

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit



Hof zur bunten Kuh
Solidarische Landwirtschaft

Seite 3

Gesundheitsurlaub an der Ostsee
Bio-Hotel in Stellshagen

Seite 7

Wertvoll
Alpakafaser

Seite 11

Netzwerk-
treffen:

- 13.1. Crottendorf
- 13.1. Hohenstein-Ernstthal
- 16.1. Chemnitz

Infos im Innenteil Seite 8/9

REZEPT-TIPP
von Mandy Hirsch



**Kürbissalat
mit Mandelmayonnaise**

Versuchs mal roh mit Butternut-, Muskat- oder Hokkaido-Kürbis.

Vielen Dank an meinen Vater, welcher als Koch in unserem Restaurant „Vitaler Hirsch“ mit Herz und Verstand kreierte und zubereitet.

Zutaten

- 500g Kürbisfruchtfleisch
- Säuerlicher Apfel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Honig
- 5 EL Kürbiskernöl
- Salz
- grob geschroteter Pfeffer
- etwas Chilipulver
- 1 EL Mandelmayonnaise
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll Zuversicht
- reichliche Portion Liebe

Zubereitung

- Kürbis- & Apfelfrucht in nudeldicke Streifen raspeln
- mit Zitrone, Honig, Öl und Gewürze abschmecken und verrühren
- etwas ziehen lassen
- Schnittlauch waschen und schneiden
- zusammen mit Mandelmayonnaise unter den Salat heben
- dekoriert wird mit viel Gefühl, Sprossen und Gemüse nach Wahl

Kombiniert dazu passen wunderbar Rohkost-sushi aus Wurzelgemüse.

Lasst's Eisch Schmeggn
wünscht Euch Familie Hirsch.

Restaurant "Vitaler Hirsch"
Bio * Vegi * Wild – Küche
Crimmitschau OT Gablenz

Rohkost-Zubereitungskurse wieder 2014

Tel. 03762-94567, Bilder & Infos im
facebook und bei www.landhotel-sperlingsberg.de

In bester Bio-Qualität
Gesunde Weihnachtsgeschenke

von Yvonne Nietsch · Guidohof

Sie sind auf der Suche nach dem besonderen Geschenk für Ihre Lieben? Da haben wir eine gute Idee. Schenken Sie Frisches und Gesundes, das für den vitalen Start ins neue Jahr hilfreich sein kann. Vor allem, wenn man an den üppigen Gänsebraten und die Thüringer Klöße denkt, ist so ein leichter Bio-Genuss ein willkommenes Geschenk. Besonders im Winter braucht der Körper Vitamin C, um seine Abwehrkräfte zu stärken. Da dürfen Orangen, Bananen, Äpfel und Nüsse auf keinem Weihnachtsteller unterm Baum fehlen. Das Gütesiegel für Bioanbau sollte dabei beachtet werden, besonders wenn die Kinder mit schälen. Bei konventionellem Obst und Gemüse lagern sich Pestizide und Spritzrückstände in der Schale ein. Die Schale von einer Bio-Orange dagegen kann man wunderbar in der Weihnachtsbäckerei verwenden. Für die kleinen Naschkatzen sollte die Qualität statt Quantität im Vordergrund stehen. Bei guten Bio-Produkten wird Vollrohrzucker verwendet, der noch all seine Mineralstoffe enthält. Wenn man dann noch fair gehandelte Produkte wählt, kann man mit ganz gutem Gewissen schenken und genießen.

Dazu bietet beispielsweise der Guidohof zwei Varianten: Mit dem Angebot „Verwöhnen“ schenken Sie weihnachtliches Gebäck, Schokoladiges, Tee und einen Holunderpunsch, ein Winter-Duschbad und eine Auswahl von frischem, saftigem Obst. Die Weihnachtskiste „Genuss“ enthält ein Rezept und Zutaten für einen leckeren Salat, einen winterlichen Brotaufstrich, knuspriges Holzofenbrot mit schmackhaften Käsesorten und eine Flasche Glühwein für die kalten Abende. Das Richtige war für Sie noch nicht dabei? Kein Problem. Dafür hat der Guidohof Gutscheine entworfen, zum Beispiel für einen Einkauf im Hofladen oder für die Lieferung einer Ökokiste Ihrer Wahl.



**Weihnachtsrezept
Gesunder Wintersalat**

Zutaten

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 2 Chicoree | 100 g Rosinen |
| 2 Orangen | 2 EL Honig |
| 3 Clementinen | 3 EL Walnussöl |
| 2 Äpfel | 1 Msp. Zimt |
| 1 Zitrone | 1 Msp. Nelkenpulver |
| 50 g Nussmischung | 1 Msp. Ingwerpulver |

Chicoree putzen, die Orangen und Clementinen schälen und die Äpfel entkernen. Nun alles Obst und den Chicoree klein schneiden. Zitronensaft pressen und über den Salat geben. Als Dressing den Honig mit dem Walnussöl anrühren, die Gewürze, Rosinen und Nussmischung unterrühren und ebenfalls über den Salat geben.

Sie können den Salat sofort servieren oder noch etwas durchziehen lassen.

Guidohof
Am Ullersberg 31
09212 Limbach-Oberfrohna OT
Uhlsdorf, Tel. 0376092-5433
www.guidohof.com



Winterzeit – Suppenzeit

von Birgit Nestler

„Wenns draußen stürmt un schneit, do hammer unne Freid“ pflegte schon Anton Günther zu sagen. Wenn man aus der Kälte dann in die warme Stube kommt, dann geht doch nichts über eine schöne heiße Suppe. Sie wärmt auf, hilft bei Erkältungen oder Grippe wie zum Beispiel eine Hühnersuppe, natürlich von frischen Suppenhühnern vom Bauern. Oder wer macht sich denn noch eine Gerstensuppe (Gräupchen), so richtig mit Blumenkohl und Pilzen.



Foto: Marlen Beißler / photo.de

Nach einem Teller spürt man schon ein Sättigungsgefühl und man hat sich gesund ernährt, denn Gerste bindet Giftstoffe im Körper und regt die Verdauung an. Bei Fieber soll sie eine kühlende Wirkung haben. Die Linsensuppe war früher ein Arme-Leute-Essen. Linsen sind sehr nahrhaft und durch ihre farbliche Vielfalt aus der Küche nicht wegzudenken. Sie haben auch bei uns im Erzgebirge gerade zur Weihnachtszeit eine wichtige Bedeutung: Sie gehören am Heilig Abend zum Neunerlei und sollen für das nötige Kleingeld sorgen.

laden finden, wie auch unseren Weihnachtsschinken, verschiedene Käsesorten aus eigener Herstellung, unsere Festtagsbraten und vieles mehr.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns als Hofladen und Bauernhof recht herzlich für Ihre Treue und Vertrauen bedanken und wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und bleiben sie schön gesund...

Hofladen Birgit Nestler und Landwirtschaftsbetrieb
Jörg Nestler · Rittersgrün
Öffnungszeiten Hofladen:
Fr. 13:00–17:30 Uhr & Sa. 9:00–11:00
Tel. 037757-7978
www.eiei-nestler.de



Mandala-Zauber
Fotoausstellung von Carina Leithold
09.12.2013 bis 27.01.2014
im Neuberinhaus Reichenbach
Vernissage: 13. Dezember • 19 Uhr
Musik: Vincenzo Ribaudò
Zusatz-Konzert mit Vincenzo: Sa. 14.12.2013 • 19 Uhr
im YAGUNA Plauen · Morgenbergstraße 19 · Tel. 03741- 581210

Vorstellung Solidarische Landwirtschaft Der Hof zur bunten Kuh in Franckenberg

von Ina Hoyer

Der Hof zur bunten Kuh ist ein fast 200 Jahre alter 4-Seiten-Hof mit zugehörigen 20 ha Land, bestehend aus Acker, Weide und Wald, der sich heute durch solidarische Landwirtschaft finanziert und dafür u.a. nachhaltiges Gemüse und Fleisch produziert. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, gesunde Lebensmittel zu erzeugen, wobei wir unserer Produktion die demeter®-Richtlinien zu Grunde legen. Dazu gehört für uns die schonende, nachhaltige Nutzung des Bodens ohne oder nur mit minimalem Einsatz von bodenverdichtender Technik, Nutzung der Präparate-Wirkung auf Pflanzen und Erde als auch der vollständige Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel. Wir arbeiten mit Pferden, Symbiosen von Pflanzen, die sich gegenseitig mit Nährstoffen versorgen und dabei noch die Schädlinge fern halten und freuen uns über geschmacklich extrem hochwertige Ernten, über deren Optik sich passionierte Wochenmarkt-Gänger und Ernteteiler auch schon mal streiten können.

Durch unser Projekt der solidarischen Landwirtschaft wollen wir neben der nachhaltigen, gesunden Ernährung Menschen wieder dazu bringen, miteinander zu reden, ihren Kindern zu zeigen, wo und wie z.B. eine Möhre wächst, was eine Pastinake ist u.s.w. Wir beliefern wöchentlich unsere sogenannten „Fresszellen“, die selbstorganisierten Lagerräume unserer Ernteteiler, in denen wir frisch geerntetes Gemüse nur nach Sorten getrennt in Kisten abstellen. Die Mitglieder einer solchen „Fresszelle“ – unsere Ernteteiler – haben sich zusammengeschlossen und organisieren die Aufteilung und auch die Bezahlung der Ernte selbst. Wer also im Urlaub ist, kann entscheiden, ob sein Ernteanteil in dieser Zeit auf alle aufgeteilt werden soll oder ob er sich mit einer ganz speziellen Person zusammenschließt, deren Ernte er nimmt, wenn diese



im Urlaub weilt. Auf unserem Konto erscheint lediglich monatlich eine Summe je „Fresszelle“. Unsere Ernteteiler sind angehalten, sich abzusprechen und ihren Bedarf einzuschätzen, um entsprechend wenig wegzuerwerfen.

Noch sind wir auf der Suche nach neuen Ernteteilern. Anders als bei herkömmlichen Biokistenbetrieben, die innerhalb des kapitalistischen Systems zu ständigem Wachstum angeregt werden, ist unser Hof naturgemäß auf eine bestimmte Zahl an Ernteteilern beschränkt. Wir können ca. 100 Menschen mit Nahrung versorgen und wollen das sukzessive nicht nur erreichen, sondern auch verfeinern. Das heißt, es soll in Zukunft nicht nur Gemüse, sondern auch veredelte Produkte geben. Man kann jederzeit bei uns einsteigen und auch in einem **ProbeABO** herausfinden, ob die solidarische Landwirtschaft zu einem passt und schmeckt.

Hof zur bunten Kuh – Bunte Kuh UG & Co. KG
Lichtenwalder Str. 1 · 09669 Franckenberg
Tel. 0151-23072503 · solilawi@diebuntekuh.info
www.diebuntekuh.info



Neues vom Biohof Meyer Rittersgrün Erstes Hühnermobil im Erzgebirge



Unsere Hühner haben Zuwachs bekommen und sind seit neuestem sehr mobil. Einzigartig im Erzgebirge und frisch von der BioFach-Messe steht ein Hühnermobil für die Tiere auf unseren Wiesen. Dieser bewegliche Stall kann jederzeit auf einen neuen Platz gefahren werden. Das ist gut für den Boden, weil es zu keiner Überdüngung kommen kann und prima für unsere Hühner, die so immer frisches grünes Futter haben. Diese Erfindung hat den ökologischen Landesförderpreis gewonnen und wir haben diese

Innovation ins Erzgebirge geholt. Bilder sind auf unserer Homepage www.biohof-meyer.de und bei Facebook zu sehen. In diesem Zusammenhang haben wir nun die Möglichkeit, mehr Tieren nachhaltig ein artgerechtes Zuhause zu geben und konnten unsere Hühnerfamilie um 225 Hühner und 4 Hähne erweitern. Endlich werden wir der großen Nachfrage gerecht und können die Eier nun in viele Geschäfte der Region liefern. Das gibt Ihnen die Gelegenheit, sich unsere leckeren Bio-Eier für die kommende Weihnachtsbäckerei und das Plätzchenbacken zu sichern.

In diesem Sinne wünschen wir allen Kunden und Freunden des Biohofs Meyer eine schöne Vorweihnachtszeit und festliche Feiertage.

Ihre Familie Meyer

Biohof Meyer · Karlsbader Str. 15 · Rittersgrün
Tel. 037757-7952 · www.biohof-meyer.de



Liebe Leser,

„Was für ein Jahr“ höre ich viele sagen. Das gilt auch für uns, was für ein Jahr voller unglaublicher Fügungen, Wunder und viel Bewegung. Mit dem Jahr 2013 hat sich unser regionales bio-erzgebirge auf das Umland ausgedehnt. Viele Menschen mit ihren alternativen Angeboten besonders aus dem Chemnitzer Raum können wir nun in unserem überregionalen Netzwerk MiteinanderSEIN finden. Dies war nur möglich durch unsere liebevolle Zusammenarbeit bei der Umstrukturierung und Koordinierung des Netzwerkes und beim Neugestalten des Infoblattes.

Beim Infoblatt haben wir die Auflage von 2500 auf 5000 erhöht, damit es auch Interessierte in den Vorerzgebirgsregionen erreicht. Wer noch Möglichkeiten für Auslageorte im Chemnitzer-, Zwickauer- und Freiburger Land sowie im Vogtland weiß, melde sich bitte bei uns. Ebenso hat sich unser E-Mail Verteiler von 200 auf 500 erhöht. 500 andersdenkende Menschen, die wir direkt erreichen!

Im Zuge der räumlichen Erweiterung kamen Grundsatzfragen, über die zukünftige Ausrichtung und damit verbundene Verantwortung bei der Netzwerkarbeit. Das Ergebnis ist auf einen Punkt gebracht, dass das Netzwerk zum **Wohle aller Wesen und Mutter Erde dient**. Wir werden somit weiterhin mit offenem Herzen und im freien Fließen diese Aufgabe dankbar annehmen, was auch immer sich dabei zeigt.

