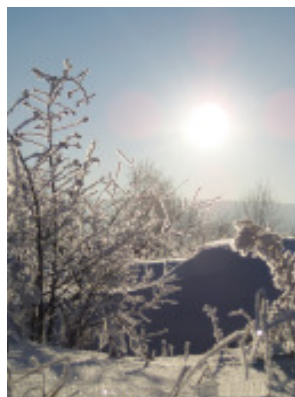




eine Initiative für
bewusstes und nachhaltiges
LEBEN
im
Erzgebirge



www.bio-erzgebirge.de
Ansprechpartnerin: Ann König
037756-80696

Themen im Infoblatt:

Weltläden - Fairer Handel

Heilpflanze **Cayenne**

Klassische Homöopathie

**10 Jahre TEEhäuschen
nieswurz**

**Biophysikalische
Stoffwechselanalyse**

DVD/Buch Tipp
(R)Evolution 2012

Bewusstsein **LIEBE**

Familienstellen

Produktvorstellung
Bio-Nussmuse

Flyer **NIE-wieder-RAUCHEN-
Methode**

Liedermacher
John Kendy Kretzschmar

Spiritualität im Alltag

Mond im Tierkreiszeichen

Spruch des Monats

Liebe ist, wenn du das Lächeln eines
Menschen auffängst
und es an einen anderen weiter gibst.

- **Mandy Frank-**

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

NEU:

YOGA in Schneeberg



mit **Evelyn
Schmuck** in

der **Ganzheitlichen Physiotherapie**
Ina Klinger
Bergmannsgasse 1, **Schneeberg**
Informationen zu Kursen und Anmeldung:
Tel. **03772/382563**

mit **Anett
Choulant** in der

Physiotherapie Wengzinek
Bruno-Dost-Str. 3, **Schneeberg**
Informationen zu Kursen
und Anmeldung:
Tel: **03774 - 336861**
www.yoga-erzgebirge.de



vorgestellt Weltläden - Fairer Handel im Erzgebirge

Seit über 30 Jahren gibt es den ‚Fairen Handel‘ in Deutschland. Aus der Einsicht, dass die Not in der sogenannten 3. Welt nicht nur durch Spenden und Almosen gestoppt werden kann, sind Weltläden entstanden. Man suchte nach neuen Wegen und entwickelte das Prinzip des Fairen Handels. Der Faire Handel baut eine Brücke zwischen den Produzenten in den Entwicklungsländern und den Verbrauchern in Europa - gemeinsam für eine gerechtere Welt. Hier steht Mensch und Natur an 1. Stelle. In den Weltläden werden Waren, die durch fairen Handel erworben wurden, weiterverkauft, um auf weltwirtschaftliche Zusammenhänge und Ungerechtigkeiten aufmerksam zu machen. Das hat auch einen tieferen inhaltlichen - nachhaltigen - Sinn. Das Bestreben ist, Menschen durch Informationen über Produzenten und Produkte für bewussten Konsum zu sensibilisieren und aktiven Einfluss auf Regierungen und Konzernen zu nehmen. Das bewirkt so - auch politisch und wirtschaftlich gesehen - weltweit mehr fairen Handel, der den Menschen und der Natur vor Ort zu Gute kommt.

Fairer Handel, das heißt:

- langfristige Abnahmeverträge mit Vorfinanzierung
- Zahlung eines vorher vereinbarten Preises, der meist über dem Weltmarktpreis liegt
- zusätzlicher Mehrpreis für soziale und medizinische Projekte
- Förderung des Selbstbewusstseins der Produzenten durch Beratung
- Unterstützung der Kleinproduzenten und regionaler Strukturen
- Verkauf der Waren und Weitergabe von Informationen, Vorträge und Aktionen



In den Weltläden, in denen Produkte aus fairem Handel angeboten werden, wird oft ehrenamtlich gearbeitet - meistens unterstützt und betrieben von einem gemeinnützigen Verein, der darüber hinaus Bildungsveranstaltungen anbietet. Somit besteht auch die Verpflichtung, erwirtschaftete Überschüsse wieder gemeinnützigen Zwecken zur Verfügung zu stellen.

Der Faire Handel ist eine Bewegung, wo jeder mitmachen kann, indem er fair gehandelte Waren kauft und bewusst genießt, sich in einer Gruppe engagiert oder vielleicht ein paar Stunden die Woche in den Weltläden mitarbeitet. In der Auflistung finden Sie Weltläden im Erzgebirge ganz in der Ihrer Nähe.

Produkte aus Fairem Handel:

- hochwertige Lebensmittel, zum großen Teil mit dem Bio-Siegel (Reis, Trockenfrüchte, Schokolade ...)
- Kaffee von mild bis Espresso, Länderkaffees, Kakao
- Tee in großer Auswahl (grün, schwarz, Kräuter-, Gewürz-, ...)
- Textilien (Tischwäsche, Tragetücher, Kleidung, Taschen, ...)
- Kunsthandwerk und Schmuck
- große und kleine Körbe, Taschen
- Spielzeug, Umweltschutzpapier und Papeterie



Schauen Sie vorbei und helfen Sie mit von Herzen!

Weltläden im Erzgebirge:



2/3 Weltläden Annaberg e.V.

Wolkensteiner Str. 17a, 09456
Annaberg-Buchholz, Tel: 03733-42351,
E-Mail: d.kuene-schubert@forum-fairer-handel.de

Weltladen

Markt 14, 09496 **Marienberg**,
Tel: 03735-266907,
E-Mail: familiesiegert@gmx.de

Verein „Namasté“ e.V.

