



eine Initiative für
bewusstes & nachhaltiges
LEBEN
im
Erzgebirge



www.bio-erzgebirge.de

Ansprechpartnerin: Ann König
Tel: 037756-80696
info@bio-erzgebirge.de

Impulse für ganzheitliche Lebensweisen und Gesundheit

RegenbogenFest

5. September 2010, 10 bis 18 Uhr
Turnhalle BSZ Schwarzenberg Hofgarten

Mitwirkende der Initiative „bio-erzgebirge“ präsentieren sich.
Fachvorträge & Workshops • gesunde Küche & Kindebetreuung • Verlosung • Verkauf

www.regenbogen-erz.de

RegenbogenFest



**Ein Fest für die Sinne,
Ein Fest für Groß und Klein,
Ein Fest für ein bewusstes Leben im Erzgebirge.**

Viele Freunde aus dem Bio-Erzgebirge und der Umgebung laden herzlich ein:

- sich im persönlichen Gespräch, bei Vorträgen und Darbietungen über ganzheitliche Angebote für Gesundheit, Heilung, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Heim & Garten zu informieren, sich beraten und evtl. behandeln zu lassen
- alternative Produkte und Naturwaren kennenzulernen
- schmackhafte Vollwert-Bio-Snacks auszuprobieren
- ihre Kinder liebevoll betreuen zu lassen
- an einer spannenden Verlosung teilzunehmen

www.regenbogen-erz.de



Kartenvorverkauf 5 € (Tageskasse 7 €):

- Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger, Bermannsgasse 1, **Schneeberg**
- Vitalzentrum „Relax“, Schwarzenberg, Anton-Günter-Str. 1, **Schwarzenberg**
- Bioladen Pfeffersack, Große Kirchgasse 17, **Annaberg-Buchholz**

Infos und Standanmeldung:
Ann König Tel. 037756-80696 oder Ina Klinger, Tel. 03772-3729056

vorgestellt: Thomas Müller

Gesundheitsfördernde Naturprodukte durch
die Kraft der ALOE VERA HEILPFLANZE



Mein Name ist Thomas Müller. Seit fast 4 Jahren bin ich ein Naturfreund und sehe die Welt mit anderen Augen. Durch liebe Bekannte lernte ich vor drei Jahren die Naturprodukte von „FOREVER LIVING PRODUCTS“ kennen, lieben und sehr zu schätzen. Ich lernte, welche Kraft die naturbelassene ALOE VERA in den Produkten von „FOREVER LIVING PRODUCTS“ bewirken. Eigene positive Erlebnisse sowie die meiner Kunden als positives Feedback begeistern mich immer wieder.

Die ALOE VERA ist seit über 5000 Jahren als wirksame Heilpflanze in der ganzen Welt bekannt. Gerade in den letzten Jahren erfährt die wertvolle Pflanze durch die einzigartige Wirkung Ihrer Essenzen eine Renaissance.

Ich möchte gesund bleiben und gesund alt werden. Das ist mein Ziel und nur zu erreichen, indem ich unsere Naturprodukte mit der Kraft der ALOE VERA Heilpflanze täglich nutze. Unser naturbelassenes ALOE VERA GEL enthält wertvolle Nähr- und Vitalstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und stärkt so intensiv das Immunsystem des menschlichen Körpers. Ich investiere täglich in meine eigene Gesundheit und bekomme dies von meinem Körper zurück.

Thomas Müller
08141 Reinsdorf / Zwickau
Pliezhausener Str. 07
Mobil: 0160-2239841
Fax: 0375-2119211
E-Mail: ThommyFLP@web.de

Tel.: 0375-2119209



Spruch des Monats

**„Wenn du lieber Sonne hättest statt
Regen, denke anders.“**

- Mandy Frank-

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

Themen im Infoblatt:

vorgestellt **Thomas Müller**

Rezept Dr Schwarzbeerkuchn

Heilpflanze Heidelbeere

Ernährungstipps für Juli / August

Produktvorstellung Braunhirse

Sommerhits

Bewusstsein Das Karma-Prinzip

**Hormonelle Verhütung vs.
natürliche Geburtskontrolle**

Meridian-Klopf-Technik

**Wie wichtig ist biologische
Ernährung?**

**4. Schlüssel zum lebendigen
Garten: Die Gartenanlage**

Garten-Tipp: Pilzbefall

**vorgestellt: Gesund & bewusst
Reisen mit Reisebüro Grund**

Mond in der Tierkreiszeichen Jungfrau

Rezept des Monats Dr. Schwarzbeerkuchn

Zutaten:

1 Tasse Sonnenblumenöl
3- 4 Eier
1 Tasse Honig oder Vollrohrzucker
4 Tassen Weizen oder Dinkelvollkornmehl
1 Pck. Weinsteinbackpulver
1 Tasse Wasser mit Sprudel
1 Msp. Vanillepulver
150 - 200g Blaubeeren
200g Schlagsahne



Foto: www.wikipedia.org/wiki/Blaubeere

Zubereitung: Öl, Eier und Honig schaumig schlagen.

Mehl, Backpulver, Vanille und Wasser zugeben und nochmals gut durchrühren. Vorsichtig die Blaubeeren unterheben. Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und bei 180° C ca. 20 min backen. Die Sahne steif schlagen und auf den ausgekühlten Kuchen geben. Mit einigen Beeren dekorieren...

Guten Appetit und einen schönen Sommer wünscht Sandra Müller!

Kinderkochkurse: 13.07./24.08. jeweils 16 Uhr
in Traudels Bioladen Erla

Kochen (Grillen) für Erwachsene:

Am **Sa, 10.7. um 17:00 Uhr** laden wir alle Interessierten zu einem **Grillabend** ein. Viele vegetarische Alternativen möchte ich mit Euch vorbereiten und gemeinsam grillen.....

Wo? in Traudels Bioladen SZB/OT Erla Beitrag: 10 € pro Person

Anmeldung bei Sandra Müller 037756-17589, 0172-7942419

Ernährungstipps Juli / August



Rohkost ist jetzt an der Tagesordnung wie an allen Monaten ohne „r“ im Namen. Der August ist zum Ausscheiden da, d.h. alle schweren und fetten Speisen meiden.

Zum Frühstück nehmen wir am besten nur etwas vollreifes Obst mit etwas süßer Sahne und ein wenig Getreideflocken oder lässt es ganz weg und erfrischt sich bei einem kühlen Tauchbad oder genießt ein 10-minütiges Sonnenbad.

Zum Mittag sollten wir uns an vollreifen Früchten halten, wie Beeren aus den Garten, Bananen, Ananas, Pflaumen oder wir genießen ein Stück ungezuckerten Obstkuchen mit einer Tasse Tee oder Kaffee.

Wir trinken vor der Abendmahlzeit ein Glas heißes (Natron-)Wasser und beginnen mit einem gemischten Salat und lassen nach Wunsch ein gebackenes Gericht folgen. Süße Sahne ersetzt bei Rohkost das Öl.

