



eine Initiative für
bewusstes & nachhaltiges
LEBEN
im
Erzgebirge



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

Themen im Infoblatt:

vorgestellt **Mandy Goller**

Rezept **Vollkorndudeln**
mit **Frühlingspesto**

Heilpflanze **Johanniskraut**

Produktvorstellung **Bio-Tee**

Heilpraxen

Bewusstsein
Wir sind mächtig

Namen - Unterschiedliche
Sichtweisen

Bachblüten

Holunder -
Magische Kraft der Kräuter

Atme dich frei!

3. Schlüssel zum lebendigen
Garten Werkzeuge

Garten-Tipp: SCHNECKEN

DVD-Tipp Bruce Lipton:
„Wie wir werden, was wir sind“

Mond im Löwe

Spruch des Monats

*„Der heutige Tag ist einmalig.
Wenn du ihn heute nicht mit Freude
erlebst, bleibt keine Erinnerung an ihn.“*

- Mandy Frank-

Schriftstellerin und Vorleserin eigener Geschichten
zu Reiseerlebnissen, Erotik und alltäglichen Abenteuern
Tel. 03771 - 217696



2 Jahre INFOBLATT bio-erzgebirge

DANKESCHÖN an alle Mitwirkenden des Info-
blattes und natürlich auch an Euch, liebe Leser
für Euer Interesse und für das Weiterempfeh-
len. Für die Entfaltung des Infoblattes freue ich
mich auf noch mehr Lebendigkeit bzw. Bewe-
gung, z.B. aus Rückmeldungen und Erfahrungs-
berichten, Tipps und Anregungen. Dazu findet
Ihr in der Innenseite eine kleine **Umfrage**.
Danke und einen wundervoll sonnigen Juni
wünscht Euch Ann König!

P.S. Sehen wir uns zum Holunderblütenfest?

vorgestellt: Mandy Goller



Mein Name ist Mandy Goller. Seit der Geburt meines ersten Kin-
des im Jahre 2004 beschäftige ich mich intensiv mit Gesundheits-
fragen und Hintergrundinformationen dazu.
Durch verschiedene Erfahrungen und meiner Ausbildung zur
Gesundheitsberaterin stellte ich fest, dass die Gesundheit als
Erstes und Wichtigstes immer ein stabiles Fundament benötigt.
Im Vergleich dazu ein Hausbau: Ein Haus kann nur dann stabil
stehen, wenn das Fundament zu 100% stabil ist. Ist das Funda-
ment porös, bricht irgendwann das Haus. Für unseren Körper ist
das Fundament unser Säure-Basen-Haushalt. Nehmen wir mit
unserer Ernährung zuviel Säure- und damit zu wenig Basenanteile
auf, kann unser Körper nicht richtig arbeiten. Dies ist die Wurzel
aller Krankheiten.
(Auch der Hauptgrund für Übergewicht, Zellulite usw.)

Mein Anliegen ist es, Sie darüber zu informieren, wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins
Gleichgewicht bringen und darüber hinaus die Pfeiler für Ihre Gesundheit aufbauen: Entgiftung,
Entschlackung, Remineralisierung, Darmreinigung, natürliche Verhütung, basische Körperpflege.
Ich bin davon überzeugt, dass Sie mit dieser Methode jede Krankheit zumindest lindern können.
Da trotzdem jeder Mensch und jede Krankheit individuell betrachtet werden sollte, spezialisierte
ich mich auf Krebsvorsorge und -bekämpfung. Neben der Psyche ist die Hauptursache bei Krebs
die falsche Ernährung, verbunden mit einem Vitaminmangel. Ändern Sie Ihre Ernährung, ändern
Sie die Basis für Krebs! Ich sage Ihnen, wie!

Da ich mich ständig weiterbilde, mache ich momentan eine Ausbildung auf dem Gebiet Praxisori-
entiertere Neue Homöopathie - ein weiterer Bereich, um Menschen effektiv helfen zu können.
Mein Hauptanliegen ist es, Menschen zu helfen und sie auf dem Weg zur Gesundheit zu begleiten.

Ich freue mich auf Ihren Anruf! Gern komme ich zu Ihnen nach Hause!

Praxis für alternative Krebsberatung Mandy Goller

Beratung, Krebsvorsorge, Regulierung Säure-Basen-Haushalt,
natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Vorträge, Workshops,

☒ Oelsnitzer Straße 1, 08223 **Falkenstein**, ☎ **03745-751395**

www.krebsberatung-alternativ.de



Heilpflanzenschule Nahrwold
lädt ein zum:

Holunderblütenfest Samstag, 19.6. in WIESA, Heideweg 9

ab 10:00 Uhr Kräuterwanderung
Natur & Bauernmarkt mit Imkerei
Gregor, Töpferwaren von Naturzeug,
Buchhandlung Knoblauch, Elder - Seifen
& Kräuter, Siebenblatt - Handgemachtes
aus Papier, Allerlei Verfilztes und Allerlei
Puppen von der Puppenmacherin Sandy
Fukala, Kräuterhof Minz & Kunst,
Allerlei Genähtes, Handkäserei
Köhlerhof,.....

ab 11.00 wildes Kräuterbuffet
Kinderspiele, Lagerfeuer, Filzen
15.00 Vortrag zu aktuellen
Gesundheitsthemen
16.00 Schatzsuche
Musik vom Liedermacher
Kendy John Kretzschmar



**Alle Freunde von bio-erzgebirge
sind herzlich eingeladen!**
Infos: **03733-556690**

Rezept des Monats Vollkornnudeln mit Frühlingspesto

Für die Nudeln:

400g Weizen oder Dinkel
2 Eier
3 El Öl
Salz

Das Getreide fein mahlen und durchsieben. Wer keine Möglichkeit zum Mahlen hat, kann Weizen oder Dinkelvollkornmehl Typ 1050 verwenden. Die Zutaten für den Teig verkneten. Eine Kugel daraus formen und zugedeckt eine Stunde ruhen lassen. Den Teig dann dünn und gleichmäßig ausrollen, locker zusammenschlagen und mit einem scharfen Messer Nudeln beliebiger Breite schneiden. Diese auf einem Brett ausbreiten und kurz antrocknen lassen. In reichlich Salzwasser garen.

Für das Pesto:

150 g Parmesan, fein gerieben
150 g Pinienkerne
2 Hände voll junge Löwenzahnblätter (kann beliebig mit etwas Petersilie, Basilikum oder Giersch gemischt werden), Olivenöl

Die Kräuter so fein wie möglich wiegen, Pinienkerne mahlen oder fein hacken, mit dem Parmesan vermischen und langsam soviel Öl dazu geben, dass es eine streichfähige Masse ergibt. Mit Olivenöl bedecken (Haltbarkeit)
Nudeln mit dem Pesto vermischt genießen....

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

Kinderkochkurse im Juni: **24./28.06.2010 um 16:00 Uhr** in Traudel's Bioladen in SZB/OT Erla
Anmeldung bei Sandra Müller 037756-17589, 0172-7942419

Vegetarischer Grill-KochKURS
zum Bio-Treff am 6.7. in Traudel's Bioladen

vorgemerkt

Heilpflanze des Monats Johanniskraut



Foto: wikipedia, GNU GPL

Johanniskraut ist auch als Blutkraut, Wundkraut, Sonnenwendkraut oder Hexenkraut bekannt. An drei besonderen Merkmalen lässt sich das echte Johanniskraut eindeutig erkennen: Der Stengel ist zweikantig, was bei Kräutern selten ist. Man kann in den Blättchen, wenn man sie gegen das Licht hält, kleine helle Punkte entdecken, die den Eindruck erwecken, als seien die Blätter durchlöchert. Die gelben Blüten verfärben sich blutrot, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Das Johanniskraut wirkt vor allem nervenstärkend und kräftigend.

Es verdankt seinen Namen dem heiligen Johannes, dessen Namenstag am 24. Juni gefeiert wird. Die Sonne hat jetzt ihren höchsten Stand und ihre größte Kraft erreicht. Das an diesem Tag gepflückte Kraut ist kosmisch am stärksten aufgeladen. Durch Verwendung von Johanniskraut stärken wir unser „ICH“, unsere eigene „SONNE“.

Menschen, die an nervöser Erschöpfung leiden, sollten Johanniskraut in dieser Zeit selbst suchen und pflücken, es in ihrem Heim aufhängen, damit etwas von der enormen Sonnenkraft bei ihnen bleibt. Bei Schlafstörungen oder Hyperaktivität der Kinder hilft es, um abends zur Ruhe zu kommen, wenn Johanniskraut in der Nähe des Schlafplatzes aufgehängt wird. Außerdem hat sich das Johanniskraut bei nervösen Magenbeschwerden und bei der Behandlung von Nerven- und Muskelschmerzen bewährt.

