

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Vorankündigung
Lebensmittelpunkt Zwickau

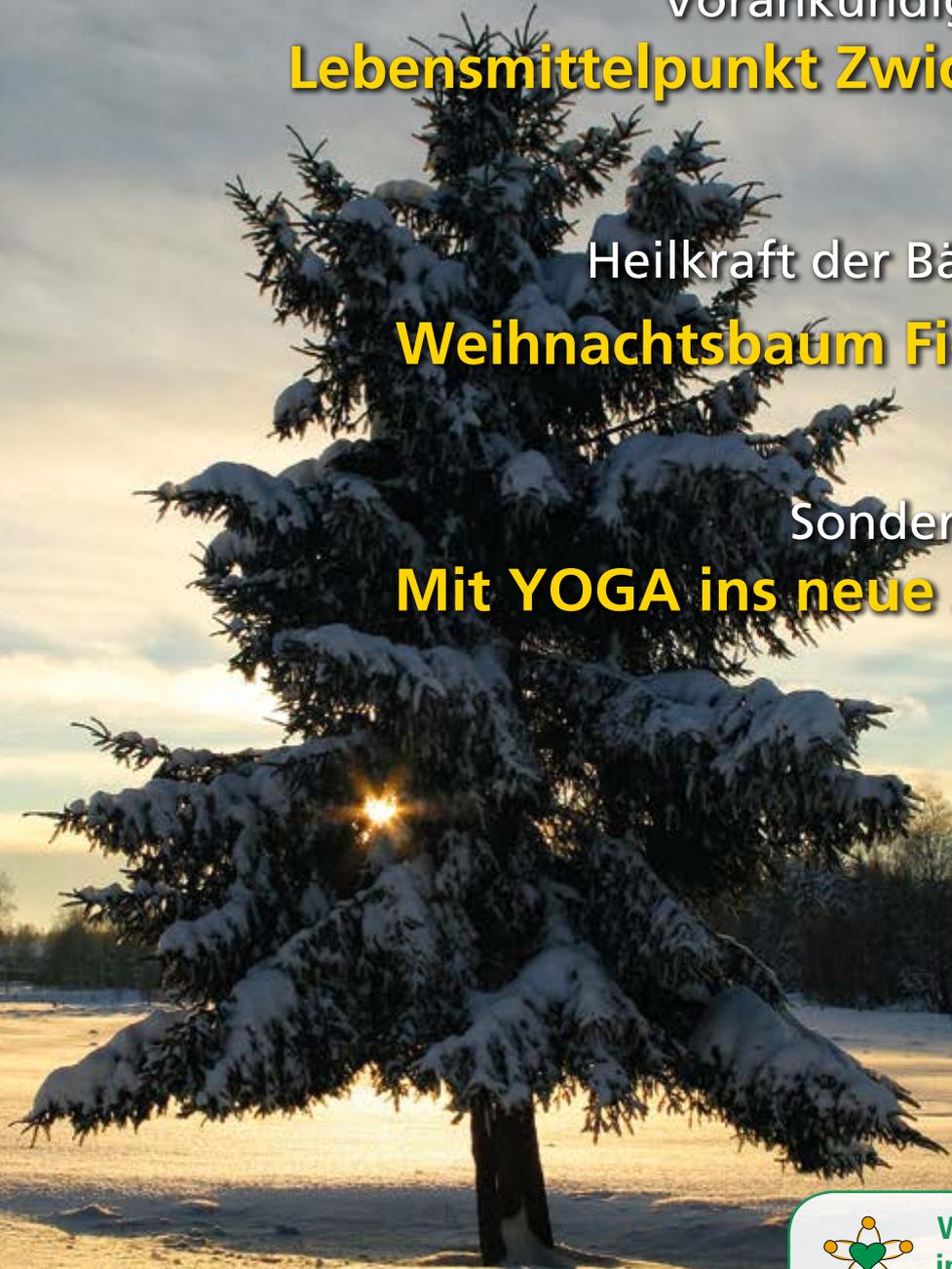
Seite 3

Heilkraft der Bäume
Weihnachtsbaum Fichte

Seite 13

Sonderseite
Mit YOGA ins neue Jahr

Seite 16



MiteinanderSein

**Willkommen
im Netzwerk
mit Herz**

Netzwerktreffen:

01.12. Lichtenau

11.12. Olbernhau

20.01. Crimmitschau

Infos im Innenteil Seite 8/9

Liebe Leser,

mit der letzten Ausgabe in diesem Jahr 2014 möchten wir uns herzlich bei allen Freunden bedanken, deren lebensbejahenden Ideen, Beiträge und Anregungen wir im Rahmen des Infoblattes oder Internets verbreiten durften. Und wir danken Dir, dass Du als Leser und „Weitererzähler“ dafür Interesse zeigst. Wir sehen dadurch, wie viele Menschen wir bereits sind, die sich für ein gesünderes, gerechteres und friedlicheres Leben auf dieser Erde engagieren. Dass wir immer mehr werden, es nach „vorn“ geht und sich neue Projekte aufzeigen, ist offensichtlich. Die konstruktive Umsetzung dafür geht heute leicht und teilweise ausschließlich mit dem Zauberwort „WIR“. Wenn sich Menschen zusammentun, die sich auf das Wohl ihrer Mitmenschen ausrichten, ihnen bedingungslos helfen, dienen und lieben, dann sind wir auf den richtigen Weg und es öffnen sich neue Welten.

2015 steht vor der Tür – ein neues Jahr, ein neuer Zyklus. Nutzen wir die tiefe, friedvolle Stille der Weihnachts- und Rauhnächte, um unsere Absichten und Ziele neu zu überdenken und weise Entscheidungen zu treffen – auf das was wirklich wichtig ist, für uns und für unsere Mitmenschen. Wir freuen uns auf Dich, auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen. Habe den Mut, dass Du Dich zeigst und Deinen innersten Herzenswunsch erfüllst. Möglichkeiten zum Bekanntmachen und um Hilfe zu bitten bieten sich bei Netzwerktreffen, Konferenzen, bei der Regenbogenmesse oder über unsere E-Mail-Rundbriefe und die Webseite. Schreib' uns bitte, wir beraten Dich gern: info@miteinandersein.net

Ein fröhliches Weihnachtsfest voller Wohlfühlmomente und ein kraft- & freudvolles neues Jahr wünschen von Herzen Ann König, Uwe Reiher und alle Netzwerker



Samstag, 14. März 2015 in Eibenstock 2. Netzwerkkonferenz & Konzert

Bei der 2. Netzwerkkonferenz laden wir wieder zu einem großen überregionalen Treffen mit Vorträgen, Vorstellungen, leckerem Essen, Kunst und Musik ein, diesmal ins **Kunsthauseibenstock**. Hier kannst Du einmal über eine längere Zeit mit „alternativen“ Menschen in Kontakt sein und Dich austauschen. Freue Dich also an diesem Tag auf ein herzliches Wiedersehen und lerne neue interessante Menschen aus unserem Netzwerk kennen. Wenn Du magst, stelle Dein Projekt, Deine Vision, Dein Angebot, etc. aus dem alternativen Bereich vor. Dafür stehen Dir 5 Minuten Redezeit zur Verfügung.

Besondere Programmpunkte sind neben den Kurzvorstellungen dieses Jahr ein **Vortrag über „Freie Energie“**, eine Vernissage von **Painted Energy** – Energiebilder von Jeanett & Karsten Wagner und ein **Klangkonzert mit Instrumenten aus Kristall** (siehe Flyer). Für das gemeinsame Essen bringe bitte etwas Leckeres für ein gemeinsames vegetarisches Buffet mit (Küche & Geschirr sind vorhanden).

Konferenz-Beitrag: 15 € / Paare 25 €, für Jahresbeitragszahler 12 € / Paare 21 €
Konzert-Beitrag: 15 € pro Person bei Besuch der Netzwerkkonferenz, regulär 20 € pro Person
Veranstalter: Gesundes (H)ERZgebirge e.V.

Infos und Anmeldung: Ann König, Tel. 0176-56892679 & 037756-79730 (vormittags)
Anmeldung online: www.miteinandersein.net/konferenz

Willkommen in unseren
Kristallklangwelten
Klangkonzert - Klangreise
 etwas Besonderes erleben
14.3.2015 um 20.00 Uhr
 Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum von Klangnetzwerk (www.klangtempel.net) nehmen dich mit auf eine ganz besondere Klangreise. Mit 25 außergewöhnlichen Instrumenten, wie Monochord, Hang, Kristall-Didgeridoo, Flöte, Kristallklingenschalen aus Bergkristall, Kristallharfe, Kristallsphäre, Gong, Trommel, Stimme, Kristallklangpyramiden und Elfenharfen, erlebst du einen einmaligen Abend intuitiv gespielter Klangatmosphären!
 Die Künstler laden dich ein mit ihnen gemeinsam die Kristallklangwelten zu entdecken! Träumen, Ausspannen, Wohlfühlen, mit den Klängen reisen.
 Einlass: 19.30 Uhr/ Eintritt: 20,00 €
 Gerne Yogamatte und Decke mitbringen!
Reservierung
 Kunsthauseibenstock
 Ludwig-Jahn-Straße 12
 08309 Eibenstock
Kartenvorverkauf:
 Tel. 037752/504-20 und unter
www.kunsthauseibenstock.de



Sonntag, 7. September 2015 in Schneeberg Regenbogenmesse

2015 planen wir die Regenbogenmesse wieder wie im letzten Jahr im VITAL Therapie- und Sportzentrum in Schneeberg. Diemal steht Messe unter dem Motto „Gesund essen & gesund genießen“.

Wir freuen uns zum Einen auf viele Informationsstände, Vorträge und Workshops zum Thema **Gesundes Essen**, die über die verschiedenen Ernährungsstile wie z.B. Biologisch-Dynamisch, Vollwert, Vegan, Ayurveda, Rohkost u.v.m. berichten und Genussvolles wie z.B.

Schokolade, Kaffee und Wein vorstellen und zum Probieren und Kosten einladen. Weiterhin werden wie gewohnt zum Thema „Gesund genießen“ Anbieter auf der Messe sein, die über ganzheitliche **Gesunderhaltung und Heilung** sowie **Wellness** wie Massagen, Kuren, Tanzen, Klang, Lebensfreude, harmonisches Wohnen – *einfach sich etwas Gutes tun und das Leben genießen* – informieren. Weitere Details folgen im nächsten Heft.

Auskunft und Voranmeldung für Aussteller bei:
 Ann König · Tel. 037756-879730
www.regenbogenmesse.de



Das Netzwerk mit Herz

Mehr erfahren – Dabei sein?

14-tägiger Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk und weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen.

Infoblatt-Abo

Mit Sicherheit ein Infoblatt bekommen? Direkt mit der Post zu Dir nach Hause mit einem Jahresabo ab 11 Euro.

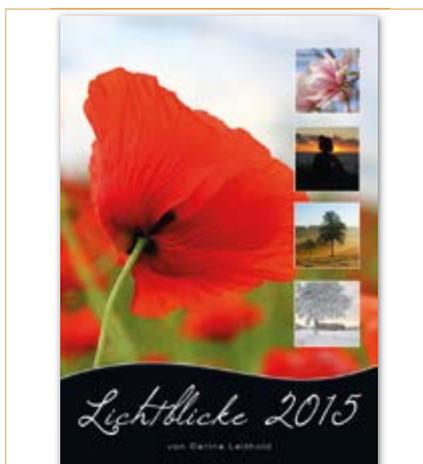
Dabei Sein im Netzwerk?

Infos zur Arbeit des Netzwerks, Menschen & Angebote finden, Möglichkeiten für Anbieter für Veröffentlichungen.

Informationen:

Ann König · 037756-879730 · 0176-56892679
 Uwe Reiher · 03722-817767
info@miteinandersein.net

www.miteinandersein.net



DIN A4-Format • Spiralbindung • UV-Lack • Preis: 12,50 €

Die Glücksbegleiterin

FOTOGRAFIE MIT ♥

Tel. 03 74 65 - 4 05 35 • www.gluecksbegleiterin.de
 eMail: kalender@gluecksbegleiterin.de

Lassen Sie uns ein Jahr Ihren Strom* bezahlen!
* Für Privathaushalte bis max. 6000 kWh pro Jahr.
M G 3 7 0
 Diesen mySynEnergy-Code benötigen Sie zur Registrierung.

 Family & Friends
 Neckermann SynEnergy
 Sichern Sie sich Ihr Los unter:
www.n-family-and-friends.de
 erste Ziehung
Januar 2015
 Jetzt registrieren und Chance sichern!
 Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
 Mario Geißelsöder
 Feldstraße 3 · 08606 Oelsnitz
 Tel.: 017622318390 · E-Mail: mg000@t-online.de



Vorankündigung: Regionaler Frischemarkt mit Lebensmitteln im Biostandard in Zwickau Lebensmittelpunkt – Ihr neuer Markt mit Herz & Bauchgefühl

Wir sind auf dem Weg. Vielleicht sind wir auch auf der Suche? In jeden Fall treffen wir auf viele neue Erkenntnisse.

Wir, eine Gruppe junger Menschen bieten eine Lösung, mit der man unsere Heimat stärkt, den Landbau vor Ort nachhaltiger fördert und die Produktion unserer Lebensmittel effizienter und gesünder organisiert.

So stellen wir uns auch Fragen nach dem Wie. Vielleicht Lebensweise umstellen? Vielleicht Antworten bei vorangegangenen Generationen, in der Politik oder direkt vor der Haustür suchen? Vielleicht ärgern über die Standards unserer heutigen Zeit, wie Schnelllebigkeit oder Wegwerfgesellschaft? In jeden Fall könnten wir zweifeln.

In Zusammenarbeit mit dem Landhotel Sperlingsberg in Crimmitschau – Gablenz haben wir uns bereits ausprobiert und Erfahrungen gesammelt. Das hauseigene Restaurant „Vitaler Hirsch“ vom Landhotel Sperlingsberg hat sich zum Ziel gesetzt Familien am Tisch zu vereinen. Gekocht wird in der BIO*VEGI*WILD Küche mit Herz & Verstand.

Seit 2009 wird einmal monatlich der sogenannte VEGGI-Stammtisch mit Kurzreferaten für Wissensdurstige und Querdenker durchgeführt, um aktuelle Themen unserer Gesellschaft zu hinterfragen und Antworten zur Selbsthilfe zu finden. Diese Möglichkeiten werden wir Ihnen im neuen Lebensmittelpunkt selbstverständlich auch bieten – und viele neue ereignisreiche Aktionen und Highlights, um Ihren Wissensdurst zu stillen sowie zu erweitern. Durch regelmäßige Aktionswochen zu allen gesundheitlichen Fragen und Lebensmittelprodukten wird Ihr Horizont im neuen „Lebensmittelpunkt“ erweitert.

Auf unserem Weg begegnen wir Menschen, die uns begleiten und uns Stück für Stück weiter bringen. Vielleicht werden wir Spuren hinterlassen? In jeden Fall werden wir staunen. Großhändler wie „Naturkost Erfurt“, und heimische Kleinbauern an einem Tisch. Demeter, biologisch oder



Geschäftsführer Jörn Hirsch und Thomas Pampel

ökologisch? Die Geschichte und Philosophie der Produzenten ist wichtig. Regionalität als Selbstverständlichkeit. Saisonale Produkte im Vordergrund. Qualität und Quantität im Einklang auf höchstem Niveau. Die Nachfrage bestimmt das Angebot mit dem Ziel unsere Region stark zu machen und selbst zu versorgen.

.....
Bringen wir es auf den Punkt. Vielleicht nennen wir es Lebensmittelpunkt? In jeden Fall geht es hier um Herz & Bauchgefühl sowie um die individuelle Beratung.

.....
Anfang des neuen Jahres 2015 öffnen wir, die Ideengeber, die Umsetzer und die Mitarbeiter des

Regionalladens „Lebensmittelpunkt“ in Zwickau, Karl-Liebnecht-Straße 3 für unsere Kunden erstmals die Türen. Auf knapp 350 m² Fläche bieten wir Highlights wie einen täglich wechselnden vitalen Mittagstisch, vielfältige regionale Produktvielfalt für jedermann, für Vegetarier, Veganer, Rohkünstler und für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten.

