



eine Initiative für
bewusstes & nachhaltiges
LEBEN
im
Erzgebirge



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

Themen im Infoblatt:

vorgestellt Annelie Schmidt

Rezept Kürbis Gnocchi

Heilpflanze Efeu

Ernährungstipp Vollwertkost

Produktvorstellung Bitterstoffe

**Gesundes, nachhaltiges
Bauen / Sanieren**

Bewusstsein ZEIT für DICH

vorgestellt Marco Helmert
Ganzheitliche Seminare

Gesunde Schwangerschaft

Vortrag „Essen ohne Reue“
Eine Blutanalyse verändert Ihr Leben

Powerfrüchte

vorgestellt Aesculap Apotheke Aue
Steffen Quellmalz

Garten-Tipps für den HERBST

Reisetipp: Indien - Flusskreuzfahrt
am heiligen Ganges

Musiktipps: Didgeridoo mit
Bernd-Michal Rassenberg

Mond im Tierkreiszeichen Waage

Spruch des Monats

**„Deine Vergebung der Vergangenheit
ist die wichtigste Voraussetzung
für dein Glück in der Zukunft.“**

- Mandy Frank-

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



WUNDERvolles Regenbogenfest

Dieser 5. September liegt uns allen noch in freudiger Erinnerung und lässt ein Gefühl von Dankbarkeit und Verbundenheit aufkommen. Als wir Aussteller uns, bevor sich die Tore öffneten, in einem großen Kreis an die Hände nahmen, um einige Minuten zu der Stimme von Dalai Lama in sich zu gehen, konnte man es in der Luft knistern fühlen und es floss nicht nur 1 Träne.

Mit dieser friedlichen Atmosphäre empfangen und informiert wir die Gäste des Regenbogenfestes. Die Begeisterung und Zufriedenheit hielt bei uns und bei den meisten Besuchern bis zum Schluss an. Dann ließen wir es mit sanften Trommel- und Didgeridooklängen ausklingen. Eines steht fest: Das Regenbogenfest wird 2011 wieder stattfinden. Für alle, die dabei waren und ihr Bestes gaben, insbesondere dem Organisations-Team - ein herzliches Dankeschön!

Eure / Ihre Ann König
weitere Fotos/Presseartikel siehe www.bio-erzgebirge.de



vorgestellt: Annelie Schmidt

„Nicht die Dinge ändern sich, wir ändern!“

Mein Name ist Annelie Schmidt. Seit einem Jahrzehnt arbeite ich als „Persönlichkeitstrainerin“ hier in der Region. Erst half ich vorwiegend Frauen in den Ich-AG's,

Fuß zu fassen und jetzt freue ich mich über viele junge Existenzgründer, die mit interessanten Ideen und großem Engagement ihre eigenen Unternehmen entwickeln und damit ihr persönliches Glück formen.

Besonders als **NLP-Master** gelingt es mir, persönliche Ziele mit zu visualisieren, persönliche Stärken herauszuarbeiten und bewusst zu nutzen und die Kommunikation mit sich selbst und dem Kunden zu entwickeln. NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) begann mit der Absicht, besondere menschliche Fähigkeiten zu erforschen und weiterzugeben. Dahinter steckt die Überzeugung, dass wir alle über ein großes ungenutztes Potenzial verfügen, das erweckt werden kann, indem wir von anderen lernen. Dieses Lernen ist nicht in erster Linie „Nachahmen“ eines äußeren Verhaltens, sondern das Durchlaufen von inneren und äußeren Prozessen, Fähigkeiten, die es zu entwickeln lohnt, das sind z.B. die Kunst, gut und konstruktiv zu kom-

munizieren, leichtes und spielerisches Lernen, die Kunst zu heilen, die Fähigkeit, persönliche und traumatische Erfahrungen zu verarbeiten (s. Stepout Trainings GmbH / Dresden 2010). Die eigenen Werte zu kennen, bedeutet, das Selbstwertgefühl zu stärken, Krisen als Chancen zu nutzen und die Zukunft selbstsicher zu meistern. All das sind Inhalte von **persönlichen Gesprächen**, von **Seminaren, Workshops** und Hauptinhalt meiner **Coachings als KfW-Beraterin**.

Weil die Grundsätze von NLP für viele Menschen interessanter werden, biete ich ab September wieder monatlich ein Sonntags-Seminar!

Was in den letzten Jahren immer mehr Menschen bewegt, nenne ich: Neue Lebens-Programme, d.h. viele Menschen suchen neue Werte, Herausforderungen, Überzeugungen oder

Grundseminar im Romantikhôtel „Waldidyll“ Hartenstein

17.10.2010 Ent-Falten Sie Ihre Kunst, mit sich und anderen Menschen toll zu kommunizieren

14.11.2010 Ent-Wickeln Sie die Fähigkeiten, bei sich und anderen Menschen positive Veränderungen in Gang zu setzen

IHR NUTZEN:

Sie aktivieren Ihre inneren Ressourcen, um sich selbst zu motivieren und in vielen Lebenssituationen bewusster zu entscheiden und zu leben! Sie können jedes Seminar auch einzeln buchen!
von 10,00 - 16,00 Uhr, 8 - 10 Teilnehmer,
Preis: 55,00 €, Bitte rechtzeitig anmelden.

Annelie Schmidt

Berstr.3, 08280 Aue
Tel.: 03771/ 365235, Mobil: 0160-98773707
annelie.schmidt.seminare@googlemail.com

Sandra Müller besuchte **Helmar Rudolph- Mr. MASTER KEY** in Dresden

Der Erstübersetzer des Meisterwerkes von Charles F. Haanel's „Das Master Key System“ tourt zur Zeit mit seinen Vorträgen durchs Land. Im Hilton Hotel in Dresden konnten wir den Schlüssel für Liebe, Gesundheit und Wohlstand erfahren. Ein geballtes Programm ohne Zeitgefühl hat vieles verändert. Auf beeindruckende Art und Weise beschreibt der Autor sein Buch und dessen Botschaft. Unter dem Motto „Nirgendwo steht geschrieben, wie ihr denken müsst“ war das ein toller Abend.

Infos und Tourdaten unter www.mrmasterkey.com

9 erzgebirgische Frauen bei BRACO

Am 28.8. machten sich 9 überaus heitere Frauen aus der Umgebung Crottendorfs in einem Kleinbus auf einen langen Weg Richtung Stuttgart, um Braco aus Kroatien in die Augen schauen zu dürfen. Dann war es soweit. Wir standen ihm für ca. 15 min in einer Gruppe von 200 Menschen gegenüber. Sein Blick: tief und konzentriert. Jeder fühlte oder sah ganz unterschiedlich. Eines spürten wir gemeinsam: Frieden und Geborgenheit dehnte sich zunehmend in uns aus und trug uns anschließend schnell und sicher wieder nach Haus. Dass durch ihn in uns etwas bewirkt wurde, konnten wir in den Tagen und Wochen danach deutlich spüren. Es ließen z.B. Schmerzen nach und die Beweglichkeit nahm wieder zu. Danke von Herzen, lieber Braco. (SaK)

Infos und Termine: www.braco-info.com

Rezept des Monats Kürbis-Gnocchi



Zutaten:

500 g Kürbis
100 ml Gemüsebrühe
150 g Dinkel - fein gemahlen
1 Ei
150 g Parmesan
1 Prise Muskat
1/2 TL Majoran
Vollmeersalz

Zubereitung:

- Kürbis putzen, entkernen, in Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 15 min weich kochen
- Kürbisstücke herausnehmen, abtropfen lassen, fein mixen oder pürieren und mit Mehl, Ei, Parmesan, Muskat, Majoran und Salz zu einem Teig vermischen
- 10 min stehen lassen
- leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und mit zwei Teelöffeln Gnocchi abstechen und ins siedende Wasser geben
- bei schwacher Hitze 5 min ziehen lassen
- mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit Kräuterbutter servieren

Guten Appetit und einen schönen Herbst wünscht Sandra Müller!

Kinderkochkurse:

20.10./25.11. jeweils 16 Uhr in Traudels Bioladen Erla, mind. 5 teilnehmende Kinder, Dauer ca. 1,5 h, 4 € pro Kind, Anmeldung erforderlich!

Brotbackseminar am Wochenende:

Sa, 2.10.2010, 14:00 Uhr / Dauer ca. 3 Std / 20€ p.P.
Wir backen ein original Sauerteigbrot und es gibt viele Infos über Getreide und Backen. Jeder bekommt seinen eigenen Sauerteig mit! Wir treffen uns in der Küche vom Bioladen in SZB/OT Erla. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Anmeldung bei Sandra Müller 037756-17589, D2 0172-7942419



Die Biohummel empfiehlt: Vollwertige Kost

(von Sylvie Lutz)

Meist brauchen wir Menschen erst eine Krankheit (mit Schmerzen), die uns veranlasst, die Verantwortung für die eigene Gesundheit wieder selbst zu übernehmen, denn wirklich abgeben können wir sie nicht. Am einfachsten kann jeder täglich mit der Ernährung etwas für seine Gesundheit tun.

