



eine Initiative
für bewusstes und nachhaltiges Leben
im Erzgebirge

Spruch des Monats

Ich breite meine Arme aus
und rufe begeistert: „Oh wie schön,
mein freier Tag!“ Daraufhin mein Nach-
bar, selbständig wie ich:
„Ich wusste gar nicht, dass Selbständige
auch einen freien Tag haben.
Das ist eher ein Tag ohne Auftrag.“
„Siehst du, sage ich, der Tag ist genau
das, was du über ihn denkst.“

- Mandy Frank-

Schriftstellerin und Vorleserin eigener Geschichten
zu Reiseerlebnissen und alltäglichen Abenteuern,
Lyrik aus eigener Feder zu Ihren festlichen Anlässen
Tel. 03771 - 217696



Foto: Lothar Seifert www.l-seifert.de

Aktion

1. Schwarzenberger GESUNDHEITSMESSE

Samstag 5. September 2009 10-18 Uhr

Die Initiative „bio-erzgebirge“ und viele ganzheitliche Therapeuten präsentieren sich zur 1. Schwarzenberger Gesundheitsmesse im Gesundheitszentrum Relax in Schwarzenberg. An den Ständen und bei spannenden Vorträgen lernen Sie uns und unsere Angebote kennen und können sich ganz gezielt informieren, was Sie für Ihre Gesundheit in allen Bereichen - Körper, Geist und Seele - tun können.

Im beiliegenden Messeflyer finden Sie ausführliche Informationen zur 1. Schwarzenberger Gesundheitsmesse. **Wir freuen uns auf SIE!**

RELAX Gesundheitszentrum

Anton-Günther-Str. 1
08340 Schwarzenberg
Tel: 03774-25907 www.relax-mueller.de



Filmtipp „HOME“ Gigantische Müllhalden, riesige Fabriktrürme, totales Verkehrschaos - **von oben**, aus der Distanz in leuchtenden Farben und geometrischen Formen fast schön anzusehen. Dabei zeigen die Aufnahmen, die Verwundbarkeit des Planeten, wie sehr der Mensch unsere wundervolle Erde zerstört. Das Problem sei, dass „wir nicht glauben wollen, was wir eigentlich wissen“, meint Arthus-Bertrand. „Alles was in dem Film gezeigt wird, ist bekannt, aber niemand will es wahrhaben - eine Art kollektive Verweigerung.“

Im Kino, als DVD oder kostenlos im Internet www.home-2009.com



Ihr BIOLADEN in Erla



Gießereistraße 2 08340 Schwarzenberg
Fon: 03774 7607851 Fax: 03774 25959

www.bioladen-schwarzenberg.de
www.bio-heim-service.de

vorgestellt

Bioläden im Erzgebirge

Immer mehr Menschen kaufen gern in Bioläden und auf Bio-Bauernhöfen ein. Warum? Damit wir uns und unsere Kinder so ernähren, um gesund und bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Dafür sind energiereiche Lebensmittel notwendig, ohne Stoffe, die unseren Körper langfristig schaden, wie Industriezucker und -salze, Auszugsmehle, Konservierungsmittel, Emulgatoren, künstliche Aromen usw. Zudem sind durch den herkömmlichen Anbau auf ausgelaugten und überdüngten Böden kaum noch die ausreichenden Mengen an Mineralien und Vitamine in den Pflanzen vorhanden.

So empfehlen wir den Einkauf im Bioladen und/oder das Anliefern einer Biokiste als Abo direkt nach Hause. Hier gibt es beste biologisch und ökologisch angebaute Lebensmittel. Biologisch, d.h. ohne Pestizide und Fungizide, reich an natürlichen Mineralien und Vitaminen, ökologisch, d.h. durch menschenwürdige und umweltbewusste Arbeits- und Anbauverfahren. In den Bioläden unserer Region können wir mit gutem Gewissen einkaufen - auch wenn es ein bisschen teurer ist. Wir tun VIEL Gutes für unseren Körper und für die Natur.

