

Spruch des Monats

Mache den ersten Schritt im Vertrauen.
Du brauchst nicht den ganzen Weg zu gehen.
Mach einfach den ersten Schritt.

Dr. Martin Luther King

So, es ist geschafft (... der erste Schritt)! Das erste Infoblatt liegt vor dir. Ich danke allen, die mir bei dieser Idee und der Umsetzung geholfen haben.

Dieses monatlich erscheinende Infoblatt trägt nun dazu bei, Informationen rund um alternative, naturnahe und biologische/ökologische Aktivitäten im Raum Erzgebirge zu veröffentlichen. Indem DU die Infos weitergibst, kannst du auch mit helfen, andere Menschen für einen bewussteren Umgang mit sich selbst und unserer Natur zu begeistern.

Denn HIER leben wir JETZT und wir wollen auch für die Zukunft unserer Kinder und Kindeskindern eine gesunde natürliche Umgebung - ETWAS Nachhaltiges - schaffen und erhalten.

All deine Ideen und Vorschläge sind willkommen.
Wir freuen uns!

Ann König & friends

BIO-AKTUELLES

→ In dieser Rubrik veröffentlichen wir, was es Neues im Bio-Bereich gibt, über aktuelle Ereignisse, Neueröffnungen usw. Hier sind wir auf deine Hilfe und Informationen angewiesen!

Also Augen und Ohren auf. Und Infos senden an:
info@bio-erzgebirge.de oder 037756-80696

VORGESTELLT

→ Hier stellen wir interessante Leute vor, die sich in alternativen Bereichen im Erzgebirge engagieren. Sei es biologische Erzeuger (Bauern, Landwirte, Imker), Menschen, die sich mit ganzheitlichen Heilmethoden beschäftigen (Heilpraktiker, Therapeuten usw.), Kursleiter (Yoga, Qi Gong usw.) oder einfach Menschen, die schon länger naturnah und bewusst leben.

Bist du oder weißt du jemand, den wir kennen lernen sollten?

Tipp an info@bio-erzgebirge.de oder 037756-80696

VORGESTELLT: Ann König

Gründerin Initiative bio-erzgebirge

Ja, ich stelle mich diesmal einfach selbst vor!

Ich bin 33 Jahre und Mutter von 2 Kindern (3 und 6 Jahre) und lebe zusammen mit meinem Mann in einem Holzhaus in Breitenbrunn. Ich habe mich in den letzten Jahren intensiv mit gesunder Ernährung, Feng Shui, Vastu, ganzheitlichen Heilmethoden (Homöopathie, Bachblüten, Autosuggestion, Kräuterheilkunde), positive Erziehung, Anlegen eines naturnahen (Wild)Gartens, Kinesiologie, Atmung, Meditation, „gesund alt werden“ und den „Sinn des Lebens“ beschäftigt. Dabei bin ich zu dem Schluss gekommen, dass unser gesamtes Glück in unserem Inneren - in unserem Herzen - wohnt. Wenn wir die Verantwortung für uns SELBST übernehmen, stehen alle Türen offen – für Gesundheit, Freude, Liebe und Zufriedenheit. So gründete ich im Frühjahr 2008 eine Lebensschule, um anderen Menschen zu ermöglichen, sich an sich selbst zu „erinnern“ und bewusster zu leben. Dies führte auch zu der Idee, die zur Gründung der Initiative bio-erzgebirge führte. D.h. Treffen und Vorträgen zu organisieren, um Menschen die Gelegenheit zu geben, sich zu informieren und auszutauschen und dadurch „geistig“ zu wachsen – eine lebendige Lebensschule.

– eine lebendige Lebensschule.

Viel Licht und Liebe Ann König

Lebensschule ANNERCHI

Kupferweg 12 * 08359 Breitenbrunn

www.annerchi.de

info@annerchi.de

Tel 037756-80696

D2 0152 22547608

Angebot des Monats im BIOLADEN Erla

www.bioladen-schwarzenberg.de

P. Jentschura WurzelKraft



Frische Kräfte für den an Mineralstoffen und Lebensenergien verarmten Organismus. Ein basenbildendes, mineralstoffreiches pflanzliches Lebensmittel aus Blütenpollen, einer Kräuter-Gewürz-Gemüse-Mischung, Kürbiskernen, Lupinengrieß, Apfelgranulat, Süßen Mandeln, Weizenkeimen, Buchweizen, Dinkelkeimen, Fermentgetreide, Hirse, Sonnenblumenkernen, Walnüssen und Amarant. WurzelKraft®, das 100-Pflanzen-Lebensmittel auf rein pflanzlicher, umfassend breiter Basis, ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe und ohne künstliche Aromen. WurzelKraft® enthält gemäß wissenschaftlicher Analyse in naturbelassener Form die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, D, E, K, Biotin, Pantothensäure, Niacin und Folsäure.

60g € 10,00 (statt € 11,60)

Astrologische Tipps des Monats

Wer kennt sich gut mit Planetenstellungen und Mondphasen aus und ist bereit, uns jeden Monat darüber zu informieren?

