gruppen-Innenwelt-Reise und anderen Übungen. Wenn es passt, möchte ich mit Zukunftsaufstellungen experimentieren, Encounter (zwei Menschen begegnen sich auf besondere Weise), aber auch Klang- und

Frequenzen-Meditationen und anderes mehr – auch Deine Fähigkeiten und Anregungen – einbeziehen.

Der nächste „Gruppendynamische Tag“ ist am 12. April 2025

(weitere Termine auf Anfrage).

Wir treffen uns von 10:00 bis etwa 19:00 Uhr, eine Verlängerung bei Lust und Laune in den Abend hinein, gern auch am Lagerfeuer sowie Übernachtung ist möglich. Kulinarisch versorgen wir uns über ein Mitbringsbuffet. Unsere große Hofküche steht zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist erwünscht, es braucht wenigstens fünf Teilnehmer. 15 Teilnehmer sind die Obergrenze.

Ich bin dabei sowohl Anleiter als auch Teilnehmer. Daher erbitte ich lediglich einen Beitrag von ca. 30 € je Teilnehmer (gern mehr).

Dein Platz für Auszeit · Jörg Hampel · Rosengässchen 12,
01665 Diera-Zehren · Tel. 0172 3513183 · E-Mail joergha1@gmx.de
psychobionik.joerg-hampel.de · dein-platz-fuer-auszeit.de



Es darf gut werden

Der Pfad zurück nach vorn

von Lars Köhne

Als ich die Fülle suchte, fand ich Lärm. Als der Lärm verklungen war, hatte ich Wunden. Als die Wunden geheilt waren, erblickte ich Narben auf meiner Seele. Als meine Seele von Narben bedeckt war, hörte mein Herz auf zu fühlen. Um etwas zu bemerken, wurde ich selbst zum Lärm. Als mir die Stimme versagte, hörte ich sie lachen.



Ihre Freude über einen weiteren gestrandeten Menschensohn, den die Verzweiflung töten würde, war unermesslich. Mein Scheitern war ihr goldener Nektar. Meine Angst davor ihr gefallenes Himmelreich.

Als der letzte Atem drohte, wurde eines mir gewahr: Wenn ich mich so schlecht fühlte, wenn ich es nicht tue, dann ist es nun an der Zeit, es zu tun. Das war die Sekunde, in der sie verstummen und mir den Weg freimachten, der seit Jahrtausenden bestimmt war. Seit diesem Tag bin ich ein Seiender im Jetzt. Aufrechtstehend und lebend im Dienst für das Mysterium. Nein, heilig war ich nie. Mir war immer wichtiger, die Schatten der Menschen, die meinen Rat und Kraft suchten, zu verstehen. Ganz einfach, weil ich die Schatten ebenso kenne, wie das gleißende Licht der Barmherzigkeit der Himmel. Mein Werkzeug ist der Geist, der Klang und die Hingabe an den Traum, den wir alle träumen. Dass es gut werden darf. Jetzt, oder danach.

Einmal im Monat rufe ich Menschen dazu auf, in **Gebetsmeditationen****die guten Kräfte zu vereinen:**

shamancross.de/gebetsmeditationen-infos-allgemein/

Lars Köhne – helfender Mensch

www.shamancross.de



Donnerstag, 06.03.2025

06. – 08.03. Workshoptage „Entdecke DEIN Phönix Herz“ mit Heike Jentzsch · seelenheilmentoring.com

13:00 bis 17:00 Uhr Achtsamkeit – Herkunft, Grundlagen, Elemente und Übungen mit Jacqueline Heidler · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

19:00 bis 20:30 Uhr Märchenhaft-philosophischer Online-Abend zum ersten Geburtstags des Buches „Die Kristalkugel“ mit Dr. Grit Ludwig www.dr-grit-ludwig.de

Freitag, 07.03.2025

07. – 09.03. Yogani-Einführungsretreat mit Bernd Prokop · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

07. – 09.03. Beginn der HeilerInnen-Ausbildung Shamanic Soul Healing Modul 1 mit Claudia Hoffmann · Merschwitz Nähe Meißen · www.heiler-innen-ausbildung.de

15:00 bis 19:00 Uhr Schamanische Reise „Begegne Deinem Krafttier und nutze die Energien“ mit Hans-Joachim Pollin · Falkenstein urlichtneuner.de

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

18:00 bis 19:00 Uhr Gruppen-Klangmeditation / Klangreise mit Sudip & Cindy · Dresden · www.yantra-sound-healing.de

18:00 bis 21:00 Uhr Schamanischer Klangheilabend mit Urkraft Erzgebirge e.V. · Meinersdorf www.urkraft-erzgebirge.de

19:00 bis 21:00 Uhr Infoabend zur basischen Ernährung und Fasten mit Kathrin Zinn · Königswalde · kathrinzinn.de

19:00 Uhr GONG Nacht – All Night Gong Puja Lebensvibration mit Thomas Becher & Team (bis 7 Uhr) · Leipzig · heilpraktiker-becher-leipzig.de

Samstag, 08.03.2025

08. – 09.03. Ausbildungsbeginn Bachblüten – Heilen mit den Blütenessenzen nach Dr. Bach mit Miriam Gudrun Sieber · Limbach-Oberfrohna www.corpus-et-anima.de

08. – 09.03. Seminar „Balance des inneren Pärchens – für Singles, Paare und alle, die Eins werden wollen“ mit Johannes Alexander & Annett Kupfer · Markkleeberg · Tel. 0176 43243265

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

10:00 bis 18:00 Uhr Identitätsorientierte Psycho-Trauma-Therapie (IoPT) Teil 1: Aufstellen – Selbstbegegnungen nach Prof. Dr. Franz Ruppert mit Hans-Joachim Pollin · Falkenstein · urlichtneuner.de

11:00 bis 19:00 Uhr Tagesworkshop „Der Kosmische Klang und Wege zur Selbstheilung“ mit Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum · Frankenberg · www.klangtempel.net

11:00 bis 22:00 Uhr **Women Empowerment Day** Neue Welt Zwickau · womenempowerment.day

14:00 bis 17:00 Uhr Aromapflege für Daheim – Die Kunst der Cremeherstellung mit Juliane Rosenberg & Annett Jahn · Stollberg · Tel. 0162 5227396

16:00 bis 18:00 Uhr Frauentags-Special: Herzschlag der Weiblichkeit, mit Nirmala Kerstin Bucher · Zwickau · anandayoga-zwickau.de

19:00 bis 21:30 Uhr Frauentags-Special! Women Circle mit Anna & wild Sisters · Chemnitz · www.yoga-room-om.de

Sonntag, 09.03.2025

09. – 15.03. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit Bewegung, Tanz und Einblicke in ein „Gutes Leben“ mit Britta Tackmann (zertif. Fastenleiterin) · Zinnowitz · www.fastenanderostsee.com

09:00 bis 16:00 Uhr Schamanische Arbeit: Das innere Kind heilen, mit Ulrike Reiher · Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

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

14:30 Uhr Vernissage & Ausstellung „Ankommen im Weitergehen“ u. a. mit Künstlerin Gabriela Schlenz · Giechburg Scheßlitz · giechburg-online

15:00 bis 18:00 Uhr Kakaozeremonie „Lausche Deinem Herzen“ mit Lydia · Frankenberg · lydia demmler.de

Montag, 10.03.2025

10. – 11.03. Basiskurs Akupunktur mit Esther Golik · Dresden · www.corpus-et-anima.de

14:30 bis 16:00 Uhr Lachyoga „Frühlingsfreude“ mit Susanne Schindler · Freiberg · www.vhs-mittelsachsen.de

Dienstag, 11.03.2025

18:30 Uhr Vortrag „Was ist möglich durch eine integrative, naturgemäße Behandlung von chronischen Krankheiten und Krebs?“ mit Prof. Dr. med. Uwe R.M. Reuter · Chemnitz · naturheilverein-chemnitz.de

Mittwoch, 12.03.2025

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

19:00 bis 21:00 Uhr Märchenaufstellung mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 260401

Donnerstag, 13.03.2025

13. – 16.03. Naturseminar „Vom Stress zur Stärke auf Mallorca“ mit Veronika Strobl · Binibona www.happy-away.de

17:00 Uhr Rutenkurs UrLicht9er mit Mandy Goller · Falkenstein · urlichtneuner.de

Freitag, 14.03.2025

14. – 20.03. Fastenwoche nach Buchinger im Frühjahr „Zeit für neue Energie im Innen und Außen“ (ohne Übernachtung) mit Kathrin Zinn Königswalde · kathrinzinn.de

14. – 16.03. Ein Kurs in Selbstliebe – Ein Wochenendausflug zu Dir selbst mit Michael & Anke Patzsch · Zwickau · freitagstrasse.de

19:00 Uhr Vortrag „Astralreisen – Außerkörperliche Erfahrungen“ mit Vultura Pisello · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

19:00 bis 21:00 Uhr Vortragsreihe „Sehnsucht Jakobsweg – Camino Primitivo“ mit Kathrin Trommer · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

Samstag, 15.03.2025

15. – 16.03. Seminar „Astralreisen – Außerkörperliche Erfahrungen“ mit Vultura Pisello Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

15.03. – 05.10. Start Heil- & Wildpflanzenpädagogik I in 6 Modulen · Friedberg (Bayern) · www.kraeuter-akademie.de

15. – 16.03. Thai Massage Kurs „Happy Shoulder“ Spezialkurs für Quereinsteiger und Geübte mit Katja Mögler · Halle / Saale · you-and-thai.de

15. – 16.03. Seminar Brain Gym®1 mit Anja Planken · Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

15. – 22.03. Fastenwandern im Mönchsgut auf der Insel Rügen mit Kati Walther · Ostseebad Thiessow (Rügen) · meine-glueckskeuche.de

18:00 bis 19:30 Uhr Handpan-Konzert: Meditative und einfühlsame Klänge, mit Andreas Posa & Mark Hempel · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

18:00 bis 20:00 Uhr Klangreise & Klangentspannung mit Lydia & Marco · Mülsen · lydiademmler.de

18:30 bis 20:30 Uhr Offener Trommerekreis mit Helena Romanus · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

Sonntag, 16.03.2025

10:00 bis 15:00 Uhr Vortrag und Praxisanwendung „Energie und ihre Wirkung auf uns“ mit Ute Karl & Rolf Heyde · Dresden · bewusst-im-sein-erleben.de

14:00 bis 17:00 Uhr 3. Saatguttauschbörse · Waldenburg · luisenhof-gemeinschaft.de

Yoga im Raum Zwickau

Yogaliebe

von Alexandra Weise

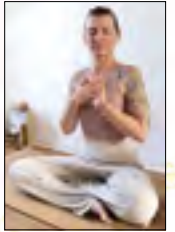
Die „108“ hat bei mir im Yoga eine besondere Magie: Wir wiederholen Mantras 108 mal und praktizieren 108 Sonnengrüße. Mala-Ketten, die aus 108 Perlen geknüpft sind, lassen wir zur Meditation mit der Hand je eine Perle weiter gehen und kombinieren dies mit einem Mantra, wie OM und einem Atemzug, 108 mal. So entwickeln wir Hingabe und Achtsamkeit. Komm gern vorbei bei meinen Kursen:

Turnerheim Cainsdorf

Montags 17:30–19:00 Hatha Yoga Mittelstufe
Dienstags 09:00–10:00 Yoga bei Krebserkrankung
Mittwochs 09:00–10:30 Sanftes Hatha Yoga
17:00–18:30 Sanftes Hatha Yoga

Neu in Zwickau: FACE YOGA

Gesichtsyoga für ein strahlendes Gesicht und entspannten Kiefer und Nacken. Start ist am 19. März.



Physiotherapie Atrimanti Crimmitschau

Freitags 17:00–18:30, 14-tägig, Sanftes Hatha Yoga

Praxis für Wellnes & Gesundheit – Momente für Dich · Neukirchen/Pleiße

Dienstags 17:00–18:30 sanftes Hatha Yoga, neuer Kurs ab 11. März

Anmeldung: Yogaliebe · Alexandra Weise
Tel. 0172 7547635 · frau-yogaliebe@web.de
www.yogaliebe-zwickau.de

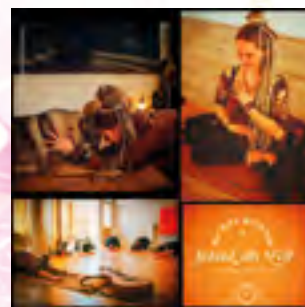


Wo Yoga und Natur eins werden

108 Impulse für ein bewusstes Leben

von Kerstin Nirmala Bucher

Yoga ist für mich mehr als eine Praxis – es ist eine Lebenseinstellung. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem, was auf der Matte geschieht, und dem Leben außerhalb davon. Yoga ist ein ständiges Fließen: zwischen Atem und Bewegung, zwischen Achtsamkeit und Alltag, zwischen Freiheit und Verbundenheit mit der Natur. Die Zahl 108, ein Symbol für Ganzheit und Einheit, erinnert uns daran, wie alles miteinander verbunden ist – Körper, Geist und Universum.



In meinem „Raum für Verbindung“ lade ich Dich ein, diese Einheit zu erleben. Hier findest Du mehr als nur Hatha-Yoga-Kurse, die von Krankenkassen zertifiziert sind. Kinder- und Yoga-Lehrer-Ausbildungen, Kinderyoga, Personal Trainings und inspirierende Yoga-Reisen gehören ebenso zu meinem Angebot wie Workshops und Kurse mit mir und Gastlehrern. Ob Tai Chi, Zen-Meditation oder Yoga Nidra – Vielfalt öffnet neue Türen. Curvy Frauen finden im Sanftmut-Yoga einen sicheren, liebevollen Raum, um ganz ohne Druck zu sich selbst zu kommen.

Immer an meiner Seite ist Aja, mein Wolfshund. Seine Präsenz erinnert daran, wie kraftvoll Ruhe und Natürlichkeit sind. Ob in den Kursen, Workshops oder Retreats – er begleitet uns als stiller Hüter und schafft eine Verbindung zur Weisheit der Natur.

Lass uns gemeinsam die Magie der 108 spüren – als Impuls für Wachstum, innere Harmonie und Freiheit. Erlebe, wie Yoga, Leben und Natur verschmelzen, und lass Dich inspirieren, Deinen ganz eigenen Weg der Verbundenheit zu gehen.



Mindfulness Academy & Yoga Zentrum · Inh. Kerstin Bucher
Römerplatz 6, 08056 Zwickau
Tel. 0152 27064840
www.anandayoga-zwickau.de
www.mindfulness-academy-online.com



Yogita – die mit Yoga ihren Weg zum Göttlichen fand und in allem das Schöne sieht

Yogithelia – Yoga & mehr in Freiberg

von Cornelia Yogita



Ich bin Cornelia (mit spirituellem Namen Yogita), glückliche Mama von Tochter und Sohn, glückliche Oma von fünf Enkelkindern, glückliche Inhaberin des „Yogithelia“ mit „Yoga & mehr“.

Als gelernte Kindergärtnerin, später Heil- & Kreativitäts-Pädagogin, war ich langjährig im öffentlichen Dienst tätig und ging auf in meiner Arbeit mit Menschen aller Altersgruppen. 30 Jahre ist es jetzt her, dass mich ein Burnout veranlasste, mein Leben komplett zu verändern. Neben meiner vollen Berufstätigkeit war ich damals aufgrund Montagetätigkeit meines Mannes wochentags allein mit meinen kleinen Kindern. Er unterstützte uns an den Wochenenden bestmöglich. Doch dann kam seitens unseres Vermieters eine überstürzte und völlig unstrukturierte Vollsanierung unseres damaligen Zuhauses in Halle hinzu.

Über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten lebten wir in dieser Baustelle. Das Chaos brachte für mich „das Fass zum Überlaufen“ und damit den Zusammenbruch. Mein Alltag war u. a. belastet mit chronisch gewordenen Rückenschmerzen und damit einhergehenden psychischen Problemen.

Unzählige Arztbesuche, Diagnosen, Behandlungen folgten, bis hin zu einem Jahr beruflicher Auszeit mit Wiedereingliederung. Ärzte diagnostizierten drei „unheilbare“ Erkrankungen mit erforderlicher Dauermedikation und prophezeiten mir spätere Berufs- bis Erwerbsunfähigkeit. Zurückblickend weiß ich, dass damit meine bewusste Selbstfürsorge und allumfassende Heilung begann. Eine Kur (erstmalig ohne meine Kinder) brachte die entscheidende Wendung in meinem Leben: ZEIT FÜR MICH und vor allem Yoga waren meine damit verbundenen Schlüsselerlebnisse.

Mit YOGA erlebte ich vor allem meinen spirituellen Zugang, erhielt in einer feierlichen Zeremonie den Namen YOGITA („die mit Yoga ihren Weg zum Göttlichen fand und in allem das Schöne sieht“). Auf meinem Heilweg ließ ich mich zwei mal im öffentlichen Dienst kündigen und bin seit 2005 anerkannte Yogalehrerin. Zahlreiche Aus- & Weiterbildungen folgten.

Im März 2023 erfüllte ich mir, gemeinsam mit meinem Lebenspartner, meinen Traum vom eigenen Begegnungszentrum: „Yogithelia“ mit „Yoga & mehr“ und feiere 2025 mein 20-jähriges Jubiläum als Yoga-Lehrerin.