Besonders danken wir für die Organisation der nun regelmäßigen lokalen Netzwerktreffen durch Kristin Hemmerle (HOT), Eva Lindner (Burgstädt), Maike Augustin (Chemnitz) und Yvonne Scholz (Olbernhau). Gerne dürfen weitere auch anderswo folgen. Erwähnenswert sind ebenso die Ambitionen von Mona Gärtner zum Aufbau des Netzwerkes bio-ostsee.

Wir danken Dir, liebe(r) Leser(in), für Dein Interesse und Deinen Segen für diese „Arbeit“ sowie Dein stilles Mitwirken im Streben nach Gesundheit und Wahrheit. Ein großer Dank geht natürlich ebenso an alle aktiven Mitwirkenden, die sich hier zeigen, Infoblätter verteilen und durch ihre Jahresbeiträge diese Arbeit zum großen Teil finanzieren. Alle, die uns auch einfach so helfen und danken möchten, können dies durch eine private Spende tun an Ann König: Kt.Nr. 1002633939, BLZ 120 30 000, DKB. Vielen Dank!

Herzensdank an unseren Eltern und Denis für das Schaffen von grundlegenden Voraussetzungen für diese Arbeit. Danke dem Vereinsvorstand Ina, Grit und Falk für Eure Mitorganisation bei der Teilnahme beim „Tag der Sachsen in SZB“.

Wir danken Euch allen, in diesem großen MitEinander, die Ihr mit Euren individuellen Gaben und Eurer lebensbejahenden Vision Euren Teil für das Gelingen der Bewusstseinswende beibringt. Wir sehen vertrauensvoll und zuversichtlich in das gemEINSame Wirken im neuen Jahr 2014.

Besinnliche Weihnachtsfeiertage in Liebe, Frieden und Stille und ein WUNDERvolles neues Jahr 2014 wünschen

Ann König & Uwe Reiher



Warum Zähne unseren Organismus beeinflussen

von Angelika Sändig

Über den Mund nehmen wir die Nahrung auf. Bei allen Nahrungsmitteln setzt der Verfallprozess ein, sobald sie geerntet worden sind, ganz zu schweigen von all den eingeschweißten Lebensmitteln. Die Erreger, die am Fäulnisprozess beteiligt sind, gelangen beim Verzehr der Nahrung in den Mund und beeinflussen die Zähne, das Zahnfleisch und die gesamte Schleimhaut. Da schon über viele Generationen bestimmte Naturgesetze übertreten wurden besteht eine Veranlagung zu Infektionen, die das ungeborene Kind übernimmt. Die Zähne sind die Verlängerung der Knochen. Somit können über die Zahnerven, die mit einem oder mehreren Organen in Beziehung stehen, Infektionen in die Knochen wandern, vor allem wenn noch andere Infektionen durch Krankheiten bzw. Impfungen hinzukommen. Dadurch kann das Kalzium in den Knochen nicht vollständig eingelagert werden. Das neue Kalzium setzt sich in der Bauchspeicheldrüse ab und behindert die optimale Arbeit dieser Drüse. Bei einer Störung kann sich ein übermäßiger Hang zu Süßem entwickeln.



Foto: Tommy Weißpfeil.de

Schon vor mehr als 100 Jahren wurde bei Mazdaznan von einem Zusammenhang zwischen Bauchspeicheldrüse und Zähnen geschrieben. Die richtige Mundpflege mit bestimmten Mitteln, welche ebenso eine besonders positive Nebenwirkung besitzen, und eine bewusste Ernährung bilden eine große Rolle für die Gesundheit des gesamten Körpers. Auch das Füllmaterial für die Zähne bzw. der Zahnersatz sollten mit viel Achtsamkeit und Ruhe gewählt werden. Ein Austesten der Materialien – z.B. mit dem kinesiologischen Muskeltest – ist eine gute Möglichkeit.

Weitere Informationen auch zu den Mitteln erhalten(t) Sie/Ihr bei
Angelika Sändig · Crottendorf · Tel. 037344-7422 · E-Mail: a.saendig@gmx.de

Ursachenforschung und Harmonisierung Praxisorientierte Neue Homöopathie

von Mandy Goller



Mein Name ist Mandy Goller. Ich bin Gesundheitsberaterin und Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie. Meine Praxis befindet in Falkenstein / Vogtland. Die ganzheitliche Beratung eines Menschen (Tieres, Pflanze) ist für mich selbstverständlich. Dabei gehe ich bei der Ursachenforschung über die ganzheitliche Betrachtungsweise eines Menschen hinaus und beachte auch, dass der Mensch (Tier, Pflanze) in seine Umgebung eingebunden ist. D.h. das familiäre Umfeld wird ebenso einbezogen wie andere soziale Beziehungen, aber auch Elektrosmog, geopathische Störfelder, das Ahnenfeld oder Glaubenssätze spielen dabei eine Rolle. Möglich ist dies durch meine energetische Arbeit mit der Einhandrute (Tensor). Hier habe ich die Möglichkeit auf körperlicher, seelischer und psychischer Ebene die Schwingungen (Energien) zu messen und die Ursachen für die Disharmonie (Krankheit) herauszufinden. Nach Abklärung der Ursache ist es das Ziel diese zu harmonisieren. Hierzu habe ich viele verschiedene Möglichkeiten. So arbeite ich z.B. mit Körblerzeichen, stelle spezielles informiertes Wasser her oder transformiere die disharmonischen Schwingungsmuster. Hierbei spielt es keine Rolle, ob es sich um Schmerzzustände, Allergien, Mykosen (Pilze), Schwermetalle, um Organe, die Wirbelsäule, Augen oder psychische Probleme handelt. Ebenso ist eine energetische Hausreinigung möglich.

Ein Hauptanliegen meiner Arbeit ist es, mein Wissen weiter zu vermitteln. So wurde ich Dozentin für die Praxisorientierte Neue Homöopathie und kann damit interessierten Menschen diese Methode lehren. Je nach Interesse ist es möglich, einen Rutenkurs zu besuchen, die Basisseminare zu absolvieren oder die komplette Ausbildung einschließlich Diplom zu machen. Ich bin gern und jederzeit bereit, Ihnen hierzu Fragen zu beantworten. Gern halte ich auch einen Vortrag mit praktischer Vorführung.

Gesundheitsberatung Mandy Goller · Dorfstädter Str.3 · 08223 Falkenstein
Mobil: 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Endlich dauerhaft Abnehmen mit HYPNOSE?

von Jens Bertoll

Neben vielen anderen Anwendungsmöglichkeiten ist der Einsatz von Hypnose gerade bei der Gewichtsreduktion eine sehr gute und effiziente Möglichkeit, um dauerhaft abzunehmen. „Abnehmen beginnt im Kopf – und mit dem direkten Zugriff auf das Unterbewusstsein bietet die Hypnose dabei gewaltiges Potential. Zahlreiche Studien haben dies mehrfach bewiesen“, informiert Jens Bertoll. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie und betreibt an der Stollberger Str. 75 in Chemnitz eine Hypnosepraxis.

Funktionen, die für das Körpergewicht verantwortlich sind, wie z.B. Hungergefühl, Naschlust, Appetit auf bestimmte Speisen, aber auch das Bewegungsverhalten, werden durch das Unterbewusstsein gesteuert. Diese Funktionen sind mit Hypnose direkt beeinflussbar, und dabei ist die Hypnose ein sehr mächtiges Werkzeug, erklärt der Hypnosetherapeut. „Mit der Hypnose haben meine Klienten eine Möglichkeit, relativ schnell und dauerhaft abzunehmen – und zwar so, dass es ihnen möglichst leicht fällt, den inneren Schweinehund zu besiegen.“

Die Gewichtsreduktion mit Hypnose ist eine der beliebtesten und gefragtesten Hypnoseanwendungen überhaupt. Ein Grund dafür ist einerseits die hohe Effizienz dieser Anwendung, andererseits ist vielen Menschen heute auch bewusst, dass Übergewicht oft auch eine psychische Ursache haben kann, und die mentale Ebene ein wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist.

**Hypnose können Sie am Institut Sven Krieger lernen.
Der Grundkurs startet am 5. April 2014**

Institut Sven Krieger · Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz
Tel. 0371-23479699 · www.institut-sven-krieger.de



Eine selbstbestimmte Geburt

von Ulrike Hahn

Liebe Frau, liebe Schwangere,
wenn Du an Geburt denkst, was geht dir dabei durch den Kopf? Ist es Freude, Vertrauen, Unsicherheit oder Angst? Geburt – denkt man da heutzutage nicht automatisch an Krankenhaus, CTG, PDA, Dammschnitt oder Wehentropf? Wunschkaiserschnitte sind im Vormarsch, Milchersatznahrung an der Tagesordnung. Ich möchte dich heute dazu anhalten, einmal über den natürlichen Vorgang der Geburt nachzudenken.



Foto: Christian v.R. / pixelio.de

Wie alt ist die Milchersatznahrung und der Schnuller, wie alt ist die Menschheit und die Geburt? Sollten wir Frauen nicht wieder Vertrauen fassen können, selbstbestimmt durch die Wehen zu gehen? Geburt ist ein so kraftvoller Prozess, den wir biologisch doch absolut aushalten – wir sind geschaffen, Kinder zu bekommen. Und doch ist Geburt heutzutage ein medizinischer Vorgang, obwohl wir schon seit tausenden von Jahren gebären. Ist Geburt ein Vorgang, den die Natur absichtlich mit Schmerz, Leid und Ängsten belegt hat? Wohl kaum, die Natur sorgt gut für uns und Geburt mit medizinischer Überwachung ist eben ein gutes Geschäft. Damit meine ich nicht medizinisch notwendige Eingriffe und Notkaiserschnitte, die Mutter oder Kind das Leben retten. Es ist gut, dass die Möglichkeiten heute so ausgereift sind. Aber, und das ist, wie ich finde, eine große Gefahr – uns wird so viel abgenommen, auferlegt und manchmal befohlen: „Aber der Arzt hat doch gesagt...“ Doch Ärzte sind eben auch nur Menschen mit Meinungen – was, wenn die Meinung für Dich ungünstig ist?

Höre auf Dein Bauchgefühl, was sagt es Dir? Atme ganz tief hinein in deinen Bauch und nehme Kontakt auf zu Deinem Kind und übe jeden Tag, den Kontakt zu halten. Unterhalte Dich mit ihm – was sagt es Dir? Geht es ihm gut da drin im Bauch, fühlt es sich wohl, braucht es etwas?

Hört nicht so viel auf die Meinungen anderer, Dein Körper weiß seit ewig langer Zeit, dass er gebären kann. Übergebe ihm die Führung, bleibe im Kontakt mit deinem mit deinem Kind und **vertraue auf die Kraft einer natürlichen Geburt!**

Muy Lindo · Ulrike Hahn · Geburtsbegleitung · Tel. 03771-5952702 · www.muy-lindo.de



Willkommen im Vitalzentrum Schwarzenberg

Adventskalender mal anders

Unser Adventskalender wird auch in diesem Jahr jeden Tag ein Türchen öffnen. Kräutertempelmassage zur Entschlackung und Versorgung der Haut, Regenerierung und Entspannung bei einer Hot Stone-Massage, Shiatsu, Russische Honig-, Zupf- oder Breussbehandlung auf dem Schwingkissen, befundgerechte physiotherapeutische Behandlung oder sportliche Angebote von dance bis Yoga – lassen Sie sich überraschen.



Bewegung im Vitalzentrum Schwarzenberg

Ab Januar starten wir mit einem Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 3-5 Jahren. Alle Informationen bekommen Sie bei uns persönlich oder telefonisch unter der Rufnummer 03774-25907. Kursleiterin ist unsere Physiotherapeutin Mandy Lenhardt.

Bewegen ist gesund. Heute soll es auch Spaß machen. Unser Sportprogramm bietet für jeden etwas. Balance, Cantienica, Yoga, BodyWorkout u.v.m. für Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung. Intervalltraining und dance-Kurse für ein kräftiges Herz und Hot Iron für den Aufbau von Muskulatur. Sie haben Beschwerden und wissen um die Wirkung von gezielter Bewegung unter fachlicher Anleitung? Unser Rehasport-Verein bietet über 20 Kurse pro Woche an.

Trainersuche: Wir suchen Groupfitness-Trainer, die uns im Sportstudio unterstützen wollen.

Vitalzentrum Schwarzenberg · Anton-Günther-Str. 1
Tel. 03774-25907 · www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Thema: Osteopathie auf „Krankenschein“

Fast jede Krankenkasse bietet mittlerweile ihren Versicherten finanzielle Zuschüsse für diese Therapie an. Wissen Sie, was Osteopathie ist?

Es ist eine ganzheitliche Therapiemethode, die der Untersuchung und Behandlung von Funktionsstörungen dient. Dabei können die Störungen im Bereich des Muskel- und Skelettsystems, der Hirn- und Rückenmarkshäute, sowie der umgebenden Knochenstrukturen, der inneren Organe, im Bereich der Flüssigkeiten (Blut, Lymphe, Liquor) oder auch im Bereich der Psyche sein. Oft greift eine Störung auf andere Bereiche über. Dort, wo sie sich zeigt, muss nicht die Ursache sein. Ein Osteopath mit viel Erfahrung kann all diese Bereiche untersuchen, die Störung finden und behandeln. Dazu nimmt er sich in der Regel eine Stunde Zeit. Je besser der Körper auf die angewendeten Reize reagieren kann, desto schneller und umfangreicher tritt der Erfolg ein. Osteopathie setzt dabei auf die Selbstheilungskräfte. Zerstörte und stark abgenutzte Strukturen haben in der Regel diese Fähigkeit verloren. Mein Rat für Sie: Beachten Sie bei der Wahl Ihres Therapeuten, welche medizinische Grundausbildung er absolviert hat, denn dort wird er auch seine größten Stärken haben.