Eine Welt Laden, Alte Schneeberger Str. 6,
08340 **Schwarzenberg**, Tel: 03774-21622

Eine-Welt-Laden

Postplatz 3, 08280 **Aue**, Tel: 03771-
735501, E-Mail: aktioneineweltaue@web.de

EINE WELT & ÖKOLADEN

Karlsbader Str. 18, 08289 **Schneeberg**,
Tel: 03772-20744

Eine-Welt-Laden

Schneeberger Str. 1 a, 08309 **Eibenstock**,
Tel: 037752-66772, E-Mail: kreativwerkstatt-eibenstock@online.de

Weltladen

Am Anger 11, 08228 **Rodewisch**,
03744-437776

Rezept des Monats

Ein vegetarisches Festtagsgericht: Reisbällchen mit Pilzsoße

Reisbällchen:

250g Vollkornreis
200g gemahlene Haselnüsse
2 Kartoffeln, gekocht und geschält
100-200 ml kräftige Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe geschält, fein gehackt oder zerdrückt
Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, Cayenne
2-3 Tl Kreuzkümmelsamen oder gemahlener Kreuzkümmel
Kokosfett oder Ghee zum Braten

Den Reis wie angegeben kochen, abkühlen lassen, danach mit gemahlenden Haselnüssen, den Kartoffeln und der Gemüsebrühe zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten (am besten in der Küchenmaschine). Knoblauch und alle Gewürze unterrühren. Kleine Bällchen formen und bei schwacher Hitze braten.

Soße:

200g frische Pilze
500ml Sahne-Wasser-Gemisch
1 El Gemüsebrühe
3 El Maisstärke, Salz,
frischer Pfeffer

Die Pilze hacken und einige Minuten in etwas Butter mit wenig Wasser braten. Sahne-Gemisch, Gemüsebrühe und Maisstärke unterrühren. Alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu diesem Gericht passen sehr gut Kartoffeln oder Klöße!!

Guten Appetit und eine ruhige, besinnliche Adventszeit wünscht Sandra Müller.

Bio-Kochkurse siehe Veranstaltungstipps

8.12., 18.00 Uhr **Basisches Adventsbacken** nach Peter Jentschura

Bio-Treff am 2.2., 16.00 Uhr **Brotbacken mit Sandra**
(mit Vollkornmehl und Sauerteig), € 6,- p.P.,

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



Heilpflanze des Monats

Cayenne (Capsicum frutescens)

Der Cayennepfeffer gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Aus den dunkel-weißen Blüten entstehen später 5 cm lange, ledrig glänzende rote, gelbe oder grüne Chilischoten, die im Hochsommer geerntet werden.

Die Zubereitungen aus den Chilischoten gehören zu den wenigen pflanzlichen Schmerzmitteln, deren Wirksamkeit gesichert ist. Sie werden von außen auf die schmerzende Stelle (Muskelschmerzen, Hexenschuss, Rheuma, Arthrose, Myalgien u.a.) in Form von Pflastern, Tinkturen oder Salben gebracht. Das Capsaicin aus dem Cayennepfeffer bewirkt eine Steigerung der Durchblutung im Schmerzgebiet. Es wird rasch von der Haut resorbiert und wirkt bereits nach drei bis fünf Minuten. Achtung: Es kann zu unangenehmen Hautreizungen kommen.

Mittlerweile nutzt man die durchblutungsfördernden Kräfte des Cayenne auch innerlich. Tinkturen mit über 100 000 H.U. (Heat Units-> Hitzeeinheiten) werden zur Steigerung des Blutflusses (Erhöhung der Blutqualität und Blutzirkulation), zur Förderung der Verdauung, als Notfallmittel bei Angina Pectoris und grippligen Infekten und zur Stimulierung der Wundheilung benutzt. Achtung: Chili- oder Cayennepulver aus dem Gewürzregal haben nur ca. 20000 H.U. und sind als Notfallmittel nicht geeignet. Mit regelmäßiger Einnahme von Cayenne-Pulver steigern Sie Herz- und Kreislauf, Gedächtnis und Konzentration.

Ein entspanntes Weihnachten und ein gesundes neues Jahr wünscht von ganzem Herzen **Birgit Münzner**

www.naturheilpraxis-muenzner.de
Tel 03773/ 586 786



BewusstSEIN LIEBE

Weihnachten steht vor der Tür. Hektisches Treiben, um das Fest der Feste in glanzvollem Licht erstrahlen zu lassen. Hier geht es leider häufig nur noch darum, seine Liebsten mit den ausgefallensten Speisen und Geschenken zu beglücken. Aber bei all dem Schmausen und den Schenkereien vergessen wir nicht das, was wirklich zählt? Warum verschenken wir nicht einfach LIEBE? So wie Jesus und Buddha - die uns die bedingungslose göttliche Liebe lehrten - hat JEDER Mensch auf Erden diese einzigartige und überaus heilende / heilige Fähigkeit in sich. Warum nutzen wir sie dann so selten? Wir, die Liebe geben können, an alle Mitmenschen - nicht nur an unseren Partner und Kindern - wieviele Menschen zehren nach Aufmerksamkeit, die nichts anderes als Liebe ist. Alle Tiere und Pflanzen können nicht davon genug bekommen, als die vom Menschen ausgesandte LIEBE.

Liebe hält alles zusammen, Liebe heilt und lässt Wachstum zu. In der Liebe weicht sogar der Tod, weil es die stärkste Energie im Universum ist. Ohne Liebe ist der Zerfall nur eine Frage der Zeit.

Warum sind wir nur so sparsam damit? Weil - wir vergessen oder verlernt haben, UNS SELBST ZU LIEBEN! Schon Jesus sagte: Liebe deinen Nächsten - wie DICH SELBST! Wer sich selbst liebt, ist voll mit Liebe und kann davon abgeben - und so auch zurückbekommen.

Nutze die Stille ZEIT also FÜR DICH, um DIR Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken. Dann bist du um so mehr fähig, ZU LIEBEN - der einzigen wahre Sinn des Lebens. Mehr EINSichten und Erkenntnisse in der:

Seminarreihe „Zeit für DICH“

Sa, 8.1. 14-19 Uhr Thema „Harmonische liebevolle Partnerschaft / Familie“

Sa, 28.1. 14-19 Uhr Thema „Energien wahrnehmen und anwenden“

im Gesundheitszentrum RELAX Schwarzenberg

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



Spiritualität des Alltags

Es hat sich gezeigt, dass der Mensch nicht allein von der Befriedigung materieller Bedürfnisse leben und heil sein kann. Nun offenbart sich eine tiefe Sehnsucht vieler Menschen nach Spiritualität, nach Sinn des eigenen Lebens. Es soll sich nicht mehr als Anhängsel eines entmenschten Einkaufs- und Wirtschaftswahns erschöpfen. Deshalb ist es heilsam, die Grundfragen menschlichen Lebens zu stellen, ohne deren Beantwortung der Mensch auf Dauer leidet. Die fünf Grundfragen sind aus meiner Sicht: „Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich? Wer hat diese Welt erschaffen? Was ist der Sinn des Ganzen?“



Diese zu beantworten gibt es verschiedene Wege. Gegenwärtig suchen viele Menschen in außereuropäischen Kosmologien ihre eigenen Antworten. Das ist gut so, führt jedoch mitunter zur schematischen Übernahme eines gänzlich anderen kulturellen Systems und somit zu beachtlichen Anstrengungen und Selbstdisziplinierungen, um spirituelle Erleuchtung zu erfahren. Gelingt es nicht, ist die Enttäuschung groß.