Gekochter, kalt abgeschreckter und nachgebackener Reis oder Reisflocken passen zu Obst und Gemüse. Alle Gemüsesorten, welche die Jahreszeit bietet, sollten roh gegessen werden. An regnerischen und kühlen Tagen ‚bäckt‘ man Gemüse trocken im Ofen oder dünstet sie im eigenen Saft mit etwas Öl in einem gut schließendem Topf, z.B. Kartoffeln, trocken gebacken, können wir jetzt täglich genießen.

Rohkost ist auch bei Körnerspeisen zu empfehlen, wie z.B. Flocken oder Braunhirse. Zur Ergänzung eignet sich Hartgebäck wie Zwieback und Gebackenes aus Vollkorn. Buttermilch, saure Milch und Quark tun jetzt ihre besten Dienste.

Eier lässt man jetzt besser beiseite, weil sie Hitze und dadurch Reizzustände erzeugen. Nun gilt: Je heißer die Tage sind, desto kräftiger darf man würzen, wenn man körperlich tätig ist, ansonsten kühlende Speisen zu sich nehmen. (SaK)

(vgl. Dr.O.Z.A. Hanish, MAZDAZAN, Monatsratschläge für Küche und Körperpflege)

Heilpflanze des Monats Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Dieser kleine unscheinbare Strauch mit seinen blauschwarzen Beeren steckt voller Heilkräfte. Er wächst auf saurem und nährstoffarmen Böden in Laub- und Nadelwäldern.

Viele von uns schätzen die vitaminreichen kleinen Beeren und genießen sie frisch, als Saft, in Quark oder Yoghurt, als Marmelade oder Götzen, Kuchen oder Wein.

Die getrockneten Beeren werden bei Durchfallerkrankungen, Hämorrhoidalblutungen und Blasenleiden verwendet. Die enthaltenen Gerbstoffe (zusammenziehend) binden Eiweiße zu unlöslichen Stoffen. Diese Wirkung machte man sich schon im Mittelalter bei Hautreizungen und Durchfallerkrankungen zunutze. Der blaue Farbstoff Myrtillin kann in Bakterien eindringen und so ihr Wachstum hemmen - so wird das Abwehrsystem gestärkt.

In den Blättern sind neben Gerbstoffen und Flavonen auch Arbutin und Glykoside enthalten. Diese Kombination von Inhaltsstoffen ist besonders wertvoll für Milz und Bauchspeicheldrüse. Bei leicht erhöhtem Blutzucker senkt der regelmäßige Genuss von Schwarzbeerblätterttee nachweislich den Blutzuckerspiegel (ersetzt aber nicht das Insulin).

Hierfür werden die Blätter noch vor der Blüte geerntet und getrocknet.

Ein Tee aus den Blättern ist wegen seines Arbutingehaltes ebenso zur Behandlung von leichten Blasenentzündungen geeignet.

Heidelbeermuttersaft eignet sich hervorragend für die Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern.

Für den Tee 2 Teelöffel getrocknete Blätter mit ¼ l heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ich wünsche allen einen beerigen Sommer.

HP Birgit Münzner, www.naturheilpraxis-muenzner.de



Gesundheit durch Ernährung

Alles, was das Bio-Herz begehrt, finden Sie bei uns.

Gehen Sie auf Entdeckertour und finden Sie das Seltene, das Geschätzte.

Wir führen Sie gern durch unsere kleine Welt, die es nun schon seit über 10 Jahren in Thalheim gibt.

Für Sie ausgewählt!



BRAUNHIRSE

besonders wertvoll für Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen, Blutdruck, Haut, Haare, Nägel und Zähne. Hirse hat von allen Getreidesorten die meisten Mineralien und Spurenelemente.

Sie enthält wesentlich mehr **Eisen** als Dinkel oder Weizen und ist außerordentlich reich an **Fluor**. Besonders hervorzuheben ist ihr Gehalt an **Kieselsäure** und **Zink**. Hirse enthält außerdem **Fluor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink** sowie reichlich Vitamine der **B-Gruppe** (B1, B2, B6). Braunhirse ist die Wildform bzw. Urform der Hirse. Braunhirse ist zum Schälen ungeeignet und wird mit Schalen gemahlen. Somit sind **sämtliche Vitalstoffe** in der gemahlene Braunhirse **enthalten**. Denn die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente haften bekanntlich an den äußeren Randschichten, die durch den Schälvorgang mit der Schale dezimiert werden. Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von Klebereiweiß. Die Braunhirse zählt, wenn sie im **Rohzustand** konsumiert wird, zu den **basenbildenden** Getreidesorten und beugt so einer Übersäuerung und Endmineralisierung vor. Feinst vermahlene Braunhirse ist die Voraussetzung für die Verfügbarkeit der Inhaltsstoffe.

Laut Erfahrungsberichten von Ärzten und Heilpraktikern sollten täglich 2 x 3 gehäufte TL Hirsemehl ungekocht in Speisen und Getränken beigemischt, zu sich genommen werden. Kann auch Obst- und Gemüsesäften, Suppen, Müsli, Joghurt beigemischt werden.

Der Bioladen – Das Reformhaus

Mit Beratung und Service



09380 Thalheim, am Rathaus, Tel.: 03721-265826
www.meine-lebenslust.de

E-Mail: info@meine-lebenslust.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
Straße 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, Blütensessenzen, Lebensberatung, ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056

Katrin Zehm

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

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, Barfußbänze, Meditation, ☒ Obere Schlossstr. 7, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861

Vitalzentrum RELAX Schwarzenberg

Jana & Andreas Müller, www.vitalzentrum-schwarzenberg.de, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitschule, 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 Hausapothek, ☒ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088

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

Waldcampingplatz Thalheim

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

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 Hölig

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 Wolfinger**, 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

Heilpflanzenchule & 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.Vithoukas), 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 Poppschen 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

neu dabei:

Dipl. Ing. **Heinz Klötzner** Prokurist
Neue Lebensqualität
 für Körper, Geist und Geld
 Marketingberatung, Existenzgründung, Fördermittel- und Unternehmensberatung, **Wohneigentum ohne Kredite**, Wohnen mit 25 Jahren Mietgarantie, Jobs mit Perspektiven
 Zwickauer Str. 154, 09116 **Chemnitz**
 Tel: 0371-36674-50
www.neuelebensqualitaet.de

Infoblatt zum Jahres-Abonnement
 Erhalten Sie das aktuelle Infoblatt bequem und zeitnah direkt zu Ihnen nach Haus. Dazu bieten wir zur **freien Wahl** ein Normal-Abo, das Freunde-Abo und das Förder-Abo für jeweils **ein Jahr** an.
Normal-Abo 9 € (reine Portokosten)
Freunde-Abo 18 € (Porto + Ausgleich für Aufwand)
Förder-Abo 27 € oder mehr (... + Spende)
 Bei Interesse bitte melden bei:
 Ann König, Tel. 037756-80696, E-Mail: info@bio-erzgebirge.de