Im Wechsel mit Arnikaeinreibungen wird es erfolgreich bei Hexenschuss, Ischias, Gesichtsneuralgien, Schreibkrämpfen, Muskelkater und dergleichen angewendet.

Johanniskrautöl

25 g frisch gepflückte Blüten (sie müssen gerade aufgeblüht sein) zerquetschen oder in einem Mörser zerstoßen und etwas zerreiben. ½ Liter Öl (Oliven-, Distel- oder Raps- oder ein anderes hochwertiges Öl) zugeben, alles vermischen und in einer weithalsigen Flasche aus weißem Glas etwa 6 Wochen in die Sonne stellen, bis der Inhalt leuchtend rot geworden ist. Das Öl durch einen Kaffeefilter seihen und die Blüten auspressen. Das Johanniskrautöl nun in eine dunkle Flasche füllen, verschließen und an einem lichtgeschützten Ort aufbewahren.

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Birgit Münzner www.naturheilpraxis-muenzner.de

Anmerkung:

Am 24.6., dem **Johannistag**, wird ‚Johannis dem Täufer‘ gedacht. Er steht auch im direkten Bezug zur Sommersonnenwende und den Johannisfeuern. Um diesen Tag blüht das Johanniskraut auf.

Produktvorstellung Bio-Tee's für Kinder

Tee trinken ist gesund, besonders auch bei unseren Kindern. Daher ist es wichtig, Tee anzubieten, der ohne Einsatz von schädlichen Zusatzstoffen wie chemischen Pflanzenschutzmitteln, Pestiziden und Fungiziden auskommt. Im Ökologischen Teeanbau sucht man nach konkreten Alternativen, um die sensiblen Ökosysteme zu schützen und neu aufzubauen. Bei der Herstellung hochwertiger Bio-Tees, setzt man statt chemischen Pflanzenschutzmitteln vermehrt auf umsichtige Nutzung der Anbauflächen und die Verwendung von Kompost. Das schützt auch die Gesundheit der Landarbeiter auf den Teeplantagen.

Die österreichische Fa. SONNENTOR bietet seit 1988 neben Gewürzen regionale und überregionale Bio-Tees an und legt hier auch besondere Aufmerksamkeit auf Produkte für Kinder. Mit ‚Hits für Kids‘ der Bio-Bengelchen Linie können Kinder von Klein auf Bio-Tees genießen und für bio- und ökologischen Anbau ein Bewusstsein entwickeln.



Natürlich hält die Fa. Sonnentor in Ihrem Sortiment aus über 600 Produkten feinste erlesene Tees, Gewürze, Mischungen daraus (viele aus der Hildegart von Bingen - Linie) auch für die Erwachsenen bereit, selbstverständlich in bester Bio- und Ökoqualität. Das schmeckt man einfach!

‚Hits für Kids‘ – die Bio-Bengelchen Linie

Auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter entführt SONNENTOR auch die Kleinen. Die eigens für Kinder kreierte Linie ‚Bio-Bengelchen‘ beweist, dass Tee nicht nur den Geschmack der Erwachsenen trifft. Das ‚Elefantenstarke Bengelchen‘ oder der ‚Bio-Bengelchen Zaubertrunk‘ sind besonders auf die ‚Kinderlust auf Süßes‘ abgestimmt. Und auch das Bio-Bengelchen Design sticht besonders in Kinderaugen.



Besondere Leckereien wie der Bio-Bengelchen Schokolade, die Schoko-Power-Kugeln oder die Gute Laune-Bärchen runden das Kindersortiment ab und zeigen, dass Naschen auch gesund sein kann. Erhältlich sind alle SONNENTOR Produkte im heimischen Bio-Fachhandel, in den SONNENTOR Geschäften sowie im SONNENTOR Webshop unter web:

www.sonnentor.com

**Sonnentor-Produkte
und vieles mehr
im
Bioladen Peffersack
in ANNABERG / Buchholz**

**Ich berate Sie gern,
Ihre Katrin Triebel!**



Gewürze, Tee, Spezialitäten,
Naturkost, Naturkosmetik

PEFFERSACK Inhaberin Katrin Triebel
Große Kirchgasse 17
09456 **Annaberg-Buchholz**
Fon 03733-42268 Fax 03733-426567
peffersack.triebel@t-online.de

Für SIE sind WIR da:

Raum Vogtland

Praxis für alternative Krebsberatung

Mandy Goller, www.krebsberatung-alternativ.de
Beratung, Krebsvorsorge, Regulierung Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Vorträge, Workshops, ☎ Oelsnitz/Str. 1, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395

Raum Aue/Schneeberg /Zwönitz

Naturfachgeschäft BIO-RABE Zwönitz

Jan & Ilona Rabe, E-Mail: bio-rabe@t-online.de, Bio-Vollsortiment, Öko-kistenservice, ☎ Lange Gasse 10, 08297 **Zwönitz**, ☎ 037754-144935

Evelyn Schmuck

www.yoga-in-schneeberg.de
Yoga-Lehrerin BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebensanalysen, ☎ Neudörfler Weg 1, 08280 **Schneeberg**, ☎ 03772-382563

Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger

www.lebensfreude-ina-klinger.de, Vorträge, workshops, Aura Soma Beratung, Heilmassagen, Japanisches Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Blütenessenzen, Lebensberatung, ☎ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056

Katrin Zehm

E-Mail: ans.aue@freenet.de
ganzhlt. Gesundheitsstudio, Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhlt. Gesundheitstraining, ☎ Zschorlauer Str. 72, 08280 **Aue**, ☎ 03771-731044

NEU dabei: Thomas Müller

E-Mail: ThommyFLP@web.de
Beratung und Vertrieb von naturbelassenen Aloe-Vera Produkten der Fa. Forever Living Products, ☎ Pliezhäuser Str. 07, 08141 **Reinsdorf**, ☎ 0375-2119209

Raum Schwarzenberg

Gisela Viertel & Helga Pehta

Mangostan - Beratung,
Gisela Viertel, www.viertelerzgebirge.mangostan-gold.de, ☎ Am Bleysteig 18, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-21526, **Helga Pehta**, www.h.pehta.mangostan-gold.de, ☎ Brauhausstr. 36, **Lauter**, ☎ 03771-20258

Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld

Ulf & Katrin Austel, bio-logisch-bfd@gmx.de, Bio-Vollsortiment, Öko-Kistenservice, Vorträge, Kräuterwanderungen, ☎ August-Bebel-Straße 134, **Grünhain-Beierfeld**, ☎ 03774-762255

Jana Münzner

E-Mail: janamuenzner@web.de
Beraterin in Psycho-Somatischer Medizin, Anleitung zu Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem, Geführte Meditation, Partner-, Berufs- und Reinkarnationsanalyse, ☎ Elterleiner Str. 25, 08352 Raschau OT **Langenberg**, ☎ 0162-7486264

Traudels Bioladen SZB/Erla

www.bioladen-schwarzenberg.de,
Gertraud & Matthias Drechsel, Bio-Vollsortiment, Öko-Kisten-Service, Treffen und Vorträge, ☎ Gießereistraße 2, 08340 **Schwarzenberg / OT Erla**, ☎ 03774-7607851

Naturheilpraxis Barbara Beer

E-Mail: beer-kahl@web.de
Heilpraktikerin, Akupunktur, Colon-Hydrotherapie, Vegachek, Vitalogie, Erlaer Str. 14, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-26333

Anett Choulant

www.yoga-erz.de
Yoga-Zentrum, Heilpraktikerin, Ayurveda, Ernährungsberatung, Familienstellen, Barfuß tänzen, Meditation, ☎ Obere Schlossstr. 7, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861

Vitalzentrum RELAX Schwarzenberg

Jana & Andreas Müller, www.vitalzentrum-schwarzenberg.de, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Bress auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, ☎ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907

Sylvie Lutz

www.biohummel.de Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, ☎ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668

Dipl.Ing. Bärbel Adelt

E-Mail: baerbeladelt@gmx.de, Ernährungsberatung, Kochtreffs, Thermomixberatung, Wildkräuter-Wanderungen, Partylite, ☎ Lindenstraße 22, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-27694

Naturheilpraxis Julia Gruner

E-Mail: gruner.julia@gmx.de, Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie, ☎ Str. des Friedens 4a, 08352 **Raschau**, ☎ 03774-869867

