



eine Initiative
für bewusstes und nachhaltiges
LEBEN
im Erzgebirge

Spruch des Monats

Der Mut zum ersten Schritt
wird tausendfach belohnt
mit den verschiedensten Erfahrungen.

- Mandy Frank-

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



vorgestellt Imkerei im Erzgebirge

Honig - ein Naturprodukt ohne Gleichen. Die Fülle an Honig in den Geschäften lädt ein, sich täglich mit dem leckeren süßen Bienen-saft zu verwöhnen. Doch Honig ist - auch hier - nicht gleich Honig. Viele Medienberichte zeigen, dass die wirtschaftlichen Interessen vieler weltweiter Großimkereien, welche den Honig nur als ein gewinnbringendes Produkt sehen, nicht immer mit der respektvollen Arterhaltung der Bienen übereinstimmen. Kein Wunder, dass sich dadurch jetzt viele Bienenvölker verabschieden. Wenn wir nun Honig zur Förderung des eigenen Wohlbefindens nutzen wollen, sollten wir auf reine (Bio)-Qualität achten. Optimal ist der Nektar, welche die Bienen, aus der unmittelbaren Umgebung (aus dem eigenem Garten/Dorf) sammeln konnten. Denn hier nehmen sie (aus bioenergetischer Sicht) auch genau die Stoffe / Schwingungen auf, die unsere (Heilungs-) Informationen enthalten. Auch ist der liebenswerte, achtvolle, so wenig wie möglich störende Umgang mit den Bienen von Bedeutung, damit sie ‚stressfreien‘ Honig produzieren können. Bei der Honiggewinnung ist auf den Reifegrad und die sofortige Abfüllung ohne Erhitzung zu achten, um die volle Nährstoffvielfalt zu gewährleisten. Das heißt auch, Honig nicht in heißen Tee geben - sondern mit einem Löffel dazu essen. Beim Schutz und der Pflege des Bienenstocks ist natürlich der Verzicht von Antibiotika und chemischen Mitteln keine Frage, da gibt es genügend natürliche Alternativen, wie z.B. Ameisensäure.

Wer einen eigenen Garten hat, dem ist auch die Haltung von eigenen Bienen zu empfehlen, um einerseits die Bestäubung von Blütenpflanzen zu gewährleisten und auch für die Bienenarterhaltung beizutragen. Ein kleines Stück Honigwabe direkt aus dem (eigenen) Bienenstock auf der Zunge zergehen zu lassen, ist natürlich die beste Möglichkeit, die volle Energie des wundervollen Bienenproduktes aufzunehmen. Das alte Wissen, um die antibakteriellen wirkungsvollen Kräfte von Honig, Propolis, Gelee Royal und Pollen gewinnt wieder zunehmend an Bedeutung. Hier schlummern Natursubstanzen für die innere und äußere Körperanwendung, z.B. Wundbehandlung, die wiederentdeckt werden wollen. Hier beraten Sie auch gern Api-Therapeuten, wie z.B. Jürgen Schmiedgen aus Sehma.

**Imkereien aus Liebe zu den Bienen
Beratung und Verkauf:**

Honig Walter
Lutz Blechschmidt
Dorfstraße 8
08340 **Schwarzenberg/**
Bermgrün
Tel: 03774-25445

**Imkerei
Siegfried Gregor**
Bahnhofstraße 8
09471 **Bärenstein**
Tel: 037347-84092

**Imkerei
Schmiedgen**
Gunter u. Jürgen Schmiedgen
Cunersdorfer Str. 9
09465 **Sehmatal / Sehma**
Tel. 03733-60083

Rück- und Ausblick 1. Gesundheitsmesse Schwarzenberg



Aufgrund der erfreulichen positiven Resonanz wird es nächstes Jahr wieder eine Gesundheitsmesse für Bewegung, Ernährung und Bewusstsein geben. Wir danken allen Mitwirkenden & Gästen und freuen uns auf ein gemeinsames Wiedersehen 2010!



