

INFOBLATT

Februar & März 2015

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Vorträge – Vernissage – Klangkonzert

2. Netzwerk-Konferenz in Eibenstock

Neueröffnung

Biomarkt Zwickau

Seite 3

Seite 2

Workshops Didgeridoo

Seite 6



Netzwerktreffen:

o6.o2. Plauen

11.02. Chemnitz

02.03. HOT

03.03. Olbernhau

17.03. Crimmitschau

Infos im Innenteil Seite 8/9

www.miteinandersein.net

Titelmotiv von Carina Leithold · www.mandala-zauber.de



Liebe Leser.

wenn wir bewusst einmal hinhören, werden wir jeden Tag mit so vielen Meinungen konfrontiert, von Dingen und Situationen, die wir nicht mögen und haben wollen. Da wird bewertet, verurteilt und in gut/schlecht eingeordnet. Selbst Menschengruppen, die eine bessere Welt anstreben, treiben im Klagelied dahin. Besonders die "sozialen Netzwerke" als Spiegel unserer Gesellschaft sind voll damit. Hier sehen wir unsere Chance im Netzwerk. Wir sind bestrebt, unangenehme Situationen und Menschen so zu nehmen, wie sie nun einmal sind, ohne sie noch mehr durch Aufmerksamkeit und Klage zu stärken. Dann bleibt genug Zeit und Energie übrig, um bewusst darüber nachzudenken, was wir stattdessen wollen. Wie könnte ein großes, lebensbejahendes, menschenwürdiges Miteinander auf dieser Erde aussehen? Das heißt, wir schauen uns lösungsorientierte Möglichkeiten an, malen uns ein Bild und kommen einzeln oder durch ein Netz mit ähnlich denkenden Menschen ins Handeln. Im Umsetzen werden wir uns weiter mutig vorwagen. Hier gibt es keinen Plan. Es erfolgt intuitiv und wir folgen dem, was sich zeigt.

Eine wunderbare Möglichkeit, etwas Konstruktives in unser Leben zu bringen, ist die Teilnahme an dem im Aufbau befindlichen Tauschring, der besser "Tauschtopf" heißen sollte, da wir ihn als einen großen Topf an materiellen und immateriellen Ressourcen sehen, die frei gegeben und genommen werden können. Hier kann erkannt werden, das Besitz stolz macht oder eine dafür erwartete Gegenleistung, sei es in Form von Geld, Tausch oder Dank eine tiefe Programmierung ist, die uns vom Fluss des Lebens abschneidet. Für den Energieausgleich sorgt das Leben selbst, über viele überraschende Wege und in vielen Fällen eben nicht direkt. In unserem Netzwerk-Tauschring findet ein freies Geben und Empfangen statt. Ich gebe meine Hilfe und meine Dinge frei und weiß, dass, wenn ich wirklich etwas brauche, es mir das Leben bringt, dass ich versorgt bin. Das ist Urvertrauen und ein wichtiger Schritt in eine geldfreie, friedliche Gesellschaft.

Mehr Infos zu unserem Tauschring und Anmeldung: www.bio-erzgebirge.de/tauschring oder bei Kristin Hemmerle aus Hohenstein-Ernstthal. Sie organisiert "Tauschen statt Kaufen" (Kleidertausch) und "Freie Gib & Nimm oder Verschenketreffen", Infos unter Tel. 03723–6792912

Es gibt inzwischen mehrere Portale, die nach diesem Ansatz Menschen zum freien Geben und Nehmen einladen:

Lebensmittel retten/verteilen:

foodsharing.de, lebensmittelretten.de, mundraub.org, thefoodassembly.com/de

Wohnen / Schlafen / Reisen:

couchsurfing.org, ticketteilen.org, mitpackgelegenheit.de, bikesurf.org

Carsharing: tamyca.de

Kleider und Klamotten: kleiderkreisel.de

Werkzeuge / Sonstiges:

fairleihen.de, umsonstladen.de

Vielleicht hast auch Du Ideen, Empfehlungen und Anregungen zu diesem Thema. Schreibe uns: info@miteinandersein.net

Viel Freude mit diesem Infoblatt und vielleicht sehen wir uns auf der Netzwerkkonferenz?

Liebe Grüße Ann König & Uwe Reiher

Samstag, 14. März 2015 im Kunsthaus Eibenstock

2. Netzwerkkonferenz & Klangkonzert

Bei der 2. Netzwerkkonferenz laden wir wieder zu einem großen überregionalen Treffen ins Kunsthaus Eibenstock ein. Hier kannst Du über eine längere Zeit "alternative" Menschen kennenlernen, wiedersehen und Dich austauschen. Wenn Du magst, stelle Dein Projekt, Deine Vision, Dein Angebot, etc. aus dem alternativen Bereich exklusive vor. Dafür stehen Dir fünf Minuten Redezeit zur Verfügung (bitte vorher anmelden).

Höhepunkte

- Vortrag über den Stand der Forschung bei der Freien Energie
- Vernissage mit "Harmonie im Ganzen" Energiebilder von Jeannette & Karsten Wagner
- Klangkonzert mit Instrumenten aus Kristall mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum aus Leipzig

Preise

Konferenz: 15 € pro Person / Paare 25 €, für Jahresbeitragszahler 12 € / Paare 21 € Konzert: 15 € pro Person bei Besuch der Netzwerkkonferenz, regulär 20 € pro Person

Information

Ann König, Tel. 0176–56892679 und 037756–79730 (vormittags) **Veranstalter:** Gesundes (H)ERZgebirge e.V.

Anmeldung (online)

Bitte rechtzeitig anmelden, da das Kartenkontingent begrenzt ist.

www.miteinandersein.net/konferenz





Programm

13.30 Uhr	Beginn	
14.00 Uhr	Eröffnung "Netzwerk Miteinan- derSein – ein neues WIR" mit Ann König & Uwe Reiher	
14.30 Uhr	Vortrag "Freie Energie – Stand der Dinge" mit einem namhaften Re- ferenten des 1. Kongresses für freie Energie "SAFE" (Schweiz)	
15.30 Uhr	Pause, Zeit für den Austausch	
16.00 Uhr	5-Minuten-Kurzvorstellungen (bitte anmelden)	
18.00 Uhr	Abendessen – bitte etwas Leckeres für ein gemeinsames vegetarisches Buffet mitbringen (Aufwärmmöglichkeit, Küche & Geschirr sind vorhanden) oder 5,00 Euro für die Suppenkasse spenden. Getränke können ebenso mitgebracht oder im Kunsthaus gekauft werden.	
19.30 Uhr	Vernissage mit "Harmonie im Gan- zen" – Energiebilder von Jeannette und Karsten Wagner aus Chemnitz www.painted-energy.de	
20.00 Uhr	Kristallklangwelten-Konzert mit Manuela Ina Kirchberger und Tho- mas Plum aus Leipzig www.klangtempel.net (15,00 € pro Person)	





Netzwerk MiteinanderSein Mehr erfahren – Mitmachen?

14-tägiger Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk & weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen. Anmelden: info@miteinandersein.net

Infoblatt-Abo

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

Mitmachen im Netzwerk?

Infos zur Arbeit des Netzwerks, Menschen & Angebote finden, sich austauschen, Möglichkeiten für Anbieter, die sich und Ihre Angebote bekannt machen wollen.

Informationen: Ann König \cdot 037756–879730 \cdot 0176–56892679 • Uwe Reiher \cdot 03722–817767 E-Mail info@miteinandersein.net \cdot www.miteinandersein.net



Neueröffnung am 15. Januar 2015

Lebensmittelpunkt Zwickau: regional – natürlich – bio



Fotos: Hartwig.Art / facebook.com/hartwig.ar

Am 15. Januar öffneten sich pünktlich um 9:00 Uhr die Eingangstüren des neuen Frischemarktes "Lebensmittelpunkt". Wieso genau dieser Name gewählt wurde, sollten wir später herausfinden. Gut erreichbar über die Autobahnabfahrt Zwickau-Ost, direkt an der \$283 im Wohngebiet Oberhohndorf gelegen und mit ausreichend Parkplätzen ausgestattet bietet der Markt ein reichhaltiges Sortiment aus dem Bio- und ökölogischem Bereich. Ob fleischlich, vegetarisch, vegan, rohköstlich oder spezielle Produkte bei Unverträglichkeiten - uns fiel eine große Auswahl von namhaften Bio-Firmen auf und wir fanden Lebensmittel vor, keine Nahrungsmittel. Die Präsentation der Waren in den niedrigen Regalen fanden wir sehr ansprechend gelöst und die Orientierung fällt dank der gut lesbaren Hinweisschilder leicht. Wichtige Punkte, wie wir

Bei aller Übersichtlichkeit kommen dennoch Fragen auf, und dort hilft das kompetente und freundliche Mitarbeiterteam den Kunden gern, das optimale Produkt zu finden – ein weiterer Punkt. Geschäftsführer Thomas Pampel sagte uns später: "Bei der Auswahl der Mitarbeiter haben wir viel Wert darauf gelegt, dass sie sich selbst gesund ernähren und somit hinter den Produkten stehen können, da kompetente fachkundige

Beratung an unseren Infotheken mit zu unserem Konzept im Lebensmittelpunkt gehört."

Viele Erstbesucher nutzten die Gelegenheit nicht nur zum Schauen, sondern kauften gleich ein. Wir sprachen einige Einkäufer über ihre Zufriedenheit an und ernteten durchweg positive Resonanz. Besonders hervorgehoben wurde immer wieder die Freude über die gesunde Einkaufsmöglichkeit in der unmittelbaren Umgebung.

Am Frischetresen fanden wir neben Feinkost, Käse und Fleischwaren zwei warme Mittagsgerichte vor. "Das ist unser täglich wechselnder vitaler Mittagstisch", kamen wir mit Jörn Hirsch, dem zweiten Geschäftsführer ins Gespräch, der uns zudem auf einen weiteren wichtigen Punkt hinwies: "Unser Markt hat das Ziel, einen Großteil der Produkte durch regionale saisonale Angebote zu ersetzen. Dabei möchten wir mit Produzenten in der Umgebung zusammen arbeiten, bei denen die ökologische Philosophie stimmt, d.h. beste natürliche Lebensmittel auf qualitativ höchsten Niveau produziert werden. Das fördert den Informationsaustausch, wird eine gesunde regionale Lebensmittelversorgung langfristig absichern und stärkt so wirtschaftlich unsere Region." Diese ethisch hohe Vision, die im





Einklang mit unseren Netzwerkphilosophie steht, brachte unseren Besuch am Schluss auf einen herausragenden Punkt – den Lebensmittelpunkt.

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

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



Vom Kunsthaus zum Kunsthof

von Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier

So mancher wird die Veränderungen im Kunsthaus-Gelände schon wahrgenommen haben. Ein Teil der alten Bausubstanz ist abgerissen und das ehemalige Hauptgebäude der Sticktex Eibenstock befindet sich mitten in der Sanierung. Hier werden neben drei Wohnungen eine Ladenpassage und fünf Ferienwohnungen entstehen. Diese sollen nach verschiedenen Kulturen eingerichtet und gestaltet werden: es gibt eine indische, afrikanische, peruanische, japanische und indianische Wohnung. Die Ladenpassage bekommt neben Keramikwerkstatt und Tanzschulladen einen Kunstladen mit Café. Ein weiterer Laden wartet noch auf seinen Inhaber. Die Inspirationen zur Gestaltung stammen von weiten Reisen, von Hundertwasser-Bauwerken und von zahlreichen Kunsthausfreunden, die uns seit vier Jahren begleiten.

So erhält das Gebäude bald eine bunte Fassade sowie ein Innenleben mit vielen Gesichtern und trägt den Namen "Hundertweltenhaus". Das bisher mit Betonplatten zugepflastere Außengelände wird zu einem essbaren Park mit Teich und Meditationsgarten gestaltet und soll ein Kunsthof werden. Unsere Träume und Visionen sind nahezu grenzenlos und werden zur richtigen Zeit ihre Realisierung finden.



Am 28. März 2015 findet unser jährlicher Tag der offenen Tür mit Frühlings-Kreativmarkt statt. In diesem Jahr wird er begleitet von einem Tag der offenen Baustelle, so dass ab 11 Uhr der Baufortschritt im Hundertweltenhaus besichtigt werden kann. Wir freuen uns auf reges Interesse und viele Besucher!