YOGA hat mein Leben ganzheitlich verändert und mir allumfassend Heilung ermöglicht. Über den Mattenrand hinaus bedeutet Yoga für mich IM MOMENT SEIN. Ich bin dankbar, auch meine langjährige (Selbst)Erfahrung in meine vielfältigen Kurse integrieren zu können. Hinzu kommen bedarfsgerechte Einzelbehandlungen sowie Workshops und Seminare.

Ich liebe es, Yoga zu vermitteln, gemeinsam zu praktizieren, individuelle Heilbegleiterin, Teil eines inspirierenden Netzwerkes und dabei stets Lernende sein zu können. Es erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit, mich Euch hier vorstellen zu dürfen. Ich lade Euch herzlich ein, das Yogithelia und einander kennenzulernen.

Namasté
Cornelia Yogita

ANGEBOTE IM YOGITHELIA FREIBERG

Yoga für alle Altersgruppen

Knirpsen- und Rückbildungs-, Schüler und Familienyoga; Einsteiger-, Mittelstufen-, Rücken-, Yin- und Power-, Hatha und Schwangerenyoga

Aerial-Yoga

Schwerelos glücklich, in einem großen Tuch schwebend zu mehr Balance, Koordination und Kraft bei entlasteter Wirbelsäule. Spielerisch leicht in Umkehrhaltungen und andere herausfordernde Positionen bis hin zum ganzheitlichen Dehnen und Geborgensein, wie in einem Kokon.



Thai-Yoga

Hatha- und Yin Yoga-Elemente in Verbindung mit der Harmonisierung Deiner Energiebahnen, ineinander fließende Positionen, begleitet von sanften Druck- und Dehntechniken, denen Du Dich passiv hingibst.



Einzel-Klangmassagen und Klangkonzerte

Heilsam magische Klang-Erlebnisse mit außergewöhnlichen Instrumenten, eine Oase des Ankommens bei Dir selbst. Sanfte bis hin zu kraftvollen Schwingungen massieren all Deine Körperzellen und erneuern den Fluss Deiner Lebensenergie. Alte Seelenblockaden und Krankheitsmuster können aufgelöst werden.

Faszienbehandlungen

mit ganzheitlicher Neu-Auf- und Ausrichtung der Wirbelsäule

Ganzheitlich individuelle Heilbegleitung

- Chakren-Ausgleich
- Auflösen von Blockaden (körperlich, geistig, seelisch, karmisch)
- Lebensberatung mit individuell & ganzheitlich auf Dich abgestimmten Heilweisen und Alltagstipps
- Anwendung von Prana & Reiki, Energiemassagen; individuell ergänzt mit Steinen, Düften, Karten, Klängen

Weitere Kurse, Veranstaltungen und Raumvermietung

- Qi Gong & Cantienica
- Kinderyogalehrer-Ausbildung
- vielfältige Vorträge, Workshops, Seminare, Konzerte, auch mit Gastdozenten, zur ganzheitlichen Gesundheits-Fürsorge
- Anfragen zur Anmietung des Yogithelia gern direkt an mich



Yogithelia · Cornelia Plutz
Yogalehrerin, Yoga- und Klangtherapeutin
Bahnhofstraße 34, 09599 Freiberg
Tel. 0170 5707270 · info@yogithelia.de
www.yogithelia.de



Die Verbindung von Schwingung, Bewusstsein und spirituellem Wachstum

Klang und Spiritualität

von Mark Hempel

Klang und Spiritualität sind untrennbar miteinander verbunden. Klang ist weit mehr als nur eine physikalische Welle – er ist eine Schwingung, die Dein Bewusstsein und Deine spirituelle Entwicklung tiefgreifend beeinflussen kann. In vielen spirituellen Traditionen wird Klang genutzt, um tiefere Bewusstseinszustände zu erreichen und die Verbindung zum Selbst und zum Universum zu stärken. Doch wie genau hängen Klang, Frequenz und Schwingung mit unserer spirituellen Entwicklung zusammen?

Alles im Universum schwingt auf bestimmten Frequenzen. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Zelle Deines Körpers besitzt eine eigene Schwingung. Diese Frequenzen beeinflussen nicht nur Deine physische und emotionale Verfassung, sondern auch Dein Bewusstsein. Klang ist eines der kraftvollsten Werkzeuge, um Deine eigene Schwingung bewusst zu harmonisieren. Durch das Hören oder Erzeugen bestimmter Klänge kannst Du Dein energetisches Feld ausgleichen und Dich mit höheren Ebenen des Seins verbinden. Diese bewusste Resonanz unterstützt nicht nur Entspannung und Wohlbefinden, sondern kann auch tiefgreifende spirituelle Erfahrungen ermöglichen.

Viele indigene Völker sehen Klang und Schwingung als essenziellen Bestandteil ihrer Spiritualität. In schamanischen Traditionen wird Klang genutzt, um mit der geistigen Welt zu kommunizieren, Heilungsprozesse anzustoßen oder in Trancezustände zu gelangen. Trommeln, Rasseln oder Obertongesang sind dabei wichtige Elemente.

Die gleichmäßigen, rhythmischen Klänge der Trommeln können das Gehirn in einen meditativen Zustand versetzen, in dem das alltägliche Denken zurücktritt und eine tiefere Verbindung zur Natur und zum Universum spürbar wird. Diese Völker erleben Klang nicht nur als akustisches Phänomen, sondern als Ausdruck der Lebenskraft selbst.

Das aktive Musizieren spielt eine entscheidende Rolle auf Deinem spirituellen Weg. Wenn Du ein Instrument spielst, trittst Du in direkten Kontakt mit diesen Schwingungen und kannst sie bewusst ausdrücken. Es geht nicht darum, ein virtuoser Musiker zu sein – vielmehr kannst Du Dich durch intuitive Klänge in einen meditativen Zustand versetzen. Besonders leicht zugängliche Instrumente wie Handpans oder Klangschalen laden dazu ein, mit wenig Aufwand eine tiefe Verbindung zu Klang und Schwingung zu erfahren. Indem Du Dich auf das Klangspiel einlässt, kannst Du Deine Schwingung anheben und Dich selbst neu erleben.

Jedes Instrument hat seine eigene Frequenz und energetische Wirkung. Es ist faszinierend, wie unterschiedlich unser Körper und Geist

auf verschiedene Instrumente reagieren. Während die sanften Töne eines Klaviers tiefes Wohlbefinden auslösen können, bietet eine Trommel kraftvolle, erdende Schwingungen. Die Handpan ermöglicht ein fließendes, meditatives Spiel, das beruhigt und inspiriert. Achte darauf, welche Klänge Dich ansprechen – nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.

Probiere verschiedene Instrumente aus, am besten in einem Musikhaus, und spüre, welches Instrument mit Dir in Resonanz geht. Lass Dich von Deinem Gefühl leiten und vertraue darauf, dass Du das passende Instrument findest.

Ein besonders mächtiges Instrument ist Deine eigene Stimme. Sie begleitet Dich überall hin und trägt Deine individuelle Schwingung in sich. Durch Singen, Summen oder freies Tönen kannst Du Deine eigene Frequenz bewusst beeinflussen. Deine Stimme hat die Fähigkeit, emotionale Blockaden zu lösen und Deine energetische Harmonie wiederherzustellen. Mantras sind ein schönes Beispiel für die Wirkung von Klang. Jedes Mantra besitzt eine bestimmte Schwingungsqualität, die direkt auf Dein Bewusstsein einwirken kann. Wenn Du ein Mantra rezitierst oder intuitiv summst, bringst Du Dich selbst in Einklang mit universellen Frequenzen und trittst in einen Zustand bewussten Seins ein.

Möchtest Du die Wirkung von Klang selbst spüren? Dann probiere eine kleine Übung aus: Wähle ein sanftes, instrumentales Musikstück, das Dich anspricht. Setze Dich bequem hin, schließe die Augen und beginne, leise dazu zu summen. Spüre, wie die Vibration Deiner Stimme durch Deinen Körper fließt. Lass Dich vom Klang tragen und beobachte, wie sich Dein Zustand verändert. Gib Dir dafür ausreichend Zeit und Raum, um alte, blockierende Glaubenssätze wie: „Das ist albern.“, „Das bringt doch nichts.“ oder „Dafür hab ich keine Zeit.“, usw. ziehen zu lassen.

Vielleicht wirst Du ruhiger, vielleicht fühlst Du Dich leichter oder klarer. Diese einfache Übung kann Dir helfen, die Kraft der Schwingung direkt zu erleben.

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass Musik einen tiefen Einfluss auf mein Leben und meine spirituelle Entwicklung hatte. Früher



Ganzheitliche Heilwerdung und Harmonisierung ist möglich
 Klang-Behandlungen, Klang-Events,
 Meditationen und Energieübertragungen

Heilklang-Zentrum

Wir inspirieren und begleiten Menschen in Klangerbeit, Meditationen, Seminaren und Ausbildungen. Dabei eröffnen wir ihnen in den Einzelbehandlungen und regelmäßigen Gruppenangeboten das Tor zum Segensfeld der Quelle allen Seins. Eine der bedeutsamsten Erfahrungen die wir Menschen in dieser Zeit machen können. In unserer Praxis verwenden wir dabei Gongs, Klangschalen und Klangstäbe aus Metall und Kristall sowie Monochorde, Glocken, Zimbeln und weitere Instrumente. Lass dich von uns klangvoll berühren und erfahre körperliche Entspannung, mentale Gelassenheit und tiefen inneren Frieden.





Wege in ein ausgeglichenes SEIN

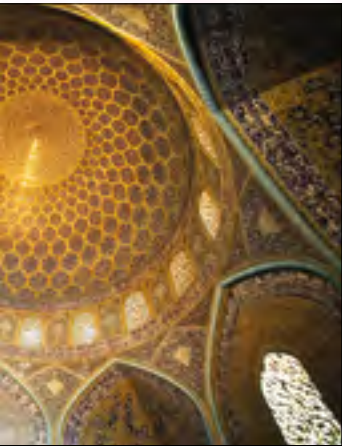
Heilklang-Zentrum.de
 Belgermaße Str. 25 | 04774 Dahlen

Roy Ingeolf Müller  Sabine Müller

0176 / 2399 8815 oder 0157 / 7759 8860
 roy@heilklang-zentrum.de



Klang-Massagen · Klang-Therapie · energetische Heilbehandlungen · Prozessbegleitung & Coaching · Workshops · Seminare · Ausbildung



hielt ich das Erlernen eines Instruments für kompliziert, doch als ich vor zwei Jahren begann, die Handpan zu spielen, öffnete sich eine neue Welt für mich. Dieses intuitive und meditative Instrument half mir, mehr im Fluss des Seins zu sein und meine innere Welt zu erforschen. Mit der Zeit wuchs nicht nur meine musikalische Fertigkeit, sondern auch mein Verständnis für die Verbindung zwischen Klang und Bewusstsein.

Ich lade Dich ein, die Welt der Klänge selbst zu entdecken. Probiere verschiedene Instrumente aus und achte darauf, welche Gefühle und Schwingungen sie in Dir auslösen. Lass Dich nicht von theoretischem Wissen leiten – sondern spüre,

was mit Dir in Resonanz geht. Besuche ein Musikhaus oder das Campana Klangfestival am 4. und 5. Oktober 2025 auf der Rochsburg. Spiele verschiedene Instrumente an und finde heraus, welche Klänge Dich besonders berühren und mit Dir in Resonanz gehen.

Wenn Du die transformierende Kraft der Handpan einmal live erleben möchtest, lade ich Dich herzlich zu einem meiner Konzerte im Eventhof „Zum Rittergut“ in Irfersgrün ein. Die aktuellen Termine findest Du in dieser Ausgabe des MITEINANDERSEIN-Magazins.

Weitere Informationen zum Veranstaltungsort gibt es unter:

Eventhof „Zum Rittergut“
Rittergutsweg 8, 08485 Lengfenfeld OT Irfersgrün
www.ZumRittergut.de



Traditionelle Methoden der Klangheilung aus Nepal mit Sudip

Ausbildung Klangschalen & Gong

von Cindy Palisch

Sudip praktiziert und lehrt mit viel Intuition und Erfahrung die traditionellen Methoden der Klangheilung aus Nepal, wo er geboren wurde. Seine Frau Cindy begleitet die Seminare und Meditationen mit viel Einfühlbarkeit. Die Harmonisierung der Chakren erfolgt mit den Frequenzen der Klangschalen und Gongs.



Durch intensive Selbsterfahrung entwickeln Sie ein Gefühl für diese alte vedische Heilkunst. Die Ausbildung bietet nicht nur die Möglichkeit zur Weiterbildung, sondern auch Raum für innere Transformation. Es bildet sich eine Gemeinschaft aus Klangfreunden, die sich auch nach dem Seminar miteinander vernetzen. Übungstreffen finden regelmäßig statt.

Seminar zum Kennenlernen 30.3. und 14.9.2025

Ausbildung Klangheilung 2 x 4 Tage: 15.–18.9 und 8.–11.12.2025

Yoga- und Klang-Retreat in Bad Gottleuba: 3.–4.5.2025

Infos und Anmeldung unter www.yantra-sound-healing.de
E-Mail kontakt@yantra-sound-healing.de
Tel. 0176 52099862 · Veranstaltungsort: Dresden




Anja Christine Zimmer

- Klangtherapie
- Klangmassagen
- Klangveranstaltungen

Du bist gestresst, möchtest deine Gesundheit und Selbstheilungskräfte stärken, wohltuende Klänge obertonreicher Instrumente genießen?
Dann kontaktiere mich jetzt unter:

Mittweidaer Straße 25,
09669 Frankenberg
OT Sachsenburg

anjazimmer@tonatura.de
www.tonatura.de
+49 173 3693056

Workshops in Sachsen und Thüringen

Einführung ins intuitive Handpanspiel



15.3.2025 Dahlen, Heilklangzentrum
22.3.2025 Meißen, Drachenzentrum
30.3.2025 Markkleeberg, Klangtempel
05.4.2025 Sachsenburg, Alte Schule
17.5.2025 Dresden, Klangraum der Stille
09.8.2025 Marienberg, Aschfried Hütt'n

Die Instrumente werden gestellt.

Weitere Infos und Platzreservierung:
Manuela Ina Kirchberger
(MIK) & Thomas Plum
www.klangtempel.net/handpan



Ruth Rölller · Klang & Energie

- Klangmassagen
- Klangerlebnis für Kinder und Erwachsene
- Beratung und Verkauf von Klangschalen und Zubehör
- Ausbildung Klangmassage Modul 1:
5.–6.4.2025 und 17.–18.05.2025



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



Dienstag, 18.03.2025

18:00 bis 19:30 Uhr „Chakrenharmonie – Klangvolle Reise durch Deine Chakren“ mit Anja Christine Zimmer · Mittweida · Tel. 0173 3693056

19:00 bis 21:00 Uhr Kostenfreier Online-Vortrag „Guru Purnima Heilreise 2025 & Dein Seelenkraftplatz“ mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Mittwoch, 19.03.2025

19:30 Uhr Buchlesung mit Musik „Ein Buch, zauberhafte Musik... und das Glück“ mit Sven Schöler & Torsten Kahle · Zwickau · glueck-maja.de

Freitag, 21.03.2025

21. – 23.03. Auszeit im Lebenswerkstathof – Klangmeditation, Yoga, Waldbaden & Seminar berührungsloses Heilen (Prana) mit Juliane Rosenberg & Gabriele Proß · Mildenaу · Tel. 0162 5227396

17:30 Uhr Kostenloser Infoabend zur Stärkung Deines Immunsystems mit Susann Schubert Lauter-Bernsbach · Tel. 0160 2381324

17:30 bis 20:00 Uhr Workshop: Kraft der Naturrituale mit Nirmala Kerstin Bucher · Zwickau anandayoga-zwickau.de

18:30 Uhr Kristallklangwelten – Klangzeremonie zum Frühlingsbeginn mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum · Meißen · www.klangtempel.net

Samstag, 22.03.2025

22. – 23.03. Seminar Schamanische Ahnenarbeit mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

22. – 23.03. Reiki Grad I Kurs mit Sonja Nachtweide · Mügeln · www.sonja-nachtweide.de

22. – 23.03. Menarche Zeremonie mit Lydia Demmler & Wayra Shonqo · Plaue · lydiademmler.de

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

Sonntag, 23.03.2025

23. – 30.03. Fastenwandern im Mönchsgut auf der Insel Rügen mit Kati Walther · Ostseebad Thiessow (Rügen) · meine-gluecks kueche.de

11:00 Uhr Geomantische Wanderung Augustsburg mit Jens Winter · Augustsburg · Tel. 0174 9998527

15:00 bis 17:00 Uhr Malkurs ArtNight „Skyline von Chemnitz“ mit Annabell Möbius · Chemnitz www.artnight.com

Montag, 24.03.2025

17:00 bis 19:00 Uhr Malkurs ArtNight „Paint your partner“ mit Annabell Möbius · Chemnitz www.artnight.com

Donnerstag, 27.03.2025

17:30 bis 20:45 Uhr Workshop „Nebenberuflich selbstständig: Ihr Weg zur sicheren Existenzgründung“ mit Jana Reichel · Dresden · www.njumii.de

18:30 bis 20:15 Uhr Online-Wissenskreis und Kurs zum Fliegenpilz für Anfänger und Fortgeschrittene mit Sylvia Hansen · msha.ke/hello_syl_hansen

Freitag, 28.03.2025

28. – 30.03. Zeit für mich – ZENBO® Balance – Entspannungseminar mit Yoga und Naturerfahrung mit Bella Steudel · Donndorf / Unstrut www.klosterdonndorf.de

Samstag, 29.03.2025

09:30 bis 16:00 Uhr Patchwork-Tagesseminar mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 260401