Im Vitalzentrum Schwarzenberg finden Sie zwei Anbieter für Osteopathie:

- Silke Czermak, Fachärztin für Innere Medizin, Notfallmedizin und Sportmedizin, Kontakt: internistin-osteopathie@hotmail.com
- Andreas Müller, Heilpraktiker für Physiotherapie, telefonisch von Montag bis Freitag in der Zeit zwischen 11.30 Uhr und 12.00 Uhr unter 03774-25907

Vortrag über Osteopathie: Freitag, den 10.01.14 um 19.30 Uhr
im Vitalzentrum Schwarzenberg mit Andreas Müller (bitte anmelden)

Lebens.Sinn



burnout-zentrum

yoga-zentrum

ernährungs-beratung

fasten-urlaub



Fasten.Urlaub Rückzug und Meer – dazu das außergewöhnliche Ambiente eines alten Gutshauses. **Lebens.Sinn** Fasten-Urlaube sind eine Einladung, sich einmal intensiv Zeit für sich selbst zu nehmen, bewusst herauszutreten aus den Anspannungen des alltäglichen Daseins, sich den Sinn-Fragen des Lebens zu stellen und auf die Antworten zu lauschen...

Neben dem Fasten gibt es täglich Yoga. Wir gehen Wandern und lassen uns von der Ursprünglichkeit der Insel verzaubern. Natürlich gibt es auch ganz viel Zeit zum Rückzug, Lesen, Träumen, Schlafen, Entspannen...

Die nächste Fastenzeit beginnt ganz traditionell am Aschermittwoch, dem 05. März 2014. Die Herbstfastenzeit ab 24. Oktober liegt in den Schulferien.

Ernährungs.Kurs Nicht nur Fasten, auch gesundes Essen ist eine Kunst, die man erlernen kann. Gern begleite ich Sie auf der Basis eines tiefen Verstehens von Zusammenhängen schrittweise beim Wechsel in natürliche und sinnvolle Ernährungsgewohnheiten. Dabei bestimmen Sie Tempo und Intensität der Veränderungen selbst. Die für Sie passende Ernährung ist keineswegs asketisch, sondern lecker, schnell und unkompliziert. Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie dies spielend leicht und mit Freude in Ihr Leben bringen.



Der nächste Ernährungskurs startet mit dem neuen Jahr am 07. Januar 2014.

Anett Choulant

Yoga.Kurse Yoga-Stunden sind eine kleine Auszeit für die Seele. Im Hamsterrad des Alltags verlieren wir oftmals das Gefühl für unseren Körper und vergessen unseren Anspruch an ein sinnerfülltes und glückliches Dasein. Im Yoga geht es ums Anhalten – Still sein – Innehalten – Lauschen. Jede Asana (Übung) birgt einen tieferen Sinn, die uns an die wirklich wichtigen Dinge des Lebens erinnern kann, uns zurückholt in die Achtsamkeit mit uns selbst. Neben den Kursen in Schwarzenberg bietet Lebens.Sinn auch Yoga-Wochenenden im Erzgebirge sowie Yoga-Sommer-Ferien an der Ostsee. Die meisten Krankenkassen unterstützen Yoga-Kurse im Rahmen der Prävention mittlerweile recht großzügig.

Die Yoga-Kurse beginnen ebenfalls mit dem neuen Jahr.

Geschenk.Gutscheine Verschenken Sie an Ihre Lieben zu Weihnachten doch einmal entspannende Auszeiten, eine schöne ayurvedische Massage, oder die Einladung zu einem Ernährungs-Kurs oder ein paar Yoga-Stunden. Für alle Angebote von Lebens.Sinn gibt es attraktive Weihnachtsgeschenk-Gutscheine.



Heilpraktikerin Anett Choulant · Bahnhofstraße 23 · 08340 Schwarzenberg
Tel. 03774-336861 und 0174-3149995 · www.leben-sinn.de · mail@leben-sinn.de

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Theoretische Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

INFOABEND Donnerstag, den 23. Januar 2014 um 18:30 Uhr

Ziel der theoretischen Ausbildung ist es, dass Sie in der Lage sind, die Überprüfung beim Gesundheitsamt sicher zu bestehen. Um dieses Ziel zu erreichen, werden wir Sie intensiv und gezielt ein Jahr auf die Sachsen-Prüfung vorbereiten und Ihnen all das vermitteln, was Sie dafür benötigen. Dabei geht es nicht um stures Auswendig lernen, sondern darum, dass Sie Spaß am Lernen entwickeln, die Inhalte wirklich verstehen und sie strukturiert und verständlich erklären können. Das ist die Basis für eine gelungene Überprüfung.

Kursstart: 19. März 2014

Humanistische Psychologie

INFOABEND Dienstag, den 28. Januar 2014 um 18:30 Uhr

Diese praxisorientierte Ausbildung in Humanistischer Psychologie vermittelt die zentralen Aspekte der Humanistischen Psychologie und legt dabei den Schwerpunkt auf die Gesprächstherapie nach Rogers und der Gestalttherapie nach Fritz Perls. Viel Wert wird in der Ausbildung auf praktische Selbsterfahrung gelegt.

Kursstart: 28. März 2014

Grundkurs Hypnose

INFOABEND Donnerstag, den 6. Februar 2014 um 18:30 Uhr

Mit diesem Seminar erhalten Sie das Handwerkszeug, um als Hypnosetherapeut in eigener Praxis arbeiten zu können. Die Hypnoseausbildung umfasst die am meisten nachgefragten Hypnoseanwendungen und gibt Ihnen ein umfangreiches Repertoire in die Hand. Diese Hypnose-Grundausbildung orientiert sich fachlich an der klassischen Hypnose, der klinischen Hypnosetherapie nach Milton Erickson und den aktuellsten Erkenntnissen der Hypnose sowie der Gehirnforschung. Sie erlernen die Techniken und Hintergründe, um Hypnose erfolgreich und verantwortungsbewusst bei Klienten anwenden zu können.

Kursstart: 5. April 2014

Vorgestellt

www.Familienstellen.org mit Christian Schilling

Zu meiner Person: Jahrgang 1949, geboren in Sachsen, Vater zweier erwachsener Kinder. Langjährige berufliche Tätigkeit im technisch-kaufmännischen Bereich in Bremen. Ab 2002 in Sachsen / Thüringen. Seit 1970 Meditation und Selbsterfahrung. 1984 Reiki, energetische Körperarbeit, Chakrenarbeit und Familienstellen nach Bert Hellinger. Advaita nach Ramana Maharshi. Ab 2000 systemische Arbeit nach Bert Hellinger. Seit 2004 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Ich biete Ihnen meine Erfahrung von über 4500 Aufstellungen an. Mein Beruf ist Familienaufstellen – und nur DAS. Bei mir bekommt jeder so viel Zeit wie er braucht. Bis zum Schluss stelle ich lösungsorientiert mit eigenen von mir entwickelten Elementen aus meiner langjährigen Praxis. Über die Sprache höre ich die Gefühle anderer Menschen, so stelle ich, bis es sich „Gut“ anfühlt. Wir können fast alle Probleme aufstellen, z.B. Geld, Paare, Eltern, Kinder, Kollegen sowie Erfolg jeglicher Art. Es besteht auch die Möglichkeit, Ihren Kinderwunsch aufzustellen.

Sie rufen mich an und ich berate Sie über Ihre Stimme. Jeder Mensch transportiert über seine Stimme seine Gefühle, die ich wahrnehmen kann. Dadurch ist es mir möglich Ihre Probleme leichter zu erkennen und Lösungen vorzuschlagen. Vor vielen Jahren sagte Bert Hellinger in einem Vieraugengespräch zu mir: „Vertraue deiner Wahrnehmung“ und das gebe ich gerne weiter. Ich hatte das große Glück Ihm auch mehrfach privat zu begegnen. In folgenden Orten können Sie meine Seminare besuchen: Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera-Posterstein, Halle Saale, Leipzig, München, Plauen, Radebeul, Wiesbaden, Zwickau, Meran (Italien) und Świeradów Zdrój (Isergebirge in Polen).



Familienstellen in Plauen, Chemnitz, Zwickau (7.12.)

Teilnahme mit eigener Aufstellung 80 €, Teilnahme ohne eigene Aufstellung 20 €, Info und Anmeldung, Tel. 03447-513497, anmeldung@familienstellen.org

Christian Schilling · Systemisch-psychologischer Berater

Kreuzstr. 23 · 04600 Altenburg · Tel. 03447 513497 & 0174 8367945
christianschilling@familienstellen.org · www.familienstellen.org

NLP für Therapeuten

INFOABEND Mittwoch, den 5. Februar 2014 um 18:30

Das Seminar NLP für Therapeuten soll Ihnen wichtige Werkzeuge des NLP für Ihre tägliche Praxisarbeit in die Hand geben. Der Schwerpunkt liegt auf den theoretischen und praktischen Grundlagen erfolgreicher Kommunikation und dem Aufdecken hinderlicher und krankmachender Verhaltens- und Denkmuster und deren Veränderung. In dem Seminar wird viel Wert auf praktische Übungen und Selbsterfahrung gelegt, weil sie die Grundlagen für eine spätere erfolgreiche Praxisarbeit sind.



Kursstart: 12. April 2014

Multimodales Stressmanagement

Der Workshop Multimodales Stressmanagement vermittelt Methoden, strategische Vorgehensweisen und Bewältigungselemente im Kontext mit dem Stressgeschehen und deren stressbedingten Folgen. Es eignet sich hervorragend, um Stress vorzubeugen und Stress besser verarbeiten zu können und kann so eine große Hilfe für die Praxisarbeit sein.

Kursstart: 4. April 2014



Institut Sven Krieger

schönherr.fabrik · Schönherrstr. 8 · 09113 Chemnitz
Tel. 0371-23 47 96 99 · www.institut-sven-krieger.de

INSTITUT
SVEN KRIEGER

Kundalini-Yoga

„Die Seele ist rein.

Du bist als reine Seele geboren worden.

Du mußt nichts durch Spiritualität dazu lernen.

Du bist ein Spirit.

Lerne, ein Mensch zu sein.

Ein Mensch hat drei Eigenschaften:

Mitgefühl, Freundlichkeit und er ist immer für andere da.

Wenn du jemanden etwas geben möchtest, dann vergebe ihm bitte.

Rede nicht zu viel, schaue, höre zu und sei.“

Yogi Bhajan



Auch 2014 wird es eine Anzahl an **Yogakursen, Workshops, Vorträgen** und natürlich auch eine **Yogalehrer-Ausbildung** geben.

Interessenten einer Lehrer-Ausbildung können sich unter:

www.miri-piri-training.de bei Gobinde Singh oder unter
ans.aue@freenet.de bei Katrin Zehm informieren.

Wer Freude und Neugier am Yoga üben hat ist eingeladen, sich für die am **13. und 14.01.2014 beginnenden Kurse** anzumelden bei:

Katrin Zehm · **Yoga und Ayurveda (er)leben**
Hauptstrasse 70 · 08315 Lauter-Bernsbach OT Oberpfannenstiel
E-Mail: ans.aue@freenet.de · Tel: 03771 / 217 65 65
(Bitte auch den Anrufbeantworter nutzen, ich rufe gerne zurück)

Auf eine heilende und inspirierende Zeit auf dem menschlichen Entwicklungsweg mit Euch freut sich Katrin Zehm.

Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen

Vertraut wirkt das Gutshaus Stellshagen bereits beim ersten Anblick, wenn Sie im Dorf beim Briefkasten rechts in die Lindenstraße einbiegen und sich unter den mächtigen Bäumen dem großen stilvollen Gebäude nähern. Ja richtig, bei uns fühlt man sich irgendwie wie zu Hause! Herzlich und familiär ist die Atmosphäre, warm und einladend sind die Räumlichkeiten im Innern des ehemaligen Herrenhauses. Für seine neue Bestimmung als Bio- und Gesundheitshotel im Jahr 1996 wurde es konsequent baubiologisch renoviert. Das weitläufige Hotelanwesen liegt idyllisch eingebettet in die nahezu unberührte Natur Nordwestmecklenburgs, die immer und überall spürbar ist und den Rhythmus unseres Hotelalltags prägt.

Die Felder rund ums Gutshaus und noch einige Flächen im Dorf dienen dem Gemüse- und Obstanbau. Sie und auch der Kräutergarten werden seit 1995 nach Richtlinien des Bioland-Verbandes bewirtschaftet. Die eigene Landwirtschaft garantiert den kürzesten Lieferweg in die Hotelküche und damit die ganz frischen Zutaten für das vegetarische Buffet. Und unsere Köche können saisonal-regional zubereiten: Gekocht wird das, was der Garten gerade hergibt.

In unserem TAO Gesundheitszentrum behandeln und beraten wir unsere Gäste mit den Methoden der westlichen und östlichen Naturheilkunde. Wir schaffen hier einen Raum zum bewussten Innehalten, zum Entspannen und zur Regeneration. Wir verbinden Behandlungen unterschiedlichster Art miteinander zu einem ganzheitlichen Konzept. Im Vordergrund steht dabei immer der Mensch, der zu uns kommt, und weniger die Beschwerden, die jemand mitbringt. In diesem Kontext verstehen wir Symptome als Hinweise, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Zu diesem Verständnis führen unter anderem die unterschiedlichen Diagnoseformen, welche wir anbieten. Wir möchten mit unseren vielfältigen Behandlungen und Beratungen einen Anstoß geben, der die natürliche Wiederherstellung des Gleichgewichts in Gang setzt. Ob dies durch Massage oder Akupunktur, durch kosmetische Anwendungen oder ein Gesundheitscoaching geschieht – Ziel unserer ganzheitlichen Behandlungen ist eine Balance zu finden, zwischen Anspannung und Entspannung. Dieses Gespür kann dann zu einem veränderten und gesünderen Verhalten im Alltag führen.