SO BESTIMMEN WIR - jeder EINZELNE von uns - mit unserem Einkaufsverhalten UNSERE ZUKUNFT. Wenn noch mehr Menschen auf Bio-LEBENSmittel und vegetarische Ernährung umstellen, ändert sich auch das Bewusstsein weltweit. So wird sich die Nachfrage für Bioware weiter erhöhen und immer mehr Bauern steigen auf bio- u. ökologischen Anbau um, für uns und in Achtung für unsere geliebte Erde. DANKE!

Die nebenstehenden Bioläden beraten Sie gern!
Vorbeischaun und BIO entdecken!

BI^o-logisch!

Der Bioladen in Beierfeld
Bio- u. Naturkost + Produkte regionaler
Erzeuger + Bio-Babynahrung
Lieferservice
Mo-Fr 9-18 Sa 9-12 Tel. 762255
Grünhain-Beierfeld, A.-Bebel-Str. 134



Gewürze, Tee, Spezialitäten,
Naturkost, Naturkosmetik

Pfeffersack Inh. Katrin Triebel
Große Kirchgasse 17,
09456 Annaberg-Buchholz

Fon 03733-42268 Fax 03733-426567
pfeffersack.triebel@t-online.de

**Naturkost-Reformhaus
kräuterle**
klüger leben

08340 Schwarzenberg - Obere Schloßstraße 4 Tel. 03774 15460
08280 Aue - Am Altmarkt 11 Tel. 03771 722460
08056 Zwickau - Innere Schneeberger Str. 12 Tel. 0375 287125
im. Karin Wegl

Inh. Jan Rabe
Lange Gasse 10
08297 ZWÖNITZ

Tel: 037754-144935
Fax: 037754-144936
bio-rabe@t-online.de

Mo-Fr 9-18 / Sa 9-12



Besuchen Sie uns:
Di 15 - 19 Uhr
Fr 15 - 19 Uhr
Sa 9 - 12 Uhr
Ullsdorf
bei Limbach/Obertronna
Am Ullersberg 31
Tel. 03 76 09 / 54 33
Fax 5 07 64

Bitte vormerken:
Hoffest 12.09.2009
www.guidohof.com

DE-021-Öko-Kontrollstelle

Ökokisten - Service aus eigenem Bio-Anbau
Bestellung über Internetshop www.guidohof.com

Rezept des Monats Melonenbowle

1/4 l kalter Fruchtetee
1/4 l roter Traubensaft
1/2 l Mineralwasser

Wassermelone, Honigmelone, Galiamelone



- aus den Melonen mit dem Kugelausstecher Kugeln formen oder in kleine Stücke schneiden
- alle Zutaten vermischen und einige Zeit durchziehen lassen
- evtl. mit Honig oder Agavendicksaft nachsüßen

Eine gesunde Erfrischung an warmen Herbsttagen, auch für Kinder bestens geeignet!

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

Bio- Kochkurs Erwachsene: 03.09.09 um 18:00 Uhr
Bio- Kinderkochkurs: 14.09.09 um 16:00 Uhr

Anmeldung bitte bei **Sandra Müller** 037756/17589, 0172/7942419 oder in Traudel`s Bioladen in Erla!!

Heilpflanze des Monats Beinwell

(Symphytum officinale)

Beinwell ist eine bis zu 1 m hohe mehrjährige Pflanze. Die Blätter sind rau, spitz auslaufend und an der Unterseite behaart. Die Wurzel ist etwa daumendick, außen dunkel und innen hell. Wird sie aufgeschnitten, fühlt sie sich schmierig, sehr schleimig und fettig an.

Beinwell blüht ab Juni und kann dann den ganzen Sommer über geerntet werden. Die Wurzel werden nur im Frühjahr oder Herbst ausgegraben. Dieses Heilkraut enthält neben Bitterstoffen auch ätherisches Öl, Alantoin und Schleimstoffe. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die wundheilungsfördernde Wirkung der Beinwellwurzel.