Die vitalstoffreiche Vollwertkost, wie Dr. Max-Otto Bruker sie lehrt, ist die alltags- und familientauglichste. Hier ist für jeden etwas dabei, egal ob Sportler, Manager oder Großfamilie. Es gibt keine starren Regeln oder gar Verbote. Jeder kann individuell entscheiden, wie genau er Bruker's Empfehlungen befolgt.

Im Wesentlichen wird auf frisches Obst und Gemüse in Bio-Qualität, Vollkorn und naturbelassene Öle Wert gelegt. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die weitgehende Naturbelassenheit der Speisen. Meiden sollte man fabrikatorisch veränderte Lebensmittel (Fabrikzucker, Auszugsmehl, raffinierte Öle und Säfte).

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass nicht jeder allein mit diesen Angaben täglich ein leckeres, appetitlich aussehendes Gericht auf den Tisch zaubern kann.

Besuchen Sie doch einfach meinen **Info-Vortrag** (nächster am **6. November 9:30 Uhr in Schwarzenberg**) und entscheiden Sie selbst, wie es danach weiter geht. Alle Termine finden Sie unter www.biohummel.de oder Sie rufen mich unter **03774-505668** an.



In meinen Praxiskursen setzen wir die Theorie in viele Vollwertköstlichkeiten um, z.B. gesundes Frühstück, Babymahlzeiten, Brot backen, Vollwertkost für Kinder (Pausenbrot), Heilkost bei Neurodermitis und viele andere Themen auf Nachfrage.

Gesundheitsberaterin Sylvie Lutz
Alte Annaberger Str. 22a,
08340 Schwarzenberg
www.biohummel.de

Heilpflanze des Monats Efeu (Hedera helix L.)



Der Efeu galt einst als ein Wahrzeichen des Lebens, ein Symbol der Liebe und Treue. Man verstand ihn als Hinweis auf die Präsenz des Gottes, im alten Ägypten dem Gott Osiris geweiht und im antiken Griechenland dem Gott Dionysos. Brautpaare erhielten Efeuzweige als Zeichen ewiger Verbundenheit.

Heute wird der Efeu als Blätterextrakt bei Katarrhen der Luftwege, chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen und bei akuten Entzündungen der Atemwege mit Husten eingesetzt.

Die Inhaltsstoffe wie Flavonoide, Saponine, Sterole, freie Aminosäuren und ätherische Öle haben eine krampflösende Wirkung. Außerdem wurde dem Efeuextrakt ein großes antimikrobielles Spektrum gegen Keime nachgewiesen. Dies geht aus klinischen Untersuchungen hervor.

Bei der Verwendung von frischen Blättern oder Beeren ist jedoch Vorsicht geboten. Der Saft der Blätter kann zu allergischen Kontaktdermatitiden führen. Durch den Genuss der Beeren kann es vor allem bei Kindern zu Vergiftungen mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen.

Wenn Sie also im Herbst eine Erkältung plagt, erinnern sie sich an die heilenden Efeuextrakte. Sie bringen schnell und schonend Linderung.

Einen entspannten Herbst wünscht Heilpraktikerin Birgit Münzner

www.naturheilpraxis-muenzner.de



Produktvorstellung

Für ein mehr an Natur - Bitterstoffe

(von Gertraude Drechsel)

Obwohl im 12. Jahrhundert geschrieben, sind viele Rezepte der Benediktinerin Hildegard von Bingen beeindruckend zeitgemäß. Ihr Wissen über die verdauungsfördernde Wichtigkeit bitterer Kräuter hat sie der Nachwelt als Prinzip der Bitterstoffe zur Verfügung gestellt. Hildegards fundierte Kenntnisse führten bis zur heutigen Zeit die europäische Kräutertradition zur neuen Bedeutung. Mit hildegardischen bitteren Kräutern wird in ihrem Sinne das Unverfälschte und das Reine aus der Natur genützt.

Bitter ist natürlich basisch.

Früher wusste man mehr: Dass bittere Kräuter Leber, Galle und Verdauung stärken, ist seit Jahrhunderten bekannt. Bitterstoffe helfen dem Organismus bei Blähbauch, langsamer Verdauung und Völlegefühl.

Auch die Umweltbelastung der industriellen Welt und unausgewogene verarbeitete Ernährung haben den Lebensstil vieler Menschen zu ihrem Nachteil verändert. Mit der modernen Ernährung haben sich auch die Geschmacksvorlieben verändert.

Trotz des hohen Stellenwertes, den die gesunde biologische Ernährung bei vielen Menschen bereits besitzt, ist es dennoch nicht immer möglich, ausreichende Mengen an bitteren Vitalstoffen aufzunehmen.

Und immer mehr Menschen merken, dass eine Ernährung, die auch einen Anteil an wohltuenden Bitterstoffen enthält, basisch und entschlackend ist.

In unserem Bioladen bieten wir als Zusatz zur biologischen Ernährung hervorragende Bittertropfen an:



Gutsmiedl Hildegart-Produkte

BitterKraft

Extrakte aus Angelikawurzel, Enzianwurzel, Kardamomsamen, Kurkuma, Zimtrinde, Galgant, Gelber Ingwer, Artischocke und Mariendistelkraut

St. Helia

Bittertrunk (150 ml)

Extrakte aus Akazienblüten, Brennnesselkraut, Sesamsamen, Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Malvenblüten, Löwenzahnkraut, Salbeikraut, Rosenblätter, Tausendgüldenkräuter, Süßholzwurzel, Schafgarbenkraut



Biotreff in Erla Thema: Vollwertkost - Brotbackseminar
Samstag, dem **02. Oktober 2010 um 14.00 Uhr ca. 3 Stunden**, mit Sandra Müller Kosten: 20,00 € (siehe oben)

Die Biotreffs für November und Dezember 2010 fallen wegen dem geplanten Umzug unseres Bioladens aus. Hierzu gibt es eine gesonderte Mitteilung.

Gertraude & Matthias Drechsel aus „Traudels Bioladen“ in Schwarzenberg / Ortsteil Erla

Bio-Vollsortiment, frisches Bio Obst u. Gemüse, Vollkornbrot, Bio-(Tief)Kühlwaren, Lebendiges Wasser, Himalaya-Kristall-Salz, Getreidekörner zum mahlen, Bio-Reinigungsmittel, Naturkosmetik, Basen-Produkte, Wasserfilter, Bücher
Zusätzlich liefern wir Ihnen mit unserem **Bio-Heimservice „Grüne Fee“** Obst- und Gemüseboxen und auch alle anderen gewünschten Artikel direkt ins Haus!

Gießereistraße 2, Tel. 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de

Für SIE sind WIR da im Erzgebirge:

Raum Vogtland

Praxis für alternative Krebsberatung

Mandy Goller, Beratung, Krebsvorsorge, Regulierung Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Dorfstädter Str. 3, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395, www.krebsberatung-alternativ.de

Raum Aue/Schneeberg

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

Annelie Schmidt, NLP-Master, Seminare, Existenzgründerberatung, Einzelcoaching, KFW-Coachings, Bergstr. 3, 08280 **Aue**, ☎ 03772-382563 E-Mail: annelie.schmidt.seminare@googlemail.com

Aesculap-Apotheke Aue, Apotheker Steffen Quellmalz e.K., Vitalstoffmischungen, Homöopathie, Haar-Mineralstoffanalysen, Umweltanalysen, computergestützte Hautanalyse und Anfertigung individueller Kosmetik, Schwarzenberger Str. 7, 08280 **Aue**, ☎ 03771-551258 www.apotheke-aue.de

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

Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger

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

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

NEU DABEI: Susanne Georgi, Gesundheits-, Ernährungs-, Lebensberatung, Still-, Trageberatung, Wertevermittlung, Suchtprävention, Kreativkurse, Niederzöwitzer Str. 9, 08297 **Zwönitz**, ☎ 037754794198, E-Mail: SusanneGeorgi1@gmx.de

Raum Schwarzenberg

Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld

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

Reisebüro Grund, **Claudia Grund**, Beratung und Buchung von Gesundheitsreisen, Kuren, Wellness-, Ayurvedareisen, **Schwarzenberg** im Ringcenter, **Grünhain, Bernsbach, Eternlein**, Buchungs☎ 03774-640421, www.reisebuero-grund.de

Gisela Viertel, Mangostan Produkte Beratung, Am Bleysteg 18, **Schwarzenberg**, 03774-21526, www.viertel-erzgebirge.mangostan-gold.de

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

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

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

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

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

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

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

Bauplanungsbüro Süß, Natürlich und energiesparend, nachhaltiges Bauen oder Sanieren, Holzrahmenbauten, Sonnen- und Passivhäuser, Karlsbader Str. 72, 08340 **Schwarzenberg OT Erla**, ☎ 03774-15450, www.suess-projekt.de