Weiterhin hat die massive mediale Präsenz von „magischen“ Filmen und Vorstellungen dazu verleitet, Spiritualität mit Hollywood-Magie zu verwechseln. Kommen in Meditation oder bei schamanischen Bewusstseinsreisen keine klaren Bilder, dann scheint es nicht zu klappen. Das ist schade, kann aber Ansatz werden, Spiritualität wieder als das zu begreifen, was sie auch ist: „Einfaches Staunen vor dem Wunder des Lebens!“ Ein Ahorn im flammenden Blätterkleid des Herbstes ist zutiefst spirituell, ein Wunder! Ist es normal, dass schon im Herbst die Knospen für das Frühjahr geboren werden? Es ist ein Wunder, dass auch im kommenden Winter wieder jede Schneeflocke ein schöner und einzigartiger Kristall sein wird! Das ist die Vollkommenheit der Natur und Ausdruck ihrer unendlichen Schöpferkraft. Das ist Spiritualität vor der Haustür, Alltagsspiritualität. Sich dieser zu öffnen, bewirkt Heilung, lässt uns erfahren, dass wir Teil dieser sich ständig, immer und überall neu vollziehenden Schöpfung sind. (hei)

Traumzeitpraxis Hendrik Heidler

Spiritualität des Alltags, Schamanische Heil- und Wegbegleitung
Tel.: 037349 8807 / www.hendrik-heidler.de

Klassische Homöopathie

Die Homöopathie ist ein eigenständiges Therapiesystem, das von Samuel Hahnemann (geb. 1755 in Meißen) vor über 200 Jahren entwickelt wurde.

Similia similibus curentur – Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt, ist das Grundprinzip der Homöopathie. Dr. Hahnemann erkannte, nach jahrelangen Selbstversuchen und Versuchen an Familienmitgliedern und Freunden, dass unschädliche Dosierungen eines Mittels bei Gesunden Symptome hervorruft, die einer Krankheit ähneln. Seine ersten Versuche machte er mit Chinarindenpulver, welches damals zur Behandlung der Malaria eingesetzt wurde. Er nahm kleine Dosen des Mittels ein und bemerkte dann Symptome, die er von seiner Malariaerkrankung kannte. Nach diesen Beobachtungen prüfte er viele weitere Mittel und begründete nach Veröffentlichung seiner Erkenntnisse eine neue Heilweise – die Homöopathie (griechisch: homoios –ähnlich, pathos – Leiden).

Ein einfaches Beispiel für das Ähnlichkeitsprinzip ist die Verwendung der Küchenzwiebel (Allium cepa). Jeder kennt die Symptome, die beim Schneiden einer Zwiebel auftreten: die Augen tränen, sie jucken und die Nase läuft. Bei einem Schnupfen mit diesen Symptomen hilft die homöopathische Arznei Allium cepa.

Die Behandlung leichter akuter Erkrankungen mit plötzlich auftretenden Symptomen wie Schnupfen, Husten, Durchfall, Übelkeit, u.ä., ist selbst für einen Laien möglich. Auch kleine Verletzungen wie Prellungen, „blaue Flecke“, Zerrungen, sowie Zahnungsbeschwerden, z.B. bei Kindern, kann man mit einem gut gewählten Mittel behandeln.

Ein weitaus größeres Betätigungsfeld der Homöopathie sind die chronischen Krankheiten, die allerdings von einem erfahrenen Homöopathen behandelt werden sollten.

Chronische Krankheiten sind sehr komplex und haben sich meist über einen langen Zeitraum entwickelt. Bei solch langwierigen Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Migräne usw. brauchen Patient und Therapeut meist etwas Geduld.

Im Verlauf der homöopathischen Fallaufnahme, die etwa 2 Stunden dauert, entsteht ein Gesamtbild des Patienten, welches dem Homöopathen den Weg zum richtigen Mittel zeigt.

Gute Möglichkeiten der Behandlung mit Homöopathie gibt es auch auf dem Gebiet der psychosomatischen Erkrankungen, bei denen vom Arzt keine organische Ursache gefunden wurde.

Kinder sprechen nach meiner Erfahrung ganz besonders gut auf homöopathische Mittel an. Häufige Krankheitsbilder in der homöopathischen Praxis sind: erhöhte Infektanfälligkeit, wiederkehrende Mittelohrentzündungen, Mandelentzündungen, Harnwegsinfekte, Bronchitiden, aber auch Bettnässen, Neurodermitis, Verhaltensstörungen (ADS/ADHS), Schlafstörungen u.ä..

Wer Interesse an Homöopathie hat und gerne für sich und seine Familie eine Hausapotheke nutzen möchte, kann gerne an meinem Kurs „Die homöopathische Hausapotheke“, den ich 2-3 mal im Jahr für Einsteiger und Fortgeschrittene veranstalte, teilnehmen. Es werden 48 Mittel „meiner“ Hausapotheke detailliert behandelt. Einzelne Mittel oder eine komplette Tasche mit diesen Mitteln sind in der **Landapotheke Breitenbrunn** (Lutz Stöckert, Dorfberg 8, Tel: 037756-179088) erhältlich oder auch über mich zu bestellen.