Leider findet auch diese Heilpflanze kaum noch Beachtung. Sie wird überwiegend für homöopathische Heilmittel potenziert. Frisch gepflückt bringt sie z.B. als Breiaufgaben Linderung bei Knöchelausbuchungen, Krampfadergeschwüren, rheumatischen Muskelbeschwerden und Nackenschmerzen. Fühlen Sie die Gliedmaßen wie gelähmt durch Überanstrengung, Verrenkung, Verstauchung oder Schlaganfall an, helfen warme Breiumschläge oft über Nacht.

Aus Wurzeln und Blättern lässt sich ein wohlschmeckender Tee bereiten, der bei Verdauungsproblemen, Bronchialkatarrh, Magenbeschwerden und Rippenfellentzündung Linderung bringt.

Auflagen:

- Frische Blätter waschen und mit dem Nudelholz zerwalken, auf die betroffene Stelle legen und abbinden.
- Getrocknete Beinwellblätter werden heiß abgebrüht und noch warm aufgelegt.

Beinwellensenz:

- Ausgegrabene Wurzeln gut abbürsten, kleinschneiden und in eine weithalsige Flasche füllen, mit 35% Alkohol übergießen und mind. 3 Wochen in die Sonne stellen. Danach in eine dunkle Flasche abgießen. Äußerlich angewendet bringt Beinwellensenz schnell Linderung bei Muskel- und Knochenschmerzen, rheumatischen Beschwerden. Bei Verdauungsproblemen und Magenbeschwerden werden die Tropfen eingenommen. (Vorsicht: wegen Alkohol nicht anwenden bei Leberproblemen, in Schwangerschaft und Stillzeit, nicht für Kinder geeignet)

Heilpraktikerin Birgit Münzner, Tel: 03773/ 586 786



Baby- und Stillecke

Die Menge der Muttermilch ist immer gerade ausreichend und gut für dein Baby. Solltest du mal mehr Milch benötigen, dann haben sich Milchbildungstee mit Bockshornkleesamen, z.B. von Weleda, sowie Malzgetränke gut bewährt. Auch Stillöl auf die Brust aufgetragen wirkt förderlich.

Zuviel Muttermilch kann man mit Salbei- und Pfefferminztee reduzieren. Übersüßige Milch wird auch gern als Badewasserzusatz oder als Getränk für ältere Geschwister verwendet.

Gern informiert dich: **Kathrin Neubert Tel. 037756/ 7304**



BewusstSEIN Lebensschule für Kinder

Das Lachen eines Kindes, seine vor Freude funkenden Augen und die Leichtigkeit seines SEINS berührt immer wieder tief unser Herz. Warum geht dies oft auf dem Weg des Erwachsenwerdens verloren? Geben Sie Ihrem Kind die Chance, sich dies zu bewahren! Die Kinder der neuen Generation (Indigo-, Sternen- und Kristallkinder) sind unsere Zukunft, die wir ehren, achten und unterstützen wollen - genau so wie sie sind!



Kurs STERNSTUNDE

In der Schule des Lebens für Kinder erhält ihr Sohn/ ihre Tochter die Möglichkeit, seine natürlichen, in diesem Leben mitgegebenen Fähigkeiten zu erkennen und zu entwickeln. Kindgerechte Übungen wie konzentrierte Entspannung, Balancing, Super Brain Yoga, kreatives Sein (Tanzen, Malen, Lachen), schöpferische Imagination und themenbezogene Gesprächskreise laden ein, sich spielerisch auf sich SELBST einzulassen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhöht sich Aufmerksamkeit und Kreativität. Die Fähigkeit des Denkens, Zuhörens und des Einfühlens in Mitmenschen wird gefördert. Weiterhin werden Selbstwert und Selbstbewusstsein ihres Kindes gestärkt, was z.B. Ängste abbaut. So wird Ihrem Kind ein Raum für seine individuelle Entfaltung angeboten, der auch zum Abbau von Hyperaktivität und ADHS und einer merklichen Steigerung der Schulleistung führen kann.