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

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

Grit Mustroph, PRANAheilung, Behandlungen, Info-vorträge, Seminare, **Falk Mustroph**, Organisation von **Tantraseminaren** Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-1516, www.prana-erzgebirge.de

Land-Apotheke Lutz Stöckert, Aromatherapie, Schüßler Salze, Spagyrik Phylak, Homöopathische Hausapotheke, Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088 www.landapotheke.de

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

Ann König, Lebensschule ANnerCHI, Seminare, Beratung, Redaktion **Infoblatt**, Koordinierung **bio-erzgebirge**, ☎ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696, www.annerchi.de, www.bio-erzgebirge.de

Raum Annaberg

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

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

Bewegungs- und Ernährungszentrum, Uta Wolfinger, Bewegungstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechselanalyse, Adam-Ries-Straße 21, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-57797, www.wolfineronline.de

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, Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, **Dorn-Breuss Massage**, BodyTalk, **Tierkommunikation**, **Nie-Wieder-Rauschen-Coach**, www.erfolgreich-nichttraucher.de, Dorfstraße 97, 09456 **Mildenaue**, ☎ 03733-143043, www.gb-matthias-vogel.de

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

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

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

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

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

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

Katrin Hildebrandt, CBP, 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, www.katrin-hildebrandt.de

Angelika Sändig, 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, E-Mail: a.saendig@gmx.de

Raum Stollberg/ Thalheim

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

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

NEU DABEI: Ronny & Katja Kircheis, Architektur, Stadtplanung, **Global Scaling**, **Vedische Baukunst** ☎ Roßtaler Weg 5, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265353, www.ronny-r-kircheis.de

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

Raum Marienberg

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

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



NEU DABEI
Marco Helmert, Helmert-Seminare.de, Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg für Homöopathie, Naturheilverfahren, Schamanismus, Ganzheitliche Medizin, Pflege, Therapie und Wellness, www.helmert-seminare.de
Merlins-Tor, schamanische u. psycholog. Lebensberatung, Supervision, Coaching, ☎ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-661888, www.merlins-tor.de

Chemnitz/ Freiberg

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

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

neu dabei:

Lebensmittelhandel und Naturkostfachgeschäft Büttner

Kräuter, Pilze, Trockensortiment, Kosmetik, Haushaltsreiner für Allergiker, Hildegard-von-Bingen-Produkte

Montag - Freitag: 9.30 - 12.00, 17.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 9.30 - 12.00 Uhr

08294 **Lößnitz, OT Affalter**

Forststraße 5

Tel: 03771/365608 und 33989

Fax: 03771/3659850

E-Mail: buettnerejoe@hotmail.com

neu dabei Susanne Georgi:

Freunde einladen - zu Hause gemütlich zusammensitzen - die **Gesundheitsparty!**

Ich komme zu Ihnen!
Sie erhalten Antwort auf Ihre Gesundheits- und Ernährungsfragen, können sich über über Gesundheitsprodukte informieren und diese bei mir bestellen.

Themen:
Entschlackung, Leistungssteigerung, unraffiniertes Salz, Heilende, Also vere. Effektive Mikroorganismen - (Kostet 5 € / Person bei Beratung, bei Bestellungen keine Kosten)

die etwas andere **Ernährungsberatung**

Susanne Georgi
Gesundheits-, Ernährungs-, Lebensberatung
Still-, Trageberatung, Wertevermittlung, Suchtprävention, Kreativkurse
Niederzöwitzer Str. 9, 08297 Zwönitz
Telefon 037754 794198, Funk 0174 3564534, SusanneGeorgi1@gmx.de

Termine regelmäßig:

jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr
Meditation mit Grit Mustroph im Raum Prana Erzgebirge, Straße der Einheit 55, Schwarzenberg

Jeden **1. Dienstag (2.10.)** 18.00 Uhr
Bio-Treff in Traudels Bioladen Schwarzenberg mit Vorträgen, Gesprächsrunden und Verkostungen

jeden **1. Freitag (1.10, 5.11)** 20.00 Uhr

Barfußstanz mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden **1. Samstag (2.10., 6.11.)** 16.00 Uhr

Familienstellen mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

Jeden **3. Freitag (15.10./19.11.)** 19.00 Uhr
Abend des inneren Friedens mit Grit Mustroph, Ann König & Freunde - Themen siehe Kasten rechts

Abend des inneren Friedens
 jeden 3. Freitag im Monat, 19.00 Uhr

diesmal Fr. 22. Oktober 2010
Mantren-, Trommelabend
 mit Rocco, Denis & Ann im Yogazentrum
 Schwarzenberg, Obere Schlossstr. 7

Fr. 19. November 2010
2-Herzmeditation
 mit Brigitta & Steffen Schubert im Raum Prana Erzgebirge,
 Schwarzenberg, Straße der Einheit 55

Offener Abend ohne Voranmeldung. (Spendenbasis)
 Weiteres im Internet www.bio-erzgebirge.de, Tel. 037756-80696

Infoblatt zum Jahres-Abonnement

Erhalten Sie das aktuelle Infoblatt (6x jährlich) bequem und zeitnah per Post direkt nach Haus. Dazu bieten wir zur **freien Wahl** für jeweils ein Jahr folgende Abos 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
 oder online unter www.bio-erzgebirge.de