10:00 Uhr Tagesseminar „RUHE – Ein Tag in Ruhe und bei sich sein“ mit Elke Heinze-Grüner Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 Uhr Aktueller Stand von Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie und Ganzkörper-Hyperthermie mit IRATHERM-Vorführung mit Dr. Alexander von Ardenne · Dresden · naturheilverein-chemnitz.de

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar Tierkommunikation zum Schnuppern mit Teresa Nitsch · Eibenstock www.wurzelkraut-und-feengras.com

10:30 bis 14:00 Uhr Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen mit Sybille Wolfram · Lengenfeld spirituell-er-leben.org



11:00 bis 21:00 Uhr Gemischte Schwitzhütte „Neustart“ mit Dirk & Josef · Callenberg · www.schoenheitsweg.de

20:00 bis 21:30 Uhr Live-Konzert JOSA · Callenberg · luisenhof-gemeinschaft.de

Sonntag, 30.03.2025

10:30 bis 16:30 Uhr Einführungskurs Klangschaalen und Gong mit Sudip Budhathoki · Dresden www.yantra-sound-healing.de

Montag, 31.03.2025

31.03. – 04.04. Yoga-Prana-Woche mit Prana-Lehrerin Grit Weihrauch · Jöhstadt · pranaheilung-erzgebirge.de

Freitag, 04.04.2025

04. – 06.04. Fortbildung Übungsleiterin Kreis- und Meditative-Tänze mit Bella Steudel · Chemnitz · bella-kalima.de

04. – 06.04. Schöpfer-Wochenende im Paradies-Auenland mit Grit Scholz · Elsteraue bei Profen · lebensschule-auenland.jimdo.free.com

04. – 06.04. Seminar „Schamanismus & Tantra – zwei Wege zur Ganzheit“ mit Rolf Nowak & Katrin Laux · Striegistal · www.anukan.de

15:00 bis 20:00 Uhr Workshop MET-Klopftechnik mit Ina Klinger, Heilpraktikerin Physiotherapie Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

17:30 Uhr Kostenloser Infoabend zur Stärkung Deines Immunsystems mit Susann Schubert Lauter-Bernsbach · Tel. 0160 2381324

18:30 Uhr Healing Klangzeremonie mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum · Markkleeberg · www.klangtempel.net

19:00 bis 21:30 Uhr Frauentempel-Abend – weibliche Schönheit, ureigene Kraft und Spiritualität erfahren, verkörpern und ehren mit Lydia Demmler · Lengenfeld · lydiademmler.de

Samstag, 05.04.2025

05. – 12.04. Fastenwandern und Selbstreflexion im Elbsandsteingebirge mit Kati Walther · Kurort Gohrisch · meine-gluecks kueche.de

05. – 06.04. Trommelbauworkshop Rahmentrommel mit Sandra Wolfram · Olbernhau hofmühle-pfaffroda.de

05. – 06.04. Ausstellung „Ankommen im Weitergehen“ u. a. mit Künstlerin Gabriela Schlenz vor Ort · Giechburg Scheblitz · giechburg.online

05. – 06.04. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Rölller · Waldenburg www.klangschalen-energie.de

09:30 bis 16:00 Uhr Tagesseminar Familienstellen mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733 260401

10:00 bis 16:00 Uhr Schmiedekurs für Erwachsene in unserer alten Schmiede mit Benjamin Scholz · Limbach-Oberfrohna · guidohof.com

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar Marketing für Heilberufe mit Sanita und Markus Leinhäupl Stollberg · Tel. 0162 5227396

10:00 bis 18:00 Uhr Ayurveda-Yogatag im Weißertal u.a. Besuch Teewerk Bombastus in Freital, Biohof Klügel und Forstbotanischer Garten mit Heike Seewald-Blunert · Weißertal kontrast-reich.de

Sonntag, 06.04.2025

06. – 12.04. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit ind. Begleitung, Bewegung, Tanz und Einblick in ein „Gutes Leben“ mit Britta Tackmann · Zinnowitz · www.fastenanderostsee.com

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

11:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar Einführung in die Klangresonanztherapie mit Sabine & Roy Müller · Dahlen · heilklang-zentrum.de

Donnerstag, 10.04.2025

10.04. – 13.04. Jahrestraining Qi Gong für Frauen (in 2 oder 3 Modulen) mit Kosan · Berchtesgader Land / Ligurien Italien · www.daowege.de

Freitag, 11.04.2025

11. – 13.04. Workshop Tantramassage II – Nähe und Vertrautheit mit Tina Künzel · Dresden www.anukan.de

Kreativnachmittag – Malen mit Pflanzenfarben mit Urkraft Erzgebirge e.V. · Meinersdorf · www.urkraft-erzgebirge.de

18:00 bis 19:00 Uhr Gruppen-Klangmeditation / Klangreise mit Sudip & Cindy · Dresden · www.yantra-sound-healing.de

Samstag, 12.04.2025

12. – 13.04. Reiki Grad I Kurs mit Sonja Nachtweide · Mügeln · www.sonja-nachtweide.de

10:00 bis 15:00 Uhr Alternativer Frühlingmarkt Franckenberg · Tel. 0160 95909329

10:00 bis 16:00 Uhr Freyas Weiberschule · Thema: Partnerschaft / Sexualität mit Jana Münzner Schwarzenberg · amyra.de

14:00 Uhr Vortrag „Zehenanalyse – Was sagen Dir Deine Füße?“ mit Nicole · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Sonntag, 13.04.2025

13. – 18.04. 5-Elemente Heilfasten mit Anja Heinrich · Krölpa · www.vitaleum.com

Freitag, 18.04.2025

18. – 19.04. Jesus Christus Yantra & Mahakali Mantra Initiation mit Tara Gräfe · Dorfchemnitz www.kraftreisen.org

08:30 bis 12:00 Uhr Osterfrühstück im Kunstcafé Eibenstock – hausgemacht · vollwertig · kreativ www.kunsthof-eibenstock.de

Ostersonntag, 20.04.2025

08:30 bis 12:00 Uhr Osterfrühstück im Kunstcafé Eibenstock – hausgemacht · vollwertig · kreativ www.kunsthof-eibenstock.de

Montag, 21.04.2025

21. – 25.04. Wald- und Wiesenwoche – Deine Auszeit inmitten der Natur · Krölpa (Thüringen) www.vitaleum.com

Donnerstag, 24.04.2025

24. – 29.04. Tantra Massage Ausbildung Intensiv Modul 1 mit Sandy Seidel · Markkleeberg · www.tantracoaching-in.de

18:00 bis 20:00 Uhr Singabend – Gemeinsam Singen mit Urkraft Erzgebirge e.V. · Meinersdorf www.urkraft-erzgebirge.de

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

Freitag, 25.04.2025

25. – 27.04. Seminar „Making Love with Life – Ganzkörper-Energie-Ekstase, Energie-Orgasmus & Heilung“ mit Claudia Hoffmann · Merschwitze Nähe Meißen · www.heiler-innen-ausbildung.de

Samstag, 26.04.2025

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

10:30 bis 14:00 Uhr Kräuterkunde – Die grüne Kraft für Küche und Hausapotheke Teil 1 mit Sybille Wolfram · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

11:00 bis 16:00 Uhr Zaubrerhafter Beregini-Yogatag im Rahmen des Frauenfestivals „Magie der Weiblichkeit“ · Eibenstock · miteinandersein.org

19:30 bis 21:00 Uhr KulturCafé Kreis & Reihentänze · Callenberg · luisenhof-gemeinschaft.de

Sonntag, 27.04.2025

27.04. – 01.05. Wald- und Wiesenwoche – Deine Auszeit inmitten der Natur · Krölpa (Thüringen) www.vitaleum.com

27.04. – 03.05. „Erwecke die Wolfsfrau – Intuition und Vertrauen“ Retreat für Frauen in Ligurien / Norditalien mit Kosan · www.daowege.de



10:00 bis 18:00 Uhr Festival „Magie der Weiblichkeit“ Haupttag · Eibenstock · miteinandersein.org

10:00 bis 15:00 Uhr Familienstellen in München mit Christian Schilling · familienstellen.org

Dienstag, 29.04.2025

18:00 Uhr Vortrag Schmerz und seine Botschaft mit Ina Klinger, Heilpraktikerin Physiotherapie Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Mittwoch, 30.04.2025

30.04. – 04.05. Tage Thai Massage Kurs „Outside“ – Der intensive Grundlagenkurs für Einsteiger mit Katja Mögler · Halle / Saale · you-and-thai.de

17:00 Uhr Vortrag „Schön von innen und außen“ mit Sandra Roscher & Regina · Franckenberg · Tel. 0160 95909329

Donnerstag, 01.05.2025

01. – 04.05. Hawaiiianischer Hula Tanz – Grundstufe mit Bella Steudel & M. Dörfler · Chemnitz www.klosterdonndorf.de

01. – 04.05. Retreat – Achtsamkeit, Yoga, Meditation, Entspannung, Kommunikation, Natur mit Jacqueline Heidler · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

01. – 04.05. Yoga-Pilgern im Saale-Orla-Kreis: Die Einheit von Körper, Geist und Seele erleben mit Jana Knöfel · Saale-Orla-Kreis · www.yoga-vidya.de

Freitag, 02.05.2025

02. – 09.05. Fastenwandern und Selbstreflexion im Muldental mit Kati Walther · Colditz · meine-gluecks kueche.de

09:00 bis 18:00 Uhr Bau Dir Deine „Seelenflöte“ mit Doris Lutz · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Samstag, 03.05.2025

03. – 04.05. Retreat Klangheilung mit Yoga und Wandern zu Kraftorten im Elbsandsteingebirge mit Christina, Sudip & Cindy · Bad Gottleuba www.yantra-sound-healing.de

The Sacred Art of Drum Making Ritueller Trommelbau

von Melinda Kühn, we are natur

Die Ritualtrommel ist ein Wesen, das wir als (Lebens)Begleiterin hüten. Sie findet ihren Weg zu dem Menschen, der sich gerufen fühlt, mit ihren Rhythmen und Klängen zu wirken. Mit dem Trommelwesen sind wir in einer feinfühligsten Verbindung und bringen die Trommel zum Erklängen.



Die Verbindung mit Deiner Ritualtrommel ist heilig, denn Deine Trommel ist mehr als ein Klangkörper – sie ist Deine Begleiterin und Medizin. Wenn Du Deine Trommel spielst, kannst Du Dich tiefer mit den Urkräften der Natur, die auch in Dir wohnen, verbinden. Die Schwingungen der Trommel durchdringen Deinen Körper und verbinden Dich mit Deiner

Purheit, dem ewigen Pulsschlag der Erde und des Lebens. Du verbindest Dich mit der Weisheit und Wahrheit des Kosmos und mit Deinem Herzen.

Wenn Du entdecken und erfahren möchtest, was das für Dein Leben bedeutet, dann hörst Du den Ruf Deiner Trommel und eine wundervolle Reise hat längst begonnen.

Meine Begleitung führt weit über den reinen Trommelbau hinaus, in eine verkörperte Verbindung mit Deinem Trommelwesen und den Weisheiten des Gebärens und Schöpfens – die in uns allen lebendig sind und allem Leben zugrunde liegen. Melde Dich gerne bei mir für einen unverbindlichen, persönlichen Austausch.



RITUELLER TROMMELBAU · we are natur by Melinda Kühn
Einzelbegleitung & Einzelanfertigung · Termine und Ort nach individueller Absprache und Vereinbarung
Tel. 0176 64260885 · www.melindakuehn.de



Trommelbau-Workshop im Vitaleum in Thüringen

Hörst Du den Ruf Deiner Trommel?

von Claudia Wachsmuth, Urkraft-Trommeln



Spürst Du den Herzschlag von Mutter Erde – die Rhythmen, die in der Stille des Waldes, am Ufer eines Flusses oder inmitten der Berge pulsieren? Die Trommel macht diese Rhythmen hörbar. Sie ist aber mehr als nur ein Instrument. Sie ist Ausdruck der Seele und verbindet uns mit den uralten Rhythmen des Lebens. Sie ist

Bindeglied zwischen Mensch und Natur, zwischen Materie und Feinstofflichem. Sie trägt die Geschichten unserer Ahnen in sich. Viele Menschen fühlen beim Klang einer Trommel eine Weite und Tiefe gleichermaßen, eine leise Ahnung längst vergangener Zeiten und tiefer Verbindung zu den Wesen der Natur. Wenn Du Deine eigene Trommel baust, erschaffst Du ein Wesen, das Ausdruck Deiner Selbst ist, eine Begleiterin und Verbündete auf der Reise Deines Lebens. Der Prozess des Trommelbaus ist dabei nicht nur das bloße Zusammenfügen verschiedener Materialien, sondern kann Dir schon tiefe Erkenntnisse und Einblicke bringen.

Deine Trommel arbeitet bereits mit Dir, lange bevor sie von Dir in die Welt gebracht wird. Sie benötigt nur Dein JA. Im Workshop werden wir im kleinen Kreis sowohl schleifen, sägen, brennen, ölen, wässern, lochen und verbinden als auch räuchern und zu den Spirits der Bäume und Tiere reisen.

Weitere Infos und Anmeldung auf unserer Website www.vitaleum.com.



Termine: 10. – 12.6.2025 und 9. – 11.9.2025
Instagram: [urkrafttrommeln.claudia.w](https://www.instagram.com/urkrafttrommeln.claudia.w)
Facebook: Urkraft-Trommeln

Waldkraft-Resort Vitaleum · Anja Heinrich
Herschdorfer Str. 14, 07387 Krölpa OT Hütten
Tel. 03647 16333-0 · www.vitaleum.com



Schamanische Rituale und Zeremonien, Trommelbau, Coaching

Termine ZauberWege 2025

von Kai & Kerstin Müller



Schamanischer Trommelbau

16.05.25 und 25.05.25 (2 Tage)
17.05.25 und 25.05.25 (2 Tage)
05.09.25 und 13.09.25 (2 Tage)
04. bis 09.06.25 Trommelbau-Retreat (6 Tage)

Kreis der Männer jeden ersten Dienstag im Monat

Lieder für Mutter Erde 24.03.25 / 14.04.25 / 26.05.25
Die Mondin ruft Frauenkreis zu Vollmond
Sonnwend-Zeremonie 21.06.25

Schwitzhütten

01.05.25 für Frauen / 03.05.25 für Männer / 18.07.25 Sommer-Hütte,
25.10.25 Ahnen-Hütte / 21.12.2025 Wintersonnwend-Hütte

Vollmondtrommeln

08.08.25

Visionssuche 17. – 20.07.25

Coaching auf Anfrage

Vorschau

Trommel Zeit – schamanische Reisen mit der Trommel

Retreat „Wilder Frieden“ in Riechberg

Schamanische Heilungsretreats

Kambo- und Rapé-Zeremonien

Tribal Pulse Dance

Weitere Veranstaltungen und Termine unter www.zauberwege.de

ZauberWege e.V. · Schamanische Rituale und Zeremonien, Trommelbau, Coaching



Kai & Kerstin Müller · Mittweida & Riechberg
Tel. 03727 601462 · Mobil 0163 2582558
post@zauberwege.de · www.zauberwege.de



In Markkleeberg und im Feng Shui Haus Leipzig

Raum für Bewusstes Sein

von Annette Thomas



Seit vielen Jahren unterstütze ich als systemische Beraterin Menschen mit meinem schamanischen Wissen auf dem Weg zur Wahrheit des Herzens. Die Verbindung zu den Ahnen, Heilkreise, Klang- und Krafttierreisen sowie Einzelsitzungen sind ein Ausschnitt meiner ganzheitlichen Arbeitsweise. Ich begleite Dich mit meinen medialen Fähigkeiten bei Deiner Heilung und schaffe einen Raum für Verbundenheit zwischen Menschen sowie zu unserer Natur.