Den „Lebensmittelpunkt“ als Plattform für Informationsaustausch und Zentrum, um zusammen zu kommen. Lasst Euch führen und seid herzlich willkommen.

Lebensmittelpunkt

Karl-Liebnecht-Str. 3, 08056 Zwickau OT Oberhohndorf
Telefon 0375-2736 7967 · www.LMP-zwickau.de
facebook.com/LebensmittelpunktZwickau



Kühlschrank leer? – WIR haben mehr!

Lebensmittelpunkt

Bald NEU und FRISCH in Zwickau

www.lmp-zwickau.de

REZEPT-TIPP

von Mandy Hirsch

Schokoladen-Rohkost-Brownies

Schnell und selbstgemacht oder zum Genießen im Restaurant „Vitaler Hirsch“, da wo man mit Herz & Verstand kocht und mit Guter Laue serviert wird.


Zutaten & Zubereitung

- 4 Tassen ganze Walnüsse
- 5 Tassen Datteln (entkernt)
- 1,5 Tasse guten Kakao
- 1 EL Steinsalz
- 2 Tasse Mandeln, grob gehackt
- 10-12 halbe Walnüsse
- 20-24 ganze Mandeln

Die Datteln werden für eine ½ Stunde eingeweicht und danach zu Mus verarbeitet. Die Nüsse werden zu Mehl gemahlen, Kakao und Salz hinzugefügt und gut vermengt. Dann werden beide Massen zusammengefügt.

Als Nächstes werden die grob gehackten Mandeln untergehoben und das Ganze wird zu einem Teig geknetet. Dieser wird auf einen Blech oder auf einer Trockenfolie ausgestrichen und für ca. eine ½ Stunde bei Umluft im Dörrautomaten bei max. 40°C getrocknet. In Browniestücke schneiden und mit Nüssen oder Früchten dekorieren.

Alles Liebe für die kommende Weihnachtszeit & Guten Appetit wünscht Eure Familie Hirsch



Wer sucht eine neue Aufgabe und möchte mit uns in unserer BIO * VEGI * WILD – Küche über den Tellerrand hinausschauen? Wir haben in unseren Team Stellen als Koch oder Köchin zu vergeben.

Landhotel Sperlingsberg & Restaurant „Vitaler Hirsch“
Sperlingsberg 2
08451 Crimmitschau OT Gablenz
Telefon 03762 – 945670
Bilder & Infos auch bei Facebook oder
www.landhotel-sperlingsberg.de

**Fortsetzungsreihe: Die Jahreszeiten im Ayurveda
Früher und später Winter**

von Steffi Nolte

Seit dem 22.10. befinden wir uns bereits in der Jahreszeit des **frühen Winters**, die mit der Wintersonnenwende am 21.12. endet. In diesem Abschnitt des Jahres ist unsere Verdauungskraft „Agni“ und damit unser Stoffwechsel mehr aktiv. Das Element Luft (Vata), was dem Wind gleichzusetzen ist und die Abkühlung in der Natur sorgen dafür, dass nun auch Nahrungsmittel von etwas schwererer Qualität besser verwertet werden können. Das ist von Typ zu Typ jedoch unterschiedlich. Der Körper und der Geist bereiten sich auf die kalte Jahreszeit vor.

Für Menschen, die gern ihr Gewicht reduzieren möchten, ist die Jahreszeit des frühen Winters dazu bestens geeignet. Bei einer **Svastha-Intensiv-Kur** werden durch spezielle Kräuter und Pulver, die ganz individuell abgestimmt sind, Körperkanäle gereinigt und der Stoffwechsel aktiviert. Wasseransammlungen im Gewebe reduzieren sich wirkungsvoll durch Schwitzen in der Schwitzbox nach der Massage. Aber auch die **Rasayana-Kuren** zur Stärkung der Körperkraft und zur Harmonisierung des Geistes sind in dieser Jahreszeit vor allem für beruflich stark beanspruchte Menschen eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Die Widerstandskraft wird insgesamt positiv beeinflusst. Die Kuren sind je nach Konstitution ganz individuell abgestimmt und ich berate und unterstütze Sie gern dabei.

Zur Wintersonnenwende am 21.12. erfolgt dann der Wechsel in die Jahreszeit des **späten Winters**. Diese Zeit ist nach Ayurveda, die Zeit, wo Struktur und Körpergewebe aufgebaut werden, um sich vor der kalten Jahreszeit zu schützen. Die Intelligenz unseres Körpers sorgt in dieser Zeit für die Stärkung des Immunsystems und die Stärkung unserer Körpergewebe. So ist es auch in dieser Zeit fast unmöglich gleich nach dem Jahreswechsel, wie viele Menschen glauben, mit einer Diät zu beginnen. Unser innerer Heiler wird dem Wunsch nach Gewichtsreduktion in dieser Zeit nicht zustimmen. Für unser Gesamtwohlbefinden und eine stabile Gesundheit ist es empfehlenswert, heißes Wasser oder heißes Ingwerwasser über den Tag verteilt regelmäßig zu trinken. Da durch kalten Wind oder Schneestürme unser Bewegungsprinzip im Körper und Geist sehr leicht aus der Balance geraten kann, empfiehlt Ayurveda gerade in dieser Jahreszeit regelmäßig Ölmassagen mit warmen nährenden Ölen, war-

me schützende Kleidung, warme Getränke und Nahrung, die viel gesunde Fette und aufbauende Substanzen enthalten sollte. Kalte, trockene und rohe Nahrung ist in dieser Zeit für unser Verdauungsfeuer „Agni“ sehr schwer zu verdauen.

Die eigene Konstitution zu erfahren und gemeinsam ayurvedisch zu kochen und anschließend bei einer Ölmassage so richtig zu entspannen, das ist ein ganz besonderes Angebot in der Winterzeit in meiner Praxis. Dieser ganz besondere Tag ist auch ein herzliches Geschenk für liebe Freunde und Verwandte (siehe Anzeige unten).

Dies ist auch die Zeit für viele kuschelige und sinnliche Momente im Leben. Auch unsere arterhaltenden Fortpflanzungsgewebe und Hormone sind in dieser Jahreszeit sehr aktiv. Deshalb ist diese Zeit ideal für liebevolle sexuelle Aktivitäten, wie es ausdrücklich in den ayurvedischen Schriften hervorgehoben wird. Auch hin und wieder mal ein Gläschen Wein ist in dieser Jahreszeit erlaubt oder sogar sehr zu empfehlen. Genießen Sie, wenn möglich, die langen kuscheligen Winterabende mit Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele.

Damit ist die Reise durch das Jahr mit Ayurveda vollendet. Ich wünsche Euch allen eine stille und liebevolle Zeit im Wechsel der Jahre und möchte mich von Euch ganz herzlich mit diesen Worten verabschieden.

„Liebe, Licht und Wärme für alle Wesen auf dieser Erde, möge positive Energie unsere Gedanken bestimmen, unsere Worte formen und unsere Taten hervorbringen. Nur durch Liebe, Licht und Wärme werden unsere Herzen weit, unser Geist kommt zur Ruhe und unsere Seele in Einklang mit allem was ist.“

Eine sinnliche Weihnachtszeit und viel Licht und Liebe wünscht Euch von Herzen Eure Steffi Nolte.


Seelenharmonie

Ganzheitliches Ayurveda-Gesundheitszentrum
09212 Limbach-Oberfrohna · Pleißaer Straße 11
Tel. 03722-592493 · www.praxis-seelenbogen.de

Ein besonderer Tag ganz für Dich

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst in Deinem Leben“ Mahatma Gandhi

Ich lade Dich ganz herzlich zu einem Ayurveda-Kennenlerntag in mein Ayurveda Gesundheitszentrum „Seelenharmonie“ ein. Entdecke und spüre Dich neu und fühle die Vitalität und Lebensfreude in Dir mit und durch Ayurveda. Gönn Dir diesen Tag in Liebe zu Dir selbst. Du lernst das alte Wissen des Ayurveda ganz direkt und praktisch an Dir kennen. Nach einem angenehm duftenden Ayurvedatee werden wir gemeinsam Deine derzeitige **Konstitution bestimmen**. Entsprechend der gemeinsam erarbeiteten Konstitution kochen wir dann ein **ayurvedisch-vegetarisches Mittagessen**. Die Gewürze, Kräuter, Gemüse und Beilage sind dabei so abgestimmt, dass sie Deine Vitalität

und Gesundheit positiv beeinflussen. Im Anschluss daran gebe ich Dir ganz speziell für Deine Konstitution einige **Empfehlungen zur Ernährung**, welche für Dich ausgleichend und harmonisierend sind. Für Deine Fragen, die Du rund um das Thema Ayurveda und Gesunderhaltung stellen möchtest, nehme ich mir gern Zeit für Dich. Am frühen Nachmittag kannst Du Dich bei einer **Ganzkörper-Ölmassage** entspannen und die wohltuende Wirkung der ayurvedischen Kräuteröle hautnah spüren. Nach der Massage mit anschließender Ruhezeit gibt es bei einem Ayurvedatee noch ein kleines Abschlussgespräch.

Aufenthalt von 8:30 bis ca.15:30 Uhr · Preis inkl. aller Leistungen pro Person 165,00 € · Auch als Gutschein für Familie und Freunde erhältlich!



Ganzheitliches Ayurveda-Gesundheitszentrum „Seelenharmonie“
Steffi Nolte · Pleißaer Straße 11 · 09212 Limbach-Oberfrohna
Tel. 03722 592493 · E-Mail willkommen@praxis-seelenbogen.de
www.praxis-seelenbogen.de


Seelenharmonie



lebens.sinn

**„Man kann das Leben nicht verlängern,
nicht verbreitern, aber man kann es vertiefen.“**

Gesundheit entspringt aus Deiner tiefen inneren Quelle als ein Ausdruck Deiner Haltung und Deiner Verbindung zum Leben. Eine kraftvolle Gesundheit ist demnach Ausdruck einer freudigen Hinwendung an das pure Geschehen des menschlichen Da-Seins. So fließt das Leben leicht und trägt uns freudig durch unsere Tage. Im Umkehrschluss gilt auch, dass Stocken und Zweifeln, Unpässlichkeiten und Krankheiten, Streit und Machtkämpfe oder auch das Gefühl, im Leben nicht am richtigen Platz zu sein, uns daran erinnern können, dass mit unserer inneren Ur-Verbindung zum Da-Sein etwas noch nicht oder nicht mehr ganz stimmig ist.

In unserer schnelllebigen westlichen Welt sind uns kollektiv die Halt- und Kraftgebenden Wurzeln zur Tiefe unseres Wesens verloren gegangen. Wir funktionieren im Hamsterrad des Alltages, fügen uns in einen immerwährenden Stress, hasten von A nach B und kommen doch nirgends an. Die Tage vergehen und die Zeit rinnt uns scheinbar wie Sand durch die Finger.

Mein Anliegen ist es, Dich mit Deiner inneren Kraft und Weisheit wieder in Kontakt zu bringen. Ich biete Dir meinen Raum und meine Zeit sowie verschiedene Möglichkeiten, Dich auf dem Weg zu Deiner inneren Quelle zu begleiten. Gern bin ich mit meinen Angeboten für Dich da. Die Yoga-Kurse bilden die Basis der Angebote, werden ergänzt durch die Ernährungs-Kurse in der Werkstattküche und Beratungen in der Naturheil-Praxis. Dazu kommen die Fasten-Zeiten auf Rügen und im Oktober ein Yoga-Segel-Turn in die Ägäis.

.....
DEINE Investition in ein erfülltes Sein ist: Deine Zeit.
.....

Yoga.Kurse

Die Kurse starten regelmäßig immer wieder neu und bieten für Anfänger und Fortgeschrittene verschiedene Zeiten und Kurse. Den Kursplan findest Du im Internet. Bei den Krankenkassen bin ich als Yoga-Lehrerin gelistet, so dass ein Zuschuss zu den Kursgebühren möglich ist.

Gesunde.Ernährung

ist einer DER Schlüssel zum Glück. Ich bin davon überzeugt, dass die heutigen Wohlstandskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Rheuma, Gicht, Diabetes, MS, Parkinson und nicht zuletzt Krebs sehr wesentlich davon abhängen, was wir essen. In meinen Kursen geht es nicht um Entzug oder Verzicht, sondern um die Erfahrung der fundamentalen Verbindung von Essen und Sein. Aus Unklarheit und Verwirrung wird einfaches Verstehen von Zusammenhängen. Eigentlich ist es ganz leicht – probiere es aus.

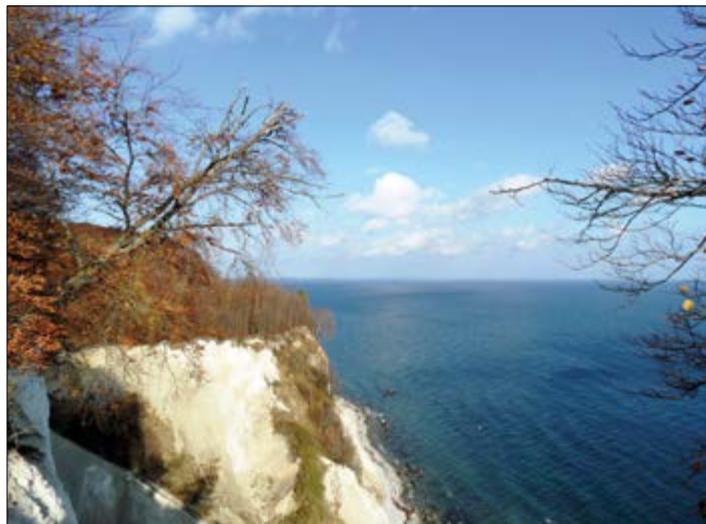
Folgende Kurse biete ich an:

„10kg in zehn Wochen – Gesunde Ernährung“ ab 13. Januar 2015
Monatliche Folge-Treffen „Nach-Tisch“ für ehemalige Kurs-Teilnehmer
Kurs für „Fortgeschrittene Esser“ läuft aktuell

Alle Ernährungs-Kurse finden jeweils Dienstags ab 18:30 Uhr in der Werkstattküche statt.

Fasten.Zeiten

Die exklusiven Fasten-Zeiten sind Kur-Zeiten für die Seele. Wir haben Quartier in einem wunderschönen alten Gutshaus auf Rügen. Hier kannst Du Deinen Alltag komplett loslassen und Dich einmal richtig erholen von allen Anstrengungen. Fasten heißt Loslassen - und das tun wir auf vielen Ebenen. Die Insel Rügen lädt auch Dich ein, ihre rauhen und sanften Seiten zu erkunden - und bei einem Strandspaziergang die endlose Weite des Meeres in Dich aufzunehmen.



Frühjahrs-Fasten-Zeit: 25. Februar – 08. März 2015

Herbst-Fasten-Zeit: 16. – 25. Oktober 2015 (die letzte Woche der Schulferien)

Segel.Turn

Für noch mehr Meer & Weite gibt es vom 03.-10. Oktober 2015 einen Segel-Turn in die Türkische Ägäis. Wir segeln entlang einer buchtenreichen Küste in der Süd-Türkei und holen noch einmal Sommer-Gefühle in den Herbst. Für die absolute Entspannung gibt es an Bord Yoga und an Land Wanderungen durch die Bergwelt der Datca-Halbinsel mit ihren kleinen Dörfchen und einer tollen antiken Ruinen-Stadt. Wir übernachten an Bord in kleinen geschützten Buchten, wo glasklares warmes Wasser zum Baden und Schnorcheln einlädt.



Für alle Angebote gibt es auch attraktive Geschenkgutscheine. Weitere und ausführliche Informationen zu allen Angeboten findest Du unter www.leben-sinn.de.