Kerstin Richter

E-Mail: keri949@gmx.de
Bioenergetikerin Extrasens, **Dorn-Breuss Wirbelsäulentherapie**, guter gesunder Schlafplatz, Wasser als Lebensmittel Nr. 1, Säure-Basen-Verhältnis, ☎ Breitenbrunner Str. 4, **Rittersgrün**, ☎ 037757-7460

Grit Mustroph

www.pрана-erzgebirge.de,
Pranaheilung, Behandlungen, Infovorträge, Seminare, ☎ Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-1516

Land-Apotheke Lutz Stöckert

www.landapotheker.de
Aromatherapie, Schüßler Salze, Spagyrik Phylak, Homöopathische Haus-apotheke, ☎ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088

NEU dabei: Maler Lutz Fischer

E-Mail: lutz-fischer1@web.de
Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit Feng Shui, Farben & Putze, Geomantie, ☎ Am Milchbach 30, 08359 **Breitenbrunn OT Erlabrunn**, ☎ 03773-883019

Ann König

www.annerchi.de
Lebensschule ANNERCHI, Seminare, redaktion **Infoblatt**, Koordinierung **bio-erzgebirge**, ☎ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696

Raum Stollberg

„Sonnenblume“ Natur- u. Reformwaren

www.meine-lebenslust.de
Claudia Classen, Bio-Vollsortiment, Onlineshop, Fachgeschäft für ganzheitliche Lebensweise, Öko-Kistenservice, Seminare/Vorträge, Einzelberatungen, Erfahrungsaustausch/Stammtisch, ☎ Hauptstr. 13, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265826

NEU dabei: Waldcampingplatz Thalheim

www.waldcamping-erzgebirgsbad.de, **Steffen Seim & Sofia Schröter**, Outdoorurse, Themen Survival, Feuer, Diavorträge, Wanderungen, Klettern, Kanu, Ind. Schmitzhüte, Trommeln ☎ Rolandstraße 3, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265033

NEU dabei: OASE am Steinkamm

www.momin-oase.de
Renate Momin, Natur-Urlaub-Kräutergarten, Seminare, Stammtische, psychologische Beratungen nach dem Horoskop, ☎ Am Steinkamm 15, 09390 Gornsdorf, ☎ 03721-23396 vormittags

Raum Annaberg

Bioladen Pfeffersack

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

Petra Hölzig

www.ihr-leben-meistern.de
Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Service, ☎ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597

Bewegungs- und Ernährungszentrum

www.wolffingeronline.de,
Inh. **Uta Wolffinger**, Bewegungstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechselanalyse, ☎ Adam-Ries-Straße 21, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-57797

Helmut Goy

Geist(l)iges Heilen, Heilen und Stärkung mit der Energie des (göttlichen) Geistes für Seele und Leib, Spendenbasis, Vorträge, ☎ Parkstraße 37, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-142180

Matthias Vogel

www.gb-matthias-vogel.de
Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, **Dorn-Breuss Massage**, BodyTalk, **Tierkommunikation**, **Nie-Wieder-Rauchen-Coach**, www.erfolgreich-nichtraucher.de, ☎ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenaun**, ☎ 03733-143043, Mobil: 0151-26861855

Hendrik Heidler

www.hendrik-heidler.de
Schamanische Selbstentfaltung, Heilung, Kraft, Vision, Seminare und Heilreisen, ☎ Lehmannstraße 3, 09481 **Scheibenberg**, ☎ 037349-8807

Fit & Vital Naturherberge Geyer

www.fitundvital-herberge.de
Inh. **Katrin Eilenberger**, Übernachtungen, Kirstallsauna, **Ayurveda**, Reiki, Mentaltraining (NLP), Kräuter- und Heilsteinanwendung, ☎ Anton-Güntherweg 3, 09468 **Geyer**, ☎ 037346-1364

Heilpflanzen- und Naturheilpraxis

www.heilpflanzen-schule.de
Andrea Nahrwald, Dozentin, Frauen & Kinderheilkunde, Phytotherapie, Kräuter- und Heilpflanzen, **Ulrich Nahrwald**, Dozent für Orthomolekular- & Ernährungstherapie, Pflanzen und Pflanzeninhaltsstoffe, ☎ Heideweg 9, 09488 Thermalbad Wiesenbad / OT **Wiesa**, ☎ 03733-556690

Astrid's Bewegungsland

E-Mail: Astrid-Bewegungsland@gmx.de
Astrid Halm, ganzheitliche Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, Qi Gong-Kurse, Reiki, Buchenweg 6, ☎ Thermalbad Wiesenbad OT **Schönfeld**, ☎ 03733-556963,

Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig

www.naturarzt-flechsig.de
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie (G.Vithoullkas), Dozent für biologische Medizin (Uni.Mailand), ☎ 03734-12150, **ars medendi GmbH**, www.ars-medendi-gmbh.de
Weiterbildung, Vorträge, workshops, ☎ 037341-50370
☎ Schillerstraße 68, 09427 **Ehrenfriedersdorf**,

Tonis Haus der Steine

www.tonis-haus-der-stein.de
Uwe Thonfeld, Verkauf von Steinen für die Heilsteinkunde nach Gienger, Mineralienbestimmung, -Schleifkurse, -Wanderungen, ☎ Thumer Straße 71, 09468 **Geyer** direkt am **Greifenbachstauweiher**, ☎ 037346-1449

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**, ☎ 037344-13381

Angelika Sändig

E-Mail: a.saendig@gmx.de
Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke, **Dorn-Breuss Massage**, Body Talk Access, **Metamorphische Methode**, Fußzonenmassage, **5 Elemente-Ernährung**, ACU-VAC-COIL Sitzungen, Mitglied Rückrad e.V., ☎ Glashüttenstr. 45, 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344/7422

Raum Marienberg/Zschopau/Freiberg

Yvonne Scholz

www.einfach-bewusster-leben.de
Entspannungskurse, Burnoutberatung, Wanderungen, Seminare, **Autogenes Training**, Atemübungen, Kräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern, ☎ Zum Popschen Gut 2a, 09526 **Olbernhau**, ☎ 037360-694661

Dipl.-Ing. Uwe Böhm

www.natur-concepts.de
Produkte aus der Natur für die Natur, für gesundes Gärtnern, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz, natürlicher Dünger, Beratung zu Problemen im Garten und vieles mehr
☎ Oberer Weg 17, 09434 **Hohndorf**, ☎ 03725-4499702

Katja Naumann

E-Mail: NaturZeitRaum@web.de
NaturZeitRaum, Seminarleiterin, Initiatische Prozessbegleiterin, Visionssucheleiterin (Eschwege Institut), ☎ Gellertstraße 3, 09599 **Freiberg**, ☎ 03731-300253

REGENBOGENfest

Impulse für ganzheitliche
Lebensweisen und Gesundheit



Lernen Sie viele Mitwirkenden von
bio-erzgebirge
und Ihre Angebote persönlich kennen!

Sonntag, 5.9.2010
in SCHWARZENBERG



Abend des inneren Friedens

jeden 3. Freitag im Monat.

19.00 Uhr

im Yogazentrum Schwarzenberg,
Obere Schlossstr. 7



Fr. 18. Juni 2010
2-Herz-Meditation
mit Pranaheilerin
Brigitta Schubert

(Juli Sommerpause)

Abwechslend gestaltet von Freunden der Prana-Gruppe
Westerzgebirge und dem bio-erzgebirge.