Ihre Sabine Auerswald

Klassische Homöopathische Beratung im Erzgebirge:

Heilpraktikerin Sabine Auerswald
Praxis für Homöopathie
Heinrich-Heine-Str. 10,
08340 **Schwarzenberg**
Tel: 03774/869210
email: auerswald-praxis@t-online.de

Dr. Burkhard Flechsig
Naturheilpraxis
Schillerstraße 68,
Ehrenfriedersdorf
Tel: 03734-2150
www.naturarzt-flechsig.de

**Wer heilt,
hat Recht!**

Wohlbefinden steigern mit Biophysikalischer Stoffwechselanalyse

Sie wollen möglichst noch lange fit und vital bleiben? Sie haben Symptome und Beschwerden, aber keiner kann Ihnen so richtig sagen, woran es liegt? Mit der Biophysikalischen Stoffwechselanalyse wird der Gesamtzustand des Körpers gecheckt und alle Störungen und Veränderungen erfasst. Sie gehört zu den modernsten Messtechniken der Medizinforschung.

Das kann die Analyse leisten:

- Früherkennung von sich anbahnenden und von chronisch bestehenden Störungen der Körperfunktionen und Ursachenanalyse
- Erkennung von energetischen Disbalancen, Allergenen, Lebensmittelverträglichkeiten, Toxinbelastungen (Schwermetalle, Umweltgifte), Mangelzuständen (Vitamine, Mineralien)
- Hinweise auf Blutbild und Hormonsituation

Sie bekommen nach dieser Messung neben einer begleitenden Ernährungsberatung eine individuelle Lebensmittelliste mit besonders positiven, aber auch besonders unverträglichen Lebensmitteln. Diese Liste ermöglicht es Ihnen, sich entsprechend der Bedürfnisse Ihres Körpers zu ernähren. Allein damit erreichen viele Menschen eine gravierende Verbesserung ihres Allgemeinbefindens. Viele Symptome verschwinden, Sie verspüren mehr Energie und auch das Gewicht reguliert sich viel leichter!

Viele Menschen klagen heutzutage vermehrt über Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Depressionen, Verdauungsprobleme oder Abgeschlagenheit. Nicht selten sind diese Störungen die Folge einer gestörten Darmflora oder bestimmter Lebensmittelunverträglichkeit. Mit unserer Messtechnik kann die konkrete Ursache in kürzester Zeit festgestellt werden. Günstig (aber nicht zwingend notwendig) ist es, wenn Sie Ihre Blutgruppe wissen.

Dieser Vitalitätscheck bietet Ihnen eine Hilfe zur Selbsthilfe. Wir zeigen Ihnen damit, wie Sie eventuelle Belastungen frühzeitig erkennen und aufheben können.

Analyse mit ausführlicher Beratung dauert ca. 60 – 90 Minuten. Ab 5 Personen auch Hausbesuche möglich. Ich berate Sie gern. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei **Uta Wolfinger** im:

Bewegungs- und Ernährungszentrum
Bewegungsstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten
Adam-Ries-Straße 21, **Annaberg-Buchholz**, Tel 03733-57797
www.wolfingeronline.de



Ernährungstipp Wärmendes von Innen

Heizen Sie Ihren Körper doch von Innen! Bei kalten Temperaturen helfen nicht nur Schal, Mütze und Handschuhe, sondern auch „wärmende“ Lebensmittel. Nahrungsmittel haben unterschiedliche thermische Wirkung auf unseren Körper. Wärmende Lebensmittel „erwärmen“ den Körper von innen. Als besondere „Einheizer“ gelten beispielsweise Nüsse und Trockenfrüchte, Linsen, Dinkel und Hafer.

Auch die Gemüseabteilung hat einiges zu bieten, um dem Stoffwechsel einzuheizen. Die typischen Wintergemüse wie Kohl, Rotkraut, Pastinake, Rote Rüben, Paprika sowie auch Fenchel, Meerrettich, Zwiebel, Lauch oder Knoblauch enthalten besonders viele Vitamine und Enzyme, die die Durchblutung anregen. Ein bunter Gemüse-Eintopf beispielsweise heizt mit den richtigen Zutaten also gleich in zweierlei Hinsicht und wärmt daher mehr als Rohkost.

Wer häufig friert, kann den Tag schon mit einer wärmenden Malzeit beginnen. Versuchen Sie mal ein Obstfrühstück, dessen Zutaten im Tiegel mit Butter kurz erwärmt werden. Vor allem gebratene Bananen sind sehr lecker. Nehmen Sie dazu bevorzugt heimisches Obst wie Äpfel und Birnen und jetzt im Winter weniger Südfrüchte wie Ananas, Orangen oder Kiwis, denn diese haben eine kühlende Wirkung. Dem Obstfrühstück können Sie Rosinen, Cranberrys, ... zugeben.

Auch mit den richtigen Gewürzen kann man gut einheizen: verwenden Sie Pfeffer, Zimt, Nelken, Muskat, Ingwer, Chili, Chayenne, Kurkuma.

Sehr zu empfehlen ist auch ein Ingwer-Tee. Nicht nur Enzyme, sondern auch die scharfen ätherischen Öle aus der Ingwerwurzel helfen, den Körper von innen heraus zu wärmen. Für den Tee einfach ein paar Ingwerscheiben und ein wenig Süßholz etwa zehn Minuten ziehen lassen.

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

Bio-Produktvorstellung NUSSMUSE

Als Gehirn- und Nervennahrung sind Nüsse bekannt. Durch ihren überdurchschnittlichen Reichtum an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Eisen und Vitaminen, vor allem aus der nervenstärkenden B-Gruppe, liefern sie dem Körper jede Menge schnell verfügbare Energie und Kraft und können die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Sie sind daher ernährungsphysiologisch sehr sinnvoll.



Foto: www.rapunzel.de

Nussmuse werden aus fein gemahlene gerösteten Nüssen gewonnen.

Ob pur als Brotaufstrich oder als Zutat in der Küche sind sie sehr vielseitig und kreativ einsetzbar. Sie finden Verwendung als Grundlage für Süßspeisen, in der Zubereitung von herzhaften Saucen und Dips und auch bei der schmackhaften Verfeinerung von Gemüse- und Getreidegerichten.

Als eine wunderbare natürliche Quelle von Kalzium, Magnesium und Eisen sind sie besonders auch für Babies und Kleinkinder als Ersatz für Milch zu empfehlen. Hier einfach in die Obst- und Getreidebreie untermischen.

Vorher ist es ratsam, das Nussmus kurz mit warmen Wasser glatt zu rühren und dann dem Gericht zu geben. Die leckerste Möglichkeit ist, mit einem Löffel direkt aus dem Glas zu naschen (mmh...).

