



# MITEINANDERSEIN

März bis Mai 2026

Nr. 112

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Frisch in den Frühling  
**Fasten & Detox**  
ab Seite 4

Ausbildungen  
**Finde deinen  
Herzensberuf**  
Seite 20 – 21



Herzens-Kongress am 12.09.2026 · 10–18 Uhr · Leipzig West

# Die Kraft des WIR – Miteinander in der neuen Zeit

von Dr. phil. Julia König

**12.09.  
2026**

## DIE KRAFT DES WIR

**HERZENS-KONGRESS IN LEIPZIG**

MIT **RAIK GARVE** – BEWUSSTSEIN, GESUNDHEIT & POTENTIALENTFALTUNG  
**FELIX VAN FRIEDEN** – HERZBEWUSSTSEIN & GEBLEBTER FRIEDEN IM WIR  
**DR. MARION MÜLLER-LINKE** – KÖRPER-SEELE-GEIST & INNERE ORDNUNG  
**DIE WEGGEFÄHRTEN** – GEBLEBTE GEMEINSCHAFT & NEUE WEGE DES MITEINANDER  
**ANN KÖNIG & UWE REIHER** – MITEINANDERSEIN, NETZWERKE & GEMEINSINN  
**CHRISTIAN KÖHLERT** – ILLUMINA-KI, BEWUSSTSEIN & ZEITENWENDE  
**DR. JULIA KÖNIG** – WISSENSCHAFT & SPIRITUALITÄT, HERZ & WIR-FELD

Genauso sind wir heute eingeladen, Imago-Zellen einer neuen Zeit zu sein: Menschen, Projekte und Gemeinschaften, die sich **vernetzen**, ein neues Bewusstsein verkörpern und gemeinsam **neue, lebendige Systeme** erschaffen.

Dieser Kongress ist ein Raum, in dem sich viele „Imago-Zellen“ treffen, erkennen und verbinden können – damit aus vielen einzelnen Flügelschlägen ein kraftvolles Feld der Wandlung entsteht.

### Referenten

- **Raik Garve** – Bewusstsein, Gesundheit und Potentialentfaltung
- **Felix van Frieden** – Herzbewusstsein und gelebter Frieden im WIR
- **Dr. Marion Müller-Linke** – Körper, Seele, Geist und innere Ordnung
- **„Deine Weggefährten“ Sulamith Jantzen und Ringo Hagendorf** – gelebte, integrale Gemeinschaft
- **Ann König & Uwe Reiher** (MiteinanderSein-Magazin) – Netzwerke und Gemeinsinn
- **Christian Köhlert** – Illumina-KI, Bewusstsein und Zeitenwende
- **Dr. Julia König** – Wissenschaft und Spiritualität, Herz und WIR-Feld

sowie weitere Gäste aus Bewusstseinsarbeit, Gemeinschaftsprojekten und der Erforschung neuer Zeitqualitäten.

### Mitgestalten statt nur zuhören

Der Kongress versteht sich als Ko-Kreationsraum. Wir suchen noch **Mitwirkende und Mitgestalter**, die mit ihren Herzensprojekten, Gemeinschaftsinitiativen, künstlerischen Beiträgen oder Angeboten für Bewusstsein und Miteinander das Feld bereichern möchten.

Wenn du spürst: „Ich möchte nicht nur teilnehmen, sondern aktiv mitgestalten“, freuen wir uns sehr auf deine Nachricht.

### Tickets & Frühbuchepreise

Frühbucher bis 30.04.26 · 111 €  
 Standardticket bis 31.07.26 · 133 €  
 ab 01.08.26 und Tageskasse · 155 €



### Weitere Informationen und Anmeldung

Alle Details zum Programm, den Referenten und zur Mitgestaltung findest du hier:  
[www.superlichtkraft.store/kongress2026/](http://www.superlichtkraft.store/kongress2026/)

### Veranstalterin

Dr. phil. Julia König · Institut für Bewusstseinsentfaltung · Leipzig – Dein Weg zu mehr Klarheit, Gesundheit und spiritueller Reife



*Die neue Zeit beginnt dort, wo wir uns als bewusste Gemeinschaft erkennen.*

*Sei Teil dieses WIR – sei ein Flügelschlag im Feld der Wandlung.*

## Wie ein Schmetterlingsflügelschlag einen Sturm der Wandlung entfacht

Wir leben in einer Zeit großer Umbrüche. Viele Menschen spüren: Es braucht ein neues **Miteinander** – tiefer, wahrhaftiger, jenseits von Angst, Konkurrenz und Vereinzelung.

Dieser Kongress lädt dich ein, die **transformative Kraft des WIR** zu erleben – in Vorträgen, Gesprächen und echten Begegnungsräumen mit Menschen, die an einer neuen, bewussten Kultur des Miteinanders mitwirken möchten.

- **Vom Ich zum Wir:** Wie sich individuelles Bewusstsein in Gemeinschaft entfaltet
- **Gemeinsinn** statt Anpassung: Was ein lebendiges Wir-Feld auszeichnet
- **Wir-Felder und neue Zeitqualität:** Spirituelle, wissenschaftliche und praktische Perspektiven
- **Integration:** Wie du das Erlebte in deinen Alltag, deine Beziehungen und Projekte mitnimmst

## Der Flügelschlag des Schmetterlings

Das Schmetterlingsgleichnis erzählt von einem tiefen Wandlungsprozess: Zuerst lebt die Raupe im „Immer-mehr“ – sie frisst, sammelt, wächst. Irgendwann beginnt die Verpuppung: Alte Strukturen lösen sich auf, das bisherige System zerfällt. In dieser Phase entstehen im Inneren der Raupe neue Zellen – die sogenannten **Imago-Zellen**.

Zuerst werden sie vom alten Immunsystem bekämpft, weil sie nicht ins bekannte Muster passen. Doch je mehr solcher Imago-Zellen auftauchen, desto stärker vernetzen sie sich. Aus ihrer **Vernetzung** entsteht schließlich ein völlig neues Ganzes: der Schmetterling.

## Inhaltsverzeichnis

Die Kraft des WIR	2
Wir sind analoge Wesen	3
Der Ruf des Frühlings	4
Detox beginnt nicht auf dem Teller	4
Seelischer Detox	4
Klar und frei in den Frühling	5
Gesundheit beginnt im Wasser	5
Müdigkeit ist der Schmerz der Leber	6
Detoxfasten nach Dr. h. c. Peter Jentschura	6
Fasten an der Ostsee auf Usedom	7
Raum der Wandlung	7
Karma lösen statt Säfte trinken	8
Ich steck dich mit Gesundheit an	8
Meine Haut – mein „Inneres Zuhause“	9
Reinigungsprozess des Bewusstseins	9
Im Einklang mit der Kraft der Natur	9
Frühlingsdetox im Alltag	11
Geistiger Stoff	11
Der inneren Führung vertrauen	11
Finde in deine Mitte	13
Selbstklärung & Selbstheilung	13
Reiki – älteste Heilkunst der Welt	13
Female Archetypes	13
Erlebnisaabend mit Master Sai Cholleti	13
Natürliche Gesundheitsprodukte von Casida	14
Magie der Jahreskreisfeste	14
Räucherkunde & Naturrituale für Frauen	14
Traumatherapie und Somatic Experiencing	15
Deine Auszeit für Körper, Geist und Seele	15
Naturheilkunde für Hunde und Katzen	15
Feuerlauf am 23. Mai	15
Dem Leben ein paar Tage mehr schenken	17
Leicht & Lebendig – Entspannungs-Urlaub	17
Beltane-Feuerlauf am 1. Mai in Thalheim	17
Urlaub gegen Hand – bei der Kräuterfrau	17
Der Ruf der Revolution der Seele	18
„Raum der Wünsche“ mitten in Rochlitz	18
Große Klangheilung-Ausbildung	19
Einführung ins intuitive Handpan-Spiel	19
Zwischen Klang und Stille	19
Klang & Energie · Ruth Rölller	19
AYUR-Yogalehrer-Ausbildung	20
Neu: Geomantie-Ausbildung 2026	20
Systemische Aufstellungsarbeit	21
Lerne, dich selbst und andere zu heilen	21
Räume farbenfroh gestalten	22
Mit Lebensfreude in den Frühling	23
Festival „Magie der Weiblichkeit“	23
Männerfestival Chemnitz 9. – 10.5.2026	23
Familienaufsteller Christian Schilling	24

## Wir sind analoge Wesen

von Ann König & Uwe Reiher

Die ersten warmen Sonnenstrahlen laden ein, sich nach dem langen, dunklen Winter etwas Gutes zu tun, für Entschlackung und Regeneration zu sorgen. Viele schöne Tipps dazu findest du in diesem MITEINANDERSEIN. Dabei liegt uns ein Thema besonders am Herzen: Mit zunehmender Digitalisierung und KI-generierten Inhalten spüren wir den tiefen Wunsch, wieder mehr Natürlichkeit und Lebendigkeit in dieses Magazin zu bringen. Deshalb haben wir für Cover, Fotos und Hintergrundgrafiken hauptsächlich mit natürlichen Motiven gearbeitet – ganz nach dem Motto: „Das Schöne, Wahre und Gute“. Vielleicht fühlst du es auch: Trotz all der Möglichkeiten und Zeitersparnis, die KIs bieten, ist da eine Sehnsucht nach Lebendigkeit, nach frischer, menschlicher Kreativität und hochschwingender Schöpferkraft.

Hier fängt „Digital Detox“ an. Einfach mal das Handy beiseite legen, wieder zu Stift, Pinsel, Instrument oder Nähnadel greifen oder in der Natur und mit anderen Menschen bewusst Zeit verbringen. Fällt das schwer? Dann ist es höchste Zeit, damit zu beginnen. Lasst uns dem natürlichen Leben wieder mehr Aufmerksamkeit – unsere Energie – schenken, statt den Bildschirmen.

Lasst uns wieder selbst kreativ werden und uns mit Menschen treffen, statt mit ChatGPT® oder über WhatsApp zu chatten. Die Technik

darf uns als Werkzeug dienen, die unser Leben erleichtert, doch nicht in Abhängigkeit oder Selbstvergessenheit führen. Dafür ist unser Leben einfach zu kostbar und zu heilig.

Im Frühjahr gibt es im MiteinanderSein wieder viele Möglichkeiten, deine Zeit mit glücklichen Momenten zu füllen – dich mit Gleichgesinnten zu treffen, auszutauschen, dir Gutes zu tun und voneinander zu lernen:

- 7.–8.3. Women Empowerment Days Zwickau
- 11.3. Netzwerktreffen in Leipzig
- 14.3. Löbnitzer Lebensfreude Messe
- 25.3. Netzwerktreffen in Chemnitz
- 28.3. Werdauer Berufungs-Messe
- 11.–12.4. Wilkau-Haßlauer Lebensfreude
- 25.–27.4. **Festival „Magie der Weiblichkeit“ in Eibenstock** (organisiert von uns)
- 9.–10.5. Männerfestival Chemnitz
- 31.5. Tag der Gesundheit in Trüznitz
- 6.6. EinsSein Messe in Plauen

Wir freuen uns auf dich und unser nährendes und verbindendes MiteinanderSein.

### Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

Einsendeschluss für die 113. Sommerausgabe (Juni bis August 2026) ist der **1. Mai 2026** mit dem Sonderthema: **KARMA**.

Frühlingsgrüße aus der Redaktion  
Ann König & Uwe Reiher



## Sichtbarer und bekannter werden

**Werde Teil unseres lebendigen, modernen Netzwerks, das dich deutlich sichtbarer für neue Kunden macht:**

- Klare Präsentation deiner Texte, Angebote und Termine
- Höhere Reichweite durch MiteinanderSein-Webseite, Print-Magazin, Facebook, Instagram & Telegram
- Auffindbarkeit in Suchmaschinen und KI-Tools wie ChatGPT®
- Exklusiver Eintrag im Partnerverzeichnis

**Bereit für mehr Präsenz? Nimm mit uns Kontakt auf:**  
[miteinandersein.net/bekannter-werden/](https://miteinandersein.net/bekannter-werden/)

**Netzwerk MiteinanderSein**  
E-Mail [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)  
Tel. 03 77 56 79 87 59



### Impressum

Netzwerk MiteinanderSein, Ann König  
Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn  
Tel. 037756 798759 · 0176 56892679  
E-Mail [redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)

**Redaktion:** Ann König und Uwe Reiher

**Gestaltung:** Uwe Reiher

**V.i.S.d.P.:** Ann König

**Lektorat:** Kordula Möring

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

**Auflage:** 7500 Stück

**Bezug:** in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und bei allen Partnern

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.

Schamanischer Detox für Körper, Geist und Seele

## Der Ruf des Frühlings

von Sandra Schober

Im schamanischen Verständnis ist der Frühling eine heilige Schwelle: ein Übergang zwischen dem, was war, und dem, was neu geboren werden möchte. Die Erde beginnt wieder zu atmen, das Licht kehrt zurück – und mit ihm erwacht auch unsere eigene Lebenskraft. Frühlings-Detox bedeutet, sich bewusst mit den natürlichen Rhythmen zu verbinden und die eigene Energie in Einklang mit Pachamama, der Mutter Erde, zu bringen.



Alles in der Natur folgt einem Zyklus von Loslassen, Erneuern und Wachsen. Auch wir sind Teil dieses Kreislaufs. Über den Winter sammeln sich nicht nur körperliche Schlacken an, sondern auch emotionale und energetische: alte Gefühle, unausgesprochene Gedanken, nicht gelebte Wahrheiten lagern sich in unserem Energiefeld ab. Der Frühling lädt uns ein, diese Schichten sanft zu lösen und unsere innere Klarheit wiederherzustellen.

Frühlings-Detox ist ein energetisches Reinigen – ein bewusstes Zurückkehren in die eigene Mitte. Wenn wir uns der Erde anvertrauen, ihr unsere Schwere übergeben und sie uns tragen lassen, beginnt ein tiefer Heilungsprozess. Barfuß auf der Erde stehen, bewusst atmen, das Licht der Sonne auf der Haut spüren, das Rauschen des Windes hören – all dies sind schamanische Rituale, die uns zurück in unsere Kraft führen.

Auf körperlicher Ebene unterstützen wir diesen Prozess mit leichter, lebendiger Nahrung, mit Wasser, Kräutern und bewusster Bewegung. Auf energetischer Ebene dürfen wir uns fragen: Welche Energien trage ich noch, die nicht mehr zu mir gehören? Welche alten Geschichten bin ich bereit, jetzt loszulassen? Der Frühling schenkt uns die Kraft, alte Häute abzustreifen und uns neu zu zeigen.

Auch unsere Seele wird in dieser Zeit besonders berührt. Sie erinnert sich daran, dass sie frei ist. Dass sie wachsen darf. Dass sie nicht an Vergangenes gebunden ist. Frühlings-Detox bedeutet, wieder in Beziehung mit dem Herzen zu treten, die eigene Wahrheit zu ehren und der inneren Stimme zu vertrauen...

Bitte in der digitalen Ausgabe weiterlesen: [mnsn.eu/bq](http://mnsn.eu/bq)

Schamanin Sandra

Tel. 0151 19780718 · Telegram SchamaninSandra  
[info@sandraschober.com](mailto:info@sandraschober.com) · [www.sandraschober.com](http://www.sandraschober.com)



Emotionen Raum geben und dem Körper Sicherheit schenken

## Detox beginnt nicht auf dem Teller

von Anne Kotzur



Viele Frauen wünschen sich im Frühling mehr Leichtigkeit: weniger Heißhunger, weniger Gedankenkreisen ums Abnehmen, endlich wieder Kleidung tragen, die sich gut anfühlt. Doch statt Freiheit entsteht oft noch mehr Kontrolle: Was darf ich essen? War das schon wieder zu viel? Beim Thema Detox denken viele sofort an Ernährung. Doch echte Entlastung für Körper, Geist und Seele beginnt tiefer – im Nervensystem. Emotionen werden im Körper verarbeitet. Stress, Angst oder unterdrückte Wut versetzen das Nervensystem in Alarm: Die Atmung wird flach, die Muskeln verspannen sich, Verdauung und Stoffwechsel verlangsamen sich. Werden diese Zustände nicht vollständig durchfühlt, speichert der Körper sie ab – besonders im Faszienewebe. Die Spannung bleibt, und Essen wird unbewusst zum Beruhigungsmittel.

Frauen mit viel Verantwortung kennen dieses Muster: Heißhunger, Kontrollzwang oder emotionale Essattacken sind oft keine Ernährungsprobleme, sondern Zeichen von Überforderung. Auch Organe reagieren sensibel auf Dauerstress: Die Verdauung wird träge, Entzündungsprozesse nehmen zu. Somatische Prozessarbeit setzt genau hier an. Wenn sich das Nervensystem reguliert, muss Essen kein Ventil mehr sein. Der Körper kann loslassen. Du kannst wieder frei essen – ohne schlechtes Gewissen – und eine liebevolle Beziehung zu dir selbst aufbauen. Detox bedeutet deshalb: Emotionen Raum geben und dem Körper Sicherheit schenken. Wenn du dir mehr Gelassenheit wünschst und dich wieder wohl in deinem Körper fühlen möchtest:

**Buche Dir einen Termin:** [www.annekotzur.de/termin](http://www.annekotzur.de/termin)

Anne Kotzur – Ernährungsberaterin & Coach für ganzheitliches Abnehmen · Somatic Work · Intuitive Ernährung · Weibliche Energie



Klare Energie durch das Loslassen vom „Muss“

## Seelischer Detox

von Maren Jayani Klingbeil

Wenn die Natur im Frühling erwacht, wächst auch in uns der Wunsch nach Reinigung. Doch wahrer Detox betrifft nicht nur den Körper – die intensivste Klärung beginnt im Geist. Es ist Zeit, sich vom schwersten Ballast zu befreien: dem inneren Zwang und dem ständigen „Muss“.

Mein Buch „Das ist kein ‘Muss‘“ ist dein Begleiter für eine ganzheitliche Transformation. Es unterstützt dich dabei, jene tief sitzenden Themen zu heilen, die deinen Energiefluss blockieren. In 24 persönlichen Beiträgen lade ich dich ein, alten Ballast abzuwerfen. Indem ich meine eigenen verletzlichsten Momente teile, zeige ich dir: Du bist nicht allein. Wir sind in unseren Prozessen verbunden. Mein Weg öffnet den Raum, in dem auch deine Heilung fließen kann.



Dieser „seelische Detox“ legt deine Lebenskraft wieder frei:

- **Innere Reinigung:** Befreie dich von fremden Erwartungen.
- **Heilende Verbundenheit:** Erfahre durch 24 Impulse, dass es immer einen Ausweg gibt.
- **Klare Energie:** Finde zurück zu einem Sein, das keine Anstrengung mehr ist.

Heilung bedeutet nicht, sich zu reparieren, sondern alles loszulassen, was nicht zu dir gehört. Lass diesen Frühling zu deinem Wendepunkt werden.

Mein Buch ist als E-Book oder Taschenbuch bei mir oder auf Amazon erhältlich.

Buch: Das ist kein „Muss“ · Maren Jayani Klingbeil  
 106 Seiten · 11,11 € · ISBN-13: 979-8278252870  
[marenjayaniklingbeil.com](http://marenjayaniklingbeil.com)



Individuell begleitet

## Klar und frei in den Frühling

von Marlene & Ralf Renner



Der Frühling ist mehr als eine Jahreszeit. Er ist ein innerer Ruf. Nach Monaten der Schwere, des Rückzugs und der Anspannung meldet sich in dir vielleicht ein leiser Wunsch: leichter werden, klarer denken, freier atmen. Doch echte Erneuerung beginnt nicht im Außen – sie beginnt in dir.

Dein Körper besitzt eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstregulation. Wenn du ihm Raum gibst, nutzt er diese Zeit, um aufzuräumen: Stoffwechselprozesse verändern sich, die Atmung wird bewusster, Zellen schalten wieder auf Regeneration. **Detox bedeutet dabei nicht Verzicht oder Disziplin, sondern Entlastung – ein Innehalten, das neue Energie freisetzt.**

Spannend ist, dass dieser Prozess nicht nur körperlich spürbar ist. Vielleicht nimmst du im Frühling mehr Klarheit wahr, intensivere Emotionen oder den Wunsch, alte Muster loszulassen. Was im Körper beginnt, wirkt oft bis in deinen Geist und deine Seele hinein. Fasten, bewusste Atmung oder gezielte Reize auf Zellebene können diesen natürlichen Reset unterstützen und vertiefen.

Der Frühling lädt dich ein, genauer hinzuhören: Was nährt dich wirklich? Was darf gehen? Wenn du diesen Übergang bewusst gestaltest, wird Detox zu einem kraftvollen Neubeginn – still, klar und zutiefst regenerierend.

**Frühlings-Detox gemeinsam gehen – individuell, ganzheitlich, wirksam**  
Du bringst deine eigene Geschichte mit – gespeichert im Körper, im Atem, in den Zellen und in deinen Emotionen. Genau deshalb braucht ein Frühlings-Detox mehr als allgemeine Empfehlungen. Er braucht Aufmerksamkeit, Erfahrung und ein feines Gespür für Zusammenhänge.

Im Lebenskraftwerk und in unserer Physiotherapie begleiten wir dich nicht nach festen Konzepten, sondern individuell und bewusst. Am Anfang steht das Verstehen: Durch moderne Diagnostik wie die Atemgasanalyse entsteht ein klares Bild davon, wie dein Körper Energie gewinnt und wo er Unterstützung benötigt. Diese Klarheit bildet die Grundlage für alles Weitere. Darauf aufbauend setzen wir gezielt regenerative Impulse auf Zellebene – etwa durch die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) und sanft geführte Fastenprozesse, die den natürlichen Reset deines Körpers fördern. Viele erleben dabei nicht nur mehr Energie, sondern auch eine neue innere Ordnung.

Ergänzend öffnen energetische Methoden wie Emotion Code, Body Code und Reiki einen geschützten Raum, in dem sich innere Themen lösen dürfen. Oft geschieht dies leise, beinahe unmerklich, und wirkt doch tief in dein gesamtes System hinein. Was du loslässt, schafft Platz.

**Für Klarheit, für Stabilität, für neue Lebendigkeit.**

Unsere Begleitung versteht Frühlings-Detox nicht als kurzfristige Maßnahme, sondern als bewussten Übergang. Wenn du spürst, dass dieser Frühling mehr sein darf als ein Neubeginn im Außen, laden wir dich ein, diesen Weg gemeinsam mit uns zu gehen.

**Lebenskraftwerk – dein Raum für echte Veränderung**  
Grünhainer Str. 2, 08340 Schwarzenberg  
Tel. 03774 24649 · [www.lebenskraftwerk.net](http://www.lebenskraftwerk.net)



Wie dieses einzigartige Wasser mein Leben bereichert

## Gesundheit beginnt im Wasser

von Cornelia Plutz

**Gesundheitliches Wohlbefinden beginnt bereits mit der Entscheidung für das richtige Wasser – kann Wasserstoff die Medizin der Zukunft sein?**

### Ein Schlüsselerlebnis

Im Mai 2025 war Wasserexpertin Dorette Möller zu Besuch bei mir im Yogithelia in Freiburg. Dort durfte ich von ihr ein besonderes Wasser probieren. Sofort spürte ich eine feine, lebendige Energie, die sich wie sanfte Wogen in mir ausbreitete. Es fühlte sich weich, leicht, entspannt und zugleich belebend an – ein unvergessliches Wow-Erlebnis. Von diesem Moment an wurde dieses basische und ionisierte Wasser mein tägliches Lieblingsgetränk. Vier Wochen später waren wir stolze Besitzer dieses einzigartigen Wasserionisierers.