Tipp an: info@bio-erzgebirge.de oder 037756-80696

Bio-Garten TIPPS im Juni

→ wer ist Bio-Gärtner mit Leib und Seele und würde gern uns mit seinem Bio-Garten-Wissen unterstützen? info@bio-erzgebirge.de oder 037756-80696 (8.00-10.30 Uhr)

- Was im Herbst und Winter geerntet werden soll, muss jetzt gesät werden: späte Möhren, Winterlauch, Knollenfenchel, Rettiche, etwas Pflücksalat und Herbst- und Wintersalate z.B. Radiccio, Endivien.
- Erdbeerernte – Stroh zwischen die Erdbeerreihen legen und bei heißem Wetter nur direkt an die Wurzeln gießen
- Bei gutem Wetter Kräuter trocknen – Salbei, Thymian und Zitronenmelisse vor der Blüte
- Sommerschnitt bei jungen Obstgehölzen und Baumscheiben mit Mulchschicht abdecken um die Bodenfeuchtigkeit zu schützen
- Letzte Sommerblumen säen z.B. Ringelblumen, Sommerfuchsien, Wicken
- Bei Frühlingsblüher trockene, gelb-braune Reste auspuffen, Tulpen ausgraben und an einem trockenen Platz aufheben
- Ende Juni (wenn keine Vögel mehr brüten) Heckenschnitt an Laubgehölzen
- Blattläuse mit Rainfarn, Wermut oder Rhabarberblätter-Tee bespritzen
- Vorbeugend gegen Mehltau – Schachtelhalmbrühe oder Knoblauchttee spritzen, infizierte Stellen sofort entfernen

Bewusst SEIN des Monats

Der Bumerangeffekt ...

... ist das Grundgesetz von Ursache und Wirkung. Wir ernten, was wir säen. Es schallt aus dem Wald so heraus, wie wir hineinrufen. Was immer wir durch Gedanken, Worte oder Taten hinaus senden, kommt an seinen Ausgangspunkt zurück. „Du bist die Ursache für das was dir geschieht“. Also freundliche Gedanken und Taten, ziehen Freundlichkeit anderer an. Kritik, lässt Kritik zurückkommen. Wenn wir teilen, helfen oder beschenken – stellen wir fest – dass die anderen ebenfalls gerne mit uns teilen, uns helfen oder schenken. Sind wir ängstlich oder verhalten uns so, als fürchten wir verletzt zu werden oder etwas zu verlieren – dann werden wir diese Erfahrung machen.

Wenn wir LIEBE aussenden – werden wir LIEBE erhalten!

Affirmation: Nur Gutes geht von mir aus und nur Gutes kehrt zu mir zurück

Ann König

Rezept des Monats * NUSSKÜCHLE

Zutaten:

200g alte Vollkornbrötchen
oder altes Vollkornbrot
150g Käse (Gouda, Emmentaler o.ä.)
100g Haselnüsse
2 Zwiebeln
Kräutersalz

Zubereitung:

Alle Zutaten zerkleinern, mit so viel Wasser verkneten, dass es eine feste Masse ergibt. Mit Kräutersalz und – nach Geschmack Petersilie und/oder anderen Kräutern würzen. Kleine Frikadellen formen, in Mehl wälzen und in der Pfanne braun braten.

Variation:

Die Hälfte des Brotes durch Gekochten gekochten Buchweizen ersetzen. Nüssen, Gemüse u. Kräuter dazugeben.

Sandra Müller

Heilpflanze des Monats

Birgit Münzner (Heilpraktikerin u. Yoga-Lehrerin Johanngeorg.stadt) wird ab nächsten Monat hier eine Heilpflanze vorstellen.

Veranstaltungstipps

wann	uhrzeit	was	wo
03.06.08	18.00	1. Bio-Treff Thema: Indischer Abend	Bioladen Erla
7./8.6.08		2. SommerTREFF von „Trommelgeflüster“ Treffen Interessenten um den Alternativen Heil- und Gesundheitsbereich mit buntem Markttreiben, Vorträgen rund um Traditionelles und Neuestes aus Spiritualität, Medizin, Gesundheit	Chemnitz Übungszentrum der Dt. Yoga-Gesellschaft Ritterstraße 9
09.06.08	19.00	PRANA-Heilung www.pрана-heilung.de Informationsabend mit Grit Mustroph (03775-1516) € 5,00	Spartenheim „Waldfrieden“ Johanng.stadt
14./15.6.08	10 – 18	Basis Seminar PRANA 1 www.pрана-heilung.de mit Pranalehrerin Dipl.phil.Patricia Gulde € 260,00	Schwarzenberg Kampfkunstschule Goldhahn
17.06.08	18.00	Vortrag „Wie entschlacke ich richtig“ Herr Unger	Bioladen Erla
20.06.08	18.30	EM-Treffen auf dem Bauernhof Ficker	Schwarzbach
24.06.08	14.30	Kräuterführung am Johannstag mit Birgit Münzner (Vor Anmeldung 03773-586786)	Johannstadt
01.07.08	18.00	BIO-Treff	Bioladen Erla
08.07.08	18.00	Verkostung und Herstellung von Brotaufstrichen mit Gertraud Drechsel und Sylvie Weißbach	Bioladen Erla
05.08.08	18.00	BIO-Treff	Bioladen Erla
19.08.08	18.00	Vortrag „Heilsteine und Mineralien“ Gerd Werner	Bioladen Erla