(vgl. www.rapunzel.de, Sak)

Einfach probieren! Nussmuse sind erhältlich im:

Bioladen Pfeffersack in **Annaberg-Buchholz**, Große Kirchgasse 17

Traudels Bioladen **Schwarzenberg / Erla**, Gießereistraße 2

Naturfachgeschäft BIO-RABE **Zwönitz**, Lange Gasse 10

Bio-logisch! Der Bioladen in **Beierfeld**, August-Bebel-Str. 134

Naturkost- / Reformhaus Kräuterle **Schwarzenberg**, Obere Schlossstr. 7 und **Aue**, Am Altmarkt 11

... und in allen weiteren Bioläden und Reformhäusern hier im Erzgebirge.

Besser Leben mit Be-Achtung des Mondes Der Mond im Tierkreis

Im Mondkalender finden wir neben den Angaben zu den Mondphasen auch das an diesen Tage vorherrschende Tierkreiszeichen. Dieses beeinflusst, zusätzlich zu den Eigenschaften der Mondphasen, den Tag mit ganz bestimmten Qualitäten für Mensch, Tier und Pflanzen. Wie die Sonne durch das Jahr, durchläuft auch der Mond in 28 Tagen alle 12 Tierkreiszeichen. Er bleibt also für ca. 2 1/2 Tagen in einem Zeichen. Dabei hat jedes Tierkreiszeichen unterschiedliche Wirkungsimpulse für

- Körperregionen (Knochen, Haut, Organe etc.)
- Pflanzenteile (Frucht, Wurzel, Blüte, Blatt),
- Elemente (Feuer, Erde, Luft, Wasser)
- Nahrungsqualitäten (Salz, Fett, Kohlenhydrat, Eiweiß)
- Tagesqualitäten (Wärme, Kälte, Luft/Licht, Wasser)



Die Anwendung dieser bewährten Kenntnisse, war weltweit Jahrtausende lang absolut selbstverständlich und geriet erst vor ca. 100 Jahren, ‚warum auch immer‘, in Vergessenheit. Als ob die Vögel über Nacht das Fliegen verlernten. Denn die Kunst, Dinge zum richtigen Zeitpunkt zu tun, kann mit Leichtigkeit wundervoll bessere Ergebnisse bringen, ob beim Gärtnern, Bauen, Hausputz, Heilen etc..

Probieren wir es aus!!! (SaK)

Mond im Tierkreiszeichen Widder

Die Kräfte des Widders beeinflussen den Kopfbereich bis unterhalb der Nase, deshalb beste Zeit für vorbeugende und heilende Maßnahmen in Kopf-, Augen- und Nasenregion, jedoch keine Operationen in diesen Bereichen vornehmen! Die feurige ‚Widderenergie‘ kann zu Kopfschmerzen und Migräne führen, deshalb viel trinken und Zehen- und Fingerkuppen massieren. Widdertage sind Feuer-, Wärme- und Fruchttage, d.h. günstig zum Säen und Pflanzen, Veredeln von Obstbäumen (bei zunehmenden Mond), Ernten und Einlagern von Getreide, Düngen und Sammeln von Kräutern, welche für die Kopfreion heilsam sind. (SaK) Widdertage: Feiertage 25./26.12.; 21.-23.1.

Energieausgleich

Wenn Du für dich wertvolle Informationen über das Infoblatt und die Internetseite www.bio-erzgebirge.de erhalten hast und etwas zurückfließen lassen bzw. energetisch ausgleichen möchtest, kannst du gern die Möglichkeit einer **privaten Zuwendung** nutzen. Damit sicherst Du auch den freien Informationsfluss für ein neues BewusstSEIN und eine sonnige Zukunft im bio-erzgebirge.

Dafür und für alle Hilfe in diesem sinnvollen Jahr von Herzen „DANKE“! Ann König

Überweisung an:

Inh. Ann König, Konto Nr. 100 26 33 939
Deutsche Kreditbank AG, BLZ 120 30 000



BeSINNliche fröhliche Advents- und Weihnachtszeit und ein LIEBE- sowie FREUDvolles Neues Jahr wünschen von Herzen

Ann König & freunde

Herausgegeben für Initiative bio-erzgebirge Anzeigenschluss jeweils der 13.

Herausgeberin: Ann König, Kupferweg 12, Breitenbrunn Tel: 037756-80696

www.bio-erzgebirge.de, E-Mail: info@bio-erzgebirge.de

Baby- und Stillecke



Stille dein Baby in dem Rhythmus, wie es nach dir verlangt. Das Baby trinkt nicht nur, wenn es Hunger hat, sondern auch wenn es deine Nähe und Wärme sowie Ruhe und deinen

Geruch benötigt. Immer dann, wenn dein Baby quengelig ist und schreit, versuche es erst einmal mit dem Stillen, ehe du dich um alle anderen Bedürfnisse deines Babys bemüht.

Und übrigens: Überdenke mal die Funktion deines Babyfons. Auch dieses sendet, wie zum Beispiel das Handy, unnötige Strahlen aus. Ihre **Kathrin Neubert Tel. 037756-7304**

DVD & Buch-Tipp: (R)Evolution 2012



Warum die Menschheit vor einem Evolutionssprung steht.

Dieter Broers:

„Eines steht fest: Nach 2012 wird unsere Welt nicht mehr dieselbe sein.“

Der Countdown läuft. Schon jetzt sorgt das Jahr 2012 für viele, oft abenteuerliche Spekulationen: Wird es zu Katastrophen kommen? Oder haben wir Anlass, mit großen Hoffnungen eine Zeitenwende zu erwarten? Der Biophysiker Dieter Broers nahm zunehmend Anstoß an den apokalyptischen Szenarien, die zur Zeit über das magische Datum 2012 verbreitet werden. Jenseits platter Untergangsfantasien führt er seine Leser/Zuschauer stattdessen in die faszinierende Welt von Mythos und Wissenschaft.