Gesundheit bedeutet für uns nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern spiegelt sich in der gesamten Lebensweise wider: in einem bewussten Umgang mit sich, dem eigenen Körper, anderen Menschen und der Natur. Dafür steht unser erstklassiges Therapeutenteam, das über hervorragende Ausbildungen und langjährige Erfahrung verfügt. Unser Bemühen beschränkt sich aber nicht nur auf sachkundige Körperarbeit. Auch mit der



Gestaltung des Hauses, dem guten Essen und einer liebevollen Atmosphäre versuchen wir, Ihnen einen gesunden, entspannten und unvergesslichen Aufenthalt zu bereiten.

Hotel Gutshaus Stellshagen Cordes KG
Lindenstr. 1 · 23948 Stellshagen
Tel. 038825-440 · Fax 038825-44333
E-Mail info@gutshaus-stellshagen.de
www.gutshaus-stellshagen.de



FERIEN FÜR DEINE AUGEN

mit Georg Buchheit

5 Übernachtungen

15.12.-20.12.2013, 12.-17.01.2014, 06.-11.04.2014

Schenke Deinen beiden wichtigsten Sinnesorganen die Zuwendung und Aufmerksamkeit, auf die sie schon lange warten. Die Ruhe in Stellshagen, die Weite der Landschaft und die Nähe zur Ostsee bieten dafür ideale Bedingungen.

Gönne deinen Augen eine Auszeit und erlebe, wie sich Erholung und Entspannung auf deine Sehkraft auswirken. Erfahre, was Du selbst tun kannst, um sie zu schützen, zu nähren und zu entspannen. Du wirst erleben, wie sich die Entlastung sowohl auf Dein Sehen, als auch auf deinen gesamten Körper auswirkt.

Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- 5 Tage Unterbringung und Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100% Bio-Qualität
- 12 Seminarstunden (2 x 1½ Stunden und 3 x 3 Stunden)
- Vor- oder Nachmittage nach Absprache frei.
- täglich freie Fahrradnutzung
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm angeleitet vom Team des TAO Gesundheitszentrums (z.B. mit Frühgymnastik, Yoga, Meditationen)
- Nutzung des Saunahauses und Naturbadeteichs

Preise pro Person z.B. im Zimmertyp Wasser:
€ 584 im DZ, € 674 im EZ · Anreisetag Sonntag

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

mit Olaf Riemann

5 Übernachtungen

15.12.-20.12.2013, 20.-25.04.2014

In diesen fünf Tagen lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken stärken und gleichzeitig beweglicher machen können.

Yoga hilft Ihnen dabei, Ihre Wirbelsäule und Ihre Rückenmuskulatur bewusster wahrzunehmen und Fehlhaltungen zu bekämpfen. Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird sich Ihr Rücken, aber auch die Schulter-Nackenpartie im Laufe der Woche zunehmend entspannen. Im Preis inbegriffen ist eine 60-minütige individuelle Yogastunde, in der Sie Ihr persönliches Programm für Zuhause erhalten.

Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- 5 Tage Unterbringung und Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100% Bio-Qualität
- täglich freie Fahrradnutzung
- 5 x 2 Stunden Seminar
- eine individuelle Yogastunde
- Nutzung des Saunahauses und Naturbadeteichs
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm

Preise pro Person z.B. im Zimmertyp Wasser:
€ 607 im DZ, € 697 im EZ · Anreisetag Sonntag

FRÜHLING IN STELLSHAGEN

3 Übernachtungen

im Zeitraum 02.02.2014

bis 04.04.2014

Man sieht es, riecht es und spürt es überall: Er ist endlich da, der Frühling!

Hier bei uns im Klützer Winkel können Sie sich davon überzeugen bei langen Spaziergängen durch duftendes, zartes Grün oder am Strand entlang mit dem Blick in weites Blau...

Das Therapeutenteam im Gesundheitszentrum hilft beim körperlichen und seelischen Frühjahrsputz. Und im Saunahaus haben wir für Sie jeden Sonnenstrahl eingefangen! Egal, ob Sie gerade in einer der drei Saunen schwitzen, sich im Ruheraum erholen oder windgeschützt auf der Terrasse sitzen – Licht ist überall!

Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- 3 Tage Unterbringung und Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100% Bio-Qualität
- täglich freie Fahrradnutzung
- ein Gutschein über 5,00 € im Gutshausladen
- 1 x ein Glas Wein zum Abendessen
- Nutzung des Saunahauses und Naturbadeteichs
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm

Preise pro Person z.B. im Zimmertyp Wasser:
€ 234 im DZ · Anreisetage Dienstag & Sonntag



MO 02	18-21 Uhr · Aufstellung als Methode (Familienstellen) – mit Manuela Hüller und Ines Gabel, Systemaufstellerinnen (DISA), Anmeldung ines.gabel@web.de, 0152-34398032 · Eibenstock	F
DI 03	19-20:30 Uhr, DanseVita-Tanzabend , mit Ines Schmidt, 03721-2635363, www.tanz-im-system.de, Meinersdorf	
MI 04	10-16 Uhr · Wohlfühltag Sich selbst eine Auszeit nehmen – das Selbstwertgefühl stärken, tief entspannen und in Freude sein, frische, vegetarische Bio-Kost & Smoothies genießen, mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
	17:00 Uhr · Kochtreff mit Thermomix , mit Sylvie Lutz, Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12 · Schwarzenberg	C
	18:30 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
	18:30 Uhr · OFFENER ABEND für Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J
DO 05	19:30 Uhr · OFFENER ABEND Familienstellen – Beitrag 15 €, bei eigener Aufstellung 50 € mit Uwe Reißig · Ehrenfriedersdorf	B
FR 06	6.-8.12. WORKSHOP Körper- und Symptomaufstellung Krankheit als ordnendes Prinzip – mit Ralf E.F. Lemke und Dr.med. Burkhard Flechsig · Ehrenfriedersdorf	B
	10-18 Uhr · Familienstellen mit Christian Schilling eigene Aufstellung 80€ ansonsten 20 €, Anmeldung 03447-513497, www.familienstellen.org Zentrum für trad. Osteopathie · Zwickau	
SA 07	14-17 Uhr · BIODANZA – mit 'Biene' - Christine Lukaschek aus Löbnitz, 0177-7219150, www.biodanza-chemnitz.de · Yagunazentrum Plauen	
	15:00 · Systemische Aufstellungen – Sichtbarmachen von Verstrickungen und deren Auflösung, nur mit Anmeldung, 15€ / 50€, mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Systemische-Therapeutin · Schwarzenberg	M
SO 08	15:00 · 2. Advent – SonntagsTee im Häus'l „Düfte für Körper und Seele! Ätherische Öle und ihre Anwendung für die kalte und dunkle Jahreszeit.“ · Zschopau	N
MO 09	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend mit Kerstin Schreier · Eibenstock	F

	9:00 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
MI 11	18:30 Uhr · Beim Lebendigen Adventskalender erfüllt der Posaunenchor die Neukirchner Villa mit Klängen · Thalheim	E
	19:00 Uhr · Jahresausklang Qi Gong mit Astrid Halm · Schönfeld	P
DO 12	19:30 Uhr · VORTRAG „ Warum der Erzgebirgler keine Topfpflanze ist “ - Trotz globaler Verlockungen die tiefen Wurzeln in die Heimat tauchen – Eine Lesung im Advent mit Katrin Albrecht, 10 € · Ehrenfriedersdorf	B
FR 13	3 Tage 13.-15.12. · Edle stille indische Meditationstechniken mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
SA 14	20:00 HAUSKONZERT mit der Nachwuchsband Soundgravur Mit ihrer Verschmelzung aus Pop, Folk-Rock und klassischen Singer-Songwriter-Strukturen haben Soundgravur bereits 2012 die Besucher des Unplugged-Konzerts in der Neukirchner-Villa begeistert · Thalheim	E
DI 17	19:00 Uhr · Reiki Gruppenabend mit Astrid Halm · Schönfeld	P
DO 19	19:30 Uhr · VORTRAG „ Salutogenese “ - Was macht uns gesund und was lässt uns gesund bleiben? - mit Dr. med. Burkhard Flechsig, 10 € · Ehrenfriedersdorf	B
SA 21	16:00 Uhr · WinterSonnenWende-Zeremonie mit Robert Jayd und Karljine Tettero, Sie führen uns mit schamanischen Ritualen durch die Nacht der Wintersonnenwende, Anmeldung unter 03722 - 50 19 24 o. lutzkuettner@email.de · Eibenstock	F
SO 22	10-19 Uhr · Tagesseminar „ Einführung in den Schamanismus “ mit dem zertifizierten Atemtrainer (Rebirther) Robert Jayd Tettero. Lerne, wie wir im alltäglichen Leben alle Mittel, die uns zur Verfügung stehen, gebrauchen können, um unser Leben so zu gestalten, wie wir uns das vorstellen, Anmeldung unter 03722 - 50 19 24 o. lutzkuettner@email.de · Eibenstock	F
MO 23	Atem-Einzelsitzungen mit dem zertifizierten Atemtrainer (Rebirther) Robert Jayd Tettero (ca. 120 min.) auf Anmeldung unter 03722 - 50 19 24 o. lutzkuettner@email.de · Eibenstock	F
	19:00 Uhr Friedensmeditation offener Abend · Eibenstock	F
	10 Tage 23.12.-1.1.2014 · Edle stille indische Meditationstechniken mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
FR 27	19:00 Uhr · FILM IM KUNSTHAUS · Eibenstock	F
	19:00 Uhr Meditationsabend mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	5:00 Uhr · Sadhana – mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende, mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
SA 28	5:00 Uhr · Benefizkonzert mit dem Männerchor Meinersdorf Stimmgewaltig bringen die Herren uns Advent- und Weihnachtslieder ebenso nahe wie schöne Winterweisen. Ein Hörgenuss und Augenschmaus im wunderschönen Treppenhaus der Neukirchner Villa · Thalheim	E

Anbieterverzeichnis (für weitere Information und Anmeldung)

A	Ganzheitliche Physiotherapie · Ina Klinger · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, Schneeberg · 03772-3729056 · www.lebensfreude-ina-klinger.de	
B	Naturheilpraxis Dr. Flechsig · Ellen & Dr. Burkhard Flechsig · Schillerstr. 68, Ehrenfriedersdorf · 037341-50370 · www.ars-medendi-gmbh.de	
C	Biohummel · Sylvie Lutz · Alte Annaberger Str. 22a, Schwarzenberg 03774-505668 · www.biohummel.de	
D	Yoga und Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm · Hauptstrasse 70, 08315 Lauter-Bernsbach · 03771-2176565 · ans.aue@freenet.de	
E	Neukirchner Villa · Katja und Ronny Kircheis · Robert-Koch-Straße 5, Thalheim · 03721-265353 · www.neukirchner-villa.de	
F	Kunsthau Eibenstock · Kerstin Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · 037752-50428 · www.kunsthau-eibenstock.de	
G	AMRYTA- Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner · Karlsbader Straße 2a, Schwarzenberg · 0162-7486264 · janamuenzner@web.de	
H	Pranazentrum Schwarzenberg · Grit Mustroph · Vorstadt 4 0173-3822353 · www.pranahheilung-erzgebirge.de	
I	Angelika Nolte · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8, 09123 Einsiedel · 037209-703009 · www.urquelle-heilkraft.de	
J	Praxis Leicht-Sein · Bettina Brückner · Max-Michel-Str. 15, Annaberg 03733-26401 · bettina.brueckner@gmx.de	
K	Begegnungszentrum Schwarzenberg · Heidrun Günnel · Bürohaus im Kaufland, Karlsbader Straße 2a · 037756-1509	
L	Café Anna · Christine Meyer · Neudorfer Straße 282 E, Crottendorf 037344-79144 · www.heimat-erzgebirge.de	
M	Lebens Sinn – Yogazentrum & Naturheilpraxis · Anett Choulant · Bahnhofstraße 23, Schwarzenberg · 03774-33686 · www.leben-sinn.de	
N	Lichthäus'l Zschopau · Elke & Ina Böhm · Mauergasse 1, 09405 Zschopau 03725-20700 · www.lichthaeusl.de	
P	Astrids Bewegungsland · Astrid Halm · Annabergerstr. 56, Schönfeld 03733-1320103 · www.astridsbewegungsland.de	

Ausbildungen 2014 animae - mundi
Geomantie-Ausbildung 2014 / 2015

Schwerpunkte dieser Ausbildung ist die europäische Geomantie und die integrale Radiästhesie. In der praxisnahen Ausbildung haben Sie die Möglichkeit, nicht nur ein Know-how als Berater zu erlernen, sondern gleichzeitig ihre eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

Start der Ausbildung: 30. April 2014 · Dauer 1 Jahr

Ausbildung zum Naturcoach 2014

In der praxisnahen Ausbildung haben Sie die Möglichkeit, aus beinahe verloren gegangenen Quellen und Wurzeln wieder ein tiefes Verbundensein mit der Natur und ihren Kräften auf der Erde zu erlangen. Diese Ausbildung wendet sich an Menschen die das Thema Natur, Mensch und Kosmos vertiefen möchten und dabei tiefe Weisheiten zu entdecken, um für sich persönlich oder für andere Menschen einen neuen Umgang mit der Erde zu finden.