Jana und Andreas Müller,
Ann König & freunde
von der Initiative bio-erzgebirge(.de)
und Gesundheitszentrum ‚Relax‘

außerhalb des Erzgebirges begeistert aufgenommen. Denn die Zeit ist reif für das Lachen, reif, um den vergessenen, heiligen Bund zwischen Menschen und Miramusen neu zu besiegeln und das Geheimnis der Zauberkichererbsen zu offenbaren. Gemeinsam mit den Hauptpersonen Katina und Beatrice erleben die Kinder eine abenteuerliche Reise ins Reich des Horacus. Der Zauberer hat den Zauberstein Kirjaka gestohlen, weil die Menschen Schuld am Versiegen der Quelle des Lachens haben. So droht die Quelle des Zorns ganz Miramu zu überschwemmen. Hier lernen die Kinder wundersame Wesen kennen und erfahren durch die Hilfe des Lichtträgers und anderen guten Mächten in sich selbst die unbezwingbare Kraft der Liebe.

Karina Kartach, Jahrgang 1962, Buchautorin und freie Journalistin, Mutter von drei Kindern und dreifache „Großmutter“. Illustration Tochter Mariann, 160 Seiten, Hardcover, Leseprobe: www.miramu.de, www.amazon.de
Bei Buchbestellungen bei der Autorin gibt es das Kichererbsen-Lied u. ein Malbuch gratis dazu. **Tel: 03771/33132**

Nächste Lesung: 21. Oktober, 18.00 Uhr Modernes Antiquariat Aue, Wettinerstraße, Nähe Simmel

Die Zeitschrift
TROMMEL Geflüster lädt ein zum:

1. Spirituellen Erlebnistag

Samstag 10.10.2009 10-18 Uhr

im Kraftwerk e.V.

CHEMNITZ Kaßbergstr. 36

Buchvorstellung

**„Im Lande Miramu“ Ein Kinder-
märchenbuch des neuen Zeitalters**



„Kichererbsen, fliegt zur Erde, damit das Lachen wiederkehre!“, so heißt es im Märchenbuch „Im Lande Miramu“ der Löbnitzer Autorin Karina Kartach. Die Botschaft geht seitdem an alle Kinder des neuen, lachenden Zeitalters und wurde bisher schon an vielen Schulen im

außerhalb des Erzgebirges begeistert aufgenommen. Denn die Zeit ist reif für das Lachen, reif, um den vergessenen, heiligen Bund zwischen Menschen und Miramusen neu zu besiegeln und das Geheimnis der Zauberkichererbsen zu offenbaren. Gemeinsam mit den Hauptpersonen Katina und Beatrice erleben die Kinder eine abenteuerliche Reise ins Reich des Horacus. Der Zauberer hat den Zauberstein Kirjaka gestohlen, weil die Menschen Schuld am Versiegen der Quelle des Lachens haben. So droht die Quelle des Zorns ganz Miramu zu überschwemmen. Hier lernen die Kinder wundersame Wesen kennen und erfahren durch die Hilfe des Lichtträgers und anderen guten Mächten in sich selbst die unbezwingbare Kraft der Liebe.

Karina Kartach, Jahrgang 1962, Buchautorin und freie Journalistin, Mutter von drei Kindern und dreifache „Großmutter“. Illustration Tochter Mariann, 160 Seiten, Hardcover, Leseprobe: www.miramu.de, www.amazon.de
Bei Buchbestellungen bei der Autorin gibt es das Kichererbsen-Lied u. ein Malbuch gratis dazu. **Tel: 03771/33132**

Nächste Lesung: 21. Oktober, 18.00 Uhr Modernes Antiquariat Aue, Wettinerstraße, Nähe Simmel

Ernährungstipp

Thema Zucker

Früher war Zucker ein Luxusgewürz. Um 1850 lag der Zucker-Verbrauch bei 5,5 g pro Kopf/Tag, heute liegt er zwanzig mal höher bei etwa 110 g - das entspricht 40kg pro Kopf/Jahr.

Der meiste Zucker wird nicht in Form von Süßigkeiten oder als Essensbeigabe verzehrt, sondern als versteckter Zucker, den die Lebensmittelindustrie, der Bäcker, der Restaurantkoch usw. dem Essen zufügen. Selbst im Ketchup (bis 30%) und in Suppen ist Zucker enthalten!

Um verdaut zu werden, braucht Weißzucker verschiedene Vitamine, Enzyme, und Mineralien. In Obst, Gemüse und natürlichen Lebensmitteln kommen diese mit dem Zucker gemeinsam vor. Bei raffiniertem Zucker aber fehlen die Vitamine und der Körper muss auf seine eigenen Reserven zurückgreifen. Ein hoher Zuckerkonsum führt so zum Mineralien-Mangel und der Körper wird sauer. Auch die Bauchspeicheldrüse muss übermäßig viel Insulin produzieren, um den Blutzuckerspiegel zu neutralisieren. Außerdem kann es zu Pilzbefall im gesamten Körper kommen.