Kunsthof Eibenstock Ludwig-Jahn-Straße 12 www.kunsthaus-eibenstock.de





REZEPT-TIPP

von Sandra Müller

Getreidetaler



Zutaten (für ca. 20 Stück)

- 100g Hafer, frisch geflockt oder Haferflocken
- 6og Dinkel, frisch geschrotet
- 6og Buchweizen, grob gemahlen oder Buchweizenmehl
- 8–10 getrocknete Tomaten, sehr klein geschnitten
- 3og Sonnenblumenkerne, grob gehackt
- 2 EL Gemüsebrühe (Instant hefefrei oder 2 EL Kräutersalz
- Thymian, Rosmarin, getrocknet
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 TL Senf
- 4 EL Tomatenmark
- ca. 300 ml lauwarmes Wasser
- Bratfett oder Öl

Haferflocken, Dinkelschrot, Buchweizen, geschnittene Tomaten, Gemüsebrühe und getrocknete Kräuter in einer Schüssel vermischen. Das Wasser unter ständigem Rühren zu den Zutaten geben bis ein Brei entsteht. Den Teig ca. 15-20 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel klein schneiden und zu dem Teig geben. Senf und Tomatenmark unterrühren. In einer Pfanne Bratöl erhitzen. Mit einem Teelöffel kleine Taler bzw. Häufchen abstechen und vorsichtig in das Fett geben. Von allen Seiten goldgelb durch braten und zum Auskühlen auf ein Küchentuch geben

Diese Taler schmecken sehr gut zu Pellkartoffeln mit Quark oder nur mit einem pikanten Dip. Sie sind sehr gut zum Mitnehmen geeignet und auch kalt gegessen sehr lecker.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller.

BACKKURSE:

07.02., 10 Uhr Brötchen, Müsli & Co im Biomarkt Schwarzenberg

7.3., 10 Uhr Vollkorn-Sauerteigbrot 21.3., 10 Uhr Brötchen, Müsli & Co 28.03., 12 Uhr Vollkorn-Sauerteigbrot und 15 Uhr Kinderbackkurs zum "Tag der offenen Tür" im Kunsthaus in Eibenstock

Sandra Müller Bio-Vollwertköchin · Ernährungsberaterin Hammerleithe 15 · 08359 Breitenbrunn Tel. 0172–7942419 www.vollwertkochen-erzgebirge.de

Das erste Grün – Scharbockskraut

von Birgit Nestler

Die Tage sind nun wieder länger, bis zur Lichtmess, den o2.02., ging es "vorwärts um einen Hahnenschritt und danach im Mannesschritt". Fit halten können wir uns durch Bewegung, aber auch durch die Ernährung, z.B. einmal Fleisch und Wurst weg lassen, dafür Obst, Gemüse oder auch Milchprodukte essen. Wussten sie, dass Kuhmilch, von Kühen, die hauptsächlich mit Gras und dessen Produkte wie Heu oder Heusilage gefüttert werden, bedeutend mehr ungesättigte Fettsäuren enthält als Milch aus Maisgebieten? Milch, Käse und Quark sind reich an Kalzium und Mineralien, die natürlich auch helfen die Knochen zu stärken oder auch Osteoporose vorbeugen. Wir als Landwirtschaftsbetrieb, der einmal im Monat Käse herstellt, wollen mal "Rüblikäse", also Käse mit Möhrensaft, probieren. Das Gesunde vom Käse kombiniert mit dem Karotin der Möhre übers Milchfett gebunden als natürliches Vitamin A – klingt doch gut.



Im März kriechen dann auch wieder die ersten kleinen Pflänzchen aus dem Boden, aus denen man leckere vitaminreiche Köstlichkeiten herstellen und der Frühjahresmüdigkeit entgegen wirken kann. Mit zu den ersten Pflänzchen in der freier Natur kann man das Scharbockskraut entdecken. Es liefert reichlich Vitamin C und soll den Stoffwechsel anheizen. Mit den pfeffrig-scharfen herzförmigen Blättchen kann man Suppen und Salate würzen oder auch einen grünen Krafttrunk zubereiten.



Scharbockskraut-Quark

25 g Scharbockskraut (nur vor der Blüte zu verwenden) oder selbst gezogenen Gartenkresse, 2 TL Leinöl, 250 g Quark, 1 TL fr. gepresster Zitronensaft, Salz

Die fein gehackten Scharbockskrautblätter bzw. Gartenkresse, Leinöl mit dem Quark verrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Hervorragend als Brotaufstrich oder zu Pellkartoffeln. Guten Appetit!

Wenn Sie Näheres über die ersten Wildkräuter wissen möchten, lade ich Sie gern zu unseren Kräuterwanderungen ein. Bei den Käsewanderungen (inkl. Kräuterwissen) können Sie unsere neuen Käsesorten verkosten. Die Wanderungen sind geeignet für jedermann, auch für Schulklassen, Kindergärten, Förderschulen, Altenheime usw. oder ich komme zu Ihnen.

Gerne können Sie uns auch in unserem Hofladen besuchen, geöffnet am Freitag von 13.00 Uhr bis 17.30 Uhr oder Samstag 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr. Jedem Wochenende geben wir ein anderes Thema, dass Sie auf unserer Internetseite finden wie auch unsere wöchentlichen Angebote.



Hofladen Birgit Nestler und Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler Rittersgrün · Tel. 037757-7978 www.eiei-nestler.de

Die Jahreszeiten im Ayurveda **Ayurveda-Tipps für den späten Winter**

von Julia Beateischleis

Die Wintermonate sind die ideale Jahreszeit, um es sich bei Kerzenschein, guter Lektüre und einem duftenden Kräutertee gemütlich zu machen. Um die Kälte und Trockenheit im Winter auszugleichen, empfiehlt der Ayurveda ein paar einfache Anwendungen, die wir uns regelmäßig gönnen sollten:

Ganzkörpermassage mit einem ayurvedischen Basisöl oder Kräuteröl. Wärmend und nährend wirkt gereiftes Sesamöl. Noch intensiver und stärker duftend sind Dhanvantaram-Kräuteröl oder Mahanarayan-Öl. Letzteres stärkt die Gelenke, beugt Muskelsteifigkeit und Schmerzen vor. Die Öle sind im guten Ayurveda-Fachhandel erhältlich.

Einsalben der Füße: Am Abend nach einem Fußbad mit Meersalz die Füße mit Ghee (Butterfett) massieren, ein Paar Wollsocken anziehen. Der Schlaf ist dann tief und fest, und unsere Füße danken es uns mit weicher Haut.

Heiße Getränke: Im Ayurveda wird empfohlen, heißes Wasser zu trinken. Dem heißen Wasser kann auch etwas frische Ingwerwurzel zugegeben werden (dann wirkt es stärker wärmend) oder 1 TL Honig (erst bei Trinktemperatur zufügen) mit einigen Tropfen Zitrone. Herrlich belebend am Morgen!

Gegen Erkältung: Bei beginnender Erkältung und Halsschmerzen mit ½ TL Kurkuma und 1 Prise Steinsalz in ½ Becher heißem Wasser mehrmals gurgeln. Bei Schnupfen und Husten mit Thymian inhalieren. Den Raum mit Palo Santo oder weißem Salbei räuchern.

Ein gutes Power-Frühstück stärkt unseren Organismus und unterstützt ihn optimal in der kalten Zeit. Zutaten (pro Person): 4 Datteln, 4 Mandeln, 1 TL Fenchelsamen gemahlen, 1 Msp. Kardamom, evtl. ein paar Safranfäden, 1 Glas Wasser

Alle Zutaten über Nacht in Wasser einweichen und am Morgen pürieren. Nüchtern trinken. Alternativ kann das Powerfrühstück als "Soße" zu einem warmen Frühstücksbrei genossen werden. Schenkt Kraft und einen schwungvollen Start in den Tag.

Julia Beutelschieß Stellshagen (Ostsee) Tel. o3881-7595662 www.shaktimaa.de



Säure-Basen-Balance

von Christian Drechsel, Bio Markt Schwarzenberg

Geht es Ihnen auch so? Über Weihnachten und den Festtagen verwöhnten wir uns mit gutem Essen und Trinken und die Januartage hatten wir ebenso oft Appetit auf Süßes und schweres Essen, was in der kalten Jahreszeit ja natürlich ist. Doch die Waage ist so gnadenlos ehrlich!



Durch die Schlemmereien ist unser Organismus schnell übersäuert. Aber es gibt viele gute Produkte, die unsere Säure-Basen-Balance auf leckere Art und Weise wieder herstellen und dabei noch das ein oder andere Pfund schmelzen lassen. Zum Beispiel gibt es das Sortiment von Peter Jentschura mit schnell zubereiteten Mahlzeiten, basischen Badesalzen bis hin zu Haartropfen. Oder haben Sie Lust, das neue Jahr mit vegetarischen oder veganen Köstlichkeiten zu beginnen? Wir haben alle Kochbücher von Atilla Hildmann und natürlich die dazugehörigen Zutaten vorrätig. Vielleicht wollten Sie schon immer einmal einen grünen Smoothie probieren? Wir haben für Sie

verschiedene Frucht- und Pflanzenpulver, die nur noch eingerührt werden, dazu noch knackiges frisches Obst und Gemüse und fertig!

Denn man erreicht sein Ziel am schnellsten, wenn man gleich damit beginnt!

Kommen Sie im Bio Markt in Schwarzenberg-Neuwelt vorbei! Unser Team freut sich auf Sie und berät Sie gern.

Straße der Einheit 115 · 08340 Schwarzenberg
Tel. 03774-1744710 · www.biomarkt-schwarzenberg.de



Heilfasten und Körpererleben Eine Woche auf dem Heilungsweg zu sich selbst, vom

Eine Woche auf dem Heilungsweg zu sich selbst, vom o1.03.-08.03.2015 mit Dr. Burkhard Flechsig

Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Schränkt man dies bewusst für eine überschaubare Zeit ein, beginnt der Körper damit, sich vom alten überflüssigen Ballast zu trennen. Gleichzeitig öffnen sich Räume, in denen verborgene Gefühle und Körpererinnerungen sichtbar werden.

Die besondere Kombination zwischen Heilfasten und Körpererleben unterstützt Sie sowohl bei der Reinigung Ihres Körpers als auch bei der Ausleitung "seelischer Schlackenstoffe", um mit sich selbst in einen besseren Kontakt zu kommen.

Wir werden acht Tage gemeinsam im "Gut Frohberg" bei Meißen verbringen. Früh und am Mittag essen wir etwas gedünstetes Gemüse im Rahmen der "milden Ableitungsdiät" nach Dr. Erich Rauch.

Neben den Angeboten zum Körpererleben, der manuellen Bauchbehandlung und dem Leberwickel wird viel Zeit zur Ruhe und auch zur moderaten Bewegung sein.

Während dieses heilsamen Weges betreuen Sie **Dr. Burkhard Flechsig** als F.X. Mayr Fastenarzt und **Kerstin Balster** mit ihrer langjährigen Erfahrung in der Begleitung von körperorientierten Prozessen.

Seminarort

"Gut Frohberg", 01665 Käbschütztal, Schönnewitz 9 · www.gutfrohberg.de

Das Seminar beginnt am 01.03., 18 Uhr und endet am 08.03., 13 Uhr.

Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 037341-50370 oder 03761-72334 www.ars-medendi-gmbh.de

Achtsam essen – achtsam leben (Teil 2) Die 5 Achtsamkeitsübungen

von Annelie Schmidt

Jedes Mal, wenn ich die Zeitschrift "Bild der Frau" sehe, muss ich lächeln. Ja, wenn es nur so einfach wäre mit dem Abnehmen, konsequent sein und optimistisch bleiben mit dem Durchhalten!

Buddha, auf den die Übungen der Achtsamkeit zurückgehen, hätte uns geraten: "Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin, entweder unter einen Baum oder in eine ruhige Ecke und achten Sie beim Einatmen aufs Einatmen, beim Ausatmen aufs Ausatmen und das immer und immer wieder!" Und dann einfach bewusst sehen, schmecken, riechen, hören und fühlen, was sie in ihren Mund hineinstopfen. Nein, nicht stopfen, sondern laaaangsam, genussvoll kauend, jeden Bissen in sich aufnehmend. Ja, wenn das so einfach wäre! Folgende Geschichte: "Ein Fremder geht durch Berlin und fragt: Wie komme ich zur Philharmonie? Ein kluger Berliner antwortet: Üben, üben, üben!"