| datum/ zeit | veranstaltungen Oktober / November | ort |
|--|---|---|
| 2.10./ 14:00 | Bio-Treff Brotbackseminar mit Sandra Müller, 3 Stunden, 20 €, Infos und Anmeldung in Traudels Bioladen ☎ 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de | Traudels Bioladen Erla Schwarzenberg |
| 5.10./ 19:00 2.11./ 19:00 | Atemsitzung im Zyklus ‚Die Sonnenenergie im Jahreslauf‘ --- Thema „Harmonie und Schönheit“ Thema „Transformation, Stirb und Werde“ mit Jana Münzner, Anmeldung ☎ 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de | Yogazentrum Schwarzenberg Schlossstr. 7 |
| 10.10./18:00 8.11./ 18:00 | Erlebnis-Kochen mit dem Zauberkünstler „Thermomix“ ---- Thema „Erntedank mit Kartoffel&Co“ Thema „Novemberblues bei bester Laune“ mit Bärbel Adelt, Infos und Anmeldung ☎ 03774-27694, E-Mail: baerbeladelt@gmx.de | Schwarzenberg |
| 2.11./19:00 | Vortrag „Wie bekommen unsere Kinder ein positives Selbstbewusstsein?“ mit Dieter Leicht Infos und Anmeldung bei Antje Stock ☎ 03774-24331, www.la-mama.de | Gymnasium Schwarzenberg |
| 2.10. / 9.30 9.10. / 9:00 11.10/18:00 4.11./18:00 6.11./9:30 8.11./18:00 29.11./18:00 | Vollwert-Praxiskurs Mittagessen , Baumkuchen-Backstube Weißbach, Alte Annaberger Straße 22, Schwarzenberg Vollwert-Praxiskurs Frühstück , Baumkuchen-Backstube Weißbach, Alte Annaberger Straße 22, Schwarzenberg Kochtreff mit Thermomix ‚Farbenfrohes Herbstmenü‘ Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg Kochtreff mit Thermomix ‚Farbenfrohes Herbstmenü‘ 5 Sterne Küchenstudio, Chemnitzer Straße 13 a, Thalheim Vortrag „Gesund durch richtige Ernährung“ SZB, Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg Kochtreff mit Thermomix ‚Wichtelrezepte aus dem Erzgebirge‘ Alte Weberei Reußmann, Teichgasse 7, Löbnitz Kochtreff mit Thermomix ‚Wichtelrezepte aus dem Erzgebirge‘ , Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg mit Sylvie Lutz, Infos zum genauen Veranstaltungsort und Anmeldung ☎ 03774-505668, www.biohummel.de | Schwarzenberg Schwarzenberg Schwarzenberg Thalheim Schwarzenberg Löbnitz Schwarzenberg |
| 15.-24.10. 11.-20.11. | FASTEN-KUR auf Rügen ‚Gutshaus Ketelshagen‘ Yoga-Reise auf Rügen ‚Gutshaus Ketelshagen‘ Infos und Anmeldung bei Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin Anett Choulant ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de | Rügen, Ostsee |
| 1.10. ab 14:00 12.10./9.11. 16./17.10 4.11./19:00 13./14.11. 20./21.11. | Eröffnungsfeier in den Räumen von Prana Erzgebirge (Vorträge u. Schnupperanwendungen, Gespräche bei Tee u. Gebäck) Freie Heilungsabende 19 Uhr, kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert Anmeldung ☎ 03774-820977 Tantra-Seminar ‚Im Fluss der Liebe-Die Kunst als Paar zu (i)eben‘ mit Gitta Fineiß und Heiko Damme vom Drachenzentrum Meißen, www.lovecreation-in-sachsen.de Informationsveranstaltung ‚Prana-Heilung nach Choa Kok Sui‘ mit Grit Mustroph Grundlagenseminar ‚Prana I‘ mit Grit Mustroph, Gebühr 260 € Trommelworkshop mit Markus Leinhäupl, Gebühr 150 € (Instrumente können ausgeliehen werden) Infos und Anmeldung bei Grit & Falk Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: f.mustroph@mustroph.de |  Gitta Fineiß & Heiko Damme zu Gast im: NEU: Prana Raum Erzgebirge, Str. d. Einheit 55, Schwarzenberg |
| 1.10. /19:00 8.10./ 12.11. 10.10./10-18 14.10./19:00 19.10./19:00 23.10./10-18 29.10./18:30 5.11./15-20 18.11./19:00 24.11./19:00 | Informationsabend zu Alternativangeboten , mit Ina Klinger 5 € Free Healing Abende jeweils 18 Uhr (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler: ☎ 03771-566411 Frauenseminar ‚Ein Tag für die Weiblichkeit‘ Informationen, Übungen, Gespräche rund um das Thema „Frau sein“ mit Grit Mustroph und Ina Klinger Vortrag ‚Körpersprache, die Kunst des Gedankenlesens‘ mit Kommunikationstrainer Katrin und Wolfram Treydte aus Erfurt, www.aufdersuche.org , 5 € p.P. VHS-Kurs ‚Meridiangymnastik‘ 10 min tägl. für ein besseres Wohlbefinden, 10 UE, 33 €, Anmeldung über VHS 03771-5655800 Tagesworkshop ‚Japanisches Heilströmen‘ , Ein Tag um die Grundbegriffe dieser wunderbaren Selbsthilfemethode kennen zu lernen. Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt, um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. 55 € Vortrag ‚Wenn Träume wahr werden‘ kann die Liebe bis nach Afrika reichen? mit Kommunikationstrainer Katrin und Wolfram Treydte aus Erfurt, www.aufdersuche.org Tagesworkshop ‚Meridian-Klopf-Technik‘ Grundbegriffe zur Selbstanwendung. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte und Benennung des Problems, z.B. Angst, Trauer, Schmerz..., werden Energieblockaden und Störungen gelöst, 35 € Informationsabend zu Alternativangeboten , mit Ina Klinger 5 € Vortrag ‚Aura Soma - die Sprache der Farben‘ - Einführung in ein besonderes Farbpflugesystem mit Ina Klinger, 5 € Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de |  Katrin & Wolfram Treydte aus Erfurt 2x zu Gast in der: Ganzheitl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg |
| 9./10.10. 20.10./9-16 30.-31.10. 10.11./19:00 15.11./9-16 16.11./9-16 27.-28.11. | Seminar ‚Symbolische Medizin - Wie Beziehung gelingt‘ ein Seminar zu Psychosomatik, Krankheitsbilderdeutung, Homöopathie und Strukturtaufstellung mit Dozent Michael Antoni aus Berlin, Gebühr 150 € Grundlagenseminar ‚Einführung in das Bewegte Lagern‘ - für Pflegekräfte und pflegende Angehörige mit Frieder Lückhoff aus Weimar, Gebühr 85 € Seminar ‚Miasmatische Homöopathie‘ - Die Landkarte der Heilung für homöopathisch praktizierende Ärzte, Heilpraktiker etc. mit Falk Björn Kuhfus aus Potsdam, Gebühr 150 € Abendveranstaltung ‚Entspannungstechniken‘ - vom Autogenen Training, Qi Gong bis Yoga mit Yvonne Scholz aus Olbernhau, bis 25.10. Anmeldung Gebühr 18 €, danach 25 € Seminar ‚Gewalt und Aggression in der Pflege‘ - Hintergründe, Entstehung, Wandlung mit Marco Helmert, Gebühr 80 € Seminar ‚Professionelles Deeskalations Management‘ - ProDeMa: Konzeptionen und praktische Techniken zum professionellen Umgang mit Gewalt und Aggression mit Jens Pollentzke aus Gera, Gebühr 80 € Seminar ‚Die Potenziale unserer Kinder‘ - für Eltern, Lehrer, Erzieher, Therapeuten mit Hans Jürgen Achtzehn, 80 € Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de | Fortbildungs- und Seminarzentrum Marco Helmert Marienberg Anton-Günther-Weg 1a 09496 Marienberg |
| 14.10./19:30 21.10./19:30 28.10./19:30 4.11./ 19:30 11.11./19:30 18.11./19:30 25.11./19:30 | offener Abend Familienstellen , Beitrag 15,00 EUR; bei eigener Aufstellung 50,00 EUR; mit Uwe Reißig Vortrag ‚Lomi Lomi Nui‘ - Eine Massage, die die Seele berührt. Traditionelle Körperarbeit aus Hawaii mit Jacqueline Faber, 10 € Vortrag ‚Eva‘ Unbekannte Patientin? - Empfehlungen für eine ganzheitliche Frauenmedizin mit Jacqueline Thomas, 10 € Vortrag ‚Die Wiederkehr der Kelten‘ mit Uwe Sachse, 10 € Vortrag ‚Erkenne die Zeichen deines Körpers‘ - Blickdiagnostik praktisch für jedermann geeignet mit Heike Erhardt, 10 € offener Abend Familienstellen , Beitrag 15,00 EUR; bei eigener Aufstellung 50,00 EUR; mit Uwe Reißig ‚Atemstunde‘ - 90 min Atemunterricht mit anschließendem Gespräch (in leichter Kleidung, bitte eine Decke mitbringen) mit Gerd Seiß Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de | Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf |

Bewusst SEIN - Seminare / Schwangerschaft



Seminarreihe 'Zeit für DICH' (von Ann König)

Warum bin ich hier auf der Erde? Hat das alles einen Sinn, was ich tue? Ist mein Leben vorherbestimmt - alles Schicksal oder kann ich es bewusst ändern? Wer bin ich überhaupt - als Mensch? Wie frei bin ich? Wo soll meine Reise hingehen? Immer mehr Menschen stellen sich diese oder ähnliche Fragen. Ein großes Erwachen der Menschheit ist im Gang - ein Erwachen zu sich selbst. Mit dem Prozess des Sich-Bewusst-Werdens beginnt eine neue WUNDERvolle Reise im Leben. Eine Reise, bei der sich oft wie durch 'geistiger Hand' lang ersehnte Wünsche erfüllen können, wenn man bereit ist, Altes loszulassen, sich voll in den eigenen Fluss des Lebens zu stürzen und sich für die Dinge öffnen kann, die oft nicht mit bloßem Auge erkennbar sind.

Es gibt kosmische Gesetze, die universell gültig sind. Sie zu kennen und im Einklang mit ihnen zu handeln öffnet innere und äußere Türen. Die größte Chance dabei ist, jeden Gedanken und jede Handlung darauf zu überprüfen, ob sie auf das Wohl für alle, also unseren Mitmenschen, Tiere und Pflanzen und unserer Mutter Erde ausgerichtet sind. Bei dieser Lebensweise muss zwangsläufig das eigene Ego immer mehr in den Hintergrund treten. Wir nehmen uns zunehmend als geführt und verbunden wahr. Verurteilung, Bewertung und Vergleiche machen keinen Sinn mehr.

Es ist eine spannende **Zeit** - HIER & JETZT, nutze sie **für DICH!**

Um dir einen Ein- und Überblick zu verschaffen, wie Du Dein Bewusstsein auch hier im Erzgebirge optimal gestalten kannst, findet die **Seminarreihe 'Zeit für Dich'** zum 2. Mal statt, zu dem wir **Ann König** und **Yogalehrer Rocco Weigel** Dich recht herzlich ins **Vitalzentrum Schwarzenberg** einladen. (siehe Prospekt)

Seminarreihe 'ZEIT FÜR DICH'

ab Oktober jeweils 14-19 Uhr, Vitalzentrum-Schwarzenberg.de
Sa, 23.10 - Lebe deine Bestimmung
Sa, 13.11. - Gesundheit für ein langes glückliches Leben
Sa, 11.12. - Berufung finden, erfolgreich sein
Sa, 15.1. - Harmonie in Partnerschaft und Familie
Sa, 12.2. - Feinstoffliche Welten - Energien wahrnehmen

Lebensschule **ANNECHI**, Ann König
Tel.: 037756-80696, www.annerchi.de



Gesunde Schwangerschaft (von Mandy Goller)

Stellen Sie sich vor, Sie fühlen sich gut und sind gesund und müssten trotzdem regelmäßig zum Arzt wo Sie untersucht und überwacht werden.

Was hier wie ein schlechter Witz klingt ist für die meisten Schwangeren bei uns Alltag. Mehrfacher Ultraschall, unzählige Termine beim Frauenarzt, Vorsorgeuntersuchungen, dauerhafte elektronische Überwachung der embryonalen Herztöne sowie weitere Tests um die unterschiedlichsten Krankheiten auszuschließen.