Aber Süßes macht auch fröhlich, Süßes tröstet. Süßes essen wir oft dann, wenn wir uns belohnen wollen. Wir verbinden damit Wärme und Liebe, Geborgensein, angenommen werden, verstanden sein. Deshalb ist es so schwer, darauf zu verzichten. Gesunde Alternativen zum raffinierten Zucker gibt es genügend: von süßen, reifen Früchten, über Apfel-, Topinamburdicksaft, Stevia bis zum Honig.

Mehr zum Thema Zucker erfahren Sie im Vortrag **„Die Sache mit dem Zucker“** am **9. Oktober 2009, 19.00 Uhr in der Werkstattküche im Yoga-Zentrum Schwarzenberg**, in individuellen Beratungen oder in Ernährungskursen

Anett Choulant, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin, **Tel. 03774 - 336861**

Rezept des Monats Topinambur-Obstsalat

4 Knollen Topinambur
1 Banane
1 müriben Apfel
Zitronensaft
süße Sahne oder Honig zum Verfeinern

Die Topinamburknollen waschen und abbürsten, raspeln oder in kleine Stücke schneiden. Banane und Apfel in Stücke schneiden und dazu geben. Mit Zitrone, Sahne oder Honig abschmecken, fertig.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

Bio- Kinderkochkurs: Do 01./ Di 06.10. um 16:00 Uhr
Bio- Kochkurs Erwachsene: Do, 8.10 um 18:00 Uhr

Anmeldung bitte bei **Sandra Müller** 037756/17589,
0172/7942419 oder in Traudels Bioladen in SZB/Erla!



Heilpflanze des Monats Topinambur (Helianthus tuberosus)

Topinambur ist ein Korbblütler und gehört zur Gattung der Sonnenblumen. Jedoch bildet Topinambur an den Wurzeln viele Knollen ähnlich der Kartoffel. Diese Knollen sind Lebensenergie pur und voller Heilkraft.

Leider ist in unseren Breitengraden diese Heilpflanze noch wenig bekannt. Da sie aber bis -15°C Frost verträgt, ist Topinambur hervorragend zum Anbau für Gebirgsregionen geeignet und kann bis in den November hinein frisch geerntet werden.

Topinambur ist der ideale Vitaminspender mit Biotin (Provitamin A) und den Vitaminen B1, B2 und B6. Der enthaltene Fruchtzucker ist ein hervorragender Energielieferant, ohne die Bauchspeicheldüse zu belasten. Der wasserlösliche Ballaststoff Inulin regt den Stoffwechsel an und unterstützt alle Verdauungsorgane. Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Silicium, Eisen und Natrium gelten als wichtige Aufbaustoffe für Blut und Gewebe. Zu ca. 80% besteht Topinambur aus Wasser und dient somit als zusätzlicher Flüssigkeitsspender. Allerdings verliert diese Heilpflanze das Wasser nach der Ernte sehr schnell, weshalb sie am besten frisch verzehrt werden sollte. Cholin und Betain unterstützen Leber und Milz bei ihrer Entgiftungsfunktion und stärken das Immunsystem.

Der regelmäßige Verzehr von Topinambur hilft bei trockenen Schleimhäuten (Augen, Nase, Mund, Rachen, Lunge, Darm, Scheide...), Verstopfung, Nesselsucht und Magenleiden. Diabetiker werden diese Heilpflanze sehr schätzen, das enthaltene Inulin harmonisiert die Funktion der Bauchspeicheldrüse. Durch die Stoffwechsel anregende Wirkung wird Topinambur oft bei Adipositas zur Gewichtsreduzierung angewendet.

Topinambur wird vor allem frisch in Salaten verzehrt. Aber auch gebacken oder gekocht, ähnlich der Kartoffel, sind die Knollen äußerst lecker, verlieren aber durch das Erhitzen viele ihrer wertvollen Strukturen. Als alternatives Süßungsmittel gibt es Topinambur-Dicksaft.

Heilpraktikerin Birgit Münzner, Tel: 03773/ 586 786



Baby- und Stillecke

Hat Dein Baby manchmal Phasen, in denen es extrem unruhig ist und trotz Müdigkeit einfach nicht schlafen will? Ja, das gibt es auch hin und wieder. Versuch es mal mit babygerechter Musik. Einfach leise über den Tag und gegebenenfalls während der Nacht dem Baby vorspielen. Tipp: „Große Meisterwerke für kleine Ohren“

- Melodien zum Träumen - von Tibor Lévy. Diese musikalischen Perlen werden tief in der Seele Deines Kindes in einer Schatztruhe gesammelt und schmücken es geistig und optisch ein Leben lang.