1. Achtsames Essen - Weg und Ziel

Es sind die einfachen Dinge im Leben, die sich am besten für die Entwicklung der Achtsamkeit eignen - z.B. atmen, sitzen, gehen und essen. Selbst, wer nur 3 x am Tag isst, nimmt über Tausende von Mahlzeiten im Jahr ein. Doch viele Leute nehmen auch gern einen "Snack" zwischendurch, also, noch mehr Möglichkeiten, achtsam zu sein, d.h.

- ganz im Hier und Jetzt zu essen
- alle Sinne mit einzubeziehen
- entspannt und wertfrei zu beobachten.

Beginnen Sie täglich mit einer Mahlzeit, die sie achtsam zu sich nehmen!

2. Der Bodyscan – sich selbst im Körper wahrnehmen

Ob sie einen guten oder einen schlechten Kontakt zu ihrem Körper haben, ist unabhängig von dem, wie viel sie wiegen. Durch den Bodyscan lernen Sie, zu sehen, was ist und erfahren, dass das, was ist, immer WERT-VOLL ist!

- spüren Sie ihren Körper als Ganzes
- atmen Sie bewusst ein und aus
- gehen Sie Schritt für Schritt durch alle Teile ihres Körpers
- sprechen sie dabei liebevoll still mit
- auch Ablenkungen dürfen sein.



3. Das Achtsamkeitstagebuch - Essmuster durchschauen

- beginnen Sie, klarer zu sehen, wie Sie "ticken"
- entdecken Sie ihre "Fressfallen"
- erkennen sie, welche Nahrungsmittel Sie erfreuen oder belasten
- achten Sie auf Schuldgefühle oder darauf, ob Sie sich selbst verurteilen

4. Meditation – loslassen und bei sich ankommen

Das "Sitzen in der Stille" gilt als Königsweg zur Entwicklung der Achtsamkeit.

- Sie werden gelassener, regen sich nicht so schnell auf, bleiben entspannt
- Sie (kon)zentrieren sich besser, das Denken wird klarer, das Leben bekommt eine Richtung
- Sie lernen sich, ihre Stärken und Schwächen kennen und können sich so akzeptieren, wie Sie sind

5. Achtsamkeitsexperimente – 12 Übungen für zwischendurch

Diese Übungen erweitern Ihren "Werkzeugkasten" und:

- schärfen Ihre Achtsamkeit für das, was Sie essen und wie Sie essen,
- helfen, "Fressfallen" zu umgehen,
- durchbrechen schädliche Ernährungsmuster, die oft krank und übergewichtig machen.
- zeigen, wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten der Achtsamkeit im Alltag sind. Sie finden die 12 Übungen im unten aufgeführten Buch.

Annelie Schmidt, Persönlichkeitstrainerin/ NLP-Master (nach: "Schlank durch Achtsamkeit" von R.P. Schweppe)



Vorgestellt

Taiji – Qi Gong – Kosmische Energieübertragungen

Mein Name ist Marcus Wendt. Ich bin glückli-Gong Lehrer sowie Heiler für Körper, Geist, Seele, Wohnraum und die Erde. Ich unterrichte inneres und äußeres Qi Gong, gebe kosmische Energieübertragungen zur Heilung von Körper, Geist und Seele. Ich begleite Menschen auf ihrem Weg der Heilung, bei chronischen Krankheiten oder Krebs. Der Mensch wird dabei mit seiner Umwelt als Ganzes betrachtet. Ist ein Teil davon nicht heil, so wirkt sich das auf die anderen Teile aus. Mit Ener-

Erd- und Raumreinigung werden geopathische Jahrhunderte gespeicherte, negative Energien in Räumen und der Erde aufgelöst. Die Heilung von Seelenanteilen und die Regulierung von Fremdschen und Tiere) am Körper oder in der Wohnung sind ebenfalls möglich. Mit meinem offenen Herzen als Kanal arbeite ich mit einem Bewusstsein aus einer anderen kosmischen Ebene zusammen.

Aktuelle Workshops und Energieübertragungen:

Energieübertragung - BiGuFuQi - kosmische Lichtnahrung & Heilenergie

- Dienstag **31.03.2015**, 19:00 21:00 Uhr (20€) Yogazentrum Chemnitz, Wiesenstraße 11, 09111
- Montag 16.02.2015, 17:00 19:00 Uhr (20€) Begegnungszentrum Schwarzenberg, Karlsbader Str. 2a, im OG Kaufland, 08340 Schwarzen-

Energieübertragung - Reinigung aller Meridiane/Chakren/Aura/Organe und Verstärkung des

Montag 16.03.2015, 17:00 – 19:00 Uhr (20€) Begegnungszentrum Schwarzenberg, Karlsbader Str. 2a, im OG Kaufland, 08340 Schwarzenberg

Workshop: Tian Yan Gong Qi Gong - Dynamische Übung für mehr Fitness, Entgiftung und Gewichtsregulierung – mit Energieübertragung

zur Neutralisierung von Schwermetallen, Giften, Pestiziden etc

Termine) im Yogazentrum Chemnitz, Wiesenstra-Be 11, 09111 Chemnitz

Workshop: Bronzeglocken Qi Gong, 1400 Jahgung und Verstärkung des Energiesystems und Entwicklung innerer Fähigkeiten

- Samstag **28.02.2015**, 10:00 16:00 Uhr (80€) Pranazentrum, Matthesstraße 56, 09113 Chem-
- Samstag **09.05.2015,** 10:00 16:00 Uhr (80€)

Marcus Wendt · Chemnitz · Tel. 0163-7334580 E-Mail: mail@tao-qi.de · Website: www.tao-qi.eu

TAO QI MARCUS WENDT

wie Wasseradem/ Currynetzlinien &

Das Didgeridoo – eine Reise zu dir selbst Digeridoo-Workshops mit Oliver Möhwald

Jeder kann Didgeridoo spielen. Es macht Spaß die Rhythmen und Klänge zu entdecken, welche unmittelbar aus dem eigenen Körper kommen. In meinen Workshops zeige ich Dir die einzelnen Schritte zu Deinem Klang und Deinem eigenen Rhythmus. Wir sind verschieden. Es hat sich für mich bewährt, auf die Unterschiedlichkeit der Menschen einzugehen. Ich begleite Dich gern auf dieser spannenden Entdeckungsreise mit diesem genialen Instrument.

Dir selbst näher kommen, Entspannen & Spaß haben!







Didgeridoo-Workshop-Termine:

- 21./22.02. in Bad Elster, Badstraße 6 im Staatsbad, großer Klangraum
- 09/10.05. in Dresden, Tenza-Schmiede, Pfotenhauerstr. 59
- 18./19.07. in Bad Elster, Badstrasse 6 im Staatsbad, großer Klangraum, für FORTGESCHRITTENE
- 20.07. in Bad Elster, Didge HEALING für FORTGESCHRITTENE



Oliver gehört – seit über 20 Jahren dabei – zu den erfahrensten Didgeridoo-Spielern & -Lehrern Deutschlands. Er hat einige erfolgreiche CD-Produktionen inszeniert und ist Multinstrumentalist. Auf einmalige Weise spielt er oft verschiedene Instrumente gleichzeitig. Mit seinen faszinierenden selbstkomponierten Stücken öffnet er die Türen in eigene Erlebniswelten.

Seine Tochter Joanna verzaubert mit ihrer einzigartigen Stimme, die tief berührt. Zusammen sind Sie Balsam für Herz und Seele!

Klangmassage

Entspannung pur auf der Didgeridoo-Klangliege, das geht bis in die letzte Zelle! Mit Didgeridoo, verschiedenen Trommeln, Klangschalen und Saiteninstrumenten.

Klangerlebnis-Konzerte in Bad Elster

mit Oliver Möhwald & Joanna Rosenbröijer 5.2, 17.2, 26.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 31.3, 16.4, 23.4, 30.4 jeweils 19:00 - ca. 21:30 Uhr (Salzgrotte Rosengarten) Anmeldung & Kartenvorverkauf 2 037437 – 909943

21.02.2015 um 19.00 im Staatsbad, Klangraum Bad Elster, Badstraße 6 Anmeldung unter www.didgeridoo-kurse.de

Chill-out World Music Konzert

Oliver Winthoc Möhwald & Joanna Rosenbröijer 27.3. zur Eröffnung des Freiträumer-Festivals in der Festhalle Plauen · Didgeridoo, Gitarre, Perkussion, Koto, schamanische und indianische Gesänge

Anmeldung, CDs & Hörproben www.didgeridoo-kurse.de

Oliver Winthoc Möhwald · Untere Bärenloher Str. 8a, o8645 Bad Elster Tel. 037437- 53296 · Mobil 0171-3740313



Fortsetzungsreihe: Homöopathie Teil 5

Klassische Homöopathie – sanft und ganzheitlich heilen

Im letzten Infoblatt von bio-erzgebirge wurden wesentliche Grundlagen zur Anwendung der Klassischen Homöopathie bei akuten und chronischen Beschwerden erklärt und auf einzelne Arbeitsschritte eingegangen, die die Arbeit in einer homöopathischen Praxis erkennen lassen, Potenzierungsfragen sind angeklungen. In diesem Beitrag sollen Unterschiede zu anderen Verfahren aufgezeigt werden, die oft mit Klassischer Homöopathie verwechselt werden:

"Komplexmittelhomöopathie" bedeutet die Verordnung von Gemischen, die mehrere Einzelmittel in unterschiedlichen Potenzen (Verdünnungsgrade) mit einer ähnlichen Wirkungsrichtung enthalten. Nicht selten findet man bis zu 20 und mehr Einzelmittel in einer Flasche oder Tablette vereint. Die Verschreibung erfolgt nach medizinischen Diagnosen im Sinne eines Schrotschussprinzips ein oder einige Mittel des Gemisches werden schon treffen. Der Umsatz solcher Komplexmittel geht gut. Die Verordnung ist schnell gemacht - der kranke Mensch wird nicht in seiner Gesamtheit erfasst. Aber: Hohe oder auch tiefe Potenzen können, bei so vereinfachter Anwendung, in bestimmten Fällen nicht unbedenklich sein!

"Biochemie nach Schüßler" wurde 1873 als eine "abgekürzte homöopathische Therapie" veröffentlicht. Schüßler vertrat die Meinung, dass 12 anorganische Stoffe ausreichen, um eine breite Palette von Beschwerden zu behandeln. Später erfolgte eine Erweiterung um 12 biochemische Ergänzungsmittel und 11 biochemische Salben. Schüßler ging davon

aus, dass im Krankheitsfall ein Defizit eben an diesen Stoffen eintritt und das die fehlenden Stoffe zu ergänzen, zu substituieren sind. In der Hand eines Fachmanns zeigen sich einige brauchbare Möglichkeiten für die Anwendung dieses Verfahrens.

"Nosoden" sind sterilisierte Krankheitsprodukte, die in entsprechender Potenzierung verwendet werden. In der Klassischen Homöopathie werden diese Nosodenpräparate entsprechend den Regeln dieses Heilverfahrens angewendet, das heißt, man verordnet nach der Gesamtheit der Symptome.

"Isopathie" bedeutet Behandlung durch "Gleiches mit Gleichem", zum Beispiel werden Präparate von Masernerregern potenziert bei Masern angewendet. Diese Vereinfachung umgeht ebenfalls die ausführliche Krankengeschichte und ihre entsprechende Auswertung bei der Mittelwahl.

Hier einzuordnen sind die "Eigenblut- und Eigenharntherapie" als mögliche Varianten einer isopathischen Anwendung. Sicher sind damit positive, umstimmende Effekte zu erreichen. Eine konstitutionelle Behandlung ersetzen sie aber nicht.