Offener Abend ohne Voranmeldung.
(Spendenbasis)

Weiteres im Internet www.bio-erzgebirge.de
der Tel. 037756-80696

Termine regelmäßig:

jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr
Meditation mit Grit Mustroph o.
Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB

Jeden **1. Dienstag (1.6.)** 18.00 Uhr
Bio-Treff in Traudels Bioladen SZB/Erla

jeden **1. Freitag (4.6.)** 20.00 Uhr
Barfuß Tanz mit Anett Choulant
im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden **1. Samstag (5.6.)** 16.00 Uhr
Familienstellen mit Anett Choulant im
Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden **2. Dienstag (8.6.)** 18.30 Uhr
Free Healing (kostenlose PRANA Anwendung)
Anmeldung bei Brigitta Schubert, 03774-820977
Yoga-Zentrum SZB

jeden **2. Dienstag (8.6.)** 19.30 Uhr
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg

NEU: jeden **2. Mittwoch (9.6.)** 9.00 Uhr
**Offene Open Air Meditation im Herzen
von Schwarzenberg (Marktplatz)**
anschl. offenes Gespräch vor Ort

datum/ zeit	veranstaltungen	❖ Vortrag	⌚ regelmäßig (Kurs)	⊗ workshop / seminar	ort
Di, 1.6. / 18:00	❖ Bio-Treff Wildkräuterwanderung Thema: Essbare Wildpflanzen mit Matthias Drechsel, Eintritt frei, Infos und Anmeldung in Traudels Bioladen ☎ 03774-7607851				Traudels Bioladen Schwarzenberg OT Erla
4.6. / 16:00 5./6.6. 11./12.6. 13.6./10-13 Uhr 19.6. ab 10:00	❖ Kräuterwanderung an den Greifensteinen mit Picknick , Treffpunkt Parkplatz ⊗ Wild- & Heilkräuter-Praxisseminar „Kräuterwerkstatt“ , 10-16 Uhr ⊗ Tagesseminar „In der Woll und Seidenfärberei“ - Traditionell Wolle färben mit Pflanzen ⊗ Kräuterwanderung - Exkursion und Kräuterbuffet, Essbare Wildpflanzen und Heilpflanzen im Erzgebirge , Erw. 25€, Kinder 6 € HOLUNDERBLÜTENFEST 2010 zur Mittsommernacht Infos und Anmeldung bei Andrea Nahrwald ☎ 03733-556690, www.heilpflanzen-schule.de				Heilpflanzen-schule Nahrwald, Heideweg9, Wiesbaden OT Wiesa
3.7. / 10:00	❖ „Wildkräuterwanderung“ mit Bärbel Adelt, 10 Uhr Treffpunkt ehem. Café Bartel in SZB/Heide, ca. 1-2 Std. Begehung der Wiesen, anschl. Wildkräuterbuffet u. Verkostung, Energieausgleich 10€ Voranmeldung ist dringend erforderlich ☎ 03774-27694				Schwarzenberg / Heide Café Bartel
15.6./19:00	⌚ Die 3. Atemsitzung im Zyklus „Die Sonnenenergie im Jahreslauf“ zum Thema „Kommunikation im Innen und Außen“ mit Jana Münzner, Infos und Anm. 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de				Yogazentrum SZB Schlossstr. 7
16.6./19:30	❖ Vortrag „Heilpflanzen und Ihre Wirkstoffe“ - Die Kräfte der Natur nutzen Wirksame Bestandteile der Pflanzen, Anwendung im Alltag mit Kerstin Sehm, Infos u. Anmeldung im Bioladen „Sonnenblume“, ☎ 03721-2697788, www.meine-lebenslust.de				„Sonnenblume“ Natur- und Re- formwaren, Chemnitz Str. 19 09380 Thalheim
27.6./ 9:30 1.,7., 8.7. 26.6./ 19:00 10.7./ 19:00 3.7. / 19:00	❖ Geführte Wanderung mit Mineraliensuche im Greifensteingebiet Treffpunkt an der Greifenbachmühle ❖ Edelsteinwäsche am roten Wasser - neben der Jugendherberge Hornersdorf ⊗ Schmuckkurs „Gestaltung von Schmuck aus Mineralien und Schmucksteinen“ 10 € p.P. ❖ Vortrag „Mythos Stein - Mineralien und Ihre Wirkung auf den menschlichen Körper“ , ca. 2,5 Std., 10 € ❖ Hotstone Massage - in der besonderen Atmosphäre von Tonis Haus der Steine mit Katrin Eilenberger, ca. 1 Std., 19 € p.P. mit Uwe Thonfeld, Infos und Anmeldung ☎ 0175-6073793, www.tonis-haus-der-steine.de				Tonis Haus der Steine Thumer Straße 71 09468 Geyer
16.6./18:30 26./27.6. 10-18	❖ kostenlose Free-Healing Abende 8.6. in Schwarzenberg s.o. und am 11.6. in Schneeberg s.u. Informationsveranstaltung - Pranaheilung, Burgstädtel, Gaststätte „Schachtelhalme“ ⊗ PRANA Grundlagenkurs P1 Schwarzenberg oder nähere Umgebung, wird noch bekanntgegeben Infos und Anmeldung Grit Mustroph, Tel: 037756-1516, www.prana-erzgebirge.de				Burgstädtel bei Eiterlein Schwarzenberg
5.6. / 10-18 8.6. / 19:00 11.6./ 18:00 15.6./ 19:00 18.6./ 15-20 28.6. / 18:00	⊗ Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ Grundbegriffe für Selbsthilfemethode. Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt, um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. (55€ p.P.) ❖ Treffpunkt Bewusstes Leben Thema „SELBSHILFEMETHODEN FÜR KÖRPERLICHE UND SEELISCHE PROBLEME“ Vorstellung leicht durchführbarer Methoden der Selbsthilfe, 5 € ❖ Free Healing Abend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler: ☎ 03771-566411 ⊗ Informationsabend zu Alternativangeboten Ina Klinger stellt die alternativen Angebote in Ihrer Praxis vor ⊗ workshop „Meridian-Klopf-Technik“ Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte und Benennung des Problems, z.B. Angst, Trauer, Schmerz..., werden Energieblockaden und Störungen gelöst. 35 € p.P. ❖ YOGA-Informationsabend mit Evelyn Schmuck Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de				Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
11.-19.6.	⊗ YOGA-Urlaub auf Rügen mit Anett Choulant in Kettelshagen, Infos und Anmeldung ☎ 03774-336861				Ostseeinsel Rügen
5.6. / 13-17 12.6./ 14:00 19.6./ 10-16	❖ „Kräutertag“ Exkursion im Kräutergarten , Bestimmen, Ernten, Verarbeiten an Salaten, gemeinsam essen, Video schauen „Heiler am Wegesrand“ 15 € ⊗ Praxisseminar „Beinlängen Regulation und Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn/Preuß“ mit Physiotherapeutin Annegret Meißner ⊗ „Kräutertag“ mit dem Naturheilverein Chemnitz, kleine Wanderung und Verarbeitung von Wildkräutern. Infos und Anmeldung bei Renate Momin, ☎ 03721-23396, www.momin-oase.de				Momin Oase Am Steinkamm 15, 09390 Gornsdorf
3.6. / 19:30 10.6./ 19:30 12./13.6. 17.6./ 19:30 24.6./ 19:30	❖ Vortrag „Wege aus der Schlaflosigkeit mit naturheilkundlichen Mitteln“ mit Heike Seidl, 10 € ❖ Vortrag „Wenn die Biennen mit den Blümchen...“ - Die Notwendigkeit der Bienen für unsere Gesundheit und die Landwirtschaft“ mit Heike Janthur, 10 € ⊗ Grundkurs nach Dorn & Breuss „Gesunde Wirbelsäule - gesunder Mensch“ (keine Vorkenntnisse erforderlich), 9.30-19.00 Uhr Kursgebühr 195 € mit Katrin Hildebrandt und Matthias Vogel ❖ Vortrag „Gesundheitsgestaltung anstatt Krankheitsverwaltung“ - Diskussionsrunde über die Eckpunkte eines künftigen und tatsächlichen Gesundheitswesens mit Dr. Ralf Oettmeier 10 € ❖ offener Abend Familienstellen mit Uwe Reißig, Beitrag 15 €, eigene Aufstellung 50 € Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de				Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf

Thema: NATUR-HEIL-PRAXEN

Entwicklung und Geschichte der Heilpraktiker

Die Medizin ist die älteste Errungenschaft der menschlichen Kultur. Durch Jahrtausende hat sie den Menschen in seiner Entwicklung begleitet und ihm gedient. Ohne die Medizin wäre der Mensch sicherlich ausgestorben. Es hat immer Menschen gegeben, die aus den wunderbaren Möglichkeiten, die die Natur zu bieten hatte, lernten und einen besonderen Blick für Krankheiten hatten und daraus die Begabung entwickelten, die Leiden ihrer Mitmenschen zu lindern und zu heilen. Die erste Medizin war die naturheilkundliche Medizin, aus der sich dann erst Jahrtausende später die wissenschaftliche Medizin entwickelte. Die Begabung der ersten Heiler ist auch heute noch ein wesentlicher Bestandteil der heilpraktischen Tätigkeit. Das Wissen um die Vielfalt der therapeutischen Möglichkeiten und die uns von der Natur gegebenen Selbstheilungskräfte sind die Basis der von den Heilpraktikern praktizierten Naturheilkunde. Die Pflanze war die erste Apotheke, die pharmazeutische Fabrik, die den Heilern in so reichlichem Maße zur Verfügung stand. Man musste nur wissen, wie man sie einsetzen kann.