Euch eine schöne und behütete Zeit wünscht

Kathrin Neubert Tel. 037756/ 7304



BewusstSEIN

Seminarreihe ‚Zeit für DICH‘

Gesund und zufrieden sein, heißt nicht nur, sich gut zu ernähren, genügend zu bewegen und sich materielle Wünsche zu erfüllen. Auf dem Weg in ein wirklich glückliches Leben kommst du früher oder später nicht daran vorbei, dir ‚Zeit für DICH‘ zu nehmen, um dir deinem SEIN, dem ‚ICH BIN‘ bewusst zu werden. Wenn du anfängst, dich zu beobachten, gehst du in die Selbst-Verantwortung und nimmst so dein Leben in die Hand. „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Dann brauchst du auch nicht mehr im Außen auf jemanden zu hoffen, der dich heilen, stärken, lieben und versorgen wird. Um dein Leben zu führen, beginne einfach damit, dich so anzunehmen wie du bist, „JA“ zu sagen zu dir SELBST und auf dich, deine innere Stimme, zu hören! Was willst du wirklich? Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben? Ja – Du selbst!!! Und nur Du kannst deine Lebensbedingungen ändern, indem du die universellen Gesetze anerkannt und beginnst, auf deine Gedanken und Gefühle bewusst zu achten und sie in für dich dienliche zu wandeln. Wie im Innen so im Außen. Wenn deine Einstellungen im Innern stimmen, dann erschaffst du aus deinem Leben ein freudiges, harmonisches und LIEBEvolles DA-SEIN in allen Lebensbereichen, sowohl gesundheitlich, in der Partnerschaft, als auch im Beruf. DU BIST es dir wert! Be-Achte DICH - und nimm dir ‚Zeit für DICH‘. Es ist DEIN kostbares Leben! Beginne - JETZT mehr dazu in der:

Seminarreihe ‚Zeit für DICH‘

Sa, 17.10. 14-19 Uhr Thema ‚Lebe deine Bestimmung‘

Sa, 7.11. 14-19 Uhr Thema ‚Gesundheit für ein langes glückliches Leben‘ und weitere zu den Themen Berufung u. Liebe, im Gesundheitszentrum RELAX SZB

Kurs ‚Sternstunde‘ für Kinder

für mehr Selbst-BewusstSein dienstags 15.00 Uhr im Yogazentrum SZB

Infos und Anmeldung **lebensschule ANNERCHI**
Ann König, 037756-80696, www.annerchi.de



Gesunder Lebensraum mit positiv eingesetzter Naturenergie



Wie kann der Mensch im Zeitalter der technischen Belastungen noch seine Gesundheit erhalten? Alles ist eine Form von Energie. Und alles schwingt. Wenn wir den menschlichen Körper betrachten, ist er mit dem Universum vergleichbar. Gewöhnlich sind wir uns der Schwingungen unseres Körpers nicht bewusst, aber ohne Schwingungen gäbe es keine Materie. Erst wenn das System des menschlichen Körpers als Ganzes effizient funktioniert, ist es in Harmonie. Wenn die Schwingungen in einem Bereich gestört sind, wirkt sich das auf den ganzen Körper aus und führt zu Funktionsstörungen und Unwohlsein. Der Schlüssel zur Harmonie liegt im elektromagnetischen Gleichgewicht des lebendigen Organismus. Den Menschen kann man als eine hochkomplexe elektromagnetische Sendee- und Empfangsstation betrachten. Seine Empfindlichkeit für noch so kleine Reize hängt damit zusammen, dass der menschliche Körper zu 70 % aus Wasser besteht. Wasser verfügt über ein enormes Gedächtnis, d.h. es speichert positive aber auch negative Informationen und gibt sie wieder. Der biologische Regelkreis des Menschen ist heute dem von ihm selbst geschaffenen technischen Regelkreis ausgeliefert. Jahr für Jahr wächst die erdumspannende Einflussnahme der Technik. Die Firma Pen Yang System Heß und Volk hat sich in mehreren Jahren Forschung und Entwicklung die Aufgabe gestellt, mit Hilfe von positiv eingesetzter Naturenergie interessante Energieobjekte zu schaffen, welche zum biologischen Energiespender für den Benutzer werden. Somit entsteht eine Brücke zwischen Biologie und Technologie.

