

INFOBLATT

bio-erzgebirge

Januar 2009



Spruch des Monats

Je mehr ich weiß,
desto mehr weiß ich,
dass ich nichts weiß.

Albert Einstein

BIO-AKTUELLES

Was gibt es Neues im Bio-Bereich, aktuelle Ereignisse, Neueröffnungen? Wir freuen uns auf deine Tipps! Also Augen und Ohren auf, und Infos senden an: info@bio-erzgebirge.de oder 037756-80696

NEU in Schwarzenberg: WERKSTÄTTKÜCHE

Obere Schlosstraße 7
Gesundes aus dem Küchenschrank



Wir, Anett Roszeitis & Carsten Schmidt, bieten ab sofort in der Werkstattküche von **Mo bis Fr 12.00 – 13.30 Uhr** ein gesundes Mittagessen für jedermann. Aus **Bio-Zutaten** zaubern wir leckere gesunde Alternativen zum Fast-Food-Einerlei und nicht „nur“ vegetarisch.

In **Kochkursen** und bei **Ernährungsberatungen** gibt es interessantes Wissen und Rezepte für gesunde Mahlzeiten.

Und jeden 2. Mittwoch, ab 9.00 Uhr Frauen-Frühstück

Ein offenes Treffen für alle alternativ interessierten Frauen!

Weitere Infos Tel: 0174-3149995

Angebot des Monats im Bioladen

Schwarzenberg/Erla



Ausverkauf
Heilsteine
Alles zum
halben Preis!

Ihre Gertraud Drechsel
www.bioladen-schwarzenberg.de

Urlaubs-Tipp Gut Waldhof bei Naumburg



Idyllisch inmitten von Wiesen, Feldern und Wald liegt der **Bioland** Hof. Baubiologische Ferienwohnungen, ein romantischer Hofgarten und viele Tiere laden Groß und Klein zu traumhaften Tagen ein.

www.gut-waldhof.de

VORGESTELLT: Grit Mustroph Prana-Heilerin nach Master Choa Kok Sui

Mein Name ist Grit Mustroph, ich bin 40 Jahre jung, Aufgrund zunehmender familiärer Gesundheitsprobleme Ernährung und die bisherigen Heilungsmethoden zu Schwingung in Berührung und entdeckten die Kinesiologie. Durch das Testen der Lebensmitteln mit der Winkelrute beschäftigten wir uns zunehmend mit Energie und somit Energieblockaden, energetisches Gleichgewicht etc.. Schließlich führte mich mein Weg zur Prana-Heilung, mit der ich mich seit Nov. 2005 zunächst zögerlich, doch dann immer intensiver und mit größerer Begeisterung beschäftigte. So lernte ich die Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui als eine wundervolle erfolgreiche Heilmethode kennen und schätzen.

Bei der Prana-Heilung werden, ohne jegliche Berührung des physischen Körpers, energetische Blockaden beseitigt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Auch wenn Prana-Anwendungen manchen Mitmenschen „komisch“ erscheinen, sind sie doch wirkungsvoll und effektiv. Doch nicht nur die Technik ist es, was Prana-Heilung ausmacht, es ist eine neue Betrachtungsweise des Lebens und somit des eigenen Seins...

Im vergangenen Jahr konnte ich erfolgreich meine Prüfung zum Eingetragenen Prana-Anwender abschließen (Associate Pranic Healer) und biete jetzt **Prana-Behandlungen** an. Derzeit befinde ich mich in der Ausbildung zur Pranaheilungs-Lehrerin. Weiterhin kläre ich Menschen über die Prana-Heilung in Informationsabenden auf und organisiere Seminare. **(Nächstes Prana I -Seminar 10./11.1.2009 Schwarzenberg siehe Veranstaltungstipps).**

Für Prana-Anwender unserer Region führe ich regelmäßig Übungsabende mit wechselnden Themen durch. Hier werden Erfahrungen ausgetauscht, wird Wissen aufgefrischt, gemeinsam meditiert und geübt.

Mein Leben hat sich auf wundervolle Weise verändert!

Ich freue mich, dass durch so liebevolle Menschen wie Ann König viele Leute über neue, andere Möglichkeiten informiert werden. Vielen Dank für die Unterstützung!