Annette Thomas · Systemische Beratung & Schamanismus
Markkleeberg · Tel. 0172 7919249 · info@sein-jetzt.de
c/o Feng Shui Haus Leipzig · www.fengshuihaus-leipzig.de



Samstag, 03.05.2025

03. – 04.05. Grundlagen-Workshop „Kaleshvara Vaastu – Bauen & Wohnen im Einklang mit den Elementen“ mit Tara Gräfe · Dorfchemnitz www.kraftreisen.org

10:00 bis 22:00 Uhr Schamanischer Feuerlauf mit Dirk & Claudia · Limbach-Oberfrohna · guido.hof.com

20:00 Uhr „Herzeleicht mit Dir“ – Ein energetischer Online-Heilabend mit Heike Jentzsch seelenheil-mentoring.com

Sonntag, 04.05.2025

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

Mittwoch, 07.05.2025

09:30 bis 16:00 Uhr Seminar „Eneagramm oder die 9 Gesichter der Seele“ mit Bettina Brückner Annaberger-Buchholz · Tel. 03733 260401

Donnerstag, 08.05.2025

08. – 10.05. Workshoptage „Entdecke DEIN Phönix Herz“ mit Heike Jentzsch · seelenheil-mentoring.com

08. – 13.05. Tantra Massage Ausbildung Intensiv Modul 2 mit Sandy Seidel · Markkleeberg · www.tantracoaching-in.de

Freitag, 09.05.2025

09. – 11.05. Seminar „Den Weg des Herzens gehen“ mit Andreas Beutel, Pythagoras-Institut Dresden · www.anukan.de

18:00 bis 19:00 Uhr Gruppen-Klangmeditation / Klangreise mit Sudip & Cindy · Dresden · www.yantra-sound-healing.de

18:30 Uhr Klangzeremonie Kristallklangwelten in der Salzgrotte Chemnitz mit Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum · Chemnitz · www.salzgrotte-chemnitz.de

19:00 bis 21:00 Uhr Klangreise & Klangentspannung mit Lydia & Marco · Lengenfeld · lydia.demmler.de

Samstag, 10.05.2025

10. – 11.05. Psychobionische Arbeit mit Paaren: Paarsessions, Encounter und mehr, mit Jörg Hampel · Diera-Zehren · psychobionik.joerg-hampel.de

10. – 11.05. Kala Chakra Intensiv Retreat mit Tara Gräfe · Dorfchemnitz · www.kraftreisen.org

Basiskurs UrLicht9er mit Mandy Goller · Falkenstein · urlichtneuner.de

09:00 bis 12:30 Uhr Vortrag „Notfallapotheke für innere Kraft und Energie für Erwachsene, Mütter und Väter“ mit Katharina Ehler · Freiberg www.vhs-mittelsachsen.de

10. – 11.05. **Männerfestival Chemnitz** · Chemnitz · maennerfestival.in-chemnitz.de

10. – 11.05. Reiki-Seminar für die Einweihung in den 1. Grad sowie Anwendungsübungen und Wissensvermittlung mit Elke Heinze-Grüner Chemnitz · www.gruenevilla.de

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

18:00 bis 19:30 Uhr Handpan-Konzert: Meditative & einfühlsame Klänge mit Andreas Posa & Mark Hempel · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

Sonntag, 11.05.2025

11. – 16.05. Basenfasten Plus mit Yoga und Entspannung mit Nadine · Krölpa (Thüringen) www.vitaleum.com

11. – 16.05. Retreat auf Teneriffa – Im Einklang mit Dir Selbst · Deine Energie · Dein Weg · Dein Potenzial mit Madlen, Markus, Cindy und Xenia Teneriffa · Tel. 0151 52184715

11. – 17.05. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit Bewegung, Tanz und Einblicke in ein „Gutes Leben“ mit Britta Tackmann (zertif. Fastenleiterin) · Zinnowitz · www.fastenanderostsee.com

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

17:00 Uhr Konzert zum Muttertag „Für mich soll's rote Rosen regnen“ mit Annett Illig & am Piano Toralt Vogel · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Freitag, 16.05.2025

Trommelbau Tag 1 (2. Tag 25.5.) mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

16. – 18.05. Auszeit im Neudorf im Erzgebirge mit Alpakawanderung mit Juliane Rosenberg Sehmatl-Neudorf · Tel. 0162 5227396

15:00 bis 19:00 Uhr Schamanische Reisen „Begegne Deinem Krafttier und nutze die Energien“ mit Hans-Joachim Pollin · Falkenstein urlichtneuner.de

19:00 Uhr Healing Sounds & Loving Vibrations Klangzeremonie mit MIK und Thomas Plum Dresden · www.klangtempel.net

Samstag, 17.05.2025

17. – 24.05. Fastenwandern und Selbstreflexion im Erzgebirge mit Kati Walther · Eibenstock meine-glueckskeuche.de

Trommelbau Tag 1 (25.5. Tag 2) mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · www.zauberwege.de

17. – 18.05. Reiki Grad I Kurs mit Sonja Nachtweide · Mügeln · www.sonja-nachtweide.de

10:00 bis 16:00 Uhr Schamanischer Heiltag mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 16:00 Uhr Freyas Weiberschule · Thema: Heilerinnenqualitäten mit Kräutern und energetischen Heilkräften mit Jana Münzner Schwarzenberg · amryta.de

19:30 bis 21:00 Uhr KulturCafé: Vortrag und Gespräch zu Zeitfragen mit Robby Hammer Callenberg · luisenhof-gemeinschaft.de

Sonntag, 18.05.2025

18. – 23.05. 5-Elemente Heilfasten mit Anja Heinrich · Krölpa (Thüringen) · www.vitaleum.com

10:00 Uhr Seminar im geomantischen Jahreskreis Frühjahr – Element Luft mit Jens Winter Döbeln · Tel. 0174 999 8527

10:00 bis 15:00 Uhr Workshop Klopf-Akupressur – Energetische Psychologie 1 mit Hans-Joachim Pollin · Falkenstein · urlichtneuner.de

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

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

14:00 bis 18:00 Uhr **Tag der offenen Tür im Heilklang-Zentrum** mit Sabine & Roy Ingolf Müller · Dahlen · heilklang-zentrum.de

Donnerstag, 22.05.2025

18:30 bis 21:00 Uhr GenussSalon · Konsens in Berührungen / Wheel of Consent mit Kristin Drotziger · Chemnitz · freifuehlsein.com

Freitag, 23.05.2025

23. – 25.05. Schöpfer-Wochenende im Paradies-Auenland mit Grit Scholz · Elsteraue bei Profen · lebensschule-auenland.jimdofree.com

23. – 25.05. Ganz Weib Sein – Erwecke, Aktiviere und Bewahre Deine weibliche Ur-Kraft – Thema: Heilige und Heilende weibliche Sexualität mit Jana Münzner · Klingenberg · amryta.de

19:00 bis 22:30 Uhr MANTRA HEALING CIRCLE mit Anna & Jagad & Josef & Yves & Anne · Chemnitz · www.yoga-room-om.de

Samstag, 24.05.2025

24. – 31.05. Spirituelle Reise zu Kraftorten in Cornwall mit Claudia Hoffmann · www.heilerinnen-ausbildung.de

24. – 31.05. Gourmet – Basenfasten mit Wandern und Kochen im schönen Wanderdorf Weitersglashütte im Erzgebirge mit Kati Walther, meine-glueckskeuche.de

Astrologie, Energetik und andere Magie der Neuen Zeit

Die Evolution des Bewusstseins

von Sonja Nachtweide

*Welcher Stern bist Du im Universum?
Wofür hast Du Dich inkarniert?
Was ist Deine Challenge?
Was ist Dein Next Level?
Wie kommst Du dahin?*



In meinen Astrocoachings verbinde ich **Astrologie** mit Tools aus dem **Energetischen** und **Geistigen Heilen**. Es geht nicht darum, Persönlichkeitsanalysen oder astrologische Prognosen im klassischen Sinne zu erstellen. Gemeinsam reisen wir per Zoom (ca. 1,5 Stunde) durch Dein Horoskop. Wir erschauen Dein großartiges Potenzial und wie Du lernst, nach vorne zu kreieren, um in die Selbstermächtigung zu gehen.

Reiki ist die uralte **Heilkunst** energetischen Heilens mit den Händen und dem Geist. Berührung, Meditation und der Fluss der universellen Lebensenergie führen zu Vitalität und Wohlbefinden. Unsere **(selbst)heilerischen Fähigkeiten** sind in den modernen Zeiten untergegangen. Die feinen Energiekanäle sind durch unnatürliche Lebensweise verstopft und die Wahrnehmung der leisen Körpersignale verkümmert. Wie wäre es, wenn Du Dein Energiesystem kennenlernst und übst, die kosmischen Energien zu nutzen?

Grad I im WE-Seminar 22.–23.3. / 12.–13.4. / 17.–18.5.2025
Grade II und III auf Anfrage
Austauschabende donnerstags 19:00 Uhr

Einzelsitzungen mit **Aurachirurgie, Geistigem Heilen, Reiki** u.v.a.
Vermietung von **Seminarräumen und Übernachtungsmöglichkeiten** im teilrenovierten Schloss



Schloss Ruhethal · Sonja Nachtweide
04769 Mügeln · Tel.0176 64334230
www.sonja-nachtweide.de



„Das Reich Gottes ist inwendig in Euch!“
Lukas 17/21

Alles Leben existiert ausschließlich durch die „göttliche Kraft“. Ohne diese Kraft gibt es kein Leben. Vielleicht hast Du dafür eine andere Bezeichnung, nennst es universelle Energie... es ist völlig egal, wie Du sie benennst. Wichtig ist nur, dass Du Dir bewusst bist, sie ist da – überall, auch in Dir! Du bist angebunden (ob Du es spürst oder nicht) an diese Quelle, welche Dich liebt und nährt. Mittels Deiner Gedanken, in Meditation, im Gebet... bist Du in der Lage, Deine Frequenz auf diesen „göttlichen Kraftstrom“ einzustellen und daraus zu schöpfen. So wie die Natur im Frühling zu neuem Leben erawacht, so möge die Liebe und das Licht in Dir erstrahlen und Dich daran erinnern, wer Du bist und was Du mit dem richtigen Bewusstsein aus Dir selbst heraus erschaffen kannst.

Gerne gehe ich ein Stück des Weges an Deiner Seite und unterstütze Dich mit meinem Wissen sowie meinen Erfahrungen und speziellen Fähigkeiten. Gott segne Dich!



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

Seelenheil Mentoring

Die Zukunft ist kristallin

von Heike Jentzsch



Wundersame Wandlungen geschehen derzeit in uns. Möglicherweise hast Du bemerkt, dass Du Dich an manchen Tagen schwerer, an anderen leichter anfühlt? Oder zeigen sich Kopfweg, Schwindel, wanderndes Weh, besondere Empfindsamkeiten? Unser Körper ist ein großartiges Instrument. Gemacht, uns zu dienen, sich mit uns zu entwickeln. Jetzt ist es an

der Zeit, unsere Aufmerksamkeit weg vom Äußerlichen hin auf die innere Beschaffenheit zu lenken. Der Einfluss der ansteigenden Frequenzen von der Zentralsonne wandelt ihn vom feststofflichen, kohlenstoffbasierten Körper hin zum kristallinen Lichtkörper. Ob wir uns dabei schwer oder leicht fühlen, liegt ganz daran, wie fein er eingestimmt ist.

Wir tragen mit unseren täglichen Absichten und Handlungen dazu bei, was in unseren Zellen gespeichert wird. Dazu kommt das, womit wir uns nähren, das Umfeld, die DNS. Bewegen wir uns im Austausch mit der Natur, trinken wir ausreichend Wasser? Jetzt kommen die kristallinen Einflüsse des Kosmos zum Wirken. Sie unterstützen uns dabei, Ballast zu entlassen. Emotional, physisch, mental, spirituell. Die Wandlung geschieht und wir dürfen uns darauf einlassen. Ein Körper, der hohe Lichtschwingungen in Freude aufnimmt, schenkt uns so viel Kraft, Glücksgefühle und Vitalität einschließlich Verjüngung, dass wir es uns kaum vorstellen können. Lass Dich ein, senke unbewusste Barrieren und erlaube Dir, das Neue zu integrieren. Wie geht es leichter und welche Unterstützung kann Dir Dein Herz schenken?

Lies gern weiter unter: www.seelenheil-mentoring.com



Heike Jentzsch · Seelenheil Mentoring
Tel. 0179 6137170 – WhatsApp+ Telegram
contact@seelenheil-mentoring.com
www.seelenheil-mentoring.com



Heilerin der neuen Zeit

Das Wunder der Seele – die Liebe

von Marianne Ullrich

Hast Du schon einmal daran gedacht, dass Du eine wundervolle, reine Seele bist? Dein unendliches Seelenpotenzial wartet darauf, sich in seiner ganzen Pracht zu entfalten. Jetzt – in diesem Moment – ist die richtige Zeit, denn die kosmischen Energien des Jahres 2025 öffnen neue Tore für Wachstum und Transformation. Lasse los, was Dich begrenzt – Ängste, Krankheiten, Zweifel, negative Glaubenssätze oder das Gefühl des Mangels. Unsere Welt hat sich zu lange nur vom Verstand leiten lassen, doch die Zeit des Erwachens ist da. Du darfst aus dem Hamsterrad des Alltags aussteigen und dem Ruf der Seele folgen.

Seit 34 Jahren begleite ich liebevoll Menschen in individuellen Einzel-Beratungen sowie Seminaren auf ihrer Reise zu sich selbst. Die Seele fühlen, die Intuition nutzen, den wahren göttlichen Ursprung erleben. Wie in meinem Buch „Liebe Lebe Lache“ beschrieben, das Dich sanft zu Deiner inneren Quelle führt. Es zeigt Dir, wie Du Deine göttliche Kraft im physischen Körper entfaltest, Deine Intuition und Liebe aktivierst!



- Individuelles Seelen-Coaching
- Reinkarnation
- Seminare – Erwachen und Heilen der Seele
- AURA-SOMA Farbsystem-Ausbildung als Farbberater/in

In meinen Seminaren und Seelen-Coachings begleite ich Dich liebevoll. Gemeinsam öffnen wir das Tor zu Deiner wahren Essenz. Jetzt ist die Zeit, das Licht Deiner Seele leuchten zu lassen! Erlebe eine neue Dimension von Energie, Liebe und Gesundheit!



Marianne Ullrich · Praxis für Persönlichkeits-Entfaltung
08451 Crimmitschau-Blankenhain · Tel. 0151 64618673
info@vision-management.de · vision-management.de



Systemisches Coaching und Energiefeld-Readings

Durch Erkenntnis zur Veränderung

von Tabea Ebert

Dein Kind klingelt an Deiner Haustür. Es weint. Davon bist du genervt. Du lässt Dein Kind nicht rein. Mit Brettern blockierst Du die Tür. Die Fenster dichtetst du ab, um das verzweifelte Rufen Deines verängstigten Kindes nicht zu hören. Dein Haus kannst Du nicht mehr durch die Vordertür verlassen. Das Versteckspiel erschöpft Dich. Deinem Kind geht es immer schlechter. Dennoch lässt Du es draußen stehen in der Hoffnung, dass es weggeht.

Das zerreißt Dir das Herz? Niemals würdest Du das tun?
In dieser Geschichte steht Dein Kind für Deine ungewollten inneren Anteile, Sorgen, Ängste, hinderlichen Verhaltensweisen, verstrickten Beziehungsmuster und wiederkehrenden Themen, die Du wegschiebst – bewusst oder unbewusst. Das Wegschieben verursacht in Dir keine Befreiung, sondern körperliches und seelisches Leid sowie Gedankenkreisen.

Möchtest Du das verändern und Dich froh, lebendig und kraftvoll fühlen?

Der erste Schritt zur Veränderung liegt in der Erkenntnis. Diese Erkenntnis schaffen wir gemeinsam – in einem Raum, in dem sich das zeigen darf, was bisher „ungewollt“ war. Denn jedes Verhalten hat einen berechtigten Grund.



Foto: Anja Schwabe

In meiner Arbeit mit Dir stellen wir ein tiefes Verständnis für Dein Innenleben her, damit Du Dich selbst transformieren und neue, hilfreiche Verhaltensweisen wählen kannst. Ich begleite Dich mit meinem Herzen und meiner jahrelangen Beratungserfahrung. Wir finden Deine Lösungen.



Tabea Ebert · Innerlich Stark
Tel. 0176 64858505
tabea_ebert@web.de



ulrike eckert

IHRE GOLDMARIE

Ich tausche gerne Ihr Papiergeld in Gold und Silber um.

Tel. 03721 3383288 · Mobil 0172 6839666
kontakt@maklerservice-eckert.de
www.maklerservice-eckert.de

Am Anfang war da eine Vision...bis wir sie gemeinsam in die Welt brachten.

Urkraft Erzgebirge e.V. Burkhardtsdorf

von Ines Schmidt

Sieben ganz unterschiedliche, leidenschaftliche Frauen und Männer waren der Anfang. Unserer wilden, waldreichen Natur im Erzgebirge, ihren Bewohnern, Menschen, Tieren und Pflanzen sowie den schamanischen Traditionen in Schönheit zutiefst verbunden, fassten wir den Entschluss, etwas Neues in die Welt zu bringen. Und so gründeten wir am 21. April 2018 den Verein „Urkraft Erzgebirge“ e.V. als gemeinnützigen Verein. Im November 2019 bezogen wir mit 35 Mitgliedern einen schönen, großen Raum im Pestalozzihaus Meinersdorf und stellten unseren Verein den Menschen der umliegenden Gemeinden vor.

Ziel unserer Gemeinschaft ist es, die Menschen dabei zu unterstützen, über die Rückbesinnung zur Verbundenheit mit ihrer erzgebirgischen Heimat und ihren indigenen Vorfahren wieder Zugang zu ihren Wurzeln und damit ihre ursprünglichen, ganz individuellen Kraftquellen in sich zu finden. Das beinhaltet die Achtung und den Respekt vor allem Lebendigen und unserer schützenswerten Natur.

Das ist unsere Art, Heimatkunde und Heimatpflege zu verwirklichen – unser Vereinszweck.

Unsere Urkraft kommt aus unseren Wurzeln. Sie werden immer dort bleiben, von wo Du kommst, wo Du geboren oder aufgewachsen bist. Das Land Deiner Vorfahren wird in Dir immer etwas auslösen, wenn Du Dich über dieses Land bewegst. Unser Erzgebirge ist wunderschön mit seinen Bergen, Tälern, Wäldern, Wiesen und Ansiedlungen von Menschen. Es ist an der Zeit, dass wir alle zum Wohle unserer Mutter Erde und unserer eigenen Evolution als menschliche Lebewesen zu einem besseren und wahrhaftigeren Verständnis für die Erde zurückkehren. Wir suchen nach all jenen Menschen, die dem selben Herzenspfad folgen wie wir, um uns mit ihnen in Gruppen zusammenzuschließen, die stets daran denken, dass es unsere Bestimmung ist, Hüterinnen und Hüter unserer Erde zu sein.