Kursbeginn am Di, 15.9. im Yogazentrum Schwarzenberg

Kinder 5-11 Jahre - 14.00 Uhr
Jugendliche 12-18 Jahre - 15.00 Uhr
10 Einheiten, 59 Euro

Infos und Anmeldung bis 13.9.

lebensschule ANnerCHI,

Ann König, 037756-80696, www.annerchi.de



Bio-Gartentipp Essbare Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen sind in großer Auswahl in der Natur verfügbar. Sie bereichern den Speisezettel und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus. Jahrtausende lang sammelten unsere Vorfahren Wildpflanzen. Sie waren Nahrung und Medizin zugleich. Die Menschen wussten genau über Geschmack und Wirkungsweise bescheid, gaben spezielles Wissen darüber von Generation zu Generation weiter.

Lange Zeit wurde das Wissen über essbare und heilkräftige Wildpflanzen durch die Entwicklung der gewerblichen und industriellen Lebensmittelversorgung vernachlässigt. Neue Gemüsesorten wurden aus wildwachsenden Pflanzen gezüchtet. Der Aspekt des Vitalstoffgehaltes zugunsten der Wirtschaftlichkeit und des Profits wurde verdrängt. Die neugezüchteten Sorten sind selbst viel widerstandsfähiger gegenüber Schädlingen und Krankheiten, müssen vor Schneckenfraß und Co, vor Sonne und Wind künstlich durch den Menschen geschützt werden, brauchen künstliche Bewässerung und Düngung. Allein in der Natur hätten sie keine Chance, in dieser Fülle zu bestehen nur die Wildpflanzen. Es ist naheliegend, dass die Wildpflanzen schon aus diesem Grund mehr gesunde Stoffe für unsere Ernährung zu bieten haben. Auf Dauer, die Eigenschaften der wilden Pflanzen zu Nutz gemacht, hilft, so manches Pflanzenschlucken oder etwa Krankheiten zu minimieren, ganz ohne Nebenwirkungen, dazu recht preiswert, sie wachsen für uns alle zum Nulltarif.

Wir kennen heute die Wildkräuter als Speisezettelbereicherung kaum noch, eher nur unter der Bezeichnung „Unkraut“. Dass diese Pflanzen dies nicht verdienen, möchte ich anderen Menschen vermitteln. Ich lade Sie ein, die Schätze der Natur wieder zu entdecken, insbesondere in Bezug auf die Verwendung in der Küche. Lassen Sie sich überraschen!

Bärbel Adelt, Termine nach Vereinbarung - Tel.:03774 27694

gesund werden mit Pendel / Bio-Tensor / Kinesiologie / Prana

Alle, die auf dem Weg zu optimalem Wohlbefinden sind und sich daher mit gesunder Ernährung und alternativen Heilmethoden beschäftigen, werden irgendwann feststellen, dass in der Fülle von Informationen Widersprüche zu finden sind. Jedes Buch, jeder Heiler, jeder Freund rät meist etwas anderes. Doch der Mensch ist so einzigartig, dass es für jeden nur einen individuellen Weg zur ganzheitlichen Genesung gibt. Wer an diesem Punkt angekommen ist, das Optimalste für seinen Körper herausfinden zu wollen, kann hierzu eine bestimmte Test-Methode erlernen. Denn der eigene Körper kennt die Antworten, er weiß genau, was ihm gut tut - höre ihm einfach zu und vertraue!