Was leise begann, öffnete bald neue Türen. Aus zunächst individuellen Begegnungen entwickelte sich rasch eine lebendige Gemeinschaft rund um dieses Wasser. Wir erhielten viele wunderbare Rückmeldungen von Menschen, die erzählten, welche positiven Veränderungen sie durch das Wasser in ihrem Alltag spürten. So wurden regelmäßige Wassererlebnisabende bei uns zu Hause möglich. Hinzu kamen Wassertankstellen, die inzwischen auch an verschiedenen Orten rund um Freiburg entstanden sind.

### Sanfte Veränderungen im Alltag

Erste arthrotische Anzeichen im Handgelenk verschwanden bereits nach drei Wochen; ein über Jahre hinweg geschädigter Zehennagel ist sichtbar und spürbar gesundet. Hinzu kamen die unbedarften begeisterten Reaktionen meiner fünf Enkelkinder, wie zum Beispiel: „Es fühlt sich wie ein erfrischender Wasserfall an, der bis unter meine Fußsohlen fließt.“ Das Wasser mit sieben verschiedenen PH-Werten ist unser täglicher Begleiter. Wir genießen und nutzen es täglich im Haushalt, zur Körperpflege, beim Zubereiten

sämtlicher Getränke und Speisen (von Schadstoffen gereinigtes und neu energetisiertes Obst und Gemüse), in Momenten der Ruhe und im gesundheitsbewussten Miteinander.

### Einladung zum Erleben

Ab Februar 2026 gibt es im Yogithelia eine weitere Wassertankstelle für alle, die neugierig sind und die Energie dieses Wassers selbst erleben möchten; zum Beispiel zur ganzheitlichen Entgiftung.

Besonders bemerkenswert sind folgende Eigenschaften dieses Wassers: gefiltert, reich an Mineralien und Antioxidantien, hochbasisch, ionisiert, hexagonale Struktur, zellgängig und zellverfügbar durch Mikroclusterrung. Dementsprechend fühle auch ich mich seither auf neue Weise energetisiert, erfrischt, beschwingt, gereinigt und lebendig.

Wir laden alle Interessierten herzlich ein: Kommt und probiert das Wasser drei Wochen lang kostenlos und überzeugt euch selbst. Immer mehr Menschen nutzen die Wasserstofftherapie täglich, besonders in Situationen wie Migräne, Bluthochdruck, ständiger Müdigkeit, Übersäuerung, Neurodermitis, Darmbeschwerden, Leber- und Zellentgiftung, Schilddrüsenerkrankung, Lipödem sowie bei sämtlichen entzündlichen Prozessen. Sie berichten von erstaunlichen Wirkungen auf ihr gesamtes Wohlbefinden.



Cornelia Plutz · Tel. 0170 5707270  
[info@yogithelia.de](mailto:info@yogithelia.de) · [www.yogithelia.de](http://www.yogithelia.de)



**Montag, 02.03.2026**

02.03. – 01.09. Ausbildungsbeginn zum Körper-SelbstHeiler, online mit Alena Mehner · www.heilungdurchselbsterkenntnis.de

10:00 Uhr Rutenworkshop „Testen lernen“ mit Sabine Hattenkerl · Leipzig · sabinehattenkerl.com

18:00 Uhr Mitmach-Workshop Fermentieren – Mehr als Sauerkraut mit Kathrin Zinn · Sehmatal-Cranzahl · kathrinzinn.de

**Dienstag, 03.03.2026**

17:30 bis 20:30 Uhr Netzwerk-Kaminabend im Pesterwitzer Salon mit Kirsten von der Heiden Freitag · www.resonanzbewusstheit.info

18:00 Uhr Männer. Echt. Jetzt. – Der Kerleabend mit Thomas Becher · Leipzig · natur-und-psyche.de

**Mittwoch, 04.03.2026**

14:00 Uhr Workshop Harmonisierung mit Symbolen mit Sabine Hattenkerl · Leipzig · www.sabinehattenkerl.com

**Donnerstag, 05.03.2026**

09:30 bis 18:30 Uhr Start Kursreihe „Systeme in Balance 1 – Systemische Ausbildung“ mit Anett Senwitz · Dresden · www.corpus-et-anima.de

15:30 bis 18:30 Uhr Workshop Kinesiotape – Kleb dich fit! mit Nancy Ahrens · Limbach-Oberfrohna · www.corpus-et-anima.de

18:00 Uhr Lesung Mario D. Richardt „Mach Dich schlank“ – die Tour zum Buch · Schwarzenberg www.lebenskraftwerk.net

**Freitag, 06.03.2026**

06. – 08.03. Weiblichkeit neu entdecken mit Bauchtanz und Belly-Yoga mit Bella Stuedel Donndorf · www.klosterdonndorf.de

06. – 08.03. Ayurveda trifft Yoga zu den Auszeitagen im Hotel „DAS ERZ“ im Erzgebirgswald mit Heike Seewald-Balunert · Crottendorf · kontrastreich.de

18:30 bis 21:00 Uhr Stammtisch UrLicht9er mit Mandy Goller · Falkenstein · urlichtneuner.de

19:00 Uhr Klänge für unsere Herzen – Tauche ein in eine obertonreiche Welt, mit Ruth Röller Cimmitschau · www.klangschalen-energie.de

**Samstag, 07.03.2026**

07. – 08.03. Trommelbau-Kurs Rahmentrommel mit Sandra Wolfram · Olbnhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

07. – 08.03. Women Empowerment Days 2026 – Gemeinsam Blühen in und für die „Neue Welt“ in Zwickau · womenempowerment.day

07. – 08.03. Intensivwochenende Selbstwert & innere Stärke mit Nirmala Kerstin Bucher Zwickau · anandayoga-zwickau.de

07. – 08.03. Seminar Klangschalen Modul 1 Energiearbeit & Klangräume mit Peggy Schädlich Brand-Erbisdorf · www.pferdeoase-morino.de

10:00 bis 16:00 Uhr Workshop „Auf dem Weg zu mir...“ Teil 2 mit Elke Heinz-Grüner · Chemnitz www.gruenevilla.de

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

15:00 bis 21:00 Uhr FASHION FLOHMARKT Chemnitz · t.me/essbarekultur

17:00 bis 20:00 Uhr Göttinnen Tempel – Begegne der Göttin in dir! mit Lydia Demmler · Mülsen lydiademmler.de

18:00 bis 19:30 Uhr Klangmeditation mit Cindy Dresden · www.yantra-sound-healing.de

**Sonntag, 08.03.2026**

09:00 bis 16:30 Uhr Jin Shin Jyutsu · Selbsthilfekurs · Japanisches Heilströmen mit Sabine Bindzus · Dresden · www.corpus-et-anima.de

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

**Montag, 09.03.2026**

09. – 14.03. Kompaktausbildung Wellnesscoach für Hunde mit Silvia Günther · Stollberg · www.die-tierakademie.de

**Mittwoch, 11.03.2026**

17:30 bis 20:00 Uhr Onlinekurs Mediales Schreiben „Natürlich rede ich mit mir selbst!“ an drei Abenden mit Alena Mehner · www.heilungdurchselbsterkenntnis.de

18:30 Uhr **Miteinandersein Netzwerktreffen LEIPZIG** im Praxisraum von Marietta Lisk-Cygan www.miteinandersein.net

**Donnerstag, 12.03.2026**

12. – 15.03. Seminar Tao-Massage Ausbildung – Zwischen Ekstase und Stille mit Claudia Hoppe Dresden · www.anukan.de

18:00 bis 21:00 Uhr CommUNITY Abend mit Kristin Drotziger & Thomas Becher · Chemnitz freifuehlesein.com

**Freitag, 13.03.2026**

13. – 19.03. Fastenwoche nach Buchinger zum Start in den Frühling (ohne ÜN) mit Kathrin Zinn Königswalde · kathrinzinn.de

13. – 15.03. Seminar Meridiane spüren – Energie erleben mit Corina Wohlfeil-Großer · Suhl rueckgrad.com

13. – 15.03. Einladung zum intuitiven Wochenende mit Ulrike Hofmann · Sehmatal-Neudorf www.essentia-ens.de

17:00 bis 20:00 Uhr Workshop „Negative Glaubenssätze umwandeln in neues Bewusstsein“, mit Sylvia Kolb · Marienberg · Tel. 0178 5490573

18:00 bis 22:00 Uhr NEU: Berührungsraum – vom Kopf ins Herz mit Lydia & Nancy · Mülsen lydiademmler.de

18:00 bis 20:00 Uhr Ein Abend mit Kraftliedern, Mantras, Meditation und Klang mit Kati Henkler Zwickau · www.ruhende-mitte.de

**Samstag, 14.03.2026**

14. – 15.03. Seminar Reiki Grad I mit Sonja Nachtweide · Mügeln · sonja-nachtweide.de

09:00 bis 16:30 Uhr Ganzheitliche Krebstherapie in der Tierheilkunde mit Marilyn Harzer · Stollberg · die-tierakademie.de

11:00 bis 17:00 Uhr **3. Löbnitzer Lebensfreude** für Kreatives, Handwerk sowie ganzhl. Gesundheit · Löbnitz · gluecklichmacherin.de

**Sonntag, 15.03.2026**

15. – 21.03. Fasten an der Ostsee auf Usedom mit Britta Tackmann · fastenanderostsee.com

10:30 bis 13:00 Uhr Info-Workshop zur AYUR-Yogalehrer-Ausbildung Leipzig mit Ulrike Wagner Großpösna · yoga-dreiskau-muckern.de

**Dienstag, 17.03.2026**

17:00 bis 18:30 Uhr Frauenkreis mit Kati Henkler Zwickau · www.ruhende-mitte.de

18:00 Uhr Wilder Weiberkreis in der Zeit der Göttin Ostara mit Steffi Gruß · Mülsen · www.erdenmedizin.com

**Mittwoch, 18.03.2026**

18. – 22.03. Ausbildung zum Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke mit Corina Wohlfeil-Großer · Suhl · rueckgrad.com

19:00 Uhr Kostenfreier Gesundheitsvortrag: Quantenenergie – Ihr Schlüssel zu mehr Lebensenergie mit Leela Quantum Tech · Schwarzenberg www.lebenskraftwerk.net

19:30 bis 21:30 Uhr Experience Shakti – Einführung ins Kundalini-Tantra (in englisch) mit Yogi Chetan · Leipzig · www.tantrazentrum-leipzig.de

**Donnerstag, 19.03.2026**

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

Frühjahrsreinigung mit dem 5-Elemente-Heilfasten

**Müdigkeit ist der Schmerz der Leber**

von Anja Heinrich



Das Frühjahr ist die Zeit des Neubeginns – doch statt Energie spürst du gerade jetzt bleierne Schwere? In der Naturheilkunde gilt: „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.“ Unsere Leber, das zentrale Entgiftungsorgan, hat im Frühjahr Hochsaison. Jetzt zeigt sich, wie stark Alltagsstress, falsche Ernährung und Umweltbelastungen unseren Körper fordern.

Die 5-Elemente-Heilfasten-Methode im Vitaleum setzt genau hier an – basierend auf dem Zusammenspiel der Naturelemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Im Frühling steht das Element Holz und damit die Leber im Mittelpunkt. Frisches Grün erwacht aus dem Winterschlaf, und der Elemente- und Lebenszyklus beginnt von vorn. Doch gerade jetzt fühlst du Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Gehirnnebel, die oft unerklärlich bleiben und dir zeigen, wie sehr deine Leber beschäftigt ist?

Das 5-Elemente-Heilfasten ist mehr als Verzicht: Es ist eine Reise zu neuer Leichtigkeit, Lebensfreude und Vitalität. Durch die individuell abgestimmten Fastenformen und den bewussten Einsatz pflanzlicher Mahlzeiten, Wildkräuter, Tees und typgerechter Fastenimpulse wird die körpereigene Entgiftung angeregt, die Regeneration der Leber unterstützt und der Stoffwechsel harmonisiert.

Viele Gäste berichten bereits nach wenigen Tagen von wachsender Energie, besserem Schlaf und einem Gefühl tiefer, innerer Reinigung. Im Vitaleum erlebst du einen kraftvollen Start ins Frühjahr.

**Vitaleum · Anja Heinrich · Tel. 03647 16333-0**  
**Herschorfer Straße 14, 07387 Kröpla OT Hütten**  
**www.5-elemente-heilfasten.de · www.vitaleum.com**



Frühjahrszeit – Fastenzeit – Entgiftungszeit



**Detoxfasten nach Dr. h. c. Peter Jentschura**

von Annett Schädlich & Sandra Müller

Das **Detoxfasten** beziehungsweise **Basenfasten** nach Dr. h. c. Peter Jentschura ist ein ganzheitliches Fasten- und Reinigungskonzept, das auf einer basischen Lebensweise und einer bewussten, inneren „Entschlackung“ basiert. Es geht dabei weniger um reine Diät als vielmehr um die Balance des Säure-Basen-Haushalts und die Unterstützung der natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers. Viele moderne Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führen zur Übersäuerung des Körpers, was den Stoffwechsel belasten und Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit sowie Hautbild negativ beeinflussen kann. Ziel ist es, durch basenüberschüssige Ernährung, Kräutertees, Mineralstoffe und basische Körperpflege den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Fasten stellt dabei die intensivste Form der Entlastung dar und dient der inneren Reinigung, Regeneration und mentalen Entschleunigung. Wer nicht vollständig fasten möchte, kann sich über einen längeren Zeitraum rein basisch ernähren – mit viel Gemüse, Salat und basenbildenden Lebensmitteln bei Verzicht auf Genussmittel. Leichte Bewegung, Spaziergänge, sanfte Gymnastik sowie ausreichend Entspannung und Schlaf unterstützen den Reinigungsprozess.

**Ziele und erwartete Wirkungen**

Entlastung des Verdauungssystems und Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, Förderung natürlicher Ausscheidungsprozesse, mehr Vitalität und Leichtigkeit im Körpergefühl, mögliche Gewichtsreduktion, entlastete Haut und gesteigerte Leistungsfähigkeit



**Basenkur im Erzgebirge nach Peter Jentschura mit Sandra und Annett**

19. – 25.9.2026 in Weitersglashütte  
 5. – 8.11.2026 im Kunsthof Eibenstock



Infos und Anmeldung unter: [basenfasten.miteinandersein.de](http://basenfasten.miteinandersein.de)

Frühlings-Detox für Körper, Geist und Seele

## Fasten an der Ostsee auf Usedom

von Britta Tackmann

Die Fastenzeit im Februar und März ist der ideale Moment für einen bewussten Neustart. **Fasten an der Ostsee auf Usedom** verbindet traditionelles Heilfasten mit der regenerierenden Kraft von Meer, Natur und frischer Seeluft. Als Frühlingsdetox unterstützt es die Entlastung des Körpers, die Klärung des Geistes und das Erleben neuer Lebensenergie. In einer Gesellschaft, die von Übergewicht, Stress und zunehmenden Zivilisationskrankheiten geprägt ist, erlebt das Fasten eine echte Renaissance. Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst dafür, mindestens einmal im Jahr zu fasten – nicht nur zur körperlichen Reinigung, sondern auch zur mentalen und seelischen Entlastung.

### Warum Fasten? Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Unabhängig von der Motivation wirkt sich Fasten positiv auf **körperliches Wohlbefinden**, geistige Leistungsfähigkeit und **emotionales Gleichgewicht** aus. Während des Fastens wird der Körper entlastet, Stoffwechselprozesse regulieren sich neu und wertvolle Energie steht dem Organismus wieder zur Verfügung.

### Viele Fastende berichten von:

- mehr Klarheit und innerer Ruhe
- gesteigerter Konzentrationsfähigkeit
- neuer Motivation und Lebensfreude
- bewussterem Umgang mit Ernährung und Konsum

Die jährlich wiederkehrende Fastenzeit bietet die Chance, den Autopilotmodus zu verlassen und den Blick auf das Wesentliche zu richten. Fasten wird so zu einer nachhaltigen Einladung, die eigene Lebens- und Ernährungsweise neu zu reflektieren.

### Fasten als bewusste Auszeit – Detox für den Alltag

Fasten ist mehr als der Verzicht auf feste Nahrung. Es ist eine Phase des Innehaltens und ein kraftvolles, weltliches Ritual. Der bewusste Konsumverzicht wirkt sich spürbar auf die innere Haltung aus und schafft Raum für neue Perspektiven.

Da während des Fastens weniger Energie für die Verdauung benötigt wird, steht diese dem Geist zur Verfügung – für Achtsamkeit, Kreativität und geistige Wachheit. Gerade in der Übergangszeit vom Winter zum Frühling wirkt Fasten wie ein natürlicher Reset für Körper und Seele.

### Begleitetes Fasten in kleinen Gruppen an der Ostsee

Das **Fasten an der Ostsee** findet in kleinen, persönlichen Gruppen statt



und wird individuell begleitet. Strukturierte Tagesabläufe geben Sicherheit und unterstützen den Fastenprozess ganzheitlich.

### Zum täglichen Programm gehören:

- Spaziergänge am Strand und im Küstenwald
- Aktivierender Frühsport mit Tanz
- Selbstmassage und achtsame Körperarbeit (Meditation, Yoga)
- Impulse und Empfehlungen für ein „gutes Leben“

Ein Schwimmbad- und Wellnessbereich im Partnerhotel sowie die Zusammenarbeit mit einer ortsansässigen Heilpraktikerin ergänzen die Fastenzeit ideal und unterstützen Entspannung und Regeneration.

### Fasten an der Ostsee auf Usedom fest im Leben verankern

Für nachhaltiges Wohlbefinden sind klare, wiederkehrende Rituale entscheidend. Fasten an der Ostsee auf Usedom sollte daher nicht als Ausnahme, sondern als fester Bestandteil eines gesunden Lebensstils verstanden werden. Eine bewusste Fastenauszeit schenkt neue Energie, innere Klarheit und einen gestärkten Blick auf das eigene Leben.

**Britta Tackmann** · Fasten an der Ostsee

Fastenexpertin, Ernährungsberaterin, Tanzlehrerin  
Lebenscoach, Netzwerkerin für ein „Gutes Leben“

[www.fastenanderostsee.com](http://www.fastenanderostsee.com) · Interview [youtu.be/FJ0z37ptkXA](https://youtu.be/FJ0z37ptkXA)



## Raum der Wandlung

Gemälde von Gabriela Schlenz

Gabriela Schlenz  
Annaberg-Buchholz  
[kunst@gabriela-schlenz.de](mailto:kunst@gabriela-schlenz.de)  
Tel. 03733 542915  
[www.gabriela-schlenz.de](http://www.gabriela-schlenz.de)



**Freitag, 20.03.2026**

16:00 bis 20:00 Uhr Honigmassage Ausbildung mit Henry Richter · Dresden · [www.corpus-et-anima.de](http://www.corpus-et-anima.de)

18:30 Uhr Klangzeremonie – Healing Sounds and Loving Vibrations mit MIK und Thomas Plum Schwarzenberg · [www.klangtempel.net](http://www.klangtempel.net)

**Samstag, 21.03.2026**

ab 21.03. Online-Audiokurs „Die Magie der Jahreskreisfeste 2026“ – von Ostara bis zur Imbolc mit Feryal Kosan Genc · [www.daowege.de](http://www.daowege.de)

21. – 28.03. Fastenwandern und Selbstreflexion im Spreewald und Qi Gong mit Kati Walther, Vetschau · [meine-gluecks kueche.de](http://meine-gluecks kueche.de)

09:00 bis 18:00 Uhr Kneipptag in Bad Lausick – begleite uns mit den 5 Säulen der Gesundheit zum Yogatag, mit Heike Seewald-Blunert · Bad Lausick · [kontrast-reich.de](http://kontrast-reich.de)

09:30 bis 18:00 Uhr Retreat für Frauen – Eine Entdeckungsreise in deine Tiefe mit Liesa Rockstroh · Eibenstock · [kunstthof-eibenstock.de](http://kunstthof-eibenstock.de)

21. – 22.03. Tantra mit Aloha-Spirit – Die Verschmelzung der hawaiianischen Lomi-Massage & dem Geist tantrischer Berührung mit Adidiva A. Andre & Roman Greim · Dresden · [anukan.de](http://anukan.de)

10:00 Uhr **Tag der offenen Tür:** Aufblühen von innen! · Schwarzenberg · [www.physiotherapie-weitzel.de](http://www.physiotherapie-weitzel.de)

11:00 bis 21:00 Uhr Gemischte Schwitzhütte „Neustart“ mit Dirk & Malina · Callenberg · [www.schoeneheimschule.de](http://www.schoeneheimschule.de)

12:00 bis 18:00 Uhr Stille Wanderung am Ufer der Zschopau bei Liebenhain mit Sven István t.me/EssbareKultur

21. – 27.03. Fastenwandern im Westergebirge Eibenstock · [eibenstock-talblick.de](http://eibenstock-talblick.de)

**Sonntag, 22.03.2026**

22. – 30.03. Wüstenretreat – Wüstenwanderung durch die Sahara in Marokko mit Steffi Grub · [www.erdenmedizin.com](http://www.erdenmedizin.com)

10:00 Uhr Geomantie Grundlagen (Ausbildungsstart + Schnupperkurs) mit Jens Winter · Döbeln t.me/naturavierelemente

11:00 bis 18:00 Uhr Seminar Heilige Geometrie & MerKaBa-Aktivierung mit Sabine & Roy Müller Dahlen · [heilklang-zentrum.de](http://heilklang-zentrum.de)

22. – 29.03. Experience Shakti – Kundalini-Tantra-Yoga Intensivkurs (in englisch) mit Yogi Chetan · Leipzig · [www.tantrazentrum-leipzig.de](http://www.tantrazentrum-leipzig.de)

19:00 Uhr Kostenfreier Gesundheitsvortrag: Zurück zu deiner Energie – wenn dein Körper wieder aufatmet mit Ralf Renner · Schwarzenberg · [www.lebenskraftwerk.net](http://www.lebenskraftwerk.net)

**Montag, 23.03.2026**

23. – 29.03. Kompaktausbildung Chiropraktik für Hunde mit Silvia Günther · Stollberg · [die-tierakademie.de](http://die-tierakademie.de)

17:00 Uhr Vortrag Echte Eltern – starke Kinder mit Susann Ebert · Rodewisch · [elterncoach-susannebert.de](http://elterncoach-susannebert.de)

**Mittwoch, 25.03.2026**

14:30 bis 17:30 Uhr Kultur trifft Bildung – KuBiNet Vernetzungstreffen · Eibenstock

18:00 bis 21:00 Uhr Themenabend Phasen der Trauer mit Bettina Brückner & Jana Roscher Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 26401

18:00 Uhr **Miteinandersein Netzwerktreffen CHEMNITZ** im „Ort der Verbindung“ · [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

15:00 bis 20:00 Uhr Workshop Muskeltesten mit Anja Planken · Dresden · [corpus-et-anima.de](http://corpus-et-anima.de)

16:00 bis 20:00 Uhr Workshop Kinesiologie zum Kennenlernen mit Anett Senwitz · Limbach-Oberfrohna · [www.corpus-et-anima.de](http://www.corpus-et-anima.de)