Dabei ist z.B. Ultraschall sehr umstritten, da hier das Fruchtwasser erhitzt wird und sich das Ungeborene so nach einer gewissen Zeit in einer Umgebung befindet in der es sich unwohl fühlt, was u.U. zu Fehlgeburten führen kann. Wenn man jetzt noch bedenkt, dass

das Neugeborene ALLES von der Mutter mitbekommt, auch im psychischen Bereich, ist es doppelt so wichtig, die werdende Mutter vor Stress und allem Negativen zu bewahren, wie z.B. Arztbesuche.

Denkt man einmal bewusst über Schwangerschaft nach, kommt man auf jeden Fall zu dem Ergebnis, dass sowieso alles automatisch abläuft - der Herzschlag, die Entwicklung des Gehirns, Arme und Beine bilden sich, ... - und all das ohne das Zutun der Schulmedizin.

Die Natur hat alles perfekt gelöst. Es ist so wunderbar, wie aus einer Verschmelzung von Eizelle und Samen ein komplett fertiger kleiner Mensch entsteht.

Darum: Wenn Sie ein Wunschkind austragen, wenn Sie sich mit Ihrem Lebenspartner einig sind, gut verstehen und über alles sprechen, wenn Sie sich vernünftig ernähren, selbst informieren und gewisse Tipps beherzigen, wenn Sie während der Schwangerschaft nicht gestürzt sind, keine Unfälle oder Krankheiten erlitten, können Sie auf vorgenannte Maßnahmen risikolos verzichten. Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit und sollte nicht dazu benutzt werden, um der nimmersatten Pharmaindustrie neue Umsätze zu beschaffen. Was aber ist zu tun, um ein gesundes Baby schmerzfrei zur Welt zu bringen?

Es ist wichtig, sich während der Schwangerschaft optimal zu versorgen. Dabei spielt eine ausgewogene biologische und vollwertige Ernährung auf Basis von frischem Obst, Gemüse und Kräutern, die Vermeidung von Stress sowie viel Schlaf und Bewegung eine große Rolle. Selbstverständlich ist, dass ALLE Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, viele (vermeidbare) Medikamente das Ungeborene schädigen. Aber auch weitere Genussmittel wie Zucker/Schokolade, Fleisch- und Milchprodukte sind nicht gut für Mutter und Kind. Der Körper der Frau wird während der Schwangerschaft übersäuert, da die natürliche Ausleitung mittels Periode ausbleibt. Ebenso kostet es die Mutter sämtliche Mineralstoffreserven. Reservieren, die wieder aufgefüllt werden müssen:

Der Vitalstoffexperte Patrick Holford beschreibt, dass vor und während der Schwan-

Ganzheitliche Seminare im Erzgebirge (von Marco Helmert)



Wir leben in einer Zeit des umfassenden Wandels, einer Zeit, wo es immer wichtiger werden wird, ein ganzheitliches und integrales Bewusstsein zu entwickeln. Auch im Bereich der Medizin und Heilkunst findet glücklicherweise zunehmend ein Paradigmenwechsel statt, neue (alte) Heilmethoden treten mehr und mehr in Erscheinung und es scheint eine tiefe Sehnsucht nach mehr Bewusstheit und Selbstermächtigung zu geben.

Zahlreiche Methoden, welche die Kraft des Geistes und die Selbstheilungskraft betonen, sind auf den Vormarsch und es gab noch nie eine solch große Methodenvielfalt in ganzheitliche Heilmethoden. Natürlich kann man sich in einem solchen Spektrum als einzelner auch mal verlieren und man sollte die Methode und den Therapeuten auch durchaus kritisch betrachten und dabei auf sein Bauchgefühl hören. Dennoch ist eine ganzheitliche Heilkunst, wie z.B.: die Homöopathie ... „ein Weg zu werden, wie wir gemeint sind.“ (Zitat n. Andreas Krüger). Aus diesem Grund haben wir 2008 begonnen, hier in Marienberg ein Seminarzentrum zu etablieren, in der die ganzheitliche Heilkunst im Vordergrund steht.

Unsere Aufgabe sehen wir dabei als „Entwicklungshelfer“ und Netzwerker, die auch immer etwas Pionierarbeit leisten müssen, gerade in den Bereichen, wo Schulmedizin und alternative Heilmethoden näher aufeinander zugehen sollen. Unsere Seminarthemen sind dabei breit gefächert und reichen vom Umgang mit dem Burn-Out-Syndrom, Naturheilverfahren und Homöopathie über medizinisch / pflegerische Themen bis hin zur schamanistischen Arbeit, die ich auch schwerpunktmäßig in meiner Beratungspraxis betreibe (www.merlins-tor.de). Alle bei uns stattfindenden Seminare werden von innovativen Dozenten gehalten, welche leidenschaftlich für ihr Thema brennen.

Eines der nächsten Highlights findet in Marienberg vom **28. bis 29. November statt, mit dem Thema:**

„Die Potenziale unserer Kinder“ - ein Seminar für Eltern, Lehrer, Erzieher und alle mit Kindern arbeitende Berufsgruppen. Garantiert eine Veranstaltung, die es so in unseren Breiten noch nicht gegeben hat.



Nähere Infos dazu erhalten Sie, wie zu allen anderen Veranstaltungen auf unserer Website unter www.helmert-seminare.de. Herzlichst Ihre Familie Helmert

gerschaft sowie in der Stillzeit besonders die Vitamine des B-Komplexes sowie die Mineralstoffe Zink, Eisen, Kalzium und Magnesium (Cal-Mag) wichtig sind. Durch Befragungen fand er heraus, dass mit der Einnahme dieser Nahrungsergänzungen die Wahrscheinlichkeit einzelner Störungen oder Fehlbildungen bis zu 75% sinkt. Wichtig ist, dass sich viele Vitamine und Mineralstoffe gegenseitig bedingen; jedoch fast nur noch im Ausland erhältlich sind. Wer sich näher damit auseinandersetzen oder ein Multivitamin-Set für die Schwangerschaft kaufen möchte, erhält unter www.handelskantor.nl weitere Informationen.

Neugeborenenengelbsucht z.B. hängt zusammen mit einem Vitamin D Mangel der Mutter. Ansonsten wird Vitamin D in der Haut unter Einfluss von UV-Licht gebildet, weshalb es wichtig ist, mit Neugeborenen so oft wie möglich raus zu gehen und die Wiege nahe des Fensters zu stellen.

Zusammenfassend ist es für jede schwangere Frau wichtig, lieber zu viel Vitamine und natürliche Mineralstoffe zu sich zu nehmen, als zu wenige, weil Sie damit Ihrem neugeborenen Kleinen helfen können, leichter in die Welt zu kommen und schulmedizinische Eingriffe vermeidbar machen.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe, was Sie tun können, um eine **schmerzfreie Geburt** zu erleben.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

**Gesundheitsberatung Mandy Goller
aus Falkenstein, Tel: 03745-751395
www.krebsberatung-alternativ.de**



Vortrag „Essen ohne Reue“ Eine Blutanalyse verändert Ihr Leben (von Andreas Müller)



Wer von Ihnen kennt nicht das Gefühl, etwas gegessen zu haben, was man nicht vertragen hat?

Die Folgen sind oft Völlegefühl, Blähungen, Durchfall oder z.B. allergische Reaktionen. Welche Lebensmittel diese Reaktion ausgelöst haben und wie Sie sich in Zukunft gesünder ernähren können, sagt Ihnen eine Blutanalyse. Ihr Blut weiß, welches Baumaterial gebraucht wird, um die Millionen von Zellen zu ersetzen, die jede

Sekunde absterben.

Es kennt auch die Improvisationsmöglichkeiten, welche zu Übergewicht und chronischen Krankheiten führen können.

Die Ergebnisse dieser Analyse gelten Ihr Leben lang. Ob Sie nun Gewicht verlieren wollen, ohne zu hungern oder Ihre Gesundheit verbessern möchten – alles ist möglich.

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und besuchen Sie den Vortrag von Herrn Rieger, Geschäftsführer der Firma ‚My Way‘ (www.myway-esskultur.de). Blutentnahme durch die **Heilpraktikerin Julia Gruner** und der Versand in ein Speziallabor sind am Vortragsabend kostenlos.

Veranstaltungstermine:

Am 25.10.10, um 18.45 Uhr im Vitalzentrum Schwarzenberg, Anton-Günther-Str. 1, Tel.: 03774/25907

Am 26.10.10, um 19.00 Uhr in Schneeberg-Neustädte, Cafe „Werkhaus“, Karlsbader Str. 113, an der B169

Einlass 30 Minuten vor Beginn. Da die Teilnehmerzahl auf 30 begrenzt ist, möchten wir Sie bitten, sich unter **03774/25907** im Vitalzentrum Schwarzenberg telefonisch anzumelden.