Das fängt bei Fragen über die Verträglichkeit von Lebensmitteln an - gerade bei Allergien, dann Fragen über Zeitpunkt, Häufigkeit und Menge bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten, aber auch, ob man z.B. am richtigen Platz schläft, diesen oder jenen Arzt/Heilpraktiker aufsuchen sollte, bis zu ganz banalen Dingen, wo man seine verlorengegangene Geldbörse wiederfinden könnte - die Möglichkeiten der Antworten sind grenzenlos, solange eine gute Absicht dahinter steht. Wer der eigenen Intuition - dem direkten Gespräch mit dem Körper - noch nicht vertraut, kann als Zwischenlösung eine der folgenden Abfragemethode anwenden und wird fasziniert über die Ergebnisse sein!

Bei all diesen Methoden antwortet unser Körper mit einem einfachen Ja oder Nein - mehr nicht. Diese Sprache kann man von erfahrenen und erfolgreichen Anwendern erlernen. Das Pendel und der Bio-Tensor schwingt dabei hin und her oder im Kreis. Beim kinesiologischen Muskeltest - meist mit dem Arm - bleibt der Muskel entweder stark oder er ist schwach. Bei der Pranaheilung lernt man, dieses Ja/Nein zu erfüllen. Was für sich selbst die effektivste Methode ist, muss man einfach mal austesten! Viel Freude beim Experimentieren und Kennenlernen! SaK

Kurse und Beratung:

Pendeln	Kerstin Richter - Rittersgrün Tel: 037757-7460, 0172-9345362
Bio-Tensor	Kathrin Neubert - Breitenbrunn Tel: 037756-7304
Kinesiologie	Julia Gruner - Raschau Tel: 03774-869867
Prana-Heilung	Grit Mustroph - Breitenbrunn Tel: 037756-1516

Mehr zu diesem Thema zum nächsten **Bio-Treff am Di, 6.10., 18.00 Uhr** in Traudel's Bioladen in SZB/Erla.



Für Sie sind wir da:

Bioläden / Reformhäuser

Traudel's Bioladen Inh. Gertraud Drechsel, www.bioladen-schwarzenberg.de, Giebereistraße 2, **Schwarzenberg OT Erla**, Tel. 03774-7607851

Naturfachgeschäft BIO-RABE

Inh. Jan Rabe, bio-rabe@t-online.de, Lange Gasse 10, **Zwönitz**, Tel. 037754-144935

Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld

Inh. Ulf Austel, bio-logisch-bfd@gmx.de, August-Bebel-Straße 134, **Grünhain-Beierfeld**, Tel. 03774-762255

Naturkost-Reformhaus Kräuterle

Inh. Karin Weigel, Obere Schlossstr. 4, **Schwarzenberg**, Tel. 03774-15460 und Am Altmarkt 11, **Aue**, Tel. 03771-722460

Bioladen Pfeffersack

Inh. Katrin Triebel, pfeffersack.triebel@t-online.de, Große Kirchgasse 17, **Annaberg-Buchholz**, Tel. 03733-44268

Naturheilpraxen

Anett Choulant www.yoga-schwarzenberg.de

Yoga-Zentrum, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung, Obere Schlossstr. 7, **Schwarzenberg**, Tel: 03774 - 336861

Gruner Julia & Birgit Lang

E-Mail: gruner.julia@gmx.de, Heilpraxis, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Str. d. Friedens 4a, **Raschau**, Tel: 03774-869867

Ganzheitliche Physiotherapien / Gesundheitszentren

Ina Klinger www.lebensfreude-ina-klinger.de Ganzhlt. Physiotherapie, Aura Soma, Heilmassagen, Blütenessenzen, Lebensberatung, Bergmannsgasse 1, **Schneeberg**, Tel.: 03772-3729056

Jana & Andreas Müller

www.relax-mueller.de Gesundheitszentrum Relax, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Breuss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, Anton-Günther-Str. 1, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-25907

Katrin Zehm

E-Mail: ans.aue@freenet.de Ganzhlt. Gesundheitsstudio, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**, ganzhlt. Gesundheitstraining, Zschorlauer Str. 72, **Aue**, Tel: 03771-731044