"Technische Hilfsmittel vom Computer bis zum Pendel" Das sind letztendlich nur Geräte, die auf sehr unterschiedliche Weise und Ernsthaftigkeit die homöopathische Mittelwahl erleichtern sollen. Viele klassische Homöopathen bedienen sich unbeschadet ihres spezialisierten Wissens und ihrer Erfahrung - eines Computers. Denn es gibt Programme zur Sichtung und Bewertung der Symp-

tome sowie zur Arzneimittelwahl. Aber der Computer kann nur das leisten, was in seine Software einprogrammiert wurde. Bei der Interpretation seiner Auskünfte und beim "Feinschliff" des Therapieplanes ist der Homöopath auf sein Wissen und seine Behandlungserfahrung angewiesen. Auf einer mehr oder minder tragfähigen gedanklichen Konzeption beruhen bei Symptomenerfassung und Mittelwahl die Verfahren der "Kinesiologie" und elektronisch gestützten "Bioresonanztherapie". Die Heranziehung des "Pendelns" oder der Aussagen des "Horoskops" gehören meiner Einschätzung nach eher dem Bereich der Esoterik an. Psychologisch gesehen drücken sie häufig die Vermutungen, Erwartungen und Befürchtungen unbewusster Persönlichkeitsschichten aus.

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 regelmä-Big in meiner Praxis statt.

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



9. Chemnitzer Impfsymposium am 21.03.2015 Impfschutz - Traum oder Wirklichkeit

von Joachim Hegemann, Sächsischer Verein für Homöopathie e.V.

Am 21. März 2015 veranstaltet der Sächsische Verein für Homöopathie und Gesundheitspflege e.V. sein 9. Impfsymposium. Es wird versucht, mit einer kritischen Darstellung des Impfgeschehens aus ärztlicher, aus medizinpolitischer und aus rechtlicher Sicht die einseitige öffentliche Impfpropaganda mit sachlicher Information zu ergänzen und Alternativen zum Impfen aufzuweisen.

Fragen Sie sich: Was bedeutet für mich Gesundheit? Wie gehe ich mit Krankheit um? Wie positiv sind ausgeheilte Krankheiten für mich und die Allgemeinheit? Will ich auf lebenslange Immunität nach durchgemachter Infektionskrankheit verzichten und stattdessen eine lebenslange Abhängigkeit von Impfungen ab dem zweiten Lebensmonat für mich, meine Kinder, Enkel und alle Folgegenerationen? Kenne ich die Inhaltsstoffe und unerwünschten Nebenwirkungen der Impfgaben? Fühle ich mich durch Impfärzte und Behörden umfassend informiert?

Mit dem engagierten impfkritischen Arzt Rolf Kron, dem Gesundheitspolitiker und Korruptionsforscher Dr. med. Wolgang Wodarg, dem Impfsachverständigen und Berater Jürgen Fridrich sowie der Heilpraktikerin und Homöopathin Dr. paed. Angela Söldner als Moderatorin kommen erfahrene Referenten zu den Themen: "Impfen wir uns gesund?", "Deutschland sucht den Impfpass. Staatliche Verantwortung oder Lobbypolitik?" und "Hilfen für eine freie Impfentscheidung" zu Wort. Zu Wort kommen sollen aber auch Sie als Symposiumsteilnehmer. Eine ausführliche Fragerunde an das Expertenteam gibt Tipps für den Umgang mit Impffragen. Ihre Fragen können Sie gerne schriftlich formuliert zur Veranstaltung mitbringen!

Veranstatungsort: Mensa, TU Chemnitz, Reichenhainer Straße 55, 09126 Chemnitz

Veranstaltungsinfos: Telefon: 0371-304620

Vereinswebseite mit Veranstaltungsflyer zum Herunterladen: www.svhgev.de

E-Mail: svhgev@gmail.com





Montag, 02.02.2015

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

19:30 Uhr Vortrag **Systemische Narbentherapie** mit Bärbel Espig **Oberwiesenthal** · J

Mittwoch, 04.02.2015

18:30 Uhr Vortrag **Pranaheilung** mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg** · E

18:30 Uhr Verbundener Atem mit Jana Münzner · Schwarzenberg · D

Donnerstag, 05.02.2015

19:00 Uhr DAMANHUR-Vortrag und praktische Erfahrung der spirit. Technologien von "Selfica" und "Sferoselfica" · Eibenstock · C

Samstag, 07.02.2015

15-18 Uhr Seminar Pilze in der Naturheilkunde Teil 3 mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · Wilkau-Haßlau · H

Montag, 09.02.2015

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

19:30 Uhr Vortrag **Systemische Narbentherapie** mit Bärbel Espig **Oberwiesenthal** · J

Dienstag, 10.02.2015

9-17 Uhr Kurs **PraNeoHom Basis1** mit Mandy Goller · **Eibenstock** · C

19:00 Uhr Vortrag **Pranaheilung** mit Grit Mustroph · **Eibenstock** · C, E

19:00 Uhr Handarbeitsabende Spinnkurs mit Helga Niehoff · Raschau-Markersbach · G

Mittwoch, 11.02.2015

9-17 Uhr Kurs PraNeoHom Basis1 mit Mandy Goller · Eibenstock · C

og:oo Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

Donnerstag, 12.02.2015

18:00 bis 19:30 Uhr Vortrag Wie uns Krankheiten helfen können... mit Ina Klinger · Schneeberg · A

Freitag, 13.02.2015

18:00 Uhr JEMAKO - Abend: Vorstellung des neuen Produktkataloges und der Früjahrsaktion 2015 mit Anke-Maria Stieler · Tel. 037757–189773 Schwarzenberg

Samstag, 14.02.2015

10-16 Uhr Seminar Modul I Wir und die Matrix – Erkenntnis und Transformation mit Jana Münzner \cdot Schwarzenberg \cdot D

Montag, 16.02.2015

17:00 Uhr Freier Heilungsabend und 19:00 Uhr Friedensmeditation mit Grit Mustroph · Schwarzenberg · E

17-19 Uhr Energieübertragung - BiGu-FuQi – kosmische Lichtnahrung & Heilenergie mit Marcus Wendt · Begegnungszentrum Schwarzenberg · X

19:30 Uhr Vortrag **Systemische Narbentherapie** mit Bärbel Espig **Oberwiesenthal** · J

Dienstag, 17.02.2015

19:00 Uhr **Reiki Gruppenabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld** · B

Mittwoch, 18.02.2015

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

Freitag, 20.02.2015

19:30 Uhr Mantrenabend mit Ann König · E-Mail: info@bio-erzgebirge. de · Vitalzentrum Schwarzenberg

Montag, 23.02.2015

19:00 Uhr Eltern-Trainings-Abende für Kinder mit ADS mit HP Grit Mustroph · Schwarzenberg · E

Freitag, 27.02.2015

15-20 Uhr Workshop MET-Klopftechnik mit Ina Klinger · Schneeberg · A

19:00 Uhr Meditationsabend mit Astrid Halm \cdot Schönfeld \cdot B

19:00 Uhr **Frauengruppe** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

Samstag, 28.02.2015

15-18 Uhr Seminar Belladonna und Bilsenkraut – Wie Nachtschattengewächse Geschichte schrieben mit HP Jens Breitfeld · Wilkau-Haßlau · H

Montag, 02.03.2015

18:30 Uhr Infoabend Wie kommen Kinder zu glücklichen Eltern? mit Manuela Hüller und Ines Gabel · Eibenstock · C

Dienstag, 03.03.2015

18-19 Uhr Info-Abend Schulranzenund Haltungscheck für zukünftige Schulanfänger mit Bärbel Espig Vitalzentrum Schwarzenberg · J

19:00 Uhr **Netzwerktreffen OLBERNHAU**er Stammtisch bio-erzgebirgemit Yvonne Scholz Tel. 037360-71467

Donnerstag, 05.03.2015

18-19 Uhr Kursbeginn Meridiangymnastik mit Ina Klinger · Schneeberg · A

Samstag, 07.03.2015

7./8. WE-Kurs Trampolinarbeit mit Vorschul- und Grundschulkindern mit Wolfgang Placht aus Freiburg Vitalzentrum Schwarzenberg · J

10-16 Uhr Seminar Modul II Wir und die Matrix Erkenntnis und Transformation mit Jana Münzner · Schwarzenberg · D

10:00 Uhr **Brotbackkurs** mit Sandra Müller · **Eibenstock** · C

7./8. Reiki Seminar 2. Grad mit Astrid Halm · Schönfeld · B

Sonntag, 08.03.2015

15-18 Uhr Seminar Heilpflanzen der Bibel Teil 1 mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · Wilkau-Haßlau · H

18:00 Uhr Film BEING AND BECO-MING (siehe Seite 11) · Eibenstock · C

Montag, 09.03.2015

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

Dienstag, 10.03.2015

Beginn Neuer YOGA Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene mit Gudrun Keßler \cdot Eibenstock \cdot C

19:00 Uhr Handarbeitsabende Spinnkurs mit Helga Niehoff · Raschau-Markersbach · G

Mittwoch, 11.03.2015

17:00 Uhr Beginn VHS-Workshop Eltern-Trainings-Abende für Kinder mit ADS mit HP Grit Mustroph · Annaberg · E

18:30 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D 19:00 Uhr Beginn Neuer Kurs **Kun**-

dalini Yoga mit Yogalehrerin Rocco Weigel · Eibenstock · C

Donnerstag, 12.03.2015

17:30 und 19:00 Uhr Beginn neuer Yoga-Kurse für Fortgeschrittene mit Gudrun Keßler · Eibenstock · C

Freitag, 13.03.2015

19:00 Uhr Vortrag Kraftort – Lebensraum mit Steffen Kotzur \cdot Eibenstock \cdot C

Samstag, 14.03.2015

14./15. SEMINAR Grundlagen des Pranaheilens – P1 mit Grit Mustroph Schwarzenberg · E

13:30 Uhr 2. NETZWERK-KONFERENZ diesmal im Kunsthaus Eibenstock 19:30 Uhr Vernissage zur Ausstellung "Heilige Geometrie" mit Werken von Janette und Karsten Wagner 20:00 Uhr Kristallklangwelten-Konzert mit Manuela Ina Kirchberger, Thomas Plum und Violistin Birgit Reimer (siehe Seite 3) · Eibenstock · C

Sonntag, 15.03.2015

14-17 Uhr Kräuterwanderung in den Plotschgrund mit HP Jens Breitfeld Wilkau-Haßlau · H

Montag, 16.03.2015

17:00 bis 19:00 Uhr Energieübertragung – Reinigung aller Meridiane/Chakren/Aura/Organe und Verstärkung des Organ-Qi mit Marcus Wendt (siehe Seite 6) · Begegnungszentrum Schwarzenberg · X

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg** · E

18:30 Kursbeginn **Qi Gong** Entspannung durch sanften Energiefluss mit Dagmar Zais (siehe S. 16) · **Thalheim** 19:00 Uhr offener Abend **Friedens**-

19:00 Uhr offener Abend Friedensmeditation mit Grit Mustroph -Schwarzenberg E

Dienstag, 17.03.2015

18:30 Kursbeginn **Qi Gong** Entspannung durch sanften Energiefluss mit Dagmar Zais (siehe S. 16) · **Thalheim**

19:00 Uhr **Reiki Gruppenabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld** · B

Mittwoch, 18.03.2015

og:oo Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

18./19. VHS-Workshop Super-Brain-Yoga mit HP Grit Mustroph · Aue · E

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

Donnerstag, 19.03.2015

18:30 Kursbeginn **Qi Gong** Entspannung durch sanften Energiefluss mit Dagmar Zais (siehe S. 16) · **Jahnsdorf**

Freitag, 20.03.2015

17:00 Uhr Hausmusik - Gemeinsames Musizieren von Freunden für Freunde · Eibenstock · C 10:00 Uhr Backkurs Brötchen, Müsli & Co mit Sandra Müller · Eibenstock · C

20:00 Uhr Hauskonzert ANDREAS GEFFARTH www.Neukirchner-Villa .de · Thalheim

Sonntag, 22.03.2015

16:30 Uhr Konzert Gitarrenschule Göbler · Eibenstock · C

Montag, 23.03.2015

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

Mittwoch, 25.03.2015

18:30 Uhr Vortrag Mit einer neuen Perspektive sehen lernen mit Anett C. Wagner · Schneeberg · A

19:30 Uhr Themenabend Patch-Work-Familie, Familie und ihre Ordnungen mit Bettina Brückner · Annaberg · F

Freitag, 27.03.2015

19:00 Uhr **Meditationsabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld** · B

19:00 Uhr **Frauengruppe** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

Samstag, 28.03.2015

Tag der offenen Tür – Vier Jahre Kunsthaus Eibenstock

11:00 Uhr Tag der offenen Baustelle im Hundertweltenhaus

14-18 Uhr Frühlings-Kreativmarkt 12:00 Uhr Sauerteig-Brotbackkurs und 15:00 Uhr Kinderbackstube mit Sandra Müller • 19:00 Uhr Reisevortrag "Yellowstone-Nationalpark" Kunsthaus Eibenstock • C

Montag, 30.03.2015

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

19:00 Uhr Eltern-Trainings-Abende für Kinder mit ADS mit HP Grit Mustroph · Schwarzenberg · E

Anbieterverzeichnis Erzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)

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

Kunsthaus Eibenstock Kerstin Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12

Eibenstock · 037752 – 50428 www.kunsthaus-eibenstock.de

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

Pranazentrum Schwarzenberg Grit Mustroph Vorstadt 4
Schwarzenberg 0173-3822353
www.pranaheilung-erzgebirge.de

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

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

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

Bewegungsschule & Therapie

Bärbel Espig · Annaberger Str.65, 09474 Crottendorf · 0171-7482649 www.physiotherapie-espig.de

Alle Angaben ohne Gewähr.