Dazu gibt es einen interessanten Vortrag am Samstag, dem 24. Oktober um 13.30 Uhr in Traudels Bioladen in SZB/Erla mit Herr Volk von der Firma Pen Yang System.

Beim Kauf von Energieprodukten der Firma Heß & Volk gibt es im Zeitraum Oktober/ November einen Rabatt von 5 %.

Überprüfung von feinstofflichen Einflüssen im Schlaf, Wohn- und Geschäftsbereich: Die Basis für Ihre Gesundheit.

Neutralisation von Wasseradern, Erdstrahlen, Elektrosmog, Gitterlinien, negativen Wesen und Energien. Gern beraten wir Sie:
Kerstin Richter 0172-9345362 / Ann König 037756-80696



Naturheilmittel Schüßler Salze für Kinder – bewährte Mischungen

Gerade unsere Kleinen verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit, wenn es um Fragen der Gesundheit geht. Jede Mutter und jeder Vater weiß, wenn wir uns schon selbst vernachlässigen, bei den Kindern tun wir das nicht. Bekannterweise ist vorbeugen besser als heilen. Aber sinnvolle natürliche Möglichkeiten können auch die ärztliche Therapie wirksam unterstützen.

Wir sind als Mutter-Kind-Apotheke spezialisiert auf natürliche Möglichkeiten zur Gesunderhaltung und unterstützende Maßnahmen bei Krankheit. Neben der Aromatherapie mit Einreibungen in der Erkältungszeit für Babys und Kinder, Hautproblemen u.a., fertigen wir spezielle Schüßler Salz-mischungen an, die auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasst sind.

Der Vorteil ist, alle erforderlichen Biomaterialien sind in einer Mischung als Pulver vereint und können gelöst leicht auch Babys verabreicht werden (laktosehaltig).

Unsere bewährten Mischungen sind: Zahnungspulver (Mischung zur Unterstützung des Zahnens), Impfvorbereitung (zur Unterstützung des Immunsystems und Vermeidung von Impfreaktionen), Immunstärkung (für infektaanfällige Kinder, bei Fieber), Blähungen + Hartleibigkeit (besonders für Babys mit Blähungen, die dann dadurch auch schlechten Stuhlgang bekommen), Hustenmischung (für Kinder mit vermehrter Schleimbildung) u.a.

Darüber hinaus fertigen wir auch unterstützende Mischungen für Kinder bei Schulstress, als Wachstumshilfe, Bettnässen, Darmträgheit, Schlafproblemen u.a.



Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen und Ihren Kindern gern.

Ihr Team der Land-Apotheke
Apotheker Lutz Stöckert,
Aroma-Experte, Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler
Dorfberg 8, 08359 Breitenbrunn
Tel. 037756/179088

LAND-APOTHEKE

Ganzheitlich heilen Thema von Barbara Beer: Gesunder Darm - Gesunder Mensch

Und wie geht es Ihnen und Ihrem Darm? Die Antwort auf diese Frage lautet bei ca. 60% meiner Patienten: „...weniger gut“. In der Tat sind die Ursachen vieler Erkrankungen im Darm zu finden. Der Darm hat eine Schlüsselfunktion für das gesamte Immunsystem. Eine intakte Darmschleimhaut übernimmt die Barrierefunktion gegenüber Fremdkörpern. Ist dieses harmonische Gleichgewicht zwischen Mensch und Mikrobe - die Symbiose - gestört, so kommt es zur Dysbiose. Toxine werden nicht völlig abgebaut, der Darmstoffwechsel erlahmt. Der Organismus zeigt sowohl lokale als auch systemische Symptome. Und welche Symptome haben Sie schon gespürt? Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Vitalitätsverlust, Akne, Infektaanfälligkeit sind einige mögliche Folgen eines gestörten Darmstoffwechsels. Stellen Sie sich die Wurzel eines Baumes vor. Nur ein intaktes System kann Nährstoffe aufnehmen, Giftstoffe eliminieren. Ihre Wurzel, Ihr Darm tut dies ebenso. Solche Stressoren über Jahre wie Fehlernährung durch denaturierte Lebensmittel, Missbrauch von Medikamenten, Genussgifte aber auch Bewegungsmangel und Übergewicht sind oft die Ursachen für die bereits erwähnten Symptome.