Wir laden ein, mit uns kleine und größere uralter Rituale und Zeremonien aus aller Welt in der Natur oder in unserer mongolischen Jurte zu erleben und sich an indigenes europäisches Wissen zu erinnern, um es wieder lebendig werden zu lassen. Die Vermittlung des alten Clanswissens verschiedenster Völker der Erde dient der Verbundenheit und dem friedlichen Zusammenleben aller Menschen. Wir feiern Feste im Jahreskreis, singen, tanzen, fertigen schamanische Kraftgegenstände und fördern die Kommunikation mit allem Lebendigen auf der Erde und im Universum... Ahnen, Tieren, Steinen, Naturwesen, Pflanzen. Wir verknüpfen, verweben, verflechten Altes und Neues miteinander. Wir gestalten als träumende Wesen das Leben auf unserer schönen Erde.



Jeder ist uns als Gast bei unseren Veranstaltungen oder als neues Mitglied herzlich willkommen, gemeinsam mit uns die Freude an Vielfalt, Humor, Mitgefühl und Zusammenhalt zu leben. **Auch über finanzielle Unterstützung freuen wir uns sehr!** Falls Du Lust bekommen hast, einmal unsere Webseite zu besuchen, dann viel Spaß beim Stöbern unter www.urbkraft-erbgebirge.de

Öffentliche Veranstaltungen 2025

Schamanische Klangheilabende 7. März / 26. September / 7. November
Singabende 24. April und 23. Oktober

Kreis der weisen Frauen

25. April · Frauenkreis zum Beltane-Fest / 11. Juli / 17. Oktober

Heimatpflege und Naturverbundenheit am 15. Mai Erlebnismachmittag
 „Bäume unserer Heimat – Rot- und Hainbuche“

Kreativnachmittage

5. Juni · Nassfilzen und daraus Haarschmuck kreieren
 18. September · Trockenfilzen

Rituale, Zeremonien und Feste

21. Juni · Sonnenwendfeuer zum Jahreskreisfest Litha
 21. November · Ahnenfest mit Feuer zu Ehren unserer Vorfahren

Traumzeit-Kreativabend

27. November · Anfertigen und Gestalten von Kraftgegenständen

Urkraft Erzgebirge e.V.

Schulstraße 16, 09235 Burkhardtsdorf
 Tel. 03721 2635363 · www.urbkraft-erbgebirge.de



Mittelsachsen

Volkshochschule Freiberg
www.vhs-mittelsachsen.de · wöchentl. Kurse
Yoga trifft Pilates Mo 10:20 Uhr
Di 9:40 + 10.50 Uhr (in Berthelsdorf)
Hatha-Yoga Di 14:15 + 16:30 Uhr, Fr 18:30 Uhr
Qigong Fr 16:30 Uhr
Freude am Frausein Fr 18 Uhr
Wechseljahre ab 14.5. Mi 18:30 Uhr
In Flöha
Yang to Yin-Yoga Mo, 18.45 Uhr
Selbstreflexion Di 19 Uhr
Yoga for Teens Mo 17 Uhr
Entspannung mit Klangschalen Fr 19 Uhr
Orientalischer Tanz Do 20 Uhr
Nia ab 23.5. Fr 17 Uhr in Flöha

Volkshochschule Döbeln · wöchentl. Kurse
www.vhs-mittelsachsen.de
Tai-Chi und Qigong 60+ Do 9:30 Uhr
Tai-Chi 24-er (Peking Form) Do 19 Uhr
Hatha-Yoga Fr 17:45 + 19:15 Uhr
Biodanza – das Leben tanzen Do 15 Uhr
Qigong Mo 19 Uhr

Naturheilpraxis Regine Müller · Döbeln
www.naturheilpraxis-regine-mueller.de
Geführte Klangreise 21.3. / 28.3. / 4.4. /
25.4. / 2.5. / 16.5. / 16.5. je 19 Uhr

Schloss Ruhethal · Mügeln
Sonja Nachtweide · www.sonja-nachtweide.de
Ausbildung **Reiki 1. Grad**
22.–23.3. / 12.–13.4. / 17.–18.5. / 14.–15.6.
Frauenkreis mit Regine Müller
11.4. / 9.5. / 20.6. je 19 Uhr

Raum Leipzig

Annette Thomas · Systemische Beratung &
Schamanismus · Leipzig · Tel. 0172 7919249
Schamanische Heilreise 5.3. / 24.4. / 4.6.
Workshop **Geld & Fülle** 12.3. / 15.4. / 14.5.
Workshop **Berufung / Vision leben**
21.3. / 23.4. / 28.5.
je 18:30 Uhr im Feng Shui Haus Leipzig

Wachsen und SEIN · Constanze Heiner
Leipzig · www.wachsen-und-sein.de
Offener-Frauenkreis
19.3. / 23.4. / 21.5. / 18.6. je 18–21:00 Uhr

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK)
& Thomas Plum · Markkleeberg
www.klangtempel.net
Spielstunde Monochord & Elfenharfe
25.3. / 29.4. / 27.5. / 24.6. je 18–21 Uhr

Heilklang-Zentrum · Sabine & Roy Müller
Dahlen · heilklang-zentrum.de
Klangreisen 28.3. / 25.4. / 23.5. je 19:30 Uhr
8.3. / 13.4. / 11.5. / 15.6. je 16 Uhr
Meditations-Treffen
Lichtkreis 1 · 9.3. / 13.4. / 11.5. je 18:30 Uhr
Lichtkreis 2 · 26.3. / 12.3. / 9.4. /
23.4. / 14.5. / 28.5. je 18:30 Uhr

Dresden-Elbland

NEU: Yantra Sound Healing · Sudip & Cindy
Dresden · www.yantra-sound-healing.de
Klangmeditation 7.3. / 11.4. / 9.5. je 19 Uhr
Prana Yoga Zentrum Dresden

NEU: Michael Reisinger · Radebeul
**Buchlesung „Neurodermitis – endlich symp-
tomfrei“** 3.3. / 12.3. / 17.3. / 26.3. je 18 Uhr
www.neurodermitis-endlich-symptomfrei.de
Heilpilzwanderungen
10.3. & 21.3. Dresden-Klotzsche Silbersee
/ 15.3. Senftenberg / 22.3. Kroppen / 23.3.
Moritzburg / 29.3. Rossauer Wald
heilpilzwanderung.de

Ute Karl · R.leben® BegegnungsOrt
Dresden · www.r-leben.info
Neumondin-Kreis 27.6. 18 Uhr

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst
Dresden · www.anukan.de
Kleine Bondageschule
3.3. / 17.3. / 31.3. / 14.4. / 28.4. je 19 Uhr
Offene Bondageabende
6.3. / 3.4. / 8.5. / 5.6. je 19 Uhr
Sinn & Sein – Die Selbsterfahrungsreise
11.3. / 8.4. / 6.5. / 3.6. je 19 Uhr
Tantramassageschule
9.4. / 7.5. / 28.5. / 18.6. je 19 Uhr

Trainer-Treffen Dresden – Arbeitskreis für
Anbieter 15.4. 18–20:30 Uhr in Freital
Therap. Nachsorgegruppe Psychosomatik
5.3. / 2.4. / 14.5. / 4.6. je 17:30 – 19:30 Uhr
www.resonanzbewusstheit.info

Praxis Resonanzbewusstheit · Freital
mit Kirsten von der Heiden
www.resonanzbewusstheit.info
Systemische Aufstellungsarbeit
Sa 15.3. / 29.3. / 12.4. / 26.4. je 14–18 Uhr
Trauerbewältigungsgruppe · Mi 12.3. / 26.3. /
9.4. / 23.4. / 14.5. je 14:30–16:30 Uhr
Kuscheltreff · Mi 12.3. / 26.3. / 9.4. / 23.4. /
14.5. / 28.5. / 4.6. je 17:30–20:30 Uhr
Lesen- & Spielzeit
Mo 10.3. / 14.4. / 12.5. je 17:30 – 19 Uhr

Jörg Hampel · Diera-Zehren
psychobionik.joerg-hampel.de
Psychobionik Infoabend & Demosession
14.3. / 11.4. / 9.5. je 17:30 Uhr
Jahreskreisfeste
21.3. Ostara / 30.4. Beltane ab 18 Uhr

Mecklenburg-Vorpommern

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

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

Fastenreisen

Vitaleum · Krölpä in Thüringen
www.naturhotel-vitaleum.de
Fasten (indiv. Basenfasten, entspannt, kreativ
oder bewegt) individuell 5–21 Tage ab So
Basenfastenwoche PLUS 11.–6.5.
5-Elemente-Heilfasten 13.–18.4. / 18.–23.5. /
15.–20.6. / 13.–18.7.
Yoga-Wochenende siehe Webseite

Meine Glücksküche · Kati Walther
www.meine-glueckskueche.de
Fasten & Wandern
Rügen 15.–22.3. / 23.–30.3.
Elbsandsteingebirge 5.–12.4.
Colditz Muldental 2.–9.5.
Erzgebirge 17.–24.5. / 24.5.–31.5.
Mittweida (ohne ÜN) 12.–19.6.
Qi Gong & Kochkurs in Colditz Muldental
20.–22.6. / 13.–18.7.

Ostsee-Fastenkuren auf Usedom / Zinnowitz
Britta Tackmann · www.fastenanderostsee.com
Parkhotel Am Glienberg
6.–12.4. / 11.–17.5. / 15.–21.6. / 7.–13.09. /
12.–18.10. / 23.–29.11.

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

Überregional

Akademie Corpus et anima
Dresden · www.corpus-et-anima.de
Heilpraktiker-Ausbildung Infoabend je 17 Uhr
Limbach-Oberfrohna 17.3. / 3.4. / 5.5. / 20.5. / 3.6.
Dresden 6.3. / weitere siehe Internetseite

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK)
& Thomas Plum · www.klangtempel.net
Handpan-Workshops 4 Stunden 15.3. Dahlen /
22.3. Meißen / 5.4. Frankenberg / 17.5. Dresden /
24.5. Markkleeberg / 9.8. Marienberg
Klangzeremonien 21.3. Meißen / 4.4. Mark-
kleeberg / 9.5. Chemnitz / 16.5. Dresden

Online

Kostenfreie Online-Meditation
Raum der Freiheit · heilklang-zentrum.de
18.3. / 1.4. / 15.4. / 6.5. / 20.5. / 3.6. je 20:00–
20:40 Uhr mit Roy Müller per Zoom

Kostenfreie Online-**Achtsamkeits-Kurzübung**
jeden Freitag 9:00–9:15 Uhr per Zoom
mit Corinna Fischer · aufreisenmitachtsamkeit.de

Reihe: Gesunde Kopfhaut und schönes Haar (Teil 5)

Haarausfall aus ganzheitlicher Sicht

von Lisa Mehler

Haarausfall ist meist die ERSTE von vielen Möglichkeiten, mit der wir von unserem Körper mitgeteilt bekommen, dass etwas nicht stimmt.

Mögliche äußerliche Ursachen

- Silikonhaltige Pflegeprodukte
- zu wenig Bewegung auf der Kopfhaut
- zu häufiges Waschen mit aggressiven Tensiden
- starke chemische und thermische Beanspruchung

Innerliche Ursachen:

- psychische Probleme, Angststörungen, nicht loslassen können
- Hormonelle Veränderungen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Menopause
- Beeinträchtigung der Organfunktionen
- Vitamin- und Mineralstoffmangel
- Medikamente
- Übersäuerung, Stress
- extreme Verspannungen im Nackenbereich usw.

Es gibt mannigfaltige Ursachen, denen man auf den Grund gehen sollte. Nur dann kann der Haarverlust langfristig bekämpft werden. Man kann es gut mit einer Pflanze vergleichen: Je besser der Boden, umso gesünder die Pflanze. Wenn die Erde zu hart ist, kann sie kein Wasser aufnehmen und ist sie ausgelaugt oder übersäuert, geht die Pflanze langsam ein. Da wir unseren Kopf nicht „umtopfen“ können, müssen wir hier anders vorgehen.

Erste Hilfe-Maßnahmen

Pflegeprodukte überprüfen, tägliches Bürsten der Kopfhaut, Supplementieren von Vitaminen und Mineralstoffen, basische Ernährung, spezielle Kräuterhaarwässer zur Regulierung der Kopfhaut (um den Haarverlust vorerst zu stoppen), evtl. psychische und physische Ursachen abklären, Blutwerte checken lassen... So unterschiedlich die Ursachen von Haarausfall sind, so unterschiedlich sind auch die Behandlungsmethoden. Hier gehe ich individuell vor, um den Grund des Haarverlustes herauszufinden. Denn nur, wenn man den Ursprung findet und behandelt und nicht nur ein Symptom, sind dauerhafte Erfolge erreichbar.



Gerne unterstütze ich Sie dabei, volles, glänzendes und kräftiges Haar zu bekommen.

Naturfriseur Gaia · Lisa Mehler
Mittweidaerstraße 43, 09217 Burgstädt
Tel. 0160 5402091 · naturfriseur-gaia.de



Zubehör für ätherische Öle
ein bewusstes Leben
Passivdiffuser, Aromaschmuck,
Halterungen für dein wertvolles Öl
und vieles mehr...

Dekoration & Lifestyle Produkte

Studio für Schönheit, Gesundheit & Wohlbefinden in Bad Elster

Mona Vital

von Monika Schmülling



Ist Ihnen Ihre Schönheit und eine gute Figur ebenso wichtig wie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden? Dann heißen wir Sie herzlich willkommen im **MONA VITAL** in Bad Elster. Unsere Trainingsmethode basiert auf drei Komponenten, die in Kombination außerordentlich positive Effekte auf Ihre Gesundheit und Ihr körperliches Wohlbefinden haben. Die Grundlage bilden unsere sechs **MONA VITAL**-Geräte, die Ihren Körper tragen, bewegen und mit massierenden Kissen zur **Straffung** (z. B. von Bauch und Po), **Kräftigung** (z. B. der Rückenmuskulatur), zur **Verbesserung der Körperhaltung** und zur **Steigerung der Gelenkmobilität** beitragen. Ergänzt wird dies durch ein sanftes Training, das durch isometrische Übungen unterstützt wird.

Eine Stunde Muskel- und Gelenktraining in unserem Studio entspricht dem Effekt von sieben Stunden Bodengymnastik. Schon bei regelmäßigem Training zweimal pro Woche sind erste Erfolge in kürzester Zeit sichtbar. Unsere geschulten Trainerinnen begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden. Das Training ist besonders auch für Menschen mit Einschränkungen zu empfehlen, z. B. bei Kniearthrose, Arthritis oder Hüftproblemen.

Testen Sie selbst! Wir von MONA VITAL laden Sie herzlich zu einem kostenlosen **Probetraining inklusive Figuranalyse** ein.

MONA VITAL · Tel. 0162 2785873
Remtengrüner Weg 2, 08645 Bad Elster OT Mühlhausen



Ausbildung zur Trainerin

Best of Dance & Belly-Yoga

Bella Steudel



Im Laufe meiner 20-jährigen Unterrichtstätigkeit als Tanz- und Yoga-Lehrerin habe ich ein einzigartiges Ausbildungskonzept entwickelt, das folgende Bereiche vereint: Orientalischer Tanz, Hawaiianischer Hula Tanz, Kreis- & meditative Tänze und Yoga.

Die Ausbildung beinhaltet vier separate Fortbildungen:

- **Oriental Dance Healing Art** · Beginn 2026
- **Hula Dance Healing Art** · 1.-4.5.25 / 26-27.7.25
- **Kreis- & meditative Tänze** · 4.-6.4.25
- **Belly-Yoga & Mantra Dance** · 5.-7.9.25

Jede Fortbildung kann einzeln abgeschlossen werden. Die Ausbildung stellt ein ganzheitliches Gesundheits- und Wohlfühlprogramm für jede Frau dar. Zielgruppe: alle Kursleiterinnen für o.g.Tänze, Hobbytänzerinnen, Yoga-Praktizierende, Heilpraktikerinnen, Wellness- & Fitnesstrainerinnen, Physiotherapeutinnen u.v.m.

Mögliche Tätigkeitsfelder:

- Tanzschulen, Heil-, Gesundheits-, Wellness- und Fitnesszentren, Tanz- und Bewegungstudios, Freizeitclubs
- VHS, Familien- und Erwachsenenbildungsstätten
- Sportvereine, Seniorenheime, Krankenhäuser, Reha- und Behindertenzentren, Frauenzentren
- kirchliche Organisationen, Hotels, Urlaubs- und Seminarhäuser
- Physiotherapien, Frauenkliniken, Hebammenpraxen
- Kindergärten, Schulen

Termine, Preise und laufende Kurse unter www.bella-kalima.de
DIE Tanzoase Chemnitz · Bella Steudel · Tel. 0172 7918328

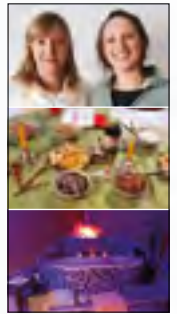


Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele im Erzgebirge

Basenkur nach Peter Jentschura

von Sandra Müller & Annett Schädlich

Wir laden Dich zu unserem speziell aufeinander abgestimmten Verwöhn- & Gesundheitsprogramm ein, inklusive einer gesunden, basenüberschüssigen Ernährung, regenerierenden Körperbehandlungen und ausgewogenen Bewegungseinheiten. Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Bringe Deinen Stoffwechsel wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht und sei erstaunt über die optimale Regenerierung. Eine Reinigung des Körpers trägt maßgeblich zur Stärkung des Immunsystems bei. Körperpflege ist Schönheits- und Gesundheitspflege.