Start der Ausbildung: 22. Mai 2014 · Dauer 5 Monate

mit Uwe Sachse · Infos, Anmeldung und kostenlose Broschüre anfordern
☎ 037208-877890 · www.animae-mundi.de

SA 04	4./5.1. · 11. Winterlager auf dem Waldcampingplatz für Naturfreunde und Outdoor-Freaks, Infos bei Steffen Seim Tel. 03721-265033, www.waldcamping-erzgebirgsbad.de · Thalheim	
SO 05	19:00 Uhr · FILM IM KUNSTHAUS · Eibenstock	F
MO 06	Start Eltern-Kind und Kinderkurse · Anmeldung bis 15.12., als Gut-schein für Weihnachten erhältlich, mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	19:00 Uhr · Start Qi Gong Kurs Teil 2 mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	18-21 Uhr · Aufstellung als Methode (Familienstellen) – mit Manuela Hüller und Ines Gabel, Systemaufstellerinnen (DISA), Anmeldung ines.gabel@web.de, 0152-34398032 · Eibenstock	F
DI 07	Beginn Ernährungs-Kurs „Gesunde Ernährung“ Abnehmen ohne Kalorienzählen, mit Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Anett Choulant · Schwarzenberg	M
MI 08	18:30 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner Schwarzenberg	G
	17-18 Uhr · Kursbeginn Entspannungstraining · 8 Einheiten von je 60 Minuten, 1 mal wöchentlich, Abrechnung über Krankenkasse möglich, Kosten: 80 € p.P. mit Ina Klinger · Schneeberg	A
DO 09	neuer Kurs LilaYoga mit PEP , ab 9.1. donnerstags von 18-19 Uhr, Kurs für Jugendliche mit Heike Seewald-Blunert · Thalheim	E
FR 10	19:30 Uhr · VORTRAG über Osteopathie mit Andreas Müller Anmeldung 03774-25907, www.vitalzentrum- Schwarzenberg .de	
SA 11	15:00 Uhr · Systemische Aufstellungen – Sichtbarmachen von Verstrickungen und deren Auflösung, nur mit Anmeldung, 15€ / 50€, mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin · Schwarzenberg	M
SO 12	10-18 Uhr · WORKSHOP Japanisches Heilströmen · In einem Tag die Grundbegriffe des Heilistömens erlernen und ein Leben lang von dieser tollen Selbsthilfemethode profitieren. 65 €, mit Ina Klinger · Schneeberg	A
	ab 13.01. Beginn neuer YOGA-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, von Krankenkassen bezuschusst, mit Anett Choulant · Schwarzenberg	M
	13. und 14.1. Beginn Neuer YOGA-Kurse mit Kundalini-Yoga-lehrerin Katrin Zehm · Bernsbach	D
MO 13	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend mit Kerstin Schreier · Eibenstock	F
	18:30 Uhr · NETZWERKTREFFEN bio-erzgebirge mit Vortrag „Wer sein Recht nicht kennt, hat keine Rechte“ (Kennen Sie Ihre im Grundgesetz zugesicherten Grundrechte?) mit Ingo Reimann, 5 €, Infos bei Angelika Sändig 037344-7422 · Crottendorf	L
	18:00 Uhr · NETZWERKTREFFEN Hohenstein-Ernstthal , diesmal in der Praxis bei Heilpraktikerin Tina Oehmichen, mit Kristin Hemmerle, Anmeldung hemmerle.kristin@arcor.de	
MI 15	17:30 Uhr · Start Qi Gong Kurs Teil 1 mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	18:00 Uhr · Basiskochkurs für Thermomix , mit Sylvie Lutz, Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12 · Schwarzenberg	C
	18:30 Uhr · OFFENER ABEND für Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J

Energy Dance® mit Manuela Wende

Raus aus dem Kopf - rein in den Körper

Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit. Dein Kopf braucht nicht zu denken und du kannst den Alltag loslassen. Ohne Choreografie und doch angeleitet führe ich dich spielerisch leicht ins Tanzen, Sport treiben, Schwitzen, Spaß haben und Energie tanken sowie am Kursende in die Entspannung. Du selbst bestimmst die Intensität deiner Bewegungen. Du erlebst Musik, Bewegung, deinen Körper und Geist in verschiedensten Qualitäten.

Zwickau · „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, Di 10:00–11:00 (50+ Kurs)
Waldenburg · Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio im Freibad, Mo 18–19
Chemnitz · Sporthalle „Am Schlossteich“, Schlossstr. 13, Mi 20:30–21:30
Hohenstein-Ernstthal · HOT Sportzentrum, Logenstr. 2, Do 18:30–19:30

mit Manuela Wende · ☎ 037608 27742 · www.zellharmonie.de

	19:00 Uhr NETZWERKTREFFEN Chemnitz im Café Moskau, Straße der Nationen 56, organisiert von Maïke Augustin, Anmeldung maïkeaugu@posteo.de	
DO 16	18:00 Uhr VORTRAG Selbsthilfemethoden für den Alltag · In diesem Vortrag geht es um Hilfe zur Selbsthilfe. Es werden Methoden und Wege aufgezeigt, dem Körper bei der Heilung und Genesung mit sanften, natürlichen Methoden zu helfen, mit Ina Klinger · Kurhotel in Bad Schlema	A
	19:00 Uhr Vortragsabend „Auf natürliche Weise Entgiften und Entschlacken“ Einfache, natürliche und wirkungsvolle Möglichkeiten für die Reinigung unseren Körper von Umweltgiften, Medikamentenrückständen, Verschlackung und Schwermetallen, mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · Zschopau	N
FR 17	17:00 Uhr Freier Heilungsabend · 19:00 Uhr Meditationsabend mit Grit Mustroph · Schwarzenberg	H
	Vortrag Damanhur - Gelebte Vision einer Gemeinschaft mit Vultura Pisello und Piviere Cetriolo, sie stellen die Gemeinschaft mit einem Video und anschließender Gesprächsrunde vor · Eibenstock	F
SA 18	18./19.1. · DAMANHUR - Seminarwochenende „Vergangene Leben“ Die Suche nach vergangenen Leben ist ein Weg, viele Aspekte des aktuellen Lebens besser zu verstehen, mit Vultura Pisello, E-Mail: vultura@damanhur.it, Anmeldeschluss: 18.12. · Eibenstock	F
	10-16 Uhr · Gesundheitstag im VITAL Therapie- und Sportzentrum Ein Tag für alle, die Freude an Bewegung haben, gesund und fit bleiben (werden) möchten (Eintritt frei) · Schneeberg	A
	18./19.1. MESSE Balance & SPIRIT in Stadthalle Chemnitz	
	18./19.1. jeweils 10 – 16 Uhr · Reiki Einweihung 1. Grad, mit Astrid Halm · Schönfeld	P
MO 20	18:00 Uhr · Basiskochkurs für Thermomix , mit Sylvie Lutz, in, Callas-Kochschule im Möbelhaus Seidel · Auerbach/Vogtland	C
	Kursbeginn Qi Gong mit Dagmar Zais · Physio & Vital Jana Wyrembek · Tel. 03721-880278 · Thalheim	
DI 21	18:30-20:00 Uhr · Aufbaukurs Qi Gong „Die 8 Brokate“ bis 11.3., mit Dagmar Zais · Thalheim	E
MI 22	9:00 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
DO 23	18:00 Uhr · Beginn Fress-Klub Das Ernährungsseminar Schluss mit Diäten! Alles rund ums Thema gesunde Ernährung von A bis Z. Bei 5 Terminen zeige ich dir warum und vor allem wie! mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · Zschopau	N
SA 25	5:00 Uhr · Sadhana – mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende, mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
MO 27	19:00 Uhr Friedensmeditation offener Abend · Eibenstock	F
	15-20 Uhr · WORKSHOP Meridian-Klopf-Technik · Angst, Trauer, Schmerz, Wut... einfach wegklopfen mit Hilfe dieser Methode. Erlernen Sie die Grundbegriffe der MET für die Anwendung im Alltag und Ihr Leben wird leichter, mit Ina Klinger, 35 € · Schneeberg	A
FR 31	19:00 Uhr Meditationsabend mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	31.1.-2.2. · Seminarwochenende Russische Heilmethoden Bei den Mentaltechniken „Russische Methoden“ handelt es sich um energetisch-informative Bewusstseinstechen. Anmeldung: Holger Gierth, Tel. 0172-5119188 www.basis-impuls.de · Eibenstock	F
SA 01	1.2. SEMINAR für Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J

IMPRESSUM

Herausgeber / V.i.S.d.P. Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, 037756-80696, 0152-22547608
 Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, 03722-796526
 E-Mail: info@miteinandersein.net

Bezug: kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen, bei allen Mitwirkenden

ABO: 6 x jährlich per Post direkt nach Haus ab 11 EUR
 (siehe www.bio-erzgebirge.de » abo infoblatt)

Redaktion, Satz, Layout: Ann König, Uwe Reiher

Texte: Ann König, Mandy Hirsch, Hendrik Heidler, Yvonne Nietsch, Ina Hoyer, Meyer, Birgit Nestler, Uwe Böhm, Regina Rößler-Wagner, Jens Bertoll, Angelika Sändig, Ulrike Hahn, Christian Schilling, Mandy Goller, Marcus Leube, Helga Niehoff, Katrin Schneidebach

Bild-Quellen: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern

Design: Ann König, Uwe Reiher, Carina Leithold

Auflage: 5000 Stück

Alle Angaben zu Veranstaltungen und Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren des Infoblattes wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Der Weltenbaum und die Weihnachtspyramide

von Hendrik Heidler

„Erde, zu Erde...“, heißt es, wenn jemand zu Grabe getragen wird und es ist eigentlich eine Binsenweisheit, woraus unser Körper gewachsen ist. Ganz gleich, was wir essen, trinken und auch atmen, es ist ein Teil dieser wundervollen Erde. Sie schenkt sich uns für eine Weile und irgendwann geben wir es ihr wieder zurück.

Ein Blick in unseren Körper zeigt uns als „kleine“ Erde mit Meeren, Feldern, Wolken und auch so reich bevölkert. Und alles ist von einem ebensolchen Kreislauf, von ebensolchen Rhythmen wie Ebbe und Flut in Bewegung gehalten. Wir alle sind auf diese Weise und jeder für sich ein bisschen Erde. Auch daher sind wir alle miteinander verwoben. Wen mag es da verwundern, wenn seit Jahrhunderten bzw. Jahrtausenden wir Menschen uns dieser Tatsache bewusst waren und nach Metaphern gesucht haben, das zu verstehen, zu erklären und zu beschreiben. Hier in Europa, wie in vielen Teilen der Welt kam diesem Bedürfnis der Baum sehr entgegen. Er ist ebenfalls Teil eines aufrecht, stehenden Volkes und leicht sind in ihm Ähnlichkeiten zu uns Menschen zu entdecken. Diese Wahrnehmungen zeigen sich insbesondere im schamanischen Weltenbaum. Hier in Mitteleuropa ist davon wenig überliefert und wenn, dann zeigt es sich zumeist christlich überformt. Es sei hier an dem Baum der Erkenntnis im Paradiese erinnert. Wieder etwas bekannt geworden, ist der Weltenbaum aus den nordischen Epen, wie der Edda. Aber woran die wenigsten denken, wenn es um ihn geht, ist der weihnachtliche Christbaum und noch weniger die erzgebirgische Pyramide. Gerade in dieser so sehr mit christlichen Figuren gefüllten Volkskunst offenbart sich die „List“ des Lebens; das trotz massivster Versuche, dessen Weisheit zu vernichten, immer wieder Wege findet, sich zu offenbaren.

So finden sich in traditionellen Pyramiden alle Ebenen „heidnischen“ Weltverständnisses. Ganz unten die Zwerge, wie sie Erze dem Berg entnehmen. Die Wurzeln eines Baumes machen nichts anderes, wenn sie Mineralien aus Fels und Erdreich lösen. Diese Ebene kann im schamanischen Verständnis auch als Unterwelt erkannt werden. Die Mittelwelt ist hauptsächlich den Menschen vorbehalten. Und in den oberen Stockwerken singen Engelein ihre Liedlein, die Oberwelt, die Welt des Göttlichen. Unten die Wurzeln, in der Mitte der Stamm und oben die Krone mit ihren Blättern, die Flügel der Pyramide. Alles das ist vorhanden und erkennbar, in diesen Weihnachtspyramiden. Und wenn sich jemand Zeit und Lust nimmt, seinen Körper auf den weichen Boden des Waldes zu betten und einfach nur nach oben in die Blätter von Eschen, Buchen oder anderen Laubbäumen blickt, dann kann er bei hellem Himmel ein ebensolches Licht- und Schattenspiel erkennen, wie es eine drehende Pyramide mit vielen Lichtern an die Decke der Stube wirft.

Die Pyramide ist somit ein lebendiger zurückgekehrter Ausdruck des Wirkens solcher elementaren Kräfte wie das Feuer und die Luft. Sie ist pures



DU

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Du hältst Rückschau. Gleichzeitig befindest Du Dich in einer Erwartungshaltung. Du wünschst Dir:

„Du bist vollkommen, perfekt, stark und mächtig.
 Du bist uneingeschränkt, ungebunden, erfolgreich, frei.
 Du bist makellos, furchtlos, mutig, unerschrocken und siegreich!
 Du bist jugendlich, energetisch, humorvoll, blühend und prächtig.
 Du bist aktiv, tatkräftig, schwungvoll, unabhängig und weise.
 Du bist loyal, taktvoll, aufmerksam, zufrieden und umsichtig.
 Du bist erneuert, verjüngt, erholt, inspiriert und transformiert.
 Du bist erquickt, gestärkt, liebevoll, harmonisch und glücklich - ja wunderbar glücklich.
 Du hast das Elixier des Lebens gefunden – den Stein der Weisen – das überschwängliche Leben – die Quelle ewiger Jugend.“

Hermes Trismegistos

Mit dem Erstellen Deines Geburtshoroskops helfe ich Dir, Dein Potential zu erkennen und zu nutzen. Mach etwas daraus!

Gesegnete Weihnachten & ein lichtvolles Jahr 2014
 wünscht Regina Rößler- Wagner
 Astrologische Psychologin / Heilerin



Zentrum für Geistiges Heilen
 09484 Kurort Oberwiesenthal · Annaberger Straße 82
 Tel. 037348 – 23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de

Schamanentum im christlichen Abendland. Ihr Drehen zeigt die ewigen Bewegungen des Lebens, und wer weiß, vielleicht ist es nicht nur die Magie aus längst vergangenen Kindertagen, die ihre beruhigende Kraft ausmacht, sondern sie selbst ist ein Teil des Lebensbaumes, der uns mit allem was ist, verbindet und zu heilen vermag, weil wir ebenfalls Teil davon sind. Wie im Großen, so im Kleinen...