Einen weiteren interessanten Aspekt möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Täglich müssen wir Entscheidungen treffen, sei es im Beruf oder im privaten Bereich. Wir tun dies oft „aus dem Bauch“ heraus, also intuitiv. Neurogastroenterologen bezeichnen den Darm als zweites Gehirn. Der Darm ist vegetativ ein autarkes System, verantwortlich für Produktion von Enzymen, Hormonen und Botenstoffen. Nur ein intakter Darm kann gut funktionieren und bei der Entscheidungsfindung helfen.

Möglichkeiten, um Ihren Darm, „Ihre Wurzel“ zu stabilisieren:

Der Wichtigste, aber auch der schwerste Aspekt im Alltag ist wohl, das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung zu finden. Eine ausgewogene Ernährung, besonders bei den Kindern, ist der Schlüssel für eine intakte Verdauung. Übermäßigen Zuckerkonsum, Fast Food, dazu Bewegungsmangel lassen den Stoffwechsel kaum Chancen. Eine wichtiger Stellenwert in meiner Praxis nimmt die Darm-Reinigung mittels Colon-Hydrotherapie ein. Darmreinigungen sind schon in allen geschichtlichen Epochen bekannt gewesen. Leider fast vergessen - der Einlauf, denen unsere Mütter und Großmütter mit guten Erfolgen einsetzten. Die **Colon-Hydrotherapie** wird seit ca. 18 Jahren in Deutschland sowohl in Naturheilkliniken, als auch von Heilpraktikern durchgeführt. In meiner Praxis arbeite ich seit 14 Jahren mit dieser Methode. Nach gründlicher Diagnosestellung erfolgt die Therapie. Die Behandlung dauert mit Vor- und Nachbehandlung ca. 1,5 Stunden und sollte min. 3 x nach Absprache erfolgen.

Gern berate ich Sie, wann ein Colon-Hydrotherapie sinnvoll ist und wann nicht. Ihre Barbara Beer.

**Alt wie ein Baum möchten Sie werden?
Vergessen Sie die Pflege Ihrer Wurzel, Ihres Darmes nicht!**



Naturheilpraxis
Barbara Beer
Heilpraktikerin
Akupunktur, Vegacheck,
Colon-Hydrotherapie,
Vitalogie

Erlaer Straße 14
08340 Schwarzenberg
Tel: 03774-26333

Für Sie sind wir da:

Bioläden / Reformhäuser

Naturfachgeschäft BIO-RABE Zwönitz
Inh. Jan Rabe, E-Mail: 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 SZB / Aue

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

Bioladen Pfeffersack Annaberg-Buchholz

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

Traudels Bioladen SZB / Erla

Inh. Gertraud Drechsel, www.bioladen-schwarzenberg.de
Gießereistraße 2, Schwarzenberg / Erla, 03774-7607851

Naturheilpraxen / Apotheken

Barbara Beer, Heilpraktikerin, Akupunktur, Colon-Hydro-
therapie, Vegacheck, Vitalogie, Erlaer Str. 14,
Schwarzenberg, Tel. 03774-26333

Anett Choulant www.yoga-schwarzenberg.de

Yoga-Zentrum, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungs-
beratung, 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

Landapotheke Lutz Stöckert www.landapotheke.de
Aromatherapie, Schüßler Salze, Spagyrik Phylak, Homöo-
pathische Hausapotheke, Dorfberg 8, **Breitenbrunn**,
Tel: 037756-179088

Ganzheitliche Physiotherapien

/Gesundheitszentren

Ina Klinger www.lebensfreude-ina-klinger.de

Ganzhtl. Physiotherapie, Aura Soma, Heilmassagen,
Blütenessenzen, Lebensberatung, Bergmannsgasse 1,
Schneeberg, Tel: 03772-3729056

Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller

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

Katrin Zehm E-Mail: ans.aue@freenet.de

ganzhtl. Gesundheitsstudio, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**,
ganzhtl. 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 Muströph www.pranahheilung-dresden.de

Pranahheilung, Behandlungen, Infovorträge, Seminare
Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, Tel: 037756-1516

Petra Hölig www.ihr-leben-meistern.de

Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Ser-
vice, Köselitzplatz 2, **Annaberg-Buchholz**,
Tel: 03733-429597

Kerstin Richter

Bioenergetikerin Extrasens, Dorn-Breuss Wirbelsäulen-
therapie, 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 Bley-
steig 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, Kupferweg 12, **Breitenbrunn**,
Tel: 037756-80696

Produktvorstellung Zwergenwiese BrotSalat

Die Feinkost-Salate für „aufs Brot“ gibt es in vier leckeren verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Vegetarischer Fleischsalat, Feta, Gutsherren und Ratsherren

Sie sind 100% vegetarisch, eifrei und haben schlanke 6-9% Fett. Genießen Sie die BrotSalate pur aufs Brot, als Beilage zu Rohkost, zu Kartoffeln oder als Dip. BrotSalate sind herzhaft Feinkostsalate mit viel knackigem Gemüse.