Sonnen-Grüße hin zu Dir von Anett

lebens.sinn · Anett Choulant · Heilpraktikerin · Bahnhofstraße 23 · 08340 Schwarzenberg
 Telefon 03774 – 33 68 61 · E-Mail mail@leben-sinn.de · www.leben-sinn.de

Vorgestellt: Pflanzenfärberei, Puppen und Spielzeug Waldweide und Selfter



Seit dem Sommer 2014 gibt es in unserer alten Hofmühle in Pfaffroda eine Pflanzenfärberei, Puppen und Spielzeug nach Waldorf-Tradition und besondere Holzarbeiten. Wir, Sandra Wolfram-Bornschiefer und Matthias F. Keilig, erschaffen in unseren Werkstätten schöne Dinge zum Stricken, Häkeln, Filzen und Spielen sowie einzigartige Möbelstücke und künstlerische Holzarbeiten, teilweise in Anlehnung an die Waldorf-Tradition.

In der **Pflanzenfärberei** werden Garne, Wolle, Wiegenschleier, Seidentücher und Stoffe ganz natürlich mit Pflanzen gefärbt, die zum Großteil selbst gesammelt sind. Verwendet werden nur Schurwolle, Biobaumwollgarn und möglichst Biostoffe. Außerdem sind für Selberfärber auch Färbedrogen und Hilfsmittel erhältlich.

Hauptschwerpunkte unserer **Holzwerkstatt** sind Tischlerarbeiten aus Vollholz, Restaurierungsarbeiten und Schnitzkunst, sowie Lehmbau.

Geplant sind Kindermöbel, Spielständer, Jahreszeitenständer und Holzspielzeug in Anlehnung an die Waldorf-Tradition.

In unserer **Waldweide-Werkstatt** entstehen Stoffpuppen nach Waldorf-Tradition. Dabei spielen ökologische, natürliche Materialien und viel Raum für kindliche Phantasie eine große Rolle. So kommen z.B. das Garn für die Haare, Mund und Augen sowie Stoffe für die Kleider aus der eigenen Färberei. Wer gern selbst eine Puppe für sein Kind machen möchte, findet bei uns alle Materialien dazu, auch im Set und natürlich weitestgehend ökologisch. Außerdem sind ausgesuchte Biostoffe, natürliche Kleidung für Kinder und Erwachsene, Feen und Mobilés aus Wolle, Kunstdrucke, Ritterspielzeug u.v.m. im Angebot.

Im Frühjahr 2015 ist die **Eröffnung eines Hofladens** geplant. Bis dahin sind Interessierte mit telefonischer Voranmeldung herzlich willkommen.

Alle Sachen, die in der Hofmühle entstehen oder Teil des Angebots sind, können aber auch im Internet erworben werden: <http://de.dawanda.com/shop/shaman-sa>
www.waldweide.com · www.facebook.de/waldweide

Leseprobe des Gedichtbandes „liebsen“, sowie Referenzen unserer Holzwerkstatt finden Sie hier: www.caro-keilig.de. Kulturelle Veranstaltungen, wie szenische Lesungen, Ausstellungen, Theater, Workshops und Kurse sollen unser Angebot abrunden.

Sandra Wolfram-Bornschiefer · Alte Hofmühle
Am Schafhübel 1 · 09526 Pfaffroda · Tel. 037360-795700

NEU bei den Niehoffs Handarbeitsabende

Ab November 2014 finden ein Mal monatlich jeweils dienstags um 19 Uhr Handarbeitsabende bei den Niehoffs statt.

Die nächsten Termine sind: **16.12.2014, 13.01., 10.02. und 10.03.2015**. Interessenten können in geselliger Runde ihrem Hobby frönen und sich mit Gleichgesinnten austauschen.



Spinnkurs

Helga Niehoff bietet für Interessierte innerhalb dieser Abende auch einen Spinnkurs an. Voraussetzung ist ein eigenes Spinnrad. Spinnvliese können käuflich erworben werden.

Weitere Informationen können telefonisch bei Frau Niehoff unter 0152-29587234 eingeholt werden oder Sie kommen an einem der Abende vorbei.

Niehoff Alpacas
Bergsiedlung 15, OT Raschau
08352 Raschau-Markersbach



Du suchst Veränderung? Wir suchen **Dich** für unser neues Körperform-Projekt, welches jeden Schritt für Schritt, innerhalb von 3 Monaten unter professioneller Betreuung an sein gewünschtes Ziel heranführt.

Das Programm besteht aus folgenden Komponenten:

1. Individuelle Körperanalyse
2. Blutgruppenanalyse
3. Körperfettanalyse (1x / Monat)
4. Aufstellung eines auf deinen Körper perfekt abgestimmten Ernährungsplans
5. Spezielle Kurseinheit 2x pro Woche
6. Wöchentliches Treffen mit deinem Trainer

Jeder Körper ist so einmalig wie sein Fingerabdruck

- Analyse:
Körperliche Verfassung
Blutgruppe
Körperfett

- speziell & individuell abgestimmter
Ernährungsplan
spezielle Kurseinheiten

- wöchentliche Bestandsaufnahme
mit deinem Trainer

Computergestützte Analyse
deiner "Stellschrauben"



Infos & Anmeldung an der Rezeption oder telefonisch unter 03774-25907, Anmeldeschluss ist der 15. Januar 2015,

Ankommen in Dir selbst Intuitiver Tanz

Das freie Bewegen zum Rhythmus hoch schwingender Musik kann Dich ganz in die Gegenwart bringen und Deine Lebenskraft befreien.

Tanzen kannst Du natürlich überall, also was ist das Besondere daran? Mit diesem Angebot möchte ich Dich einladen, ganz nach Innen zu spüren und die Bewegungen spontan entstehen zu lassen. Dabei kommt es nicht darauf an, es „schön“ oder „richtig“ zu machen, sondern das zum Ausdruck zu bringen, was Du im jeweiligen Moment fühlst. Es geht bei dieser Art des Tanzens nicht um das miteinander Tanzen, sondern um das Ankommen bei und in Dir selbst. Du tanzst ganz für Dich allein. Es ist eine sanfte kathartische Methode, die blockierte Energien (wieder) zum Fließen bringen und Dich an die Quelle innerer Freude und Kraft anschließen kann. Der bewusste Einsatz des Atems und anfängliche und abschließende Tiefenentspannungen im Liegen helfen Dir, Dich dem Fluss der Energie zu öffnen.

Termine: Freitag, **05.12.2014**, 18:00 Uhr, Yoga-raum-e, Kreuzstr. 8, 09427 Ehrenfriedersdorf
Samstag, **13.12.2014**, 17:00 Uhr, Fit&Wellness Oase, Hammerstr. 54, 08523 Plauen
Freitag, **9.1.2015**, 18:00 Uhr „Quartier 30“, Bahnhofstr. 30, 08523 Plauen
Dauer: 2,5 – 3 Stunden, **Kosten:** 20,- €

Bringe bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Tuch mit. Bitte melde Dich vorher an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist:
Andrea Klawitter · Tel. 037421-729556
E-Mail: Sonnen-Tara@web.de · www.mahatma-yoga.com

10 Jahre „DIE Tanzoase Chemnitz“ & Lebensschule „Bella Vita“ Mit dem Bauch tanzen und viel mehr...

von Bella Steudel

Über 20 Jahre übte ich als Elektroingenieurin in einer „Männerdomäne“ gut dotierten Job aus. Doch hier fand ich nicht das, was man wohl eine „Berufung“ nennt. So machte ich mein tänzerisches Hobby zum Beruf und gründete 2004 vorerst nebenberuflich „DIE Tanzoase Chemnitz“ – eine Bauchtanzschule. 2006 machte ich mich in meinem nunmehr zur Tanz- und Lebensschule herangewachsenen Unternehmen selbstständig. Seitdem spezialisiere ich mich darin, den Frauen Wege zu natürlicher Gesundheit & kraftvoller Weiblichkeit aufzuzeigen. Als Paar-, Ehe- und Sexualberaterin, Astro- und Individualcoach unterstütze ich Frauen, aber auch Männer, auf dem Weg zum persönlichen Glück mit einer ganzheitlichen, einfühlsamen Beratung.



Ich lade Sie ein, in meinem orientalisch wohltuend eingerichteten Studio auf dem Sonnenberg in Chemnitz Bauchtanz oder Hawaiianischen Hula-Tanz zu erlernen, sich gesund zu bewegen, dabei fit und jung zu bleiben und viel Spaß zu haben. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich von mir in der Paracelsusschule Chemnitz zur Übungsleiterin für Orientalischen oder Hawaiianischen Tanz oder Kreis- und meditativen Tänze ausbilden zu lassen.

Ich bin Veranstalterin der jährlichen „Frauenmesse Bella Vita“ in Chemnitz, die am **21.03.2015** bereits zum 7. Mal stattfindet. Bei über 60 Ausstel-

lerinnen & Ausstellern, ganztägigen kostenlosen Vorträgen, Mitmach-Workshops und einem umfangreichen Bühnenprogramm können Sie sich über die Themen Weiblichkeit – Gesundheit – Spiritualität informieren und einen besonderen Erlebnistag genießen.

Am **19.12.2014** veranstalte ich anlässlich meines 10jährigen Jubiläums die Orientalische Tanzshow „Bella Donna“ im Kraftwerk e.V., Kaßbergstr. 36, 09112 Chemnitz. Karten sind zu 15,- € im VVK über mich erhältlich. Lassen Sie sich das besondere Erlebnisevent zu Weihnachten schenken!



Kali Ma's Belly Dance & Healing
Tanz- & Lebensschule Bella Steudel
Palmstr. 17, 09130 Chemnitz
Tel. 0371-444788 · www.bella-kalima.de

DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

BALANCE & SPIRIT



UMFANGREICHES VORTRAGSPROGRAMM u.a. mit
Dr. Hans-Joachim Maaß

IM FOKUS
Heilkräuter

WWW.BALANCE-SPIRIT.DE

17. UND 18. JANUAR 2015
STADTHALLE CHEMNITZ

Weihnachtskonzerte mit Vicente Patiz Tierra – Klang der Erde

Er steht allein auf der Bühne und entfacht ein orchestrales Feuerwerk. Patiz muss man gesehen haben. Die Konzerte des Multiinstrumentalisten, Gitarristen und Entertainers Vicente Patiz aus Johanngeorgenstadt sind atemberaubende Performance, Balsam für die Seele und herzerfrischendes Kopfkino. Auf über 1500 Konzerten hat der Solokünstler sein außerordentliches Können bereits präsentiert und allein in den letzten fünf Jahren über 100.000 Menschen mit seiner Musik in den Bann gezogen. Er hat ganz nebenbei Weltrekorde aufgestellt und sich eine riesige Fangemeinde erspielt. Die Musik von Patiz ist vielfach preisgekrönt, seine Instrumentalalben erfreuen sich fünfstelliger CD Verkäufe und euphorischer Kritiken – und die Reise geht weiter.



In seinem nunmehr achten Album „Tierra“ verschmelzen die Klänge der Erde zu einem atemberaubenden Mix aus Melodie und Lebensfreude. Vicente Patiz schafft mit Gitarren, Didgeridoo, Perkussion und einer eigens für ihn entwickelten 42-saitigen Harfengitarre eine unerschöpfliche Bandbreite an Klangwelten, die von Flamenco bis Jazz und Weltmusik reichen. Mit seinem lockeren und charmanter Entertainment versteht es der Künstler, sein Publikum zu fesseln und lässt die Zuhörer die Welt durch seine Augen sehen. Dabei entführt er an die Traumstrände Italiens und Spaniens oder beschreibt schöne Momente und Abenteuer in Australien und holt das Meer ins Konzert. Patiz entlockt seinen Gitarren unglaubliches, ob er sie streichelt oder feurig zelebriert, ob er sie singen lässt oder mit einer Nagelfeile bearbeitet, um Dschungelklänge zu zaubern. Was bleibt ist einfach nur Staunen.

19.12. – 19 Uhr · Ratskeller Schwarzenberg, Markt 1, 8340 Schwarzenberg
Tickets über Touristinformation Schwarzenberg oder Ticketservice der Freien Presse
27.12. – 18 Uhr · Evang. Kirche Ortmannsdorf/Mülsen, Wildenfeser Str. 21. 08132 Mülsen
29.12. – 18 Uhr · Nikolaikirche Freiberg, An der Nikolaikirche 1, 09599 Freiberg
www.vicentepatiz.com

Montag, 01.12.2014

18-21 Uhr **Aufstellung als Methode (Familienstellen)** mit Systemaufstellerinnen (DISA) Manuela Hüller und Ines Gabel · **Eibenstock** · C

Dienstag, 02.12.2014

18:30 bis 19:30 Uhr Info-Abend: **Die Feldenkrais-Methode bei Kiefergelenksbeschwerden, Zähneknirschen** mit Bärbel Espig · Tel. 0171-7482649 **Vitalzentrum Schwarzenberg**

Mittwoch, 03.12.2014

18:30 Uhr offener Abend **Familien- und Systemaufstellung** mit Bettina Brückner und Catrin Kreißel · **Annaberg** · F

18:30 Uhr **Verbundener Atem** – Gelassen und Besinnlich zur Weihnachtszeit mit Jana Münzner **Schwarzenberg** · D

Freitag, 05.12.2014

18:00 Uhr **Intuitiver, energetischer Tanz** mit Andrea Klawitter (siehe Beitrag Seite 7) · Tel. 037421-729556 **Yogaraum-e Ehrenfriedersdorf**

Montag, 08.12.2014

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** kostenlose Pranasitzung mit Kerstin Schreier · **Eibenstock** · C

Dienstag, 09.12.2014

09:30 bis 11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff** Thema: Breikost · **Eibenstock** · C

18:00 Uhr **Drüsenübungsabend** mit Gesundheitsberaterin Angelika Sändig · Tel. 037344-7422 · **Crottendorf**

Mittwoch, 10.12.2014

09:00 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

18:30 Uhr Lebendiger Adventskalender: **Hauskonzert mit dem Posanenchor** · www.Neukirchner-Villa.de **Thalheim**

Donnerstag, 11.12.2014

19:00 Uhr **Netzwerktreffen OL-BERNHAU**er bio-erzgebirge Adventsstammtisch organisiert von Yvonne Scholz · Tel. 037360-71467

Freitag, 12.12.2014

19:00 Uhr Dia-Abend **Für kein Abenteuer zu alt - als Matrose auf einem Großsegler über den Atlantik** mit Dr. Wolfgang Ternick · **Eibenstock** · C

19:00 Uhr **Frauengruppe** unsere weibliche Kraft neu beleben mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

Dienstag, 16.12.2014

19:00 Uhr **Handarbeitsabend Spinnkurs** mit Helga Niehoff · **Raschau** · G

Freitag, 19.12.2014

19:00 Uhr **Weihnachtskonzert mit Vicente Patiz** (siehe Beitrag Seite 7) **Ratskeller Schwarzenberg**

Sonntag, 21.12.2014

16:00 bis 21:00 Uhr **Netzwerk-Wintersonnenwend-Feier** mit Ann König & Uwe Reiher · Tel. 0176-56892679 · **Vitalzentrum Schwarzenberg**

Montag, 22.12.2014

17:00 Uhr **Feier zur Wintersonnenwende** · **Eibenstock** · C

Dienstag, 23.12.2014

09:30 bis 11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff**, diesmal Weihnachtsfeier · **Eibenstock** · C

Samstag, 27.12.2014

05:00 Uhr **SADHANA** mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende · **Schwarzenberg** · D

18:00 Uhr **Konzert mit Vicente Patiz** (siehe Beitrag Seite 7) **Evang. Kirche Ortmanndorf/Mülsen**

Montag, 29.12.2014

18:00 Uhr **Konzert mit Vicente Patiz** (siehe Beitrag Seite 7) **Nikolaikirche Freiberg**

Dienstag, 30.12.2014

16:00 Uhr **Film im Kunsthaus** · **Eibenstock** · C

Montag, 05.01.2015

18-21 Uhr **Aufstellung als Methode (Familienstellen)** mit Systemaufstellerinnen (DISA) Manuela Hüller und Ines Gabel · **Eibenstock** · C