Abend des inneren Friedens
 jeden 3. Freitag im Monat,
19.00 Uhr
im Yogazentrum Schwarzenberg
 Obere Schlossstr. 7



(Juli Sommerpause)
Fr. 20. August 2010
Mantren-, Trommelabend
mit Rocco, Denis & Ann

Abwechselnd gestaltet von Freunden der Prana-Gruppe Westerzgebirge und dem bio-erzgebirge.
 Offener Abend ohne Voranmeldung. (Spendenbasis)
 Weiteres im Internet www.bio-erzgebirge.de
 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 (10.7., 3.8.)** 18.00 Uhr
Bio-Treff in Traudels Bioladen SZB/Erla
 jeden **1. Freitag (2.7., 6.8.)** 20.00 Uhr
Barfuß Tanz mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861
 jeden **1. Samstag (3.7., 7.8.)** 16.00 Uhr
Familienstellen mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.
 jeden **2. Dienstag (13.7./ 10.8)** 19.30 Uhr
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
 Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg
 jeden **2. Mittwoch (11.8.)** 9.00 Uhr
ÖKOMED (öffentliche, kollektive Meditation in Annaberg (Marktplatz))
 anssl. Gesprächsrunde vor Ort
 Jeden **3. Dienstag (20.7./17.8.)** 16.00 Uhr
„Stammtisch“ für Astrologie-Interessierte
 Momin Oase Gornsdorf

Alle Veranstaltung nach Datum sortiert im Web - www.bio-erzgebirge.de

datum/zeit	veranstaltungen	ort
10.7./ 17:00 3.8./ 18:00	❖ Bio-Treff Vegetarischer Grillabend mit Sandra Müller, 10 € pro Person ❖ Bio-Treff Thema „Grüne Smoothies“ in aller Munde , Wir stellen uns gesunde und gut schmeckende Mixgetränke aus Wildkräutern und Obst her, 4 € pro Person <i>Infos und Anmeldung in Traudels Bioladen ☎ 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de</i>	Traudels Bioladen Schwarzenberg OT Erla
24.7./ 8.8. 10-16 14./15.8. 21.8./ 10-16 22.8./ 10-16	⊗ Essbare Wildpflanzen im Erzgebirge - Kulinarischer wilder Kochkurs , Gebühr 54 € ⊗ AufbauSeminar Phytotherapie, Intensiver Aufbaukurs Heilpflanzen , Gebühr 145 € ⊗ workshop Die Kunst des Seifenkochens, Anleitung zur Herstellung von Naturseifen , Gebühr 54 € ⊗ workshop Salben und Balsamwerkstatt , Kräuter werden zu Salben, Cremes und Balsam verarbeitet, 54 € <i>Infos und Anmeldung bei Andrea Nahrwald ☎ 03733-556690, www.heilpflanzen-schule.de</i>	Heilpflanzen-schule Nahrwald Heideweg9 Wiesbaden OT Wiesa
6.7./ 18:30 3.8./ 18:30	⊗ Atemsitzung Thema „Geborgenheit und Wachstum“ ⊗ Atemsitzung Thema „Zum eigenen Wesenskern finden“ <i>mit Jana Münzner, Infos und Anm. 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de</i>	Yogazentrum Schwarzenberg Schlossstr. 7
3.7./ 10:00	❖ „Wildkräuterwanderung“ mit Bärbel Adelt, 10 Uhr Treffpunkt ehem. Café Bartel in SZB/Heide, ca. 1-2 Std. Begehung der Wiesen, anssl. Wildkräuterbuffet u. Verkostung, Energieausgleich 10 € Voranmeldung ist dringend erforderlich ☎ 03774-27694	Schwarzenberg / Heide Café Bartel
2.7./ 19:00 14.8./ 10-21 29.8./ 10-18	❖ Einführungsabend TANTRA im ehem. Felsenkeller, Vorstadt 5, Schwarzenberg, mit Falk Mustroph ⊗ Sahaja Tantra Einführungsseminar „Die Schlüssel des TANTRA“ mit Tantralehrer Nils Kriedner aus Berlin, Gebühr: 65 € bis 4.8., danach 75 €, Ganztgl. Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg ⊗ Tagesworkshop „Männlichkeit leben“ Entfaltung der Ressourcen und Potenziale, „Wer bin ich als Mann?“ mit Körpertherapeut Andreas Brenk aus Dresden, 55 €, Anmeldung bis 22.8., Ganztgl. Physioth. Ina Klinger, <i>Infos und Anmeldung bei Falk Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: f.mustroph@mustroph.de</i>	Schwarzenberg Schneeberg Schneeberg
11./25.7./ 9:30 siehe ... 17.7./ 19:00 10./24.7./19:00 3./31.7./ 21.8./ 19:00	❖ Geführte Wanderung mit Mineraliensuche im Greifensteingebiet Treffpunkt an der Greifenbachmühle ❖ Edelsteinwäsche am roten Wasser, 1.,3.,8.,10.,15.,17.,22.,24.,29.,31. Juli / 5.,7.,14.,21. August - 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. <i>mit Uwe Thonfeld, Infos und Anmeldung ☎ 0175-6073793, www.tonis-haus-der-steine.de</i>	Tonis Haus der Steine Thumer Straße 71 09468 Geyer
10.8./19:00 13.8./19:00	❖ Free-Healing Abende (Pranaheilung zum Kennenlernen - kostenlose Behandlungen von zertifiz. Anwendern) in Schwarzenberg, Anmeldung bei Brigitta Schubert, ☎ 03774-820977 ❖ in Schneeberg, Anmeldung bei Grit Keßler, ☎ 03771-566411	Yogazentrum SZB Physioth. Klinger Schneeberg
3.7./ 10-18 13.7./ 19:00 26.7./ 18:00 1.8./ 10-18 15.8./ 10-18 18.8./ 19:00 27.8./ 15-20	⊗ Seminar „Die magische Kraft der Zeichen und Symbole“ ANTARES, INGMAR, LARIMAR - FREI ENERGIE UND SYMBOLKRÄFTE mit Bodo Geßwein aus Dresden, 98 € p.P. ❖ Treffpunkt Bewusstes Leben Thema „AURA-SOMA-WOHLFÜHLABEND“ Lernen Sie das einzigartige Farbpflegesystem Aura-Soma kennen und genießen Sie die entspannende Wirkung einer energetischen Massage, 5 € ❖ YOGA-Informationsabend mit Evelyn Schmuck ⊗ Frauenseminar -Ein Tag für die Weiblichkeit- Frau sein, weibliche Energie, Intuition mit Ina & Grit, 70 € ⊗ workshop „Japanisches Heilströmen“ Grundbegriffe für Selbstheilfemethode. Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt, um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. (55€ p.P.) ❖ 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. <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
3.7./ 10-14 10.7./ 16:00	⊗ „Kräutertag“ mit dem Naturheilverein Chemnitz, suchen, pflücken, kosten, schneiden, verarbeiten fürs „Wilde Kräuterbuffet“ gemeinsam verzehren. Treff 10 Uhr Freibad Gornsdorf ⊗ Vortrag „MMS verstehen und anwenden“ In einem umfassend gestalteten VIDEO erklärt der Entdecker persönlich verschiedene Möglichkeiten. Dauer mit Diskussion - ca 3 h mit Getränken, 7 € <i>Infos und Anmeldung bei Renate Momin, ☎ 03721-23396, www.momin-oase.de</i>	Momin Oase Am Steinkamm 15 09390 Gornsdorf
5.8./ 19:30 12.8./ 19:30 19.8./ 19:30 26.8./ 19:30	❖ offener Abend Familienstellen mit Uwe Reißig, Beitrag 15 €, eigene Aufstellung 50 € ⊗ Yoga-Abend zur hormonellen Balance in den Wechseljahren mit Silvio Reißig ❖ Vortrag Wohlfühlen durch die Kraft ätherischer Öle mit Heike Seidl, 10 € ❖ Vortrag Die koreanische Handmassage - einfache Schmerzlindeung für zu Hause mit praktischen Übungen mit Jennifer Thomas, 10 € <i>Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, Tel: 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf

Angaben zu allen Veranstaltungen ohne Gewähr. Auch Veranstaltungen / Beiträge veröffentlichen?
 Bitte melden bei: Initiative bio-erzgebirge.de, Ann König, Tel: 037756-80696, info@bio-erzgebirge.de

Sommerhits

YOGA und Ayurveda (er)leben mit Katrin Zehm

BREATH-WALK - das Yoga Walking
Di, 17.8., 18-20 Uhr, dynamisches Übungsprogramm verschiedener Gangarten durch den sommerlichen Wald, Wert: 15€,

Der GRÜNE YOGATAG

Di, 24.8., 18-21 Uhr, Grundsätzliches zum Thema Essen und Bewusstheit. Natürlich gibt es auch etwas „GRÜNES“ zum Kosten. Inhalt: YOGA – Reinheit des Körpers
MEDITATION - Reinheit des Geistes
DIE GRÜNE DIÄT – Reinheit von Körper, Wert: 40€

„Yoga hält jung“

WOHLFÜHLABEND für FRAUEN,

Di, 31.8., 17-21 Uhr

- Yoga, Mantra & Meditation – ganz Frau sein
- Fühlen und gefühlt werden – öffne dein Herz, massiere und lass dich massieren
- Loslassen - die Last auf deinen Schultern, dem Rücken, dem Herzen oder die Angst im Nacken – Nutzung Schwitzkiste / Salzdusche
- Mitnehmen - Ruhe, Gelassenheit, Vertrauen,
- Kuschelwiese mit Tee, Snacks und ein „bissel quasseln“. Wert: 50 €

Ort: Ganzthl. Gesundheitsstudio Katrin Zehm **AUE**,
Infos und Anmeldung bei Yogalehrerin Katrin Zehm,
Tel: 03771-731044, E-Mail: ans.aue@freenet.de

Frauenseminar So, 1.8., 10-18 Uhr

„Ein Tag für

die Weiblichkeit“

Was bedeutet Frau sein? Wie bewahre ich meine weibliche Energie? Wie lebe ich meine Intuition?... Ein Tag mit theoretischem und praktischem Wissen, Übungen u.v.m. gestaltet von Grit Mustroph und Ina Klinger, 70€ p.P.

Physiotherapie Ina Klinger, **Schneeberg**,
Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, Tel:
03772-3729056,
www.lebensfreude-ina-klinger.de

Ferien-Erlebnisse für KINDER

11.-18.7. PUR PUR Camping- Ferienabenteuer

für Kinder (8-14 Jahre), Waldcampingplatz Thalheim Feuer machen, Kochen am Feuer, eine Glutschale brennen, Monkey-Climbing, Spiel und Spaß im Wald, Märchen und Geschichten mit Steffen Müller u. Katja Naumann

Infos und Anmeldung 03731-300253, E-Mail: NaturZeitRaum@web.de

27.-29.08. Das Element Feuer - Gemeinsames Wochenende für Eltern und Kind Waldcampingplatz Thalheim, (Fr. 17 Uhr - So 14 Uhr)

Rund um das Thema ‚Feuer‘ gestaltet sich dieses Familienwochenende, Feuer machen mit verschiedenen Materialien, Outdoorküche am Feuer, eine Glutschale brennen, eine Medizinwanderung ‚Inneres Feuer‘ und viel Zeit zum Sitzen, Erzählen, Musizieren ... am Feuer mit Steffen Müller u. Katja Naumann

Infos und Anmeldung bei Katja Naumann,
Tel: 03731-300253, E-Mail: NaturZeitRaum@web.de



Naturritual Wochenende 30.7.-1.8. Über die Schwelle gehen, Begegne dir selbst in der Natur

Dieses Wochenende lädt dazu ein, in der Begegnung mit der Natur einen neuen Raum im Inneren zu betreten. Veränderungen im Leben sind allgegenwärtig und manchmal sind es größere Schritte, die wir tun. Beim inne halten an diesen Wegkreuzungen sehen wir, wohin die Reise geht und können zurück schauen, woher wir kommen.

Mit Helge Bartels u. Katja Naumann aus Freiberg, Ort: **Schmiede Reinsberg / bei Freiberg**, 130 €, weitere Infos und Anmeldung 03731-300253, E-Mail: NaturZeitRaum@web.de

Tagesworkshop „Männlichkeit leben“ So, 29.8., 10-18 Uhr

Entfaltung der Ressourcen und Potentiale, „Wer bin ich als Mann?“ mit Körpertherapeut Andreas Brenk aus Dresden,

55 €, Anmeldung bis 22.8.
Felsenkeller Schwarzenberg
Infos und Anmeldung bei Falk Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail:

TANTRA im Erzgebirge

Fr, 2.7., 19 Uhr Einführungsabend TANTRA im ehem. Felsenkeller, Vorstadt 5, Schwarzenberg, mit Falk Mustroph

Sa, 14.8., 10-21 Uhr Sahaja Tantra Einführungsseminar **„Die Schlüssel des TANTRA“** mit Tantralehrer Nils Kriedner aus Berlin, 65 € bei Zahlung bis 4.8., danach 75 €

Physiotherapie Ina Klinger, **Schneeberg**, Infos und Anmeldung bei Falk Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: f.mustroph@mustroph.de



11.-18.7. IN DER NATUR Sein In dieser Woche wollen wir spielerisch eins mit der Natur werden

Die Kräfte und Zeichen der Natur für uns nutzen. Lagerfeuer, tanzen, singen, trommeln, Beeren und Kräuter sammeln und etwas daraus zubereiten, den eigenen Platz in der Natur finden und Erlebnis, Klangmassage mit Jana, Sascha und Lali

18.-25.7. LEHMWOCHEN 2010

In dieser Woche wollen wir mit Euch kreativ mit Lehm gestalten, am Lagerfeuer Essen zubereiten und wild im Freien übernachten. mit Kerstin Klotke (Künstlerin für Lehmkunst www.atelier-klotke.de), Jana und Sascha