17:00 bis 19:00 Uhr Kreativnachmittag · Meinersdorf · [www.urkraft-erzgebirge.de](http://www.urkraft-erzgebirge.de)

**Freitag, 27.03.2026**

27. – 30.03. START Ausbildung Trainer für Entspannung und Stressbewältigung mit Juliane Rossenberg · Stollberg · [die-tierakademie.de](http://die-tierakademie.de)

**Samstag, 28.03.2026**

28. – 29.03. Beginn Phytotherapie Ausbildung Dresden · [www.corpus-et-anima.de](http://www.corpus-et-anima.de)

28. – 29.03. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller · Waldenburg klanschalen-energie.de

28. – 29.03. Seminar Reiki Grad I mit Sonja Nachtweide · Mügeln · [sonja-nachtweide.de](http://sonja-nachtweide.de)

10:00 bis 17:00 Uhr Arbeitskreis – Familienstellen mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · [gruenevilla.de](http://gruenevilla.de)

10:00 bis 18:00 Uhr Tantra meets Thai Yoga Massage mit Lydia Demmler · Dresden · [anukan.de](http://anukan.de)

10:00 bis 20:00 Uhr Tantrischer Erlebnistag mit Jana Münzner · Schwarzenberg · [amryta.de](http://amryta.de)

11:00 bis 16:00 Uhr **1. Werdauer Berufungs-Messe** – Jobmesse & Netzwerken – Speaker & Stände · Werdau · [gluecklichmacherin.de](http://gluecklichmacherin.de)

**Sonntag, 29.03.2026**

11:00 bis 16:00 Uhr Einweihung in die persönl. Schwingungsfrequenz mit MIK & Thomas Eibenstock · [www.klangtempel.net](http://www.klangtempel.net)

11:00 bis 17:00 Uhr 2. Werdauer Kreativ-Markt · [gluecklichmacherin.de](http://gluecklichmacherin.de)

14:00 bis 17:00 Uhr 4. Saatguttauschbörse · Waldenburg · [luisenhof-gemeinschaft.de](http://luisenhof-gemeinschaft.de)

18:00 bis 19:00 Uhr Klangmeditation mit Cindy Dresden · [www.yantra-sound-healing.de](http://www.yantra-sound-healing.de)

**Mittwoch, 01.04.2026**

18:00 bis 22:00 Uhr Kochen mit Wildkräutern – 5 Gang Menü Wildkräuterküche mit Kati Walther Mittweida · [meine-gluecks kueche.de](http://meine-gluecks kueche.de)

**Karfreitag, 03.04.2026**

03. – 04.04. GONG Nacht – Karfreitag: Sterben. Leeren. Neu werden. mit Thomas Becher & Team Leipzig · [heilpraktiker-becher-leipzig.de](http://heilpraktiker-becher-leipzig.de)

**Samstag, 04.04.2026**

11:00 bis 16:00 Uhr Frühlings Kreativmarkt Hartmannsdorf · [gluecklichmacherin.de](http://gluecklichmacherin.de)

**Osternmontag, 06.04.2026**

10:00 bis 18:00 Uhr Die Königin kehrt auf den Thron zurück – Eine Initiation für starke Frauen mit Katrin Laux · Dresden · [www.anukan.de](http://www.anukan.de)

06. – 11.04. Gesundheitstage in der ganzheitlichen Ayurveda- und Yoga-Woche auf Usedom mit Heike Seewald-Blunert · [kontrast-reich.de](http://kontrast-reich.de)

**Freitag, 10.04.2026**

10. – 12.04. Massageworkshop – sinnlich und dynamisch mit Kahina Birgit Richter & Helfried Lohmann · Leipzig · [tantrazentrum-leipzig.de](http://tantrazentrum-leipzig.de)

10. – 12.04. Ausbildungsstart BindungsCoach für Mensch & Hund mit Dozententeam · Stollberg die-tierakademie.de

**Samstag, 11.04.2026**

11. – 12.04. Heilseminar mit der Heiltechnik „Das Körper-Spiegel-System“ nach Martin Brofman mit Viola Schöpe · Dresden · [www.koerper-geist-heilung.de](http://www.koerper-geist-heilung.de)

10:00 bis 17:00 Uhr Grundlagen-Workshop Kaleshvara Vaastu – Bauen & Wohnen im Einklang mit den Elementen mit Tara Gräfe · Dorfchemnitz · [www.kraftreisen.org](http://www.kraftreisen.org)

11. – 12.04. **1. Wilkau-HaBlauer Lebensfreude** ganzheitliche Gesundheit und Kreativmarkt · [gluecklichmacherin.de](http://gluecklichmacherin.de)

14:00 bis 21:00 Uhr Schwitzhütten-Zeremonie mit Lydia Demmler · Mülsen · [lydiademmler.de](http://lydiademmler.de)

**Sonntag, 12.04.2026**

12. – 18.04. Fasten an der Ostsee auf Usedom mit Britta Tackmann · [fastenanderostsee.com](http://fastenanderostsee.com)

Warum du trotz Frühlings-Detox energielos bist

# Karma lösen statt Säfte trinken

von Isabell Haase



Du stehst in deiner Küche, der Mixer summt, und das Glas mit dem tiefgrünen Spinat-Sellerie-Smoothie sieht nach purem Neuanfang aus. Du hast die Familienjahre gerockt, die Kids werden flügge und du hast dir fest vorgenommen: Jetzt bin ich dran. Du meditierst, hast dein inneres Kind geheilt und mistest schrankweise Altes aus. Eigentlich müsstest du vor Energie strotzen. Doch während du den Smoothie trinkst, spürst du diesen vertrauten, dumpfen Druck in der Brust, den kein Detox der Welt wegschleppen kann. Du weißt, dass du für sooo viel mehr ready bist, aber irgendwas zieht dich zurück wie ein Gummiband. Es ist dein Karma. Während du im Außen alles richtig machst, kassiert dein Karma im Hintergrund fleißig alte, unsichtbare Rechnungen ein, von denen du nicht mal wusstest, dass sie existieren. Diese karmischen Verstrickungen steuern dich wie die Fäden einer Marionette.

## Stell dir vor, du könntest diese Fäden durchtrennen:

Du sitzt morgens beim Frühstück und denkst einfach nur: „Guten Morgen Welt, here I am.“ Keine „Ja, abers“ mehr im Kopf. Termine laufen smooth, Lieblingskunden tauchen aus dem Nichts auf und wollen unbedingt mit dir arbeiten. Deine Beziehungen fühlen sich nicht mehr wie ein Minenfeld an, sondern wie ein sicherer Hafen. Du bist kein Spielball deiner Vergangenheit mehr, sondern die Autorin, die ihr Leben nach eigenen Regeln schreibt.

## Klingt gut? Wie das geht, zeige ich dir in der kostenlosen Masterclass THE KARMA CODE.

Jetzt für 0€ ansehen: [www.business-liebe.de/karma-code](http://www.business-liebe.de/karma-code)



Ayurveda im Frühling – Zeit für Reinheit

# Ich steck dich mit Gesundheit an

von Heike Seewald-Blunert

Nutze den Schwung der Bioenergien und lebe im Einklang mit deinem Wesenskern. Wir bestimmen deinen Dasha-Typ für mehr Balance im Alltag. Gib deinem Leben gleich Gewicht! Dafür begleite ich dich mit Wechseljahresberatung und Ayurveda-Coaching nach dem Motto: „Ich steck dich mit Gesundheit an!“



Klarheit gewinnst du aus ayurvedischer Sicht, indem du nach dem Winter, der dem Element **Erde** zugeordnet ist, zur **Kapha-Zeit** machst: Im November und Dezember (Winter 1) legst du den Samen in den Winterschlaf und im Januar und Februar (Winter 2) schenkst du ihm Ruhe zum Reifen. Die **Vata-Zeit** danach bringt Klarheit und alles in Bewegung, denn **Wasser** und **Luft** reinigen nicht nur im Frühling. März und April fördern, was abtransportiert werden will. Überschuss baue ich ab durch Massagen mit Lemberwickel, Kräuterstempel, Stirnguss und zahlreichen Ölen. Nährstoffmangel nach Fasten- und Detox-Tagen kann durch Tests und Vitalstoffanalysen erkannt und durch gezielte Nährstoffzufuhr sowie Ernährungsberatung ausgeglichen werden. Meine Initialen (**HSB**) stehen dafür: Heute schon beginnen, damit du zur Sommersonnenwende etwas gewendet hast. Wenn du deinem Stoffwechselfyp entsprechend isst, wird das Element **Feuer** bis zum Sommer dein Agni nutzen, um alle Rückstände zu beseitigen. Das Verdauungsfeuer und **Pitta** kannst du auf Heikes Ayurvedaisel mit Yoga, Infrarotkabine, Massage im Tuch oder Aerial-Yoga anheizen.

Was sonst noch deinem Ausgleich helfen kann, findest du auf meiner Homepage: [www.kontrast-reich.de](http://www.kontrast-reich.de). Ich freue mich, dir Ayurveda näher und dich selbst ins Reine zu bringen.



**KontrastReich · Heike Seewald-Blunert**  
Hauptstr. 11, 09235 Burkhardtsdorf  
Tel. 0177 8587507 · [www.kontrast-reich.de](http://www.kontrast-reich.de)



Kostenfreie, ganzheitliche Hautberatung

## Meine Haut – mein „Inneres Zuhause“

von Kathrin Salostowitz

Meine Haut war lange meine größte Herausforderung und wurde zu meinem wichtigsten Lehrmeister. Schon in meiner Jugend zeigte sich Akne – mein Spitzname war damals „Pickelfee“. Mit den Jahren kamen Narben und Ekzeme hinzu. Rückblickend waren das Hinweise darauf, dass die Balance mehr ist als äußere Pflege. Je älter wir werden, desto deutlicher zeigt sich: **„Hautpflege von außen allein reicht oft nicht aus.“** Entscheidend ist das Zusammenspiel von innerer Versorgung und äußerer Unterstützung. Genau hier setzt meine ganzheitliche Hautberatung an.



Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, deiner Haut mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu lade ich dich herzlich zu einer kostenfreien, ganzheitlichen Hautberatung ein, online oder auch persönlich.

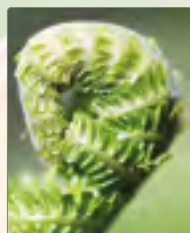
Herzliche Grüße, Kathrin Salostowitz

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



## Reinigungsprozess des Bewusstseins

von Viola Schöpe



Der Frühling ist seit jeher ein Symbol für Neubeginn, Wachstum und Erwachen. Während die Natur ihre alten Hüllen abstreift und neue Lebenskraft entfaltet, lädt auch unser Inneres zu einer tiefgehenden Erneuerung ein. Ein Frühlingsdetox wirkt dabei weit über den physischen Körper hinaus – er berührt das Bewusstsein, klärt geistige Strukturen und öffnet Räume für eine feinere Wahrnehmung unserer seelischen, tieferen Wahrheit.

Auf spirituell-geistiger Ebene bedeutet Detox nicht Verzicht, sondern **Bewusstwerdung**. Alles beginnt in unserem eigenen Bewusstsein. Alles, was wir im Laufe der Zeit an Gedankenmustern, Emotionen, Glaubenssätzen und energetischen Fremdfeldern angesammelt haben, prägt unser inneres Erleben. Der Frühling wirkt hier wie ein kosmischer Impuls zur Klärung: **Altes darf erkannt, gewürdigt und losgelassen werden.** Wenn wir beginnen, unseren Körper zu entlasten – etwa durch leichtere Nahrung, bewusste Atmung oder mehr Zeit in der Natur – reagiert auch unser Geist. Gedanken werden klarer, innere Unruhe kann sich zeigen, verdrängte Emotionen steigen sanft an die Oberfläche. Dies ist kein Zeichen von Überforderung, sondern ein natürlicher **Reinigungsprozess des Bewusstseins**.

**Gedanken sind Energie.** Im Laufe des Winters neigen wir dazu, uns in gewohnten Denkbahnen einzurichten. Ein bewusster Detox auf geistiger Ebene bedeutet, Gedanken nicht zu bekämpfen, sondern sie durchlässig werden zu lassen. In dieser Klarheit entsteht neue, innere Ordnung – und damit ein Gefühl von Weite und innerem Frieden. Der Frühlingsdetox wirkt hier wie eine Erinnerung: an das, was wesentlich, wahrhaftig ist und was gelebt werden möchte.

Ein **spirituell-geistiger Detox** darf sanft und liebevoll sein. Kleine Rituale können das Bewusstsein unterstützen: tägliche Momente der Stille, heilende Meditationen oder bewusstes Loslassen alter Gewohnheiten...

Bitte in der digitalen Ausgabe weiterlesen: [mnsn.eu/bg](http://mnsn.eu/bg)

Innerhalb der Heilseminare des „Körper-Spiegel-Systems“ erfährst du Reinigung und Neubeginn auf anschauliche und praktische Art und Weise. Ich freue mich, mit dir dieses uralte und gleichzeitig sehr aktuelle Wissen zu teilen.

Viola Schöpe  
Nächste Termine: [www.koerper-geist-heilung.de](http://www.koerper-geist-heilung.de)



Verbundenheit spüren

## Im Einklang mit der Kraft der Natur

von Sven István Kovács

Die Natur bietet vielfältige Möglichkeiten, sich mit sich selbst und dem großen Ganzen verbunden und geerdet zu fühlen. Im Wald, am und im Wasser spüren wir achtsam unseren Körper und nehmen die Natur mit neuen Sinnen wahr. Die Natur ist unser Lehrmeister – sie schenkt uns Raum zum Sein und lädt uns ein, uns dem Ursprung unseres Daseins, unserer Quelle, wieder bewusst zu werden. Der Wald ist ein besonderer Kraftort, um sich zu erden und innerlich zu reinigen – sei es durch kurze Spaziergänge oder ausgedehnte Wanderungen. Besonders einladend wirkt er, wenn wir uns achtsam und in Stille durch ihn bewegen. So öffnen sich die Sinne, und wir nehmen die Welt um uns herum mit frischer Wachheit wahr. In der Stille schärfen sich alle Sinne. Wir verweilen im Moment, im Hier und Jetzt. Der Geist beruhigt sich, der Körper entspannt, die Seele findet Ruhe in sich selbst. So kommen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang – und wir schöpfen neue Kraft aus diesem Naturerlebnis.

**Stille Wanderungen entlang den Flüssen Mittelsachsens mit Mama Cacao, Flussbaden und Lagerfeuer am 21.3. / 25.4. / 23.5. / 20.6.**

Sven István Kovács · Tel. 0176 45990085 · Telegram: [EssbareKultur](https://t.me/EssbareKultur)



## Leichtigkeit.

### Ihre Fastenwoche nach Peter Jentschura

Erleben Sie innere Reinigung und Entsäuerung, und tanken Sie neue Lebensenergie.

Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Basisch, regenerierend und krisenfrei.

**Termine 2026** | 7 Tage von Sonntag bis Sonntag

08. – 15.03. | 12. – 19.04. | 10. – 17.05. | 07. – 14.06. |  
05. – 12.07. | 06. – 13.09. | 04. – 11.10.

In der **Jentschura Akademie**,  
Münster-Roxel



**BITTE BEACHTEN:**

Nur in Verbindung mit  
Übernachtungen in der  
Jentschura Akademie  
buchbar!

**895 €**

inkl. Fastenverpflegung  
& ein P. Jentschura  
Gastpaket

Anmeldung unter: [jentschura-akademie.com/fastenwoche](http://jentschura-akademie.com/fastenwoche)  
oder telefonisch +49 (0) 25 34 - 97 44-370

**Sonntag, 12.04.2026**

17:00 bis 18:30 Uhr Gong-Meditation mit Sabine & Roy Müller · Dahlen · heilklang-zentrum.de

**Montag, 13.04.2026**

13. – 18.04. Ausbildung zum Gesundheitsberater für Gesundheit, Schönheit und Vitalität – Ausbildung, Urlaub und Regeneration zugleich mit Corina Wohlfeil-Großer · Alanya/Antalya ruckgrad.com

**Mittwoch, 15.04.2026**

14:00 bis 17:00 Uhr Rutenworkshop „Testen lernen“ mit Sabine Hattenkerl · Leipzig www.sabinehattenkerl.com

19:00 Uhr Gesprächsabend Mutter, Vater, Kind mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733 26401

**Donnerstag, 16.04.2026**

18:00 Uhr Vortrag Numerologie, die Kraft der Zahlen mit Ina Klingler · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klingler.de

18:30 bis 20:24 Uhr Workshop Pendelkurs mit Mandy Goller · Falkenstein · urlichtneuner.de

**Freitag, 17.04.2026**

17. – 19.04. Weiterbildung Trauma verstehen – Traumatisches Arbeiten in der TGI · Stollberg www.die-tierakademie.de

17. – 19.04. Frauenauszeit „Ganz Weib Sein“ mit Jana Münzner · Klingenberg · amryta.de

18:00 bis 19:00 Uhr Klangmeditation mit Cindy Dresden · www.yantra-sound-healing.de

17. – 19.04. Jahreskurs Eros, Herz & Spirit 2/5 – Schamanismus & Tantra – Zwei Wege zur Ganzheit mit Katrin Laux & Rebekka Lilith · Dresden www.anukan.de

**Samstag, 18.04.2026**

18. – 19.04. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller · Waldenberg klangschalen-energie.de

18. – 19.04. Seminar Klangschaalen Modul 2 Körperarbeit & Massagen mit Peggy Schädlich Brand-Erbisdorf · www.pferdeoase-morino.de

18. – 19.04. Seminar Reiki Grad I mit Sonja Nachtweide · Mügeln · sonja-nachtweide.de

18. – 19.04. Ausbildungsstart: Traditionell europäische Veterinärmedizin mit Dozententeam Stollberg · die-tierakademie.de

18. – 19.04. Seminar PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung nach MCKS® mit Grit Weihrauch Schwarzenberg · pranaheilung-erzgebirge.de

15:00 bis 20:00 Uhr Vortrag „2026 – Das Geheimnis der Inneren Erde wird enthüllt“ mit Dipl.-Ing. Lothar Lauer · Meinersdorf · www.urkraft-erzgebirge.de

19:30 Uhr Konzert im Kunsthaus – Welche ein Glück! Lieder von und mit Kai Schmerschneider Eibenstock · www.kunstthof-eibenstock.de

**Sonntag, 19.04.2026**

19. – 24.04. Waldkraft-Tage im Thüringer Wald Krölpä (Thüringen) · www.vitaleum.com

10:00 Uhr Seminar im geomantischen Jahreskreis Frühjahr – Element Luft mit Jens Winter Döbeln · t.me/naturavierelemente

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

11:00 bis 16:00 Uhr Heilung und Schutz für unsere Lebensräume mit Dipl.-Ing. Lothar Lauer Meinersdorf · www.urkraft-erzgebirge.de

**Dienstag, 21.04.2026**

19:30 Uhr „Selbstheilung ist möglich“ Live-Erlebnisabend mit Master Sai Cholleti · Chemnitz prana-erlebnisabend.de

**Mittwoch, 22.04.2026**

22. – 24.04. Fortbildung Belly-Yoga & Mantra Dance mit Bella Steudel · Chemnitz · bella-kalima.de

14:00 Uhr Workshop Harmonisierung mit Symbolen mit Sabine Hattenkerl · Leipzig Gohlis Süd www.sabinehattenkerl.com

18:30 Uhr Klangzeremonie mit MIK und Thomas Markkleeborg · www.klangtempel.net

19:30 Uhr „Selbstheilung ist möglich“ Live-Erlebnisabend mit Master Sai Cholleti Raschau-Markersbach · prana-erlebnisabend.de

**Freitag, 24.04.2026**

Beginn AYUR-Yogalehrer-Ausbildung Leipzig mit Ulrike Wagner · www.yoga-dreiskau-muckern.de

**Samstag, 25.04.2026**

25. – 26.04. Kompaktseminar Zirbeldrüse – Reinigung und Aktivierung mit Dr. phil. Julia König Leipzig · www.superlichtkraft.store

25. – 26.04. Atem & Stressregulation – Nervensystem Reset mit Nirmala Kerstin Bucher · Zwickau anandayoga-zwickau.de

25. – 26.04. Seminar Schamanische Ahnenarbeit mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · gruenevilla.de

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

25. – 26.04. Seminar PRANA 2 mit Grit Weihrauch · Schwarzenberg · pranaheilung-erzgebirge.de

25. – 26.04. Trommelbau Workshop mit Steffi Gruß · Waldenburg · www.erdenmedizin.com

11:00 bis 21:00 Uhr Krieger-Schwitzhütte für Männer mit Dirk und Josef · Limbach-Oberfrohna www.schoenheitsweg.de

12:00 bis 18:00 Uhr Stille Wanderung im Flöhatal bei Hohenfichte mit Sven István · Hohenfichte t.me/EssbareKultur

14:00 **Große Erdheilungs-Zeremonie** mit Motherdrums · Festival „Magie der Weiblichkeit“ Eibenstock · miteinandersein.org

**Sonntag, 26.04.2026**

08:00 bis 11:30 Uhr Achtsamkeits-Frühstück mit Klangschaalen mit Peggy Schädlich · Brand-Erbisdorf · www.pferdeoase-morino.de

10:00 bis 18:00 Uhr **Festival-Haupttag „Magie der Weiblichkeit“** – Stände, Workshops, Modenschau · Eibenstock · miteinandersein.org

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

11:00 bis 19:00 Uhr Tagesseminar Kraft der Verjüngung mit Sabine & Roy Müller · Dahlen heilklang-zentrum.de

**Mittwoch, 29.04.2026**

29.04. – 03.05. Fastenleiter-Ausbildung mit Evelyn Würker · Dresden · corpus-et-anima.de

11:00 bis 15:00 Uhr Hexenbrunch mit Sylvia Marienberg · Tel. 0178 5490573

**Freitag, 01.05.2026**

Beltane Feuerlauf mit Jan Bochmann · Thalheim lacandela-show.de

01. – 02.05. Schwitzhütte für Frauen mit Kerstin Müller · Hainichen · zauberwege.de

**Samstag, 02.05.2026**

02. – 03.05. Heilseminar mit der Heiltechnik „Das Körper-Spiegel-System“ nach Martin Brofmann, mit Viola Schöpe · Berlin · www.koerpergeist-heilung.de

02. – 03.05. Die Heilkraft der Bäume entdecken Baumheilkunde für Mensch und Tier · Stollberg die-tierakademie.de

10:00 bis 20:00 Uhr Tantrischer Erlebnisstag mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

**Sonntag, 03.05.2026**

03. – 08.05. 5-Elemente Heilfasten mit Anja Heinrich · Krölpä (Thüringen) · vitaleum.com

03. – 09.05. Fasten an der Ostsee auf Usedom mit Britta Tackmann · fastenanderostsee.com

**Dienstag, 05.05.2026**

17:30 bis 20:30 Uhr Online-Kurs: Frühkindliche Motorik – deine Beweglichkeit im Leben (3 Abende) mit Anja Planken · corpus-et-anima.de

**Mittwoch, 06.05.2026**

08:30 bis 14:45 Uhr Beginn der Heilpraktiker-Ausbildung · Dresden · corpus-et-anima.de

15:30 bis 21:00 Uhr Beginn der Heilpraktiker-Ausbildungen für Psychotherapie · Dresden www.corpus-et-anima.de