Hendrik Heidler – Träumer · Heiler · Geschichtenerzähler
 Bewusste Selbstheilung und Lebensgestaltung
 Energetisch-schamanische Praxis
 Tel. 037349 – 8807 · www.hendrik-heidler.de

Advent

von Katrin Schneidebach

Schließen Sie einen Moment die Augen und erinnern Sie sich an die Adventszeit Ihrer Kindheit. Gönnen Sie sich wenigstens drei Minuten, um zu sehen, zu riechen, zu schmecken, was Advent in Ihnen wach ruft.

...Adventskalender, Plätzchen backen, Stollenteig kneten, Kerzen anzünden, Heimlichkeiten, Nikolausstiefel putzen, Weihnachtspyramide, Pfefferkuchenduft, Räucherkerzchen, Lieder singen, Schwibbögen...

Für mich ist die Advents- und Weihnachtszeit die Zeit im Jahr, die mit den meisten Bräuchen verbunden ist. Als Kind gehörte für mich noch in die Voradventszeit hinein die Entscheidung, was im Advent vom Boden herunter getragen und zum Spielen aufgebaut wird: das Puppenhaus oder der Kaufmannsladen? Nur in der Advents- und Weihnachtszeit

stand eines von beiden im Wohnzimmer. Nur jetzt konnte damit gespielt werden. Danach verschwand alles wieder schön verpackt auf dem Boden. Es war etwas Besonderes und auf dieses Besondere habe ich mich gefreut und es in der kurzen Zeit auch besonders genossen. Viele der Adventsbräuche wollen genau das: auf das Besondere hinweisen. Bis heute zeigen sie an: Jetzt kommt eine besondere Zeit. Nun bricht heilige Zeit an. Bereiten wir uns darauf vor. Begeben wir uns nun mit einem Adventsbrauch auf Spurensuche nach dem Heiligen.

Der Adventskranz mit den vier Kerzen steht in fast jeder Wohnung. Die erste Kerze wird angezündet. Licht strahlt auf in der Dunkelheit. Aber halt, wir müssen noch mal zurück. Dunkel ist es noch. Die Sonne dringt nicht mehr recht durch, kahl sind die Bäume. Draußen ist es trüb und kalt. Traurig, duster und irgendwie abgestorben wirkt alles Leben. Die Tage werden immer kürzer. Das Licht macht sich rarer. Und da im äußersten Dunkel, wird ein Licht entzündet.

Der Lichtschein lässt einen Funken Leben aufleuchten. Er erinnert uns und fragt uns: Was ist dunkel

und wie abgestorben ist es in mir? Wo haben sich bei mir das Licht und das Leuchten mehr und mehr zurückgezogen? Welche Traurigkeit, Einsamkeit, welche Zweifel und Ängste sind an die Stelle der Hoffnung und Freude getreten? Mit jeder Kerze, Sonntag für Sonntag, dringt ein wenig mehr Licht in dieses Dunkel vor. Mit dem Licht kommt die Wärme. Und es wächst die Sehnsucht, so geborgen zu sein, so gehalten und mit Licht erfüllt zu sein, wie an Heilig Abend der Baum im Leuchten der Kerzen aufstrahlt. Heilig sind die Augenblicke, in denen wir an unsere Sehnsucht anknüpfen.

Advent heißt Ankunft. Keine blitzschnelle Ankunft ist gemeint, sondern ein langsames Hereinkommen in die Welt. Heiliges will bei uns ankommen und uns erfüllen. Noch geht die Welt schwanger mit dem Gotteskind. Noch gehen wir schwanger mit der Frage, wie ist es, wenn Göttliches in mir Heimat nimmt. Aber schon ist es, wenn auch verhüllt sichtbar. Bald feiern wir die Geburt, die Geburt Gottes in menschlicher Armut und himmlischen Glanz, unter Schmerzen und mit Freude. Eine Neugeburt auch in Ihnen und in mir?

Besinnliche Adventstage wünscht Katrin Schneidebach.



Alpakafaser ist wertvoll

von Helga Niehoff

Es gibt praktisch keine negativen Charakteristiken, die man beim Alpakavlies findet. Mutter Natur hat die ideale Faser entwickelt und diese auf das sanftmütige Alpaka platziert. Die Alpakawolle zählt zu den edelsten Naturfasern.

- Sie weist einen hohen Grad an Elastizität und Widerstandsfähigkeit auf und ist besonders schmutz- und geruchabweisend.
- Sie verfilzt nicht so stark wie Kaschmir oder andere Naturfasern.
- Produkte aus Alpaka sind langlebig und strapazierfähig.
- Alpakafasern brennen nicht.
- In den Alpakafasern befindet sich kein Lanolin (Wollfett, in dem sich Staub und Bakterien festsetzen können), sie gelten daher als antiallergisch.
- Sie haben einzigartige thermische Eigenschaften. Die innen hohle Faser speichert bei Kälte Körperwärme besser als jede andere Wolle.
- Alpakafaser ist wasserabweisend und widersteht der Sonnenbestrahlung.
- Sie enthält mikroskopische Lufttaschen, die eine hohe Isolierfähigkeit schaffen.
- Die Faser wärmt bei Kälte und leitet auch Wärme ab, man schwitzt nicht so leicht, es bildet sich praktisch kein Hitzestau.
- Sie hat einen Durchmesser von 13-30 Mikron. Im Vergleich: Angorawolle 12-16 Mikron, Kaschmir 15-19 Mikron, Schafwolle 16 bis über 30 Mikron.
- Sie hat ein großes Spektrum von Faserdicke.
- Aufgrund der Höhe der Faserschuppen von nur 0,4 Mikron fühlt sich die Alpakawolle weicher als Schafwolle (0,8 Mikron) und genauso weich wie Kaschmirwolle an.
- Diese wunderbare Naturfaser hat heilende Wirkung. Sie verfügt über sehr viele Aminosäuren und ist dem menschlichen Körper sehr ähnlich.

In unserem kleinen Hofladen finden Sie Bettwaren und andere Produkte aus der Wolle unserer eigenen Tiere, wie auch moderne Accessoires, Mützen, Handschuhe und Schals, die durch fairen Handel aus Peru importiert werden. Gern nehmen wir uns nach Terminabsprache auch Zeit für Sie, unsere Tiere zu besuchen.



Roland & Helga Niehoff · Bergsiedlung 15 · 08352 Raschau-Markersbach
Tel. 03774-820584 / 0152-295872354 · www.niehoff-alpakas.de

Vorgestellt Hans-Joachim Siegmund

59 Jahre alt, wohnt in Schwarzenberg OT Bermsgrün

Wie bin ich zu Bio-Erzgebirge gekommen?

Durch Besuche in Bio-Läden der Umgebung stieß ich im Mai 2011 auf das Infoblatt von Bio-Erzgebirge. Ich war begeistert und ich möchte mich hier mit dem Thema Wasser einbringen und meine Erkenntnisse und darüber hinaus gehende Erfahrungen mit Ihnen teilen. Seit etwa 15 Jahren beschäftige ich mich mit verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln, habe sehr viel, mit mehr oder weniger Erfolg, selbst getestet und meine Favoriten gefunden.

In dem Zusammenhang bin ich auf das Thema „Trinkwasser“ gestoßen. Ich stellte fest, dass neben guten, bioverfügbaren Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Spurenelementen auch dem Wasser eine viel größere Aufmerksamkeit gewidmet werden muss, als es bisher getan wurde. In Gesprächen mit der „älteren“ Generation wurde deutlich, wenn das Thema Wasser fiel, dass es vor Jahren noch möglich war, sich aus Quellen und fließenden Gewässern auf Wiesen und in Wäldern einen guten Schluck Wasser zu gönnen.

Das Thema Wasser ist immer wichtig gewesen für uns Menschen. Zeiten ändern sich. Leider nicht immer verbunden mit einer verbesserten Qualität. Dazu hier noch ein Zitat von Dr. Charles Mayo (Gründer und ehemaliger Leiter der weltberühmten Mayo-Klinik): „Würde man die Menschen mit mineralarmen Wasser so flächendeckend versorgen, wie mit pasteurisierter Milch, so würden viele Alterskrankheiten verschwinden.“ Schlussfolgerung: Wasser ist wichtig und jeder Mensch sollte mehr darüber wissen. Wir informieren Sie bei unseren Wasserinfos darüber, was Sie Tag für Tag trinken, was Sie beachten sollten und was wichtig ist beim Thema „Trinkwasser“.

Ich freue mich, wenn wir uns auf einer der nächsten Wasserinfos oder bei einem Wasserseminar persönlich kennen lernen.



Hans-Joachim Siegmund, Tel: 03774-24735 oder 0162-9235038
Wasserinfo-Termine: www.siegmund.123wassertankstelle.de

Weniger ist Meer.

(von Anne-Dorett Keßler)

Reinigungsmittel, Energie und Wasser sparen –
umweltschonend und nachhaltig reinigen und pflegen. Das ist HAKA.

Auf der Suche nach einem besonders milden Waschmittel, welches Haut, Kleidung und Umwelt schont, lernte ich Mitte dieses Jahres die HAKA Kunz GmbH aus Waldenbuch (Schwarzwald) kennen. Da ich seit dem ersten Testen begeisterte und überzeugte Kundin bin, trage ich nun als Haushalts- und Umweltberaterin HAKA ins Erzgebirge.

Was macht HAKA so besonders?!

Alles begann mit einem Alleskönner namens Neutralseife. Helene und Hans Kunz wollten ein Haarwaschmittel herstellen. Dabei entstand eine Seife, welche besonders gut reinigte und sehr sanft zu Haut und Umwelt war. Die Neutralseife ist vollständig biologisch abbaubar und bis heute ein Kundenliebling.

Mittlerweile sind unzählige HAKA-Lösungen für jegliche Haushalts- und Hautanforderungen entstanden. Dabei gilt immer der Grundsatz: Weniger ist mehr. Dank maximaler Konzentration benötigen Sie nur eine minimale Dosis und erzielen dennoch ein optimales Reinigungsergebnis. Durch den gezielten Einsatz von natürlichen Inhaltsstoffen aus kontrollierter Herkunft und den Verzicht auf aggressive Substanzen und unnötige Zusatzstoffe werden wertvolle Ressourcen und die Umwelt geschont. Völlig parfümfreie Produkte werden bei HAKA durch Produkte mit einer schonenden Parfümierung aus allergiefreien Duftstoffen nach den Richtlinien von Öko-Test bereichernd ergänzt. Freiwillige Tests durch Dermatest mit dem Testergebnis „sehr gut“ bestätigen eine hautschonende Wirkung.

Diese Eigenschaften machen HAKA zu einem ganz besonderen Unternehmen. Gesundheitsbewusst verzichtet HAKA bei allen Produkten auf Farbstoffe, Aluminium, Parabene, PEG's und Nano. Aluminiumsalze in Form von Zeolithen, wie auch Natriumsulfat werden in herkömmlichen Waschmitteln als Füllstoff verwendet. Diese Salze landen in unseren Gewässern und sind nicht biologisch abbaubar.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann lernen Sie mich mit HAKA bei einer Informationsveranstaltung oder einem persönlichen Beratungsgespräch kennen und überzeugen sich selbst von den vielen Vorteilen, welche HAKA zu bieten hat.



Anne-Dorett Keßler

Obere Bahnhofstraße 13b
08294 Löbnitz

Tel.: 03771/4949977

Mobil: 0152/04187854

E-Mail: anne.dorett.kessler@gmx.de



Energie und Gesundes Leben

Gesundes Leben braucht positive Energie!

Hier gibt es die Dinge dafür, die nicht jeder kennt:

Energie (wir stehen am Beginn einer Energierevolution):

- Saubere Energielösungen für mehr Unabhängigkeit und
- Kostenersparnis (bis 30% und mehr möglich!)
- Strom- & Gasstarke, dauerhaft günstig!

Gesundes Leben (natürlich auch Wohnen und Arbeiten):

- Erzeugung von **Lebensmitteln ohne „Chemie“**
- **Gesundes Heizen** mit Infrarot-Heizsystemen
- Cellin@ Die **Vitalstoff-Bombe** aus der Natur! Ihr täglicher Schluck Gesundheit für nur 1,80€. Damit decken Sie Ihren täglichen Grundbedarf an Vitaminen und Vitalstoffen!
- **Naturorientierte**, ökologische Reinigungs-, Pflege- und Nahrungsergänzungsmittel

Neugierig geworden? Dann lohnt sich ein Blick auf folgende Webseiten (sie werden staunen):

www.der-energie-laden.com.

www.internetdrogerie24.de/joerg-moritz

Das Ziel: **Regionale Kreislaufwirtschaft, d.h. eine regionale, weitgehend autarke Grundversorgung mit Energie und gesunden, natürlichen Lebensmitteln für alle Menschen.**



Für Fragen, kostenlose Beratung oder Interesse an einer Mitarbeit nehmen Sie bitte einfach Kontakt mit mir auf.

Jörg Moritz · Staatl. gepr. Umweltschutztechniker + Baubiolog.

Fachberater (TÜV) · Servicepartner von EnergyLife®

Tel. 0371-2404984 · Mobil 0176-24751801 · jomo@telecolumbus.net

Tipps für das gute Gedeihen von Zimmerpflanzen Licht & Streicheleinheiten

von Uwe Böhm



Foto: Rolf Henkelte / pixelio.de

Es ist nun wieder die Zeit mit wenig Tageslicht angebrochen. Auch für unsere Pflanzen bedeutet das weniger Wachstum. Manchmal bekommen unsere Lieblinge einfach viel zu wenig Licht. Das führt dann zu sogenannten Vergeilungen, also zu dünnen Trieben. Meist ist da gleichzeitig das Problem von zu gut gemeinten Düngergaben und zu hohen Temperaturen. Nährstoffe brauchen unsere Pflanzen im Winter recht wenig. Vor allem vermeidet zu hohe Gaben von Stickstoff. Besser ist im Winter einfach nur mit Huminsäurelösungen (z.B. Humisol) oder mit aus Algen hergestellten Produkten zu arbeiten. Voraussetzung ist dabei, dass die Erde in den Töpfen nicht nur aus Torfgemischen wie in den handelsüblichen Erden üblich besteht.