Reinhaltung – Meide Schädliches! **Regenerierung** – Iss, trink und tue Nützliches! **Reinigung** – Scheide Schädliches aus! Möchtest Du eine sanfte Art des Entgiftens mit erstaunlichen Ergebnissen kennenlernen? Dann genieße:

- Informationsgespräche und Fachvorträge
- Basisches Morgenritual
- Gespräche in der Fußbaderunde
- Basische Wickel, Entschlackungsmassage, basische Körperpflege
- Entspannungstherapie und Waldspaziergänge
- täglich basenüberschüssige Ernährung
- Peter Jentschura Produkte während der Kurtag

Nächste Termine:

12.10. – 19.10. 2025 im Hotel Kranichsee in Weitersglashütte
13.11. – 16.10. 2025 im Kunsthof in Eibenstock

Weiter Infos und Anmeldung bei Sandra Müller · Tel. 0159 06417339 vollwertko-
chen-erzgebirge@gmx.de oder Annett Schädlich · Tel. 0172 1060690 ·
annett-schaedlich@web.de · www.p-jentschura.com



Eins Sein

DIE MESSE FÜR
GESUNDHEIT
SPIRITUALITÄT
& BEGEGNUNG

mit dem ganz besonderen Spirit

DRESDEN

31. Mai + 1. Juni 2025

PLAUEN

2.+3. August 2025

Wir freuen uns
auf dich!

Große
Ausstellung

Vorträge &
Workshops

Konzert

www.EinsSein-Messe.de

MÖHNESEE MÜNSTER OLDENBURG VIERSEN

Gemeinsam üben, von innen nach außen zu leben

Schöpfer-Camp im Paradies-Auenland

von Grit Scholz



Weißt Du, oder ahnst Du, dass DU SELBST der Schöpfer Deiner Realität bist und wünschst Du Dir Austausch und Unterstützung mit Gleichgesinnten, um dieser Einsicht immer gerechter zu werden, es zu LEBEN, es in Erfahrung zu bringen? Möchtest Du die Selbstwirksamkeit in allen Bereichen des Seins entdecken und spielerisch den Weg in die eigene Integrität finden? Wir tauchen gemeinsam in die Erforschung von Individualität und Gemeinschaft

ein, kommen unseren Mustern und Programmierungen auf die Spur und finde heraus, was uns am lebendigen SEIN hindert, was uns triggert und warum. Wie kann es gelingen, ganz bei mir selbst und gleichzeitig in tiefem Kontakt mit anderen zu sein – ohne mich zu verlieren, mich zu verbiegen oder aus dem Kontakt zu fallen?

Der Fokus liegt auf Selbsterkenntnis (was ist für mich wesentlich) und Selbstermächtigung, Selbstverantwortung und tiefer Verbundenheit. Woraus Wertschätzung für uns selbst und unsere Mitwelt erwächst. Aus „Ich erkenne mich“, erwächst „Ich sehe dich“. Wir schulen die Achtsamkeit, die Wahrnehmungsfähigkeit und experimentieren im lebendigen Alltag – jenseits von Konzepten. Stell es Dir so vor, als erschafften wir eine Mikrogesellschaft, in der es die Qualitäten gibt, die wir uns wünschen und wo jeder Einzelne genau so sein darf, wie sein schönstes Bild von sich selbst ist. Informiere Dich ausführlich auf unserer Website und spüre hinein, ob Du Resonanz fühlst und Lust hast, dabei zu sein.



Schöpfer-Wochenenden: 4.-6.4. und 23.-25.5.2025
Schöpfer-Camp: 29.6.-06.7. und 27.7.-10.8.2025

Webseite www.lebensschule-auenland.jimdofree.com



Luisenhof-Gemeinschaft im Sophiengrund in Waldenburg

Saatguttauschbörse und Bausommercamp

von Jessica Kretschmer

Saatguttauschbörse · 16.3.2025 · 14 bis 17 Uhr

Um mit Gleichgesinnten Saatgut zu tauschen, kommen wir in der Mittelstadt 19 in Waldenburg zusammen. Bei Tee, Kaffee und Kuchen laden wir außerdem zum Gespräch über den Sophiengrund ein. Für Kinder gibt es einen Basar und Mitmachaktionen wie Samenkugeln formen und Kräuterbadesalze mischen. Auch wer kein eigenes Saatgut vom Vorjahr hat, kann für eine kleine Spende Samen erhalten.

Bausommercamp 28.6.-5.7.2025

Zum Bausommercamp können Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Assistenzbedarf biologische Bauweisen erlernen und denkmalgeschützten Gebäude sanieren. Dabei erfahrt Ihr, wie mit Händen und Füßen Lehm gemischt und verputzt wird. Am Samstag beginnt der Aktiv-Urlaub mit dem Johannifest, welches wir als Luisenhof-Gemeinschaft mit einem Schauspiel und Johanni-Feuer feiern. Am Sonntag besuchen wir das Hoffest des Luisenhofes. Ab Montag können wir gemeinsam am Bau mitwirken. Außerdem sollen große Schilder geschnitzt, ein Raum in Lasertechnik und mit Ornamenten bemalt, gefilzt, getöpft und ein Barfußpfad zum sinnlichen Erleben der Baumaterialien angelegt werden. Gerne könnt ihr euch auch mit eigenen Fähigkeiten einbringen. Abends sitzen wir zum Singen, Musizieren und für bereichernde Gespräche am Feuer. Für Eure Mithilfe werdet Ihr mit bestem Bio-Essen versorgt und könnt an einem Wäldchen zelten. Gleich in der Nähe ist die Mulde, welche zur Erfrischung einlädt.



Weitere Infos findet Ihr unter Luisenhof-Gemeinschaft.de. Anmelden und nachfragen könnt ihr bei Jessica Kretschmer: jessica.kretschmer@posteo.de · Tel. 0176 43806469



Geomantie – Seminare, Reisen, Naturverbindung

In Harmonie mit den Elementen

von Jens Winter

Natur ist Rhythmus, Bewegung, Ausgleich und Harmonie in Formen, Farben und Klängen. Wir folgen dem Lauf der Jahreszeiten und tauchen tief in die Welt der **Vier Elemente** ein. In meinen Seminaren erlernst Du die direkte Kommunikation mit den elementaren Welten. Du erfährst von der Bedeutung und der Essenz der **einzelnen Elemente** unserer Erde und welche unterschiedlichen Wirkungen sie auf DICH und DEIN Umfeld haben.



Wir Menschen sind in diesen natürlichen Zyklus eingebettet. Folgen wir dem Lauf der Jahreszeiten, kommt Harmonie und Ordnung in unser Leben. Gesundheit, Fülle, Lebenskraft und Freude entfalten sich. Durch das Wissen und die Weisheit unserer Vorfahren versteht die Geomantie diese Zusammenhänge und versucht sie zu nutzen.

In meinen **Wanderungen und Seminaren** an kraftvollen und magischen Orten tauchst Du tief in die natürlichen Rhythmen ein, indem Du sie auf verschiedenen Ebenen zu verstehen und integrieren lernst. Durch magische und rituelle Arbeit verstärken wir unsere Wirksamkeit. Mit Kosmogrammen biete ich dieses Jahr eine erweiterte, kraftvolle Möglichkeit, heilend auf Orte und uns selbst einzuwirken. In einem Doppelworkshop lernst Du Kosmogramme zu erstellen und sie mit der Landschaft zu verbinden. Die Geomantie hält viele Schätze bereit, die unser Umfeld und unser Leben wieder im Einklang mit der Natur gestalten lässt. Sie berücksichtigt alle Seins-Ebenen, um sie in einen lebendigen Zusammenhang zu bringen.



Damit unterstütze und begleite ich DICH auf DEINEM Weg.

Seminare im geomantischen Jahreskreis in Döbeln

18.05.2025 Frühjahr · Element Luft
 13.07.2025 Sommer · Element Feuer
 19.10.2025 Herbst · Element Wasser
 22.02.2026 Winter · Element Erde

Wanderungen + Seminare

23.03.2025 Augustusburg
 13.04.2025 Nebra
 15.06.2025 Elbsandsteingebirge
 03./24.08.2025 Kosmogramme 1+2
 14.09.2025 Vogtlandsee

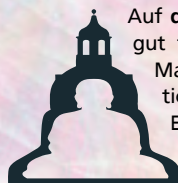
Natura-Vierelemente · Jens Winter · Döbeln

Tel. 0174 9998527 · jens.winter@natura-vierelemente.de
 Telegram: t.me/naturavierelemente · Instagram: [jens_vierelemente](https://www.instagram.com/jens_vierelemente)



Kurse, Workshops, Seminare, Veranstaltungen in Dresden

DresZen für das spirituelle Sein



Auf dreszen.de findest Du alles, was Dir und Deiner Seele gut tut: Yoga, Achtsamkeit, Fasten, Qi-Gong, Coaching, Massage, Retreats, Ausdrucksmalen, Waldbaden, Meditation, Wanderungen und vieles mehr. Unsere Partner sind Enthusiasten: Therapeuten, Pädagogen, Künstler, Ausbilder und so manches andere. Sie lieben, was sie tun und möchten es mit Dir teilen. Lass Dich inspirieren.

Du bietest selbst Kurse an oder organisierst Veranstaltungen? DresZen unterstützt Dich dabei. Probiere es aus – kostenlos und ohne Risiko!

dreszen.de
 Tel. 0351 41886438
 E-Mail kontakt@dreszen.de



Auszeit im Lebenswerkstatthof im Erzgebirge 11. – 13.4.2025

Erden mit allen Sinnen

von Bärbel Espig



Wir Menschen sind sinnliche Wesen. Dieses Wochenende möchte ich gerne mit sieben Neugierigen diese Sinne wieder schärfen. Den Riechsinn – unseren ältesten Sinn – den Tastsinn, den Geschmackssinn, den Hörsinn und nicht zuletzt unseren Seh Sinn... alle fünf werde ich mit Euch spielerisch erfahren.



Unser Refugium für diese wunderbare Auszeit wird der Lebenswerkstatthof von Sängerin Annett Illig und ihrem Partner Hendrik Frey in Mildenaу sein. In dem gemütlichen Seminarhaus werden wir gemeinsam für jeden ein tolles Brot backen, eine Klangschalenreise erfahren, wir werden uns mutig im Erden beim Barfußgehen auf dem Gras versuchen, werden erdende Wurzelgemüse zu einer sättigenden Mahlzeit verarbeiten, an ätherischen Ölen unseren Riechsinn sensibilisieren sowie mit erdenden Ölen eine Fußmassage erleben.

Lasst uns dankbar mit unserer Mutter Erde und den Kräften der Natur verbinden und die Stille genießen. Es wird wunderschön. Ich freue mich sehr auf Euch.

Der Wert dieser Erfahrung beträgt 299 €, inklusive der Übernachtung, Verköstigung und Materialien. Bis zum 10.03.2025 zahlst Du 255 €.

Meldet Euch bitte bei mir, Bärbel Espig, direkt per Mail unter info@physiotherapie-espig.de an. Der Platz gilt als sicher, wenn die Gebühr bezahlt ist. Bei Fragen bitte anrufen: 0171 7482649

Kursort: Lebenswerkstatthof von Annett Illig und Hendrik Frey Mildenaу, Wiesenweg 17 · www.lebenswerkstatthof.de



Aus- & Weiterbildungen, Seminare, Retreats und Solo- Auszeiten

Mit Herz in Ligurien / Norditalien

von Feryal Kosan Genç



Ligurien ist vielseitig, charmant und voller magischer Plätze. Im Hinterland verzaubert einen die Mittelgebirgslandschaft mit dem Duft von Currykraut, Beifuß und anderen Bergpflanzen. Wer Ruhe und Abgeschiedenheit sucht, ist hier richtig. Wer hingegen im Sommer pulsierende Lebendigkeit und in einem der zahlreichen Cafés einen Espresso mit Meerblick genießen möchte, für den ist die Küste das richtige. Wir freuen uns, nun zwei wunderbare und außergewöhnliche Retreat-Seminarhäuser zu haben, deren Schönheit und Abgeschiedenheit wir schätzen. Beide sind ca. 15–20 Autominuten vom Strand entfernt und doch ein wenig im beschaulichen Hinterland, so dass wir eine ruhige Zuflucht inmitten herrlicher Natur genießen können.

Wir freuen uns, nun zwei wunderbare und außergewöhnliche Retreat-Seminarhäuser zu haben, deren Schönheit und Abgeschiedenheit wir schätzen. Beide sind ca. 15–20 Autominuten vom Strand entfernt und doch ein wenig im beschaulichen Hinterland, so dass wir eine ruhige Zuflucht inmitten herrlicher Natur genießen können.

Frauen-Retreat & innere Kampfkunst in Ligurien 2025

21.6.–27.6. Frauen-Retreat „Erwecke die Wolfsfrau – die Weisheit des Herzens“

23.8.–29.8. „Yi Quan und Taikiken-Seminar“ mit Meister Jean-Luc Lesueur

Unsere Solo-Retreats – eine Auszeit für Dich

Für wenige Wochen im Jahr, im Rahmen unserer Kapazitäten, öffnen wir in unserem Friedensgarten in Ligurien unsere Pforten für Einzelbegleitungen. Achtsamkeit, Rückzug und Stille sind nährend für das Lauschen nach Innen. Wir schöpfen aus über 20jähriger persönlicher und beruflicher Erfahrung auf alten, ganzheitlichen Pfaden und freuen uns, Dich individuell und ganzheitlich ein Stück des Weges zu begleiten. Nur begrenzte Kapazitäten – auf Anfrage via Kontaktformular.

Daowege e.V. · ganzheitliche Lebenskünste
Tel. 0821 20966874
www.daowege.de



Retreats für Frauen im Erzgebirge und an der Ostsee

Wald Weib Wunder – Zeit für Dich

von Mona Gärtner

Weiblichkeit & Körperkunst

mit Mona Gärtner & Daniela Junghans

Eine Reise zu Deinem selbstverständlichen Sein gemeinsam tauchen wir ein in einen Raum der weiblichen Energie mit Möglichkeiten, die Dich zum Ausdruck bringen können. Öffne Dich, fühle Dich, tanze mit Dir – umhüllt und verbunden in einem Meer von Farben eines einmaligen, kunstvollen und natürlichen Bodypaintings.

06. – 11.04.2025 in Waschleithe Haus Fürstenberg

09. – 14.05.2025 in Weitersglashütte Pension Talblick

19. – 24.09.2025 an der Ostsee in Wankenhagen

25. – 28.09.2025 im Elfenhof Nähe Rostock



Waldzauber vereint mit Atem

mit Mona Gärtner, Carina Leithold & Jens Müller

Tauche ein in die faszinierende Welt des Waldes – wir lassen diese auf uns wirken und spüren sie mit allen unseren Sinnen. Wir atmen die Natur, ein Geschenk für Leib, Geist und Seele. Wie die Verbindung zur Natur, ist auch die Verbindung zu unserem Atem. Unterstützt durch Mutter Natur öffnen wir uns für die nun folgenden Atemsessions.

26.04. – 01.05.2025 Weitersglashütte in der Pension Talblick

Verbinden mit den Geschenken von Mutter Erde

mit Mona Gärtner & Sarah Schmidt (Nelfchen)

In der Magie des Waldes begegnen uns Wildkräuter, Pilze und Beeren. Mit Übungen, Tipps und kreativen Impulsen können wir dieser Welt näher kommen. Eine Überraschung rundet das Erlebte in dieser Woche ab.

22. – 27.06.2025 in Weitersglashütte in der Pension Talblick



Infos und Buchungen: Mona Gärtner
Tel. 0179 4375155 · mona@waldweibwunder.de
www.waldweibwunder.de



Ausbildung zum GESUNDHEITSBERATER Dorn-RückGrad-Methode

Ausbildungserfahrung seit 24 Jahren
Stimme weitüberhört in der Sekretärin
ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein.

19.03.-23.03.25	Suhl
21.04.-27.04.25	Alanya/Türkei
04.06.-08.06.25	Tübingen
16.07.-20.07.25	Timmel/Ostfriesland
13.08.-17.08.25	Kirchheim/Teck
03.11.-07.11.25	Alanya/Türkei
10.12.-14.12.25	Chemnitz

FAMILIENAUFSTELLUNGEN

jeweils 1 Tag vor Ausbildungsbeginn

komplettes Akademie-Programm
auch Online-Webinare

www.rueckgrad.com/terminausblick
www.rueckgrad.com/webinare-videoкурse
 E-Mail: Greta@rueckgrad.de | +49 135 523 7337
 T. 03051 840 13 14 | info@rueckgrad.de

Kunst und Philosophie

Der erste und der zweite Adam

von Frank-Ole Haake



Frank Ole-Haake: Ikarus Prophet

Wo kommen wir her? Wie erklären wir uns das, was wir Leben nennen? Weshalb ist die Erde so, wie sie ist? Komplexe Fragen, die mich schon lange beschäftigen. Einige Antworten fand ich schon: Ikarus landet, der Minotaurus wird von seinem Vater aus dem Irrgarten befreit... Und nun diese beiden:

Der erste Adam war ein ganzheitliches, rein geistiges Wesen. Gott schuf ihn als Mann und Frau. Er sollte den Thron Lucifers einnehmen. Dieser hatte die Liebe Gottes in sich verbrannt und versank aus der geistigen Welt im absoluten Nichts.

Da erbarmte sich Gott und schuf die Erde. Mutter Gaia fing Lucifer mit all seinen Engeln auf und seitdem wirkt das luciferische Prinzip in ihr. Er ist übrigens kein stinkender, bocksbeiniger Teufel, sondern der schönste und hellste Engelsfürst. Darauf fallen die meisten Menschen immer noch herein.