Extrahinweis für Flyer Vitalzentrum:

Das Relax-Gesundheitszentrum heißt jetzt Vitalzentrum Schwarzenberg und erwartet Sie mit vielen Angeboten. Nähere Informationen finden Sie im beigefügten Flyer oder im Internet:

www.vitalzentrum-schwarzenberg.de



Atme dich frei! Airyama-Übung

Wir atmen voll ein, bis es nicht weiter geht, halten den Atem und stauen ihn für 20 bis 30 Sekunden oder länger, atmen anschließend aus, bis die Lungen vollständig entleert sind. Sofort im Anschluss daran wiederholen wir diese Übung noch 3 bis 5 mal und verlängern jedesmal die Stauung.

Wollen wir die Wirkung erhöhen, dann sorgen wir für Entspannung, heben die Brust hoch und halten sie in dieser Stellung, legen die Zunge flach auf den Mundboden und die Zungenspitze an die unteren Zahnreihen und richten die Augen auf einen matten Punkt in Augenhöhe. Diese Übung nie unmittelbar nach einer Mahlzeit machen. Sie ist bestens geeignet, wenn wir uns besser auf unsere geistige Arbeit konzentrieren wollen, oder um unsere schlummernden Fähigkeiten und Talente zu wecken und anzuwenden.

Wir können die Übung modifizieren, indem wir die Einatmung verlängern und dann den Atem halten. Deshalb wird sie auch Inspirations-Übung genannt.

Wieviel könnten wir alle im Leben erreichen, wenn wir die vielen müßigen Minuten nutzen mit bewussten Atmen, und unsere brachliegenden Fähigkeiten entwickeln!

Völlig kostenlos, aber verbindlich! (SaK)

(vgl. MAZDAZANAN-Lehre - Atem- und Gesundheitspflege)
www.mazdaznan.de



NEUE Powerfrüchte mit Höchstwerten an Vitalstoffen

Auf dem Weg zur Gesundheit, um den geschwächten Körper schnell wieder auf die Beine zu bringen oder um für die bevorstehende kalte Jahreszeit das Immunsystem zu stärken, bieten sich ganz besondere Früchte an. Sie haben ein enorm hohes antioxidatives Potenzial und gute Radikalfängereigenschaften. Ob frisch, getrocknet, als Saft oder in Kapseln - hier kann frei gewählt werden. Die Forscher sind daran interessiert, die effektivste Mischung, höchste Qualität und schonendste Verarbeitung zu finden, um die Inhaltsstoffe bestmöglichst dem Körper zur Verfügung zu stellen. Da Qualität auch seinen Preis hat, auch hier mein Tipp: Verträglichkeit vor dem Kauf testen (lassen) und bei der Einnahme die entsprechenden Mondphasen beachten.

Eine Auswahl an Powerfrüchten sei hier kurz vorgestellt:



Mangostan Die Inhaltsstoffe der aus Südostasien stammenden Mangostanfrucht unterstützen bei der Entsäuerung, fördert die Ausleitung bzw. Ausscheidung und Blutreinigung. Verschiedene Substanzen binden Giftstoffe. Die Darmgesundheit profitiert in hohem Maße von den bioaktiven Substanzen des Mangostan-Saftes. Über diesen Weg werden die Abwehrkräfte und damit dessen Immunantwort beträchtlich gesteigert. **Infos: Gisela Viertel (siehe unten)**



Goji Die aus China stammende Beere verblüht durch Wirkung für Vitalitäts- und Lebensqualität. In weit mehr als 2700 Forschungsstudien und wissenschaftlichen Berichten, wurde die Goji-Beere 4000 Prozent mehr Antioxidantien als jede andere Frucht. Fakt ist: Alle bisher die Goji-Beere ganz vorn bei den nährstoffreichsten Lebensmitteln dabei ist. Goji - auch Gemeiner Bocksdorn genannt - gedeiht auch im Erzgebirge ;-)
Infos: Gisela Viertel - Mangostan Gold - www.viertelerzgebirge.mangostan-gold.de



ACAI-Beere ..., eine kleine lila-farbene Frucht, die im Amazonasgebiet in Brasilien wächst, ist aufgrund des hohen Vitamin- und Antioxidantiengehalts sehr gut geeignet, um Defizite in diesem Bereich auszugleichen. Verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, welche die Acai-Beeren enthalten, sind als Saft, in Pulverform oder als Kapsel auf dem Markt verfügbar. Die qualitativ hochwertigsten Produkte werden oft durch regionale Partner im Direktvertrieb angeboten.
Infos: Matthias Vogel, MonaVie, www.gb-matthias-vogel.de



Die **Aroniabere** wird auch schwarze Eberesche genannt und man findet sie zunehmend auch im Erzgebirge. Sie hat einen enorm hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, insbesondere Anthocyanen. Dieser Bestandteil der Farbstoffe in bestimmten Pfirsichen oder Früchten ist ernährungswissenschaftlich durch sein hohes antioxidatives und schützendes Potenzial bekannt.
Infos: Thomas Müller, Cellin, Tel: 0375-2119209 oder in Ihren Bioläden im Erzgebirge

...dann kann der Winter kommen! (SaK)

vorgestellt:

AESCULAP APOTHEKE
Apotheker Steffen Quellmalz e.K.
Schwarzenberger Str. 7
08280 Aue

Kontakt
Tel: 03771 55 12 58
Fax: 03771 55 12 69
kostenfreie Service Nr.:
0800 222 82 82
www.apotheke-aue.de
info@aesculap-apotheke-aue.de

Öffnungszeiten:
Mo 8.00 - 18.00 Uhr
Di 8.00 - 18.30 Uhr
Mi 8.00 - 18.00 Uhr
Do 8.00 - 18.30 Uhr
Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 12.00 Uhr

Herzlich Willkommen in der Aesculap - Apotheke Aue

Wenn Sie von Ihrer Apotheke kompetent und individuell beraten werden möchten und Sie mehr für Ihre Gesundheit tun wollen - dann sind Sie bei uns richtig.

Denn wir sind der bundesweite Kompetenzverbund der Natürlich - Apotheken. "Natürlich" steht für die intensive naturheilkundliche Beratung von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter. Spezielle Ausbildungen, Schulungen und Seminare ermöglichen es uns, Sie mit fundierten Wissen ganzheitlich zu beraten. Dabei steht die Prävention sowie die naturheilkundliche Ausrichtung im Mittelpunkt unserer Arbeit. Bei uns können Sie sicher sein, dass wir gemeinsam einen Weg finden, Ihre Gesundheit zu stabilisieren - **selbstverständlich ganz natürlich.**

Der tägliche Umgang mit unseren Kunden zeigt uns, dass der Wunsch nach alternativen Lösungsmethoden, ergänzend zur Schulmedizin, immer größer wird. Dazu bietet die Naturheilkunde ein breites Spektrum. Als Präventionsapotheke möchten wir gern Ihr zuverlässiger Partner sein.

Steffen Quellmalz
Steffen Quellmalz und das Team der Aesculap-Apotheke

Profitieren Sie von unseren speziellen Leistungen:

- Ganzheitliche Beratung von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter
- Ernährungsberatung
- Präventionsanalysen (u.a. Haar-Mineralstoffanalysen, Speichel- und Stuhluntersuchungen, Säure - Basen - Tests)
- Umweltuntersuchungen (u.a. Wasseranalysen, Wohngiftanalysen Spielsandanalysen)
- Beratung zu homöopathischen Arzneimitteln, Schüßler - Salzen, Bachblüten
- Verleih von Sauerstoffkonzentratoren
- Entgiftung
- Computergestützte Hauttypbestimmung und Anfertigung individueller Pflegeprodukte auf Basis Ihres Hauttyps
- Anfertigung individueller Vitalstoffmischungen
- Blutdruck-, Blutzucker-, Harnsäure- und Cholesterinmessungen
- Messung "Freier Radikale"

Natürlich

Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie müssen nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.

Garten, Mond und Reisen

Gartentipp: Es ist Herbst und im Garten passiert nichts mehr???

(von Uwe Böhm)

Die Blumen sind verblüht, das Gemüse geerntet und das Gras das letzte Mal gemäht. Nun ist Schluss im Garten. So denken viele. Zudem haben wir den Boden über das Jahr ausgelaugt und er muss sich nun erholen.

Das Bodenleben arbeitet auch jetzt noch und stellt wertvollen organischen Dünger her. Im Sommer waren z.B. auch die Regenwürmer nicht so aktiv und arbeiten nun wieder fleißig. Im Herbst fällt viel organisches Material an. Leider wird es zum Leidwesen für den Gärtner bis zum Frühjahr meist nicht vollständig abgebaut. Jeder kennt das, der Winter ist vorbei und die Strunken vom Gemüse, sowie Blätter liegen noch da. Warum?