Von den legendären Maya-Kalendern bis zu modernster Astroforschung reicht das Spektrum seiner Recherchen. Sein Fazit ist wahrhaft revolutionär: Wir stehen an der Schwelle eines umfassenden Transformationsprozesses. Doch wir sollten vorbereitet sein, sagt Dieter Broers. Und präsentiert in diesem Buch/Film alles, was man über 2012 wirklich wissen sollte. (Quelle: Dieter Broers, www.revolution-2012.com)

Tipp: Liedermacher und Autor Kendy John Kretzschmar



Der 31-jährige Oberwiesenthaler tourt mit großer Hingabe durch Lokale unserer Heimat und spielt auf Gitarre, Mundharmonika und Fußtrommeln Rock, Folk und Blues mit deutschen, englischen Texten & erzgebirgischer Mundart. Dabei weist er auf ein neues Lebensgefühl im Hier & Jetzt in seinen Liedern & Gedichten hin. „... Ich versuche mich bewusst mit der Vielfalt und ihrem Leben im Moment zu verbinden. Dort wo ich Menschen finde, die dies bewusst oder unbewusst nicht tun - versuche ich zu tolerieren, zu lieben, aufzuklären, manchmal Stille zu wahren ... oder Musik zu machen...“, meint Kendy. Auch sein Buch: „BEWUSST(W)ANDERER MENSCH SEIN - Das Standardwerk des ganzheitlich-freien Denken & Lebens“ lädt zu tiefen Einblicken und Übersinnen unseres DaSEINs ein. (SaK)

Infos, Alben und Tourdaten: www.kendy.de, www.bewusstwanderer.de, Tel: 0178-76 055 05

Naturherberge
- Das Wohlfühlhaus -
Kristallsauna + Wellnesspraxis

Lernen Sie uns kennen
*An einem Tag, der mal anders verläuft als sonst,
der mal aus dem Rahmen fällt oder nur Ihnen gehört.*

Workshop Tagesangebot
- Nutzung der Kristallsauna
- Gesundes und vitalstoffreiches Mittagessen
- Hausgetränke
- Übernachtungsmöglichkeit zubuchbar

Eine Auswahl verschiedener Themenvorträge

Qi - Gong - Bewegung mit Harmonie
Kraft der Steine - mit allen Sinnen genießen
NLP - psychologisches Coaching
das Leben wieder in den Griff bekommen
Ayurveda

Vieelfältige Wellnessbehandlungen sind im Haus
auch ohne Übernachtung auf Wunsch möglich.

Termine können telefonisch vereinbart werden.

Preis pro Teilnehmer: 24,90 €

Katrin Ellerberger
Anton Günther-Weg 3
09488 Geyer

Telefon: 03 73 46 / 13 64
E-Mail: info@erzgebirge.de
www.Rundvital-herberge.de




Bio-Treff in Traudels Bioladen SZB

jeden 1. Dienstag 18.00 Uhr im Monat mit spannenden Themen wie:

1.12.2009 „Ölwechsel für den Körper“
5.01.2010 „HONIG - ein Natursegen für den Menschen“

in einer lockeren Gesprächsrunde und Beantwortung Ihrer Fragen.

Traudels Bioladen, Giebereistraße 2,
Schwarzenberg / Erla, Tel: 03774-7607851

Winterferien (6.-13./13.-20.2.2010)
Kinder-Erlebnis-Woche
Entfaltung von Sinnlichkeit und Kreativität
im Zittauer Gebirge, Oybin

KinderLebensArt e.V.
mit Jana & Sascha Josewski
Infos / Anmeldung 035844-79869

Termine regelmäßig

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

jeden **Dienstag**, 16.00 Uhr
Sternstunde für Kinder bei/mit Ann König
Kupferweg 12, Breitenbrunn

Jeden 1. **Dienstag (1.12./5.1.)** 18.00 Uhr
Bio-Treff in Traudels Bioladen SZB/Erla

jeden 1. **Freitag (4.12/8.1.)** 20.00 Uhr
Barfuß Tanz mit Anett Choulant
im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden 1. **Samstag (9.1.)** 16.00 Uhr
Familienstellen mit Anett Choulant im
Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden 2. **Dienstag (8.12./12.1.)**
18.30 Uhr
Free Healing (kostenlose Prana Anwendung)
Anmeldung bei Brigitta Schubert, 03774-820977
Yoga-Zentrum SZB

19.30 Uhr
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg

jeden 2. **Mittwoch (16.12./13.1.)** 9.00 Uhr
Spiritueller Morgentreffen in der Werkstatt-
küche im Yoga-Zentrum SZB