Montag, 02.02.2015

19:00 Uhr DAMANHUR-Vortrag zum Thema: ATLANTIS – Mythos? Wahrheit! mit Piviere (D. Gilletti) · Chemnitz · T

Mittwoch, 04.02.2015

18:00 Uhr Stammtisch für Effektive Mikroorganismen Chemnitz mit Heidemarie Wagner · 0371-225575

Dienstag, 10.02.2015

16:30 Uhr Kinderklangerlebnis und 18:00 Uhr Klangschalenerlebnis für Erwachsene mit Ruth Rölller · Salzgrotte Hohenstein-Ernstthal · O

Mittwoch, 11.02.2015

19:00 Uhr Netzwerktreffen CHEM-NITZ diesmal im Salon Landrock mit Uwe Reiher & Ann König · info@ miteinandersein.net

Donnerstag, 12.02.2015

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

Freitag, 13.02.2015

13.-15. Seminar und Einweihung in den 2. Grad Reiki mit Steffi Nolte Limbach-Oberfrohna P

Samstag, 14.02.2015

10-13 Uhr Workshop Super Brain Yoga mit Martha Wittekindt Chemnitz · T

Montag, 16.02.2015

18:00 Uhr Vortrag Was Kinder wirklich brauchen mit Manuela Hüller Limbach-Oberfrohna P

Donnerstag, 19.02.2015

Ferienaktion Laubsägen für Kinder mit Kristin Hemmerle · Hohenstein-Ernstthal · V

19:00 Uhr Hypnotische Phantasiereise mit Ivette Gräbner · Hohenstein-Ernstthal · O

19:30 Uhr Gruppeheilungsabend "Lerne, dich selbst zu heilen" mit Sylvia Dietl · Crimmitschau · S

Freitag, 20.02.2015

18:00 Uhr 3-Gang-Menü "Bilz Schlemmerien" zum Andenken an den Naturheilkundler Friedrich Eduard Bilz mit Jenny Oehme · Waldgaststätte "Zur Höllmühle" Penig OT Chursdorf

19:00 Uhr Freier Prana Heilungsabend mit Martha Wittekindt · Chemnitz · T

Samstag, 21.02.2015

21./22. **Digeridoo Workshop** mit Oliver Möhwald (siehe Seite 6) · www. digeridoo-kurse.de · **Bad Elster**

10-20 Uhr Tag der offenen Tür im Institut Sven Krieger · Vorträge zur Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie (siehe S. 10) · www. Institut-Sven-Krieger.de · Chemnitz

Sonntag, 22.02.2015

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Zwickau mit Christian Schilling www.familienstellen.org

Montag, 23.02.2015

19:00 Uhr Prana-Einführungsvortrag Thema: Timeout statt Burnout mit Martha Wittekindt \cdot Chemnitz \cdot T

Dienstag, 24.02.2015

19-21 Uhr Workshop **Geistiges Heilen** mit Karin und Michael Naumann **Limbach-Oberfrohna** · U

Mittwoch, 25.02.2015

10-12 Uhr offene Atemgruppe mit Karin und Michael Naumann · Limbach-Oberfrohna · U

17:00 Uhr Schwingende Ringe SMO-VEY indoor VIBROSWING Gesundheit in Deinen Händen mit Sylvia Dietl · Prana Zentrum Chemnitz · S, T

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

Donnerstag, 26.02.2015

19:00 bis 21:00 Uhr offene Atemgruppe mit Karin und Michael Naumann · Limbach-Oberfrohna · U

Freitag, 27.02.2015

27.2.-1.3. Erlebnistage mit Aquatischer Körperarbeit mit AquaRelax, WATSU und WATA mit Oliver Möhwald www.iaka-sachsen.de · Bad Elster

18-19 Uhr Entspannung mit Klang in der Salzgrotte Silberbergwerk mit Manuela Wende · 037609–68900 Wolkenburg

19-21 Uhr Energieübertragung - Bi-GuFuQi – kosmische Lichtnahrung & Heilenergie mit Marcus Wendt Yogazentrum Chemnitz · X

Samstag, 28.02.2015

10-16 Uhr Workshop Bronzeglocken Qi Gong mit Marcus Wendt · Prana Zentrum Chemnitz · T, X

10-14 Uhr Ayurvedischer Kochkurs Die Schwere des Winters mit Leichtichkeit verabschieden mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna · P

Montag, 02.03.2015

18:30 Uhr Netzwerktreffen HOT mit Kristin Hemmerle · Ort erfragen · V

Mittwoch, 04.03.2015

18:00 Uhr Stammtisch für Effektive Mikroorganismen Chemnitz mit Heidemarie Wagner · 0371-225575

Freitag, 06.03.2015

18:00 Uhr 3-Gang-Menü "Bilz Schlemmereien" zum Andenken an den Naturheilkundler Friedrich Eduard Bilz mit Jenny Oehme · Waldgaststätte "Zur Höllmühle" Penig OT Chursdorf

18:30 bis 21:30 Uhr 2. Themenabend Die Praxis des Aurveda für den täglichen Hausgebrauch mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna · P

19:00 Uhr Vortrag Vergebung ist ein Geschenk der Liebe mit Sylvia Dietl Regenbogenland Zwickau · S

Mittwoch, 11.03.2015

15-20 Uhr Wohlfühl- & Gesundheitstag Neue Wege der Heilung im Naturklang mit Leyla Angelika Nolte Chemnitz-Einsiedel · Q

Donnerstag, 12.03.2015

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

Freitag, 13.03.2015

13./14. Seminar und Einweihung in den 1. Grad Reiki mit Steffi Nolte Limbach-Oberfrohna · P

Samstag, 14.03.2015

10-16 Uhr Tagesseminar "Mache dich selbst zum Heiler!" mit Sylvia Dietl & Matthias Beyer · Crimmitschau · S

Sonntag, 15.03.2015

19:00 Uhr Der ganz besondere Abend Vollmondsingen mit Schamanin Nicole Böttcher · Salzgrotte HOT · O

Montag, 16.03.2015

o8:30 bis 16:00 Uhr Rollendes Seminar für Senioren, diesmal geht es zu Sylvia Dietl nach Crimmitschau mit Kristin Hemmerle \cdot V

10:00 bis 11:30 Uhr Bewegen und Entspannen Zeit für dich mit Sylvia Dietl · Crimmitschau · S

ab 16.3. Start Yoga-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit Daniela Pfüller · Salzgrotte HOT · O

Dienstag, 17.03.2015

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

Mittwoch, 18.03.2015

18-21 Uhr offener Abend Familienstellen mit Ines Gabel und Manuela Hüller · Limbach-Oberfrohna · P

Donnerstag, 19.03.2015

18-21 Uhr Vortrag Frühlingskräuter aus hiesiger und ayurvedischer Sicht Gundelrebe-Brennessel-Löwenzahn mit Grit Tetzner und Steffi Nolte Limbach-Oberfrohna · P

19:00 bis 21:00 Uhr offene Atemgruppe mit Karin und Michael Naumann · Limbach-Oberfrohna · U

19:30 Uhr Gruppenheilungsabend "Lerne, dich selbst zu heilen" mit Sylvia Dietl · Crimmitschau · S

Freitag, 20.03.2015

20.-22. 3 Tage Verbundener Atem Spezial - Den Frühling und Dich erleben mit Jana Münzner · Hotel Sperlingsberg · Gablenz · D

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

19:00 Uhr Freier Prana Heilungsabend \cdot Chemnitz \cdot T

Samstag, 21.03.2015

g-16 Uhr g. Chemnitzer Impfsymposium, www. svhgev.de, (siehe Seite 7) Mensa TU Chemnitz

10-18 Uhr 7. Frauenmesse "Bella Vita" (siehe Anzeige Seite 16) Kraftwerk Chemnitz e.V.

18:00 Uhr Klangschalenerlebnis im Meeresklima mit Ruth Rölller · Salzgrotte Hohenstein-Ernstthal · O

Montag, 23.03.2015

19:00 Uhr Prana-Einführungsvortrag Thema: Wie ich meine Beine stärken kann mit Martha Wittekindt Chemnitz · T

Dienstag, 24.03.2015

Workshop Tian Yan Gong Qi Gong Dynamische Übung für mehr Fitness, Entgiftung und Gewichtsregulierung mit Marcus Wendt · Yogazentrum Chemnitz · X

19-21 Uhr Workshop Geistiges Heilen mit Karin und Michael Naumann Limbach-Oberfrohna · U

Mittwoch, 25.03.2015

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

Donnerstag, 26.03.2015

10-12 Uhr **offene Atemgruppe** mit Karin und Michael Naumann · **Limbach-Oberfrohna** · U

19:30 Uhr Sondervortrag Gesund von A-Z Das trockene Auge mit Elke Radloff · www.erdbeersiedlung.de MIO Lichtenau / Ottendorf

Freitag, 27.03.2015

Chill-out World Music Konzert u.a. Oliver Winthoc Möhwald & Joanna Rosenbröijer zur Eröffnung des Freiträumer Festival · Festhalle Plauen

18-19 Uhr Entspannung mit Klang in der Salzgrotte Silberbergwerk mit Manuela Wende · 037609-68900 Wolkenburg

18:30 bis 21:30 Uhr Offener Reiki-Abend für alle Reiki-Interessierten mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna · P

Samstag, 28.03.2015

28./29.3 **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

10-17 Uhr Tagesseminar Selbstheilung / Norbekow Neue Wege der Heilung mit Leyla Angelika Nolte Chemnitz-Einsiedel · Q

Sonntag, 29.03.2015

10-17 Uhr Tagesseminar Selbstheilung / Norbekow Neue Wege der Heilung mit Leyla Angelika Nolte Chemnitz-Einsiedel · Q

Dienstag, 31.03.2015

19-21 Uhr **Energieübertragung** – **BiGuFuQi** – kosmische Lichtnahrung & Heilenergie mit Marcus Wendt Yogazentrum · **Chemnitz** · X

Anbieterverzeichnis Vorerzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)

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

Ganzheitliches Ayurveda-Gesundheitszentrum Seelenharmonie · Steffi Nolte · Pleißaer Straße 11, Limbach-Oberfrohna 03722-592493 · www.praxis-see-

Angelika Nolte · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8, og123 Einsiedel · o37209–703009 www.urquelle-heilkraft.de

"MACH DICH AUF"

in der Villa AMOENITAS · Sylvia
Dietl · Friedrich-August-Str. 24,
Crimmitschau · 03762-6619009
www.mach-dich-auf.eu

Pranazentrum Chemnitz

Martha Wittekindt · MatthesstraBe 56, Chemnitz · 0371-4039383

www.pranaheilung-chemnitz.de

Heilpraxis Naumann Karin und Michael Naumann Dorfstraße J 105 09212 Limbach-Oberfrohna 037609 – 679844 www. heilpraxis-naumann.de

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

Tao Qi · Marcus Wendt Chemnitz · o163-733458o · mail@tao-qi. de · www.tao-qi.eu

Selbstfindungs-, Heilungs- und Erfahrungsseminar

Ausbildung zum energetisch-spirituellen Heiler und Coach

Der Mensch in der Summe seiner Erfahrungen und im Spiegel seiner Emotionen. Die heilende Kraft des multidimensionalen menschlichen Bewusstseins, spirituelles Heilen, Seelenarbeit und Medialität im Zeitalter des Dimensions-übergangs.