Die Erfahrungs- und Volksheilkunde hat eine lange Tradition. Heute spricht man verallgemeinernd von Naturheilkunde. Die Heilpraktiker verstehen sich als Wahrer dieser „Erfahrungsmedizin“, sind aber offen für neue, den Patienten nützliche Erkenntnisse. So verbinden Heilpraktiker medizinische Erkenntnisse, die auf jahrhundertealten Erfahrungen beruhen, mit modernen Methoden

Diagnose- und Heilverfahren

Die Diagnose- und Heilverfahren, deren sich Heilpraktiker bedienen, sind besonders gekennzeichnet durch die Vermeidung von belastenden Nebenwirkungen. Die Beeinflussung des erkrankten Organismus geschieht auf möglichst schonende Art und Weise. Sie entspricht den biologischen Bedürfnissen des kranken Menschen und aktiviert seine Selbstheilungskräfte.

Diagnoseverfahren:

- Feststellung der **Krankheitssymptome**, der Krankheitsgeschichte, bisherige Diagnosen und medizinische Maßnahmen, des Krankheitsverlaufs, der Dauer, der Begleitumstände, der Krankheitsqualität, Dokumentation der **Lebensgewohnheiten**
- **Klinische Untersuchung** des Körpers durch Abhören, Befühlen, Betasten, Beklopfen, neurologische Reflexprüfungen etc.
- **Messung** von Blutdruck, Puls, Körpergröße und gewicht, Atemfrequenz, tägliche Urin- und Stuhlmengen etc.
- **Irisdiagnose und Fußreflexzonen diagnose**
- **Laboruntersuchungen** von Körperflüssigkeiten
- **Bioelektronische Funktionsdiagnostik** und apparative Messung von Energieströmen und Hautwiderstandsmessungen etc.
- **Antitziagnostik und Zungendiagnostik**
- **Haaranalysen** zur Bestimmung des Mineralhaushaltes
- **Kinesiologischer Muskeltest**
- **Kirlianfotografie** zur Feststellung von Störfeldern in der energetischen Abstrahlung

Es gibt noch viele weitere diagnostische Möglichkeiten.

der neuesten Forschung, soweit diese sich in eine sanfte und humane Medizin integrieren lassen.

Die Heilkunde des Heilpraktikers ist unabhängig von Zeitströmungen. Seine eigenverantwortliche Tätigkeit dient der Feststellung, Linderung und Heilung von Krankheiten im Sinne ganzheitlichen Denkens. Er bemüht sich, die Ursachen des Krankseins zu erforschen. Hierbei betrachtet er den Menschen immer ganzheitlich und beschränkt sich nicht auf das akute Krankheitssymptom. Er berücksichtigt die biologisch-funktionalen Zusammenhänge im menschlichen Organismus und bezieht das gesellschaftliche Umfeld, seine Vorgeschichte und den Status der Psyche in seine Überlegungen ein. Erfahrungsgemäß nehmen besonders chronisch kranke Menschen die Dienste des Heilpraktikers in Anspruch. In vielen Fällen kann der Heilpraktiker durch seinen völlig anderen Ansatz als die Schulmedizin hier helfen, lindern und heilen.

(Quelle mit freundlicher Genehmigung: www.heilpraktiker-vdh.de)



Die Heilverfahren im Überblick

Bewährte Verfahren der Naturheilkunde zur Linderung und Heilung von Krankheiten:

- Akupunktur
- Ausleitungsverfahren
- Bachblütentherapie
- Biochemie
- Bioresonanztherapie
- Chiropraktik
- Colon-Hydro-Therapie
- Darmsanierung
- Diät und Heilfasten
- Eigenbluttherapie
- Energetische Behandlungen
- Ernährungsheilkunde u. Vollwerternährung
- Farbtherapie
- Homöopathie
- Manuelle Therapien
- Neuraltherapie
- Ozon- und Sauerstoffbehandlungen
- Psychologische Methoden
- Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)
- Reflexzonentherapie am Fuß
- Reizstrom- und Magnetfeldbehandlungen
- Spagyrik
- Unspezifische Reiztherapien

Heilpraktiker haben einfach mehr Zeit für die Patienten, weshalb sie sich ihnen intensiver widmen können. Zugelassen sind nur Heilpraktiker mit bestandener Prüfung vor dem Amtsarzt. Abgerechnet wird nach der Heilpraktikergebührenverordnung. Viele Krankenkassen und Zusatzversicherungen bezahlen auch mittlerweile die Behandlungen beim Heilpraktiker. Informieren Sie sich! Es lohnt sich - für Ihre Gesundheit.

(Quelle: VDH, SaK)



Naturheilpraxen in Ihrer Nähe:

Michael Freitag in Aue, Lindenstraße 3
Akupunktur, Schmerztherapie, Naturheilverfahren

☎ 03771-565992, E-Mail: mail@naturheilpraxis-Freitag.de

Barbara Beer in Schwarzenberg

Akupunktur, Colon-Hydrotherapie, Vegacheck, Vitalogie,
E-Mail: beer-kahl@web.de ☎ 03774-26333

Anett Choulant in Schwarzenberg

Yoga, Ernährungsberatung, Ayurveda, Familienstellen,
☎ 03774-336861, www.yoga-schwarzenberg.de

Julia Gruner in Raschau

Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose,
Bachblütentherapie,
☎ 03774-869867, E-Mail: gruner.julia@gmx.de,

Andrea Nahrwold in Wiesa (TB Wiesenbad)

Dozentin, Frauen & Kinderheilkunde, Phytotherapie,
Kräuter- und Heilpflanzen,
☎ 03733-556690, E-Mail: andrea@nahrwold.de

Dr. Burkhard Flechsig in Ehrenfriedersdorf

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,
Homöopathie (G.Vithoukas), Autonosodentherapie, Ausleitende Verfahren, Bachblüten-, Colonhydro-, Ernährungs-, Systemische Therapie, Heilfasten, Ultraviolettbestrahlung des Blutes (UVB)
☎ 03734-12150, www.naturarzt-flechsig.de

Katja Beer in Marienberg

Theomedizinerin, Podologin

☎ 03735-660890, E-Mail: beer.katja@gmx.de

Susanne Ramisch in Zschopau, Altmarkt 6

Klassischen Homöopathie

☎ 03725-398642, www.homoeopathie-ramisch.de

UMFRAGE 2 Jahre INFOBLATT

Bitte ausfüllen, ausschneiden, Rückseite beachten und senden an (auch per Mail möglich info@bio-erzgebirge.de):

Welche Themen im Infoblatt interessieren Dich besonders?

Welche weitere Themen schlägst Du vor?

Welche Aktionen / Vorträge / Workshops wünschst Du Dir?

Was können wir noch verbessern?



WIR SIND MÄCHTIG

Es ist längst auch wissenschaftlich bewiesen, dass wir durch Gedanken und Gefühle unsere Umgebung und unseren Körper beeinflussen. Hier gibt zwei Grundgefühle: LIEBE und Angst. Alle anderen Gefühle gehen schließlich auf diese beiden zurück. Desto mehr wir in Angst leben, z.B. vor Partner- oder Jobverlust, vor Krisen, plötzlich kein Geld, keine Wohnung, keine Perspektiven mehr zu haben, umso mehr befinden wir uns in der Opferrolle. Jede Angst geht letztendlich, wenn man das ‚Was wäre wenn...‘-Spiel weitertreibt, auf die Urangst - die Angst vor dem sogenannten Tod - zurück.

Erkennen wir uns jedoch als ewig lebende Wesen, die momentan diesen Körper bewohnen, ist das ‚unvermeidliche‘ Ende nur ein Übergang in eine andere Bewusstseinssebene, wie das Einschlafen.

Wer sich damit anfreundet, wird viel gelassener werden und öffnet in sich Tore für aufbauenden Gefühle wie Liebe, Freude und Frieden. Wir können es jederzeit steuern, wo wir gerade wandeln. Die Angst beschäftigt unseren rationalen Verstand, verhindert Ausdehnung und Heilung, schwächt unser Energieniveau und Immunsystem, schränkt unsere Denkfähigkeit ein und erzeugt somit wieder neues Leid. Oder wir entfalten uns in Liebe, die unser wahres Selbst zum Ausdruck bringt und uns alles aus einer anderen Sichtweise, in Ruhe und vom Herzen erkennen lässt. Und das heilige Feuer der Liebe, wie Ihr wisst,



ist die stärkste Kraft im Universum. Sie löscht alles aus, was nicht konstruktiv ist, hilft zu heilen und zu verzeihen, in Euch selbst, Eurer Umgebung und in Euren Mitmenschen.