Dienstag, 06.01.2015

09:30 bis 11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff** Thema: Neujahrsbrunch · **Eibenstock** · C

17:00 bis 18:00 Uhr Kursbeginn **Entspannungstraining** mit Ina Klinger · **Schneeberg** · A

Mittwoch, 07.01.2015

18:30 Uhr **Verbundener Atem** mit Kraft aus der Ruhe ins Neue Jahr mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

Samstag, 10.01.2015

15:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Pilze in der Naturheilkunde Teil 1** mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · **Wilkau-Haßlau** · H

Montag, 12.01.2015

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend**, mit Kerstin Schreier · **Eibenstock** · C

18:45 Uhr und 20:30 Uhr **Beginn der neuen Yoga-Kurse** (10x) mit Kundalini Yoga Lehrerin Katrin Zehm · Tel. 03771-2176565 · **Lauter-Bernsbach**

19:00 Uhr Rutenkurs **Wie arbeite ich mit dem Tensor?** mit Mandy Goller · **Eibenstock** · C

Dienstag, 13.01.2015

Beginn neuer Kurse 17:00 Uhr **Pilates** 18:15 Uhr **Yoga für alle** und 20 Uhr **Meditatives Yoga**, jew. (10x) mit Kundalini Yoga Lehrerin Katrin Zehm Tel. 03771-2176565 · **Lauter-Bernsbach**

18:30 bis 19:30 Uhr Info-Abend **Die Arbeit mit dem Minitrampolin** sinnvoll für jung und alt mit Bärbel Espig · Tel. 0171-7482649 · **Vitalzentrum Schwarzenberg**

19:00 Uhr **Handarbeitsabend Spinnkurs** mit Helga Niehoff · **Raschau** · G

19:00 Uhr Kursbeginn **Progressives-Muskulentspannung PMR** (regelmäßig dienstags) mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg** · E

Mittwoch, 14.01.2015

09:00 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

Montag, 19.01.2015

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** und 19:00 Uhr **Friedensmeditation** mit

Grit Mustroph · Schwarzenberg · E

19:00 Uhr Rutenkurs **Wie arbeite ich mit dem Tensor?** mit Mandy Goller · **Eibenstock** · C

Dienstag, 20.01.2015

09:30 bis 11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff** Thema: Entwicklungsschritte · **Eibenstock** · C

Mittwoch, 21.01.2015

18:30 Uhr offener Abend **Familien- u. Systemaufstellung** mit Bettina Brückner / Catrin Kreißel · **Annaberg** · F

Freitag, 23.01.2015

19:00 Uhr Vortrag **Das Geheimnis der Zaubergetränke und unser Bewusstsein** mit Rasmin Banedj-Schafii (Freigeist Tübingen) · **Eibenstock** · C

19:00 Uhr **Frauengruppe** unsere weibliche Kraft neu beleben mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

Samstag, 24.01.2015

10:00 bis 18:00 Uhr Workshop **Japanisches Heilströmen** mit Ina Klinger **Schneeberg** · A

14:00 bis 20:30 Uhr **Tanzkurs** mit Tanzschule City-Dance · **Eibenstock** · C

15:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Pilze in der Naturheilkunde Teil 2** mit HP Jens Breitfeld · **Wilkau-Haßlau** · H

Montag, 26.01.2015

19:00 Uhr **Friedensmeditation** mit Kerstin Schreier · **Eibenstock** · C

19:00 Uhr **Eltern-Trainings-Abende mit Kindern mit ADHS+ oder ADHS-** mit HP Grit Mustroph · **Schwarzenberg** · E

Mittwoch, 28.01.2015

19:30 Uhr Themenabend **ICH – und alles strömt auf mich ein! Was kann ich dagegen tun?!** mit Bettina Brückner · **Annaberg** · F

Samstag, 31.01.2015

05:00 Uhr **SADHANA** mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende · **Schwarzenberg** · D

Anbieterverzeichnis Erzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)

A **Ganzheitliche Physiotherapie**
Ina Klinger · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, **Schneeberg** · 03772-3729056
www.lebensfreude-ina-klinger.de

C **Kunsthaus Eibenstock**
Kerstin Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12, **Eibenstock** · 037752-50428
www.kunsthaus-eibenstock.de

D **AMRYTA-Zentrum** für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner · Karlsbader Straße 2a, **Schwarzenberg** · 0162-7486264 · janamuenzner@web.de

E **Pranazentrum Schwarzenberg** · Grit Mustroph · Vorstadt 4 0173-3822353
www.pranahheilung-erzgebirge.de

F **Praxis Leicht-Sein**
Bettina Brückner · Max-Michel-Str. 15, 09456 **Annaberg** · 03733-26401 · bettina.brueckner@gmx.de

G **Niehoff Alpacas** · Helga Niehoff Bergsiedlung 15, 08352 **Raschau-Markersbach** · 0152-29587234
www.niehoff-alpakas.de

H **Naturheilpraxis Jens Breitfeld** · Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 **Wilkau-Haßlau** · 0375-21439436
www.naturheilpraxis-breitfeld.de

Fortsetzungsreihe Eltern-Sein (1)

Verantwortungsvolles Elternwerden

von Ulrike Hahn!

Eltern werden – Paar bleiben – einfacher gesagt, als getan? Familien mit Problemen, Patchwork, Alleinerziehende und berufliche Karrieren sind auf dem Vormarsch. Die klassische Familie gibt es beinahe nicht mehr, was verstehen wir also noch unter Elternwerden? Denken wir überhaupt mit Bedacht darüber nach oder lassen wir uns leiten von den existierenden Bildern von Erziehung und Elternsein? Haben wir überhaupt noch Zeit dafür, uns um unsere Kinder zu kümmern, wenn wir gleich wieder in die Arbeit gedrängt werden – Kinderbetreuung statt Hausfrauen? Ein Kind ist etwas wundervolles, ein Geschenk, ein Wunder der Natur. Nicht selbstverständlich, dass da alles glatt geht. Deshalb ist dies ein Appell an unseren „Urmutter- und Vaterinstinkt“ Ein Appell an unser Vertrauen in unseren Körper, welches uns sagt, ob dies jetzt der richtige Zeitpunkt für ein Kind ist und es unserem Kind gut gehen wird. Ein Appell an Männer und Frauen, die aus Liebe zueinander finden. Ein bewusstes Entscheiden für den Partner. Entscheiden wir uns wieder für die Liebe. Leben wir sie! Unsere Kinder lernen von uns. Lehren wir sie, zu lieben. Geben wir ihnen Geborgenheit und unsere Aufmerksamkeit, unsere Ver„bindung“ – viel mehr brauchen sie nicht – von ihrer Zeugung an.


Mutter-Kind-Treff

im Kunsthaus Eibenstock 9:30 - 11:30 Uhr
Für Schwangere und Mütter mit ihren Babys. Der Treff ist kostenfrei!
Datum / Thema: 09.12. Breikost, 23.12. Weihnachtsfeier, 06.01. Neujahrsbrunch, 20.01. Entwicklungsschritte
Verein Sanfte Geburt e.V. · Tel. 0176-78701508 · E-Mail info@sanftegeburt-ev.de

Montag, 01.12.2014

18:30 Uhr **Netzwerktreffen HOT** im MiO organisiert Kristin Hemmerle · **Lichtenau** · V

Dienstag, 02.12.2014

19:00 bis 21:00 Uhr Workshop **Geistiges Heilen** mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfrohn** · U

Mittwoch, 03.12.2014

14-20 Uhr **Weihnachtsmarkt mit Weihnachtsmeditation** (19:30 Uhr) in der Villa Amoenitas · **Crimmitschau** · S

15:00 bis 20:00 Uhr **Wohlfühl- & Gesundheitstag** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Donnerstag, 04.12.2014

14-20 Uhr **Weihnachtsmarkt** in der Villa Amoenitas · **Crimmitschau** · S

17-20 Uhr **Einführungsworkshop Selbstheilung** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Freitag, 05.12.2014

14-20 Uhr **Weihnachtsmarkt** in der Villa Amoenitas · **Crimmitschau** · S

Samstag, 06.12.2014

6./7.12. jew. 10-18 Uhr **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

15:00 Uhr Entspannungsnachmittag **Nimm dir einmal Zeit für dich** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

6./7.12. **Reikiseminar für den 1. Grad Reiki** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohn** · P

Montag, 08.12.2014

08:30 bis 16:00 Uhr **Rollendes Seminar für Senioren**, diesmal geht es zu Annegret & Gerd Meißner nach **Claußnitz** mit Kristin Hemmerle · V

Dienstag, 09.12.2014

16:30 Uhr **Kinderklangerlebnis** und 18:00 Uhr **Klangschalenerlebnis** mit Ruth Röller · **Hohenstein-Ernstthal** · O

Mittwoch, 10.12.2014

10:00 Uhr **offene Atemgruppe** am Vormittag mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfrohn** · U

15:00 bis 20:00 Uhr **Wohlfühl- & Gesundheitstag** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Donnerstag, 11.12.2014

18:30 bis 20:30 Uhr **Verschenketreffen in HOT** mit Kristin Hemmerle · **Hohenstein-Ernstthal** · V

19:30 Uhr Gruppenheilungsabend **„Selbstheilungskräfte aktivieren, Heilung erfahren“** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Freitag, 12.12.2014

1 Tag und Beginn 3 od. 10 Tage **Edle stille indische Meditationstechniken** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

10-13:00 Uhr Film: **„Heile dich selbst“** mit anschl. Erfahrungsaustausch mit Kristin Hemmerle · **HOT** · V

17-20 Uhr **Einführungsworkshop Selbstheilung** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Freitag, 12.12.2014

18:30 bis 21:00 Uhr **Familienaufstellung** im Müllerhof mit HP Birgit Behne · Tel. 0171-4368274 · **Mittweida**

Samstag, 13.12.2014

17:00 Uhr **Intuitiver, energetischer Tanz** mit Andrea Klawitter (siehe Seite 7) · Tel. 037421-729556 · **Plauen**

Montag, 15.12.2014

19:00 Uhr Prana-Einführungsvortrag Thema: **Prana und Spiritualität** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

Dienstag, 16.12.2014

19:00 Uhr **Harmonie-Abend** mit Schamanin Nicole Böttcher · Salzgrotte **Hohenstein-Ernstthal** · O

Donnerstag, 18.12.2014

19:00 Uhr **Hypnotische Phantasie-reise** mit Ivette Gräbner (psychotherapeutische Heilpraktikerin) · Salzgrotte **Hohenstein-Ernstthal** · O

Freitag, 19.12.2014

18:00 bis 23:00 Uhr **Orientalische Tanzshow „Bella Donna“** mit Bella Steudel · **Kraftwerk Chemnitz e.V.** · W

Sylvester, 31.12.2014

31.12. ab 17 Uhr bis 1.1. ca. 11 Uhr **Bewusster Jahreswechsel** geführt durch Engel & Klang mit Leyla Angelika Nolte u. Gerald H. Kropp **Chemnitz** · Q

Samstag, 03.01.2015

3.-11.01. **3. Neujahrs-Tanz-Woche** mit vielen Workshops mit Bella Steudel · **Chemnitz** · W

Montag, 05.01.2015

5.-8.1. Fachfortbildung zur Übungsleiterin für **„Kreis- und meditative Tänze“** mit Bella Steudel · **Chemnitz** · W

Dienstag, 06.01.2015

18-21 Uhr offener Abend **Familienstellen** mit systemischen Aufstellerinnen Ines Gabel und Manuela Hüller · **Limbach-Oberfrohn** · P

Freitag, 09.01.2015

10-13 Uhr Workshop **„Ziele & Wünsche für 2015“** mit Kristin Hemmerle **Hohenstein-Ernstthal** · V

18:00 Uhr **Intuitiver, energetischer Tanz** mit Andrea Klawitter (siehe Seite 7) · Tel. 037421-729556 · **Plauen**

18:30 bis 20:00 Uhr **Tiefenentspannung mit einer Klangreise** mit Ruth Röller · **Limbach-Oberfrohn** · P

Dienstag, 13.01.2015

18:30 Uhr **Meditation im Meeresklima** mit Ivette Gräbner · Salzgrotte Salaero **Hohenstein-Ernstthal** · O

19:00 bis 21:00 Uhr Workshop **Geistiges Heilen** mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfrohn** · U

Mittwoch, 14.01.2015

10:00 Uhr **offene Atemgruppe** am Vormittag mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfrohn** · U

Donnerstag, 15.01.2015

19:00 Uhr **Hypnotische Phantasie-reise** mit Ivette Gräbner · Salzgrotte Salaero **Hohenstein-Ernstthal** · O

Freitag, 16.01.2015

19:00 Uhr **2. Anastasia Lesertreff** Ort erfragen: mandylux@t-online.de · **Chemnitz**

Sa / So, 17./18.01.2015

jew. 10-18 Uhr **MESSE BALANCE & SPIRIT** – die Messe für bewusstes Leben · **Stadhalle Chemnitz**

10-14 Uhr **Mittagskochkurs „Sicher und gut geerdet durch die frostige Zeit des späten Winters“** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohn** · P

Montag, 19.01.2015

18:30 bis 20:30 Uhr **Verschenketreffen in HOT** mit Kristin Hemmerle · **Hohenstein-Ernstthal** · V

20:45 bis 21:45 Uhr Beginn **Grundkurs Bauchtanz für Einsteiger** mit Bella Steudel · **Chemnitz** · W

Dienstag, 20.01.2015

18:00 Uhr **Klangschalenerlebnis** im Meeresklima mit Ruth Röller · Salzgrotte Salaero · **Hohenstein-Ernstthal** · O

19:00 Uhr **Netzwerktreffen ZWICKAU** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Samstag, 24.01.2015

24./25.1. jew. 10-13 Uhr Seminar **Mit Belly-Yoga fit in den Tag** mit Bella Steudel · **Chemnitz** · W

15:00 Uhr Entspannungsnachmittag **Nimm dir einmal Zeit für dich** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Montag, 26.01.2015

19:00 Uhr Prana-Einführungsvortrag Thema: **Prana und Fitness** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

Dienstag, 27.01.2015

17:45-20:15 Uhr Workshop **„ZENbo Balance – Zeit für mich“** mit Bella Steudel · **VHS Chemnitz** · W

Mittwoch, 28.01.2015

18-19 Uhr **Friedensmeditation** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

Donnerstag, 29.01.2015

10:00 Uhr **offene Atemgruppe** am Vormittag mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfrohn** · U

Freitag, 30.01.2015

16:30 Uhr Themenabend **Bachblüten, die sanften Helfer** mit Ivette Gräbner · **Hohenstein-Ernstthal** · O

18-19 Uhr **Entspannung mit Klang** mit Manuela Wende (siehe rechts) in der Salzgrotte Silberbergwerk Tel. 037608-27742 · **Wolkenburg**

19:00 Uhr Filmvorführung mit anschl. Gesprächskreis: **Der Film deines Lebens** mit Kristin Hemmerle · **Hohenstein-Ernstthal** · V

Samstag, 31.01.2015

10-18 Uhr **Familienstellen** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org · „Chemnitz macht Yoga“ Silvio Reiß · **Chemnitz**

31.1./1.2. Seminar **Prana 1** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

31.1./1.2. Seminar **Von A – wie Atmen bis Q** – wie Quantenheilung mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

Alle Angaben ohne Gewähr.

Energy Dance®

Raus aus dem Kopf · rein in den Körper

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.

Einstieg jederzeit möglich:

Zwickau · „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, Di 10-11 Uhr, Pause 16.12.-2.1.
Waldenburg · Tanzraum im Euro-Gymnasium, Mo 18:30-19:30 Uhr, Pause 24.12.-2.1.

Chemnitz · Sporthalle „Am Schlossteich“, Schlossstr. 13, Mi 20:30-21:30, Pause 10.12./24.12.-2.1.

Hohenstein-Ernstthal · HOT Sportzentrum, Logenstr. 2, Do 18:30-19:30, Pause 18.12.-2.1.