19:00 Uhr Kostenfreier Gesundheitsvortrag: Stark bleiben – lange leben: Muskeln als dein unterschätzter Schlüssel zur Langlebigkeit mit Ralf Renner & Ralf Sommerfeld · Schwarzenberg www.lebenskraftwerk.net

**Donnerstag, 07.05.2026**

17:00 bis 19:30 Uhr B2B-Vernetzung im Pesterwitz Salon mit Kirsten von der Heiden · Freital www.resonanzbewusstheit.info

18:30 bis 20:24 Uhr Workshop Rutenkurs mit Mandy Goller · Falkenstein · urlichtneuner.de

**Freitag, 08.05.2026**

18:00 bis 19:00 Uhr Klangmeditation mit Cindy Dresden · www.yantra-sound-healing.de

**Samstag, 09.05.2026**

09:00 bis 17:00 Uhr Klangschaalen-Seminar für Pferde Modul 2 mit Peggy Schädlich · Brand-Erbisdorf · pferdeoase-morino.de

09:00 bis 16:30 Uhr Dorn-Breuss-Therapie am Hund mit Heike Anthor · Stollberg · die-tierakademie.de

09. – 10.05. **Männerfestival Chemnitz** maennerfestival.in-chemnitz.de

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

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

13:00 bis 19:00 Uhr Einweihung in die persönliche Schwingungsfrequenz mit MIK & Thomas, Markkleeborg · www.klangtempel.net

**Sonntag, 10.05.2026**

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

10:30 bis 16:30 Uhr Einführungskurs Klangschaalen & Gong mit Sudip Budhathoki (aus Nepal) & Cindy · Dresden · yantra-sound-healing.de

**Dienstag, 12.05.2026**

18:00 bis 22:00 Uhr Kochen mit Hülsenfrüchten, insbesondere die Lupine – 5 Gang Menü mit Kati Walther · Mittweida · meine-glueckskueche.de

**Mittwoch, 13.05.2026**

17:30 bis 20:00 Uhr Kurs Mediales Schreiben an 3 Abenden mit Alena Mehner · Dresden · www.heilungdurchselbsterkenntnis.de

**Freitag, 15.05.2026**

15. – 17.05. Wanderzeit im Talblick – unterwegs in den Wäldern des Westerzgebirges mit Mandy Gaszi · Eibenstock · eibenstock-talblick.de

15. – 27.05. Komm in unsere (Deine) Mitte – Retreat für Erdung, Kraft tanken und Selbstliebe mit Sylvia Kolb · Marienberg · t.me/aschfried

19:00 Uhr Klangzeremonie mit MIK & Thomas Dresden · www.klangtempel.net

**Samstag, 16.05.2026**

16. – 17.05. Seminar Reiki Grad I mit Sonja Nachtweide · Mügeln · sonja-nachtweide.de

16. – 17.05. Ausbildungsstart: Basisausbildung ganzheitlicher Tierheilpraktiker (2,5 Jahre) Stollberg · die-tierakademie.de

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

**Sonntag, 17.05.2026**

17. – 23.05. Fasten an der Ostsee auf Usedom mit Britta Tackmann · fastenanderostsee.com

15:30 bis 18:30 Uhr **Glück auf! Tag der offenen Tür** mit Kirsten von der Heiden · Freital www.resonanzbewusstheit.info

**Montag, 18.05.2026**

18. – 21.05. Ausbildungsbeginn zum Klangheiler mit Klangschaalen & Gong mit Sudip aus Nepal (Block 1) Dresden · yantra-sound-healing.de

18:30 bis 20:24 Uhr Aufbau Rutenkurs mit Mandy Goller · Falkenstein · urlichtneuner.de

**Mittwoch, 20.05.2026**

20. – 25.05. Schamanischer Trommelbau – Initiatorisches Ritual und RETREAT mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen · zauberwege.de

19:00 Uhr Kostenfreier Gesundheitsvortrag: Dentosophie mit Conny Jungähnel · Schwarzenberg · www.lebenskraftwerk.net

**Samstag, 23.05.2026**

10:00 bis 22:00 Uhr Schamanischer Feuerlauf mit Malina & Dirk · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

12:00 bis 18:00 Uhr Stille Wanderung mit Flußbad im Striegistal bei Gossberg mit Sven István t.me/EssbareKultur

23. – 25.05. Der 2. Frühling (für Paare Ü 45) – ein sinnliches Wochenende, um die Partnerschaft zu vertiefen und sich neu zu begegnen mit Katrin Laux · Dresden · www.anukan.de

**Dienstag, 26.05.2026**

10:00 bis 21:00 Uhr Mai-Frauen-Schwitzhütte mit Malina · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

**Mittwoch, 27.05.2026**

27. – 31.05. Ausbildung zum Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke mit Corina Wohlfeil-Großer · Tübingen · ruckgrad.com

18:00 Uhr Kostenfreier Gesundheitsvortrag: Bemer · Schwarzenberg · lebenskraftwerk.net

**Freitag, 29.05.2026**

29. – 31.05. Genius Loci – Seminarreise Weimar Goethepark – Wirksamkeit geomantischer Landschaftsgestaltung mit Jens Winter · Weimar t.me/naturavierelemente

**Samstag, 30.05.2026**

30. – 31.05. Beginn Jahresintensivkurs Seelenhygiene – die 5 Elemente in dir balancieren mit Tara Gräfe · Dorfchemnitz · www.kraftreisen.org

30. – 31.05. BaumMentor live vor Ort erleben Eibenstock · t.me/BFE\_Energiekultur

30. – 31.05. Seminar Reiki Grad I mit Sonja Nachtweide · Mügeln · sonja-nachtweide.de

**Sonntag, 31.05.2026**

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar Ho'oponopono mit Sabine & Roy Müller · Dahlen · heilklang-zentrum.de

**VORSCHAU Juni**

4.6. Workshop Körperliche Harmonisierung mit Hilfe von Zeichen mittels Einhandrute mit Mandy Goller · Falkenstein · urlichtneuner.de

05./06.06 **EinsSein – Die Messe für Gesundheit, Spiritualität & Begegnung** in Plauen www.einssein-messe.de

06. – 07.06. Klangschaalen-Seminar für Pferde Modul 1 mit Peggy Schädlich · Brand-Erbisdorf www.pferdeoase-morino.de

06.06. **1. Große Messe für Körper, Geist & Seele** in Jena · energy-mastery.de

08. – 13.06. Yoga-Reise Frankreich – eine Woche Yoga, Natur & Erholung mit Nirmala Kerstin Bucher · anandayoga-zwickau.de

Drei Rituale, die dein Feld klären und stärken

## Frühlingsdetox im Alltag

von Dr. Julia König



Was ist Energetik? Sie beschreibt für mich die unsichtbare Ebene deines Seins: dein feinstoffliches Feld, in dem sich Gedanken, Emotionen, Körperzustand und Seele als Schwingung ausdrücken. Dein Nervensystem, deine Drüsen – insbesondere die Zirbeldrüse – sind dabei die Schnittstelle zwischen Körper, Geist und

Bewusstsein. Wenn du beginnst, dich als Schöpfer deines Lebens zu begreifen, erkennst du: Du hast deinen Energiezustand viel mehr in der Hand, als du vielleicht glaubst. Du bist nicht nur Opfer der Umstände, sondern Mitgestalter deiner Realität. Energetik ist dann keine „abgehobene Esoterik“, sondern gelebte Bewusstseinsarbeit im Alltag – wissenschaftlich fundierte Spiritualität im geerdeten Leben.

### Frühling 2026: Aufwachen im Energiesturm

Die aktuelle Zeitqualität fühlt sich für viele wie ein Energiesturm an: kollektive Erschöpfung, Sinnsuche, Verdichtung von Krisen. Der Frühling wirkt hier wie ein kosmisches Vergrößerungsglas. Alles, was in dir nicht mehr stimmig schwingt, möchte sichtbar werden: alte Muster, Überforderung, tief gespeicherte Emotionen.

Frühlingsdetox bedeutet deshalb in diesem Jahr weniger „noch mehr leisten“, sondern radikale Ehrlichkeit: Was nährt dich wirklich – und was zieht dich energetisch herunter? Wo lebst du dein ursprüngliches Selbst, und wo funktionierst du nur noch?

Die drei Rituale bitte in der digitalen Ausgabe lesen: [mnsn.eu/ba](http://mnsn.eu/ba)

Dr. phil. Julia König · Institut für Bewusstseinsentfaltung  
Tel. 0176 63456878 · [www.institutbewusstseinsentfaltung.de](http://www.institutbewusstseinsentfaltung.de)



Initiatives Zeichnen & Wesenskern-Aufstellungen

## Der inneren Führung vertrauen

von Thomas Horst Lemke



Vertrauen in die eigenen Impulse – in die Instanz, die uns von innen her führt und leitet. Dies entsteht nicht von allein. Es will geübt werden, um Sicherheit zu gewinnen für unseren Weg, für das, was wir in der Tiefe sind.

Beim Initiatischen Zeichnen legen wir ab, was den freien Fluss behindert. Auf einem großen Blatt Papier finden die Hände mit zwei Kohlestiften in freie Bewegung. Wir lernen dabei zu unterscheiden, was vom Kopf und Ego „gemacht“, nur emotional ausagiert oder wirklich aus dem tiefen SEIN empfangen ist.



Dieser Entwicklungsweg beginnt mit archetypischen Symbolen. Später entsteht ein Zustand gesammelter Präsenz – die Grundlage für einen alltäglichen Kontakt zum eigenen Wesenskern. Statt Entscheidungen mühevoll allein aus dem Verstand heraus zu treffen, lassen wir die Antworten zu uns kommen: „Was will sein?“ – durch uns, durch dich, in dieser Welt.

### Initiatives Zeichnen und Wesenskern-Aufstellungen 2026

Zwei Tagesseminare sowie im Juni beim Sommer-Retreat mit Zeichnen, Stille und Natur.

Thomas Horst Lemke  
DISA – Dresdner Institut für Systemisches Arbeiten  
Tel. 0176 24685680  
Weststraße 1, 01157 Dresden  
[www.disa-dresden.de/zeichnen](http://www.disa-dresden.de/zeichnen)



## Geistiger Stoff

„Der Geist baut die reale Außenwelt der Naturphilosophie [...] ausschließlich aus seinem eigenen, d.h. aus geistigem Stoffe auf ...“  
Prof. Dr. E. Schrödinger

Wenn du dir der Bedeutung dieser Aussage bewusst wirst, erkennst du, dass deine Gedankenwelt deine wahrgenommene Realität erschafft. Du bist Energie, existierend in einer Vielzahl von Energien. Diese stehen ständig in Interaktion. Du erschaffst ständig. Ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Deshalb erhebe dich aus der Opferrolle! Befreie dich von Angst! Lass dir von niemandem einreden, du wärst schwach! Dein Licht der Liebe möge leuchten, denn viele Lichter erhellen diese Welt. Du kannst dabei vertrauensvoll um den Beistand durch die gute geistige Welt bitten. Ich möchte dir mit meinem Wissen sowie meinen Erfahrungen und speziellen Fähigkeiten helfen, zu dem wundervollen Geschöpf zu werden, das du sein möchtest.



Gott segne dich!

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



## Natur und Frische - einfach gut



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgeschichten, Kaffee und Kuchen

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

[www.denns-biomarkt.de](http://www.denns-biomarkt.de)

## Regional und frisch



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgeschichten, 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](http://www.bio-kassberg.de)



## Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt



BIO Vollsortiment

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

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

[www.biomarkt-knackfrisch.de](http://www.biomarkt-knackfrisch.de)

Herzlichen Dank

**Erzgebirge**

**Kunsthof Eibenstock** · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreiber · www.kunsthof-eibenstock.de  
**Sri Sai Prana Yoga** mit Kerstin Schreiber  
 Geübte Di 18:00 Uhr bis 21.4. und ab 19.5.  
 Anfänger Di 19:45 Uhr bis 20.1. und ab 19.5.  
**Kunstcafé** geöffnet Do – Mo · 13–17 Uhr

**Praxis für Ergotherapie** · Uta Weidauer  
 Aue · Tel. 03771 22703 · ergo.weidauer@gmx.de  
**Eltern Kind Kreis** Mi 9:30 – 11:30 Uhr

**Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“**  
 Schneeberg · Ina Klinger  
 www.lebensfreude-ina-klinger.de  
**FrauenZeit** 23.3. Wechseljahre 18 Uhr  
 8.5. Kräuterwanderung 16 Uhr

**Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg**  
 Grit Weirauch · pranaheilung-erzgebirge.de  
**Sri Sai Prana Yoga** (Hatha): wöchentliche  
 Yogakurse für Frühufahrer (8 Uhr), Anfänger  
 und Fortgeschrittene, nachmittags und abends  
**Friedensmeditation** Fr 19 Uhr kostenfrei

**AMRYTA Schwarzenberg** · Jana Münzner  
 www.amryta.de

**Yoga des Herzens** Do 19:30–21:30 Uhr  
**Verbundener Atem** 10.3. / 7.4. / 5.5. / 2.6.  
 je 9 Uhr // 18.3. / 15.4. / 13.5. / 17.6. je 18:30 Uhr  
**Freyas Weiberschule** 7.3. Sexualität /  
 weiblicher Körper // 11.4. Partnerschaft //  
 9.5. Die Heilerin in Dir · je 10–16 Uhr

**Beate Haustein** · Vitalzentrum Schwarzenberg  
 www.beate-haustein.de  
**Kakaozeremonie** 27.3. / 27.4. / 22.5. je 18 Uhr  
 28.3. / 23.5. je 10 Uhr  
**Leseabend** 19.3. 19 Uhr  
**Offene Friedensmeditation** kostenfrei  
 jeden Dienstag 9 Uhr und Donnerstag 18 Uhr

**Praxis „Leicht-Sein“ Annaberg-Buchholz**  
 Bettina Brückner · Tel. 03733 26401  
**Offene Arbeitsstellen**  
 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. je 18:30 Uhr  
**Themen-Klangreisen** 10.4. Brennnessel /  
 12.6. Johanniskraut mit Ines Klepsch je 18:30 Uhr  
**Mantra-Singkreis** 20.3. / 8.5. je 18:30 Uhr  
**Frauentanzkreis** 19.3. / 16.4. / 7.5. je 19 Uhr

**Sinneswandel** · Ines Klepsch · Sehmatal  
 www.sinneswandel-klangwelt.de  
**Themenklangreisen** Brennnessel ·  
 13.4. / 14.4. / 23.4. / 24.4. je 18:30 Uhr

**Urkraft Erzgebirge e.V.** · Meinersdorf  
 www.urkraft-erzgebirge.de  
**Kreativnachmittag** 26.3. 17–20 Uhr  
**Singabend** 19.3. / 25.6. je 18–20 Uhr

**Kontrast Reich** · Heike Seewald-Blunert  
 Meinersdorf · kontrast-reich.de  
 wöchentliche **Hatha-Yogakurse & Pilateskurse**

**Sri Kaleshwar Meditations- & Seminarzen-**  
**trum Voigtzdorf** · Tara Gräfe · kraftreisen.org  
**Feuerpuja** an Neu- & Vollmonden  
 3.3. / 18.3. / 1.4. / 17.4. / 1.5. / 16.5. / 30.5.  
 je 18–20 Uhr vor Ort oder per Fernteilnahme

**Hofmühle Pfaffroda** · Olbernhau · Sandra  
 Wolfram · hofmuehle-pfaffroda.de  
**Schamanische Ausbildung** Teil 2: 21.–22.3. /  
 Teil 5: 18.–19.4. / Teil 3: 30.–31.5.  
**Trommelbau** 7.–8.3. / 15.–16.5. Nähe Kassel  
**Schamanischer Heil- und Trommelkreis**  
 20.3. / 17.4. / 29.5. / 12.6. je 17–19 Uhr

**Aschfried Hütt'n** · Marienberg  
 Tel. 0178 5490573 · t.me/aschfried  
**Stammtisch** jeden 7. im Monat 17 Uhr  
**Schumann** Workshop 18.3. / 13.5. je 18 Uhr  
**Lavylites** Workshop 24.3. / 22.4. je 18 Uhr

**Vogtland**

**Kunsthau OM** · Oliver Möhwald  
 Schneek · Tel. 0171 3740313  
**Offener Mantra- & Gesangskreis**  
 jeder 1. & 3. Freitag im Monat 19–21 Uhr  
**Kneipenabend & Musik**  
 jeder 1. & 3. Samstag im Monat ab 18:00 Uhr

**Stammtisch UrLicht9er®** mit Mandy Goller  
 6.3. 18:30 – 21:00 Uhr · Praxis Falkenstein  
 mandy-goller.de

**BIODANZA** mit Christine Lukaschek in Plauen  
 21.3. / 18.4. / 16.5. je 14:30 Uhr  
 biodanza-chemnitz.de

**Raum Zwickau**

**NEU: Haus der ruhenden Mitte** · Kati Henkler  
 Zwickau · www.ruhende-mitte.de  
**Qi Gong** Do 18 – 19 Uhr / Di 10 – 11 Uhr  
**Mantra, Klang & Meditation** 3.3. / 21.4. / 12.5.  
**Stärkungsstunde für Mütter** 3. Di im Monat  
**Frauenkreis** 17.3. (1 x im Monat)

**Yoga-Herzraum** · Jana Bhairavi Knöfel  
 Zwickau · yoga-vidya.de/netzwerk/jana-knoefel  
**Sanftes Yoga** mittwochs 17 und 19 Uhr  
**Yoga-Wanderungen** 5.5. / 14.6. / 15.7. / 2.8.

**Yogaliebe** · Alexandra Weise  
 www.yogaliebe-zwickau.de  
 wöchentliche Kurse: **Hatha Yoga**  
 in Cainsdorf, Crimmitschau, Neukirchen  
**Yoga bei Krebserkrankung** in Cainsdorf  
**Face Yoga** in Zwickau

**Yoga Zentrum Zwickau** · Kerstin Nirmala  
 Bucher · www.anandayoga-zwickau.de  
 wöchentlich Kurse: ganzheitliches **Yoga** von  
 sanft bis Flow, **Zen Meditation, Thai Chi, Kin-**  
**deryoga, Sanftmut Yoga für Curvy Frauen**  
**Mantrakreis** 28.3. / 26.4. / 31.5. je 18–20 Uhr

**Shakti Yoga Raum** · Lydia Demmler  
 Mülsen · www.lydiademmler.de  
**Hatha-Yoga** wöchentl. Kurse:  
 Mülsen, MGH Zwickau und Hohenstein-Ernstthal  
**Eltern Kind Yoga** auf Anfrage  
**Göttinnen-Tempel** 7.3.  
**Berührungsraum** 13.3.  
**Meditation** 1x im Monat

**ErdenMedizin** · Steffi Gruß · Mülsen OT Wulm  
 T. 0160 92963601 · www.erdenmedizin.com  
**Weiberkreis** Ostara 17.3.  
**Klangabende** auf Anfrage

**Luisenhof** · Callenberg  
 luisenhof-gemeinschaft.de  
**SonntagsCafé** 12.4. / 3.5. / 7.6. 14–17 Uhr  
**KulturCafé** – Kreis- u. Reihentänze 25.4. 19 Uhr

**Guidohof** · Limbach-Oberfrohna OT Uhlsdorf  
 www.guidohof.com  
**Yoga** Di 17:30 und 19:30 Uhr  
**Mantra-Singkreis** 13.3. 19 Uhr

**Concetto Lounge** · Adesh Bhakti Kaur  
 Limbach-Oberfrohna · Tel. 0176 43839661  
 wöchentl. Kurse: **Kundaliniyoga** für  
 Frauen / Männer / gemischt · **Stuhlyoga** für  
 Senioren · **Yoga „Raus aus dem Kopf“**

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

**Manuela Wende** · zellharmonie.de  
**Klangreisen** Salzgrotte Wolkenburg  
 13.3. / 10.4. / 24.4. je 16:30 & 18:00 Uhr  
**ENERGY DANCE®** offene Kurse:  
 Waldenburg Eurogymnasium Mo 18:30 Uhr  
 weitere Orte und Termine bitte erfragen

**Klangschalen Energie** · Ruth Rölller  
 Waldenburg · www.klangschalen-energie.de  
**Klangschalen-Ausbildung** Modul 1  
 28.–29.3. / 18.–19.4. / 30.–31.5.