Licht für unsere Pflanzen und Energie kann zum Beispiel auch aus Bergkristall geliefert werden. Dieses wundervolle Mineral ist nicht nur für unsere Gesundheit interessant. Splitt aus Bergkristall leicht in die oberste Schicht der Blumenerde eingearbeitet reflektiert Licht. Darüber hinaus gibt der energiereiche Bergkristall auch etwas an die Umgebung ab und liefert Silizium. Er ist ebenso ein schöner Anblick. Beobachtungen haben gezeigt, dass durch Beimischungen in Blu-

mentopferde Pflanzen z.B. weniger Probleme mit Pilzbefall hatten. Wer mit Wasserenergetisierung arbeitet, weiß, dass der Bergkristall auch hier eine sehr förderliche Wirkung hat. Was für uns gut ist, ist auch für unsere Pflanzen gut.

Das Trinkwasser wird im Winter oft stärker gechlort, als im Sommer (zumindest in vielen Regionen). Das schmeckt nicht nur uns nicht, sondern auch vielen unserer Pflanzen. Mit abgestandenem Wasser gießen. Wer stark mit Chlor zu kämpfen hat, ein paar Tropfen Huminsäurelösung zum Neutralisieren zugeben. Es kann das von mir angebotene Lignohummat oder Humisol sein oder etwas Ähnliches.

Auch ist ein Übersprühen der Pflanzen oft hilfreicher als zu starkes Gießen. So lieben es zum Beispiel Orchideen, wenn Sie leicht eingenebelt werden. Wenn in diesem Wasser ein Tropfen Humisol ist, danken sie es mit schönen Blüten und kräftig grünen und glänzenden Blättern. Das Gleiche gilt für den Hibiscus, der gar nicht mehr aufhört zu blühen. Die kommende Weihnachtszeit und die folgende Zeit haben viel mit Liebe zu tun. Vergesst die Pflanzen nicht! Ein "Streicheln" der Blätter solltet Ihr öfter einmal vornehmen. Jetzt nicht lachen! Draußen gibt es Wind, der die Blätter bewegt und das ist wichtig auch für das pflanzliche Wachstum und Stabilität. Im Zimmer ist zumeist kaum ein Luftzug oder wenn, dann einseitig. Nicht nur wir fühlen uns bei Bewegungsmangel unwohl.

Ich wünsche Euch eine schöne besinnliche Weihnachtszeit.

Dipl.Ing. Uwe Böhm · Hohndorf
Tel. 03725 - 4499702 · www.natur-concepts.de

wichtige individuelle Anlässe... Wir geben den Dingen die Kraft, die sie für uns besitzen und je nach dem, wie viel Glauben wir in Rituale und Zeremonien investieren, können sie uns Struktur, Orientierung, Hoffnung und Energie geben, oder einen bewussten Start bzw. Endpunkt setzen. Symbole sind die Sprache der Seele. Man kann die Auswirkungen einer symbolischen Handlung mit dem Geist nicht voll erfassen. Wo das Wissen aufhört, fängt der Glaube an.

Wir laden die dem Menschen zugewandten Kräfte und Energien ein. Und erbitten den Segen dessen, das viele Namen hat, aber doch keinen braucht. Es werden je nach Thema kreative und kraftvolle Rituale abgehalten. Nahestehende sind mit anwesend, können bezeugen und knüpfen das Band zwischen den Menschen. Ich möchte Altes neu beleben und das Band zur Natur, die wir sind, in der wir sind, durch die wir sind und die in uns ist, enger knüpfen. Jeder Mensch hat infolge seiner individuellen Wahrnehmung einen anderen Zugang zu den Dingen. So biete ich Ihnen an, Ihre Wünsche und Wertvorstellungen mit einzubringen.

*Das Leben ist eine Zeremonie, wert, mit einer Zeremonie gefeiert zu werden!
(Angaanga)*

Wenn sie Interesse haben, schreiben sie mir einen Brief oder rufen sie mich an, ich freue mich!

Marcus Leube · Koch und Naturpädagogie
Tel. 0172-3511260 · Lindenstraße 16 · 08280 Aue

Raum Vogtland

Mandy Goller - Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin Ernährungsbereitung, Säure-Basen-Haushalt, Ausbildungen und Beratungen Praxisorientierte Neue Homöopathie, Arbeit an: Allergien, Mykosen, Augen, Psyche, Wirbelsäule, Schmerzen, Dorfstädter Straße 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Viktoria Georgi, zertif. Gesundheitscoach, Seelenflüsterin und Autorin, Singer-Meiselstraße 8, 08209 Auerbach, ☎ 03744-823477, 01703139448, www.viktoriageorgi.de

Carina Leithold - kreative & natürliche Fotoshootings Fotografie als Spiegel und Ansatz zu neuem (Selbst-)Bewusstsein; fotogr. Therapie-, Seminar- u. Reisebegleitung; Tierfotografie; Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen; Gestaltung von Printmedien ☎ 08262 Muldenhammer ☎ 037465-40535 www.gluecksbegleiterin.de

Wellness-Mobil, Mario Geißelöser - Ganzheitliche und mobile Wellness, (sinnliche) Massagen, Energiearbeit, Beratung zur Nahrungsergänzung V3 Synergy, Möchtest Du mehr zu Wasser wissen? Weitere Infos auf der Webseite ☎ 037421-39403, www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Raum Aue/Schneeberg

Kunsthaut Eibenstock, Inh.: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, Kunst und Lebensfreude Konzerte, „live im Kunsthaut“, Vorträge u. Workshops, Tanzkurse, Yoga, Pranaheilung, Musik- und Kreativkurse ☎ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock (Nähe Sportplatz), ☎ 037752-50420 · www.kunsthaut-eibenstock.de

Heilpraktikerin Ina Sonar - Klassische Homöopathie, Wirbelsäulen/Gelenktherapie nach Dorn & Breuß, ☎ Panoramablick 2, 08315 Bernsbach ☎ 03774-3379779 www.inasonar.vpweb.de

YOGA und Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm · Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhtl. Gesundheitstraining in Aue, Bernsbach und Schwarzenberg ☎ Hauptstraße 70, 08315 Lauter-Bernsbach OT Oberpfannenstiel ☎ 03771-2176565 · E-Mail: ans.aue@freenet.de

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

Yoga-Zentrum-Schneeberg, Evelyn Schmuck, Yoga-Lehrerin in BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebens- und Partnerschaftsanalysen, ☎ Gartenstraße 10, 08289 Schneeberg, ☎ 03772-382563, www.yoga-in-schneeberg.de

Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klingler, Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auraanalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☎ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klingler.de

Christine Lukaschek, BIODANZA in Schwarzenberg im Prana-zentrum (Str. d. Einheit 55), in Plauen im Yaguna-zentrum (Morgenbergstr. 19), in Chemnitz im Yogazentrum (Ritterstr. 19) ☎ Ostsiedlung 2, 08294 Löbnitz, ☎ 0177-7219150, www.biodanza-chemnitz.de

HAKA Haushalts- und Umweltberaterin Anne-Dorett Keßler, Natürlich wirkende Wasch- und Reinigungsmittel, Kosmetik: biologisch abbaubar, hautschonend, vielseitig, ergiebig, hochwertig; Verzicht auf Aluminium, Phosphate, PEG's, Parabene, Nano, ☎ 08294 Löbnitz, Obere Bahnhofstraße 13b, ☎ 03771-4949977, 0152-04187854

Raum Schwarzenberg

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

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro, Gertraud Drechsel, Bio-Vollsortiment, Treffen und Vorträge, Serviceleistung: Käse- u. andere Platten, Antipasta; Produktvorstellungen, Verkostungen, Veranstaltungen, Vorträge, ☎ Straße d. Einheit 115, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-1744710, www.biomarkt-schwarzenberg.de

Anett Choulant, Naturheilpraxis, Yoga-Zentrum, Ernährungsberatung, Transformations-Therapie nach Robert Betz, Systemische Aufstellung, Fasten ☎ Robert-Koch-Str. 16A, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de

PRANAzentrum Schwarzenberg, Grit Mustroph, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☎ Vorstadt 4, Schwarzenberg, ☎ 0173-3822353, www.pranahheilung-erzgebirge.de

Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller, Osteopathie, Heilpraktiker für Physiotherapie, ganzheitliche Physiotherapie, Yoga, Bewegung, Dorn & Breuss, HotStone, Fußzonen-Massagen, Massagen, Säure-Basen-Haushalt, ☎ Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Vertriebsagentur Hähner, Ludmilla Hähner, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☎ Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-23957, 016097075437, E-Mail: haehner.auto@online.de, www.haehner.net

Wer Fluchen kann, der kann auch Segnen. Jeanne Ruland Rituale & Zeremonien von Marcus Leube

Der Mensch hat von Alters her regelmäßig Rituale bzw. Zeremonien abgehalten z.B. Jahreskreisfeste, Erntedank, um die großen sichtbaren und unsichtbaren Kräfte zu ehren und sich mit ihnen zu verbinden, aber auch um deutliche Punkte zu setzen, nach denen ein neuer Lebensabschnitt beginnt z.B. Hochzeiten, Geburten. Ich habe nach vielen Jahren, in denen ich im christlichen Glauben lebte, zu einer schamanischen oder naturreligiösen Weltsicht gefunden. Sie beantwortete mir viele offen gebliebene Fragen, fühlte sich vollständiger und bunter, ja authentischer für mein Innerstes an. Nachdem ich viel Literatur zum Thema las, schamanische Workshops besuchte und Selbsterfahrungen im Wald und in mir machte, ergab es sich, dass ich eine Naturhochzeit und eine Naturjugendweihe planen und durchführen konnte. Das Gefühl, das ich hier eine Tätigkeit gefunden habe, die mir am Herzen liegt und mit der ich etwas geben kann, hat mich nicht losgelassen. Deshalb möchte ich Ihnen diese Tätigkeit durch mich anbieten.

Es gibt viele Anlässe für eine Zeremonie: Lebensübergänge (Geburt, Jugendweihe, Geburtstage, Ruhestand, Abschied), Jahreskreisfeste (Sonnenwenden, Tag- und Nachtgleichen, Mondfeste). Neue Abschnitte (Hochzeit, Schulanfang). Endpunkte (Schulabschluss, Umzug, Auszug). Und ihnen



HME RAUMKonzept - Himmel-Erde-Mensch, Peggy Witzki, geprüfte Feng Shui-Beraterin, Leben u. Wohnen im Einklang mit Geist+Seele, Raum+Zeit, Himmel+Erde. Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt. ☒ Ludwig-Jahn-Straße 15, 08340 Schwarzenberg OT Pöhla, ☎ 03774-824744, www.hme-raumkonzept.de

Niehoff Alpakas Roland und Helga Niehoff Naturbelassene Produkte, Kleidung und Accessoires aus der Wolle der Alpakas; Alpakatherapie und tiergestützte Aktivitäten mit qualif. Naturheilkundin; Kennenlernen, streicheln und an der Leine führen, telefon. Anmeldung: ☎ 03774 820584 ☒ Bergsiedlung 15, 08352 Raschau, www.niehoff-alpakas.de

Sylvie Lutz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Vorträge und Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost, Thermomixservice- und Ausbildung, Kochtreffs, **Dunkelfeld-Mikroskopie**, ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-505668, www.biohummel.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

Katja Wagner, Mobiler Betreuungsdienst für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitsstörungen und psychischen Erkrankungen in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen, ☒ Talstraße 12, 08359 Breitenbrunn, ☎ 03774-27634, E-Mail: diegutefee-erz@gmx.de

Land-Apotheke Lutz Stöckert, Aromatherapie, Schüßler Salze & Mischungen, Spagyrik, Homöopathische Hausapotheke, Globuli (indiv. Rezepturen) Sauerstoffkur nach Ardenne, ganztgl. Gesundheitsberatung, ☒ Dorfberg 8, Breitenbrunn, ☎ 037756-179088, Spezialisierung Schwangerschaft, Babys u. Kinder, www.landapotheker.de

Ann König, Redaktion Infoblatt, Koordinierung bio-erzgebirge, Vorträge ☒ Kupferweg 12, Breitenbrunn, ☎ 037756-80696, www.bio-erzgebirge.de

Maler Lutz Fischer, Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit **Feng Shui**, Farben & Putze, Geomantie, ☒ Am Milchbach 30, 08359 Breitenbrunn OT Erlabrunn, ☎ 0174-2030838, E-Mail: lutz-fischer1@web.de

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inhaber Jörg Nestler, naturnahe Bewirtschaftung, Verkauf von Frischmilch, Schinken, Eier aus Freilandhaltung, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen **Hofladen Birgit Nestler**, Erlebnisverkauf, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräuterwanderungen ☒ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 Rittersgrün, ☎ 037757/7978, www.eiei-nestler.de

Raum Annaberg

Helmut Goy, Geistliches Heilen, Heilen und Stärkung mit der Energie des (göttlichen) Geistes für Seele und Leib, Spendenbasis, Vorträge, ☒ Parkstraße 37, 09456 Annaberg-Buchholz, ☎ 03733-142180

Bettina Brückner, Praxis „Leicht - Sein“, Familien- u. Systemaufstellungen, Einzel- u. Paararbeit nach vorheriger Anmeldung, ☒ Max-Michel-Straße 15, 09456 Annaberg-Buchholz, ☎ 03733-26401, E-Mail: bettina.brueckner@gmx.de