KinderlebensArt -

Seminarhaus ‚Villa Tanneck‘, Ort: oberhalb des Kurorts Oybin im Zittauer Gebirge, Bio-Vollwertverpflegung
Infos und Anmeldung:
Tel: **035844-79869**, www.villatanneck.de

Musik am Lagerfeuer Waldcampingplatz Thalheim

mit **Die Spielleut Ignis Fatuus** mit mittelalterlichen Klängen
24. Juli 2010, 20 Uhr

5 €, handgemachte Musik, im Rahmen des mittelaltl. Heerlagers



mit Liedermacher:

Kendy John Kretzschmar

14. August 2010, 20 Uhr, 5 €
handgemachte Musik, ohne viel Schnick-Schnack, zum Zuhören u. Entspannen, Live u. zum Anfassen



Infos: Steffen Seim u. Sofia Schröter,
Tel. 03721 - 265033

www.waldcampingplatz-erzgebirgsbad.de



Mit dem KARMA-Prinzip in ein liebevolles Erzgebirge

von Ann König

Karma (aus dem Sanskrit: Wirken, Tat) bezeichnet ein spirituelles Konzept, nach dem jede Handlung – physisch wie geistig – unweigerlich eine Folge hat.

Jeder hat bestimmt schon einmal die Erfahrung gemacht, dass einem nach einer guten Tat das Leben ein Lächeln zurückschenkt, man dagegen für untugendhafte Taten irgendwann etwas Unangenehmes zurückbekommt. Ursache - Wirkung = Kausalität.

Jeder einzelne von uns kann beim Bewusstwerden dieses Gesetzes enorme (positive) Veränderungen auslösen. Wenn wir uns vornehmen, ab jetzt nur liebevoll zu leben d.h. kein Karma mehr zu erzeugen, ist der Anfang von einem besseren Leben gemacht. Natürlich hat jeder von uns noch altes Karma aufzuarbeiten. Jede Tat, jeder Gedanke aus dem jetzigen bzw. früheren Leben wurde in unserem Energiekörper aufgezeichnet und nach und nach können diese alten Muster wieder zum Tragen kommen. Zum Auflösen ist das Erkennen, Annehmen und Vergeben, das Abarbeiten durch liebevollem Dienst am Nächsten oder einfach das Löschen mit energetischen Methoden nötig. Geht man hier jedoch in Abwehr und Selbstmitleid, erzeugt es wieder neues Karma und es beginnt von vorn.

Also passt bitte stets auf und seid noch achtsamer mit ALLEM. Beginnend mit den Gedanken, die man über sich und andere(s)

Hormonelle vs. natürliche Verhütung zur Geburtskontrolle

von Mandy Goller

Während noch in den 50er Jahren die Frauen die Kinder annehmen „mussten“ wie sie „kamen“, gibt es heute zahlreiche Möglichkeiten der Verhütung. Die wohl bekannteste Verhütungsmethode ist die „Pille“.

Antibabypillen enthalten eine Mischung synthetisch verarbeiteter Hormone, die dem weiblichen Körper permanent, oft über Jahrzehnte hinweg, eine Schwangerschaft vortäuschen. So unterdrückt die Pille, wie bei einer echten Schwangerschaft, die Eireifung, den Eisprung und verschließt gleichzeitig die Gebärmutter für männliche Spermien. Diese Manipulation führt zu harmlosen bis schwerwiegenden Nebenwirkungen.

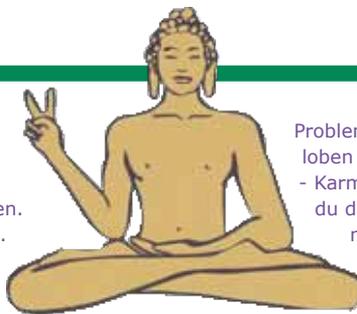
Da Sie zu 100 Prozent für Ihren Körper verantwortlich sind, sollten Sie selbst genau überlegen, inwieweit Sie Ihre Gesundheit schädigen möchten. Egal was der Gynäkologe Ihnen auch empfiehlt und egal was die Medien für neuerliche Positivmeldungen über die Pille zu verkünden haben: Es ist Ihr Körper! Sie allein fühlen sich in ihm wohl und Sie allein ertragen die Schmerzen und die Qualen, wenn er sich irgendwann einmal beschweren wird.

Im Gegensatz zu den Industrienationen verhüteten viele Naturvölker bereits seit Jahrtausenden, allerdings im Einklang mit der Natur. Sie wussten, dass sie mit der Wildpflanze Wild Yam verhüten konnten.

erzeugt. Übt so gut es geht Gedankenkontrolle und verweigert einfach negative Gedankenformen. Kontrolliert eure Gefühle. Sobald einem Gedanken ein Gefühl folgt und es erlebt wird, ist es im Energiekörper gespeichert - positiv wie negativ. Also beim nächsten Wutausbruch - beobachten, sich beruhigen und im Herzen bleiben. Die Tat, die dem folgt spricht für sich. ‚Was man sät, das erntet man‘.

Anregungen:

- Gespräche über andere Menschen ‚De Maarguschn‘, ‚Geschwätz‘, dringend unterlassen, jede negative Bemerkung mit „er ist...“, sie ist...“ setzt Ursachen!
- Sorgen vor der Zukunft, negative Prophezeiungen, Katastrophen in Worten, Filmen, Presse - durch die bewusste und gefühlte Beschäftigung damit, erschaffen wir diese Zukunft.
- Was wollt Ihr - Untergang oder Aufstieg der Menschheit? Erträume dein Paradies!
- Beendet eure Vergangenheit mit negativen Erinnerungen, sonst holt sie euch immer wieder ein --> LEBE im HIER & JETZT
- Jammern unterlassen - Höre dir zu, wenn Du sagst: ICH BIN (nicht) ...
- Wie pflegst und liebst Du deinen Körper innen und außen, hält es ihn gesund und jung?
- Verzichte auf Kritik, Urteile, Bewertungen, da sie nur die Menschen verletzen und nicht dem



Problem an sich helfen, stattdessen loben und anerkennen!

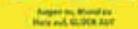
- Karmakonsum - für was/wen gibst du dein Geld aus? ‚Do good with your money‘. Hier vor allem erzgebirgische öko- und biologische nachhaltige Wirtschaft fördern, z.B. Öko-Landwirtschaft, Öko-Textilien, Öko-Bau.

- Wie achtsam und respektvoll gehst du mit Tieren, Pflanzen und der Mutter Erde um?
- Mit welchen Tätigkeiten / Produkten / Gefühlen verdienst Du dein Geld? Trägt es zum Wohle der Menschheit bei? Achtest Du deine Kollegen, deinen Chef?
- Liebst DU dich selbst? Bist DU dankbar?