Auch der erste Adam widersetzte sich dem Willen Gottes. Er entschied sich, den „Himmel“ zu verlassen. Er materialisierte auf der neu entstandenen Erde. Allerdings: Die weibliche Weisheit in „ihm“ wollte in der geistigen Welt wirken und so blieb Sophia im „Himmel“ zurück. Adam schwebte inzwischen schlafend zwischen „Himmel und Erde“ und Gott formte Adam und Eva aus ihm. Als beide dann vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse aßen, fielen sie aus dem Paradies. Niemand musste sie vertreiben, sie hatten sich selbst entschieden: Sie wollten ihr ICH entwickeln, weg von Vater und Mutter, hin zu sich selbst.



Frank Ole-Haake: Jesus Geburt

Der zweite Adam war der Mensch Jesus, in den der Gott Christus einzog. Als Jesus am Kreuz starb, gebar sich dieser Gott auf die Erde. Er wurde der Liebesimpuls für die Erde und die Menschheit. Doch wie kann sich ein Gott in einem Menschen verkörpern?

Jacob Böhme und Rudolf Steiner beschreiben es auf ihre ganz eigene Weise. Steiner erkannte: In der Bibel werden die Geschichten von zwei Jesusknaben erzählt, Lukas und Matthäus sahen sehr unterschiedliche Geschehnisse und die Könige und die Hirten saßen niemals zusammen an der Krippe. Diese beiden Knaben verbanden sich in wunderbarer Art und Weise zu einem Leib, der die unendlich große Liebesfähigkeit der Sophia in sich trug, die Lehre des Buddha und die Weisheit des Zarathustra. Erst in dieser Verbindung konnte der Mensch Jesus in seiner einzigartigen Weise wirken, heilen und die Liebe in die Häuser und Herzen der Menschen tragen.

In den Jahrhunderten vorher hatten sich die Götter immer mehr vom Menschen entfernt. Doch einer brachte sein Sonnenlicht, seine Liebesfähigkeit, auf die Erde zu den Menschen: Christus. Als Jesus am Jordan getauft wird, inkarniert der Gott Christus im Menschen Jesus und damit auch in allen anderen Menschen. UND NUN?

Gott hat uns Menschen den freien Willen gegeben und Gott und Christus werden nichts tun, um uns zu manipulieren, für sich zu werben... Wir dürfen uns frei-willig für die Liebe entscheiden.

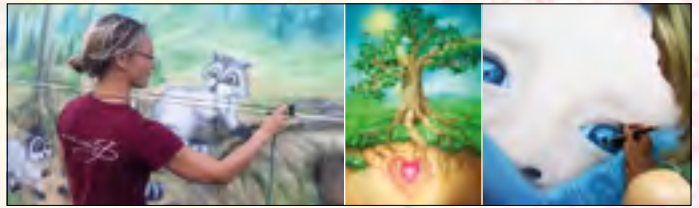
„Denn die Liebe ist größer als Gott, sie geht auch dorthin, wo Gott nicht hingehet, in die Hölle zum Beispiel.“ Jacob Böhme



Lass Dich verzaubern und Deine Wände lebendig werden

Die Magie meiner Farben

von Daniela Junghans



Die Kunst begleitet mich neben der Natur schon seit meiner Kindheit. Sie hat mein Leben schön, interessant und kreativ gemacht. Ich konnte mich in dem Bereich immer ausprobieren, zur Ruhe kommen, mich ausdrücken und immer wieder zu mir selbst finden. Auch in schweren Zeiten fand ich durch die Kreativität immer wieder zurück auf meinen Weg. Im Jugendalter lernte ich meine ganz spezielle Lieblingstechnik „Airbrush“ kennen. Heute nenne ich es den Zauberpinsel. Dadurch kann ich viele verschiedene Untergründe bearbeiten und lebensecht gestalten.

Da ich die Verbindung zu Mensch und Natur brauche, liebe ich es, andere mit meiner Kunst zu bereichern, zu inspirieren und zur Heilung beizutragen. Die Natur ist mein Helfer und Vorbild. Ich kann Deine Wände lebendig werden lassen, Deine Umgebung unterstützen oder Dir ein ganz spezielles Heilbild erstellen, Deinen Lebensbaum gestalten oder einfach ein Porträt. Außerdem gebe ich Kurse oder begleite spezielle Angebote mit meiner Kunst. Ich freue mich auf Dich!



Daniela Junghans · Airbrush-Kunst, Wandgestaltungen, Gestalten Deines Seelenbaumes, Heilbilder inkl. Aura-Auslesen und Beratung, Porträts, Körperkunst, Workshops
08352 Raschau OT Langenberg
Tel. 0174 2419688 · daniela@djs-art.de
www.djs-art.de



Konzert zum Muttertag

Annett Illig

am piano Toralt Vogel

Für mich soll's rote Rosen regnen

Kunsthof Eibenstock

11.05.2025

17 Uhr

Tickets

037752 558 240

info@kunsthof-eibenstock.de

Tickets im VVM 20 EUR, Abendkasse 23 EUR

PLZ 08...

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

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 · Tel. 0162 8186216 · lydiademmler.de

Steffi Gruß · ErdenMedizin · Tuch Yoga · energetische Klangmassagen · Kakao- & Medizin-Kreise, Weiber Kreise · Trommel Reisen · KreativZeiten, Retreats · Crosseiner Str. 4 in 08132 Mülsen · Tel. 0160 92963601 · erdenmedizin.jimdosite.com

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

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

Ganzheitliche Physiotherapie „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

Ausfitztn – Susen Eulitz · Kairotherapie, ganzheitliche Hilfe bei Long- und Postcovid, Zelltraining, Zellanalyse, Höhentherapie, Bemertherapie, Infrarotkabine, spirituelle systemische Therapie Feldstraße 6, 08289 Schneeberg · Tel. 0172 7943224 · www.bergaufnachcovid.de und www.gesundheitsseule.de

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

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

Kreutherkraft Manufaktur · Ulrike Loretta Hanl · Tinkturen, Kräuter & Blütenessenzen, Spirituosen, Anfertigung auf Kundenwunsch und Lohnabfüllung, Kräuterberatung für körperliche und seelische Gesundheit · Tel. 01590 1974869 zauberkreutherkraft.de · t.me/kreutherkraft

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 Gazzi 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

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.aufreisenmitsamkeit.de

Neue Partnerin

Mona Gärtner · Wald Weib Wunder – im Zauber der Verbundenheit · Waldbaden, Beregini Yoga, Urlaubsangebote, Einzel- und Gruppenangebote bzw. Beratung, Gabelsbergerstraße 9, 08309 Eibenstock Tel. 01794375155 · E-Mail: mona@waldweibwunder.de

Susann Schubert · Beratung zu Nahrungsergänzungen und Darmgesundheit · Bernsbach Tel. 0160 2381324 · 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.biomarkt-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 Weihrach · 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 · Verbundene Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen · Karlsbader Straße 2A, Schwarzenberg Tel. 0162 7486264 · www.amryta.de

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

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

Neue Partnerin

Daniela Junghans · Airbrush-Kunst, Wandgestaltungen, gestalten Deines Seelenbaumes, Heilbilder incl. Aura-Auslesen und Beratung, Porträts, Körperkunst, Workshops Elterleiner Str. 36, 08352 Raschau/ OT Langenberg · Tel. 0174 2419688 · daniela@djs-art.de · www.djs-art.de

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

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

Dem Berufsleben eine Richtung geben

BOXENSTOPP – Check-Up im Berufsleben

von Jana Reichel



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 unwohl 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.)



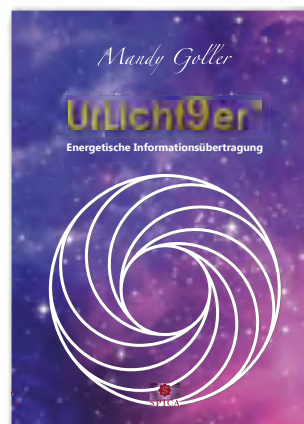
Jana Reichel · BerufsCoach · abbiegende Hauptstraße
Freiberger Straße 114, 01159 Dresden
www.abbiegenderhauptstrasse.com



Buchtipps

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 UrLichtger®-Methode Dinge zu harmonisieren und sie somit wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei bildet die Grundlage der Ur-Lichtger®-Methode die Praxisorientierte Neue Homöopathie® nach Erich Körbler, welche darauf basiert, dass Krankheiten durch reine Informationsübertragung geheilt werden können.



Bestellungen unter urlichtneuner.de
mandy.goller@web.de · Tel. 0162 9435657
oder im Spica Verlag · spica-verlag.de



Persönliche Blockaden bearbeiten

Hypnose – Mach Deinen inneren Schweinehund zu Deinem Freund

von Andreas Kürth

Willst Du endlich die Veränderungen in Deinem Leben umsetzen, die Du Dir schon lange vorgenommen hast? Dann mache es Dir doch leicht. Sorge dafür, dass Dein innerer Schweinehund – also Dein Unterbewusstsein – auf Deiner Seite ist. Wenn er in Deinem Team ist, dann geht alles leicht und spielerisch. Du bekommst Rückenwind für Deine Vorhaben. Wenn Dein Unterbewusstsein aber etwas anderes will als Du, dann kann es ein harter und langer Kampf werden. Das weiß jeder, der schon mal eine Angst oder Sucht loslassen wollte.

Ein sehr effektiver und angenehmer Weg, Dein Unterbewusstsein auf Deine Seite zu bekommen, ist eine hypnotische Trance.

Wie kannst Du durch eine hypnotische Trance unterstützt werden?

Die Vorteile der Hypnose sind vielfältig und können Dein Leben auf verschiedene Weisen bereichern:

- Direkter Zugang zum Unterbewusstsein und optimale Einfluss-Möglichkeiten.
- Stressreduktion und Entspannung
- Besseres Schlaf und erhöhte Schlafqualität
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Unterstützung bei der Bewältigung von Ängsten und Phobien
- Förderung gesunder Gewohnheiten, z.B. Raucherentwöhnung und Gewichtsabnahme

Die Trance-Arbeit mit Andreas Kürth alias „Healman“ in Chemnitz

Die hypnotischen Trancen mit Andreas bieten Dir die Möglichkeit, tiefere Einblicke in Dein Inneres zu gewinnen und persönliche Blockaden zu lösen. In einem Zustand der tiefen Entspannung kannst Du:

- Unbewusste Muster erkennen und transformieren
- Alte emotionale Wunden heilen
- Deine Kreativität und Intuition fördern
- Neues Vertrauen und innere Stärke finden

Dein Weg zu mehr Wohlbefinden

Die Hypnose- und Trance-Sitzungen mit Andreas sind individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Sie sind in der Regel sehr angenehm und finden in einem sicheren und geschützten Raum statt. Egal, wer Du bist oder wie Du Dein Leben bisher gestaltet hast – Du bist auf jeden Fall ein gern gesehener Gast. Entdecke die heilende Kraft der Hypnose und Trance-Arbeit. Nimm Dir die Zeit, Deine inneren Ressourcen zu aktivieren und Dein Leben positiv zu verändern. Weitere Informationen erhältst Du unter: www.healman.de

Healman – Andreas Kürth in der Schönherr-Fabrik

Schönherrstr. 8 | Haus 5a | Eingang C · 09113 Chemnitz

Tel. 0155 66005588 · andreas@healman.de · www.healman.de

Reihe: Heilsame Wege mit magischen Pflanzen Teil 4

Ein Plädoyer für eine neue Rauschkultur

von Uwe Reiher



Der Zustand des Rauschs ist tief im Menschen verankert. Warum sonst hätte uns die Schöpfung sowohl mit den entsprechenden Rezeptoren in unserem Körper als auch mit den dazu passenden magischen Gegenständen ausgestattet? Die dazugehörigen Kulturen entwickelten sich über lange Zeiträume, Kontinente und Gesellschaften hinweg – hauptsächlich durch das Lernen über eigene Erfahrungen und die

Überlieferungen der Ältesten. Auch heute gibt es noch viele Kulturen, in denen dieses Wissen von Generation zu Generation weitergegeben wird. Dabei achtete man darauf, wer Zugang zu diesem Wissen erhielt – man musste sich als würdig erweisen und auf diesem Weg etliche Prüfungen bestehen. Das hat gute Gründe: Unsere Körper können viel ertragen, dennoch sind wir verletzbare Wesen – insbesondere unsere Psyche. Deshalb war der Umgang mit bewusstseinsverändernden Substanzen auch in alten Kulturen gewissen Regeln unterworfen. Die Hüter dieses Wissens waren die Heil- und Kräuterkundigen: Sie gewährten Menschen den Zugang zu magischen Pflanzen oder Pilzen, sei es bei bestimmten Krankheitssymptomen oder Anlässen wie Initiationen oder Feiern.

In der westlichen Kultur ist die Kunst des Umgangs mit psychoaktiven Wirkstoffen seit Generationen moralischen und strafrechtlichen Einschränkungen unterworfen. Das hat dazu geführt, dass es im Grunde keine ganzheitliche Rausch-Kultur mehr gibt und Psychedelika aus Neugier oder zum Spaß konsumiert werden. Oft beginnt es mit dem ersten Joint und setzt sich für manche dann später mit psilocybinhaltigen Pilzen, LSD oder MDMA fort – ohne entsprechendes „Set und Setting“ – wie in der Fachsprache die mentale Verfassung des Konsumenten und die Umgebung genannt werden. Selbst bei legalen Drogen wie Alkohol fällt es schwer, in unserer Gesellschaft von einem gesunden Umgang damit zu sprechen, wenn man sich Veranstaltungen wie das Münchner Oktoberfest vor Augen führt.

Psychoaktive Wirkstoffe und Meisterpflanzen wie z. B. Cannabis sind in ihrem Wesen neutral, doch der Umgang mit ihnen hat weitreichende Folgen: Er kann bewusst erfolgen und in die persönliche Freiheit sowie Unabhängigkeit führen oder (bzw. und) dem reinen Vergnügen dienen. Die Grenze ist fließend und jeder entscheidet eigenverantwortlich. Anhand der folgenden sechs Kriterien lässt sich feststellen, ob sich der Konsum bereits im Bereich des Missbrauch bewegt. Treffen drei der Punkte über einen längeren Zeitraum zu, sollte therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

1. Starkes Verlangen
2. Kontrollverlust
3. Entwicklung einer Toleranz
4. Entzugserscheinungen
5. Vernachlässigung sozialer Interessen
6. weiterer Konsum trotz negativer Folgen

Ist ein erwachsener, gesunder Umgang mit Psychedelika möglich? Ich meine ja – unter der Voraussetzung, dass man ein eigenes Regelwerk aufstellt und sich konsequent daran hält. Folgende Punkte finde ich wichtig:

- Der Konsum findet ausschließlich zeremoniell mit einer klaren Absicht und zeitlichen Begrenzung statt.
- Zwischen den Erfahrungen liegt eine Zeitspanne von mehreren Wochen oder Monaten, um die Erlebnisse zu verarbeiten und in den Alltag zu integrieren.
- Es findet ein Austausch mit Gleichgesinnten bzw. professionellen Ansprechpartnern statt, die helfen, die eigenen blinden Flecken zu erkennen und das Erlebte zu reflektieren.

Der Umgang mit Psychedelika setzt Disziplin, Reflexion und Respekt voraus – sowohl gegenüber der Substanz als auch uns selbst. Denn letztlich prägt nicht das Mittel unsere Erfahrung, sondern die Art, wie wir damit umgehen.

Und warum ausgerechnet zu mir?

Du fragst Dich, warum Du zur Hypnose gehen solltest?

Katrin Winkelmann, HypnoseMaster DHI



Vielleicht, um eine oder mehrere der nahezu unendlichen Möglichkeiten zu nutzen, mit Hypnose Dinge zu verbessern, zu verändern, endlich sein zu lassen oder Dich endlich mal zu trauen. Wahrscheinlich können wir auch das, woran Du jetzt gerade denkst, mit Hypnose angehen. Wie genau? Das erkläre ich Dir vorab

in Deiner kostenlosen Erstberatung. Der beste Weg herauszufinden, ob sich etwas lohnt, ist, es einfach zu machen!

Auslöser für meinen persönlichen Sprung in die Welt der Hypnose waren Erlebnisse bei meinem Lieblingshobby: Fallschirmspringen. In dieser Welt voller Freiheit erlebte ich immer wieder, wie angehende Fallschirmspringer sich selbst im Weg standen, das in die Praxis umzusetzen, was sie gelernt hatten und unbedingt wollten, aber dennoch blockiert waren, es zu tun. Dabei zusehen zu müssen, manifestierte meinen Wunsch, Menschen zu helfen, ihre inneren Barrieren zu überwinden. Die Lösung: Ich lernte seriöses Hypnose-Coaching.

Seit meinem ersten Hypnosekurs bei Lars Gutzeit im Deutschen Hypnoseinstitut, bin ich „angefixt“ und seitdem jeden Tag neu begeistert von dieser so genialen wie einfachen Methode: Hypnopathie mit Nautilus-Code. So blieb es also nicht bei diesem einen Hypnosekurs.



Meiner Ausbildung zum „Hypnose Master DHI“ folgten die Ausbildungen zur „Reinkarnationstherapeutin DHI“, „Hypnoseausbilderin DHI“ und „Hypnoseausbilder-Ausbilderin DHI“. Seit 2018 freue ich mich in meiner Hypnose Praxis in Leipzig auf meine Klienten und bundesweit auf meine Schüler in den DHI Hypnoseausbildungen.