Der Wissenschaftler und Autor Gregg Braden hat von einem genialen Versuch in seinem Vortrag ‚The living Matrix‘ gesprochen. Dabei wurden US-Soldaten während eines Einsatzes in Israel geschult, liebende Eigenschaften wie Dankbarkeit und Frieden zu fühlen. Immer, wenn eine bestimmte Anzahl von Soldaten sich gleichzeitig in diesen Zustand versetzten, waren fast keine gewalttätigen Übergriffe in der Stadt zu verzeichnen. Hier wurde experimentiert, wieviele Menschen es braucht, um etwas zu bewirken. Erstaunlich ist, dass die Anzahl sehr klein war. Die Quadratwurzel aus 1% der Bevölkerungszahl reicht aus! Das bedeutet bei 1 Mio. Menschen gerade mal 100. Zufällig hat unser Erzgebirge mit der Region Freiberg rund 1 Mio. Menschen. Das Infoblatt lesen bereits ca. 1000 Menschen. Dann ist es doch auch möglich, gemeINSam für unser Erzgebirge und natürlich für die ganze Erde (hier sind bei 7 Mrd. Menschen auch nur 8367 Menschen nötig) ein mächtiges Feld von Liebe aufzubauen, dass zu ALLER Wohle dient.

AUFRUF: Was auch immer in der nächsten Zeit kommen mag, gehen wir doch täglich jeden morgen bewusst, meditativ zwischen 7.30 und 8.00 Uhr in ein Gefühl der Liebe. Wenn min. 100 Menschen hier im Erzgebirge dies gleichzeitig tun – seid versichert, Wunder werden alltäglich und erst der Anfang sein, von dem, was sich momentan noch nicht mit dem Verstand erklären lässt. Vielleicht bist Du der/die 100., den/die es gerade noch braucht. DANKE! Dabei lassen wir einfach Liebe fließen, dorthin wo es nötig ist oder wir fühlen uns in eines der folgenden Herzensqualitäten ein:

Montag – Tag des Mondes – Gefühle MITGEFÜHL, Geborgenheit - Farbe **GELB**

Dienstag – Tag des Mars – Gefühl des VERTRAUENS, Mut, Kraft – Farbe **ROSA**

Mittwoch – Tag des Merkurs – Gefühl von FREUDE, Hoffnung, Weisheit - Farbe **BLAU**

Donnerstag – Tag des Jupiters – Gefühl von DANKBARKEIT, Reichtum, Fülle, Grenzenlosigkeit, Großzügigkeit – Farbe **WEISS** oder **Magenta (Pink)**

Freitag – Tag der Venus – Gefühl von LIEBE, Schönheit, Gesundheit, Sinnlichkeit, Kreativität – Farbe **GRÜN**

Samstag – Tag des Saturns – Gefühl von WAHRHEIT, Gerechtigkeit, Sicherheit – Farbe **VIOLETT**

Sonntag – Tag der (Zentral)Sonne – Gefühl von FRIEDEN, Lebensfreude, Fröhlichkeit, Lebenswillen, ALL-EINS-SEIN - Farbe **WEISS**

DANKE in Namen aller
Ann König, lebensschule ANNERCHI
www.annerchi.de

UMFRAGE Rückseite

O Ich bin an ein Abo interessiert, d.h. Zusendung des gedruckten Infoblattes direkt nach Haus

O Bitte um Zusendung des Infoblattes, zum Auslegen im / bei _____
ca. ____ Blätter

O Ich möchte gern mit Beiträgen und Adressangaben im Infoblatt und auf der Webseite DABEI SEIN, bitte melden Sie sich bei mir

O Ich bitte um Zusendung des E-Mail-Newsletters für das bio-erzgebirge an folgende E-Mail-Adresse:

Adressangaben

Nur bei Kontaktaufnahme und Gewinn-Auslosung nötig. Unter allen Einsendungen verlosen wir dann einen **Einkaufsgutschein im Wert von 30 €** Einzulösen in einen unserer Bioläden.

Name: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Tel: _____

Bitte senden an: Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn od. E-Mail: info@bio-erzgebirge.de

Namen, Krankheit und Tod - Unterschiedliche Sichtweisen

Jeder Mensch ist einzigartig in seinem Wesen, demzufolge kann sich jede Erkrankung ebenfalls nur individuell zeigen. Freilich erkranken Menschen an Ähnlichem, aber wer die Krankheitszeichen genau beobachtet, wird erkennen, dass selbst ein Schnupfen bei jedem Menschen etwas anders abläuft. Jedoch werden in der gegenwärtig vorherrschenden medizinisch-wissenschaftlichen Weltansicht ähnliche Erkrankungen zusammengefasst und mit einem Namen benannt. Darin liegt jedoch die Gefahr, alles über einen Kamm zu scheren und damit gleich zu behandeln. Das wiederum kann zu einer reinen Symptomunterdrückung führen; aber das Leiden schwelt unter der Oberfläche weiter, bis es schließlich chronisch wird.

Eine weithin unterschätzte Problematik liegt in der Namensgebung der Erkrankung selbst. Allein das Aussprechen eines Krankheitsnamens nach erfolgter Diagnose kann das Todesurteil des betroffenen Menschen werden. Jeder kann sich vorstellen, wie unendlich schwer es ist, sich beispielsweise von der Aussage: „Sie haben Krebs!“ soweit frei zu machen, dass die Gedanken nicht auf die statistische Wahrscheinlichkeit zu sterben gerichtet wird, sondern zu der ebenfalls möglichen Chance, geheilt zu werden. Denn tatsächlich gibt es auch bei der schlimmsten Erkrankung keine 100-prozentige Sicherheit, tatsächlich daran sterben zu müssen. Das weiß bei der Diagnose kein Mensch dieser Welt, es ist nur eine Vermutung, die sich auf der Erfahrung bereits verstorbener ANDERER Menschen bezieht. Aber es sind eben ANDERE und jeder Mensch ist individuell, also wird die Erkrankung auch

individuell verlaufen und kann heilen, wie gering die Chancen laut Statistik auch (scheinbar) stehen mögen. Der Einzelne ist grundsätzlich nicht statistisch fassbar!!!

Natürlich sollte die Schwere der Erkrankung nicht verschwiegen werden. Das kann für eine möglich Heilung sogar Voraussetzung werden. Aber die Benennung mit Namen in Verbindung mit statistischen Restlebenszeiten sollten grundsätzlich überdacht werden.

Anders gehen schamanische bzw. homöopathische Ansätze heran. Hier gibt es keine Erkrankungen, die quasi wie eine Ware einen Namen besitzen und zufällig von außen aufgeschnappt werden, sondern Erkrankungen sind individuelle Störungen der Lebenskraft. Diese Störungen haben konkrete Ursachen. Demzufolge wird auch keine Krankheitsdiagnose per Namensgebung gestellt, sondern eine Diagnose des individuell passenden Heilmittels. Schon dadurch wird der betroffene Mensch auf eine mögliche Heilung ausgerichtet und nicht auf die Krankheit oder gar den unvermeidlichen Tod.

Schließlich sei erwähnt, dass der Tod aus dieser geistigen Sicht heraus kein Feind des Menschen ist, der zu bekämpfen sei, sondern Teil des Lebens und der Heilung selbst.
(von Hendrik Heidler)

Traumzeitpraxis Hendrik Heidler, Bergschamane am Scheibenberg www.hendrik-heidler.de, Tel: 037349-8807



Foto: Ilka Rack

Naturheilmittel BACHBLÜTEN

Wenn ein Ungleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele besteht, ist die innere Harmonie gestört und Krankheiten können entstehen. Unter Berücksichtigung dieses Wissens forschte Dr. Edward Bach in den 1930er Jahren nach einer Behandlungsmethode, die der Ganzheitlichkeit der Menschen gerecht wird.

Er erkannte, dass Pflanzen eine heilende Kraft innewohnt und entwickelte ein Verfahren, diese Informationen nutzbar zu machen.