Ausbildung zum energetisch-spirituellen Heiler und Coach.

In zehn Wochenendseminaren werden Kenntnisse über feinstofflich-energetische Zusammenhänge, kosmische Ordnungsprinzipien und die geistig-universellen Gesetze vermittelt. Es werden die Wahrnehmung feinstofflicher Energien und Informationen erlernt und geschult. Die Kursteilnehmer lernen ihre eigenen persönlichen medialen Fähigkeiten, welche allen Menschen bewusst oder unbewusst eigen sind, zu erkennen und entwickeln.

Die Heilung der eigenen psychosomatischen und anderen Erkrankungen, erlangt aus negativen Emotionen, seelischen Verletzungen, falschen Vorstellungen oder Gedankenmustern ist genauso Inhalt des Kurses wie die Heilung anderer Personen und Lebewesen, die Heilung von Umständen in Familien, Kollektiven, der Gesellschaft oder der Umwelt.

Durch den anstehenden hohen Energielevel und die beschleunigte, verbesserte eigene Wahrnehmung unserer medialen Fähigkeiten, kommen die Seminarteilnehmer bereits im Laufe der Ausbildung dazu im eigenen Umfeld energetisch tätig zu werden.



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





Die Wochenendseminare, 1x im Monat jeweils Sa./ So. 9-18 Uhr, bauen inhaltlich aufeinander auf. Ein dazwischenliegender Übungs- und Frageabend dient der Vertiefung und der praktischen Übung und sollte nicht versäumt werden.

Abschluss der Heiler/Coach Fachausbildung nach 10 Seminaren Abschlusszeugnis: Geistheiler und Energiecoach Der nächste Kurs beginnt im März 2015!

Mehr Informationen: www.heilpraxis-naumann.de

Kontakt: Heilpraxis Naumann, Dorfstraße 105, 09212 Limbach-Oberfrohna, info@heilpraxis-naumann.de, Tel. 037609-679844



Fortsetzungsreihe: Drüsenkunde **Die Keimdrüsen** (Geschlechtsdrüsen)

von Angelika Sändig

Die Keimdrüsen, dazu gehören bei der Frau die Eierstöcke und die Gebärmutter und beim Mann die Hoden, die Samenbläschen und die Vorsteherdrüse, stehen mit allen anderen Drüsen des Körpers – Haut- und Magendrüsen eingeschlossen – in unmittelbarer Verbindung, ebenso mit dem Herzen und dem Gehirn. Ihre Sekrete haben zunächst der Vervollkommnung des eigenen Körpers zu dienen und dann erst der Zeugung von Nachkommen. Je mehr wir uns vervollkommnen, desto größer wird unser eigener Magnetismus.

Der Schlüssel dazu liegt u.a. in einem gesunden Darm, was man mit Darmbädern nach Mazdaznan erreichen kann. Sobald der Dickdarm von allen Einlagerungen befreit und das Blut, z.B. verlängerte Ausatmung, gereinigt wurde, ist die Bahn frei für die Ätherstoffe der Keimdrüsen und damit für den Erneuerungsvorgang aller Zellen. Durch Sonnenbäder kann der gereinigte Körper belebt werden. Dabei werden die Geschlechtsorgane für 10 min den wärmenden Sonnenstrahlen ausgesetzt. Die sogenannten "Lichtsamen" durchdringen und beleben die Materie.

Die körperliche ebenso die geistige Entwicklung des Menschen hängt von der Funktionstüchtigkeit der Keimdrüsen ab. Erschlaffen diese, dann entstehen z.B. nervöse Störungen aller Art, Steifheit in den Gelenken, Nachtschweiß, Rheumatismus, Gicht und Störungen in den anderen Drüsensystemen.

Sind die Keimdrüsen gesund, erfreut sich der Mensch bester Gesundheit, ist ausgeglichen, voraussehend, entschlossen und entwickelt positive schöpferische Gedankenkraft. Dies erreicht man u.a. durch bewusste Atmung, gute Körperpflege, gesunde Ernährung (kein Fleisch) und tägliche Drüsenübungen.

Hauptaufgabe der Keimdrüsen:

- das Blut zu beleben und zu reinigen
- die Nerven zu verfeinern (wichtig für die Entwicklung höherer Energien)
- den Körper leistungsfähiger zu machen
- bewusstere Gedankenkraft in uns zu wecken
- Fortpflanzung und Erschaffung neuen und höheren Lebens

nach MAZDAZNAN

Den nächsten Drüsenübungsabend bitte erfragen unter: Tel. 037344-7422

Eine liebevolle und aktive Zeit wünscht Euch Gesundheitsberaterin Angelika Sändig.



Verantwortungsvolles Elternwerden (2) Die Zeugung

Der Prozess der Zeugung ist ein Wunder - vielleicht das größte Wunder, welches es hier auf der Erde gibt. Das schwanger werden, die Zeugung, ist einer der natürlichsten Prozesse. Jede Sekunde gibt es neue Schöpfungen. Schauen wir einmal in die Natur, dort können wir überall Schöpfung und Geburt entdecken, oftmals so selbstverständlich, dass wir es gar nicht wahrnehmen. In der Pflanzenwelt z.B. entstehen immer wieder wie durch Zauberhand neue Blumen, Bäume und Sträucher. Schöpfung findet auch hier im Verborgenen statt.

Im Westen ist es nur selten üblich, dass Paare sich auf die Zeugung ihres Kindes seelisch und geistig vorbereiten. Paare mit Kinderwunsch stellen vor der Geburt ganz praktische Überlegungen an, z.B. wann der beste Zeitpunkt ist, wo das Kind geboren werden soll, ob ein Umzug vorgenommen werden muss, ob das Geld reicht oder ob die Frau ihren Beruf bald wieder aufnehmen muss. Die Zeit vor der Entstehung des neuen Menschleins ist mit vielen Erwartungen verbunden. Ängste, negative Erfahrungen oder Blockaden können ein schwanger werden erschweren. Manchmal braucht es auch einfach eine Zeit, bis sich die Schwangerschaft einstellt.

Die Energie der Zeugung hat jedoch einen wichtigen Einfluss auf den Menschen und zeigt sich in unterschiedlichsten Verhaltensmustern. Die australischen Ureinwohner bereiten sich schon seit Jahrtausenden mit einer rituellen Reinigung von Körper und Geist auf die Zeugung eines Kindes vor. Sie wussten schon immer, dass das Umfeld und die Bedingungen bei einer Empfängnis eine prägende Rolle spielen.

In anderen Kulturkreisen gibt es ebenfalls Geburtsbräuche, die schon lange vor Eintreten der Schwangerschaft praktiziert werden. Für eine tibetische Frau ist die wunderbarste Aufgabe und größte Herausforderung ihres Lebens, ein neues menschliches Wesen auf diese Welt zu bringen. Die Tibeter stimmen sich körperlich, emotional, geistig und seelisch darauf ein, um ein Kind in den Mutterleib einzuladen. Es ist normal, dass sie durch bestimmte Gefühle, inneres Wissen, Körperempfindungen und Träume mit der Seele des Kindes vor der Empfängnis kommunizieren. Für die meisten tibetischen Menschen ist die Geburt ein tiefes religiöses Ereignis und zugleich gehen sie davon aus, dass Geburt genauso natürlich ist wie Atmen und Essen.

In Ost-Afrika gibt es einen Stamm, bei dem als Geburtsdatum der Tag zählt, an dem der Gedanke an ein Kind zum ersten Mal in der Mutter erscheint. Wenn sie sich darüber bewusst ist, ein Kind mit einem Mann zeugen zu wollen, geht sie allein in den Wald und setzt sich unter einen Baum. Dort sitzt sie so lang, bis sie das Lied des Kindes hören kann. Sobald sie dies gehört hat, begibt sie sich zurück in das Dorf und lehrt ihrem Mann dieses Lied, damit sie es bei der Zeugung zusammen singen können. Dadurch laden sie das Kind ein, sich mit ihnen zu verbinden. Nachdem das Kind empfangen wurde, singt sie es ihm vor. Sie lehrt es den alten Frauen und Hebammen des Dorfes, die dann singend den Geburtsprozesses begleiten und das Kind im Moment der Geburt damit begrüßen. Nach der Geburt lernen auch alle anderen Dorfbewohner das Lied des neuen Erdenbürgers und singen es ihm vor, wenn es gefallen ist oder sich verletzt hat. Es wird gesungen in Zeiten des Triumphs, in Ritualen oder bei Initiationen. Das Lied wird Teil der Hochzeitszeremonie, und zum letzten Mal gesungen, wenn der Mensch auf seinem Totenbett liegt.

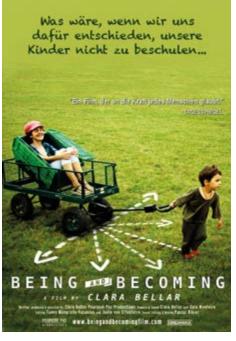
Es wurde mir schon öfters berichtet, dass sich noch ungeborene Kinder den Eltern mitteilen, bevor sie gezeugt werden. Ich selbst habe die Zeugung meiner beiden Mädchen sehr bewusst wahrnehmen dürfen, beide haben sich vorher schon in meine Träume geschlichen.

Wenn ihr euch mit dem Gedanken tragt, ein Kind zu bekommen, dann hier ein paar Anregungen, wie ihr das Menschlein einladen könnt. Mit Gebeten und Mantren kann man sich auf die Zeit der Zeugung und der Schwangerschaft einstimmen. Familienstellen kann mögliche Blockaden aufzeigen und eigene Geburtstraumen auflösen. Die Pflanzenheilkunde und die Bachblüten bieten wertvolle Unterstützung beim Kinderwunsch. Dies geht natürlich auch, wenn Du noch keinen Partner oder keine Partnerin hast. Zeugung ist ein Geschenk der Natur, schön wäre es, wir gehen wieder ein Stück dahin zurück und machen uns dieses tiefen Wunder bewusst, welches es ist, wenn Leben entsteht.

Verein Sanfte Geburt e.V. · Tel. 0176 - 78701508 · E-Mail info@sanftegeburt-ev.de

Freies Aufwachsen der Kinder

Filmvorführung "Being and Becoming" am 8.3. 18:00 Uhr



Der Film Being and Becoming erkundet das Konzept und den Weg, Kinder nicht zu unterrichten, sondern ihnen zu vertrauen und sie frei das lernen zu lassen, wovon sie begeistert sind - und zeigt dies zum ersten Mal auf der Kino-Leinwand.

Entdeckungsreise der Filmemacherin führt uns durch die USA, durch Deutschland (wo es nicht erlaubt ist, ohne Schule zu lernen), Frankreich und Großbritannien. Dieser Film erforscht das angeborene Bedürfnis zu lernen und zeigt ganz neue Aspekte dieses Themas. (99 Minuten)

"Ein Film, der an die Kraft jedes Menschen glaubt."



8.3.2015, 18:00 Uhr Kunsthaus Eibenstock Kansthaus-eibenstock.de



99% wissen ES nicht...

Nun sind wir seit kurzem ins 2015 gerutscht und viele rennen auf's neue im "Hamsterrad ihres Lebens". Es wird geklagt: Schlechter kann es nicht mehr werden.; Was willst Du heute schon erwarten!?; Früher war doch alles besser.; Wenn ich doch erst die Rente hätte.; Mit meiner Gesundheit geht es stetig bergab u.s.w.

Ich sage Dir aber: Mensch wach auf! Sei Dir bewusst, dass Du nie von Gott getrennt bist. Ob Du dies annehmen willst oder nicht. Du bist als geistiges Wesen ermächtigt, mittels Deiner Gedanken Deine Realität in großem Maße zu beeinflussen. Komm heraus aus der Opferrolle! Nimm das "Steuer Deines Lebensschiffleins" selbst in die Hand und lerne (erinnere Dich) wie universelle Gesetze Dein Leben bestimmen.

Durch Astrologie erkenne Dein wahres "Ich". Karten und Pendel, als verlängerter Arm des Unterbewusstseins, geben Entscheidungshilfen. Durch "Händeauflegen" kommst Du in Kontakt mit Gottes Heiligem

Ich lehre Dich universelle Gesetze verstehen und anwenden. Tauche tief in den See der Weisheit in Dir – ich halte dabei Deine Hand.