Ganzheitliche Beratungen

Sylvie Weißbach www.biohummel.de Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, Alte Annaberger Str. 22a, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-505668

Grit Mustroph

www.pranahheilung-dresden.de Pranaheilung, Behandlungen, Infovorträge, Seminare Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, Tel: 037756-1516

Petra Hölzig

www.ihr-leben-meistern.de Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Service, Köselitzplatz 2, **Annaberg-Buchholz**, Tel: 03733-429597

Kerstin Richter

Bioenergetikerin Extrasens, Dorn-Breuss Wirbelsäulentherapie, guter gesunder Schlafplatz, Wasser als Lebensmittel Nr. 1, Säure-Basen-Verhältnis Breitenbrunner Str. 4, **Rittersgrün**, Tel: 037757-7460

Dipl.Ing. Bärbel Adelt

E-Mail: baerbeladelt@gmx.de Ernährungsberatung, Kochtreffs, Thermomixberatung, Wild-Kräuterwanderungen, Partylite Lindenstraße 22, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-27694

Gisela Viertel & Helga Pehta

Mangostan - Beratung, www.mangostan-gold.de **Gisela Viertel**, gisela@viertel-erzgebirge.de, Am Bleysteig 18, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-21526 **Helga Pehta**, Helga_Pehta@web.de, Brauhausstr. 36, **Lauter**, Tel: 03771-20258

Ann König

www.annerchi.de lebensschule ANNERCHI, redaktion **Infoblatt**, Initiative **bio-erzgebirge**, Seminare, Lebensberatung, Geomanti, Licht- und Energiearbeit, Iahinur, Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, Tel: 037756-80696

Eintrag gewünscht?
E-Mail an info@bio-erzgebirge.de
oder Tel: 037756-80696



gesund bleiben & lang leben mit

Qi Gong, Tai Chi



Qi Gong und Tai Chi sind Körperübungen, die beide aus China kommen, wo sie schon seit Jahrhunderten für die Gesunderhaltung und Heilung für Körper, Geist und Seele angewandt werden.

Qi Gong heißt wörtlich übersetzt „Energie Übung“, deren Ziel der ausgeglichene und ungehinderte Fluss der Chi-Energie ist - der Schlüssel für unsere Gesundheit. Diese Lebensenergie, das Chi, ist von zentraler Bedeutung in der chinesischen Gesundheitslehre und fließt im menschlichen Körper in Bahnen, die im Westen Meridiane genannt werden. Entspannt sein und gleichzeitig voller Energie – das ist die Absicht von Qi Gong. Die fließenden Bewegungen verbessern die Körper-

haltung, dienen dem Stressabbau und wirken positiv auf Körper, Geist und Seele.

Es werden Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen gestärkt, die inneren Organe massiert und die Sinne geschärft.

Tai Chi ist eine alte chinesische Kampf- und Heilkunst in einer Einheit - eine Form aus Meditation und Kung-Fu. Der Name Tai Chi heißt übersetzt „das Höchste, das Vollkommene“.

Bekannt auch als „Schattenboxen“ wird es seit über vierhundert Jahren als sanfte und langsame Faustkampftechnik angewandt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Krankheiten zu lindern und somit zur Lebensverlängerung beizutragen. Deshalb wird Tai Chi auch als „Fausttechnik des langen Lebens“ bezeichnet. Tai Chi vereint traditionelle chinesische Techniken der Ernährung, Gymnastik und Atmung, den Leitbahnen- und der YingYang- Theorie aus der chinesischen Medizin. Mit der Zeit wurde dieses Wissen, um die Bedeutung der vitalen Energie, in China kultiviert und erweitert.

So entwickelte Tai Chi sich zu einem Volkssport und wird heute von Menschen aller Altersgruppen weltweit betrieben.