Den Abbau dieser organischen Stoffe übernehmen Bakterien und Pilze. Diese Bodenorganismen brauchen dazu einen entsprechenden pH-Wert. Ist dieser zwischen 6 und dem Neutralwert 7, funktioniert das. Unsere Böden sind oft zu sauer und zu luftundurchlässig. Die pH-Werte liegen im Raum Sachsen/Thüringen oft unter 5,5. Dann funktioniert dieser Prozess nur bedingt.

Vom Herbst bis zum Frühjahr lassen wir unseren Garten meist in Ruhe, eine Zufuhr von bodenverbesserndem Material

passiert selten. Trotz niedriger Temperaturen unter 0°C und der Wachstumsruhe bei den Pflanzen arbeiten unsere fleißigen Helfer im Boden jetzt ungestört, und mit etwas Unterstützung durch uns können wahre Wunder passieren. Ihr Boden wird Ihnen das im nächsten Jahr mit einem üppigeren und vor allem gesünderen Pflanzenwachstum danken. Das erfreut nicht nur Ihr Auge, sondern auch Ihren Geldbeutel, wenn Sie mit weniger zusätzlichem Dünger und weniger Pflanzenschutz auskommen. Dabei kann z.B. der Humusbildner Lignohumat helfen, Material zu zersetzen. Zelikat - ein gemischtes mineralisches Material zersetzt selbst Eichenblätter u.ä. zu wertvollem Blattkompost und schafft bei Einbringung in den Boden Luftdurchlässigkeit und damit Frostschutz. Mykorrhiza hilft bei Herbstpflanzungen im Anwachsen. Zelikat und Lignohumat zusammen schaffen eine gute Winterfestigkeit, die durch luftig mit Grünmulch oder Kakaoschalen abgedeckte Beete zusätzlich verstärkt werden. Ein abgedeckter Boden erwärmt sich im Frühjahr schneller als ein durch Umgraben nackt daliegender Boden und das kann gerade in unserem etwas rauhem Erzgebirge von Nutzen sein, um im Frühjahr einen anderen Start ins Gartenjahr zu bekommen. Also noch viel Spaß im herbstlichem Garten.

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



Musik-Tipp für Didgeridoo - Fans: Berndt-Michael Rassenberg

aus Schönbrunn (bei Wolkenstein) spielt Didgeridoo - das traditionelle Musikinstrument der australischen Aborigines. Eine kleine musikalische Kostprobe dieses einfachen, aber dennoch faszinierenden Musikinstruments konnten wir beim Regenbogenfest live erleben. Die vibrierenden Klänge schafften Gänsehaut-Gefühl und man spürte seine Leidenschaft zur Musik. Der größte Teil seiner stolzen Sammlung ist übrigens aus eigener Herstellung, teilweise aus heimischen Hölzern gebaut. Wer Interesse an seinen CDs, einer Klangreise, Klangmassage, am Spielen, Erlernen oder auch am Kauf oder Bau dieses exotischen Instruments hat, kann mit Berndt-Michael Rassenberg Kontakt aufnehmen. (DeR)

Am Bahnhof 67b, 09429 Schönbrunn, Tel. 0173- 7839058
E-Mail: B_M_R@t-online.de

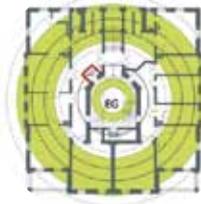
Mond im Tierkreiszeichen Waage

Wenn der Mond in 2-3 Tagen durch das Tierkreiszeichen Waage wandert, wird die Tagesqualität als sehr **luftig, leicht** und **hell** wahrgenommen. Entscheidungen zu fällen, kann deshalb schwer werden. Gesundheitlich berührt die Kraft der Waage besonders den **Hüftbereich sowie Blase und Nieren**. Förderliche und vorbeugende Maßnahmen wirken doppelt so gut, wie u.a. zwischen 15 und 19 Uhr viel trinken von z.B. Weißen Taubnesseltee. Auch Massagen zur Vorbeugung von Cellulitis helfen mehr als sonst. Jedoch gerade jetzt auf gute Durchwärmung der Nieren- und Blasenregion achten, um Entzündungen zu vermeiden. Auf Operationen in diesem Bereich sollte an diesen Tagen und vom 23.9.-23.10. verzichtet werden. Waage sind Fett- und Öltage, d.h. beim Essen auf zuviel oder zuwenig **fettreiche Speisen** achten. Im Garten wirkt sich die Waage als **Blütentag** eher neutral aus. Also alle Arbeiten sind weder besonders gut noch ungünstig. (SaK)

Waagetage im Okt: 7./8.10., im Nov: 3./4.11.

... Fortsetzung

Die wunderbare Welt des Raumes



Der aktuellste Fall einer solchen Planung im Erzgebirge können Interessierte bei der Restaurierung/Sanierung der Neukirchner-Villa in Thalheim live miterleben. Auch im Bereich des Neubaus stehen Räume des Wohn/Geschäftshauses des Kircheis Planungsbüros zum Wahrnehmen zur Verfügung.

Und Wahrnehmen können Besucher dort auch die Sprachverständlichkeit von Räumen und wie uns die Raumakustik beeinflusst. Raumakustik - ein eher vernachlässigtes Thema in der Architektur. Prof. Fuchs sagt dazu" ... den Kosten für raumakustische Maßnahmen... stehen 10-20% Leistungssteigerung gegenüber." Dieses Potenzial zu verschonen, kann sich in der heutigen Zeit keiner mehr leisten.

Was bei einzelnen Räumen oder Gebäuden funktioniert, ist auch bei urbanen Strukturen wie Orten, Städten, Landabschnitten anwendbar. Ausgehend von der Meinung, dass bei einer Eigenschwingung im physikalischen Vakuum alle Protonen synchron schwingen, ist es möglich, Orts- oder Gebietsstrukturen zu analysieren, um daraus ihr weiteres Verhalten zu prognostizieren, Entwicklungen zu unterstützen usw. Ein solches Projekt ist auf Initiative von Ann König für das Erzgebirge in Planung. Hierbei geht es um Untersuchung und Erforschung auftretende Anomalien mit Hilfe der Global Scaling Theorie. Weiterführende Informationen werden im Infoblatt von Bio-Erzgebirge veröffentlicht. Auf das Ergebnis darf man gespannt sein.



Kircheis Planungsbüro - Hochbau, Stadtplanung,
Global Scaling, Raumakustik
Tel: 03721-265353, www.ronny-r-kircheis.de

Reisetipp: Indien (von Claudia Grund)

Indische Impressionen

11-tägige Erlebnisreise ab/bis Kalkutta mit 8-tägiger Flusskreuzfahrt auf dem heiligen Ganges. Erleben Sie eine stilvolle, deutschsprachig geführte Flusskreuzfahrt von Kalkutta nach Farakka auf dem heiligsten Fluss und der Lebensader Indiens, dem Ganges. Hinduistische Tempel, buddhistische Pilgerorte und koloniale Zeugnisse begleiten Sie auf Ihrem Weg. Auf der charmanten RV Sukapha mit ihren 12 Kabinen erwarten Sie liebenswürdiges Personal und erstklassiger Bordservice - ein persönliches und exklusives Indien-Erlebnis ist Ihnen gewiss. Ihre erfahrene Lernidee-Reiseleitung sorgt zusätzlich für Ihr Wohlergehen und rundet das vielfältige Programm Ihrer erlebnisreichen Reise durch informative Vorträge ab.

19.01. - 29.01.11
(Mi - Sa)
ab 3.690 €



Auer Straße 32
08344 Grünhain
Telefon 03774 640421

Str. der Einheit 15
08315 Bernsbach
Telefon 03774 662424

Max-Korb-Str. 2
09481 Elterlein
Telefon 037349 149014

im Ring-Center
08340 Schwarzenberg
Telefon 03774 175169



Wunsch-Wohn-Lösung

(von Heinz Klötzner)

Liebe Leserinnen, Liebe Leser von bio-erzgebirge, stellen Sie sich bitte vor, Sie bewohnen ihr Wunsch-Haus oder Ihre Wunsch-Wohnung. Alles wurde entsprechend Ihren Anforderungen für Sie errichtet: Das Grundstück, die Ausrichtung des Gebäudes, der Zuschnitt der Zimmer, die Ausstattung, die Terrasse, die Gartenanlage - alles wurde entsprechend Ihrer Wünsche realisiert.

Sie haben lediglich 15 T€ Ihrer Ersparnisse optimiert und in Ihr Projekt „Wunsch-Wohnung“ bei Ihrer Genossenschaft investiert.