Hypnose – eine jahrtausendalte Methode, modern angewendet

Hypnose hat eine lange Geschichte und hat sich seither vielfältig entwickelt. Von purer Unterhaltung bis hin zur wirkungsvollen, dauerhaften Unterstützung. Meine Arbeit konzentriert sich ausschließlich auf die seriöse, klientenzentrierte Hypnose. Die Art der Hypnose, die seit 2006 in Deutschland von den Krankenkassen anerkannt ist.

Trance – Ein Zustand, den Du bereits kennst

Wir nutzen einen Zustand der mittleren Trance, einen Bewusstseinszustand, der Dir aus Deinem Alltag schon vertraut ist, durch z. B. die Momente des Erwachens am Morgen oder des Einschlafens am Abend; Momente, in denen Deine Gedanken „woanders“ sind als Du.

Wie beim Autofahren, wenn Du scheinbar plötzlich am Ziel bist; beim Lesen oder Arbeiten, wenn Du das Zeitgefühl verloren hast uvm. Du bist also während der gesamten Sitzung, genau wie in den oben genannten Beispielen, vollständig handlungsfähig, nimmst alles wahr und wirst Dich auch danach an alles erinnern.

Du möchtest wissen, wie das alles genau funktioniert? Ja sicher, das erkläre ich Dir gern, am besten persönlich in Deinem kostenlosen Beratungsgespräch in Leipzig oder auch schon bei einem Telefonat.

Sichere Dir einfach jetzt Deinen Termin:

Tel. 0800 1233734 (gebührenfrei) · k.winkelmann@123frei.de

Tel. 0151 54434470 · www.die-hypnotiseurin-leipzig.de



Ganzheitliches Lernen – Logopädie – Lernbegleitung – Kinesiologie

von Ute Weidenmüller-Thomas

Liebe Eltern, liebe Patienten, hat Ihr Kind Schwierigkeiten mit dem Sprechen, Lesen, Rechnen, Schreiben oder mit der Aufmerksamkeit und Konzentration? Oder suchen Sie für sich selbst eine Unterstützung?

Die Schwierigkeiten im Sprechen und Lernen sind vielschichtig. Oft hängen ein **verzögerter Spracherwerb** bzw. **Hörprobleme** und **Lernprobleme** eng zusammen.

Die Ursachen für **Lernprobleme** können liegen:

- im mentalen Bereich (Gedanken),
- im emotionalen Bereich (Gefühle wie Zweifel, Unsicherheit, Stress),
- im biochemischen Bereich (Ernährung, Medien),
- im strukturellen Bereich (Haltungsschäden, visueller Bereich, Auge-Hand-Koordination, Integration der Gehirnhälften).

Motorische Defizite scheinen bei Kindern zuzunehmen. Immer mehr Kinder wirken zappelig und leicht ablenkbar oder haben Probleme mit der Aufmerksamkeit und der Konzentration. Kinder und Erwachsene geraten unter Stress. Die meisten von uns kennen das **Gefühl** für: „Ich kann das nicht!“ oder „Ich bin mit der Sache völlig überfordert!“.

In Stresssituationen konzentrieren wir uns mehr auf den entstandenen Stress und das „**Eigentliche**“ – das **Lösen der Aufgabe** – rückt in den Hintergrund. **Kinesiologie** bietet eine Möglichkeit, diesen Stress auszugleichen. Als Lehre der Bewegung unterstützt die **Kinesiologie** das Gehirn dabei, sich zu vernetzen und das Lernvermögen sowie die Lernbereitschaft werden aktiv unterstützt.

Begleitend in meiner täglichen Arbeit setze ich unterstützende Übungen aus der **Kinesiologie** ein, **wenn sich zum Beispiel Auffälligkeiten zeigen:**

- beim Spracherwerb,
- beim Lesen, Schreiben oder Rechnen,

- beim fehlerhaften Abschreiben von der Tafel,
- bei der Raumvorstellung oder beim logischen Denken,
- bei Gleichgewichtsproblemen,
- bei der Stifthaltung,
- bei leichter Ablenkbarkeit des Kindes.

Meine Arbeit basiert auf achtzehnjähriger Berufserfahrung als Logopädin, Kinesiologin und Dipl.-Trainerin für LRS und Rechenschwäche. Möchten Sie mehr darüber wissen, wie meine Arbeit Ihnen oder Ihrem Kind helfen kann? Dann kontaktieren Sie mich. Ich freue mich auf Sie, **Ihre Ute Weidenmüller-Thomas.**

Praxis Ute Weidenmüller-Thomas · Pestalozzistr. 27, 08062 Zwickau

Tel. 0375 7881491 oder 0177 3783773

info@logopädie-planitz.de · www.logopädie-planitz.de



PLZ 09...

Kerstin Börner-Groß · Atelier & Galerie · Kunst und Seele · Mal- und Zeichenkurs · Seelenbilder Farb- und Harmonieberatung für Haus und Büro Kunst am Bau · Kreativkurse für Firmen · 09599 Freiberg · Tel. 0170 3309222 · info@kerstin-boerner-art.de · www.kerstin-boerner-art.de

Neue Partnerin

Cornelia Yogita Plutz · Yogalehrerin, Yoga und Klangtherapeutin · YOGITHELIA Zentrum für Yoga & mehr · alle Altersgruppen und Schwangeren-Rückbildungs-Familien-Rücken-Aerial-ThaiYoga, Faszien, Heilbegleitung, Klangreisen/ Konzerte, Workshops, Seminare · Bahnhofstr. 34, 09599 Freiberg Tel. 0170 5707270 · www.yogithelia.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 / Indiv., Gesundheit fördern & Spaß am Kochen bei Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Rheuma etc. Kapellengasse 2, 09648 Mittweida · Tel. 0176 80551092 · www.meine-glueckskueche.de

ZauberWege – Selbsterfahrung & die Kunst zu Sein · Kai & Kerstin Müller · Schamanische Rituale, Trommelbau bis 120cm, Schwitzhütte, Visionssuche, Retreat, Coaching, Frauen- & Männerkreis, Training, Schneiderkurse, Keim-Brot-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, Traumahilfe, Bewusst-Sein, Aufstellung/Rückführung, Frauenkreise, Kurse · 09661 Rossau, Hauptstr. 185 · Tel. 0152 22428381 · meinweg@mi-alma-mandyflechsig.de, www.mialma-mandyflechsig.de

„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 · anjazimmer@tonatura.de

PLZ 1....

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

Lichterherzen – 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.lichterherzen.com

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

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

PLZ 2....

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

PLZ 3....

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

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, Rauhntsseminare, Räucherkurse & Retreats, Wildnispädagogik, Selbstversorgung · www.kraeuter-akademie.de

PLZ 9....

Martin Neff & Steven Neumann · Rübje Vertriebsleiter i. A. der Agentur Medflux · Ideen & Vermarktung · Produktion und Vertrieb von unraffiniertem Rübenzucker · Goethestr. 34, 99096 Erfurt · Tel. 0157 81770228 · www.ruebenroh Zucker.de

veggie · tasty · peaceful

TFC – Tobi's Food Camper

von Carolin Schmidt



Die Food Camper – das sind Tobi mit seinen vier Frauen. Ja, richtig gelegen, Tobi hat vier Frauen – krass oder? Mit drei Töchtern ganz unterschiedlichen Alters ist er an Belastbarkeit kaum zu überbieten. Und obwohl sein Familienalltag durchaus einen Artikel oder gar ein Buch wert wäre, soll es darum jetzt nicht gehen, sondern um seine **Liebe zum Essen**, sein handwerkliches Geschick und seine Freude an Events. Das alles vereint er mit seinem Imbisswagen: Ein alter, ausgedienter Camper umgebaut zum Verkaufswagen mit Küche und Crêperie, alles „Marke Eigenbau“. Einiges an Improvisation und Flexibilität ist bei seinen Einsätzen schon von Nöten, doch erntet er stets positives Feedback und zufriedene Gästestimmen. Es ist ihm ein Herzensanliegen, das Angebot an vegetarisch-veganen Burgern, Wraps und Crêpes immer weiter zu verbessern und – je nach Kundenwunsch – auch individuelle Kreationen umzusetzen. Egal, ob Festival, Sportveranstaltung, Messe oder Stadtfest, der Camper hält überall gerne an und Tobi gibt alles, um Eure Veranstaltung zu bereichern.

Meldet Euch für individuelle Anfragen gerne unter: Tel. 0160 1544407 bei Tobias Schmidt



Natur und Frische - einfach gut

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgesrichten, Kaffee und Kuchen

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.denns-biomarkt.de

Regional und frisch

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgesrichten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten NEU

Weststraße 49, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 56629604
Öffnungszeiten:
Montag - Samstag 9 - 20 Uhr

www.bio-kassberg.de

**KNACKfrisch
BIO Markt**

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

Essania-Seitai Abendgruppen und Essania Seitai Basiskurse – ein Weg der persönlichen Entwicklung in größerer Freiheit! Seitai ist die Kunst authentischer Bewegungsabläufe. Seitai ist die Kunst der Selbstbalance. Seitai ist die Kunst der Evolution zum wahren Selbst.



Schwerpunkt ist die spontane, regenerative Selbstbewegungsmethode (Katsuno 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**

Energetische Anwendungen

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 Informationsfeldtechnologie TimeWaver Med
- Energetische Heilanwendungen
- Raumharmonisierung von Privat- und Geschäftsräumen



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



Kleintierpraxis in Olbernhau

Praxisnachfolger gesucht

Langjährige, überwiegend ganzheitlich geführte, ausbaufähige Kleintierpraxis in Olbernhau aus Altersgründen ab Ende 2025 oder später abzugeben. Bitte melden Sie sich bei Interesse telefonisch oder per E-Mail.

Praktizierender Tierarzt · Zusatzbezeichnung Akupunktur

Kontakt:
Dipl. vet. med. Frank Scholz
f.scholz@t-online.de
Tel. 0171 2777850



Kleinanzeigen

Online unter miteinandersein.net/kleinanzeigen/



Dagmar & Andreas Zais · Qigong-Frühjahrs- u. Herbstkurse in Meinersdorf u. Thalheim
Tel. 0152 54118807 · Klangmassagen & Therapie mit Premium Kristallmatte u. Chroma Watch (Lasertherapie) · Friedensweg 1a, 09387 Jahnsdorf · Tel. 0176 41737126
lichtreich@hotmail.com



Am Fuße unseres wunderschönen Erzgebirges liegt ein **Bauernhof** und wartet auf Seelen, die sich gerufen fühlen, diesen heilsamen Ort mit ihren Ideen, ihrer Schöpferkraft und ihrer Liebe zu unterstützen. Gemeinsam werden wir den Weg in ein neues, autarkes Leben gehen. Wenn Dich dieses Angebot ruft, melde Dich bitte unter sonnenscheinmantra@proton.me



Yoga-Pilgern im Saale-Orla-Kreis · Vom 1. bis 4. Mai 2025 verbinden wir Yoga mit Pilgern. Die Zahl 108 steht für Vollständigkeit und Harmonie. Durch achtsames Gehen, Yoga und Meditation spüren wir die Einheit von Körper, Geist und Seele. Ein Platz ist noch frei – bist du dabei? Yoga Vielfalt · Jana Bhairavi Knöfel · Tel. 0160 91159977



Sylvia Puchstein · STIMMENKLANG · REDNERIN COACH MENTORIN · Stimmtraining für Dein Sein, Dein Ausdruck, Deine Wertigkeit. Worte sind Macht. Wir beleuchten Deine Ängste, lösen die alten Konstrukte auf. Bereichern Dich mit WortMagie, Atem- und Stimmübungen. Damit wirst Du freier, feiner und stärker in Deiner Stimme & Deinen Worten! Pirna und Dresden · Tel. 0176 73235533
www.sylviapuchstein.com



Gästezimmer König im Erzgebirge · Fühle Dich herzlich willkommen zu einer entspannten Auszeit im Naturpark Erzgebirge. Das sehr ruhige Zimmer mit Küchenzeile bietet alles für einen entspannten Selbstversorger-Urlaub. Genieße erholsame Momente in unserem schönen Naturgarten. Ann König · 08359 Breitenbrunn · Tel. 0176 56892679 · mail@annkoenig.de · t.me/gaestezimmerkoenig

Verbesserung Deines Wohlbefindens

Was wäre, wenn...

von Kathrin Salostowitz

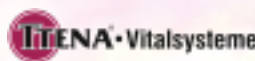
...Du die Lösung schon längst in Deiner Hand hättest?

Wer für andere da ist, vergisst oft sich selbst. Doch wahre Hilfe beginnt mit der eigenen Stärke. Was wäre, wenn es ein einfaches Tool gäbe, mit dem Du selbst jeden Tag die Energie hättest, die Du Dir wünschst? Wenn Du Deinen Körper unterstützen könntest – ganz leicht von zu Hause aus, oder wo auch immer Du bist. Professor Dr. Sauerbruch hat viel über die Wirksamkeit geschrieben – es geht um die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens. Den Geist in Balance zu bringen, Ängste zu lösen, besser zu schlafen und Missempfindungen aufzulösen.



Die Antwort liegt bei Dir. Ein paar Minuten für Dich – und Du spürst den Unterschied. Nur wenn Du Dir die Aufmerksamkeit schenkst, kannst Du anderen mit Energie und Liebe begegnen. Finde es heraus!

Kathrin Salostowitz · Erzgebirge / Chemnitz · Tel. 0172 7617976
k.salostowitz@gmail.com
www.ttena-vitalsysteme.com



Vermietung von Räumen, Beteiligung oder Angestelltenverhältnis

Praxis für Physiotherapie & Osteopathie

von Sylvia Weniger

Ich suche eine/n Physiotherapeut/in (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit in Ehrenfriedersdorf im Erzgebirge bzw. biete eine Vermietung von Räumlichkeiten zur therapeutischen Nutzung, z. B. Heilpraktiker(in), freie Mitarbeit PT an.

Das Profil meiner Praxis

Die Schwerpunkte meiner Praxis liegen in der ganzheitlichen, Ursachen orientierten manuellen Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen mittels Alternativen wie Osteopathie, PT und TCM sowie der Verbesserung der Stressresilienz (Qi Gong, Coaching TAKT® Konzept).

Angebot

abgeschlossene und großzügige Behandlungsräume mit Tageslicht, 40m² Kursraum, attraktiver Stundenlohn nach Qualifikation und Berufserfahrung u.v.m.



Bewerbung + Anfragen: Praxis für Physiotherapie & Osteopathie
Sylvia Weniger · Annaberger Str. 10, 09427 Ehrenfriedersdorf
Tel. 0174 9143509 oder 037341 480046
info@osteo-weniger.de · osteo-weniger.de



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



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



26. und 27. April 2025 in Eibenstock im Erzgebirge
FRAUENFESTIVAL Magie der Weiblichkeit

von Ann König



Fließe wie das Wasser, tanze wie das Feuer, wirbel wie der Wind und sei fruchtbar wie Mutter Erde.

Für ein ganzes Wochenende tauchen wir in ein kraftvolles Feld voller weiblicher Magie und Mystik ein.

Zauberhafter BEREGINI-YOGATAG am Samstag · 26.4.

Aktiviere 27 archetypischen Kräfte in Dir mit Leichtigkeit, Tanz und sakralen, stärkenden, urweiblichen Bewegungen.

Magischer FESTIVAL-HAUPTTAG am Sonntag · 27.4.

Wir feiern gemeinsam mit über 100 Frauen und Weibern zum zweiten Mal im Erzgebirge ein Fest zur Stärkung unserer Weiberkraft im Austausch herzlicher Schwesternschaft. Inspiration pur erwartet uns bei unserem Höhepunkt: Eine Modenschau mit den Künsten von energiebewahrenden, handgenähten Kleidern.

Festalthemen bei Workshops, an Info- und Verkaufsständen:

Weiber-Yoga, orientalischer Tanz, Schoßraum, Schamanismus, selbstbestimmte Geburt, freie Menstruation, Sexualität, Räuchern, energiebewahrende Kleidung, Kräuter, schöne Accessoires & Kunst, reine Naturkosmetik u.v.m.



Tickets NUR im Online-Vorverkauf einzeln oder als Kombi-Ticket:
 Samstag 27 € · Sonntag 37 € · beide Tage 59 €

Infos und Tickets www.miteinandersein.org

Ort: Kunsthof Eibenstock, Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock
 (Übernachtungen vor Ort auf Anfrage möglich)

Kontakt: kontakt@miteinandersein.org
Veranstalter: MiteinanderSein e.V.



22. – 24.08. 2025

FESTIVAL DER BERÜHRUNGS-KUNST

MASSAGE | TANTRA
 BONDAGE | BREATHWORK
 KUSCHELN | YOGA | MEDITATION
 SCHWITZHÜTTEN | ÖLRITUALE
 SARONGDANCE | TANTRISCHES DATING
 SLOW SEX | HENNA & KÖRPERKUNST
 TROMMELN | SINGEN | TANZEN
 RAUFEN U. V. M

Nur 45 km vor Dresden

INFOS UND TICKETS
www.anukan-festival.de

ANUKAN®
festival

HOLZKIRCHE
 CHEMNITZ
**MÄNNER
 FESTIVAL**
 10.+11.5.25

DYNAMISCHE MEDITATION | KAKAOZEREMONIE
 AHNENREIHE | BOGENSCHIESSEN | EISBADEN
 YOGA | EKSTASE TANZ | HAKA

WWW.MAENNERFESTIVAL.IN-CHEMNITZ.DE