Veranstaltungstipps Dez / Jan 2009/2010

datum	zeit	veranstaltungen dezember 2009	ort
Di, 01.12.	18:00	Bio-Treff Thema „ Ölwechsel für den Körper “ - Gesund, vital und schön mit naturbelassenen Ölen mit Matthias & Gertraud Drechsel in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Traudels Bioladen SZB/OT Erla
Mo, 08.12. 03./7.12. 11./14.1.	18:00 16:00	Basisches Adventsbacken mit Produkten von Peter Jentschura, € 7,- pro Person Bio-Kochkurs für Kinder ab 4 Jahre, € 4,- mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 0172/7942419 oder direkt in Traudels Bioladen	Traudels Bioladen Schwarzenberg/OT Erla
Sa 5.12./ So 6.12.	9-17 9-18	Intensiv-Grundkurs „Sanfte Rücken- & Gelenkpflege nach Dorn & Breuß“ mit Katrin Hildebrandt & Matthias Vogel, RÜCKGRAD e.V., Anmeldungen unter (03 73 44) 1 33 81, www.katrin-hildebrandt.de , Kursgebühr 220,-€ incl. Kursunterlagen, zuzügl. 4,-€/ Tag für die Pausenversorgung	„Raum für Bewusst- sein“, Chemnitz Strasse 58, 09247 Röhrsdorf
Di, 8.12. Fr, 11.12.	19:00 18:00	Treffpunkt „Bewusstes Leben“ Vortrag „ AURA SOMA - DIE SPRACHE DER FARBEN “ zu einem besonderen Farbpflugesystem und vielleicht auch ein Last-Minute-Geschenk zu Weihnachten? (5€ p.P.) Free Healing Abend (kostenlose Pranaanwendung) Anmeldung bei Grit Keßler: 03771-566411 Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, Tel 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Sa, 19.12.	13-19	Seminar „Das Wesen des Räucherns neu entdecken“ mit Hendrik Heidler p.P. 45,-€, Infos und Anmeldung 037349-8807, www.hendrik-heidler.de	Naturherberge Fit & Vital Anton-Günther-Weg 3, Geyer
veranstaltungen januar 2010			
Di, 5.1. Di, 2.2.	18:00 16:00	Bio-Treff Thema „ Honig - ein Natursegen für die Menschen “ Anwendung der Bienenprodukte, Gesprächsrunde zur Imkerei mit Imker Lutz Blechschmidt aus Bermisgrün BIO-Treff Brotbacken mit Sandra (Sauerteigbrot) - wir beginnen bereits um 16.00 Uhr, € 6,00 p.P. in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de	Traudels Bioladen SZB / Erla
Mo, 04.01. Do, 07.01. Do, 14.01. Do, 21.01. Do, 28.01.	19:00 19:30 19:30 19:30 19:30	Beginn - 8 Wochen Hatha Yoga Kurs mit Gabi Oettel, Kursgebühr 68,00 € offener Abend Familienstellen mit Uwe Reißig, Beitrag 15,00 €, eigene Aufstellung 50,00 € Vortrag „Säure und Basen im Gleichgewicht“ mit Atemtherapeut Gerd Reißig u. Dr. Flechsig, 10 € Vortrag Die „Nie-Wieder-Rauchen-Methode“ - Die Chance für ein Leben ohne Zigarette mit Matthias Vogel, 10,00 € Vortrag „Ich bin der Boss“ - Diskussion über den Sinn und die Wirkeffekte von Patientenautonomie mit Dr. Ralf Oettmeier, 10,00 € Infos und Anmeldung bei Ellen und Dr. Burkhard Flechsig, Tel: 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
Di, 12.1. Sa, 23.1.	19:00 10-18	Treffpunkt „Bewusstes Leben“ „MERIDIANKLOPFTECHNIK - Vortrag über eine Behandlungsmethode zum Auflösen von Störungen auf körperlicher und seelischer Ebene (5 € p.P.) mit Ina Klinger Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ Ein Tag um die Grundbegriffe dieser wunderbaren Selbstheilungsmethode kennen zu lernen. Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. (55€ p.P.) Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, Tel 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Fr, 8.1. ab 6.1. 22.-24.1. 17.-28.2. 23.4.-2.5.	18:00	Vortrag „Krebs - es gibt Wege zur Vorbeugung und Heilung“ p.P. 10 € mit Anett Choulant Neue Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene mit Anett Choulant YOGA-ZENTRUM Schwarzenberg Yoga-Wochenende im Gasthaus „Schachtelhalm“ Elterlein, ab 175€, mit Anett Choulant „Fasten und Yoga“ Urlaub auf Rügen ab 495€ (ab Aschermittwoch + 10 Tage) mit Anett Choulant und Cindy Schubert, Heilpraktikerin aus Dresden „Ayurveda-Kur“ auf Rügen ab 695€ mit Anett Choulant, Katrin Zehm, Cindy Schubert Informationen und Anmeldung bei Anett Choulant, Tel: 03774-336861, www.yoga-erzgebirge.de	Werkstattküche SZB Yogazentrum SZB GH Schachtelhalm Insel Rügen Insel Rügen
Sa, 9.1. Sa, 30.1.	14-19	Seminarreihe „Zeit für DICH“ Thema „Harmonische Partnerschaft / Familie - Liebe dich Selbst“ Thema „Energien wahrnehmen und anwenden“ mit Ann König, Beitrag nach eigenem Ermessen, Infos und Anmeldung 037756-80696, www.annerchi.de	Vitalzentrum Relax , Anton-Günther-Str. 1, Schwarzenberg

Für Sie sind wir da:

Bioläden / Reformhäuser

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

Traudels Bioläden SZB / Erla
Gertraud & Matthias Drechsel, www.bioladen-schwarzenberg.de, Gießereistraße 2, Schwarzenberg / Erla, 03774-7607851

Naturfachgeschäft BIO-RABE Zwönitz
Jan & Iona Rabe, E-Mail: bio-rabe@t-online.de,
Lange Gasse 10, Zwönitz, Tel. 037754-144935

Bio-logisch! - Der Bioläden in Beierfeld
Ulf & Katrin 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

Naturheilpraxen / Apotheken

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

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, Bachblütentherapie
Str. d. Friedens 4a, **Raschau**, Tel: 03774-869867

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

Ganzheitliche Physiotherapien / Gesundheitszentren

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

Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller, www.relax-mueller.de, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitschule, 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 Mastroph www.pрана-erzgebirge.de
Pranaheilung, 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 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, Kupferweg 12, **Breitenbrunn**,
Tel: 037756-80696

Wir JETZT auch :)

Fit & Vital Naturherberge Geyer

Inh. **Katrin Eilenberger**, www.fitundvital-herberge.de, Übernachtungen, Kirtallsauna, Ayurveda, Reiki, Mentaltraining (NLP), Kräuter- und Heilsteinanwendung, Anton-Günther-Weg 3, 09468 **Geyer**, Tel. 037346-1364

Hendrik Heidler, www.hendrik-heidler.de
Schamanische Selbstentfaltung, Heilung, Kraft, Vision, Seminare und Heilreisen, Lehmannstraße 3, **Scheibenberg**, Tel. 037349-8807

Bewegungs- und Ernährungszentrum

Inh. **Uta Wolfinger**, www.wolffingeronline.de
Bewegungsstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechselanalyse, Adam-Ries-Straße 21, **Annaberg-Buchholz**, Tel 03733-57797

Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie (G.Vithoukas), Dozent für biologische Medizin (Uni.Mailand), www.naturarzt-flechsig.de
Schillerstraße 68, **Ehrenfriedersdorf**, Tel. 03734-2150
ars medendi GmbH, www.ars-medendi-gmbH.de
Weiterbildung, Vorträge, workshops, Tel 037341-50370

Praxis für alternative Krebsberatung

Mandy Goller, www.krebsberatung-alternativ.de
Beratung, Krebsvorsorge, Regulierung Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Vorträge, Workshops, Oelsnitzer Straße 1, 08223 **Falkenstein**, Tel. 03745-751395