Mit dem Bau selbst, den ausführenden Handwerkern und den Behörden hatten Sie nichts zu tun. Sie zahlen monatlich eine Wohnrate, deren Höhe für die nächsten 25 Jahre nach oben begrenzt ist. Das bedeutet für Sie: Keine Sorgen wegen steigender monatlicher Belastungen. Keine Sorgen wegen Kreditverlängerung oder gar Kreditkündigung. Kurz: Ein Leben in Freiheit für Sie und Ihre Familie. Da es ein Neubau ist, der modernste Standards nutzt, haben sie erfreulich niedrige Energiekosten und ein gesundes Raumklima für Ihre Familie.

Ihre Verwandten und Freunde besuchen Sie zum Einzug und fragen vorsichtig hinter vorgehaltener Hand, nach der Höhe Ihres Kredites, nach der Höhe Ihrer Schulden, die Sie machen mussten.

Sie antworten laut und strahlen über das ganze Gesicht: „Schulden? Nein, Schulden haben wir keine machen müssen! Und wenn unsere Firma in 5 Jahren das Projekt hier im Erzgebirge beendet haben wird und der avisierte Auftrag in Berlin umgesetzt werden kann, dann lassen wir uns vielleicht dort etwas Passendes bauen und ziehen hier mit nur drei Monaten Kündigungszeit wieder aus. Wir bleiben trotz Haus weiterhin sehr flexibel, was ja für unseren Beruf sehr wichtig ist.

Ach ja, die 15 T€ Eigenkapital und rund 20% unserer monatlichen Wohnkosten, die wir bis dahin gezahlt haben, bekommen wir auch wieder zurück!“ „Zu schön um wahr zu sein!“, „Kann ja gar nicht sein!“ werden Sie sich jetzt vielleicht denken.

„Ich lade Sie ein: Besuchen Sie meine Fachvorträge, lesen Sie unser im Oktober erscheinendes Buch „Die 3. Wohnlösung - wohnen ohne Mieterhöhung, ohne Kredit, ohne Schulden“ von H. Klötzner und G. Wichmann (ISBN: 978-3-9811118-6-6), buchen Sie einen Beratungstermin: **0800-8922000** oder besuchen Sie unsere Homepage: www.neuelebensqualität.de.

Übrigens: Für die Nutzung der 3. Wohnlösung spielt es keine Rolle, ob Sie heute 18, 40 oder 75 Jahre jung, ob Sie angestellt oder selbstständig sind! Lassen Sie uns doch einfach über Realisierungsmöglichkeiten für Ihre Wunsch-Wohn-Lösung sprechen! **Ihr Heinz Klötzner**“



vorgestellt:

Bauplanungsbüro Süß GmbH

Dipl.-Ing. Gerd Süß / Dipl.-Ing. Knut Scheiter
Schwarzenberg, OT Erla

Seit 1990 sind wir als Architektur- und Ingenieurbüro am Markt. Gut gestaltete Baukörper, welche sich harmonisch in der Umgebung einfügen, sind unser Ziel. Dabei ist es uns wichtig, dem aufgeschlossenen Bauherrn nachhaltige Lösungen mit natürlichen Baustoffen anzubieten. Eine energiesparende Bauweise gehört selbstverständlich dazu.

So beschäftigen wir uns schon seit langem mit der ökologischen Holzrahmenbauweise und konnten in dieser Bauart schon viele Projekte im Wohn- und Gesellschaftsbau verwirklichen. Die tragenden Wände und Decken werden dabei aus Holzbalken hergestellt. Dieser gesunde und wertvolle natürliche Baustoff hat den unschlagbaren Vorteil, dass er in unseren Wäldern in ausreichender Menge nachwächst. Regionale Kreisläufe von Anbau, Einschlag, Zuschnitt und Verarbeitung können so erhalten bzw. wieder geschaffen werden. Der nachwachsende Rohstoff Holz ist viel zu schade, um hauptsächlich und in großen Mengen (d.h. Stämme) verheizt zu werden.

Holz in Innenräumen unbehandelt bzw. nur gewachst oder geölt kann Feuchtigkeit aus der Raumluft aufnehmen und wieder abgeben, wirkt damit ausgleichend und erzeugt ein gesundes und behagliches Raumklima.

Für die Dämmung unserer Holzrahmenbauten setzen wir bevorzugt Holzweichfaserplatten und Zellulosedämmstoffe (z.B. isofloc) als Einblasdämmung ein. Diese Baustoffe passen auf Grund ihrer Zellstruktur und den daraus folgenden Eigenschaften hervorragend zum Tragwerk aus Holz.

Für die Gebäudeheizung im Neubau oder bei Altbausanierungen ist es unbedingt sinnvoll die Sonnenenergie zu nutzen und das, wenn es irgendwie geht, möglichst großflächig, damit es sich lohnt und rechnet.

Seit Januar 2010 sind wir deshalb Mitglied im Sonnenhaus-Institut e.V. Sonnenhäuser sind Häuser, welche durch eine thermische Solaranlage mindestens 50% ihres Gesamtwärmebedarfes decken. Durch einen großen Pufferspeicher (Solartank) ist es möglich, die Sonnenenergie im Haus zu speichern, so dass nur noch wenige Wochen im Winter zugeheizt werden muss. Um unabhängig von Öl und Gas zu werden, ist eine Biomasseheizung (Holz oder Pellets) die ideale Ergänzung zur Solaranlage. Der Brennstoffbedarf ist gering und kann aus Restmengen der Holznutzung bereitgestellt werden. Zudem ist Holz gespeicherte Sonnenenergie und verbrennt CO2-neutral.

Weitere Informationen unter: **Tel. 03774-15450, www.suess-projekt.de**

Förderung des Wohlbefindens mit Feng Shui (von Lutz Fischer)

Damit es uns gutgeht, brauchen wir vor allem ein harmonisches Umfeld. Ein gut eingerichteter Arbeitsplatz fördert bspw. Leistung und Wohlbefinden. Ein störungsfreier Schlafplatz hält uns gesund und fit. Die Asiaten haben das schon vor langer Zeit erkannt. Mit dem klassischen Feng Shui entwickelten sie eine Wissenschaft, die uns Wege zu einem Leben im Einklang mit unserer Umgebung aufzeigt. Feng Shui sollte immer in erster Linie der Schaffung und Erhaltung eines Gleichgewichtes und eines natürlichen Energieflusses in allen unseren Lebensbereichen dienen.

Wir haben die Freiheit, unser Zuhause nach Belieben zu gestalten, sodass wir uns rundum wohlfühlen und schon dadurch gesünder leben können. Dabei spielen Farben eine entscheidende Rolle. Grundsätzlich geht es dabei immer um einen Ausgleich von Yin und Yang zu schaffen. So sollte bspw. das Schlafzimmer in beruhigenden Farben, welche die Entspannung fördern, wie etwa Blautöne, gestaltet werden. Dagegen sind im Arbeitszimmer Farben angesagt, welche die Kreativität und Ausdauer anregen, bspw. Gelb und Orange. Für Küche und Esszimmer wiederum empfehlen sich appetitanregende Farben, etwa Rottöne in verschiedenen Abstufungen. Egal was Sie tun, Hauptsache die Harmonie stimmt und sie fühlen sich wohl in Ihren vier Wänden.

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



Die wunderbare Welt des Raumes

(von Ronny Kircheis)

Jeder kennt das Gefühl, sich beim Betreten eines Raumes auf Antrieb wohl zu fühlen oder nicht. Interessanterweise wird diese spontane Empfindung bei vielen Menschen hervorgerufen. Der Unterschied besteht lediglich darin, wie schnell ein Mensch diese Atmosphäre wahrnimmt und darauf reagiert.

Forschungen auf diesem Gebiet gehen noch weiter. Sie lassen erkennen, dass biologische Systeme wie Menschen und Tiere selbst bei der einfachen Bewegung im Raum unterschiedlich Reaktionen aufweisen. Eine Beeinflussung aus dem Nichts?

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen lassen vermuten, dass ein Raum voll ist mit Häufungen, Ausdünnungen und deren Übergängen. Diese Effekte werden durch die Eigenschwingung des Raumes an sich hervorgerufen, verteilen sich logarithmisch zueinander und werden durch die Benutzung verstärkt.

Logarithmus im Raum? Ein interessantes Phänomen, im Verhältnis zur logarithmischen Funktion unserer Sinnesorgane. Was passiert, wenn wir einen Raum betreten? Bewusst oder unbewusst scannen wir in sehr kurzer Zeit den Raum mit unseren Sinnesorganen – Augen, Ohren, Nase, Haut. Über Nervenleiter gelangen diese Informationen in unser Gehirn, das daraus den ersten Eindruck bastelt und uns als Gefühl zur Verfügung stellt.

Für die Architektur bedeutet dieser Sachverhalt, dass Räume – ganz gleich ob künstlich oder natürlich entstanden – uns Menschen (Tiere) durch ihre Eigenschwingung permanent beeinflussen. Die Folge sollte es sein, Raum – und Gebäudeplanungen mit nichtlinearen Planungsmustern zu kombinieren.

...lesen Sie weiter über einen aktuelles Beispiel auf der vorletzten Seite!