**Raum Chemnitz**

**Wasserabend** in Chemnitz OT Mittelbach  
 jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
 mit und bei Yvonne Vater · Tel. 0170 8967571

**Contact Raum Chemnitz** · Nils Dittmar  
 Chemnitz · www.contactraum.de  
**Contact Improvisation Kurs** (Tanz)  
 Di 18:30–20:00 Uhr  
**ContaKids Kurs** Eltern mit Kindern (2–6 Jahre)  
 Do 16:00–16:45 Uhr

**Die Grüne Villa** · Elke Heinzer-Grüner  
 Chemnitz · www.gruenevilla.de  
**Familienstellen** 28.3. / 16.5. / 25.7. je 10–17 Uhr

**Genuss- und Glücks-Schmiede** · Sven István  
 Kovács · t.me/EssbareKultur  
**Bruder Kreis** Chemnitz  
 17.3. / 7.4. / 28.4. / 9.6. je 19–22 Uhr  
**Stille Wanderungen** an Flussufern  
 21.3. Zschopautal / 25.4. Flöhatal /  
 23.5. Striegatal je 12–19 Uhr

**Freifühlsein** · Kristin Drotziger  
 Chemnitz · www.freifuehlsein.com  
**Freifühl-yoga** dienstags 19–20:30 Uhr  
**Weiberabend** 26.3. / 30.4. / 28.5. je 18:00 Uhr

**YOGA ROOM Chemnitz** · Anna Grahl & Jagad  
 Sven Hunger & Rainer Schulz · yoga-room-om.de  
 Wöchentliche **Yogakurse**  
**Mantrasingen** 6.3. / 29.5. je 19 Uhr  
**Klangkonzert – meditative Klangreise**  
 14.3. / 11.4. / 9.5. / 6.6. je 19–21 Uhr  
**Kuschelabend** 20.3. 18–23 Uhr

**Schönheitsweg** · Raja Chemnitz  
 www.schoenheitsweg.de  
**Männerkreis** 4.3. / 25.3. / 21.4. / 20.5. je 19 Uhr  
**Frauenkreis** 6.3. / 3.4. / 27.4. / 27.5. je 19 Uhr  
**Schwitzhütte** 21.3. / 25.4. Männer / 26.4. Frauen

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

**Kräuterangebote** mit Elisabeth Püschmann  
 Dittmannsdorf · www.kraeuter-gut.de  
**Kräuterspaziergang** 7.3. / 19.4. / 2.5. / 6.6.  
**Kräuter-Gut-Tisch** 27.3. / 17.4. / 18.4. / 15.5.  
**Heilpflanzen-Praxis** 21.3. / 12.7.  
**Frauengeflüster** 20.3. Ostara / 1.5. Beltane /  
 19.6. Sommersonnenwende je 17–20 Uhr  
**Nächtreffen** 9.12. ab 15 Uhr

**Mittelsachsen**

**ZauberWege e.V.** · Kerstin & Kai Müller  
 Nähe Hainichen · www.zauberwege.de  
**Frauenkreis** 1.4. / 29.6. je 19 Uhr  
**Männerkreis** 7.4. / 5.5. / 2.6. je 19 Uhr  
**Schwitzhütte** 1.–2.5. (Frauen) ab 11–11 Uhr

**Schloss Ruhethal** · Mügeln  
 Sonja Nachtweide · www.sonja-nachtweide.de  
 Seminar **Reiki 1. Grad** 14.–15.3. / 28.–29.3. /  
 18.–19.4. / 16.–17.5. / 30.–31.5. / 13.–14.6.  
**Reiki-Austauschabend** jeden Do 19:30 Uhr

**Raum Leipzig**

**NEU: Rutenworkshop** 15.4. 10–17 Uhr  
**Harmonisierung mit Symbolen** 22.4. 14 Uhr  
 mit Sabine Hattenkerl · Leipzig  
 www.sabinehattenkerl.com

**Yogaladen-Leipzig** · Helfried Lohmann  
 Leipzig · www.tantrazentrum-leipzig.de  
**Mantra-Singkreis** 4.3. 20:30 Uhr (Spende)  
**Ecstatic Dance** 19.3. 19:30 Uhr  
**Tantra Schnupperabend** 5.1. 18:30 Uhr

**Holiwork** · Christian Triebel · Leipzig  
 www.holiwork.net  
**Aufstellungs-Sonntag** 22.3. / 10.5. je 10–18 Uhr  
**Kompaktaufstellungentage**  
 26.4. / 14.6. je 10–18 Uhr  
**Vätergruppe** montags 15:00–16:30 Uhr

**Yoga Dreiskau-Muckern** · Ulrike Wagner  
 Leipzig · www.yoga-dreiskau-muckern.de  
**AYUR-Yoga** wöchentliche Kurse Mi / Do

**Klangtempel** · Manuela Ina Kirchberger (MIK)  
 & Thomas Plum · Markkleeberg  
 www.klangtempel.net

**Spielgruppe Monochord & Elfenharfe**  
 3.3. / 31.3. / 28.4. / 26.5. je 18–21 Uhr  
 Klangworkshop **Einweihung in die**  
**persönliche Schwingungsfrequenz**  
 9.5. / 6.6. je 13–19 Uhr

**Heilklang-Zentrum** · Sabine & Roy Müller  
 Dahleben · heilklang-zentrum.de  
**Klangreisen** 27.3. / 24.4. / 29.5. je 19:30 Uhr  
 15.3. / 19.4. / 17.5. / 21.6. je 16 Uhr  
**Meditations-Treffen**  
 Lichtkreis 1 · 7.12. / 18.1. / 15.2. je 18:30 Uhr  
 Lichtkreis 2 · 11.3. / 25.3. / 8.4. / 22.4. / 13.5. /  
 27.5. / 10.6. je 18:30 Uhr

**Dresden-Elbland**

**AnuKan – Zentrum für Berührungskunst**  
 Dresden · www.anukan.de  
**Kuschelabend**  
 4.3. / 7.4. / 5.5. je 19 Uhr  
**Kleine Bondageschule**  
 17.3. / 31.3. / 14.4. jeweils 19:00 Uhr  
**Tantramassage-Schule**  
 8.4. / 22.4. / 6.5. / 20.5. je 19:00 Uhr

**Yantra Sound Healing** · Sudip & Cindy  
 Dresden · www.yantra-sound-healing.de  
**Klangmeditation / Klangreise**  
 7.3. / 29.3. / 17.4. / 8.5. je 18 Uhr

**Trainer-Treffen Dresden** – Arbeitskreis für  
 Anbieter in Freital 4.6.  
**Therap. Nachsorgegruppe Psychosomatik**  
 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. je 17:45 – 19:15 Uhr  
 www.resonanzbewusstheit.info

**Jörg Hampel** · Diera-Zehren  
 psychobionik.joerg-hampel.de  
**Jahresfesten** im Hof 21.3. Ostara / 30.4.  
 Beltane / 21.6. Sommersonnenwende ab 18 Uhr

**Praxis Resonanzbewusstheit** · Freital  
 Kirsten v. d. Heiden · resonanzbewusstheit.info  
**Systemische Aufstellungsarbeit**  
 Sa 28.3. / 11.4. / 25.4. / 23.5. je 14–18 Uhr  
**Trauerbewältigungsgruppe** · Mi 11.3. / 25.3. /  
 8.4. / 22.4. / 13.5. / 27.5. je 14:30–16:30 Uhr  
**Kuscheltreff** · Fr 27.3. / 24.4. / 29.5. je 18–21 Uhr  
**Lese- & Spielzeit** Mo 9.3. / 13.4. / 11.5. je 14:30 Uhr

**Fastenreisen**

**Pension & Ferienwohnungen Talblick**  
 Mandy Gaszi · Weitersglashütte im Erzgebirge  
 eibenstock-talblick.de  
**Fasten** – Fastenwandern 21.–27.3. / 11.–17.4. /  
 18.–24.4. / 25.4.–1.5. / 30.5.–5.6. / 19.–25.9.  
**Wanderzeit** 15.–17.5. / 5.–7.6. / 18.–21.6.

**Waldkraft-Resort Vitaleum** · Krölpa in  
 Thüringen · www.vitaleum.com  
**Fasten** (indiv. Basenfasten, entspannt, kreativ  
 oder bewegt) 5 – 21 Tage immer ab So möglich  
**5-Elemente-Heilfasten** 3.–8.5. / 31.5.–5.6.  
**Basenfasten + Yoga** 6.–12.4.  
**Waldkraft-Tage** 19.–24.4. / 17.–22.5.  
**Yoga-Wochenenden** siehe Webseite

**Meine Glücksküche** · Kati Walther  
 www.meine-glueckskueche.de  
**Fasten & Wandern** Spreewald 21.–28.3. //  
 Colditz Muldental 17.–24.4. & 12.–19.6. //  
 Rügen 6.–12.9. // Erzgebirge 26.–2.10.  
 Mittweida (ohne ÜN) 9.–16.4. / 17.–24.9.

**Ostsee-Fastenkuren** auf Usedom / Zinnowitz  
 Britta Tackmann · www.fastenanderostsee.com  
**Parkhotel Am Glienberg**  
 15.–21.3. / 12.–18.4. / 3.–9.5. / 17.–23.5. /  
 7.–13.6. / 27.9.–3.10. / 18.–24.10. / 8.–14.11.

**Überregional**

**Akademie Corpus et anima**  
 Dresden · www.corpus-et-anima.de  
**Infoabend Heilpraktiker-Ausbildung**  
 Online 10.3. / 13.4.  
 Limbach-O. 16.3. / 25.3. / 13.4. / 28.4. / 3.6.  
 Dresden 19.3. / 31.3. / 15.4. / 21.4. / 19.5.

**Klangtempel** · Manuela Ina Kirchberger (MIK)  
 & Thomas Plum · www.klangtempel.net  
**Handpan-Workshop** 7.3. Nähe Jena / 21.3.  
 Schwarzenberg / 28.3. Eibenstock / 16.5. Dresden  
**Klangzeremonie** 20.3. Schwarzenberg // 17.4.  
 Salzgrotte Chemnitz // 22.4. / 5.6. Markkleeberg /  
 15.5. Dresden

**Online**

**Heilung durch Selbsterkenntnis** · Alena Mehner  
 www.heilungdurchselbsterkenntnis.de  
**Mediales Schreiben**  
 Dresden 13.5. 17:30 – 20 Uhr  
 Onlinekurs ab 11.3. oder ab 10.6. je 17:30  
**Lebe deine Seelenkraft** an Neumonden  
 Online-Live 19.3. / 17.4. / 15.5. je 19 Uhr

**Kostenfreie Online-Meditation**  
**Raum der Freiheit** · heilklang-zentrum.de  
 17.3. / 7.4. / 21.4. / 5.5. / 19.5. / 19.5. je 20–20:45 Uhr  
 mit Roy Müller per Zoom

**Anne Kotzur** · Ganzheitliches Online-Coaching  
 www.annekotzur.de · Beginn jeden Monat  
**Körperliebe** – Auflösen emotionaler Essmuster  
**Zyklus Mastery** – Leichter leben & ernähren  
 nach deinem Zyklus (auch in Menopause)  
**Wohlfühl-Circle** – Für dein leichtes  
 Körpergefühl, Entspannung, Bodysound

Ruhiger und geschützter Raum für dich in Zwickau

## Finde in deine Mitte

von Kati Henkler

Das **Haus der ruhenden Mitte** liegt im Grünen, bietet dir einen geschützten Rahmen, um zur Ruhe zu kommen, Energien auszugleichen und bei sich anzukommen. Hier kommen Menschen in kleinem Kreis zusammen – im Winter am Kamin und im Sommer im blickgeschützten Garten:

- **Qi Gong** nach den fünf Wandlungsphasen am Morgen und Abend
- **Kraftlieder, Mantras und Meditation**
- **Frauenkreis**
- **Stärkungsstunde für Mütter** besonderer Kinder
- Private, **ganzheitliche Physiotherapie**
- Neu ab 2027: **Klangtherapie**, schamanische Klangheilung

Ich bin **Kati Liana Henkler** und leite das Haus der ruhenden Mitte u. a. als Qi Gong-Lehrerin DQGG, Kursleiterin für „Heilsames Singen und Bewegen“, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin der Physiotherapie. Glücklich verheiratet und liebende Mutter eines besonderen Kindes. Zur Zeit mache ich eine Ausbildung zur Klangtherapie und lerne viele Instrumente. Ich freue mich auf dich!



Wilhelmschachtweg 20, 08056 Zwickau  
Tel. 0172 6695026 · kati.l.henkler@gmx.de  
www.ruhende-mitte.de



7 Psychobionik-Sessions & Erholung an 7 Tagen Nähe Meißen

## Selbstklärung & Selbstheilung

Angewandte **Psychobionik** sind begleitete Innenweltreisen. Im entspannten Wachzustand nimmst du bewusst Kontakt zu deinen unbewussten, inneren Anteilen auf – aus Kindheit, elterlichen Prägungen bis weit in die Vorfahrenebenen. Du beobachtest deine Innenwelt, führst klärende Dialoge und verknüpfst selbstähnliche Ereignisstrukturen prägender oder traumatischer Lebensphasen letztlich über Generationen. Eltern, Großeltern entscheiden neu, du erlebst neu, transformierst Themen. So entstehen neue Lebensmuster, Selbstklärung und Selbstheilung.



Buche deine heilsame Psychobionik-Woche in ländlicher Idylle auf dem histor. Vierseithof Nähe Meißen am Elbradweg für 950,00 €.

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



## Reiki – älteste Heilkunst der Welt

von Sonja Nachtweide



In Asien wurde diese natürliche Heilweise der Energieübertragung durch die Hände über Jahrtausende kultiviert und fand im vergangenen Jahrhundert auch den Weg nach Europa. Nach der Einweihung in die Reiki-Energie und der Teilnahme an einem Seminar zu den Anwendungsmöglichkeiten können sich Geisteshaltung und Lebensumstände grundlegend verändern.

Die Einweihung in die Arbeit mit der Reiki-Energie kann der erste Schritt zu einer erweiterten Selbsterkenntnis sein und bei regelmäßiger Praxis tiefe Transformation in Körper und Geist bewirken. Neben Einzelsitzungen biete ich in Wochenendseminaren die Einweihung in die Grade I bis IV an. Seit über 30 Jahren begleite ich Menschen auf dem Weg zum Reiki-Meister.

Die nächsten Termine für Reiki-Grad I sind: 14.–15.3. / 28.–29.3. / 18.–19.4. Weitere Termine unter [www.sonja-nachtweide.de](http://www.sonja-nachtweide.de). Hier findest du auch meine Angebote zur astrologischen Beratung, Aurachirurgie und zur Vermietung von Seminarräumen.

Sonja Nachtweide · Schloss Ruhethal, 04769 Mügeln  
Tel. 0176 64334230 · [www.sonjanachtweide.de](http://www.sonjanachtweide.de)



3-Tages-Retreat und Frauenauszeit vom 4. bis 6.9. in Zwickau

## Female Archetypes

von Christina Kölbl

Finde innere Balance im Rhythmus deines Zyklus für dich, wenn du...

- dich selbst neu kennenlernen möchtest,
- mehr Energie und Leichtigkeit in deinem Leben brauchst,
- deine Weiblichkeit verkörpern und feiern willst,
- mit hormonellen Dysbalancen kämpfst und Heilung suchst,
- Lust hast auf Tiefe, Verbindung und zyklisches Erwachen.



Wir freuen uns auf Dich, Deine Veranstalterinnen Christina Kölbl und Cindy Schelenz.

**Wo:** Duft-Tast- & Erlebnisgarten Planitz

**Tipp:** Buche zum Early Bird Preis bis 15. Mai 2026

**Link:** [mnsn.eu/be](https://mnsn.eu/be)



## Erlebnisabend mit Master Sai Cholleti

von Grit Wehrauch

Erlebe bei diesem Abend die Prana-Heilung nach MCKS® hautnah. Sieh Prana-Anwendungen live und lerne die Prana-Meditation über die Zwei-Herzen für mehr Frieden. Beschleunige deine Selbstheilungskraft und verbessere dein Leben! Egal ob Grippe, Kopfschmerzen oder Stress – dein Körper hat die Kraft, sich selbst zu heilen. Prana-Heilung ist kein Ersatz, aber eine perfekte Ergänzung zur Schulmedizin und anderen Therapien.

Mehr auf: [www.prana-erlebnisabend.de](http://www.prana-erlebnisabend.de)

PRANA HEILUNG NACH MCKS®  
MASTER SAI CHOLLETI  
MASTER SAI LIVE  
**SELBSTHEILUNG IST MÖGLICH.**  
Tickets: [www.prana-erlebnisabend.de](http://www.prana-erlebnisabend.de)

<b>Chemnitz</b> 21.04.26 19:00 Uhr	<b>Markersbach</b> 22.04.26 19:30 Uhr
--	---

TICKETS! (QR codes)  
VVK 15€  
Studi-Ticket\* 12€  
AK 18€

Veranstalter PRANA GERMANY e.V.  
Preise inkl. MwSt. An der AK nur Barzahlung.  
\* Nur Schülerinnen ab 18 J., Azubis und Studierende. Nur im VVK.

**ONLINE**

**Isabell & Dr. Sven Haase** · Business-Liebe Löse tiefzitzende Blockaden, Glaubenssätze und karmische Verstrickungen in Minuten statt Jahren. Spielend leicht und tiefgreifend. Bei dir, deinen Klienten, in deinem Business. · Coaching, Therapie & Ausbildung · WhatsApp 0177 3099165 · www.business-liebe.de

**Mosquito & Elephant** – Spirituelles Grafikdesign mit Seele · Gudrun Gehlhaar · Branding, Web, Print & Social Media voller Herz, Klarheit und Energie. Du suchst Magie für dein Herzensprojekt? Lass uns gemeinsam aus deiner Mücke einen Elefanten machen! www.mosquitoandelephant.com · WhatsApp +49 178 5438781

**Anne Kotzur – Ganzheitliches Online-Coaching** Gesundheit · Abnehmen · Business-Mentoring 1:1 Coachings, Körperliebe & Zyklus Online-Programme, Ernährungs- & Gesundheitsplan, Wohlfühl-Circle, Fraktale Aufstellungen · Tel. 0163 8529861 · mail@annekotzur.de · annekotzur.de

**Klang-Heilpraxis Kordula Möring** · Heilpraktikerin und Klangtherapeutin · Systemische Aufstellungsarbeit · Psychokinesiologie · Ursachenfindung und -lösung mit Hilfe der Einhandrute, zertif. Immuntrainerin, u. v. m. · per Zoom / FaceTime oder telefonisch · hpkm@hpkm.de

**Sandra Schober** · Schamanische Energiemedizin Munay-Ki Riten, Schoßbraumheilung, Heilung mit Erzen, Quantenheilung mit TimeWaver Pro, Biologie, Heilwissen, Konflikt & Traumheilung, Familienaufstellung · Spirit. Heilerin · versch. Zeremonien, Autorin · T. 0151 19780718 · info@sandraschober.com · sandraschober.com

**Tabea Ebert** · Innerlich Stark · Systemisches & mediales Coaching · Energiefeld-Readings, Stressbewältigung für Einzelne & Gruppen · innere Anteile-Arbeit & Ambivalenzen · Tel. 0176 64858505 · E-Mail: tabea\_ebert@web.de · Am Bahnhof 5, 09577 Niederwiesa-Braunsdorf

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

**ÜBERREGIONAL**

**Marianne Baum** · Anbieter für alternatives Reisen – Begegnungsreisen – Gemeinschaftsreisen – Coach für Fasten, Entgiftung, Leberreinigung, Hormone, Atemtechniken, Meditation, Manifestation, Wildkräuter, Pilates, Selbstliebe, unendlicher Optimismus · Tel. 0162 7658744 www.mariannebaum.de

**Yaginya – Eugenia Lackey** · Weiber-Yoga „Bereginja“, Sakrales Seelenwickeln, Amulettkleidung, Schwitzhütten & Banja-Rituale, Wedisches Wissen, WINGS Academy DACH & Online Tel. +43 664 4003928 · yaginya@hotmail.com Telegram: Yaginya\_Genial

**Natürlich RückGrad e.V.** · Dorn/Breuss-Rückgrad-Methode · in Vereinsakademie seit 25 Jahren für deine berufl. Selbstständigkeit, als Gesundheitsberater in 5 Tagen rechtssicher, Netzwerk in ganz Dtl. · info@rueckgrad.com Tel. 07071 8607214 · WhatsApp 0170 8207029 rueckgrad.com · neue-gesundheitsberufe.de

**Sabrina Franke** · Holistische Lebensberaterin & Yoga Lehrerin · Bewusstseinsfeld Analyse-Mentorin für ein gesundes, bewusstes Leben in Freiheit, Selbstbestimmtheit & Freude · Intuitive Wegbereiterin – Naturerfahrungen – Meditation, Wirkungsort in Lluçmajor auf Mallorca · T. 0178 8622939 · holistischelebensberaterin.de

**Isabell Freudenberg · Herzessenz Design** Atelier für Intuitives Grafik- / Homepage-Design und Seelenmalerei · Naturessenz Frauenkreise, Kreativ schöpferische Herzensbegleitung mit Mama Cacao · Raum Dresden & Berlin · Tel. 0162 3891066 · isabellfreudenberg.com

**Klangtempel** · MIK & Thomas · Jubiläum: 25 Jahre! Individuelle Einzelarbeit mit besonderen Instrumenten · Workshops: Handpan, Persönliche Frequenz, Spielgruppen, Klangliege u.a. Klangzeremonien & Konzerte · Klangnetzwerk, Campana Festival · Die Tempelräumer · Imkerei u.v.m. · Tel. 01726805810 · www.klangtempel.net

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

**PLZ 01...**

**Viola Schöpe** · DAS KÖRPER-SPIEGEL-SYSTEM ganzheitliche Heilung und Selbsterkenntnis durch Chakren-, Bewusstseins- & Energiearbeit, Weiße Lichtheilung, Gedankenformen, Heilseminare, Fern- & Einzelbehandlung · Königsbrücker Platz 2, 01097 Dresden · Tel. 0178 5623723 www.koerper-geist-heilung.de

**AnuKan – Zentrum für Berührungskunst** Liebe leben! Kurse, Seminare, Abendveranstaltungen & Ausbildungen rund um Berührung, Sexualität und (Selbst-)Liebe · Alexander-Puschkin-Platz 1, 01127 Dresden · Tel. 0351 3207162 www.anukan.de

**YANTRA SOUND HEALING** · Sudip Budhathoki Ganzheitliche Heilung und Harmonisierung durch Klangtherapie mit Klangschalen und Gongs aus Nepal, Seminare und Ausbildung, Herstellung & Verkauf von Klangschalen und Gongs · 01099 Dresden · Tel. 0176 52099862 www.yantra-sound-healing.de

**Eva Neugebauer** · Weisheit der Gefühle Energetische Harmonisierung in biologischen Systemen, Transformation der Energiemuster, seelische Traumata sehen, auflösen und in Selbstheilung bringen · Fernbehandlung oder Praxis: Friedrich-August Str. 18, 01156 Dresden Tel. 0176 72318199 · eva-neugebauer.de

**Alena Mehner** · Interdimensionale Körperheilung – Dein Körper ist bereits gesund! · aktive Arbeit mit der Körperblaupause · Warthaer Straße 61, 01157 Dresden Tel. 01778184477 · www.heilungdurchselbsterkenntnis.de

**R.leben®** · Bewusst. Schön. Sein. · Ute Karl ganzheitliches Coaching, Visagistik, energetische Heilarbeit, Seelenreisen, Klang-Massage, Frauenkreis, YoTaKa-Bewegung im Sein · Kleingugaer Str. 7, 01259 Dresden · Tel. 0157 56874572 · www.r-leben.info

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

**Frank-Ole Haake** growing river · Ole Bildermensch · Wanderer durch die Zeiten, Märchen- und Mythenzähler, Bildender Künstler, Männerberatung · auf YouTube: Oles Märchenkoffer, Oles Kunstkoffer, Lebensquellen des Mannes Atelier in der Schokofabrik, Hopfgartenstr. 1a, 01307 Dresden · www.ole-bildermensch.de

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

**Michael Reisinger** · Neurodermitis-endlichsymptomfrei.de · Heilpilzwanderung.de Gesundheitsberater, Heilpilzsachkundiger, Baubiologe und Bauingenieur, Fastenbegleiter, Energieformanwender, Bioresonanz, 5 BN, Gesundes Wohnen · Besucher: Meißner Str. 96, Radebeul 01435 Radebeul · Tel. 0172 7042990

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

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

Die sanfte Kraft der Natur für Körper, Geist und Seele

**Casida**

von Alexander Helm

**Natürliche Gesundheitsprodukte aus der Region Zwickau**



Foto: Sternmedien 2023

In einer Zeit, in der viele Menschen nach innerer Balance und authentischer Lebensqualität suchen, gewinnt die Kraft der Natur zunehmend an Bedeutung. Das Familienunternehmen Casida aus Werdau bei Zwickau hat sich zum Ziel gesetzt, diese Kraft zu erschließen und erfahrbar zu machen – mit Produkten, die nicht nur den Körper stärken, sondern auch Geist und Seele in Einklang bringen.

**Ätherische Öle, hochwertige Pflanzenextrakte und Vitalstoffe zur Nahrungsergänzung** sowie sanfte **Pflegeprodukte unter dem Label „Clean Beauty“**: Casida schöpft aus der reinen Kraft der Natur und verbindet traditionelles Heilwissen mit Apothekerexpertise, moderner Forschung und bewusster Regionalität. Für viele Anwender wird die Anwendung dieser Produkte zu einem kleinen Ritual im Alltag – ein Moment der Stille, der Achtsamkeit und der Rückverbindung zur Natur.

So steht Casida nicht nur für natürliche Gesundheitspflege, sondern auch für einen bewussteren Lebensstil. Die Produkte laden ein, sich selbst wieder näherzukommen und die Heilkraft der Natur als stille Wegbegleiterin zu entdecken.

Die Produkte sind in allen Apotheken oder direkt auf [www.casida.de](http://www.casida.de) erhältlich.