Ihnen allen ein segensreiches Jahr 2009 – Namasté

Grit Mustroph
Hauptstraße 19, 08359 Breitenbrunn

Tel. 037756-1516 / 0173-38 22 353
E-Mail: prana@mustroph.de

Astro-Tipps Januar

Ab dem 5. Jan. tritt Jupiter in den Wassermann und verbleibt dort 2 Jahre. Er fördert in dieser Stellung alles Moderne und Zukunftsweisende und hilft Personen weiter, welche nach persönlicher Freiheit und Unabhängigkeit streben.

Die besten Termine für Glück bringende Neuanfänge im Januar:

- 9. Jan. schenkt Uranus-Sonne gute Einfälle für Lösungswege
 - 22. Jan. Mars – Uranus gut für Aktivitäten
 - 23. Jan. Venus - Uranus Neuanfänge in der Liebe
 - 24. Jan. Berufl. Erfolg
 - 26. Jan. Neumond
- Merkur ist ab dem 11.01.09 - 01.02.09 rückläufig → Achtung bei Vertragsabschluss!



Ich wünsche Ihnen ein gutes neues Jahr!
Ihre Brigitte Tel. 03774-24451

Musik-Tipp des Monats Vincente Patiz – Salida del Sol –



Ein Johanngeorgenstädter erobert mit seiner Gitarre die Herzen der Welt. Als einer der 15 besten Gitarristen Deutschlands erzählt er auf seiner neuen CD wunderbare melodische Geschichten, die tief berühren. Eine musikalische Reise durch eindrucksvolle Begegnungen mit Menschen, Landschaften und sich Selbst. Faszinierend, was Vincente (Jörg) Patiz auf einer Gitarre auszudrücken vermag.

Infos www.el-joergos.de

Ein Tipp von Ilka Anger

Rezept des Monats

Rohkostsalat - Sellerie mit Apfel-Ananas



Zutaten:

- 1 Sellerie
- 1 Apfel
- 1/2 Ananas
- 1 Zitrone
- 4 EL Walnüsse oder Mandeln, grob gehackt
- 1/8 l Sahne

Zubereitung:

Sellerie putzen, fein raffeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Ananas würfeln, Apfel grob raffeln, sofort unter den Salat heben. Zum Schluss steif geschlagene Sahne unterziehen. Mit Walnüssen bestreuen. Statt Ananas 1-2 Orangen, statt Sellerie Mohrrüben!

NEU ab Ende Januar 2009!!!

Kinder-Koch-Kurs

Unsere Kinder sind unsere Zukunft! Bringen wir ihnen das bei, was uns wichtig ist. Im Koch-Kurs wollen wir viele tolle Vollwertrezepte ausprobieren. Ich freue mich auf Euch!

Ein friedvolles neues Jahr und guten Appetit wünscht Sandra Müller!



Heilpflanze des Monats Labkraut

Es gibt verschiedene Arten von Labkraut, die je nach Standort ähnliche Heilkräfte in sich tragen. Kletten-Labkraut wächst auf Äckern und Wiesen und blüht grün-weißlich. Das weiße Labkraut wächst auf Böschungen und Wegrändern und trägt weißlich-gelbe Blüten. Das echte Labkraut gedeiht in höheren Lagen und trägt goldgelbe Blüten. Selbst im Winter kann man frische Triebe des Labkrauts unter noch trockenem Gras finden.

Labkrauttee reinigt Niere, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz. Außerdem wird das Lymphsystem angeregt. All diese positiven Wirkungen führen dazu, dass sich Hauterkrankungen in kürzester Zeit heilen lassen. Selbst bei Nierengrieß, Nierenschumpfung und Nierenentzündung ist Labkraut unerlässlich. Bei Geschwüren im Mund- und Rachenraum lindern Gurgeln und Spülen mit Labkrauttee die Beschwerden.

LabkrautTee bei Haut- und Nierenleiden

- 50g Labkraut
- 50g Schafgarbe
- 50g Brennnessel/Zinnkraut
- 50g Ringelblume

1 Gehäufter Teelöffel auf ¼ Liter Wasser, kurz ziehen lassen und schlückchenweise über den Tag verteilt 3-4 Tassen trinken.