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





Ätherische Öle Vom Geruch zum Gefühl

von Simone Günther



Willkommen in der verheißungsvollen Welt der ätherischen Öle. Sie sind die reine Essenz von Pflanzen, die als die lebendige Energie der Natur und das Blut der Pflanzen bezeichnet werden. Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass Gerüche einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Emotionen haben. Die Duftstoffe der ätherischen Öle lösen an den Rezeptoren der bis zu 30

Mio. Riechzellen der Riechschleimhaut in der Nase bestimmte elektrische Impulse aus, die ins Gehirn – speziell ins limbische System (Sitz der Emotionen und Gefühle) – geleitet und dort in der gleichen Gehirnregion wie Gefühle, Ängste, Vergnügen und Erinnerungen verarbeitet werden. Mittels eines Ultraschal-Kaltdiffusers können die Moleküle schonend, wirkungsvoll und mikrofein zerstäubt werden – tausende Moleküle gelangen so über die Atemluft in den Körper.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

- äußerliche Anwendung auf der Haut, Baden, Packungen, Massagen
- direkte Inhalation aus der Hand
- Auftragen an Pulsstellen, Chakren und Füßen, um das Energieniveau anzuheben
- · Geschirrspüler, Reinigen, Desinfizieren, Luftreinigung
- Insektenbekämpfungs- und Abwehrmittel
- Kochen
- Körper- und Tierpflege

Ätherische Öle sind Helfer in vielen Alltagssituationen und gehören deshalb in jede Hausapotheke. Ich arbeite seit reichlich zwei Jahren mit den Ölen von Young Living und nicht nur ich, auch meine Kunden und viele Anwender weltweit haben die kraftvolle Wirkung kennen und lieben gelernt. Hohe Qualitätskriterien beim Anbau, der Ernte und bei der Destillation der Pflanzen führen zu einem außerordentlichen und intensiven positiven Effekt auf die Gesundheit.



Die Wirkungen der destillierten Pflanzen sollten mehr Einzug in den Alltag finden und zur Steigerung des physischen, mentalen und emotionalen Wohlbefindens beitragen. In meinen Informationsvorträgen erfahren Sie viel Wissenswertes über die Anwendung und Wirkung (nächster Vortrag am 27.2.2015 in Chemnitz). Wenden Sie sich an mich, wenn Sie die außerordentlichen Vorteile der ätherischen Öle von Young Living entdecken möchten.



Simone Günther · 09127 Chemnitz, Eubaer Straße 07 Tel. 0371-3304030 · E-Mail: simonebriefkasten@t-online.de

Körperpflege

Schön mit Effektiven Mikroorganismen

von Heidemarie Wagner

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich von Kopf bis Fuß mit Effektiven Mikroorganismen zu pflegen. EMa/ EM1 hat von Haus aus eine reinigende, pflegende, aufbauende und entspannende Wirkung.

Haut

Setzt man 1 Esslöffel EMa/EM1 pro Liter kaltem oder warmem Wasser bis 40°C zu, kann man bei regelmäßiger Anwendung ein gesundes **Hautmilieu** schaffen, indem man sich darin badet, wäscht oder sich damit besprüht. Für ein Vollbad reicht eine Tasse EMa/EM1 aus.

Nach der Anwendung sollte die Haut nur abgetupft werden oder an der Luft trocknen. Danach kann man EM-Pflegeprodukte auftragen, die die Informationen und feinenergetische Resonanzen der EM beinhalten und so die Pflegewirkung der natürlichen Inhaltsstoffe verstärken.

Füße

Bei regelmäßiger Anwendung von EMa/EM1, beugt man Schrunden, Fußund Nagelpilzen und Fußschweiß vor. Dazu betupft man regelmäßig die Zehen und Zehenzwischenräume mit EMa /EM1 pur oder verdünnt, massiert es ein und lässt es an der Luft trocknen.

Haare

Entweder im EM-Badewasser durchrubbeln, EM-Haarwäsche benutzen oder bei herkömmlicher Shampoos nach der Wäsche eine Haarspülung mit EMa/EM1 vornehmen ohne danach auszuspülen. Das Haar wird gekräftigt. Es ist leicht kämmbar und glänzt. Der Haarboden gesundet und lästiges Jucken, das oftmals bei handelsüblichen Shampoos zu beobachten ist, entfällt.

Innerlich

Eingenommen helfen EM-Produkte, das Hautbild von innen her positiv zu beeinflussen. EMIKOSAN ist besonders gut geeignet durch die aufbauende Wirkung auf den Verdauungstrakt. Begonnen wird mit 5 ml/ Tag und man steigert auf 30-50 ml/ Tag über mehrere Tage. Man kann es als Kur oder aber auch dauerhaft einnehmen.

Stammtisch für Effektive Mikroorganismen Chemnitz

Termin: jeder 1. Mittwoch im Monat 18:00 Uhr

Ort: Gaststätte "Sommerlust", Marktsteig 93, 09125 Chemnitz

(hinter dem Bernsdorfer Freibad)

Ansprechpartner, Beratung und Verkauf nach telefonischer Terminabsprache:

EM-Heidi · Heidemarie Wagner R.-Siewert-Str. 20, 09122 Chemnitz Tel. 0371–225575 · Mobil: 0170-8148284 E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

Über die Heilkraft der Bäume (letzter Beitrag)

Der Lebensbaum - "Aufrecht zwischen Himmel und Erde"

von Hendrik Heidler

Wer hoch hinaus will, sollte gut geerdet sein. Leidenschaftliche Träumer wissen das und auch, wie wichtig es ist, beide Seiten des Seins ausgleichend miteinander zu verbinden. Jede Überbetonung einer Seite, ganz gleich ob die der stofflichen Welt oder die der unsichtbaren Kräfte, baut Spannungen auf, die zu Disharmonien führen. Die ganze Welt ist, wie sie ist und entzieht sich jeglicher Wertung. Gut und böse sind menschliche Kategorien, die stetigen Wandlungen ihres Inhaltes unterworfen sind.

Daher macht es wenig Sinn, die Kräfte der Natur zu bewerten. Etwas nur positiv zu sehen, kann ebenso zu Entfremdungen vom Leben führen, wie das Gegenteil, die Schwarzmalerei. Um etwas bewirken zu wollen ist es daher von grundlegender Wichtigkeit, unvoreingenommen zu schauen, wie es ist. Allein positives Denken schränkt oft die Wahrnehmung der unendlichen Vielfalt der Natur ein. Es gibt nun einmal wilde, zerstörerische und auch unerträgliche Kräfte, Lachen, Weinen, Trauer, Wut. Es existieren nun einmal in der momentanen menschlichen Gesellschaft Strukturen und Prozesse, die es dem einzelnen Individuum schwer machen, das eigene Leben selbstbestimmt leben zu können. Zu viele Sachzwänge wurden in einem historischen Entwicklungsprozess geschaffen, als dass es die Freiheit des Einzelnen so gäbe, wie sie verkündet wird.

Diese Einsicht kann zu Resignation führen oder eben auch dazu, sich mit anderen zusammenzutun, um sich gemeinsam von diesen stummen, alltäglich gelebten Zwängen zu befreien. Die Kraft dafür kann uns der Abendländische Lebensbaum spenden, in der Homöopathie als tiefgreifende Arznei mit Namen Thuja occidentalis bekannt. Seinem Wesen nach ist er ein Schwellen- und Grenzbaum und zeigt uns damit seine Verwandtschaft mit der Angst, die ebenfalls als Hüterin der Schwelle uns ihre Dienste schenkt. Er verbindet uns gut mit der Kraft der Erde, auf das wir den Mut finden, Grenzen zu überschreiten. Das ist für uns als lebendige Wesen unabdingbare Voraussetzung, lebendig zu bleiben, kann sich Leben doch immer nur in Unbekanntes hinein entfalten.

So widersprüchlich wie es erscheinen mag, erst dadurch finden wir Klarheit und Sicherheit, beide häufig und fälschlicherweise im Bekannten gesucht. Daher hilft er Menschen, die entwurzelt sind, innerlich unruhig zwischen ausgelassener Fröhlichkeit und Traurigkeit hin und her gerissen



Naturerfahrungen Einfach bewusster leben



Was bewusster leben für Sie bedeutet, weiß ich nicht, für mich ist es der achtsame Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt. Die Natur mit all ihren Facetten wieder zu spüren und zu erleben, bringt Freude und Spaß in meinen Alltag.

Diese Zeilen habe ich auch im letzten Jahr schon geschrieben und sie treffen immer noch zu. Genauso wie meine vielseitigen Angebote. Egal, ob Sie bei einer Wanderwoche die Schönheit des Erzgebirges entdecken wollen oder aber witzige und unterhaltsame Ideen für die nächste Familien-, Betriebsfeier oder den Kindergeburtstag suchen. Haben Sie schon einmal Kräuterpizza, Gierschlimonade oder Wiesenpralinen zubereitet? Wenn nicht, dann lade ich Sie zum nächsten "Wilden Kochen" ein. Mein Wissen als Kräuterpädagogin gebe ich seit letztem Jahr auch speziell an Erzieherinnen im Rahmen eines Weiterbildungsangebots der VHS Olbernhau weiter.

Ich fühle mich selbst als Teil der Natur und habe gelernt, sie als Spiegel meiner Seele zu sehen. Ihre Weisheit zu entdecken, ist immer wieder ein berührender Moment. Ich biete daher verschiedene Naturerfahrungen für Einzelne oder in Gruppen an. Informieren Sie sich ausführlich auf meiner Homepage: www.einfach-bewusster-leben.de.

Zum Vormerken

13. bis 15.März 2015 Jahreszeiten bewusst erleben - Medizinwanderung und Feuerritual zum Frühlingsanfang, bitte Infomaterial anfordern

Weiterhin organisiere ich mit Freunden den Stammtisch "bio-erzgebirge" im Raum Mittelerzgebirge. Nächstes Termin ist am 3.3.2015 ab 19.00 Uhr im JUZ Olbernhau. Wir freuen uns auf Dich!



Information und Anmeldung bei: Yvonne Scholz Zum Poppschen Gut 2a, 09526 Olbernhau Tel. 037360-71467 info@einfach-bewusster-leben.de www.einfach-bewusster-leben.de



sind. Ein Baum zum Verweilen und zum Aufbrechen.

Auf körperlicher Ebene kann er hilfreich sein, bei Warzen, Entzündungen, Gicht und Rheumatischen Erkrankungen, bei Muskel- und Bindegewebsschwächen, bei Mangelan Abwehr-und Reinigungskräften, bei Nervenschwächen und -entzündungen und vielen anderen. Homöopathisch eingesetzt kann er helfen, chronische Leiden zu beenden.

Vorsicht ist allerdings angezeigt, der Lebensbaum ist giftig und daher im materiellen Bereich nur von erfahrenen Fachkräften einzusetzen.

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

www.traumvat-verlag.de



Erholung + Bewegung Gesundheitsreisen

Wie wäre es 2015 mit einer Reise, die neben der Erholung auch noch ihre Gesundheit steigert? Ich, Sonja Röpke, habe eine Gesundheitspraxis in Hohenstein-Ernstthal und bin ganzheitliche Fastenleiterin, Gesundheitspraktikerin, Ernährungsberaterin, Energietherapeut und Fachbuchautorin.

Mein Konzept ist der Weg zur optimalen Gesundheit durch Reinigung und Regeneration mittels Fasten, Entsäuerung sowie seelischer und körperlicher Harmonisierung mit psychosomatischer Energetik und bioenergetischer Behandlung. Mit diesem Wissen und meinen langjährigen Begleitungs- und Reiseerfahrungen biete ich Ihnen unter anderem folgende Gesundheitsreisen bzw. -wanderungen an:

Vital-Kreativ-Wochen

- 06.-12.03.15 · Hohenstein-Ernstthal · Motto: "fit und fröhlich in den Frühling"
- 13. 19.11.15 · Hohenstein-Ernstthal · Motto: "starkes Immunsystem für den Winter" Wir töpfern einen Taichine, einen marrokanischen Koch- oder Gartopf. Mit ihm können wir leckere und gesunde Gerichte kochen, durch



das schonende Garverfahren bleiben die meisten Vitamine erhalten, das Gemüse behält seine ursprüngliche Farbe. Kosten: 395 € zzgl. Unterkunft

17.04.-23.04.15 · Böhmische Schweiz · Gesundessenwandern · Kosten: 395 € inkl. Unterkunft + Verpflegung eigene Anreise (oder n.V.)