Hohndorf, Dein Yogahaus Mi, 17:30-18.30 Uhr (aller 3-6 Wochen)

KLANG Fr 30.1. **Wolkenburg**, Entspannung in der **Salzgrotte zum Silberbergwerk** · 18-19 Uhr · mit z.B. Klangschalen, Gong, Zimbeln, Klangspiel · Anmeldung: 037609-68900

Mit Manuela Wende, Informationen u. Anmeldung: info@zellharmonie.de 037608-27742 · www.zellharmonie.de

Anbieterverzeichnis Vorerzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)

O **Salzgrotte SALAERO**
Kristin Schnupp · Neumarkt 1, 09337 **Hohenstein Ernstthal** 03723-6793322 · www.salaero.de

P **Ganzheitliches Ayurveda-Gesundheitszentrum Seelenharmonie** · Steffi Nolte · Pleißer Straße 11, Limbach-Oberfrohn · 03722-592493 · www.praxis-seelebogen.de

Q **Angelika Nolte** · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8, 09123 **Einsiedel** · 037209-703009 www.urquelle-heilkraft.de

S **„MACH DICH AUF“**
in der Villa AMOENITAS · Sylvia Dietl · Friedrich-August-Str. 24, **Crimmitschau** 03762-6619009 www.mach-dich-auf.eu

T **Pranazentrum Chemnitz**
Martha Wittekindt · Matthesstraße 56, **Chemnitz** · 0371-4039383 www.pranahheilung-chemnitz.de

U **Heilpraxis Naumann** · Karin und Michael Naumann · Dorfstraße 105 · 09212 **Limbach-Oberfrohn** 037609-679844 www.heilpraxis-naumann.de

V **Kristin Hemmerle** · Am Ziegeleiweg 23a · 09337 **Hohenstein-Ernstthal** · 03723-6792912 hemmerle.kristin@arcor.de

W **Kali Ma's Belly Dance & Healing** · Bella Steudel · Georg-Landgraf-Str. 21 · 09112 **Chemnitz** · 0371-4447889 · www.bella-kalima.de



Lesen – Rechtschreibschwäche beseitigen

mit Mandy Goller

Die meisten von Ihnen kennen mich als Gesundheitsberaterin mit den Schwerpunkten Säure-Basen-Haushalt und Praxisorientierte Neue Homöopathie inkl. Ausbildungen. Ich bin aber auch Grundschullehrerin und bringe Kindern das Lesen, Schreiben und Rechnen bei. Dabei, und bei meiner Tätigkeit als Nachhilfelehrerin, stelle ich immer wieder fest, dass es zunehmend mehr Kindern schwer fällt das Lesen und Schreiben zu erlernen. Sie machen viele Rechtschreibfehler, lassen Buchstaben aus oder vertauschen sie. Damit einher gehen Probleme in jedem Schulfach. Ein Kind, das nicht ausreichend lesen und schreiben kann, wird zappelig und hyperaktiv, da es die Aufgabenstellungen nicht lesen und verstehen kann.

Die Ursachen der Defizite liegen immer in Missverständnissen. So, wie man ein Wort nicht oder missverstehen kann gibt es die Möglichkeit Zeichen nicht oder falsch zu verstehen. Mit speziellen Lese- und Schreibtests kann ich die genauen Defizite des Schülers aufzeigen.

Beispiel: Jeder Buchstabe hat einen bestimmten Laut oder mehrere. So klingt das „y“ bei dem Wort „Pony“ wie ein „i“, während es bei dem Wort „Yacht“ wie ein „J“ klingt. Bei „Chaos“ wird das „Ch“ wie ein „K“ gesprochen, bei „Milch“ nicht.

Behebung: In einem speziellen Verfahren werden die missverstandenen Buchstaben bzw. Laute mit dem Schüler geklärt, um somit die Schreib- und Lesefähigkeit zu erlangen. Je nach Wissenstand des Schülers dauert die Nachhilfe 3 bis 12 Monate und ist auch kompakt, z.B. als Ferien- oder Wochenendkurs, buchbar.



Ich berate Sie gern – kompetent, ausführlich und lösungsorientiert.

Telefon: 03745-751395
Mobil: 0162-9435657
E-Mail: mandy.goller@web.de

Lebensfreude durch Farben

von Ina Klinger



Wer schon einmal Bekanntschaft mit den „bunten Flaschen“ gemacht hat, der wird mir zustimmen – sie haben etwas Magisches! Und das im wahren Sinne des Wortes, denn man fühlt sich magisch von bestimmten Aura-Soma-Flaschen angezogen, weil die Wirkungsweise auf dem Resonanzprinzip beruht. Das bedeutet, dass wir auf die Farbkombinationen „reagieren“, die gerade passend zu unseren aktuellen Lebensthemen sind. Oder wie Vicky Wall, die Entdeckerin dieses Farbsystems sagte: „Du bist die Farbe, die Du wählst!“

Jeder Mensch hat seine persönliche Aurfarbe, die ihn auch in seinem Wesen, seinen Fähigkeiten und Talenten, seiner Art zu leben, bestimmt. Jede Farbe trägt ein Potential in sich, welches gelebt werden will. Aber vielfältige Einflüsse aus Erziehung und Umwelt bringen uns dazu, dass wir uns anpassen und einfügen. Das ist im Grunde auch noch nicht schlimm, denn wir sind nun mal Teil einer großen Gemeinschaft. Problematisch wird es nur, wenn wir uns so weit von unserem eigentlichen Wesen entfernen, das wir uns nur noch fügen und es für andere passend machen! Über kurz oder lang wird sich dann unser Körper mit Hilferufen, wie z. B. Krankheiten, bemerkbar machen, um uns zu zeigen, dass wir aus unserer Balance geraten sind. Nicht umsonst heißen deshalb die „bunten Flaschen“ von Aura-Soma Balance-Öl, weil sie helfen unser Energiefeld (Aura) mit unserem Körper (Soma) wieder in Einklang zu bringen. Das geschieht, indem man die Wasser-Öl-Emulsion der ausgewählten Flasche auf die Haut aufträgt und so die hochschwingenden Inhaltsstoffe in unserem Körper wirksam werden können. Das kann helfen, unser Zellgedächtnis zu verändern, damit alte Programmierungen losgelassen werden können. Die positiven Wirkungen durfte ich schon mehrfach selbst erleben.

Wenn auch Sie positive Veränderungen anstreben, dann ist vielleicht eine Aura-Soma-Beratung oder eine Meridian-Ganzkörper-Massage mit Ihrem persönlich ausgewählten Equilibrium-Öl genau das Richtige? Ich würde mich sehr freuen, Sie auf dem Weg in ein glückliches und erfüllendes Jahr 2015 begleiten zu dürfen. Herzliche Grüße Ina Klinger



Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger
Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4 · Schneeberg
Tel. 03772-3729056
www.lebensfreude-ina-klinger.de

Glücksrangliste Deutschland auf Platz 46

von Susanne Ramisch



Hat der Autor des Buches „O wie schön ist Panama“ bereits im Jahr 1978, als er es schrieb gewusst, das Paraguay (Panama) das dritte Mal in Folge die Glücksrangliste anführt? Im Buch wird die Geschichte vom kleinen Bären und dem kleinen Tiger erzählt. Sie bewohnen zusammen ein kleines Haus im Wald. Nach dem Fund einer Bananenkiste beschließen Sie sich auf die Reise nach Panama zu begeben um das Land ihrer Träume zu suchen. Aus der Kiste bauen Sie einen Wegweiser und begeben sich dann auf eine lange Reise. Unterwegs treffen Sie viele Tiere die alle nicht so genau Bescheid wissen. Sie bemerken nicht, dass Sie sich im Kreis bewegen und kommen nach einer Weile wieder an ihren bereits inzwischen verwilderten Haus an. Als Sie dann noch das bereits verwitterte Schild finden, glauben Sie im Land ihrer Träume angekommen zu sein. Das macht sie glücklich, und sie beschließen für immer dort zu wohnen.

Was hat diese Geschichte mit unserem persönlichen Glück zu tun? Warum ist Deutschland, obwohl es so einen hohen Lebensstandard hat nur auf Platz 46? Warum suchen viele Menschen in der Ferne oder gerade in materiellen Dingen ihr Glück? Wie erkennt man, wenn das Glück bereits angeklopft hat? Der Bär und der Tiger haben nicht mal gemerkt, dass Sie zusammen überall glücklich sein können. Viele Wissenschaftler bestätigen das Glück nicht mit der Höhe des Wohlstandes steigt. Es wird oft der positiven Grundeinstellung des Einzelnen oder auch der Gesellschaft zu geschrieben. Deshalb sehe ich es als Wichtigstes an, egal vor welchem Problem oder welcher Entscheidung man steht, innerlich dieses positives Gefühl zu verspüren und danach zu handeln. Ihre Heilpraktikerin Susanne Ramisch.

Naturheilpraxis Susanne Ramisch · Freiberger Straße 6 · Marienberg
Tel. 03735-7769892 · www.homoeopathie-ramisch.de



ZENTRUM FÜR GEISTIGES HEILEN

SINN IM LEBEN

Schon wieder neigt sich ein Jahr seinem Ende zu. In der dunklen Jahreszeit, erhellt von mancher Kerze, stellen wir uns die Frage nach dem Sinn unseres Lebens.

Was hast Du in diesem Jahr **ERFÜLLENDES** getan?
Wurden Ziele erreicht oder hast Du keine mehr?

Im Leben eines jeden gibt es irgendwelche „Baustellen“. Der Sinn unseres Lebens könnte unterschiedlicher nicht sein. Nur darfst Du niemals vergessen, dass Du in dieses Erdenleben getreten bist, um in Liebe das Dir Bestmögliche daraus zu machen. **Erinnere Dich an Deine Macht!**

Durch Astrologie erkennst Du Dein wahres „Ich“. Karten und Pendel, als verlängerter Arm des Unterbewusstseins, geben Entscheidungshilfen. Durch „Händeauflegen“ kommst Du in Kontakt mit Gottes Heiligem Geist. Ich lehre Dich, geistige Gesetze verstehen und anwenden. **Nimm meine Hand und gib Deinem Leben Sinn!**

Gesegnete Weihnacht und ein sinnerfülltes Neues Jahr

R. Rößler - Wagner
astrol. Psychologin / Heilerin



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

Fortsetzungsreihe: Homöopathie Teil 4

Klassische Homöopathie – sanft und ganzheitlich heilen

von Dr. Angela Söldner

Im letzten Infoblatt von bio-erzgebirge wurden wesentliche Grundlagen zur Anwendung der Klassischen Homöopathie bei akuten und chronischen Beschwerden erklärt.

Wenn Sie eine klassisch-homöopathische Praxis aufsuchen können Sie folgende Arbeitsschritte miterleben:

- Eine ausführliche Erhebung der Krankengeschichte – die Anamnese
- Die Hierarchisation und Repertorisation – das Ordnen der Anamnese
- Ein ausführliches Studium der Materia Medica – der homöopathischen Arzneimittellehre

Diese Schritte sind notwendig, um ein Mittel zu finden, das nach der „Ähnlichkeitsregel“ mittels einer „Arzneimittelprüfung“ an gesunden Menschen möglichst ähnliche Erscheinungen hervorruft, wie sie beim Kranken festgestellt und geheilt werden sollen.

Die fachgerechte Auswertung der umfassenden Anamnese führt also zu einem Mittel, das die größte Ähnlichkeit zu den bestehenden Beschwerden des Kranken hat. Dieses Mittel wird nun, entsprechend potenziert, dem Kranken verabreicht. Hahnemann spricht im „Organon“ von einem dynamischen Wirken dieser potenzierten Arzneien, die „...durchdringend wirken und hilfreich werden, selbst diejenigen unter ihnen, welche in rohem Zustande nicht die geringste Arzneikraft im menschlichen Körper äußern.“ Er geht davon aus, dass durch „...dieses mecha-

nische Einwirken auf ihre kleinsten Teile durch Reiben und Schütteln... die latenten, vorher unmerklich, wie schlafend in ihnen verborgen gewesen, dynamischen Kräfte ...entwickelt...“ werden.

„Potenzierung“ bedeutet also Verdünnung der Substanz und deren Dynamisierung durch entsprechendes Schütteln bei flüssigen bzw. Verreiben bei festen Formen. Die Potenzierungen sind in D-, C- und LM (Q) – Potenzen unterteilt.

Potenz	Verdünnungsverhältnis	Bemerkung
D – Potenz	1:10	D = Dezimal
C – Potenz	1:100	C = Centesimal
Q – Potenz (LM)	1:50000	Q = Quinquaginta-millesimal

Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Aconit D 12 wird zwölfmal im Verhältnis 1:9, also ein Teil Ausgangssubstanz und 9 Teile Trägersubstanz vermischt und verschüttelt bzw. verrieben. Dabei wird immer aus dem vorherigen Potenzierungsschritt 1 Teil für den nächsthöheren Schritt verwendet. Das heißt, aus der D 1 wird ein Teil mit 9 Teilen weiterpotenziert und ergibt die D 2 und so fort. Für die anderen Potenzhöhen ist entsprechend zu verfahren. Homöopathische Tropfen werden durch Verschütteln einer Substanz mit einem Wasser-Alkohol-Gemisch hergestellt und entsprechende Tabletten oder Globuli durch deren Verreibung mit einem Zuckerpulver.

Hahnemann fand heraus, dass nicht die materielle Substanz des Mittels, sondern die in der Substanz verborgenen dynamischen Kräfte, die durch das Potenzieren erst freigesetzt werden, für die Heilwirkung verantwortlich sind.

Paradox im Hinblick auf die Tiefe der Wirkung ist auch die Tatsache, dass eine höhere Potenz desto intensiver wirkt je mehr Dynamisierungsschritte durchlaufen werden. Während für die Hausapotheke D 6 und D 12 Potenzen gängig sind, verwenden klassisch arbeitende Homöopathen eher Potenzen in der Größenordnung um C 30. Die Ausgangssubstanzen für die Potenzierung können pflanzlicher, tierischer oder mineralischer Herkunft sein.

Um auch in dieser Ausgabe die Fortsetzung der kleinen Hausapotheke für akut auftretende Beschwerden anzubieten, bitte ich meine Internetseite aufzusuchen: www.dr-soeldner.de. Diesmal geht es um Hilfe bei Zahnungsproblemen und bei Stress vor Prüfungen, vor öffentlichen Auftritten, vor wichtigen Beratungen u.a. Ausführlichere Informationen zu Kursen zum Erlernen der Anwendung der Homöopathie finden regelmäßig in meiner Praxis statt.

Heilpraktikerin Dr. Angela Söldner
Gluckstraße 1 · 09120 Chemnitz
Tel. 0371-3674684
Internet: dr-soeldner.de



Fortsetzungsreihe: Drüsenkunde

Die Nebennieren

von Angelika Sändig

Die Nebennieren sitzen den Nieren obenauf und sind gleichsam die Sicherheitsventile für die Nieren. Die Funktionen der Nebennieren sind lebenswichtig. In der Nebennierenrinde werden über 40 verschiedene Hormone gebildet. Die wichtigsten sind Cortisol, Aldosteron und Sexualhormone. Diese Hormone beeinflussen den Kohlenhydrat-, Wasser-, Mineral- und Fettstoffwechsel. Eine Überfunktion führt z.B. zu vorzeitiger Geschlechtsreife. Eine Unterfunktion hat Muskelschwäche, Ermüdung und einen zu niedrigen Blutdruck zur Folge. Die Nebennierenrinde enthält auch das Epinephrin, welches z.B. die Spannkraft der gesamten Muskeln aufrechterhält. Das Nebennierenmark produziert die sogenannten Stress-Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Sie dienen dem Menschen, um in Gefahr- und Stresssituationen schnell zu reagieren. Das Adrenalin wirkt anregend auf Herz und Nieren, sowie verengend auf die Blutgefäße und erhöht deshalb den Blutdruck. Erschlaffen die Nebennieren oder wird ihre Tätigkeit beeinträchtigt, gibt es bald Störungen in Gesamtorganismus. Kalte Hände und Füße sind meist die Anfangersymptome. Man wird schnell erschöpft, schlaff, negativ, willenlos und leicht gereizt. Auch die Nieren werden schwach, die Schwäche überträgt sich auf alle Drüsenorgane, man neigt zur Versäuerung, Verkalkung, zu Darmstörungen, Blinddarmentzündungen, Zuckerkrankheit und Nervenleiden. Sind die Nebennieren leistungsfähig dann wird die Verdauungskraft des Magens, die Umwandlungsarbeit der Leber, die Blutverteilung durch das Herz und die Funktion der Geschlechtsdrüsen gefördert.