Kurse im Erzgebirge:

Tai Chi & Qi Gong

- **Kampfkunstschule Andreas Goldhahn** in **Schwarzenberg**
Obergasse 12, 08340 Schwarzenberg,
Tel. **03774-25401**, www.kampfkunstschule-erzgebirge.de

Tai Chi

- **Petra Hölzig** in **Annaberg-Buchholz**
Köselitzplatz 2, 09456 Annaberg-Buchholz
Tel: **03733-429597**, www.ihr-leben-meistern.de

Astro-Tipp September



Der Zwiespalt zwischen Uranus und Saturn bleibt den ganzen Monat bestehen. Das Moderne, Fortschrittliche (Uranus) wird vom Althergebrachten, Traditionellen (Saturn) gebremst, aber ebenso beginnen sich alte Strukturen zu lösen. Saturn in Verbindung mit Sonne und Merkur zwischen 12. und 22. September macht reizbar. Merkur läuft zwischen dem 07. und 29. September rückwärts, Vertragsabschlüsse besser verschieben. Gefühlsintensiv ist der 21. September.
Eure Brigitte, Tel. 03774-24451

Produktvorstellung



Antioxidantien sind natürliche Gegenspieler von Freien Radikalen. Die Mangostan ist die reichste derzeit bekannte Quelle natürlicher Xanthone. Die hohe Bioaktivität und das antioxidative, zellschützende Potenzial gelten als Schlüssel für die vielfältigen Gesundheitswirkungen der Mangostan-Xanthone. „Die traditionellen Anwendungen und die medizinischen Eigenschaften der Mangostan sind wirklich einzigartig und verblüffend“, bemerkt der Geschäftsführer des deutschen Unternehmens Mangostan-Gold, Norman Thier. „Die Wunder der Mangostan haben allerdings die Grenzen ihres natürlichen Lebensraumes kaum überschritten. Sie ist in Europa bisher nahezu unbekannt geblieben. Und genau dies zu ändern, ist für uns eine große Aufgabe und Herausforderung.“

Gisela Viertel und Helga Pehta haben ihre Berufung gefunden. Seit sie die phänomenale Gesundheitskraft der Tropenfrucht Mangostan kennen, begeistern sie mehr und mehr Menschen für dieses Geschenk der Natur.

Gisela Viertel aus Schwarzenberg

Tel. 03774-21 5 26, Mobile: 0174-92 17 59 7, E-Mail: gisela@viertel-erzgebirge.de, www.viertelerzgebirge.mangostan-gold.de

Helga Pehta aus Lauter

Tel: 03771-20 25 8, Mobile: 0162-94 41 86 3 E-Mail: Helga_Pehta@web.de, www.h.pehta.mangostan-gold.de



Informieren Sie sich auch über **Mangostan Gold** auf der **1. Schwarzenberger Gesundheitsmesse**.