Erkenne, wie du mit deinen Mitmenschen umgehst, bekommst Du um ein mehrfaches zurück, positiv wie negativ. Wir sitzen alle in einem großen Boot. Wie die Finger an einer Hand, hängen wir alle an einem großen Körper zusammen, wir sind EINS! Du entscheidest, aus diesem Ego-Karmaspiel auszusteigen und ab jetzt ein freud- und liebevolles Leben in EINheit zu leben. Dafür DANKE!

Lebensschule ANNERCHI, Ann König
Seminarreihe ‚ZEIT FÜR DICH‘ ab Oktober
www.annerchi.de

nächste ÖKOMED
(Öffentliche und kollektive Meditation)
in **Annaberg**,
Mi, 11.8., 9.00 Uhr,
Marktplatz



Heute ist die Grundsubstanz vieler Antibabypillen noch immer Wild Yam. Der Unterschied zu den Naturvölkern ist jedoch der, dass sie die **ganze Wurzel** verwenden, während die Frauen in der Zivilisationsgesellschaft nur eine einzige aus dieser Knolle extrahierten Substanz zu sich nehmen, welche chemisch in eine andere Substanz verwandelt und mit weiteren synthetischen Substanzen vermischt wurde. Folglich unterscheiden sich auch die Wirkung und vor allem die Nebenwirkungen von Knolle und Pille beträchtlich.

Die Wirkung von Mexican Wild Yam
Während der fruchtbaren Tage der Frau ist die Beschaffenheit ihres Zervixschleimes (= die Flüssigkeit an der Scheideninnenwand) so, dass Spermien leicht und rasch zur Eizelle wandern können. Nach dem Eisprung jedoch, steigt die Menge der Gestagene im Blut schlagartig an. Durch sie ändert sich die Beschaffenheit des Schleimes so, dass er



jetzt für Spermien unüberwindbar ist. Wild Yam regt die Bildung einer ähnlichen Barriere an. Ein vollständiger und dünner Film entsteht an der Scheidenwand, am Muttermund und zum Teil in der Gebärmutter. Dieser Film überlagert den Zervixschleim und lässt die Spermien abrutschen.

Wild Yam ist eine natürliche, sichere, gesunde und nebenwirkungsfreie Alternative zu hormonellen Verhütungsmethoden. So bietet die Rückkehr zum Ursprung nicht nur sicheren Verhütungsschutz, sondern kann sogar zu verschiedenen Zwecken verwendet werden. Zum einen von jungen Frauen zur natürlichen Geburtskontrolle und bei Periodenschmerzen, von Frauen in den Wechseljahren zur Hormontherapie und sogar von Männern zur Verjüngung und Knochenstabilisierung.



Die Einnahme erfolgt täglich ohne aussetzen. Man nimmt morgens und abends je 2 Kapseln (= getrocknete und pulverisierte Wild Yam Wurzeln) und erreicht damit eine durchschnittliche Verhütungssicherheit von 97 Prozent. Die korrekte und regelmäßige Einnahme ist eine wichtige Grundlage für den Erfolg.

Beim Kauf von Wild Yam Kapseln müssen Sie unbedingt darauf achten, dass die gesamte Wurzel darin enthalten ist und nicht nur Wurzelextrakte oder einzelne Bestandteile daraus. Mexican Wild Yam wird als Nahrungsergänzungsmittel gelistet.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Mandy Goller aus Falkenstein,
E-Mail: nahrungsumstellung@web.de
www.krebsberatung-alternativ.de

mit Meridian-Klopf-Technik

von Ina Klinger

Unter dem Begriff „Klopftechnik“ gibt es mittlerweile einige Methoden, die in Nuancen voneinander abweichen, jedoch nach dem gleichen Prinzip funktionieren. MET und EFT sind die gebräuchlichsten Formulierungen. Basis für alle ist die Meridianlehre, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kommt und davon ausgeht, dass alle körperlichen und seelischen Störungen auf Grund eines gestörten Energieflusses in diesen Bahnen entstehen. Die darauf basierende Akupunktur ist mittlerweile auch von der Schulmedizin anerkannt und Methoden wie MET und EFT sind auf dem Vormarsch. Auch wenn diese zur Selbsthilfe geeignet sind, so sollte doch bei tiefliegenden Problemen professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.



Bei der „Klopftechnik“ wird zuerst das aktuelle Problem benannt, z.B. eine Spinnenphobie. Dann werden die Anfangs- oder Endpunkte der Meridiane sanft mit den Fingerspitzen beklopft.

Dazu wird laufend das aktuelle Problem (die Angst vor Spinnen) benannt, um das Gedankenfeld aufrecht zu erhalten. Durch das Beklopfen der Punkte wird im entsprechenden Meridian eine Art

Domino- prinzip ausgelöst und eine „Freischal- tung“ kann erfolgen. Dazu ist es nicht erforderlich auf die Suche nach der entsprechenden Blockade zu gehen. Bei einer sogenannten Klopfunde, die nur etwa eine Minute dauert, werden alle Punkte angesprochen und man erkennt das Lösen der Blockade oftmals an Reaktionen wie Stimmveränderung, Gähnen, Tränen u.ä. Die Energie kann wieder frei fließen und das in kürzester Zeit, denn es kann durchaus geschehen, dass eine Spinnenphobie innerhalb einer Sitzung ihren Schrecken verliert.



Eine wunderbare Methode, die im Grunde genommen sehr einfach und doch so wirkungsvoll ist.

Fr, 27.08.2010, 15 - 20 Uhr
Workshop „Meridian-Klopf-Technik“
 Grundbegriffe dieser Methode zur Selbstanwendung. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte und Benennung des Problems, z.B. Angst, Trauer, Schmerz... werden Energieblockaden und Störungen gelöst. 35 € p.P. mit Ina Klinger, Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, **Schneeberg**

Atme dich frei! Verlängerte Ausatmung



Die verlängerte Ausatmung alle 3 Stunden, bzw. wenn wir Ermüdungserscheinungen verspüren, indem wir einen Spruch, ein Gedicht oder ein Gebet von der Länge des „Vaterunser“ in einer Ausatmung sprechen. Diese Übung machen wir mindestens dreimal, wenn notwendig, fünfundvierzigmal oder öfter hintereinander. Je länger wir ausatmen und dabei die Brustwand gleich einer unbeweglichen Mauer hoch- und festsetzen, umso mehr entledigen wir uns der Kohlendioxid- und Versäuerung und umso gelassener werden wir, denn immer wieder stellt sich die Frage, „wer den längsten Atem hat“!

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

www.mazdaznan.de

Enya (8 Jahre) fürs Infoblatt:

„Ich, Enya, habe ein Tier ganz schön lieb, das ist nämlich MEGGI. Meggi ist ein Meerschweinchen und STRUBBEL ist auch ein Meerschweinchen.“



Wie wichtig ist biologische Ernährung? Die Gesundheit von Mensch und Tier hängt

u.a. im wesentlichen davon ab, was verzehrt wird von Matthias Drechsel



Foto: Claudia



Betrachten wir zunächst die biologisch angebauten Lebensmittel:

Der Einsatz von Kunstdünger und „Pflanzenschutzmitteln“, wie Herbizide, Fungizide und Pestizide ist grundsätzlich verboten!