Ein sehr wichtiger Faktor für eine optimale Funktion der Nieren und Nebennieren ist eine Ernährung ohne Produkte vom toten Tier (Fleisch, Wurst usw.) Verbinden sich die Nebennieren mit allen Drüsen vollziehen alle Organe im Körper ihre Tätigkeit in voller Ordnung. Durch die Verbindung mit der Zirbeldrüse sehen wir nicht nur nach außen klarer, sondern erkennen auch die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele mit der Göttlichkeit in uns (nach MAZDAZANAN).

Im Fluss des Lebens

Balance durch Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit

von Franziska Vicktor, med. Masseurin und Beraterin für PraNeoHom®



Wenn wir durch Überlastung, Stress, Sorgen etc. aus unserem Gleichgewicht geraten sind, dann meldet sich unser Körper meist mit Schmerzen oder Verstimmung zu Wort. Eine Auszeit bringt oft schon deutliche Linderung. Wenn der Körper sich nicht mit eigener Kraft regenerieren kann, dann kann eine einfühlsame Massage/Körperarbeit wahre Wunder bewirken und uns wieder in unsere Mitte bringen. Unter bewährten Massagegriffen, intuitivem Spüren und liebevollem Verweilen (Reiki) können Blockaden dahinschmelzen und der Blick für neue Perspektiven wird frei. Manchmal jedoch liegen noch andere Themen dahinter, die uns oft nicht bewusst sind. Unter Anwendung der Praxisorientierten Neuen Homöopathie® verbinden wir uns auf Augenebene mit dem Energiefeld der jeweiligen Angelegenheit und können mit Hilfe einer Einhandrute die Ursachen für körperliche, seelische oder geistige Spannungen erkennen. Das können z.B. Störzonen der Erde, technische Wellen, E-Smog, alte bremsende Glaubenssätze oder Beziehungen mit unseren Mitmenschen sein. Die Ursachen lassen sich i.d.R. auf der Energieebene transformieren und die Spannung lässt spürbar nach. Der Körper bekommt so die Chance sich – ganz ohne Chemie – selbst zu regenerieren und neue Wege werden sichtbar.

Mein Behandlungsspektrum erstreckt sich von klassischen, ganzheitlichen, ayurvedischen und Reflexzonenmassagen über Akupunkturmassage n. Penzel® sowie Narbenentstörung bis hin zur energetischen Ursachenfindung, Aura- und Chakra-Harmonisierung, Entstören von Räumen, techn. Geräten, u.v.m. Ich lade Dich herzlich ein, mit mir „hinter den Vorhang“ zu schauen, die Themen die sich zeigen liebevoll und dankbar anzunehmen, zu transformieren und loszulassen und mit einem neuen erwachten Bewusstsein die eigene Gesundheit und das Leben selbst in die Hände zu nehmen. Ich freue mich auf Dich.

Neue Fachfortbildungen der Heilpraktikerschule Mehner & Bußhardt in Dresden

Familienstellen und Systemische Therapie



Der Grund für psychische Beschwerden und seelische Belastungen sind oft belastende Strukturen sowie falsch besetzte Rollen innerhalb der Familie. Seit 2008 ist die Methode Familienstellen bzw. die systemische Aufstellungsarbeit in Deutschland als Grundlage für die Behandlung dieser Beschwerden anerkannt.

Die Heilpraktikerschule Mehner & Bußhardt hat diese Fachfortbildung neu in das Ausbildungsprogramm aufgenommen. Als Dozentin arbeitet die

Psychologische Beraterin Birgit Dedek, welche über eine 20-jährige Berufspraxis in Paar- und Einzelarbeit verfügt. Beginn des Grundkurses ist der 30. Januar 2015 in Dresden, der sich in sieben dreitägigen Modulen über ca. 1½ Jahre erstreckt. Gezielt angesprochen werden damit Menschen aus therapeutischen, beratenden, sozialen Berufen. Besonders geeignet ist die Fortbildung für Heilpraktiker (-Anwärter), Sozialpädagogen, Lehrer, Erzieher oder Angehörige von Pflegeberufen.

Eine weitere neue Fortbildung auf dem Gebiet der Psychotherapie bietet die Schule mit der Systemischen Therapie an. Neben der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse ist diese Methode seit 2008 von der Psychotherapeutenkammer anerkannt. Der Dozent Olaf Dunse arbeitet als Systemischer Therapeut und Familientherapeut in einer Reha-Klinik für Mütter mit Kindern auf Rügen. In seiner täglichen Praxis behandelt er oft Patienten in hochemotionalen Fallsituationen wie Burnout, Trennung, Trauerbewältigung oder auch mit Gewalt- und Missbrauchserfahrungen. Diese Ausbildung startet am 08. Januar 2015 in Dresden.

Für Interessenten beider Ausbildungen steht die Schule gern für persönliche Beratungsgespräche bereit; eine detaillierte Kursbeschreibung erhalten Sie auf Anfrage.

Rufnummer 0351-6413010 · weitere Infos unter: www.heilpraktikerschule-dresden.de

Bewegungsschule & Therapie

vorgestellt von Bärbel Espig



Am 1.11.2013 habe ich mich selbständig gemacht. Kaum zu glauben, das erste Jahr ist nun schon Geschichte! An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die mich in meinem Vorhaben bestärkt und unterstützt haben und danke allen meinen Kunden und Geschäftspartnern! Mein Name ist Bärbel Espig und seit 1988 arbeite ich als Physiotherapeutin. Bis zum Absprung in die Selbständigkeit arbeitete ich über 20 Jahre als leitende Therapeutin in der Klinik in Aue. Der immer größere Druck und hektischer werdende Klinikalltag ließ schon lange den Gedanken in mir reifen, die sichere und gut bezahlte Stelle dort aufzugeben und einen Neuanfang zu wagen. Ich habe mich getraut! Nun kann ich viele Ideen umsetzen, welche mir am Herzen liegen und ich hoffe, viele von Ihnen können von meinem großen Erfahrungsschatz profitieren.

Auf meiner Internetseite www.physiotherapie-espig.de finden Sie meine vielfältigen Angebote zum Thema Bewegung – was Frau / Mann und auch Kind noch lernen kann. Das Leben ist Bewegung und Bewegung ist Veränderung – lebenslang. Leider bewegen wir uns heutzutage oft zu wenig (Stichwort PC-Arbeit), teils mit mangelnder Qualität (auch im Freizeitsport). Kinder können sich nicht mehr so frei bewegen, wie es noch vor 20 Jahren möglich war. Ältere Menschen wissen nicht ausreichend, was sie gezielt tun können, um Stürze zu verhindern, etc.

Ich kann Ihnen für viele dieser Bereiche Beratung, Therapie, Vorträge, Wochenenden-Kurse (z.B. Feldenkrais-Seminare) im Raum Aue/Schwarzenberg und Crottendorf anbieten. Gerne unterbreite ich Ihnen auch Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Im therapeutischen Bereich arbeite ich vorwiegend mit der Methode der Systemischen Narbentherapie nach David Boeger und dem Spiraldynamik-Konzept. Beide Therapieformen setzen ein großes Maß an Eigenverantwortung des/r Klienten voraus. Nicht umsonst habe ich meine Firma Bewegungsschule genannt – wo ich Sie u.a. in den Feldenkrais-Kursen ermuntere, dass Sie lernen, wie Sie sich besser und harmonischer bewegen. Lernen Sie Ihren Körper schmerzarm oder sogar schmerzfrei zu gebrauchen! Ich lade Sie herzlich ein.

Bleiben Sie beweglich! Ich freue mich auf Sie! Ihre Bärbel Espig

Dienstag, 13. Januar 2015, 18:30 Uhr, kostenfreier **Infoabend zum Thema „Die Arbeit mit dem Minitrampolin – sinnvoll für jung und alt“** im Vitalzentrum Schwarzenberg. Erfahren Sie, warum es hocheffektiv ist, wenn man nur auf dem Trampolin schwingt und warum ich speziell für Kindergärtnerinnen einen Trampolin-Kurs im März 2015 organisiere.

Bärbel Espig, Tel. 0171-7482649 · E-Mail: info@physiotherapie-espig.de



Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Weiterbildung in Psychotherapieverfahren



Herzlich willkommen zum Tag der offenen Tür

Am Samstag, den 21. Februar 2015 von 10-20 Uhr

Hier haben Sie die Chance sich rund um die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie und über Weiterbildungsmöglichkeiten in Psychotherapieverfahren zu informieren.

Es werden von **allen** Kursen Dozenten anwesend sein, die in Vorträgen, praktischen Demonstrationen und Infoständen ihre Ausbildungsgänge vorstellen werden. Hier können Sie Fragen stellen, ausprobieren, "live" erleben und sich so ein rundes Bild von unseren Kursangeboten machen.

Übersicht Vorträge

Zeit	Vortrag	Dozenten
10:00	Entspannungsverfahren	Grit Mahnke
11:00	Psychosomatische Integrationstherapie	Tanja Arnold
12:00	Integrative Paarentwicklung	Kerstin Mantey
13:00	Gesprächstherapie nach Rogers	Alexandra Binder
14:00	Fach-Fortbildung Künstlerische Ausdruckswerkzeuge für Therapeuten	Alexandra Takats
15:00	Hypnose-Ausbildung	Tomas Schröck
16:00	Gestalttherapie	Alexandra Binder
17:00	Systemische Weiterbildung	ISA
18:00	Traumapädagogik	Andreas Rothe
19:00	Theoretische Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie	Sven Krieger

Wir freuen uns auf Sie!

Institut Sven Krieger · Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz · Tel. 0371 23 47 96 99
www.institut-sven-krieger.de

Über die Heilkraft der Bäume

Weihnachtsbaum Fichte – „Aufrecht und Belebend“

von Hendrik Heidler

Gern blättere ich in alten Chroniken und spüre nach, welche Beziehung unsere Ahnen mit den „grünen“ Kräften lebten, denen sie offenbar viel näher standen als wir heute. Bemerkenswertes fiel mir dahingehend auf, wie alltäglich Kräuter, Sträucher und Bäume in die gewohnte Lebensweise einbezogen waren. Christian Lehmann aus Scheibenberg berichtet von Zimmerleuten, die Verletzungen sofort an Ort und Stelle mit den Spänen der Esche behandelten, die beim Gestalten des Holzes abfielen. „Die Medizin“ war meist im Alltag dabei.

Auch die Nahrungsgewohnheiten beinhalten häufig allein durchs Essen von Kräutern die Behandlung gleich mit. Die extremen, und ich behaupte, unnatürlichen Trennungen von Ernährung, Heilbehandlung, Bewegung und Arbeit bringen auf Dauer nur Ärger, Leid und Unzufriedenheit mit sich. Mehr oder weniger alle hetzen von einer Aufgabe zur nächsten, die Arbeit erzwingt ihre Zeit, der Körper fordert seine Bewegung und Erholung, Familie und Geist verlangt es nach Gemeinschaft, Liebe und lebendiger Sinnerfüllung. Diese Lebensweise erfordert einen Spagat, der unzähligen Menschen zunehmend unerfüllbar erscheint, sie quasi mitten durch zerreißt. Viele unsägliche Folgen werden oft damit gar nicht in Zusammenhang gebracht, sonst würde sich wohl keiner mehr solchen Zumutungen aussetzen, wie Duckmäuserei, Selbstaufopferung, Konkurrenzkampf „Jeder gegen Jeden“, Aufputzmittel, Amputationen statt Heilung usw. Vieles ließe sich dazu sagen.

Hinsichtlich der Fichte greife ich jedoch nur eine bemerkenswerte Eigenschaft dieses Wunderbaumes heraus, deren aufrichtende und belebende Kraft. Wohl jeder, der sich einem reifen Fichtenwald näherte, ob im Frühling oder auch bei gehörigen Stürmen

wird eine Kraft gespürt haben, die ihn heiter und leicht ausschreiten lässt oder im Falle des Windes, auch ein wenig für Schauer sorgt. Darin zeigt sich gerade die tiefe Kraft der Fichte, die nahezu jeden Frost übersteht. Wer sich aber in aller Ruhe und Offenheit einem mächtigen Fichtenbaum einmal nähert, seine Hände ausstreckt, ihn berührt, sich an ihn lehnt, wird nicht lange warten müssen, um kribbelnde Kräfte zu spüren, die ihn beleben, aufrichten, schlicht durchatmen lassen.

Eine Kraft zeigt sich, die hervorragend für „moderne“ Befindlichkeiten geeignet ist, wie Niedergedrücktheit, Rückgratlosigkeit, Erschöpfung, verlorenes inneres Licht und aufgegebene Lebensträume. Auffällig werden gerade die Lebensträume zuallererst aufgegeben, die doch zutiefst mit dem Grund verbunden sind, weshalb wir Menschen hier auf Erden sind. Der allumfassende Finanzierungszwang treibt uns sozusagen die „schönen Flausen“ aus.

Die Fichte kann uns helfen, sie wiederzufinden. Das mag als wenig wichtig erscheinen, als zweitrangig: gut zu träumen. Aber ehe Gut-Träumer mitleidig belächelt werden, macht es Sinn darüber nachzudenken, dass wir Menschen sind, die ohne das Stellen wichtiger Fragen, wie die nach dem Sinn des Daseins, der Schöpfung, dem Wohin und Woher schlicht krank werden, weil sie dann den ihnen gemäßen Platz nicht einnehmen bzw. ausfüllen können. Aus dem folgt unweigerlich Widerstand gegen das Leben und dessen notwendigen Wandlungen, im Ergebnis dessen viele der landläufigen und gar nicht natürlichen Erkrankungen zu allgemeinen Seuchen werden, wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, krebsartige Geschehen, Diabetes, Depressionen und Süchte. Ohne Rückgrat

und immer wie statt einem klaren „Nein!“ ein schwächlich-nachgeberisches „ja, ja“ zu nuscheln, lässt die jedem Menschen eigenen Kräfte, Talente und Fähigkeiten verkümmern, sich nach Innen fressen oder verhärten. Auch untaugliche Auswege, die Träume wenigstens in Scheinwelten zu lösen, finden sich in allerlei Süchten. Die Fichte kann ein Weg sein, die eigene Wahrnehmung für sich selbst und das Leben im allgemeinen zu wandeln, Kraft zu schöpfen, um wieder so weit als möglich unter den „modernen“ Gegebenheiten gesunden zu können.

Der Weihnachtsbaum gehört tatsächlich das ganze Jahr über zu uns und der Weg zu ihr ist nicht weit. Fast überall sind sie zu finden. Natürlich beherbergt die Fichte auch viele volksheilkundliche Anwendungen für Tees, Tinkturen, Einreibungen, Inhalierung und Räucherung. Diese wirken je nach Fall und Individualität hustenstillend, schleimlösend, auswurfördernd, entzündungs- und keimwidrig, hautreizend, durchblutungsfördernd, krampflösend, blähungswidrig und allgemein stärkend. Zusammengefasst kann gesagt werden, die Fichte hilft dem ganzen Menschen auf seinem Weg der Heilung, vom Husten, über Rücken- und Rheumabeschwerden, über eitrige Erkrankungen bis hin zu seelischen Leiden und Schmerzen. Ein Wunderbaum, der nicht umsonst mit dem Weltenbaum assoziiert wird und daher mehr als würdig ist, unsere weihnachtlichen Stuben festlich mit Licht zu erhellen.