Casida GmbH · Brüderstr. 33, 08412 Werdau  
Tel. 03761 760 8015 · info@casida.de  
[www.casida.de](http://www.casida.de)



Audio Kurs ab dem 21.3.2026 – 1.2.2027

**Magie der Jahreskreisfeste**

Im achtsamen Wandel durch den Jahreskreislauf liegen Weisheit und Kraft verborgen. Der Audio-Jahreskurs „Die Magie der Jahreskreisfeste“ unserer Online-Akademie lädt dich ein, mit Inspirationen zum Erlauschen durch die Qualitäten der Jahreszeiten zu reisen – ein Weg der Achtsamkeit, getragen von Erfahrung und Herz. Am Ende deiner Reise erhältst du alle Inhalte gebündelt in einem wunderschönen Booklet.



In diesem Jahr mit ermäßigtem Kennenlernbeitrag.

Anmeldung möglich bis 21.03.2026. Weitere Angebote findest du in unserer Online-Akademie, z. B. zu den 5 Wandlungsphasen der TCM unter [www.daowege.de](http://www.daowege.de)



Ganzheitliches Seminar in Italien 31.5. – 6.6.2026

**Räucherkunde & Naturrituale für Frauen**

Dieses Seminar lädt Frauen ein, sich an das alte Wissen von Pflanzen, Rauch und Ritual zu erinnern. In Ligurien in Italien, wo sich Berge und Meer begegnen, entsteht ein achtsamer Raum zum Ankommen und Aufatmen. Der Duft der Pflanzen, das leise Rauschen der Wellen, Rituale am Meer

und Zeiten der Stille verweben sich zu einer nährenden Erfahrung. Räucherkunde und Naturrituale öffnen einen heilsamen Weg – als Auszeit für Leib und Seele und zugleich als Aus- und Weiterbildung. Bis zum 15.03.2026 gilt unser Frühbucherbonus.

Heil- & Wildkräuterakademie e.V. · [www.kraeuter-akademie.de](http://www.kraeuter-akademie.de)



Lebendigkeit, Verkörperung und heilsame Beziehung

## Traumatherapie und Somatic Experiencing in Chemnitz

von Thomas Becher

Das Leben gebiert sich aus sich selbst – nicht nur aus Freude und Wachstum, sondern auch aus Erfahrung, Reifung und der Fähigkeit, dem Schweren liebevoll zu begegnen.

Als ich 2023 an dieser Stelle über Beziehung, Körperarbeit und Sexualität schrieb, stand vieles im Zeichen von Aufbruch, Vision und dem Öffnen neuer Erfahrungsräume. Heute – nach einigen Jahren, tiefgreifenden Prozessen und Wandlungen – ist meine Arbeit leiser, klarer und zugleich tiefer geworden: mehr Verkörperung, weniger Konzepte, mehr gelebte Erfahrung im Nervensystem.

Seit über 15 Jahren begleite ich Menschen durch Krisen, Übergänge und innere Wachstumsphasen. In Chemnitz ist für mich die traumasensible, körperorientierte Traumatherapie nach Somatic Experiencing® hinzugekommen – eine Methode, die den Körper als Ressource versteht: als Ort von Erinnerung, aber auch von Lösung, Regulation und neuer Lebendigkeit.

Meine Arbeit richtet sich besonders an Frauen, die spüren, dass „Funktionieren“ kein Zustand von Gesundheit ist. Frauen, deren Körper nach Überforderung, Grenzverletzung, Verlust oder langem Anpassungsdruck leise – oder sehr deutlich – sprechen.

Gleichzeitig lade ich Männer ausdrücklich ein, sich dem eigenen Erleben jenseits von Leistung, Kontrolle und Durchhalten zuzuwenden. Auch männliche Nervensysteme brauchen Sicherheit, Resonanz und Zeit, um sich neu zu organisieren.

In der Einzelbegleitung entsteht ein geschützter Raum, in dem Symptome nicht bekämpft, sondern verstanden werden: Erschöpfung, sexuelle Unlust, innere Leere, Angst, Bindungsthemen oder psychosomatische



Beschwerden zeigen oft den Versuch des Körpers, sich selbst zu schützen. Über achtsame Wahrnehmung, kleine Schritte und präzise Regulation darf wieder mehr Wahlfreiheit entstehen – im Körper, in Beziehungen und im eigenen Leben.

Was geblieben ist aus den letzten Jahren: meine tiefe Liebe zur Körperarbeit, mein Humor, meine Wertschätzung für menschliche Vielfalt und mein Vertrauen in die Selbstheilungskräfte, wenn die richtigen Bedingungen gegeben sind.

Was gewachsen ist: innere Ruhe, fachliche Klarheit und eine noch größere Achtung vor dem Tempo jedes einzelnen Menschen. Meine Angebote verstehen sich weiterhin als traumainformierte Erfahrungsräume – heute noch stärker reduziert, geerdet und dem Wesentlichen verpflichtet: Sicherheit, Beziehung und Verkörperung.

Ich freue mich, diesen Weg weiterzugehen – und Menschen in Chemnitz und darüber hinaus dabei zu begleiten, sich selbst wieder näherzukommen.

Im Freifühlsein, dem traumasensiblen Wirkraum von Kristin Drotziger, finden meine Angebote vor Ort in Chemnitz einen stimmigen, nährenden Raum. Ihr fein abgestimmtes, traumasensibles Yoga ergänzt meine Arbeit auf wertvolle Weise – beide Zugänge verbinden sich über Achtsamkeit, Regulation und gelebte Verkörperung.

Thomas Becher · Heilpraktiker Traumatherapie-Chemnitz  
c/o Freifühlsein · Chemnitztalstr. 238 09114 Chemnitz  
Tel. 0175 855 55 28 · kontakt@traumatherapie-chemnitz.de  
www.traumatherapie-chemnitz.de



Anfassen ist Simpel – Berühren ist Kunst

## Deine Auszeit für Körper, Geist und Seele



**Du bist die Königin, der König deiner Berührzeit.** Ob Hand-, Kopf-, Fuß-, Nacken-, Rücken-, Schulter-, Po- oder Ganzkörpermassage inkl. Yoni- und Lingam-Berührung – oder einfach nur das stille Gehaltenwerden: **Du entscheidest, wie und wo du berührt werden möchtest.** 2023 habe ich das Jahrestraining im AnuKan Zentrum für Berührungskunst erfolgreich absolviert, 2025 folgte ein Lomi Lomi Nui-Kurs im Herzraum Dresden.

Ich freue mich auf dich in deiner ganzen Schönheit.  
Fühl dich geliebt in jedem Moment.

Namasté · Sven István Kovács  
Agricolastraße 18, 09112 Chemnitz · Tel. 0176 45990085



## 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 463434 · info@teresa-nitsch.de  
www.teresa-nitsch.de



Feuer, meine Seele

## Feuerlauf am 23. Mai 2026

von Malina Opitz & Dirk Kreuzer

Bist du bereit, dem Feuergeist zu begegnen? Er hat unser Menschsein auf der Erde grundlegend verändert und kann auch dein Leben wandeln. Ob du den Gang über glühende Kohlen am Ende wagst oder im Außenkreis bleibst, ist unwichtig. Es geht darum, eine klare Entscheidung zu treffen, hinter der du vollen Herzens stehen kannst. Auf dem Weg dahin erfährst du, was dich hindert, eingrenzt oder klein hält und wie du diesen inneren Grenzen begegnen kannst.



Im Kontakt mit dem Feuergeist findet jene Transformation statt, die das scheinbar Unmögliche möglich macht. So brennt das Feuer alte Gedankenmauern nieder und bereitet den Nährboden für die Samen neuer Erfahrungen. Der Feuerlauf kann der erste Schritt auf dem Pfad der Selbstermächtigung sein oder diesen vertiefen, was zu mehr Bewusstsein, Selbstvertrauen, Wachstum und Lebendigkeit führen kann.

Wir werden an einem besonderen Ort zusammenkommen, um diese Heldenreise anzutreten: **Im heiligen Tal des Guidohofs.** Du darfst einen Ort der natürlichen Magie erwarten, wo dich die Elemente von Großmutter Erde durchwirken. In dieser Purheit werden wir genährt vom großen Traum dieses wundervollen Planeten. Der Feuerlauf ist für Menschen ab 6 Jahre geeignet. Kinder bis 6 Jahre können gerne dabei sein, aber nicht über den Glutteppich laufen.

Dirk ist ausgebildeter Feuerlauf-Leiter und nimmt dich achtsam mit auf die Reise, sodass Du dein wahres Potential entdecken und entfalten kannst.



Dirk Kreuzer · Tel. 01514 6134737  
Ort: Guidohof Nähe Chemnitz  
www.schoenheitsweg.de



PLZ 01...

**Alexandra Gärtner** · Herzschananin · Traumabegleitung, Yoga, Massagen · Einzeltermine, Seminare, wöchentliche Kurse, Frauengruppen · Am Wasserwerk 8, 01796 Pirna · Tel. 0179 9721718 www.Herzschamanin.net

PLZ 04...

**123FREI Hypnose-Praxis Leipzig** – Katrin Winkelmann · Hypnosecoaching für nahezu alle Themen, die im Kopf beginnen; für Erwachsene & Kinder & Ausbilderin des Deutschen Hypnoseinstituts · Georg-Schumann-Str. 79 – 81, 04155 Leipzig · Tel. 0341 99198970 & 0176 31492984 www.123frei-hypnose-leipzig.de

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

Neue Partnerin

**Sabine Hattenkerl** · Rutenkurse · Energiearbeit · Biete regelmäßig Kurse für Anfänger u. Fortgeschrittene zur Arbeit mit dem Tensor, mit Symbolen, Wasserübertragung, energetische Hausreinigung, Transformation, Ursachenforschung, Ahnenarbeit u.v.m. Leipzig Gohlis Süd · Tel. 0172 2119474 sabinehattenkerl.com

**Christian Triebel** – Lehrer für phänomenologische Aufstellungsarbeit, psych. Berater, Coach, Systemaufsteller (DGFS) Lebensberatung, Berufcoaching, Mediation, Weiterbildung Aufstellungsarbeit, Lebensintegration, Väterarbeit · Birkenstraße 17, 04177 Leipzig · Tel. 0163 3903909 www.holiwork.net

**Helfried Lohmann** · Tantrazentrum-Leipzig Seminare, Ausbildungen, Yoga, Tantra, Selbsterfahrung, Spiritualität, Beratung, Sexualität, Massage, Mantrasingen, Tanz · Stefan-Zweig-Str. 21, 04178 Leipzig · Tel. 0341 44290957 · public@tantrazentrum-leipzig.de · www.tantrazentrum-leipzig.de

**Martin Neff & Steven Neumann** · Rübje Vertriebsleiter i. A. der Agentur Medfux · Ideen & Vermarktung · Produktion und Vertrieb von natürlichem Rübenzucker · Breisgaustraße 31, 04209 Leipzig · Tel. 0157 81770228 · www.ruebenroh Zucker.de

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

**Franziska Milbrecht** · Energetische Körperprozesse · 1:1 Sitzungen in Access Bars® · Access Facelift® · Access Körperprozesse® · Energiearbeit, Körperarbeit, mentale Entspannung, körperliches „Loslassen“, Ängste / Blockaden lösen, depressive Phasen abbildern · Leipzig / Umland und Gera · Tel. 0176 31349879

**Johannes Alexander & Joana Glaum** · ganzheitliches Coaching, spirituelles Heilen, traumasensible Prozessbegleitung, Aufstellungs- & Heilarbeit für Einzelpersonen, Paare, Familien & Unternehmen, Heilkreise & Workshops · Markleeberg & Online · 017643243265 · johannesalexander.de · joanalumina.com

**Michal Greenberg** · Heilpraktikerin für Psychotherapie & Sexualberatung für Frauen · langjährige Erfahrung im Leiten von Workshops, diverse Ausbildungen und eigene Prozessarbeit bilden die Basis meiner Beratung in Dtl. / Engl. · Leipzig · Tel. 0177 3381542 · info@sexualconsulting.com · www.sexualconsulting.com

**Ulrike Wagner** · AYUR-Yoga & Wegbegleitung Yogalehrer-Ausbildung, Kurse, Workshops und 1:1 Yoga, Atemcoaching & Nervensystem-Regulation · Am Anger 23, 04463 Großpöna · yoga.in.dm@gmx.de · yoga-dreiskau-muckern.de

**Klangtempel – MIK & Thomas** · 25 Jahre heilsame Klänge · Einzelarbeit & Gruppen Workshops mit Handpan, Pers. Frequenz, Kristallinstrumente, Spielgruppen, Klangliege, Stimmgabeln, Intuition u.a. · Klangzeremonien, Konzerte, Klangnetzwerk, Campana Festival, Die Tempelträumer, Imkerei · Tel. 01726805810 klangtempel.net

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

**Sonja Nachtweide** – Astrologie, Energetik und andere Magie der Neuen Zeit, Astrocoaching (1,5h Zoom), Astrologie Beratung, Reiki Kurse (I-IV), Aurachirurgie, Atem- und Körperarbeit, Fernenergiebehandlung · Vermietung von Seminarräumen im Schloss Ruhethal 04769 Mügeln Tel. 0176 64334230 · www.sonja-nachtweide.de

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

PLZ 06...

**Anvaya – Energie fürs Leben** · Ganzheitliche Praxis Dr. med. Anja Oelke · Adolf-von-Harnack-Straße 13, 06114 Halle · 0151 21185418 anvayaprxaxis.com.de

PLZ 07...

**Vitaleum UG** · Anja Heinrich · 5 Elemente Heilfasten · Basenfasten, die wacker-methode®, Waldkraftwochen, Mädelstages, Vitale Auszeit, Yoga, ENERGY DANCE®, Wildkräuter, Naturheilpraxis, Massagen · Herschdorfer Straße 14, 07389 Kröpla (OT Hütten) · Tel. 03647 16333-0 info@vitaleum.com · www.vitaleum.com

PLZ 08...

Neue Partnerin

**Haus der ruhenden Mitte · Kati Henkler** QiGong, Meditation / stilles QiGong, Heilsames Singen und Bewegen, Klangheilung, Workshops und Retreats · Ganzheitliche private Physiotherapie · Wilhelmschachtweg 20, 08056 Zwickau · kati.l.henkler@gmx.de · Tel. 0172 6695025 · www.ruhende-mitte.de

**Yoga Zentrum Zwickau** · Kerstin Bucher · No-madenherz, Wolfshundfrau, Reisende im Wohnmobil · Krankenkassen-zertifizierte Hatha-Yoga-Kurse, Kinderyoga, Lehrer-Ausbildungen, Reisen & Workshops. Begleitung zu Balance & Bewusstsein · Römerplatz 6, 08056 Zwickau Tel. 0152 27064840 · www.anandayogazwickau.de

**Eileen Hummel** · Hummel Online Office · VA (Virtuelle Assistenz) · Social-Media-Management, Flyer- / Präsentations- und Workbook-Erstellung, E-Mail-Marketing, Beratung zu deiner Sichtbarkeit · Max-Pechstein-Straße 45, 08056 Zwickau Tel. 0151 15226228 · hummelonlineoffice.de

**JulieEli** – Herzenswerke · Jenny Türschmann Personalisierte Geschenke, Schmuck aus Holz, Öle, Zubehör, Doterra, Staffy stuff · Etsy: julielli Instagram: julielli.de · Online-Shop: Julielli.de

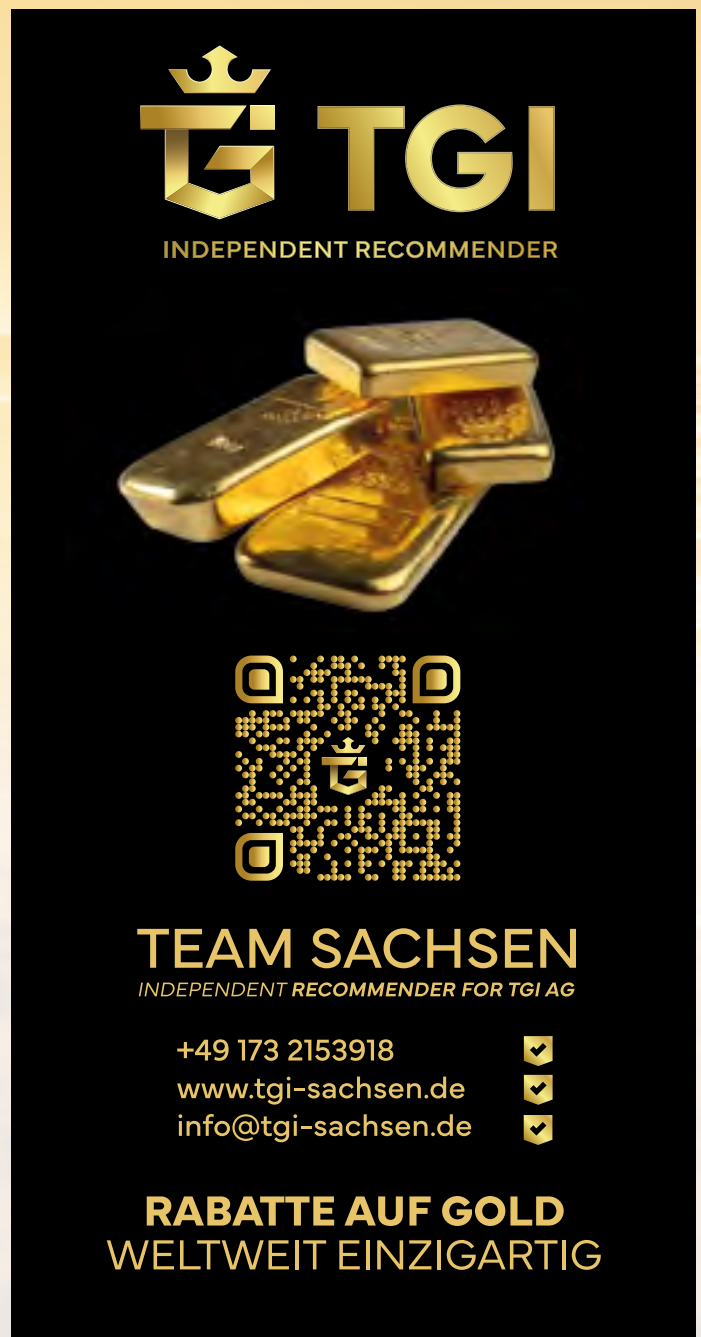
Praxis für Logopädie, Lernbegleitung, Kinesio-logie, Psychologische Beratung, Hundgestützte Therapie · **Ute Weidenmüller-Thomas** · Pestalozzistr. 27, 08062 Zwickau · Tel. 0375 7881491 oder 0177 3783773 · info@logopaedie-planitz.de www.logopaedie-planitz.de

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



**Zubehör für ätherische Öle**  
ein bewusstes Leben  
Passivdiffuser, Aromaschmuck  
Halterungen für dein wertvolles Öl & vieles mehr  
Dekoration & Lifestyle-Produkte

QR codes and logo for 'julieelli.de' are also present.



**TGI**  
INDEPENDENT RECOMMENDER

**TEAM SACHSEN**  
INDEPENDENT RECOMMENDER FOR TGI AG

+49 173 2153918  
www.tgi-sachsen.de  
info@tgi-sachsen.de

**RABATTE AUF GOLD**  
WELTWEIT EINZIGARTIG

Gedanken über Stille, Gemeinschaft und das Unterwegssein

## Dem Leben ein paar Tage mehr schenken

von Kerstin Nirmala Bucher



Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einem Plan, sondern mit einem kleinen, inneren Satz: So geht es nicht weiter. Nicht laut. Eher wie ein Seufzer, den man zu lange überhört hat. Man funktioniert, erledigt, hält durch – und merkt erst spät, wie schmal der eigene Atem geworden ist.

Ich habe in den letzten Jahrzehnten viele Menschen auf der Yogamatte erlebt. Die einen kommen, weil der Rücken zwick. Die anderen, weil der Kopf nicht mehr abschaltet. Und viele kommen, ohne genau zu wissen, wonach sie suchen – nur mit dem Gefühl, dass etwas in ihnen leiser werden möchte.

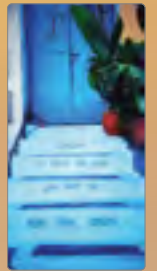
Was mich am Yoga bis heute berührt, ist nicht das Spektakuläre. Es ist das Unsichtbare: der Moment, in dem ein Schultergürtel loslässt; der Augenblick, in dem jemand zum ersten Mal seit Wochen wieder tief ausatmet; die stille Erkenntnis: Ich bin noch da.

Vielleicht liebe ich deshalb so sehr das Unterwegssein: Ein altes Wohnmobil, wenig Gepäck, ein Hund, der nicht fragt, was man „leistet“. Wenn man Tage nicht mehr nach Terminen zählt, sondern nach Licht – nach dem ersten Kaffee draußen, nach dem Wind, nach dem Geräusch von Schritten auf warmem Boden – verändert sich etwas. Man wird wieder empfänglich.

Im Süden Frankreichs gibt es diesen besonderen Rhythmus, den man nicht herstellen kann. Morgens ist die Luft noch kühl, das Meer liegt wie eine Einladung in der Ferne, und der Tag fühlt sich an, als hätte er Zeit.

Abends wird alles langsamer: Stimmen werden weicher, Gedanken sortieren sich von selbst. Dazwischen passiert das, was im Alltag kaum Raum bekommt: Nichts – und genau darin liegt erstaunlich viel.

Yoga ist dann nicht „eine Stunde“, sondern ein Faden durch den Tag. Ruhige, lange gehaltene Haltungen. Atemräume. Stille. Tiefenentspannung. Manchmal ein Mantra, manchmal nur ein gemeinsamer Blick in den Himmel. Und weil eine kleine Gruppe anders atmet als eine große, entsteht Nähe ohne Enge. Wer Abstand braucht, bekommt ihn. Wer Austausch sucht, findet ihn. Auch Kinder finden in solchen Tagen oft ganz selbstverständlich ihren Platz – im Spiel, in der Natur, in der Leichtigkeit, die Erwachsene sich wieder erlauben dürfen.



Und manchmal, ganz nebenbei, öffnet sich ein Gespräch. Nicht, weil es geplant ist. Sondern weil ein sicherer Ort etwas in Bewegung bringt. Fragen, die sonst keinen Platz haben, dürfen kurz auftauchen – und wieder gehen. Ohne Druck. Ohne Lösung. Einfach, weil sie gesehen wurden.

Vielleicht ist dies das Wertvollste:  
**Dass Zeit wieder weich wird.** Und man selbst auch.

Informationen zur **Yoga-Reise nach Südfrankreich** (8.–13. Juni 2026):  
[www.anandayoga-zwickau.de/yoga-reise-frankreich-2026](http://www.anandayoga-zwickau.de/yoga-reise-frankreich-2026)

Kerstin Nirmala Bucher · Ananda Yoga Zwickau  
Tel. / WhatsApp 0152 27064840  
[www.anandayoga-zwickau.de](http://www.anandayoga-zwickau.de)



28.4. – 3.5.2026 beim Windberg e.V. in Thüringen

## Leicht & Lebendig – Entspannungs-Urlaub

von Hubert Ehlert

*Im Moment anwesend sein. Sich immer wieder erinnern. Ankommen.*

L&L ist Wohlfühl-Training zwischen Kindergeburtstag für Erwachsene und Zen: Tanz, Spiel, Kreativität, Berührung, Stille und Austausch.