Dipl.-Päd. Simone Reichel, ILP - Coach, innovativ - lebensnah - persönlich, Mitglied im internationalen Fachverband ILPV, Was erwartet Sie? Lösungsorientierte, typengerechte, kompetente auf RESSOURCEN ausgerichtete STRATEGIE zur LÖSUNG ihrer Probleme, ☒ Dresdnerstraße 22/147, 09456 Annaberg-Buchholz, ☎ 0173-7749338 oder 03733-500724 (nachmittags)

Matthias Vogel, Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, Seminarleiter Rückrad e.V., Energiefeld-Korrektur, Muskel- und Gelenkpflege, www.erfolgreiche-nichtraucher.de, ☒ Dorfstraße 97, 09456 Mildenaу ☎ 03733-143043, www.gb-matthias-vogel.de

Astrid's Bewegungsland, Astrid Halm, ganztgl. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, **Qi Gong-Kurse, Reiki-Behandlungen** u. Einweisungen, Kursraum: Annaberger Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld, ☎ 03733-1320103, www.astridsbewegungsland.de

Gabriela Schlenz - Malerei / Grafik / Kunst in der Natur, ☒ Schlettau Straße 4, 09468 Tannenberг, ☎ 03733-542915, www.gabriela-schlenz.de, www.atelier-englensberg-fundgrube.de

Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie (G.Vithoukias), 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, -Schleifkurse, -Wanderungen, ☒ Thumer Straße 71, 09468 Geyer direkt am Greifenbachstauweiher, ☎ 037346-1449, www.tonis-haus-der-stein.de

Atelier der Sinne, Katrin Eilenberger, Lebensberatung, psycholog. Coaching, Wellnessvielfalt, ☒ Anton-Günther-Weg 1, 09468 Geyer ☎ 0173-5942015, www.atelier-der-sinne.de

bioFee - ökologisches Catering, Mandy Barth, leckere Bioemenüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringservice, Bioparty-service u. Veranstaltungscatering, Frischeküche im EGE, ☒ Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg - Buchholz, ☎ 0371/9090745, www.bio-fee.de

OASE der Transformation Angelika Sändig, Gesundheitsberaterin, Dorn-Breuß Massage, Body Talk Access, QCT - Quanten Bewusstseins Transformation, Individuelle Energiemassagen, Metamorphische Methode, Vegane Vollwertküche, ☒ Glashüttenstr. 45, 09474 Crottendorf, ☎ 037344/7422, E-Mail: a.saendig@gmx.de

Café Anna, Inh. Christine Meyer, Leckeres für alle Anlässe aus eigener Herstellung aus gesunden Zutaten, **Stamm-tisch „Natürlich - Menschen helfen Menschen“** jeden 1. Montag im Monat, ☒ Neudorfer Str. 282 E, 09474 Crottendorf, ☎ 037344/79144, www.heimat-erzgebirge.de

Regina Rößler-Wagner, Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, spirit. Lebensberatung, astrolog. Psychologie, Seminare, Studio für **Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen:** Naturkosmetische Anwendungen, Verkauf, med. Fußpflege, Reflexzonentherapie, ☒ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal ☎ 037348-23962 u. -22200

Raum Stollberg/ Thalheim

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

Ronny & Katja Kircheis, Neukirchner Villa, Veranstaltungen, Architekturbüro, Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst, ☒ Roßtaler Weg 5, 09380 Thalheim, ☎ 03721-265353, www.ronny-r-kircheis.de

Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolfram Alexander, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Diplom Klassische Homöopathie, Homöopathische Eigenblutbehandlung, Mikroiimmuntherapie, Orthomolekulare Medizin, Colon-Hydrotherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Medizinische Klangtherapie, ☒ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim, ☎ 03721/84368, www.homoopathiearzt-alexander.de

Klangmassage Stollberg, Inh. Norman Schirmer, wohl-tuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Lessingstraße 13 09366 Stollberg, ☎ 0176-96985457, www.klangmassage-stollberg.de Inhaber v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: www.HANFARE.de

Raum Marienberg

Lichthäus'l - Natürliche Heilweisen für innere Balance, Elke & Ina Böhm, ganzheitl. Gesundheitsberatung, Energiearbeit und geistiges Heilen, Massagen, Yoga u.v.m., Seminar, Workshops, Räume zu vermieten, ☒ Mauergasse 1, 09405 Zschopau, ☎ 03725-20700, www.lichthaeusl.de

Dipl.Ing. Eberhard Haase, Holographischer Raumklang, **Naturschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren, ☒ Lehngasse 4, 09514 Lenefeld, ☎ 037367-2722, www.naturschallwandler.de

Wilfried Münzner, Heiler (Heilende Hände) ☒ Oederaner Str. 70, 09514 Lenefeld, ☎ 037367/2545 www.geistheil-erzgebirge.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

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** Schamanisches Heilen, Astro-logotherapie, Coaching, spirituelle Seelsorge, Meditation, ☒ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg, ☎ 03735-661888, www.merlins-tor.de

Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder, Fachärztin für Frauenheilkunde/ Naturheilverfahren, Omega Health Coaching, Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Energetics, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Orthomolekulare Medizin, Ernährungsberatung, ☒ Freiburgerstr. 12, 09496 Marienberg und Blawestzerstr. 41, 01307 Dresden, ☎ 03735-9499855, www.praxis.heilsinn.de

Vor erzgebirge / Raum Zwickau

Pension Sonnenhof im Paradiesgrund, Inhaberin Mandy Hirsch, ganzheitliche Erholung, Naturkostbuffet, Naturkost-Zubereitungs-kurse, Fasten, Massagen, Naturschlafsystem, ☒ Lauenhainer Weg 35 A 08451 Crimmitschau OT Gablenz, ☎ 03762-40277, www.paradiesgrund.de

Zum Kräuterpraxis - Angela & Dietmar Schmidl, Herstellung von Tee, Kräuterprodukten und Keramik, Verkauf von Kräuterpflanzen, **Kräuterwanderungen**, Projekte in Schulen, Töpferkurse, Herstellung und Informationen zu effektiven Mikroorganismen (EM), **Permakulturprojekte**, ☒ Schieferberg 4, 09350 Lichtenstein, ☎ 03720-4942985, www.zum-kräuterpraxis.de

Vor erzgebirge / Raum Chemnitz

Guidohof - Frisches vom **Biohof** direkt ins Haus, Lieferservice für Bio-Lebensmittel, Hofläden, Veranstaltungen rund um Bio: Hofrundgang, **Kräuterspaziergang** u.v.m. ☒ Am Ullersberg 31, 09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhlisdorf ☎ 037609-5433, www.guidohof.com

Heilpraxis Naumann, Karin und Michael Naumann, Geistheilen, alternatives Heilen, Alternativmedizin, Heilpraktiker, seelisch-biologisches Heilen, Reinkarnationstherapie, Regressionen, Atemtherapie, uvm. ☒ Dorfstraße 105, 09212 Limbach-Oberfrohna, ☎ 037381-66669950, www.heilpraxis-naumann.de

Choco del Sol, Patrick & Peggy Walter - Von Hand gefertigte Köstlichkeiten aus **Schokolade** direkt aus Bio-Kakaobohnen, Manufakturverkauf, Schokoladen-Seminare, Führungen, Mitarbeiter- Motivationsveranstaltungen, Weihnachtsfeiern, Jubiläen, ☒ Mittweider Strasse 56, 09249 Taura, ☎ 0174-3413403 www.chocodelsol.com

Uwe Reiher, Inh. Manufaktur-Medien - Die Kunst des Wesentlichen, Alternative Gestaltung von Drucksachen und Webseiten, ☒ Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna ☎ 03722-817618, www.manufaktur-medien.de

Eva Lindner - Maßgeschneiderte WerbeTEXTE, für Flyer, Anzeigen, Werbeflächen, Webseiten, Slogans, Newsletter, redaktionelle Beiträge / Werbekonzepte, Flyer-Check, Korrekturlesen, Lektorat, Verse, Anzeigenberatung, Trommelgeflüster ☒ Hänflingsberg 30, 09217 Burgstädt ☎ 03724-89504 · E-Mail: lindnerbella@yahoo.de

Ing. Heinz Klötner, Neue Lebensqualität Consulting GmbH, Gesundheit für Körper, Geist und Geld, innovative Finanzierungs-konzepte, Sonnenhaus-Rechner auf www.neuelebensqualitaet.de, die 3. Wohnlösung Genotec ☒ Zwickauer Str. 154, 09116 Chemnitz, ☎ 0371-36674-50 E-Mail: info@neuelebensqualitaet.de

animae mundi - Uwe Sachse, Schule für **Geomantie**, Wanderungen - Seminare - Ausbildungen. Beratungsleistung für Haus, Grundstück, Wohnung, Firmen und Geschäfte, Vorträge zum Thema Geomantie und Lebensraum, ☒ Am Vorwerk 39, 09244 Lichtenau ☎ 037208/877890, www.animae-mundi.de

Leyla Angelika Nolte - Neue Wege zur Selbstheilung, Geistheilen, Geistiges Heilen, **Naturschallwandler**, Wohlfühlag, Klangreisen, Meditation, Tiefenentspannung, **Klangmassagen**, Mantrien singen, Gesprächsrunde für bewusste Menschen, ☒ Gartenstraße 8, 09123 Chemnitz, ☎ 037209-703009, www.urquelle-heilkraft.de

Institut Sven Krieger, Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie, ☒ Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 Chemnitz, ☎ 0371- 23479699, Fax.: 0371-23479698, www.institut-sven-krieger.de

Naturbaumarkt Prima Wohnraum Klima, Fachhandel für ökologische und bauwerterhaltende Baustoffe, wie Lehm, Kalk, Holzfaser-, Hanf- und Zellulose-dämmung, Naturfarben in 1000 Tönungen, Echtholz-, Kork-, Vinyl- u. Laminatböden, nachhaltige Bauberatung und Verkauf seit 1990, ☒ Blankenburgerstr. 81, 09114 Chemnitz, ☎ 0371-81 56 460, www.primawohnraumklima.de

Christian Schilling, Familienstellen.org, seit 2004 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. In Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Posterstein, Leipzig, Meran (Italien), München, **Plauen**, Radebeul, Swieradów Zdrój-Isergebirge (Polen), Wiesbaden, **Zwickau**, ☎ 034475-13497 oder 0174-8367945 www.familienstellen.org

NEU in DRESDEN

Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie, Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf, Facharzt für **Orthopädie**, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Diplomhomöopath, Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, **Orthomolekulare Medizin** ☒ Schandauer Straße 43, 01277 Dresden ☎ 0351-31909536, www.naturliches-heilen-baldauf.de

Wir begrüßen ganz herzlich als neue Mitwirkende im Netzwerk:

Gesundheitspraxis Sonja Röpke, Fastenwandern auch erleichtertes Fasten "Gesundessenwandern", Kinesiologie, psychosomatische Energetik, **"Ungartherapie"** wirkliches Ausspannen und natürliches Leben, Erlernen sich selbst zu versorgen weitab von der Zivilisation, ☒ Poststr. 20, 09337 Hohenstein-Ernstthal ☎ 03723-416088, www.gesundheitsreisen-sonni.com

BauernHOF ZUR BUNTEN KUH, Solidarische Landwirtschaft, Pferdearbeit, Bildungsangebote, ☒ Lichtenwälder Str. 1, 09669 Frankenberg, ☎ 037206-885442 oder 0151-23072503, www.diebuntekuh.info

Zellharmonie Vital- und Gesundheitsstudio, Manuela Wende, Energiearbeit - auch mobil - mit Massagen, Hot Stones, Klang, Seelenworkshops, Entspannung, Saunarium, Brotbackcourse, Energy Dance! Kurse im Chemnitz und Zwickauer Landkreis, ☒ Im Freibad Waldenburg, 08396 Waldenburg, ☎ 037608-27742, 0151 50993234, www.zellharmonie.de

Ines Schmidt - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanztherapeutin(DanseVita), Tanztherapeutische Einzel- u. Gruppenarbeit, Seminare, Hypnotherapie, Spirituelles Heilen mit schamanischen Techniken, Rückführungen, **RÄ JÖg Schmidt**, Systemische Mediation, Aufstellungen, ☒ Schulstr.16, 09235 Burkhardsdorf, ☎ 03721-2635363, www.Tanz-im-System.de



DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN BALANCE & SPIRIT



18. UND 19. JANUAR 2014
STADTHALLE CHEMNITZ

WWW.BALANCE-SPIRIT.DE

Shoshan



Sing mit Shoshan
Mantras tragen dazu bei,
Dein Herz zu öffnen,
ganz bei Dir zu sein
und die Verbindung mit
Allem was ist zu fühlen!

Shoshan Live erleben:

Fr, 13.12.2013 - 19 Uhr Ananda Zwickau
www.anadayoga-zwickau.de, Wertschätzung 15 €

So, 15.12.2013 - 15 Uhr Kapelle Neuensalz Vogtland
www.kapelle-neuensalz.de, VVK 12 € sonst 15 €

CD Veröffentlichungen:



shoshan.de

Der zuckerfreie Genuss... jetzt bei uns im Shop!

Xylit...die gesunde Alternative zum herkömmlichen Zucker!

Xylit, der auch unter dem Namen Xylitol oder Birkenzucker bekannt ist, besitzt eine vergleichbare Süßkraft wie Haushaltszucker. Er unterscheidet sich wesentlich von herkömmlichen Zuckern:

- schützt Ihre Zähne vor Karies und Parodontitis
- enthält 40% weniger Kalorien als Zucker
- eignet sich zur Diabetes-Prophylaxe, da es insulinunabhängig verstoffwechselt wird und den Blutzuckerspiegel kaum erhöht, dadurch wird die Bauchspeicheldrüse entlastet

Wir führen eine umfangreiche Auswahl an Xylit-Produkten bei uns im Online-Shop.

Ein ständig wachsendes Angebot an außergewöhnlichen Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu fördern erwartet Sie.

Gern beraten wir Sie zu unseren Produkten. Tel.: 0172.377 45 19

www.gesundheitsshop-online.com