Traumzeitpraxis Hendrik Heidler und Susann Zill
Schamanisch-energetisches Heilen
Tel. 037349-8807 · www.traumzeitpraxis.de
www.traumvat-verlag.de



Foto: Harry Hautum / pixelio.de

Naturheilpraxis Breitfeld

Natürlich gesund mit Pflanzen und Pilzen

von Heilpraktiker Jens Breitfeld



Der berühmte Naturarzt Paracelsus sagte einmal über die Naturheilkunde: „Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.“ Diesem Leitspruch gemäß verstehe ich auch meine therapeutische Tätigkeit mit den Schwerpunkten Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde und orthomolekularer Medizin. Aufgrund der in den Pflanzen und Pilzen enthaltenen Wirkstoffkomplexe interagieren diese in Gegensatz zu pharmazeutischen Monopräparaten systemübergreifend und ganzheitlich. Gerade die sogenannten gesellschaftlich bedingten Beschwerden können durch diese regulative Kraft oftmals schon nach kurzer Zeit nachhaltig gelindert werden. Allen Symptomen der Krankheit liegt natürlich eine entsprechende Ursache zugrunde. Diese herauszufinden und gemeinsam mit meinen Patienten zu beheben ist die wesentlichste Aufgabe der naturheilkundlichen Behandlung. Letztendlich gilt es die natürlichen, körpereigenen Regulationsmechanismen wieder in Gang zu setzen und somit unsere Selbstheil-

ungskräfte zu reaktivieren. Durch die richtige Kombination von Heilpflanzen oder Heilpflanzen und Heilpilzen lässt sich die Wirkkraft der Einzelsubstanzen um das 2-3fache steigern. Diese Synergien begründen auch die nachhaltige Wirksamkeit dieser Therapieformen. Auf der Grundlage einer ausführlichen Anamnese lassen sich dabei Neben- und Wechselwirkungen weitgehend ausschließen. Phyto- und mykotherapeutische Massnahmen bieten wertvolle Ergänzungsmöglichkeiten zu bestehenden schulmedizinischen Behandlungsformen, ohne diese negativ zu beeinflussen.

Aus dem Miteinander von Schulmedizin und Naturheilkunde entsteht für den Patienten der



größte Nutzen, sind diese doch schließlich auch die sprichwörtlich linke und die rechte Seite der gleichen Medaille. Neben den bereits erwähnten Indikationen erweisen sich die sogenannten Vitalpilze als besonders wirksam in der begleitenden Krebstherapie. So lassen sich unter anderem auch die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapien abmildern. Alle Vitalpilze wirken antikanzerogen, also krebshemmend, und stärken unser Immunsystem. Dieses kann sowohl durch äußere als auch innere Umstände geschwächt sein. Manchmal ist es auch eine Kombination aus Beidem. Entsprechend der Anamneseerhebung empfiehlt sich in vielen Fällen eine zusätzliche Substitution von Vitaminen, Mikro-nährstoffen sowie Extrakten aus Pflanzen und Pilzen in Kapselform, dies wird als orthomolekulare Medizin bezeichnet, welche die dritte Säule meines Therapiekonzeptes bildet.

Bei allen Behandlungsformen erachte ich es als besonders wichtig, dass der Mensch, in seiner Trinität im Mittelpunkt steht – als Geist mit Seele in einem Körper wohnende göttliche Einheit.

Naturheilpraxis Breitfeld

Jens Breitfeld · 08112 Wilkau-Haßlau · Heinrich-Heine-Str. 6
www.naturheilpraxis-breitfeld.de

Gartentipp Zimmerpflanzen Es kommt die ruhige Zeit

von Uwe Böhm

Die Temperaturen sinken, Raureif begrüßt uns immer öfter früh und sicher bald auch wieder der Schnee. Draußen im Garten ist die Saison vorbei. Doch ich kann es nicht oft genug erwähnen, denkt daran, dass die Natur im Boden nicht schläft. Abdecken und Mulchen im Spätherbst helfen, das der Boden immer an der Oberfläche eine luftige Schicht behält. Damit friert er später durch und die Biologie kann länger arbeiten. Außerdem ist er im Frühjahr schneller warm und bereit für das neue Gartenjahr. Wer noch etwas für die Struktur machen will, kann das jetzt preiswert tun. In manchen Märkten gibt es Lavagrünat als Winterstreugut für die Wege. Das ist empfehlenswert als poriges Granulat für Beete und in dieser Form preiswerter als ein Lava-Bodenzusatz aus dem Gartenmarkt.

Die lieben Kübelpflanzen sind nun alle im Haus. Damit sind aber meist auch die Schädlinge da. Hier sollte dringend vorgesorgt werden. Wenn Schädlinge erst einmal mit herein gekommen sind, wird man sie so schnell nicht wieder los. Behandlungen mit z.B. der Homöopathie, wie mit Biplantol contra X2 helfen da sehr gut. Bei der Prophylaxe beugt man schon mit der halben Dosis mit Wasser verdünnt gut vor. Dann reicht das Produkt auch länger. In die Erde der Kübel kann etwas Niempresskuchen oder Pellets gegeben werden. Wenn die Wirkstoffe aufgenommen sind gibt es einen länger wirkenden Schutz gegen Fraßinsekten. Achtung: den Niem bitte gut einarbeiten, sonst könnte der Geruch störend in der Wohnung wirken.

Wenn die Pflanzen öfter einmal bei der warmen trockenen Zimmerluft mit dem Wassersprüher



Foto: Zauberepfl./fakelid.de

eingenebelt werden, bekommt Ihnen das gut. Dabei ein bis zwei Tropfen Humisol dazu geben und sie gehen entspannt durch den Winter. Denkt bitte ebenso an das Streicheln. Das hat nicht nur mit der Liebe zu tun, die wir unseren Pflanzen entgegen bringen. Draußen bewegt der Wind die Blätter. Drinnen müssen wir schon dafür sorgen. In der lichtarmen Zeit ist alles nützlich was Energie und Helligkeit bringt. Jede noch so kleine Reflektion des Sonnenlichts ist nützlich. Dabei hilft z.B. Granulat vom Bergkristall, was oben aufgebracht wird damit Licht, Energie und Wärme gespeichert werden kann.

Düngen sollten wir in dieser Zeit nur sparsam, sonst führt das zu unsönem Winterwachstum mit dünnen Trieben. Alles was Humuslösungen sind ist hilfreich zur sanften Versorgung. Das ist wie gesagt nicht nur im Garten so sondern auch bei Kübel- und Zimmerpflanzen angebracht. Außerdem werden eventuelle Überschüsse von den Sommerdüngungen noch verarbeitet ohne die Pflanzen zu schädigen und es gibt weniger unschöne weiße Ränder an den Töpfen.

Ich wünsche uns allen eine geruhsame Zeit mit vielen tollen Gedanken für das neue Gartenjahr.

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

Neues Bewusstsein ohne Geld Freies Geben & Nehmen

Bereits seit Ende Nov.'13 steht im Vorraum der Stadtbibliothek Hohenstein-Ernstthal (HOT) ein „Gib & Nimm“ – Bücherregal, was seitdem rege genutzt wird. Wenn ich mich von Dingen trennen möchte, die ich nicht mehr brauche oder die mir nicht mehr gefallen, denke ich oft, dass sich noch jemand Anderes darüber freuen könnte. Ein anderes Mal bekomme ich von jemanden etwas, was ich dringend brauche und er nicht mehr. Was wäre, wenn es an vielen Orten in den Städten und Dörfern „Freie Gib & Nimm“ – Plätze und Treffen gäbe? Seit 2/2014 bietet Kerstin Hemmerle in HOT regelmäßig „Gib & Nimm“ –

Treffen an, die ebenso Verschenketreffen heißen könnten (nächste Termine 11.12. und 19.1.). Ein weitere Möglichkeit ist das „Tauschen statt Kaufen“ in HOT, bei dem sich Menschen mit vielen ungenutzten Kleidungsstücken und Accessoires treffen und ein freies Tauschen beginnt. Informationen bei Kristin Hemmerle Tel. 03723-6792912.

Wer auch Dienstleistungen, Hilfe und Gerätschaften zur gemeinschaftlichen Nutzung anbieten möchte od. sucht, kann sich gern in unserem **Freien Netzwerk-Tauschring** eintragen lassen. Infos: www.miteinander.net/tauschring

bio-vogtland

Mandy Goller – Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Ausbildungen und Beratungen Praxisorientierte Neue Homöopathie, ☒ Dorfstädter Straße 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de, pranehom.olgaheiner.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, www.mandalazauber.de

Wellness-Mobil, Mario Geißelsöder – 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

bio-vorerzgebirge – Raum Zwickau

„**MACH DICH AUF**“ Sylvia Dietl Energieheilverfahren und Lebensberatung, Heilerin und Spirit. Beraterin, **Prana-Heilung, Russische Heilmethoden** (leicht erlernbar), **Meditationen**, Entspannungs-, Körper- und Atemübungen, ☒ Bahnhofstraße 10 A, 08451 Crimmitschau, ☎ 03762-6619009, www.mach-dich-auf.eu

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

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

bio-erzgebirge – Aue/Schneeberg

Kunsthau Eibenstock, Inh. Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, Kunst und Lebensfreude Konzertreihe „live im Kunsthau“, Vorträge u. Workshops, Tankurse, Yoga, Pranaheilung, Musik und Kreativkurse ☒ Ludw. Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock (Nähe Sportplatz), ☎ 037752-50420 · www.kunsthau-eibenstock.de

YOGA und Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm · Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhtl. Gesundheitstraining in Aue, Bernsbach und Schwarzenberg ☒ Auer Str. 80, 08315 Lauter-Bernsbach OT Oberpfannenstiel ☎ 03771-2176565 · E-Mail: ans.aue@freenet.de

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

Yoga-Zentrum-Schneeberg, Evelyn Schmuck, Yoga-Lehrerin 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 Klinger, 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-klinger.de

Christine Lukaschek, BIODANZA – Tanz des Lebens, in Schwarzenberg, Plauen und Chemnitz, ☒ Ostiedlung 3, 08294 Löbnitz, ☎ 0177-7219150, www.biodanza-chemnitz.de

bio-erzgebirge – Schwarzenberg

Jana Münzner, AMRYTA-Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung Schwarzenberg, Verbundener Atem, **Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga**, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen, ☒ Karlsbader Str. 2A, Schwarzenberg ☎ 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro, Christian 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

EKH Therapiezentrum – Naturheilpraxis HP Thomas Spatz, Trad. Chinesische Medizin (TCM), Akupunktur(massage), Chin. Kräutertherapie, Schröpfen, Moxibustion, Diätetik (TCM), **Dunkelfeldmikroskopie**, Enderlein-Sanum-Therapie, Medi-Taping, Manuelle Therapie, ☒ Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-265550, www.ekmhmb.de

Ute Rademann GfG Gesundheitspädagogin, Wechseljahresbegleiterin, Vorträge, Seminare, Einzel- od. Gruppenberatung zum Thema Lebensmitte/Wechseljahre, ☒ Obere Schlossstr. 3, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-762071, www.ute-rademann.de

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

Niehoff Alpakas Roland und Helga Niehoff Naturbelasene Produkte, Kleidung und Accessoires aus der Wolle der Alpakas; **Alpakatherapie** und tiergestützte Aktivitäten mit qualif. Naturheilkundler; 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

Dienstleistungsgagentur Hans-Joachim Siegmund, Wassertankstelle – Organisation von Infoabenden zum Thema Wasser, Wasser kostenfrei probieren, Berat. und Weiterbildung zum Thema Wasser, Testen von Leitungswasser oder Lieblings-Mineralwasser, ☒ Dorfstraße 46, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-24735, www.zukunftmitwasser.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, ☎ 0151-5163634, E-Mail: diegutefee-erz@gmx.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, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen, **Hofladen Birgit Nestler**, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräutervanderungen ☒ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 Rittersgrün, ☎ 0377577978, www.eiei-nestler.de

JEMAKO-Stützpunkt Anke-Maria Stieler, Beraterin für antiallergisches und umweltfreundliches Säubern des Wohn- und Lebensbereiches Kirchstr. 2, ☒ 08359 Breitenbrunn OT Rittersgrün, ☎ 037757-189773, E-Mail: stieler@jemako-mail.com

bio-erzgebirge – 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**, Mitgl. im internat. Fachverband ILPV, Individuelles Coaching mit Reflektion auf das Systemische; Ändern der typbedingten Glaubenssätze; Ausgleich des Energieverlustes durch Gläubigumwandlung ☒ Eisenstr. 55, 09456 Mildena, ☎ 0173-7749338 od. 03733-500724

Astrids Bewegungskund, Astrid Halm, Reikimeisterin/Lehrerin, Qi Gong Seminarleiterin, Behandlung, Beratung, Ausbildung, Seminare, Vorträge, Meditationsabende, ganzheitl. **Bewegungskurse für Kinder, Qi Gong Kurse** ☒ Annaberg Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld, ☎ 03733-1320103, www.astridsbewegungsland.de

Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst in der Natur, ☒ Schlettauer Straße 4, 09468 Tannenbergring, ☎ 03733-542915, www.gabriela-schlenz.de, www.atelier-engelsberg-fundgrube.de

Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Master of Arts, Komplementäre Medizin-Kulturwissenschaften-Heilkunde, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie, (G. Vithoulkas), Dozent für biol. Medizin (Uni. Mailand) ☎ 03734-12150, ☒ Schillerstraße 68, 09427 Ehrenfriedersdorf, www.naturarzt-flechsig.de

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

bioFee – ökologisches Catering, Mandy Barth, leckere Bioemüen für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringservice. Biopartyservice u. Veranstaltungscatering, Frischeküche im EGE, ☒ Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg – Buchholz, ☎ 0371/9090745, www.bio-fee.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 Crotten-dorf, ☎ 037344/79144, www.heimat-erzgebirge.de

RegenerationsRaum Dipl. Ing. Sebastian Martin, Beratung für regeneratives Schlafen, gesundes Wohnen und Arbeiten, Auffinden und sanieren von Einflussschwermetallen vor Ort wie Elektrosmog, Erdströmen, energet. Belastungen und Qi-Fluss, Burnout-Prävention, ☒ Annaberg Str. 96b, 09474 Crotten-dorf, ☎ 037344-79049, 0152-55282738

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

bio-erzgebirge – Stollberg/Thalheim

Klangmassage Stollberg, Inh. Norman Schirmer, wohl-tuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Akti- vierung der Selbstheilungskräfte, ☒ Zwickauer Str. 21, 09366 Stollberg, ☎ 0176-96985457, www.klangmassa- ge-stollberg.de, Inh. v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: www.HANFARE.de

Ronny & Katja Kircheis, Neukirchner Villa, Veranstal- tungen, 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- u. Jugendmedizin, **Klassi- sche Homöopathie** (Dipl.), Homöop. Eigenblutbehandlung, Mikroimmuntherapie, **Orthomolekulare Medizin, Colon-Hy- drotherapie, Health Coaching** mit Metabolic-Balance, Klangtherapie, ☒ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim, ☎ 03721/84368, www.homoepathiearzt-alexander.de

Praxis für integrative Lernerapie Kontrast-Reich Heike Seewald-Blunert, Lerntherapeutin (MA), Dipl. Sozialpäd. (FH), systemische Berat. (DGSP), Kursleiterin **Lila-Yoga** für AD(H)S, Dyskalkulie, LRS, mobile Fachberat. in Kita u. Hort, freiberufl. Fortbild. im Sozialwesen, ☒ Amelsring 8, 09235 Burkhardt- dorf, ☎ 0177-8587507, www.lila-yoga.info

Strom/Gas Tarifvergleich Claudia Classen, kostenfreier Tarifvergleich renommierter Strom- und Gasanbieter, Beratung für Kleinst- und Großabnehmer (Industrie u. Wohn- geb. gesellsch.), jährlicher Kostenabgleich auf Wunsch ☒ Wiesenstr. 6, 09380 Thalheim, ☎ 03721-2697788, 0152-57671715

bio-erzgebirge – Marienberg

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

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

Wilfried Münzner, Heiler (Heilende Hände) ☒ Oederaner Str. 70, 09514 Lennefeld, ☎ 037367/2545 www.geisthei- ler-münzner.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-con- cepts.de