Berührung hilft, im Moment anzukommen – und eine Weile zu bleiben. So entsteht Ganzheit. Körper und Geist entspannen sich, und ein natürlich heilsamer Zustand darf sich entfalten. Freundliche Berührung wirkt auch sozial: Eine Gruppe wird wie von selbst zur Gemeinschaft.

Rückmeldung einer Teilnehmerin:

*„Der erste Abend fiel mir total schwer. Am zweiten Tag konnte ich mich dann voll einlassen. Toll, dass alle wirklich interessiert waren – dass es uns gutgeht und dass das auch bewusst benannt wurde. Ich konnte Kraft tanken, Geborgenheit erfahren und mich aufgehoben fühlen. Ich bin willkommen. Ich darf sein, wie ich bin – ohne mich verbiegen zu müssen. So kehre ich gestärkt ins Alltagsleben zurück.“*

**Termin: L&L Entspannungs-Urlaub 28.4.–3.5.2026**

Windberg e.V. Beichlingen in Thüringen ([www.amwindberg.de](http://www.amwindberg.de))

Teilnahme 300 € / 140 € Sozialtarif plus ÜN/V (360 – 450 €)

Info und Anmeldung: Tel. 040 764 11 321

[leicht.lebendig@online.de](mailto:leicht.lebendig@online.de) · [www.leicht-und-lebendig.de](http://www.leicht-und-lebendig.de)



## Beltane-Feuerlauf am 1. Mai in Thalheim



**Das Unmögliche machen!** Du bekommst Mut, Lebenskraft, Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Der Gang über das Feuer ist ein Weg zu Dir selbst.

Sei dabei am **1. Mai 2026 auf dem Waldcampingplatz in Thalheim**, mit nackten Füßen über glühende Kohlen in ein neues Leben.

Weitere Infos: [www.lacandela-show.de/seminare/feuerlauf/](http://www.lacandela-show.de/seminare/feuerlauf/)  
Anmeldung: [info@lacandela-show.de](mailto:info@lacandela-show.de)



## Urlaub gegen Hand – bei der Kräuterfrau

Du wolltest schon immer mehr über Kräuter wissen? Learning by doing im Heilkräuter-Schaugarten Ogkeln im Naturpark Dübener Heide ist da genau das Richtige: Deine Auszeit für Körper, Geist & Seele.

- 1.000 m<sup>2</sup> großer Kräutergarten
- 200 Heilkräuter, nach Organgruppen geordnet
- separate, gut ausgestattete Helfer-Wohnung
- Kostproben aus der Wildkräuterküche und der Fünf-Elemente-Ernährung (TCM)
- mein Wissen über Energiearbeit und weitere alternative Heilmethoden
- extra großes Ferienhaus für kleinere Gruppen



Martina Barth · Phytopraktikerin und Kräuterpädagogin  
Ogkeln 15a, 06905 Bad Schmiedeberg  
Tel. 034925 71712 · [www.kraeuter-landhaus.de](http://www.kraeuter-landhaus.de)



PLZ 08...

**Yogaliebe** – Yogastudio & Shop · Alexandra Weisse · Hatha & Face Yoga, Yoga bei Krebserkrankungen, Privatstunden · Yogaliebe-Shop für Yoga, Meditation & Spiritualität – online sowie vor Ort · Turnerheim Cainsdorf, Wilkauer Straße 56, 08064 Zwickau · Tel. 0172 7547635 · frau-yoga.liebe@web.de · yogaliebe-zwickau.de

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

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

**Christina Kölbl** · Hawaiian Healing Space Lmimassage Rituale nach Hawaii. Tradition, Körpertherapie, Ho'oponopono, Kakaozeremonien, EMDR - Therapie, Systemische Aufstellungen (Einzelsetting), Trancehealing, Higher Self Healing · Pöhlauer Str. 1, 08114 Reinsdorf · Tel. 015786774009 · heartbeat-melody-coaching.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 · T.0162 8186216 · lydiademmler.de

**Steffi Gruß** · ErdenMedizin · Tuch Yoga · energetische Klangmassagen · Kakao- & Medizin-Kreise · Weiber Kreise · Trommelreisen · Kreativzeiten Retreats · Crossener Str. 4, 08132 Mülsen · Tel. 0160 92963601 · www.erdenmedizin.com

**Mandy Goller** · Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie & Urlicht9er-Methode (Ausbildung & Beratung), Rutenkurse jederzeit möglich · Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein Tel. 0162 9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de · urlichtneuner.de

**Oliver Möhwald** · Kunsthaus OM: Konzerte, Workshops, Seminare, Theater · Schönecker Str. 4, 08261 Schöneck OT Eschenbach · Tel. + WhatsApp 01713740313 · Facebook / Instagram unter kunsthaus.om sowie unter Oliver Möhwald Facebook unter Didgeridoo-Kurse.de Wasser-Medizin: www.watsu.de

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

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

**Die liebe Ordnung** · Katharina Barth · Wie innen, so außen – klarer Geist, wache Seele, aufgeräumtes Zuhause · Ordnungcoach 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

**Botschafter der Liebe** · Diana von der Aue Konzerte, Mantrien und spiritistische Gesänge, Kreis-/Reigen- und Volkstänze, Meditationskreise, Lobpreis-Workouts · Hauptstraße 68, 08304 Schönheide · Tel. 0177 5136428 · diana@tanzumdiewelt.de · botschafterderliebe.de

**Kunsthof Eibenstock** · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier · Seminarhaus, Gesundheitszentrum mit Sauna und Wellness, Yoga und Prana-

heilung, Traum-Apartments und Ferienhaus, Raumvermietung für Kurse und Veranstaltungen Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · Tel. 037752 558240 · www.kunsthof-eibenstock.de

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

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

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

**Naturheilpraxis Susen Decker** · Akupunktur – Naturheilverfahren – Hausbesuche, Region West-erzgebirge (Schneeberg, Aue, Schwarzenberg und Umgebung) · www.naturheilpraxis-decker.de · E-Mail: mail@naturheilpraxis-decker.de · Um alles weitere persönlich zu besprechen, ruf mich gern an unter Tel. 0155 66339997

**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 Weihrauch · 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

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

**Beate Haustein** · sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie · Kairos-Methode, private Physiotherapie, Gesundheitskurse & Workshops, Klangschalenanwendung, Aromaöle, Kakao-Zeremonien · Vitalzentrum Schwarzenberg Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg · Tel. 0172 9226819 · www.beate-haustein.de

**Praxis für Physiotherapie Marlene Weitzel & Lebenskraftwerk GbR** · Marlene und Ralf Renner · Physiotherapie, Analysen, Bewegung, Zelltherapie, IHHT, Emotionscode, Reiki, Seminare & Vorträge · Grünhainer Str. 2, 08340 Schwarzenberg · Tel. 03774 24649 · www.lebenskraftwerk.net

**Teresa Nitsch** – THP Naturheilkunde für Hunde und Katzen sowie Kräutergassi mit Hund und Schwitzhüttenrituale für Menschen in 08349 Johannegeorgenstadt · Tel. 0170 4634341 · www.teresa-nitsch.de

**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

**Vollwertkochen Erzgebirge Sandra Müller** Vollwertköchin · Ernährungsberaterin / Beraterin Ernährung Säure-Basen-Balance nach P. Jentschura® · Vegetar. Vollwertkost für Seminare & Veranstaltungen, Basenkuren nach P. Jentschura veg./veganes Catering auf Anfrage · T. 0159 06417339 · basenfasten.miteinandersein.de

**MITEINANDERSEIN Magazin** · Redaktion Ann König & Uwe Reiher · Hauptstr. 133, 08359 Breitenbrunn · info@miteinandersein.net Tel. 037756 798759 · www.miteinandersein.net

# Der Ruf der Revolution der Seele

von Nora Philine Hansing

Ich grüße dich, du lieber Mensch, du Gesandter deiner Seele. Spürst du ihn auch? Den Ruf in dir, eins mit deiner tiefen inneren Wahrheit zu sein, die Einheit mit deiner Seele vollkommen in dir zu spüren und zu leben.

Den Ruf, deine Seelenenergie in dir zu verankern, sie im Miteinander mit Anderen fließen zu lassen und wundervolle Felder des lichtvollen Seins in Liebe zu erschaffen.

Das ist der Ruf der Revolution der Seele ...

Ich, Nora Philine, lade dich in diesem Frühjahr von Herzen dazu ein, dieser neuen Energie zu folgen und Teil einer kraftvollen SeelenGemeinschaft zu sein, die dir Klarheit, Vertrauen und Orientierung schenkt in dieser sich so schnell und intensiv wandelnden Zeit. Gemeinsam vermögen wir es, unsere Potentiale zu bündeln und freizugeben, zum Wohle aller. So erschaffen wir in Verbundenheit die Welt, nach der wir uns im Herzen sehnen. Es ist alles in uns. Es ist alles in DIR! Komm an in der Wahrheit deiner Seele und sei, wer du wirklich bist.

Hier findest du alles zu den kommenden CommunityCalls, Seelen-Meditationen und anderen Angeboten: [www.revolutionderseele.de/seelenwirkraume](http://www.revolutionderseele.de/seelenwirkraume)

Ich freue mich auf Dich.



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

ISBN 978-3-89060-839-6



Bibliothek der Möglichkeiten: Austausch & Wissenstransfer

## „Raum der Wünsche“ mitten in Rochlitz

von Susan Schröter



Was wünsche ich mir wirklich – für mich und für meine Stadt? In Rochlitz gibt es dafür einen Ort: den **Raum der Wünsche**. Hier treffen sich Menschen jeden Alters, unabhängig von Herkunft oder Geldbeutel – um sich auszutauschen, zu lernen, kreativ zu sein oder einfach da zu sein.

Kostenfrei, offen, herzlich. Initiiert wurde der Raum von **Susan Schröter**, gebürtige Rochlitzerin, dreifache Mutter und leidenschaftliche Gestalterin von Begegnung. Nach Jahren als selbstständige Naturfriseurin und einer Familienreise im Wohnmobil durch Europa wurde klar: Veränderung muss nicht woanders beginnen – sie kann **genau hier** entstehen.

Aus dieser Erkenntnis wuchs eine Idee, die 2023 mit dem Gewinn des Wettbewerbs „**Simul+Kreativ**“ Wirklichkeit wurde. In Susans ehemaligem Friseursalon entstand ein Raum, der heute von dem lebt, was Menschen mitbringen: ihre Zeit, ihr Wissen, ihre Neugier. Ob **Naturkosmetik-Workshops, Technik-Café, offener Malraum, Frauenkreis, Gesundheitsreihe** oder **Netzwerktreffen** – alle Angebote werden ehrenamtlich getragen. Sie schenken Auszeiten vom Alltag und schaffen etwas Seltenes: echte Verbindung. Der Raum der Wünsche ist kein Kursprogramm. Er ist eine **Gemeinschaft** – ein Ort, an dem Junge und Alte, Menschen von hier und von weit weg auf Augenhöhe zusammenkommen.

Alles begann mit einem Menschen. Denn jeder Einzelne zählt.

Damit dieser Ort weiter wachsen kann, braucht er Impulse: Menschen mit Ideen, helfende Hände, Unterstützung – und offene Herzen. **Vielleicht ist der Raum der Wünsche auch ein Stück von deinem Wunsch**. Komm vorbei. Mach mit. Und zeig, wie lebendig Rochlitz sein kann.

Raum der Wünsche · Susan Schröter · Rathausstr. 8, 09306 Rochlitz Tel. 01747288109 · Instagram: [raum\\_der\\_wuensche\\_rochlitz](https://www.instagram.com/raum_der_wuensche_rochlitz)



Klangschalen & Gongs mit Sudip aus Nepal erfahren

## Große Klangheilung-Ausbildung

Cindy Palisch und Sudip Budhathoki

Foto: Laloriel Photography Sarah Eidam



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

Durch intensive Selbsterfahrung entwickeln Sie ein Gespür für diese alte vedische Heilkunst. Die Ausbildung bietet nicht nur Weiterbildungsmöglichkeiten, sondern auch Raum für innere Transformation.

Es entsteht eine Gemeinschaft von Klangheilern, die sich auch nach dem Seminar weiterhin vernetzen. Übungstreffen finden regelmäßig statt. Die Tageskurse können sowohl zum Erlangen von Grundkenntnissen als auch zur Entspannung als Tagesretreat genutzt werden.

Seit 2020 bietet Yantra Sound Healing Seminare und Ausbildungen in Dresden und Umgebung an. Zudem veranstalten sie regelmäßige Gruppenmeditationen und Klangreisen in Dresden sowie im Sommer auf verschiedenen Festivals.

**Tagesseminar zur Einführung in die Klangheilung** am 10.5. und 13.9.2026  
**Ausbildung Klangheilung** 2 x 4 Tage vom 18.-21.5. und 14.-17.9.2026

Info und Anmeldung unter [www.yantra-sound-healing.de](http://www.yantra-sound-healing.de)  
kontakt@yantra-sound-healing.de · Tel.0176 52099862  
Veranstaltungsort: Dresden



Klangtempel MIK & Thomas

## Einführung ins intuitive Handpan-Spiel

von Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum



**Bist Du auch von Handpans fasziniert?**

In kleiner Gruppe und schöner Atmosphäre tauchen wir in die wunderschönen Klänge der Handpans ein. Wir stellen euch unterschiedliche, sehr gute und namhafte Handpans vor. Ihr dürft jede einzelne ausprobieren und spielen. Wir zeigen euch verschiedene Anschlagmöglichkeiten und führen euch in das intuitive Handpanspiel ein. Natürlich erfahrt ihr auch noch ein wenig Hintergrundwissen zum Entstehungsprozess.

Für diesen Workshop braucht es keine musikalischen Kenntnisse. Die Instrumente werden für diese Workshops zur Verfügung gestellt.

### Aktuelle Termine 2026

07.03.	07407 Kleinkochberg (Nähe Jena, Rudolstadt)	14–18 Uhr
21.03.	Vitalzentrum in 08340 Schwarzenberg (Erzg.)	14–18 Uhr
28.03.	Kunsthof Eibenstock in 08309 Eibenstock	14–18 Uhr
16.05.	Klangraum der Stille in 01067 Dresden	14–18 Uhr
27.06.	Alte Schule in 09669 Sachsenburg	15–19 Uhr
19.09.	07407 Kleinkochberg (Nähe Jena, Rudolstadt)	14–18 Uhr
31.10.	Drachenzentrum in 01662 Meißen	14–18 Uhr
14.11.	Orangerie in 04116 Markkleeberg	14–18 Uhr
05.12.	Heilklang-Zentrum in 04774 Dahlen	14–18 Uhr

Anmeldung und Infos:  
[www.klangtempel.net](http://www.klangtempel.net)  
mik@elfenstadt.com



Wie Klangentspannung Körper, Seele und Geist stärkt

## Zwischen Klang und Stille

von Anja Christine Zimmer

*„Stille ist wie ein unbeschriebenes Blatt im Buch des Lebens. Wenn alles still ist, kann das Neue geschehen.“*

In einer immer lauter und unruhiger werden den Welt vermissen wir zunehmend Zeiten der Stille und ein Gefühl von innerem Frieden. Gelassenheit und Ruhe sind in unserer Gesellschaft selten geworden. Dauerhafte Anspannung führt jedoch nicht nur zu Stress, sondern kann langfristig auch körperliche Beschwerden nach sich ziehen. Klanginstrumente schaffen hier Räume, in denen die innere Stimme wieder hörbar wird; sie wirken wie eine Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele.



**Klanganwendung und Klangmassage**  
Klangveranstaltungen  
Instrumentenunterricht  
Hypnosecoaching und Autogenes Training  
Ganzheitliches Coaching




Freiraum für Klang & Bewusstsein  
Anja Christine Zimmer

*Dafür braucht es keine großen Voraussetzungen:*  
*Einatmen – Ausatmen – Sein*

Den Klängen lauschen, die mit ihrer sanften Art in tiefe Entspannung führen – und den Akzenten der Stille Raum geben. Diese Momente sind ein kostbares Geschenk an sich selbst. Man wird hineingetragen in die eigene Innenwelt und die Melodien werden zur liebevollen Begleitung. Sie schaffen Vertrauen und zugleich Orientierung.

Die ruhigen Schwingungen der Klangliege, der Klangschalen oder des Gongs laden regelrecht dazu ein, für einen Moment Raum und Zeit zu vergessen. Sie können die eigenen inneren Bilder betrachten, auswählen, was abgegeben werden darf und womit die entstandene Leere sich neu füllen möchte. Leichtigkeit und neue Kraft werden spürbar, ja sogar ein Wechsel der Perspektive hin zu den freudvollen Seiten des Lebens. Denn alles ist Polarität und hat seinen Platz. Doch wir dürfen entscheiden, womit wir uns künftig füllen möchten.

„In eine volle Tasse kann man keinen neuen Tee einschenken“, besagt ein Zen-Zitat. Durch die regelmäßige Praxis der Entspannung, wie sie die Klangentspannung bietet, kann Loslassen geschehen. Hier findet sich innere Balance, erwächst Klarheit und gelingt eine gesunde Abgrenzung gegenüber äußeren Reizen. So wird der Frühling zur Einladung, das eigene Lebensschiff von Ballast zu befreien – um wieder voller Kraft und Klarheit den Fluss des Lebens zu befahren.

Anja Christine Zimmer · Tonatura Klangwelten · Mittweidaer Straße 25,  
09669 Frankenberg OT Sachsenburg · Tel. 0173 3693056 · [www.tonatura.de](http://www.tonatura.de)

## Klang & Energie · Ruth Rölller

- Klangmassage
- Klangerlebnisse
- Klänge für unsere Herzen  
am 06.03.26 um 19 Uhr  
Physiotherapie Atrimanti Crimmitschau
- Ausbildung Klangmassage (Modul 1):  
28–29.03. / 18.–19.04. / 30.–31.5.
- Beratung und Verkauf von  
Klangschalen und Zubehör



Klang & Energie · Ruth Rölller  
Tel. 0172 3577537 · 08396 Waldenburg  
info@klangschalen-energie.de · [www.klangschalen-energie.de](http://www.klangschalen-energie.de)



**PLZ 08...**

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

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

**Mental- & Meditationstrainerin Natalie Thiel** · Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement, Reflexion, HSP · Mentorings für Frauen & Kinder/Teens · Meditation · Individuelle Schülerseminare/GTA's an Schulen · Altenburger Straße 13, 08396 Waldenburg · Tel. 0162 4403699 · www.behappybeautifulyou.de

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

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

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

**Eventhof „Zum Rittergut“** · Wir bieten Räume für Veranstaltungen bis 200 Personen, Seminare, Workshops, Vorträge, sowie regionales & „ritterliches“ Essen · Betreiber: spirituell-er-leben e.V. Rittergutsweg 8, 08485 Lengendorf OT Ifersgrün T. 037606 2201 · kontakt@ZumRittergut.de www.ZumRittergut.de

**Antje Zimmer** · Das wärmende Herz · Gesundheits- u. Lebensberatung, Reiki, AccessBars, AromaTouch-Massagen, spirituelle Begleitung, energ. Hausreinigung · Auf Märkten/Messen vertreten mit Produkten zum Thema Spiritualität, Gesundheit, Lebensfreude · Tel. 0151 24012220 www.das-waermende-herz.de

**Daniela Simart** · ganzheitliche Kurse & Energie Heilsitzungen · Kinderyoga, Botschafterin inkl. Weiterbildung für Kinderyoga, Meditationskurse, Frauenkreis, Free Dance, Lebensaktivierung, Workshops: Heilige Geometrie & Astral Reisen 08523 Plauen · Tel. 0176 68051576 daniela.simart@gmail.com

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

**Mario Geißelsöder** · Oelsnitz & Mobil VITORI@Kristallmatte · Tantrische Energie- & Körperarbeit · Ganzheitlich Wellness Berührung Coaching Sinnlichkeit · Honig-, Kokos-, HotStones-, Jadestein-Massage · Reiki- / Energiearbeit, Wasseraufbereitung, LR, Biophotonen Produkte, Quantenresonanz · 017622316390 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

**Carina Leithold** · Fotografie, Mandala-Design & Klang, Naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen, farbenfrohe Mandala-Kreationen, Entspannungsklangkonzerte, Atemsessions Jüdenlohweg 13, 08645 Bad Elster · Tel. 0177 3248442 · www.mandala-zauber.de · www.gluacksbegleiterin.de

**PLZ 09...**

**Genuss- und Glücks-Schmiede** – Sven István Kovács · AnuKan® Jahrestaining; Ganzheitlich Sinnliche Massagen für Mann und Weib · Alltagsshelfer von A wie Abwasch bis Z wie Zubereitung deines Abendessens · Nutze deine Zeit für Dinge, die Du wirklich gerne tust – Ich kümmere mich um den Rest · Tel. 0176 45990085

**Kreuzer & Opitz GbR – Schönheitsweg**  
Schamanische Zeremonien · Schwitzhütte, Maya-Medizinrad, Feuerlauf, Mama Cacao, Papa Mapacho, Visionssuche, Erdentrommel, Kambo & Rapé, Lesungen im Bewusstseinsfeld, Frauenkreise, Männerkreis, gemischte Kreise, Jahresgruppe · www.schoenheitsweg.de



**HEALMAN Andreas Kürth** · Wegbereiter – Wegbegleiter · Auflösung von Ängsten, Süchten, Verstimmungen, psychosomatischen Symptomen, ungünstigen Gewohnheiten und Glaubenssätzen – Mit der Kraft der Hypnose und der Energiearbeit · Schönherstr.8, 09113 Chemnitz · Tel. 0155 66005588 · www.healman.de

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

**Nils Dittmar** · Contact Raum – Begegnung in Bewegung · Ecstatic Dance, Contact Improvisation, ContaKids und mehr · Events, Workshops und wöchentliche Kurse in Chemnitz · Tel. 0178 5423573 · nils@contactraum.de · www.contactraum.de

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

**Annabell Möbius** · Energie- und Heilbilder Magische Bilder aus dem morphischen Feld: Auftragskunst, Seelen- / Heilbilder, Kunstdrucke, Intuitive Tanz- u. Malkurse für Frauenkreise / -events, Energetisches Heilen, Readings, Am KreyBighof 1, 09125 Chemnitz · Tel. 0176 82748991 · www.annabell-moebius.de

**DIE Tanzoese Chemnitz** – Tanz- & Lebensschule  
Bella Stuedel · Orientalischer Tanz & Hawaiianischer Hula, ZENbo® Balance, FrauenRaum, Astro-Coaching · Kurse, Seminare, Aus- & Fortbildungen · Palmstr. 17, 09130 Chemnitz · Tel. 0172 7918328 · www.bella-kalima.de

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

**Freifühlsein · Kristin Drotziger** · Raum für Körpererfahrung: Sexological Bodywork & Somatisches Coaching mit Fokus auf Sinnlichkeit und Sexualität, Traumasesibles & FreifühlYoga, Massage – Einzelsessions, Workshops, Seminare Chemnitztalstr. 238, 09141 Chemnitz · Tel. 01720283 8888 · www.freifuehlsein.com

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

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

# AYUR-Yogalehrer-Ausbildung ab April 2026

**Mit Remo Rittner, Ulrike Wagner & Dozententeam in Leipzig**



Die fundierte und praxisnahe Ausbildung nach dem erfolgreichen Schweizer Modell von Remo Rittner vereint die Tiefe uralter Yogatradition mit Erkenntnissen moderner Forschung. Sie begleitet dich auf dem Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und Lebendigkeit – in einer Gemeinschaft, die dich trägt. Und zugleich lernst du, Yoga sicher an andere weiterzugeben.