Yvonne Scholz, www.einfach-bewusster-leben.de
Entspannungskurse, Burnoutberatung, Wanderungen, Seminare, **Autogenes Training**, **Qi Gong**, Atemübungen, **Yoga**, **Zum Poppschen Gut 2a**, 09526 **Olbernhau**,
Tel. 037360-694661

Matthias Vogel, www.gb-matthias-vogel.de
Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, Dorn-Breuß Massage, BodyTalk, **Tierkommunikation**, **Nie-Wieder-Rauchen-Coach**, www.erfolgreiche-nichtraucher.de, Dorfstraße 97, 09456 **Mildenaue**; Tel. 03733-143043, Mobil: 0151-26861855

Katrin Hildebrandt, CBP www.katrin-hildebrandt.de
Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke
BodyTalk-System, **Dorn & Breuß** (Massage + Seminare), Fußzonenmassage, Seminar- & Regionalleiterin des RÜCKGRAD e.V., Mitglied in der IBA, Glashüttenstrasse 44, 09474 **Crottendorf**, Tel. 037344-13381

Evelyn Schmuck, E-Mail: Evi110766@web.de
Yogalehrerin BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebensanalysen
Neudorfer Weg 1, **Schneeberg**, Tel. 03772-382563

Blockaden lösen mit: Familienstellen

In der systemischen Aufstellungsarbeit wird sichtbar, dass wir alle Teil eines Familiensystems sind. Mit diesem unserem System können wir schicksalhaft verbunden sein. Viele unserer täglichen Schwierigkeiten in Familie, Partnerschaft und Beruf haben ihren Ursprung in unserer Herkunftsfamilie. Oft übernehmen wir aus Liebe unbewusst Verhaltensweisen, Gefühle und schwere Schicksale von anderen Familienmitgliedern und identifizieren uns mit ihnen. Mit Hilfe der Familienaufstellungen können diese Verstrickungen wahrnehmbar gemacht und somit ins Bewusstsein gebracht werden. So besteht die Möglichkeit, anzuerkennen was ist. Damit kann in uns ein neues inneres Bild entstehen, das unsere Seele heilt und wir können für uns ein kraftvolleres und klareres Selbstbild entwickeln. Durch das Lösen von Blockaden wird die von uns oft lang ersehnte freiere Lebensqualität möglich. (AnC)

jeden ersten Samstag im Monat (9.1.) im Yogazentrum Schwarzenberg mit Anett Choulant, Tel: 03774-336861

feste Termine mit Uwe Reißig in der Naturheilpraxis Dr. Flechsig Ehrenfriedersdorf ,Tel: 037341-50370



TEE

Was fasziniert so viele Menschen weltweit am Teetrinken? Der Brauch des „Pflanzenaufgusses“ ist über 2000 Jahre in China zurück zu verfolgen. Im 15. Jahrhundert wurde in Japan der Tee hoch gepriesen, wo er zu einer Religion, dem Teismus erhoben wurde, weil er die Kraft besitzt, Müdigkeit zu vertreiben, die Seele zu erquickern, den Willen zu stärken und die Sehkraft zurückzugeben. Zu uns nach Europa kam das zunächst vornehme Teetrinken Anfang des 17. Jahrhunderts und die gehandelten Tees waren etwas Seltenes und Kostbares. Die Produktion guter grüner und schwarzer Teesorten erfordert hohe Sorgfalt beim Rösten und Verarbeiten. Um den Geschmack und die Wirkung zu intensivieren, trinken Japaner und Chinesen den Tee meist ohne jede Beimengung und sind berühmt für Ihre Teezeremonien, die neben den wirkungsvollen Effekt für den Körper auch die hohe Schule der Aufmerksamkeit zu zelebrieren verstehen, um den Geist zu beruhigen und für neue Ideen frei zu machen. Weltweit findet man teetrinkende Menschen in vielen Regionen. Sogar in den heißen Ländern und Wüsten, wird Tee heiß getrunken, da (eis)kalte Getränke den Körper eher schaden würden.

Auch unsere heimische Pflanzenwelt - meistens sogar direkt vor der eigenen Haustür - liefert uns eine Reihe von Kräutern, die einen wahren Schatz für den Menschen darstellen. Seit vielen Jahrhunderten wurde das (geheime) Wissen in Klöstern und durch Kräuterfrauen angewendet und von Generation zu Generation weitergegeben. Doch in der Moderne war dieses Wissen fast schon verloren gegangen. Jetzt besinnen sich wieder viele Menschen auf die Wirkung bestimmter Heilpflanzentees und finden hier natürliche Alternativen und Ergänzungen zu synthetischen Medikamenten. Heil-Tee z.B. aus Fenchel, Salbei, Lindenblüten oder Kamille sollten in keinem Hausapotheke fehlen. Besonders die wildwachsenden Heilpflanzen im Erzgebirge wie Tausendgüldenraut, Schafgarbe und Schachtelhalm helfen hervorragend, kleinere Beschwerden zu lindern und zu beseitigen. Jetzt in der kalten Jahreszeit ist Teetrinken immer eine gute Gelegenheit, seinen Körper anzuregen und z.B. mit Gewürztees zu wärmen sowie in Ruhe abzuwarten. Die optimalste Wirkung eines Tees erzielt man durch kompetentes Wissen über die Auswahl, das Sammeln und Aufbewahren der Heilpflanzen unter Beachtung des Mondstandes, Zubereitung und Dosis. Deshalb gehört es eigentlich schon in den Schulunterricht. Trotz aller Erkenntnisse verschiedenster Teespezialitäten, sollte es der genussvolle Teetrinker ähnlich wie beim Wein halten. Der Tee ist immer so gut, wie er einem selbst am besten schmeckt. (SaK/KaL)

Tee-Beratung jederzeit möglich und Tee-Verkostung nach Vereinbarung im:

Teehäuschen nieswurz

Inh. **Katrin Lacher**, Tel: **03774-329757**
Ratskellergässchen 3, 08340 Schwarzenberg,
Öffnungszeiten: Di-Fr 9.30 - 19.00 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums

Einladung zur Märchenstunde im Teehäuschen mit „Zwergnase und dem Nieswurz“ Sa, 19.12., 15.00 Uhr für Kinder (5-11 Jahre)