Waldweide Pflanzenfärberei (Wolle, Stoffe), Stoffpuppen & Spielzeug nach Waldorf-Tradition, Holzspielzeug, Spiel- ständer, Biostoffe, Material zum Puppenmachen, Kurse u.v.m., Besuche mit Voranmeldung möglich, **Sandra Wolfram-Bornschiefer**, ☒ Alte Hofmühle, Am Schafhübel 1, 09526 Pfaffroda, ☎ 037360-795700, Internetshop: www.dawanda.com/shop/shaman-sa oder www.waldweide.com

Marco Helmert, Helmert-Seminare.de, Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg, www.helmert-seminare.de **Merlins-Tor** Schamanisches Heilen, Astro-logotherapie, Coaching, spirit. Seelsorge, Meditation, ☒ Anton-Görner-Weg 1a, 09496 Marienberg, ☎ 03735-661888, www.merlins-tor.de

Naturheilpraxis Susanne Ramisch, Heilpraktikerin für **Homöopathie**, Säure-Basen-Haushalt, Stärkung der Persönlichkeits, Mentaltraining, Entwicklungsstörungen bei Kindern, ☒ Freiburger Str. 6, 09496 Marienberg, ☎ 03735 7769892, www.homoeopathie-ramisch.de

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

Einfach bewusster Leben, Yvonne Scholz, Auszeit, Coaching, **Council** (gewaltfreie Kommunikation), Dozentin, Entspannung, Fasten, Kräutermärchen, Natur- arbeit, Schul- u. Umweltprojekte, Wanderungen, Wild- kräuter ☒ Zum Popschen Gut 2a, 09526 Olbernhau, ☎ 037360-71467, www.einfach-bewusster-leben.de

Massagepraxis Franziska Viktor, klassische und ganzheitl. Massagen, Ayurvedische Anwendungen, Akupunktur- massage nach Penzel, Reiki, Gesundheits- und Lebensberatung mit PraNeoHolz ☒ Freiburger Weg 3, 09623 Rechen- berg-Bienenmühle OT Holzgau ☎ 0152-29467751, www. massagepraxis-vicktor.de

NaturZeitRaum Katja Naumann, Gestaltung von Ritualen an Lebensübergängen, Naturerfahrung als Spiegel der Seele, Arbeit im Medizinrad, Gesprächskreise (Council), Beglei- tung von Jugendlichen, Erwachsenen und Familien, ☎ 03731-300253, 0172-9737174, naturzeitraum@web.de

bio-vorerzgebirge – Raum Chemnitz

„Kreativ ist in“ Kristin Hemmerle, intuitiv, individuell & kreativ tätig - mit Kindern & Erwachsenen, u.a. Laubsä- gekurse, z.B. in Einrichtungen, Kindergeburtstage, Gib & Nimm - Aktionen in HOT, Systemische & Indiv. Beratung, ☒ Am Ziegeleivweg 23a in 09337 Hohenstein-Ernstthal, ☎ 03723 6792912, hemmerle.kristin@arcor.de

Salzgrotte SALAERO, Inh. Kristin Schnupp, Sole-Inhalation, Entspannung im Meeresklima, Veranstaltungen: Yoga, Meditation, hypnotische Phantasiereise, Klangschalen- erlebnis, Gesangabend, div. Themenabende. Salzshop mit Onlineshop, ☒ Neumarkt 1, 09337 Hohenstein-Ernstthal, ☎ 03723-6793322, www.salaero.de

Gesundheitspraxis Sonja Röpkе, Fastenwandern (auch erleichtert) **Gesundenswandern**, Kinesologie, psychosom. Energetik, **Ungamtherapie** - Ausspannen, natürliches Leben und Selbstversorgung, NEU: Vital-Kreativwochen in HOT, ☒ Poststr. 20, 09337 Hohenstein-Ernstthal, ☎ 03723-416088, www.gesundheitsreisen-sonni.com

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

Heilpraxis Naumann, Karin und Michael Naumann, Geistheilen, alternatives Heilen, **Alternativmedizin**, Heilpraktiker, seelisch-biologisches Heilen, Reinkar- nationstherapie, Regressionen, **Atemtherapie**, uvm. ☒ Dorfstraße 105, 09212 Limbach-Oberfrohna, ☎ 037609-679844, www.heilpraxis-naumann.de

Praxis Seelenbogen, Steffi Nolte, ganzheitl. **Ayurveda-** praxis: spirit. psych. Beratungen, Meditationen, Massagen u. manuelle Anwendungen, Kochkurse, Ernährungsbera- tung, Kuren, Seminare; **Reiki-Heilbehandl.**, schamanische Ritualarbeit, ☒ Pleißaer Str. 11, 09212 Limbach-Oberfrohna, ☎ 03722 - 592493, www.praxis-seelenbogen.de

Eva Lindner, TEXT+Ideen wie Sand am Meer für Flyer, Anzeigen, Werbebriefe, Webseiten, Slogans, Newsletter, redaktionelle Beiträge, Werbekonzepte, Flyer- & Websei- ten-Check, Korrekturlesen, Lektorat, Verse, Anzeigenbera- tung Trommelglöfster, ☒ Hänflingsberg 30, 09217 Burgstädt, ☎ 03724-89504, E-Mail: lindnerbella@yahoo.de

Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten, Schule für Heil- kräuterkunde und traditionelle Volksheilverfahren, Ausbil- dung, Wanderungen, Vorträge, Gesundheitsberatung **Inh. Jenny Oehme**, ärztl. geprüfte Kräuterberaterin ☒ Kurt-Mauersberger-Str. 1, 09217 Burgstädt, ☎ 01520-5665461, www.alrunawurz.de

Schokoladenmanufaktur Choco del Sol, Patrick Walter, Verkauf von aus Hand gefertigte Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schokoladen-Seminare, Führungen, Mitarbeiter- u. Motivationsveranstaltungen, Weihnachts- feiern, Jubiläen, ☒ Mittweidaer Strasse 56, 09249 Taura, ☎ 0174-3413403, www.chocodelsol.com

Zellharmonie Vital- und Gesundheitsstudio, Manuela Wende, Energiearbeit - auch mobil - mit Massagen, Hot Stones, Klang, Seelenworkshops, Entspannung, Sauna- rim, Brotbackkurse, **Energy Dance® Kurse** im Chemnitz und Zwickauer Landkreis, ☒ Im Freibad, 08396 Walden- burg, ☎ 037608-27742, www.zellharmonie.de

Birgit Behne, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Familien- und Sozialtherapie, Beratung, Coaching und Hypno- therapie, ☒ Gottlob-Keller-Str. 1, 09648 Kriebstein / OT Krie- bethal, ☎ 034327-189365, www.psychotherapie-behne.de

Ing. **Heinz Klötzner, Neue Lebensqualität Consulting GmbH**, Gesundheit für Körper, Geist und Geld, innova- tive Finanzierungskonzepte, Sonnenhaus-Rechner, die 3. Wohnlösung Genotec ☒ Zwickauer Str. 208, 09116 Chem- nitz, ☎ 0371-3667450 www.neuelebensqualitaet.de

Leyla Angelika Nolte – Neue Wege zur Selbstheilung, Natur- schallwandler-Geistheilung, Naturklangreisen mit sanfter Berührung & Tiefenentspannung, Meditation, Wohlfühl- & Gesundheitstage, Naturkost aus dem Thermomix, Work- shops, ☒ Gartenstraße 8, 09123 Chemnitz OT Einsiedel, ☎ 037209-703009, www.urquelle-heilkraft.de

Institut Sven Krieger, Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Fortbildungen ☒ Schönherstraße 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 bauwerkterhaltende Baustoffe, wie Lehm, Kalk, Holzfaser-, Hanf- und Zellulosedämmung, Naturfarben in 1000 Tönungen, Echtholz-, Kork-, Vinyl- u. Laminatböden, nachhaltige Baubearbeitung und Verkauf seit 1990, ☒ Blankenburgstr. 81, 09114 Chemnitz, ☎ 0371-8156 460, www.primawohnraumklima.de

Praxis Klassische Homöopathie Dr. paed. Angela Söldner, Heilpraktikerin, Chemnitz. Neben der intensiven Praxistä- tigkeit seit 10 Jahren von der Apothekerkammer zertifizierte Homöopathie-Fortbildungen für Apotheker, für Gesund- heits- und Erzieherberufe, sowie Kurse in homöopathischer Notfallhilfe für Laien. ☎ 0371-3674684, www.dr-soeldner.de

EM-Heide Heidemarie Wagner, Zertifizierte EM-Beraterin, **Effektive Mikroorganismen** nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft, ☒ Robert-Sie- wert-Str. 20, 09122 Chemnitz, ☎ 0371-225575, E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

Prana Zentrum Chemnitz Für Selbstbestimmte Gesundheit, **Martha Wittekindt – Zert. Prana Lehrerin**, Prana Ausbil- dung u. Anwendungen, Superbrain Yoga, **Meditationen**, Einführungsvorträge, Seminare, **Sri Sai Yoga, Qigong**, ☒ Matthesstraße 56, 09113 Chemnitz, ☎ 0371-4039383, www.pranahheilung-chemnitz.de

„Wieviel Bäche braucht der Fluss“ Ergreifender Roman über den Strom des Lebens, über Intuition und Verstand und eine verworrene Liebe von **Karin Schiebler**, ☎ 0371-5382265 od. 0371-312250, Fax 0371-5382263, SMS 0172-1305347, kontakt@saldaverlag.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, Paderborn, Radebeul, Swieradów Zdrój-Isergebirge (Polen), Wiesbaden, Zwickau, ☎ 034475-13497 oder 0174-8367945, www.familienstellen.org

BauernHOF ZUR BUNTEN KUH, Solidarische Landwirtschaft, PFZearbeit, Bildungsangebote, ☒ Lichtenwalder Str. 1, 09669 Frankenberg, ☎ 037206-885442 oder 0151-23072503, www.diebutunkuh.info

bio-dresden

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

NEU DABEI im Netzwerk:

Bewegungsschule & Therapie Bärbel Espig, Physiothe- rapeutin, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation von Feldenkrais-WE u.a., ☒ Annaberg Str. 65, 09474 Crotten-dorf, ☎ 0171-7482649, www.physiotherapie-espig.de

DIE Tanzoose Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“, **Bella Stuedel**, Orientalischer Tanz & Hawaiianscher Hula – Unterricht & Ausbildungen; ZENbo® Balance; Paar-, Ehe-, & Sexualberatung, Astro-psych.Beratung, Frauen- emesse „Bella Vita“, ☒ Palmstr. 17, 09130 Chemnitz, ☎ 0371-4447889, www.bella-kalima.de

Naturheilpraxis Breitfeld, Heilpraktiker **Jens Breitfeld**, Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde, Orthomolekulare Medizin, ☒ Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 Wilkau-Haßlau, ☎ 0375-21439436, www.naturheilpraxis-breitfeld.de

„Seelengarten“ Annette Pall, spirituelle Seelenthe- rapie, „Ein Kurs in Wundern“, Reiki u.a., ☒ Dorf- strasse 8, 09212 Limbach-Oberfrohna-OT Kaufungen, ☎ 037381-66669955, www.annette-pall.npage.de

„Lebensmittelpunkt“ – Ihr regionaler Frischemarkt für Zwickau und Umgebung, Fachmarkt für Lebensmittel im BIOstandard, ☒ Karl-Liebknecht-Str. 3, 08056 Zwickau, ☎ 0375-2736 7967, www.LMP-zwickau.de

IMPRESSUM

Herausgeber / V.i.S.d.P. Ann König & Uwe Reiher
Redaktionelle Beiträge & Anzeigen: Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, 176-56892679, info@bio-erzgebirge.de
Gestaltung: Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Ober- frohna, 0372-817767, info@manufaktur-medien.de
Bezug: kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen, bei allen Mitwirkenden
Redaktion+Satz: Ann König, Uwe Reiher
Texte & Bilder: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern
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 wieder. Verant- wortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

Mit YOGA ins neue Jahr



Energiezentrierte Yogakurse, Entspannung und Chakrenarbeit mit **Andrea Klawitter**, **Meditativ-entspannende Yogakurse** mit **Roy Klawitter**; Ausrichtung auf ganzheitl.-spirit. Wachstum, Anfänger und Fortgeschrittenen-Kurse im Raum **Oelnsitz i.V.**, Workshops, Seminare, 037421-729556, www.mahatma-yoga.com



Yoga & Wellness mit **Anke Löser** · Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Yoga für Schwangere u. Kinder, Rückenyooga, Hormon-yoga, Meditationskurse, Wellness u. Ayurveda, Yogaraum: Eisenbahnstr. 22, 08209 **Auerbach** · Telefon 03744-211683 und 0176-23617119 www.yoga-kurs.com



Yogakurse Frühjahr 2015 mit **Gudrun Keßler** im **Kunsthau Eibenstock** ab 10.3., 17:30 Anfänger / 19:00 Fortgeschrittene und ab 12.3. 17:30 und 19:00 in **Aue**, Löbnitzer Str. 98: ab 11.3. 19.00 Anfänger / ab 9.3. 19:00 und ab 11.3. 17:30 Fortgeschrittene jeweils 10 Einheiten, Anmeldung unter 0171-8285320



Kundalini-Yoga mit **Rocco Weigel** · Beginn neuer Kurse letzte Februarwoche im Yogazentrum **Schwarzenberg**, Kunsthau-Eibenstock, Kliniken **Erlabrunn** und Ferienhotel **Markersbach**, Einstieg jederzeit möglich, 0151-40733027, E-Mail: rocco.weigel@t-online.de



AMRYTA – Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung · **Jana Münzner** Yoga für und mit Kindern dienstags · Yoga für Erw. donnerstags Sadhana jeden letzten Samstag im Monat morgens ab 5:00 Uhr Karlsbader Straße 2A, **Schwarzenberg**, 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de



Yoga-Zentrum Schwarzenberg · **Anett Choulant** · Um den alltäglichen Anforderungen in einer friedlichen und ausbalancierten Art begegnen zu können, zeige ich Dir Yoga-Übungen, die Deine innere Kraft und Weisheit gezielt aktivieren. So findest Du zu Dir selbst. www.leben-sinn.de



YOGA & AYURVEDA (er)leben bei **Katrin Zehm** · Verschiedene Kundalini-Yoga-Kurse 2015 ab 12.1. montags u. 13.1. dienstags, 10x, Ausbildung Kundalini-Yogalehrer Stufe 1 ab Herbst 2015, Auer-Str. 80, 08315 **Lauter-Bernsbach** OT Oberpfannenstiel, 03771-2176565, E-Mail: ans.aue@freenet.de



Lila Yoga mit PEP mit **Heike Seewald-Blunert**, Hatha-Yoga für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, jeden Dienstag und Donnerstag als offener Kurs in der **Neukirchner Villa Thalheim** oder Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation in der **Praxis Kontrast-Reich Burkhardtsdorf**, 0177-8587507 · www.lila-yoga.info



Ina Chanandee Kaur Böhm · **Lichthäus'l** · KundaliniYoga, Breath-Walk (Yoga-Gehen im Freien), Kinder-Yoga (Schule & KiTa), offene Kurse/Termine siehe www.grips-yoga.de · HathaYoga & Rücken-Yoga Mo u. Mi offene Kurse mit Gabi, Mauergasse 1, 09405 **Zschopau**, 03725 -20700, www.lichthaeusl.de



Corinna Bär · **Mentaltraining Bär** · Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, offene Kurse/Termine in **Gersdorf**, Kinder-Yoga (Kita und Schule) oder Tiefenentspannung, Meditation, geistiges Heilen & Mentaltraining, weitere Infos und Anmeldung telefonisch 0172- 6556123 oder www.mentaltrainig-baer.de



Sonnengrussyoga mit **Steffi Groß** · integrales Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene · Offener Kurs am Montag 19:00, Dienstag 10:00 und Mittwoch 18:30 in **Waldenburg** und **Mülsengrund**. Weitere Infos & Anmeldung: 0160-92963601 · www.landgarten-potpourri.de