**Info-Workshop:** So · 15.3.2026 · 10:00–13:00 Uhr · Leipzig

**Ausführliche Informationen & Anmeldung bei Ulrike Wagner**  
yoga.in.dm@gmx.de · www.yoga-dreiskau-muckern.de



Wahrnehmung schärfen, Räume heilen

## Neu: Geomantie-Ausbildung 2026

von Jens Winter

2026 biete ich erstmals eine zusammenhängende Geomantie-Ausbildung an. Es richtet sich an Menschen, die ihre Wahrnehmung schärfen und lernen möchten, Räume und Orte bewusst zu erfassen und lebendig zu gestalten.

### Seminare im geomantischen Jahreskreis

Diese Seminare führen dich durch die Qualitäten der vier Elemente. In der bewussten Begegnung mit den Zyklen der Natur schärfst du deine Intuition und Wahrnehmung und vertieft deine Verbindung zur Natur. Die Seminare fördern klare Erkenntnisse sowie deine innere Stabilität und Gesundheit.



- 19.04.2026 **Frühjahr** – Element Luft
- 23.08.2026 **Sommer** – Element Feuer
- 25.10.2026 **Herbst** – Element Wasser
- 22.02.2027 **Winter** – Element Erde

### Geomantie-Ausbildung und Kraftortreisen

Im März beginnt die Ausbildungsreihe mit den Grundlagen der Geomantie. Das Schnupperseminar vermittelt den Ursprung, die Geschichte und die Möglichkeiten geomantischer Arbeit und öffnet Geomantie als Erfahrungsraum für Persönlichkeitsentwicklung und Raumgestaltung. Die Seminarreise nach Weimar im Mai widmet sich der Arbeit mit dem Genius Loci – dem Geist des Ortes. Du erforschst geomantische Strukturen des Goetheparks: Sichtachsen, Ley-Linien und die Landschaft als Inspirations- und Resonanzraum einer bis heute prägenden Kunstepoche.

Im Juni erlernst du theoretische und praktische Methoden des Rutengehens zur geomantischen Ortsanalyse. Auf Schloss Augustusburg stehen im September Ley-Linien und Architektur im Mittelpunkt. In einem kraftvollen Naturraum vertieft du die Wahrnehmung von Ortsenergien und architektonischer Wirkung. Im November folgen die Grundlagen des Heilpendelns sowie anschließend das Space Clearing, bei dem du lernst, Wohnräume bewusst zu klären und zu harmonisieren.

- 22.03. Geomantie Grundlagen (Ausbildungsstart + Schnupperkurs)
- 29.–31.05. Genius Loci – Seminarreise Weimar Goethepark  
Wirksamkeit geomantischer Landschaftsgestaltung
- 20.06. Grundlagen des Rutengehens (Radiästhesie) Teil 1
- 21.06. Grundlagen des Rutengehens · Praxisseminar Teil 2
- 27.09. Ley-Linien und Architektur · Schloss Augustusburg
- 15.11. Grundlagen des (Heil-)Pendelns · Praxisseminar
- 29.11. Space Clearing · Grundlagen der Hausheilung

Das detaillierte Seminarprogramm 2026 sende ich dir gerne zu.

**Natura-Vierelemente · Jens Winter · Döbeln**  
Tel. 0174 9998527 · jens.winter@natura-vierelemente.de  
Telegram: t.me/naturavierelemente  
Instagram: jens\_vierelemente



DGfS-zertifizierte Ausbildung

## Systemische Aufstellungsarbeit

von Katharina Burmeister & Christian Triebel

Wir sind anerkannte Systemaufsteller sowie Lehrende / Weiterbildner bei der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellung (DGfS) und bieten eine zweijährige Weiterbildung (DGfS) für Menschen an, die die Aufstellungsarbeit lernen oder vertiefen möchten. Nach Abschluss der Weiterbildung ist eine Anerkennung als Systemaufsteller bei der DGfS möglich. Die zweijährige Weiterbildung in systemischer Aufstellungsarbeit vermittelt in einer geschlossenen Gruppe die Grundlagen der Aufstellungsarbeit sowie alle wichtigen, vertiefenden Aspekte. Sie legt ihren Schwerpunkt in die praktische Anwendung und Übung der Aufstellungsarbeit im Einzelsetting und in der Gruppe. Ziel der Weiterbildung ist das Erlernen und Vertiefen des „Handwerks“ des Aufstellens als ein ganzheitliches Beratungsinstrument. Die Schulung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und der phänomenologischen Haltung ist dabei wesentlicher Bestandteil. Durch Vermittlung der Hintergründe der Aufstellungsarbeit und vielfaches Üben soll das Praktizieren ermöglicht und gefestigt werden. Es werden wesentliche Formate der Aufstellungsarbeit gelehrt, in Selbsterfahrung erlebbar gemacht, reflektiert und geübt.



Foto: Christian Höller

Das Programm richtet sich vor allem an Ärzte, Psychologen, Berater, Therapeuten und Coaches mit Berufserfahrung, die eine Erweiterung ihres Wissens und Fähigkeiten in der Methode der Aufstellungsarbeit anstreben oder die ihre Selbsterfahrung vertiefen möchten.

**Infos:** Katharina Burmeister · [www.systemische-streitschlichtung.de](http://www.systemische-streitschlichtung.de)  
Christian Triebel · [www.holiwork.net](http://www.holiwork.net)  
**Wann:** September 2026 bis September 2028, 10 Module  
Freitags 14:00 Uhr bis Sonntags 17:00 Uhr  
**Wo:** Leipzig  
**Kosten:** 4.500 €, Frühbucherpreis 4.250 € bis 31. Mai 2026



## Heilseminar „Das Körper-Spiegel-System“ mit Viola Schöpe

### Lerne, dich selbst und andere zu heilen

von Viola Schöpe

Diese Heiltechnik ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode, die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben. Sie wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte. Ich, Viola Schöpe, bin eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Allergien und Skoliose heilte und seit 30 Jahren diese Heiltechnik erfolgreich weltweit lehrt.



Martin Brofman und Viola Schöpe

In den Seminaren erlernt man, mit dem Bewusstsein und Energie, weißem Licht und Gedankenformen zu arbeiten, Aura zu sehen, die Chakren zu harmonisieren und heilende Meditationen zu nutzen, um Gesundheit und Harmonie zu erlangen und zu bewahren.

### Heilseminare 2026 in Dresden und Berlin mit Viola Schöpe

**Dresden:** 11.–12.4. / 21.–22.11. (bei Dr. Ulla Nagel, Arndtstr. 11)  
**Berlin:** 2.–3.5. / 24.–25.10. (im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d)  
**Tageskurs Dresden:** 19.10. für 200€, Frühbucher 150€

**Kosten:** 1. Seminar 400€ / 2. + 3. Seminar je 200€ / ab dem 4. Seminar 50€



**Info & Anmeldung:** Viola Schöpe  
[violaschoepe@web.de](mailto:violaschoepe@web.de)  
Tel. 0351 8025055 oder 0178 5623723  
[www.koerper-geist-heilung.de](http://www.koerper-geist-heilung.de)



# Zeit für neue berufliche Wege

*systemisch emotional*

**Emotionale Körpertherapie  
& Familienaufstellung**



**Systemisch  
beraten & coachen**



**Aufstellungen  
für Einzel- & Gruppenarbeit**



**Als Weiterbildung & für die Selbstständigkeit:**

Garantiert umsetzbar durch intensive Übungspraxis & fundierte Methodenvielfalt  
Individuell passend für dich durch fachlichen Austausch & Feedback aus 30 Jahren Erfahrung  
Sicher in der Anwendung da DGfS-zertifiziert und traumasensibel  
**KLAR & EINPRÄGSAM – LIVE & in PRÄSENZ**



[www.disa-dresden.de](http://www.disa-dresden.de)

PLZ 09...

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

**Uta Pessarra Adesh Bhagti Kaur** · Conetto Konzept · Psychotherapeutin HpG, Coach, Dozentin, Karam Kriya Consulting Wissenschaft angewandter Numerologie & Aufstellung, Yoga-Lehrerin, Kinesiologie, Sat Nam Rasayan Heilung, Conetto Lounge, Lessingstraße 14, 09212 Limbach-Oberfrohna · T. 0176 43839661 · conetto-konzept.de

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

**Wasserfee Yvonne Vater** · Entdecke die Kraft ursprünglichen Quellwassers · Wasserabende zwei mal monatlich · individuelle Beratung Lindenweg 16, 09224 Mittelbach · Tel. 0170 8967571 · fam-vater@kabelmail.de

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

**Urkraft Erzgebirge e.V.** · Kraft der Ahnen und der Heimat · die wilde Natur des Erzgebirges Rituale und Zeremonien · schamanisches Wissen Jahreskreisfeste · Jurte · Klang · Tanz · Gesang Geschichten · Schulstraße 16, 09235 Burkhardtshof · Tel. 03721 2635363 · www.urkraft-erzgebirge.de

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

**Juliane Rosenberg** · Klang- & Entspannungstrainerin für Kinder & Erwachsene, Dozentin für ganzheitl. Gesundheit: Bemer Gefäßtherapie, Fitline, ätherische Öle von doTERRA, Seminarleiterin für Auszeitreisen · „Juliane's Gesundheitswelten“, Herrenstr. 13, 09366 Stollberg · T. 0162 5227396 · julianes-gesundheitswelten.de

**Die Akademie für ganzheitliche Tiertherapie** GbR – Aus- und Weiterbildungen in Tiergestützter Intervention, manuelle Tiertherapie, Tier- & Humanheilkunde, Energiearbeit, Hypnose, Reinkarnation & Schamanismus · Fabrikstraße 21, 09366 Stollberg · Tel. 037296 884990 · www.die-tierakademie.de

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

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

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

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

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

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

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

**essentia ens®** · Ulrike Hofmann · „Refugium Agape“ · Seminare & Auszeiten am Waldrand Räume für Seminare in familiärem Umfeld für ca. 10 Pers. · Access Bars® Facilitator · Energiemassagen · Yamura Meisterin · Achtsamkeitslehre Kohlweg 3 · 09465 Sehmatal · T. 0160 92170432 www.essentia-ens.de

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

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



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

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

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

**Ramona Erika Schumann** · Gesundheitsimpulse – Praxis für ganzheitliches Wohl-Sein · Time-Waver · systemisch-psychologische Beratung, Spirituelle Heilung + Coaching · Seminare · Ausbildung · Zschopauer Str. 9, 09496 Marienberg Tel. 0176 24753278 · r.schumann@emotion-impulse.de · www.emotion-impulse.de

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

**Hofmühle Pfaffroda** – Zentrum der Begegnung und des Miteinanders · Regionalläden, Schamanismus, Trommelbau, Veranstaltungen, Seminare uvm. Übernachtungen in Jurte, Zirkuswagen, Ferienwohnung. Seminarräume & Jurte für Mitmacher / Anbieter · Am Schafhübel 1, 09526 Olbernhau · Tel. 037360 484228 · www.hofmühle-pfaffroda.de

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

**Kai Müller** · ganzheitlicher Geistheiler · Allumfassende Aufrichtung, Telegonie-Löschung, Öffnung der Zirbeldrüse & Herzkammer · energetische Schutzkarten · 6-Wochen-Transformationsreise · in Freiberg · Tel. 0173 9021875 www.ganzheitliche-geistheilung.de

**Cornelia Yogita Plutz** · Yogalehrerin, Yoga & Klangtherapeutin · YOGITHELIA Zentrum für Yoga & mehr · alle Altersgruppen & Schwangeren-Rückbildungen-Familien-Rücken-Aerial-Thai-Yoga, Faszien, Heilbegleitung, Klangreisen / Konzerte, Workshops, Seminare · Bahnhofstr. 34, 09599 Freiberg · Tel. 0170 5707270 · www.yogithelia.de

**Peggy Schädlich** · Klang- und Entspannungspraxis „MARGALI®“ · Einzel- und Gruppenangebote, Seminare & Vorträge, Präventionskurse Dorfstraße 31a, 09618 Brand-Erbisdorf / Linda Tel. 0172 3762393 · www.pferdeoase-morino.de

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

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

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

PLZ 1....

**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@email.de · www.fastenanderostsee.com

PLZ 2....

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

PLZ 3....

**Maren Klingbeil Jayani** · jayanilebtyoga 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.... Bayern

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

PLZ 9.... Thüringen

**Yara Zegke** · energy-enaustic-painting & coaching · „Werde Du selbst.“ · intuitive Wachs-malkunst (Ägypten), Seelenbilder, mentale Coaching-Arbeit, tiefste Transformation in allen Lebensbereichen, Encaustic-Malkurse, Jahresausbildung „Deine Essenz“ · Tel. 0160 6645334 yara.zegke@gmail.com · www.yara-enaustic.de

Künstlerin Sandra Glatzel  
Räume farbenfrohe gestalten

Du suchst für Deine Räumlichkeiten noch die passenden Bilder mit farbenfroher Ausstrahlung? Dann melde Dich gerne bei mir.

Weitere Angebote:

- kunsttherapeutische Methoden, gern in kleinen Gruppen mit 3 – 5 Teilnehmern
- Malen mit Pastellkreide
- Entspanntes Malen: Neuro-Art und Kritzeln
- Gestaltung eigener Maske aus Gips

Beim Malen kann die Verbindung zur Energie mit einbezogen werden und es entsteht ein kreativer, energetischer Prozess.

Sandra Glatzel  
Tel. 0172 3560474  
sandra.glatzel@posteo.de



Löbnitz & Wilkau-Haßlau

## Mit Lebensfreude in den Frühling

von Madlen Ostertag



Zum dritten Mal laden wir zur Lebensfreude nach Löbnitz ein. Im April wird die erste Lebensfreude in Wilkau-Haßlau ihre Tore öffnen. Freut euch auf eine bunte Vielfalt aus Kreativität, ganzheitlicher Gesundheit und purer Lebensfreude. Sei außerdem willkommen bei:

**Erste Werdauer Berufungs-Messe** · Jobmesse & Netzwerken – Speaker, Messestände, Interviews am 28.3. · Stadthalle Pleißental · 11 – 16 Uhr

**Frühlings Kreativmärkte:** Am 29.3. Stadthalle Pleißental in Werdau und am 4.4. im alten Plus-Markt in Hartmannsdorf, jeweils von 11 – 16 Uhr

Für Infos und Standplätze melde dich bei mir:

Madlen Ostertag · Tel. 0174 1902705

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



Raus aus dem Kopf – rein ins Leben

## Männerfestival Chemnitz 9. – 10.5.2026

von Dirk Kreuzer

Frühling. Zeit, alten Ballast abzuwerfen. Zeit, klarer zu werden – im Körper, im Kopf und im Herzen.

Beim Männerfestival Chemnitz nimmst du dir genau dafür Raum. Zwei Tage nur für dich. Für ehrliche Gespräche, kraftvolle Rituale, Bewegung, Stille, Lachen – und echte Verbindung unter Männern.



Hier geht's nicht um höher, schneller, weiter. Sondern um runterkommen, durchatmen, echt sein. Du darfst loslassen, was dich stresst. Und auftanken, was dir wirklich Energie gibt.

Workshops, Natur, Feuer, Gemeinschaft – getragen von einem erfahrenen Orga-Team, das Männerarbeit lebt und liebt. Egal, ob du schon lange auf deinem Weg bist oder einfach spürst: Da geht noch mehr.

Gönn dir deinen Frühlings-Reset.  
Deine Klarheit. Deine Kraft.  
Dein Wochenende unter Männern.



Ort: Holzkirche Chemnitz

Infos und Tickets:  
[maennerfestival.in-chemnitz.de](http://maennerfestival.in-chemnitz.de)

Männerarbeit Chemnitz e.V.  
Vorstand: Dirk Kreuzer & Thomas Mäder  
Tel. Dirk Kreuzer 01514 6134737  
[maennerfestival@in-chemnitz.de](mailto:maennerfestival@in-chemnitz.de)



## Festival „Magie der Weiblichkeit“ vom 25. bis 27. April 2026 in Eibenstock



### Erdheilungs-Zeremonie mit Motherdrums am 25. April 2026

*In diesem heiligen Trommeln wollen wir unseren tiefen Wunsch nach Frieden, Liebe, Verbundenheit und Heilung für Mutter Erde, all ihrer Naturwesen und Menschenkinder freudvoll zum Ausdruck bringen.*

Es fühlen sich dazu mehrere Motherdrum-Hüterinnen aus dem ganzen deutschsprachigen Raum unter der Leitung von **Melinda Nina Garcia** gerufen, bei diesem heiligen Ritual teilzunehmen. Im äußeren Kreis bist du eingeladen, mit deiner Rahmentrommel oder einfach mit deiner liebevollen Anwesenheit in diesem heilsamen Feld mitzuwirken. Wir begrüßen das liebevolle Miteinander aller Menschen, weshalb wir neben euch großartigen Frauen und Weibern auch eure feinfühligsten Kinder und alle sanftmütigen Männer von Herzen willkommen heißen.

Wann: 25.04.2026 von 14:00 bis 20:00 Uhr (Einlass 13:30 Uhr)  
Wo: Miriquidi-Kräutergarten, Bühnstraße, 08309 Eibenstock  
Tickets nur online unter [miteinandersein.org](http://miteinandersein.org)



### Festival-Haupttag mit Workshops und Ständen am 26. April 2026

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

Am Sonntag laden wir Frauen und Weiber dazu ein, ganz in unsere Weiblichkeit einzutauchen und uns im geschützten Raum herzlicher Schwesternschaft zu begegnen. In Workshops, Vorträgen und an liebevoll gestalteten Infoständen dreht sich alles um die Stärkung unserer Weiberkraft. Die Themenvielfalt reicht von ganzheitl. Frauengesundheit, Menstruation, Sexualität, selbstbestimmter Geburt bis hin zu den Wechseljahren, Tanz, Trommeln, Frauengymnastik, alles rund ums energiebewahrende Nähen inklusive Modenschau, Kräuter und dem Fliegenpilz. **Als besondere Gäste erwarten wir Victoria Vesta und Sabrina Herzkristall.**

Wann: 26.04.2026 von 10:00 bis 18:00 Uhr (Einlass 09:30 Uhr)  
Wo: Kunstthof Eibenstock, Ludwig-Jahn-Straße 12, Eibenstock  
Tickets nur online unter [miteinandersein.org](http://miteinandersein.org)



# Christian Schilling

## Erfahrener Familienaufsteller, angelehnt an die Methode von Bert Hellinger



Ich biete Ihnen meine Erfahrung aus vielen Aufstellungen an – bis heute sind es weit über 7000. Nutzen Sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann, mit Meditation und Selbsterfahrung! Durch meine Geburt – die Astrologie nennt es die „kosmische Spalte“ – fällt es mir leicht, diese Arbeit zu machen. Ausführliche Infos dazu finden Sie auf [www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org).

Bis 2017 war ich 13 Jahre lang bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. 2004 hatte er mich während eines Lehr- und Lernseminars in Weimar persönlich als „Qualifizierten Aufsteller“ auf seine Seite [hellinger.com](http://hellinger.com) genommen.

Bert Hellinger wäre im Dezember letztes Jahres 100 Jahre alt geworden. In meiner Erinnerung fühle ich große Dankbarkeit für alles, was ich durch ihn gelernt habe. Inzwischen habe ich im Laufe der Jahre eine eigene Methode entwickelt, angelehnt an Bert Hellinger.

Ich höre die Gefühle über die Stimme, somit lasse ich mir Namen von wichtigen Personen oder Lebensthemen sagen, um zu hören, woher die Probleme kommen. Mit den beiden wichtigsten Personen in unserem Leben, Vater und Mutter, baut sich vieles auf. Wenn dort etwas blockiert ist, stelle ich so lange, bis die Liebe wieder fließen kann.

Auch lehre ich das „feine“ Hören und Fühlen über das, was jemand sagt. Denn es geht nicht immer darum, was jemand sagt, sondern was derjenige wirklich fühlt und aussagen möchte. Vielen ist es nicht bewusst, was an unterschwelligem Gefühlen transportiert werden kann.

Ein feines Hören und Fühlen kann jedoch geübt werden, letztendlich, um zu Lösungen zu kommen.

Bei Kinderwunschaufstellungen kann oftmals eine Blockade vorliegen, zum Beispiel, wenn in der Familiengeschichte ein Kind nicht geboren werden durfte. Der eigene Kinderwunsch ist somit blockiert und kann aufgelöst werden über das Familienstellen. Dabei ist jeder Fall einzigartig.

Bei Geldaufstellungen lasse ich mir von der aufstellenden Person einfach nur „Geld“ sagen, um zu hören, welche Form der Ablehnung vorhanden ist. Dabei können Ängste, Verachtung, Wut und vieles mehr zu hören und zu fühlen sein. Ich stelle in diesem Fall auf, woher es aus der Ahnenreihe kommt, bis es sich liebevoll und freundlich anhört, dieses Wort „Geld“. Man kann nur dort anfangen, wo jemand steht. Wer total im Mangel ist, wird nicht morgen im Reichtum leben... vielleicht übermorgen. Alles braucht einen Anfang, wie Bert Hellinger immer gesagt hat.

Von großer Wichtigkeit ist auch, eine befreite Sexualität zu leben – frei von den Verboten aus der Ahnenreihe. Wer liebevolle, lustvolle Sexualität leben will, sollte sein Gegenüber lieben, zumindest mögen. In diesen Fällen lasse ich mir Männer oder Frauen sagen. Häufig höre ich sehr bewusst gewollte negative Gefühle zu diesen Personen. Dabei wird klar, wenn jemand andeutet: „Ich hasse dich!“, dass das Gegenüber sagt: „Nein, danke.“ Oder in anderen Fällen gesagt wird: „Du bist die oder der Richtige. Ich will leiden und suche mir jemanden, den ich dafür dann verantwortlich machen kann. Komm Schatz, lass uns leiden, als Vorbild für unsere Ahnen.“

Wenn Sie an sich ähnliche Gefühle erkennen können und etwas ändern möchten, lade ich Sie herzlich ein, um zu einer neuen Sichtweise mit Lösungen zu gelangen.

### Meine nächsten Termine 2026

08.03.2026	Posterstein / Gera	19.09.2026	Dresden
11.–12.04.2026	München	20.09.2026	Zwickau
19.04.2026	Dresden	27.09.2025	Erfurt
25.04.2026	Leipzig, Lindenau	10.10.2026	Leipzig, Lindenau
26.04.2026	Erfurt	11.10.2026	Dresden
10.05.2026	Posterstein / Gera	18.10.2026	Posterstein / Gera
06.06.2026	Leipzig, Lindenau	07.–08.11.2026	Berlin
07.06.2026	Zwickau	15.11.2026	Posterstein / Gera
13.06.2026	Dresden	22.11.2026	Dresden
14.06.2026	Erfurt	29.11.2026	Erfurt
27.–28.06.2026	Berlin	05.12.2026	Leipzig, Lindenau
12.–13.09.2026	München	06.12.2026	Zwickau

### Christian Schilling

Systemisch-psychologischer Berater  
Kreuzstraße 23 · 04600 Altenburg  
E-Mail [christianschilling@familienstellen.org](mailto:christianschilling@familienstellen.org)

Tel. +49 3447 51 34 97  
Mobil +49 174 836 79 45  
Internet [www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org)