Probieren Sie und lernen Sie unseren Bioladen in **Zwönitz** kennen! Wir laden Sie herzlich ein zur Brot-Salat **VERKOSTUNG in der Woche vom 5.-10. Oktober.**



Inh. Jan Rabe
Lange Gasse 10
08297 ZWÖNITZ

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

BIO-RABE Naturkostfachgeschäft

BIO-RABE gibt es seit Juni 2008 im Stadtzentrum von Zwönitz. Wir führen ein breites Bio-Sortiment von Trockenwaren, Getränken, Backwaren, Obst- und Gemüse, Drogerie- und Kosmetikartikeln.

Wir liefern Ihnen Obst- und Gemüseboxen auch gerne nach Hause. Außerdem bieten wir Ihnen Präsente nach Ihren Wünschen oder Geschenkgutscheine.

Unser Motto lautet: „Lebensmittel sollten naturbelassen und lebendig sein.“

Wir sind gern für Sie da: Mo-Fr 9.00-13.00 und 14.00-18.00 Uhr, Sa 9.00-12.00

Lachen

mit Marco Leonardo

„Ich hätte ja wirklich mehr Vertrauen zu Deinen Ratschlägen, Mutti, „ sagt die flügge gewordene Tochter zur Mutter, „wenn Du Papa nicht geheiratet hättest!“

Termine regelmäßig

jeden **Freitag**, 7.30 Uhr
Meditation mit Grit Mustroph u. Anett Choulant im Yogazentrum SZB

Jeden **1. Dienstag (6.10.)** 18.00 Uhr
Bio-Treff in Traudels Bioladen SZB/Erla

jeden **1. Freitag (2.10.)** 20.00 Uhr
Barfuß Tanz mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861,

jeden **1. Samstag (3.10.)** 16.00 Uhr
Familienstellen mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden **2. Dienstag (13.10.)** 18.30 Uhr
Free Healing (Prana) mit Grit Mustroph, Yoga-Zentrum SZB

jeden **2. Dienstag (13.10.)** 19.00 Uhr
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg,

jeden **2. Mittwoch (14.10.)** 9.00 Uhr
Spirituelles Frauenfrühstück in der Werkstattküche im Yoga-Zentrum SZB,

jeden **3. Montag (19.10.)** 20.00 Uhr
Spirituelle Stammtisch
im Café Piano SZB

jeden **3. Freitag (16.10.)** 19.30 Uhr
Lichtkreis mit Samina & freunde im Yoga Zentrum SZB, www.annerchi.de

Veranstaltungstipps Oktober 2009

Informationsabend: „Esskultur ohne Reue“ - Abnehmen ohne zu Hungern

Am **6.10.09** und **3.11.09** finden um **19.00 Uhr** im **Relax-Gesundheitszentrum Schwarzenberg** je ein Informationsabend zum Thema „Stoffwechselregulation durch ganzheitliche Blutdiagnostik“ statt. Referent ist der Geschäftsführer der Firma „My Way“, **Herr Rieger**. Interessierte Besucher erfahren wichtige Informationen über die Ermittlung ihrer Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Optimierung der eigenen Ernährung. Anhand Ihrer Blutanalyse erhalten Sie einen Ordner mit Angabe der für Sie empfohlenen Nahrungsmittel, ein Ernährungsprogramm und viele Rezepte. Wenn Sie sich an die Empfehlungen halten, werden Sie sehr schnell erkennen, dass Sie Ihre neue Ernährung nicht mit Entbehrung oder Verzicht ansehen müssen. Eine passende, vielseitige, ausgewogene und genussreiche Kost bringt Wohlbefinden, Vitalität, Gesundheit und die Wunschfigur. „Esskultur ohne Reue“ ist ein Lebenskonzept, das Gesundheitsbewusstsein mit Freude am Essen vereint. **Sandra Müller** lädt Sie dabei zum Verkosten ein und bietet auch passende Kochkurse für Erwachsene und Kinder an.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um rechtzeitige Reservierung unter Telefon 03774/25907.