So wurden 37 Essenzen aus 37 Blüten und eine Essenz aus Fels-Quellwasser (Rockwater) ohne Zugabe von Blüten durch Dr. Bach festgelegt. Zusätzlich bestimmte er eine Kombination aus fünf Essenzen, die er als Notfalltropfen („rescue remedy“) für akute Belastungssituationen empfahl. Die 38 Essenzen unterteilte er in sieben Gruppen, die er jeweils bestimmten Gemütszuständen zuordnete (Niedergeschlagenheit, Angst, fehlendes Interesse an der Gegenwart, Einsamkeit, übertriebene Sorge um Andere, Überempfindlichkeit und Unsicherheit). Die

Essenzen sollen bei der Überwindung dieser Gemütszustände helfen. Beispiele für einzelne verwendete Blüten sind Gemeiner Odermennig (agrimony), Lärche (larch), Ackersenf

(mustard), Weinrebe (vine) oder Heckenrose (wild rose). Agrimony soll bei Angst vor Konflikten, bei Unehrllichkeit oder Überspielen persönlicher Probleme mit Verdrängung sowie bei Verspannungen und Verkrampfungen eingesetzt werden. Die Lärche hingegen helfe bei Minderwertigkeitsgefühlen, Schüchternheit und Zaghaflichkeit. Die Heckenrose helfe bei Personen, die an Antriebslosigkeit, Resignation und „krankhafter Schicksalsergebenheit“ leiden. (vgl. www.wikipedia.de)

Besonders für Kinder sind sie auch zu empfehlen, um die Entwicklung zu fördern und ihnen schwierige Zeiten zu erleichtern, z.B. bei Eintritt in Kindergarten und Schule, Phasen von Erschöpfung und Krankheiten, Unsicherheit und Angst, Schwierigkeiten mit Geschwistern.

In den meisten Fällen werden Essenzen, innerlich angewendet, als Tropfen oder Globuli. Weniger bekannt ist die äußerliche Anwendung in Form von Salben, Umschlägen, Bädern u.ä., durch die körperliche Beschwerden sehr schnell gelindert werden können. (Ina Klinger, SaK)

15.06., 19 Uhr Informationsabend und Vorstellung der **Ganzheitlichen Physiotherapie Ina Klinger zu Alternativangeboten** wie Blütenessenzen, MET, Aura-Soma, Heilströmen uvm.
Kontakt siehe rechts unter Lehrgang:



Bachblütentherapeuten in Ihrer Nähe:

Heilpraktikerin Julia Gruner in Raschau
Tel. 03774-869867
E-Mail: gruner.julia@gmx.de

Naturarzt Dr. Burkhard Flechsig in Ehrenfriedersdorf
Tel. 037341-50370
www.naturarzt-flechsig.de

Lehrgang (VHS):

Ganzheitliche Psychotherapeutin
Ina Klinger in Schneeberg
Tel. 037756-3729056,
www.lebensfreude-ina-klinger.de

Bachblüten als Globuli erhältlich:

Landapotheke Lutz Stöckert in Breitenbrunn (Dorfberg 8)
Tel. 037756-179088
E-Mail: landapotheke@t-online.de

Buch-Tipp: Bach-Blüten für Kinder

Wie Sie mit Bach-Blüten die Entwicklung Ihres Kindes sanft und natürlich unterstützen. Bewährte Mischungen für Kinder und Eltern (von Sigrud Schmidt, erschienen im GU-Verlag)



Magische Kraft der Heilkräuter HOLUNDER, die magische Pflanze

Seine Heil- und Zauberkräfte kennt man schon aus uralten Mythen. Aus der Zeit, in der die Gebrüder Grimm unterwegs waren und die Märchen, auch das von „Frau Holle“ aufzeichneten, um es der Nachwelt zu erhalten.

Der Holunder blüht Ende Juni und hatte seinen Platz in den Ritualen der Sommer-sonnen-Wende. Wenn man beim Meditieren unter einem blühenden Holunder den intensiven Duft einer Blüte tief einatmet,

kann man im Trance nacherleben, wie die Gold- und Pech-Marie zuerst auf der grünen Wiese und schließlich bei Frau Holle in der „Anderswelt“ ankamen.

Frau Holle steht hier für die mythologische Figur, die im Holunder wohnt und die Menschen beschützt, die in dem Haus wohnen, vor dessen Tür der Holunder wächst und gedeiht. Hatte sich ein Familienmitglied auf ferne Reisen begeben, war ein Seefahrer lange Zeit auf hoher See unterwegs, so wussten die Angehörigen, dass es der Person gut ging, solange der Holunder vor der Tür wuchs und gedeihete. Ihre Gesundheit und Sicherheit wurde dem Baum anvertraut.

Holunder galt im keltischen Kalender als Baum der Transformation und der Unterwelt. Er war der Hüter der Schwelle zwischen dem Land der Lebenden und dem Land der Ahnen. Er war auch der Arzneischrank der Bauern. Blüten, Beeren und Blätter wirken alle heilend. Der Blüten-Tee wirkt schweißtreibend und reguliert die Körpertemperatur. Man spürt seine Wohltat in der Lunge bei Erkältungen. Er ist auch für Kinder gut. Im August reifen die schwarzblauen Beeren. Sie sind heilkräftig, und lindern als mildes Abführmittel rheumatische Schmerzen. Hingegen helfen die getrockneten Beeren gegen Durchfall.

Der Geist des Holunders erinnert uns daran, dass die Bäume unsere Verbündeten sind. Die Volkskunde weiß, welche Schätze wir vom Holunder empfangen, wenn wir ihn achten.

OASE am Steinkamm in Gornsdorf, Renate Momin
www.momin-oase.de, Tel: 03721-23396

Urlaubsaufenthalte sind unabhängig vom Programm möglich:
Preise: 1 Hütte für 2 -3 Personen 25.- € /Nacht – Terrassen-Frühstück 5.-€ /Person Warmes Abendessen, mit Getränken 7.- €/Person.

NEU Rubrik: Atme dich frei!

Der Atem ist der Antrieb für unseren Blutkreislauf. Um das Blut im Umlauf zu halten, es zu reinigen, zu energetisieren und Kraft unserer Gedanken die Verbindung zwischen Herz und Verstand herzustellen, dient uns die Atmung. Soll das Nervensystem oder die Organe besser arbeiten, muss der Blutkreislauf zu vollkommener Zirkulation angeregt werden, um die Versorgung zu gewährleisten. Dies geschieht mittels tieferer Atmung, sonst bilden sich Ansammlungen von Kohlensäure und anderen Gasen, die nicht nur die Sättigung des Blutes mit Sauerstoff unterbinden, sondern außerdem verbrauchte und verwesende Abfallstoffe ablagern.

So sollten wir uns frei machen von allem Verbrauchten, um mit Hilfe von Atemübungen unsere 12 Sinne zu entwickeln, um unsere eigentliche Lebensaufgabe zu erkennen und zu meistern.

Doch zunächst treiben wir individuell unterschiedliche Wünsche an: sei es, dass wir mehr Geld verdienen wollen, anderen Menschen behilflich sein wollen, umfassendere Erkenntnisse erlangen wollen, oder einfach gesund werden und bleiben wollen; dann bedienen wir uns je nach Ziel und Zweck einer der drei Grundatemübungen (die in den nächsten Infoblättern vorgestellt werden):

YIMA-Übung

Zunächst nehmen wir eine entspannte Haltung ein. Nun atmen wir aus (bei geschlossenem Mund) und entleeren die Lungen, bis es nicht mehr weiter geht. Dann enthalten wir uns des Atems für 20 bis 30 Sekunden oder länger und atmen anschließend tief aufschluchzend wieder ein. Dies 3-5 mal wiederholen und jedes mal die Atemhaltung verlängern und dabei den Bauch einziehen.

Yima- oder Ausatemübung anwenden, wenn wir uns befreien wollen von allerlei Unbehagen, Schmerz, Durchblutungsstörungen und Krankheit.

(vgl. MAZDAZNA-Lehre - Atem- und Gesundheitspflege)

Weiteres umfangreiches und ausführliches Wissen über Gesunderhaltung, Atem- und Gesundheitspflege, Ernährungskunde, Wiedererbaulehre und vieles mehr:

MAZDAZAN - Meistergedanke - Der Ruf an die Welt
Wassermann Arbeitsgemeinschaft - Tel. 0721-9453144
LICHTWEG Arbeitsgemeinschaft - Tel. 05067-6362

www.mazdaznan.de



Garten, Mond und mehr

3. Schlüssel zum lebendigen Garten DAS WERKZEUG



(Foto: kupfer-anton.net)

„Gute Gartengeräte sind wie beste Freunde - schwer zu finden, aber wenn, dann fürs ganze Leben“. Das Material und die Art und Weise, wie man sie führt, tragen viel dazu bei, ob man den Garten als wahres Gottesgeschenk erfährt oder nur noch mit ‚Widerwillen‘ zur ‚Arbeit‘ im Garten eingestellt ist.