Heilpraktikerin Birgit Münzner Johannegeorgenstadt
www.naturheilpraxis-muenznder.de und 03773-586786

Bewusst SEIN Herzensqualität



Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Authentizität

Wahrhaftig werden, authentisch sein, heißt, jegliche Tricks und Manipulationen aufgeben und sich nicht mehr davon beeinflussen zu lassen. So bekennen wir uns zu uns SELBST. Wahrhaftige Menschen sind deshalb immer auf ihr eigenes Glück bedacht. Man kann erst dann selbstlos sein und mit anderen in freien Kontakt treten, wenn man den grundlegenden Kontakt zu sich selbst aufgenommen hat. Erst dann vermag man anderen zu dienen, und zwar nicht aus einem Gefühl moralischer Verpflichtung oder des Opfers heraus, sondern weil es ein inneres Anliegen ist. Einen glücklichen Menschen macht es einfach glücklich, andere glücklich zu machen.

Affirmation:

Mein SELBST ist meine einzige Autorität.

Auszüge aus „Herzensqualitäten“ von Christina Kessler

Ann König - Lebensschule **ANNErCHI**
www.annerchi.de oder 037756-80696

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden 1. Dienstag (13.1.) im Monat
Bio-Treff mit interessanten Vorträgen
im Bioladen Schwarzenberg / Erla

Jeden 1. Freitag (6.1.) im Monat
Barfuß Tanz im Yoga-Zentrum SZB

Jeden 1. Samstag (7.2.) im Monat
Familienaufstellen im Yoga-Zentrum SZB

NEU: Jeden 2. Dienstag (10.2.)
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
Physiotherapie Klinger Schneeberg

NEU: jeden 2. Mittwoch (13.1.) im Monat
Frauen-Stammtisch in der Werkstatt-Küche
Yoga-Zentrum SZB

NEU: jeden 3. Montag (19.1.)
Spirituelle Stammtisch im Café Piano SZB

Jeden 3. Freitag (16.1.) im Monat
Satsang im Yoga-Zentrum SZB

Jeden Donnerstag **„Lichtkörper-Prozess“**
bei Bärbel Siegismund in Schneeberg

Veranstaltungstipps im Januar/Februar

datum	zeit	veranstaltung	ort
Sa / So 10./11.01.	10.00- 18.00	Grundlagenseminar Prana I mit Pranalehrerin Patricia Gulde Infos und Anmeldung Grit Muströph, Tel: 037756-1516, Gebühr: € 260,00 pro Person E-mail: prana@muströph.de , www.pranahheilung-dresden.de	Yoga-Zentrum SZB Obere Schlosstr. 7
Di, 13.01	18:30	Bio-Treff Vortrag „ Bioresonanz-Therapie “ mit Julia Gruner und Birgit Lang aus Raschau, Infos 03774-869867	Bioladen SZB / Erla
Sa, 24.01. Mi, 28.01. Di, 10.02.	10-18 19:00 19:00	Tagesworkshop: Japanisches Heilströmen (55,-€ pro Person) Kinotag Indigo-Revolution mit anschließender Gesprächsrunde (5,- € p.P.) Treffpunkt „Bewusstes Leben“ Thema „ Japanisches Heilströmen “ (5,- € p.P.) mit Ina Klinger, Infos und Anmeldung: 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Physiotherapie Ina Klinger, Bergmannsgasse 1, Schneeberg
17./18.01. Mi, 21.01.	10-16 19:00	Seminar REIKI Grad II (360,00 € pro Person) Workshop – AURA-SEHEN-LERNEN (22,- € pro Person) mit Bärbel Siegismund, Infos und Anmeldung: 03772-372757, www.ich-gehe-neue-wege.de	Thomas-Müntzer-Str. 40, Schneeberg
Di, 03.02.	18:00	Bio-Treff Vortrag „ Zeit der Veränderung – Neues Bewusstsein, mehr Gesundheit u. Glück “ mit Ann König aus Breitenbrunn – Infos 037756-80696, www.annerchi.de , 3,00 € (6 Erzregio)	Bioladen SZB / Erla