Die Pflanzen sollen natürlich wachsen und durch das Vorhandensein und die ständige Pflege der Mikroflora (Bodenbakterien) werden die angebauten Kulturen mit allen in ausgewogenem Verhältnis benötigten Nährstoffen versorgt.

Anbauverbände wie Demeter oder Bioland haben sich schon lange vor der durch die EU vereinheitlichten Kennzeichnung, bei der alle Bioprodukte „in einen Topf geworfen“ werden, strenge Regeln auferlegt! Diese Anbauverbände gehen weit über die Norm hinaus, auch und gerade zum Schutz der Natur.

Das Ergebnis des biologischen Landbaus oder des natürlichen Anbaus im eigenen Garten sind Pflanzen und Früchte mit den tausendfachen arteigenen Eiweißen und Wirkstoffen. Diese sorgen für die optimale Ernährung unserer Zellen ohne jegliche Mangelerscheinungen.

Kommen wir nun zum konventionellen Landbau:

Das Erzielen hoher Erträge (und Gewinne) ist aufgrund des scharfen Wettbewerbes die Hauptursache für den Einsatz von wasserlöslichen Kunstdüngern. Dabei werden die Pflanzen zur einseitigen Aufnahme der Kunstdünger gezwungen (Zwangsmose). Um einer Überkonzentration der Zellsäfte (Verbrennen) zu entgehen, wird die Pflanze zum „Säufer“.

Die Folge der stark erhöhten einseitigen Aufnahme der Stickstoffionen NH_4 und NO_3 ist die starke Vermehrung der Pflanzenzellen. Dies äußert sich im kräftigen Wuchs. Dabei entstehen aufgedunsene, schwammige Zellen in den Pflanzen, die weniger widerstandsfähig und weniger lagerfest sind. Es ist der Pflanze mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nicht möglich, aus diesen 2-Ionenformen des Kunstdüngers die ganze tausendfache Fülle der aperiodischen, arteigenen Eiweiße im Zellkern herzustellen, die zur Gesundheit und Fruchtbarkeit unerlässlich sind. Krankheits- und Schädlingsbefall sind die unvermeidliche Folge. Darauf folgt dann der Gift-Chemie-Einsatz von Herbiziden, Fungiziden und Pestiziden.

Die Mikroflora wird durch die Konzentrationserhöhung des Kunstdüngers gebremst. Den Mikroben ist es nicht mehr möglich, hochorganische Aminosäuren und ähnliche Edelbausteine zu erzeugen. Daraus entstehen im Kunstdüngerboden unkontrollierte Antagonistenprozesse mit Mangel an Kalium, Magnesium und seltenen Spurenelementen, die sich erst im Blutspiegel des nachfolgenden Verbrauchers, der Menschen und der Tiere, also erst im Nachhinein, auswirken.

Der Mensch ist ein hochkompliziertes System, ein Zusammenspiel von Milliarden von Zellen. Nur die intakte Pflanze auf intaktem Boden kann uns mit den Bausteinen des Lebens versorgen. Die gesamte Schöpfung ist perfekt geregelt. Greifen wir nicht in den natürlichen Kreislauf ein. Haben wir Achtung vor allem Leben.

Traudels Bioladen Erla/Schwarzenberg
Bio-Treff: 10.7.,17:00 Vegetarischer Grillabend, 3.8.,18:00 Grüne Smoothies
www.bioladen-schwarzenberg.de

4. Schlüssel zum lebendigen Garten DIE GARTENANLAGE

Ob ein eben neuerworbenes Brachland oder ein bereits bewirtschafteter Garten, für das eigene Gartenparadies setzt beides einen durchdachten und gut geplanten Endzustand voraus. Erst muss ich wissen, was ich will. Dann kann ich es geistig vorausleben und überlasse den Rest dem Universum. Vom ‚Es-sich-auszudenken‘, es zu skizzieren und nach und nach praktisch umzusetzen bis zur Vollendung ist es dann nur noch eine Frage der Zeit und des Geldbeutel.

Hier ein paar hilfreiche Tipps zur Planung:

- sowohl sichtbare Sonnen- und Schattenplätze als auch energetisch förderliche oder belastender Plätze (Wasseradern, Gitternetzlinien usw.) beachten
- den Garten-Wasseranschluss gut durchdenken, bei Brunnenbohrungen den Mondstand beachten
- Gerätehäuschen für Töpfe, Geräte, Erde und Holz ist vorteilhaft
- ‚Steinhaufen‘ berücksichtigen und pflegen, für viele dekorative und nützliche Aufgaben, als Begrüßungssteine, Schutz für unsere tierischen Mitbewohner und Wärmespeicher, für Mauern und Treppen brauchen wir immer wieder Steine
- Empfehlung: Errichtung eines lebendigen Zaunes aus heimischen Hecken und Bäumen, wenn nicht, beim Zaunsetzen unbedingt auf biologisches Material und den richtigen (Mond)Zeitpunkt achten
- im Gebirge überwiegen die Vorteile bei der Gartengestaltung mit Terrassen und Natursteinmauern, um Warmzonen zu nutzen
- ein Gartenteich als Herzstück des Gartens, für Mensch und Tier (fast) unverzichtbar
- Kinder lieben ruhige, versteckte, erhöhte und aufregende Plätze im Garten auch zum Barfußlaufen
- Auf geht's, der Garten ruft! (SaK)

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



Wenn der Mond in 2-3 Tagen durch das Tierkreiszeichen Jungfrau wandert, wird alles gefördert, was Planung, Berechnung, kühle Strategie und Logik braucht, d.h. erst prüfen, dann handeln.

Jungfrau sind **Erdtage mit trocken-kühler** Tagesqualität.

Gesundheitlich wirkt die Kraft der Jungfrau auf die Tätigkeit der **Verdauungsorgane, wie Dünn- und Dickdarm, Milz und Bauchspeicheldrüse**. Leichtverdauliche Nahrung und Verdauung anregende Tees wirken doppelt so gut. Alles Belastende und Operationen wirken schädlicher. Besonders bei der Verdauung auf zuviel oder zuwenig **Salz** achten.

HAARE waschen / schneiden günstig. Jungfrau- und **Wurzeltage** sind die besten Tage überhaupt für den Gartenbau und Landwirtschaft, wer mit Säen, Setzen, Umsetzen und Pflanzen zu tun hat. Aber auch zum Misthaufen ansetzen ist es jetzt günstig. Dagegen sollte jetzt nichts geerntet werden, alles wird schnell schimmelig. (SaK) **Jungfrautage im JULI: 15./16.7. im AUGUST: 11./12.8.**

Garten-Tipp: Pilzbefall

Es ist feucht und warm. Damit haben auch Pilzkrankungen Hochkonjunktur.

Pilze kommen überall in der Natur vor. Wobei Schadpilze im überwiegenden Maß im sauren Milieu zu finden sind, d.h. bei sauren Böden, auf den Mensch oder das Tier bezogen in übersäuerten Organismen.