datum	zeit	veranstaltung Oktober	ort
Di, 06.10.	18:00	Bio-Treff Thema „ Das direkte Gespräch mit dem Körper mittels Pendel, Bio-Tensor und Kinesiologie “ mit Kathrin Neubert und Ann König, Infos in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Traudels Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
Do, 08.10. 01./ 06.10.	18:00 16:00	Bio-Kochkurs für Erwachsene , € 6,- mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 0172/7942419 Bio-Kochkurs für Kinder ab 4 Jahre, € 4,- oder direkt in Traudels Bioladen	Traudels Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
Mi, 07.10. Fr, 09.10. Do, 22.10. 18.-24.10. 15.-21.11.	20:00 19:00 19:00	Vortrag ‚Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit‘ mit Anett Choulant, € 6,00 p.P. Vortrag ‚Die Sache mit dem Zucker‘ mit Anett Choulant, € 6,00 p.P. Vortrag ‚Wer loslässt, hat beide Hände frei‘ mit Master Han Shahn, Grit Mustroph, AK € 16,- Frauenferien ‚Sinn, Licht und Sinnlichkeit‘ an der Ostsee, mit Anett & Kirala (INSHA-Heilerin) Yoga-Herbst-Ferien an der Ostsee - In der Stille nach Innen finden - € 395,00 mit Anett Choulant Infos und Anmeldung bei Anett Choulant, 03774-336861, www.yoga-erzgebirge.de	Yogazentrum SZB Yogazentrum SZB Yogazentrum SZB Insel Rügen Insel Rügen
Sa, 10.10.	9-18	Tagesseminar ‚Es war eine schwere Geburt - Wie traumatische Erfahrungen verarbeitet werden können‘ mit Viresha Bloemeke, € 130,00 Infos und Anmeldung bei Antje Stock, Tel. 03774-24331, www.la-mama.de	Still- und Muttertreff Karlsbader Str. 12, SZB
Di, 13.10. Di, 27.10.	19:00 19:00	Treffpunkt ‚Bewusstes Leben‘ Thema: „ KLANG - BEDEUTUNG FÜR DEN MENSCHEN “ - Klangmassage mit Klangschalen - vorgestellt von Klangtherapeutin Andrea Ullmann (5€ p.P.) Beginn des VHS-Lehrgangs ‚Meridiangymnastik‘ - 10 Minuten täglich für besseres Wohlbefinden mit Ina Klinger, Anmeldung über die Volkshochschule Aue Tel. 03771/5655801 Infos bei Ina Klinger 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Di, 06.10./ 03.11.	19:00	Vortrag ‚Esskultur ohne Reue‘ - Abnehmen ohne zu Hungern mit Herrn Rieger von d. Fa. My Way, Infos und Anmeldung: 03774-25907, www.relax-mueller.de	Gesundheitszentrum Relax
Sa/So 10./ 11.10.		Yoga und Ayurveda-Wochenende in Reichenbach mit Katrin Zehm, Themen: „Die ayurvedische und yogische Ernährungslehre“ und „Die yogischen und ayurvedischen Reinigungstechniken und -übungen für strahlende Gesundheit“, Infos Tel. 03771-731044 oder email: ans.aue@freenet.de	Bildungszentrum für Soz./ Gesundheit, Wirtschaft, Kirchplatz 7, Reichenbach
Sa, 17.10.	14-19	Beginn Seminarreihe ‚Zeit für DICH‘ Thema ‚Lebe deine Bestimmung‘ mit Ann König, Beitrag nach eigenem Ermessen, Infos und Anmeldung 037756-80696, www.annerchi.de	Gesundheitszentrum Relax
Sa/So 24./ 25.10.	10-18	Basis-Seminar PRANA 1 mit Pranalehrerin Grit Mustroph, Seminargebühr 260,00 Euro Infos und Anmeldung Grit Mustroph, 037756-1615, www.prana-erzgebirge.de	Gasthof und Pension „Schachtelhelm“ Elternlein
Sa, 24.10.	13:30	Vortrag ‚Positiv eingesetzte Naturenergie‘ mit Herrn Volk von der Fa. Pen Yang Infos in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Traudels Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
datum	zeit	Vorschau für November	ort
Di, 03.11.	18:00	Bio-Treff mit „ Verkostung von Aufstrichen und Broten “ in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Traudels Bioladen SZB / Erla