Veranstaltungstipps September 2009

datum	zeit		ort
Di, 01.09.	18:00	Bio-Treff: Kräuterwanderung „essbare Wildpflanzen Infos in Traudel's Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Traudel's Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
Sa, 05.09.	10-18	1. Schwarzenberger Gesundheitsmesse Infos im Gesundheitszentrum „Relax“ bei Andreas und Jana Müller, Tel: 03774-25907, www.relax-mueller.de	Gesundheitszentrum Relax Schwarzenberg
So, 06.09.	16-20	Kundalini-Yoga-Intensiv-Workshop „Im Herzen sein“ mit Gobinde Singh, pro Person 35,- € Anmeldung bei Katrin Zehm, Tel. 03771-731044 oder email: ans.aue@freenet.de	Gesundheitszentrum Relax
Mo, 07.09.	13-18	workshop „Einweihung in die Ilahinur-Energie-Übertragung“ mit Ann König, pro Person 49,- €, Infos und Anmeldung 037756-80696, www.annerchi.de	Gesundheitszentrum Relax
Di, 08.09.	19:00	Treffpunkt „Bewusstes Leben“ Thema: „DIE HEIMLICHE KRAFT DER WORTE“ mit Cornelia Riedel, € 5,00	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Do, 10.09.	19:00	Beginn des Bachblütenlehrganges Anmeldung über die Volkshochschule Aue Tel. 03771/5655801	
Fr, 11.09.	18:30	Free-Healing Abend kostenlose Prana-Anwendung, Anmeldung Grit Mustroph 037756-1516	
Fr, 18.09.	19:00	Vortrag „Wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen“ mit Mandy Goller (5,- €) Infos und Anmeldung Ina Klinger, Tel: 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	
ab 15.09.	14:00	Beginn Kurs „Sternstunde“ für Kinder (14.00 Uhr 5-11 Jahre); Jugendliche 15.00 Uhr (12-18 Jahre) mit Ann König, Infos und Anmeldung 037756-80696, www.annerchi.de oder im Yogazentrum SZB	Yogazentrum Schwarzenberg Schlossstr. 7
ab 22.9.		22.9. - 1.12. 2009 10x Kurs Yoga für den Rücken und 10x Yoga für Alle(s) 25.9. - 4.12. 2009 10x Kurs Yoga - Grundkurs und 10x Yoga für Alle(s) Anmeldungen bis 15.9. bei Katrin Zehm, Tel. 03771-731044 oder email: ans.aue@freenet.de	Ganzthl. Gesundheitsstudio Zschorlauerstr. 72, AUE
Do, 03.09.	18:00	Bio-Kochkurs für Erwachsene , € 6,-	
Mo, 14.09.	16:00	Bio-Kochkurs für Kinder ab 4 Jahre, € 4,- mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 0172/7942419 od. direkt in Traudel's Bioladen, Dauer ca. 1 1/2 Stunde	Traudel's Bioladen Schwarzenberg / OT Erla

datum	zeit	Vorschau für Oktober	ort
Di, 06.10.	18:00	Bio-Treff Thema „Das direkte Gespräch mit dem Körper mit Pendel, Bio-Tensor und Kinesiologie“ mit Kathrin Neubert und Ann König, Infos in Traudel's Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Traudel's Bioladen SZB / Erla

Termine monatlich

Jeden **1. Dienstag (1.9.)** 18.00 Uhr
Bio-Treff mit interessanten Vorträgen in Traudel's Bioladen,
www.bioladen-schwarzenberg.de

jeden **1. Freitag (4.9)** 20.00 Uhr
Barfuß Tanz mit Anett Choulant
im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861,
www.yoga-schwarzenberg.de

jeden **1. Samstag (5.9.)** 16.00 Uhr
Familienstellen mit Anett Choulant
im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden **2. Dienstag (8.9.)** 19.00 Uhr
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg, www.
lebensfreude-ina-klinger.de

jeden **2. Mittwoch (9.9)** 9.00 Uhr
Frauenfrühstück in der Werkstattküche
im Yoga-Zentrum SZB, www.annerchi.de

jeden **3. Montag (21.9.)** 20.00 Uhr
Spirituelle Stammtisch
im Café Piano SZB, www.annerchi.de

jeden **3. Freitag (18.9.)** 19.30 Uhr
Lichtkreis zum gemeINSam SEIN
mit Mantrén singen, trommeln und Meditation
mit Samina & freunde im Yoga Zentrum SZB,
www.annerchi.de

Buchtipps

Tanz der Delfine

Marlis Bühler-
Aus der sensibilisierten Wahrnehmung der Autorin stammen die Gedichte und Dokumentationen in diesem Foto-Poesie-Buch. Es lädt ein, Verspieltheit wie die Ausstrahlung von Liebe und Freude wahrzunehmen, die diesen Meereswesen zu eigen sind. Möge das Buch dazu beitragen, diese wunderbaren Geschöpfe - auch zum Wohle der Menschheit - weltweit zu schützen. Für Delfinliebhaber ein Muss!
SaK