Daher geht eine natürliche Pilzbekämpfung immer einher mit einer Entsäuerung. Bei höher entwickelten Lebewesen bedeutet das eine überwiegend basische Ernährung. Diese ist aber auch nur gewährleistet, bezogen auf pflanzliche Nahrung, auf entsprechend versorgte Böden.

Eine Pflanze oder Frucht, die allgemein als basisch gilt, kann auf einem sauren Boden kultiviert ebenso mehr Säure entwickeln. Für unsere Erzgebirgsböden ist ein pH-Wert zwischen 5,8 bis 6,5 o.k.. Ab dem pH-Wert von ca. 5,8 treten Antagonisten der Schadpilze in Aktion und darüber hinaus werden Nährstoffe bei niedrigeren oder höheren pH-Werten für die Pflanze unverfügbar festgelegt.

Die kräftigende Wirkung humosen Bodens z.B. ist bekannt. In ihm enthalten sind Huminsäuren, Aminosäuren, Enzyme, Pflanzenhormonbestandteile, Feinmineralien und anderes mehr. Somit hilft die Applikation mit Produkten, die diese Bestandteile enthalten, neben einer besseren Nährstoffaufnahme auch bei der Bekämpfung von Pilzkrankheiten entscheidend.

Herkömmliche Methoden zur pH-Wert-Regulierung wie das Kalken führen meist nur zu kurzzeitigem Erfolg. Kalk stellt zwar einen höheren pH-Wert ein, zur Umsetzung des Kalks wird jedoch Humus verbraucht, der in den meisten Böden nicht ausreichend zur Verfügung steht.

Darüber hinaus führt Kalk zur Verdichtung von Böden, wenn zu häufige Kalkungsmaßnahmen durchgeführt werden. Dabei ist zu unterscheiden zwischen sinnvoller Erhaltungskalkung aller 3-4 Jahre und jährlichen Kalkungen, z.B. um Moos zu beseitigen (Was im übrigen keinen dauerhaften Erfolg bringt!). Die meisten handelsüblichen Dünger sind auf mineralischer Basis und wirken somit meist gleichermaßen humuszehrend. Pilzen kann man mit Gaben von Humin- und Fulvosäuren (Sprühbehandlungen) entgegen wirken. Darüber hinaus sollten zusätzlich neben bewährten Hausmitteln (z.B. Schachtelhalm) auch Extrakte wie Lebermoser (auch für Tier und Mensch einsetzbar), Homöopathie wie Biplantol®, Natriumkarbonat (Mehltauscheck) o. ä. im Wechsel oder in Kombination zur Gesundung und Prävention eingesetzt werden. Auch Niem (Neem) ist ein gutes Mittel in dieser Richtung. Neben der bekannten Wirkung gegen Schädlinge wirken seine Bestandteile auch antibakteriell und gegen Viren. Zink hilft gegen Rostkrankheiten. Immer sollte darauf geachtet werden nicht nur einseitig Pflanzen zu versorgen, sondern die Vielzahl der Komponenten im Boden mindestens mit der Ausbringung von zwei bis drei Produkten oder auch Hausmitteln (z.B. Kräuterextrakten) nachzuempfinden. Wichtig ist, bereits im Frühjahr mit diesen Maßnahmen zu beginnen. Im Vergleich zu herkömmlichen Spritzmitteln sind diese Mittel auf natürlicher bzw. biologischer Basis nicht kostenintensiver und Sie können Ihre Früchte ohne Bedenken ernten und gleich verzehren.

Uwe Böhm aus Hohndorf
Beratung - Produkte aus der Natur für die Natur
www.natur-concepts.de, Tel: 03725-4499702

neu dabei: Gesund & Bewusst Reisen Beratung und Buchung im Reisebüro Grund

Meine Name ist Claudia Grund. Seit 1999 führe ich in Grünhain unser Reisebüro Grund sowie nachfolgend in Elterlein und Bernsbach. Jetzt haben wir uns in Schwarzenberg im Ringcenter auf „Gesundheitsreisen“ spezialisiert. Wie alles im Wandel ist, so ändern sich ebenso in letzter Zeit die Urlaubsmotive. Stark im Trend liegt der „Gesundheitsurlaub“. Immer mehr Menschen möchten auch oder besonders im Urlaub etwas Gutes für Ihren Körper und Geist tun. Gefragt sind deshalb aktive Gesundheitsprogramme mit Genuss und Spaß. Viele Menschen möchten im Urlaub neben dem Erholungs- und Genesungsfaktor Anregungen bekommen und Methoden erlernen, die ihnen ermöglichen, gesund und gelassen den Alltag zu meistern.

Hier bieten wir Ihnen ein umfassendes Angebot vor, während und nach Ihrer Gesundheitsreise an. Sie erhalten bei Ihrer Buchung individuelle Programme, Angebote und Empfehlungen von Experten mit persönlicher Beratung, z.B. von Ärzten, Therapeuten, Ernährungsberatern, Heilpraktikern. Die Dreierkombination „Bewegung - Ernährung - Entspannung (Bewusstsein)“ spielt generell die wichtigste Rolle für einen gesunden Lebensstil. Diese ganzheitliche Ausrichtung auf Körper, Geist und Seele erfahren Sie durch ein vielfältiges Bewegungsprogramm, gesunde und bewusste Ernährung z.B. in Bio-Hotels und bei Angeboten zum Erlernen von Entspannungstechniken zur Aktivierung

mentaler Kraftquellen.

Wählen Sie zwischen Kuren, Wellnessreisen, Sporturlaub z.B. Wander- und Fahrradreisen, Fitnessreisen sowie speziellen Programmen zur Entgiftung, Fasten, Ayurveda- und Yogareisen, Reiseempfehlungen bei Hautkrankheiten oder Reisen zu außergewöhnlichen Kraftorten z.B. in Tibet, Thailand, Peru u.s.w.

Nutzen Sie zahlreiche Urlaubsangebote von Gesundheitsverwöhnprogrammen und Präventionspaketen bis hin zu traditionellen Heilkuren. Diese unterstützen die Krankenkassen mit einem **Präventionszuschuss mit bis zu 150€** und/oder Kurzuschuss. Gerne zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten und helfen Ihnen bei der Beantragung bei Ihrer Krankenkasse.

Durch die Zusammenarbeit mit regionalen Gesundheits- und Yogaschulen, Fitnesscentern, Krankenkassen, natürlich Bioläden und Reformhäusern fühlen Sie sich einfach bestens betreut, um die Erkenntnisse und das Gelernte auch zu Hause nachhaltig umzusetzen - für Ihre Gesundheit. WIR BERATEN SIE GERN!
Reisebüro Grund - Claudia Grund & Team



Gern bin ich persönlich für Sie erreichbar.
Tel. 03774 - 640 421 oder E-Mail: gruenhain@reisbuero-grund.de
Reisebüro Grund, Auer Straße 32, 08344 Grünhain