Hier die Ratschläge:

- Verwendung von unbehandeltem **HOLZ** als Griff bei allen Werkzeugen (Esche, Linde, Buche). Es leidet unsere menschlichen Energien in den Boden ab und informiert gleichzeitig die Erde. Kunststoff ist hier eher eine Blockade des Energieflusses, deshalb hat man bald keine Lust mehr zu gärtnern.
- Verwendung von **KUPFER** statt Eisenwerkzeugen. Es wurden Ertragssteigerung um 50% durch Viktor Schauberger nachgewiesen. Kupfer wirkt wie eine Vitaminspritze für den Boden und die Erde lässt sich gefühlsmäßig viel lieber damit bearbeiten.
Neben den Werkzeugen ist auch die geistige Einstimmung maßgebend. Ob ich es im Stress machen ‚muss‘ oder mit viel Liebe und Lust meinen Paradiesgarten zur Blüte bringe, spielt eine entscheidende Rolle. Die richtige Körperhaltung ist in der Hocke rückenschonend und ausdauernder als mit gestreckten Beinen. Natürlich sollte auch eine Entspannungsübung für den Ausgleich sorgen. AUSPROBIEREN!!!! (SaK)

Garten-Tipp: SCHNECKEN

Das Gartenjahr beginnt feucht, wenn auch etwas kalt - ideale Bedingungen für Schnecken. Sie sind nicht nur lästig, sondern zeigen auch den Zustand des Bodens. Viele denken daran, wie Sie Ihre Pflanzen düngen können. Das ist falsch. Wir sollten darüber nachdenken, wie wir etwas für den Boden tun können, das Bodenleben „füttern“! Das liefert Antibiotika, ernährt die Pflanzen und hält die Struktur des Bodens in Ordnung. Bodenleben, d.h. nicht nur Bakterien, sondern auch verschiedenste Kleinlebewesen und Bodenpilze, die helfen, aber auch schaden können. Der Boden zeigt uns oftmals, was nicht in Ordnung ist, so z.B. auch bei einer Schneckeninvasionen.
So hilft zum Beispiel die biozide Wirkung des Kakaos über die Kakaoschale (dünn aufgestreut bis 1 cm) gegen Buchsbaumkrankheit u.ä. Darüber hinaus hält sie bei nicht allzu nassem Wetter Schnecken fern. In Kombination mit Aminosäuren, Humin- und Fulvosäuren (Bestandteile von Humus) wird diese Wirkung verstärkt.
Wer diesen Kakao-Mulch mit Farnkraut des Wurmfarms und Tomatenblättern versetzt, nutzt einen weiteren Schneckenabwehrmechanismus. Aber bitte nur dünn auftragen. Bei dicken Mulchschichten, insbesondere des Farns, fühlen sich Schnecken nur wohler. Mulchschichten sollten immer schnell abtrocknen können.
Schnecken sind „Geruchstiere“. Deshalb funktioniert auch die Bierfalle, die übrigens nur noch mehr Schnecken aus weiteren Entfernungen anzieht. Bei nassem Wetter helfen Brühen aus Niem (Neem) oder auch das Aufstreuen von Niempresskuchen, um besonders leckere Pflanzen.



Niem bringt darüber hinaus noch einen guten Schutz gegen Bodeninsekten und Larven und im Zerfall setzt er Nährstoffe frei. Auch Spritzungen mit Knoblauchpräparaten helfen nicht nur gegen Schnecken.

Schnecken absammeln ist wohl am effektivsten. Aber für die Tierfreunde unter Euch ein Hinweis, sie sind standorttreu. Wenn Ihr diese schleimigen Gesellen nur über den Gartenzaun werft, sind sie bald wieder da. Ein paar hundert Meter sollten sie schon weggebracht werden. Schnecken können nicht graben. Aber sie fühlen sich auf Böden, die bei Trockenheit rissig werden, wohl. Dort finden sie Spalten für den Rückzug. Ein nasser Boden bzw. vermooste Flächen (darunter ist es feucht) sind wie eine Autobahn für Schnecken. Krümelige Böden bieten gute Bedingungen für Regenwürmer, die Schneckeneier fressen und bei Ihnen trocknet die Oberfläche besser, was die Schnecken nicht mögen. Viele werden jetzt sagen: Wir haben doch schweren Erzgebirgsboden, der nicht krümelt. Nicht beirren lassen. Auch dieser Boden kann offener werden, aber eben nicht gleich.
Ich hoffe, die Tipps helfen etwas der alljährlichen Plage Herr zu werden. Wer die Schnecken (besonders die braune Wegschnecke) mit System bekämpft, hat auf jeden Fall mehr Erfolg als bei einseitiger Bekämpfung mit Schneckenkorn & Co., was auch nützliche Gehäuseschnecken und andere Tierchen beseitigt.

Für Fragen einfach einmal auf der Website www.natur-concepts.de stöbern und wer da nicht weiter kommt per Mail an mich wenden (Tel: 03725-4499702). Viel Spass beim Ausprobieren.
Ihr Uwe Böhm

NEU DABEI:

Farben bringen Lebensräume
zum Lächeln, lächeln Sie mit.

MALER LUTZ FISCHER

Am Milchbach 30
08359 Breitenbrunn
OT Erlabrunn
Tel.-Fax: 03773 - 88 30 19
Mobil: 0174 - 2 03 08 38
Email: lutz-fischer1@web.de

- Dekorative Wandgestaltung
- Farben & Putze
- Geomantie
- Farbgestaltung m. Feng Shui

DVD-Tipp: Bruce Lipton - „Wie wir werden, was wir sind“

Die Programmierungen durch unsere Eltern haben fundamentale Bedeutung für unsere Gesundheit, unser Verhalten, unsere Einstellungen und unsere Beziehungen! In einem bildreichen, leicht verständlichen Vortrag erläutert der Zellbiologe und Pionier der prä- und perinatalen Entwicklung Dr. Bruce Lipton aus Sicht der neuen Wissenschaft den Mechanismus, durch den sich die Überzeugungen und Emotionen der Eltern auf die Entwicklung des genetischen Codes der Kinder auswirken. Unsere Erfahrungen bilden eine Art biologischer Vorgabe, die alle späteren Gefühle und Einstellungen im Hinblick auf uns selbst, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und unsere Verbindung zu Himmel und Erde bestimmen. Das Wissen um die Mechanismen kann uns davor bewahren, weiteren Schaden anzurichten; es hilft uns, jene Bereiche unseres Denkens und unseres Fühlens zu heilen, in denen wir selbst durch unsere Programmierungen eingeschränkt sind.



Besser Leben mit (Be)Achtung des Mondes im Tierkreiszeichen LÖWE

Hier sind die 2 oder 3 Tage gemeint, wenn der Mond durch das Tierkreiszeichen LÖWE wandert. Löwe sind **Feuertage mit trocken-feuriger** Tagesqualität, an denen man aufreißenden Situationen aus den Weg gehen sollte, da starke Gefühlsausbrüche quasi in der Luft liegen. An Löwe ist oft sonnig und heiß mit austrocknender Wirkung. Hier ist viel trinken empfehlenswert.
Gesundheitlich wirkt die Kraft des Löwes auf **Herz und Kreislauf, Rücken und Zwerchfell**. Deshalb vermeiden Sie starke Belastungen und Überanstrengungen sowie Operationen und Eingriffe in diesen Bereichen.

Bitte auf die Verdauung von **Eiweiß** und **Fruchtigem** besonders achten.

Am bekanntesten ist wohl der Löwe (neben Jungfrau) als beste Zeit zum **HAARE**waschen / Schneiden also zum Frisörtermin.

Im Garten - an diesen **Fruchttagen** - ist das Sammeln von herzstärkenden Kräutern, Ausschneiden / Veredeln von Obstbäumen (bei abnehmenden Mond), Rasen ansäen, Säen, Pflanzen, Setzen von Fruchtpflanzen (Kartoffeln, Tomaten) begünstigt. Düngen und jäten eher vermeiden. (SaK)

Löwetag im JUNI: 15./16.6.



Schmunzeln mit Rocco:

Zwei Männer stehen unter einer Laterne und schauen suchend auf den Boden.

Ein anderer fragt:

„Was macht ihr da?“

„Wir suchen eine Uhr.“

„Habt ihr sie hier verloren?“

„Nein“, antworten sie,

„da drüben, aber hier ist das Licht viel besser.“