01.05.15 · Hohenstein-Ernstthal · Wildkräuterwanderung · Treff: 10.00 Uhr Berggasthaus Hohenstein-Ernstthal inkl. gesundes Essen 25 €, Kinder bis 12 Jahre frei Zusatztermin: 03.05.2015!

08.–14.05.15 · Muldental · Fastenwandern im schönen Muldental · Kosten: 295 € zzgl. Unterkunft

29.05. - 04.06.15 · Hohenstein-Ernstthal · Vital-Kreativ-Woche - Motto: "gesund und schlank in den Sommer" · Kosten: 395 € zzgl. Unterkunft



20.06.-01.09.15 · Ungarn · PUSZTA-Ferien - in und mit der Natur leben Termin frei wählbar auf Anfrage

17. -23.07.15 · Ungarn · Vital-Kreativ-Woche · Kosten: 495 € inkl. Unterkunft + Verpflegung eigene Anreise (oder für 39 € buchbar)

14.-20.08.15 · Ungarn · Vital-Kreativ-Woche · Kosten: 495 € inkl. Unterkunft + Verpflegung eigene Anreise (oder für 39 € buchbar)

04.10.15 · Hohenstein-Ernstthal · Kleine Wanderung "Früchte des Waldes" mit Pflanzentauschbörse Treff: 10.00 Uhr Berggasthaus Hohenstein-Ernstthal inkl. gesundem Essen 25 €, Kinder bis 12 Jahre frei



30.10. - 06.11.15 · Blumeninsel Madeira · Gesundessenwandern · Kosten: 590 € zzgl. Flug, inkl. Verpflegung Verlängerungswoche möglich

08.-24.01.16 Costa Rica · Gesundheitsferien Kosten: 1.650 €, zzgl. Flug

Gesundheitspraxis Sonja Röpke Poststr. 20, 09337 Hohenstein-Ernstthal Tel. 03723-416088 www.gesundheitsreisen-sonni.com

bio-cragebirge GARTEN Seite 14

Gartentipp

Willkommen im Jahr des Schafes

von Uwe Böhm



Das Jahr des Schafes (oder der Ziege wie es auch genannt wird) beginnt nach dem chinesischen Kalender am 19.02. und verspricht uns eine Energie der Harmonie mitzubringen. Nach dem turbulenten Jahr des Pferdes, was hinter uns liegt, ist das sicher für viele eine Erholung. Nichts destotrotz sollte man sich jetzt nicht untätig zurücklehnen - auch 2015 hat seine brisanten Momente. Aber alles scheint sich durch die Energie des Schafes und das gekoppelte Element Holz, das u.a. für Kreativität steht, dahin zu bewegen, dass das Wohl der Gemeinschaft in den Vordergrund gerückt und auf Nachhaltigkeit gesetzt wird statt auf übereilte Geschäfte. Da das Schaf sehr viel Mitgefühl besitzt, können wir mit Diplomatie (gesellschaftlich wie familiär) mehr erreichen. Konflikte und Streitigkeiten können mit der Energie des Schafes leichter beseitigt werden als in anderen Jahren.

Gerade der Passus Nachhaltigkeit und Mitgefühl sollten von uns nicht nur auf Mensch Tier bezogen werden. Auch für Pflanzen und Boden ist diese Betrachtungsweise gültig.

Einmal mehr scheint der Winter auszubleiben oder zumindest recht kurz zu werden. Unseren Geldbeutel in Hinsicht Heizung freut es, aber für die Natur, insbesondere dort, wo sie noch aus den vorangegangenen Jahren leidet, ist es immenser Stress. Wir sehen jetzt, wo Bäume und Sträucher zu schnell gewachsen sind und sich wahnsinnig schnell verbiegen unter den letzten Schneefällen. Schwefelgelbe Flechten nehmen zu an unseren Nutzhölzern, Obstbäumen etc. schädigen diese und sind nachweislich ein Zeichen von zu viel Stickstoff in der Umgebung. Baumanstriche, wie Brisiacum lindern.

Deshalb einmal mehr der Appell an alle Gartenfreunde, nicht übereilt zur Düngertüte zu greifen. Wir werden auch dieses Jahr wieder, wenn der Schnee weg ist Landwirte zeitigst mit dem Düngerstreuer sehen. Mancher denkt dann, dass man dies auch im eigenen Garten tun sollte. Aber weit gefehlt! Wer in dieser Zeit eher noch etwas Kompost streut oder mit von mir propagierten Humusund Huminsäureprodukten arbeitet, schafft mehr Gleichgewicht und hilft die Stickstoffüberschüsse zu puffern. Das von mir bisher empfohlene Zelikat (ein Mineralgemisch mit hohen Kalziumanteilen) dürfen wir leider nicht mehr unter diesem Namen anbieten. Enthusiasten werden es in Zukunft auf meiner Seite unter Agrostim® Z finden. Agrostim® Z schafft zusätzlich einen Puffer und bringt sehr schnell selbst bei schwersten Böden wieder eine Krümelung. Wer zu Naturkalken greift sollte diese nicht aus dem Erzgebirge holen. Unsere heimischen Kalke und auch unsere Böden haben hohe Magnesiumanteile (aus dem Untergestein) und machen es fast unmöglich den Kalziummangel, der überall vorherrscht, damit auszugleichen. Kalzium ist aber ein Motor, der auch hilft andere Nährstoffe aufnahmefähig zu machen. Das betrifft Boden und Pflanze ebenso wie Tier und Mensch. In der Praxis konnte ich z. B. letztes Jahr selbst Landwirten zeigen, dass durch minimale Blattgaben von Kalzium weniger Probleme mit Schädlingen und Pilzen auftraten.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen schönen Neubeginn der Vegetation. Auf das uns allen bald die ersten Frühjahrsblüher erfreuen und das Ende der lichtarmen Zeit einläuten.

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



bio-vogtland

Mandy Goller – Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Ausbildungen und Beratungen Praxisorientierte Neue Homöopathie, ⊠ Dorfstädter Straße 3, o8223 Falkenstein 3745-751395 & o162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web. de, praneohom.olgaheinert.eu

Carina Leithold – kreative & natürliche Fotoshootings mit Mensch und Tier; Fotografie als Selbst-Erfahrung; fotografische Therapie- Seminar- und Reisebegleitung; Tier- und Naturfotografie, Fotokalender, Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen ☑ o8262 Muldenhammer ☎ o37465-40535 www.gluecksbegleiterin.de, www.mandala-zauber.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

"Lebensmittelpunkt" – Ihr regionaler Frischemarkt für Zwickau und Umgebung, Fachmarkt für Lebensmittel im BlOstandard, ⊠ Karl-Liebknecht-Str. 3, o8o56 Zwickau, ☎ 0375–2736 7967, www.LMP-zwickau.de

"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, 203762–6619009, www.mach-dich-auf.eu Pension Sonnenhof im Paradiesgrund, Inhaberin Mandy Hirsch, ganzheitliche Erholung, Naturkostbüffet, Naturkost-Zubereitungskurse, Fasten, Massagen, Naturschlafsystem, ⊠ Lauenhainer Weg 35 A o8451 Crimmitschau OT Gablenz, ☎ o3762-40277, www.paradiesgrund.de

Naturheilpraxis Breitfeld, Heilpraktiker Jens Breitfeld, Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde, Orthomolekulare Medizin, ⊠ Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 Wilkau-Haßlau, © 0375−21439436, www.naturheilpraxis-breitfeld.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, o9350 Lichtenstein, ☎ 03720-4942985, www.zum-kräuterberg.de

bio-erzgebirge – Aue/Schneeberg

Kunsthaus Eibenstock, Inh. Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, Kunst und Lebensfreude Konzertreihe "live im Kunsthaus", Vorträge u. Workshops, Tanzkurse, Yoga, Pranaheilung, Musik- und Kreativkurse

Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock (Nähe Sportplatz), 2037752-50420 · www.kunsthaus-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.aoptheke-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, 3772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de

Christine Lukaschek, BIODANZA – Tanz des Lebens, in Schwarzenberg, Plauen und Chemnitz, ⊠ Ostsiedlung 3, 08294 Lößnitz, ☎ 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 ☎ o162-7486264, 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, o8340 Schwarzenberg, 3 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, 22 03774–265550, www.ekhmbh.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, 2 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, o8340 Schwarzenberg, ☎ o3774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Vertriebsagentur Hähnert, Ludmilla Hähnert, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ⊠ Talstraße 6, o8340 Schwarzenberg, ☎ 03774-23957, 016097075437, E-Mail haehnert.auto@online.de, www.haehnert.net

Niehoff Alpakas Roland und Helga Niehoff Naturbelassene 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

Dienstleistungsagentur 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, o8340 Schwarzenberg, ☎ 03774−24735, www.zukunftmitwasser.de

Katja Wagner, Mobiler Betreuungsdienst für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitstörungen und psychischen Erkrankungen in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen, ⊠ Talstraße 12, 08359 Breitenbrunn, ☎ 0151-56136341, E-Mail: diegutefee-erz@gmx.de

Maler Lutz Fischer, Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit Feng Shui, Farben & Putze, Geomantie, ⊠ Am Milchbach 3o, 08359 Breitenbrunn OT Erlabrunn, ☎ 0174-2030838, E-Mail: lutz-fischeri@web.de

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inhaber Jörg Nestler, naturnahe Bewirtschaftung, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen, Hofladen Birgit Nestler, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräuterwanderungen ⊠ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, o8355 Rittersgrün, ☎ o37757/7978, 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, o9456 Annaberg-Buchholz, ☎ o3733-14218o

Bettina Brückner, Praxis "Leicht – Sein", Familien- u. Systemaufstellungen, Einzel- u. Paararbeit nach vorheriger Anmeldung, ⊠ Max-Michel-Straße 15, o9456 Annaberg-Buchholz, ☎ 03733-26401, E-Mail: bettina.



Dipl.-Pād. Simone Reichel, ILP - Coach, Mitgl. im internat. Fachverband ILPV, Individuelles Coaching mit Refektion auf das Systemische; Ändern der typbedingten Glaubenssätze; Ausgleichen des Energieverlustes durch Energieumwandlung ☐ Eisenstr. 55, 09456 Mildenau, ☎ 0173-7749338 od. 03733-500724

Astrids Bewegungsland, Astrid Halm, Reikimeisterin/Lehrerin, Qi Gong Seminarleiterin, Facilitator in Training Birth Into Being, Behandlung, Beratung, Ausbildung, Seminare, Vorträge, Meditationsabende, Bewegungskurse für Kinder, Qi Gong Kurse

Annaberger Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld, © 03733-1320103, www.astridsbewegungsland.de

Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst in der Natur, ⊠ Schlettauer Straße 4, 09468 Tannenberg, © 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) 3 03734-12150, S 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, mung, -Schleifkurse, -Wanderungen,

Thumer Straße 71, og468 Geyer direkt am Greifenbachstauweiher,

37346-1449, www.tonis-haus-der-steine.de

bioFee – ökologisches Catering, Mandy Barth, leckere Biomenüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringeservice. 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, EM-Ca-fé-Erfahrungen seit 1999, Mo-Do 12-17 Uhr, Fr Ruhetag, Sa-So ab 13 Uhr, ⊠ Neudorfer Str. 282 E, 09474 Crottendorf, © 037344-79044, www.heimat-erzgebirge.de

RegenerationsRaum Dipl. Ing. Sebastian Martin, Beratung für regeneratives Schlafen, gesundes Wohnen und Arbeiten, Auffinden und sanieren von Einflussfaktoren vor Ort wie Elektrosmog, Erdstörzonen, energet. Belastungen und Qi-Fluss, Burnout-Prävention, ⊠ Annaberger Str. 96b, 09474 Crottendorf, ☎ 037344−79049, 0152−55282738

Bewegungsschule & Therapie Bärbel Espig, Physiotherapeutin, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation von Feldenkrais-WE u.ä., ☑ Annaberger Str. 65, 09474 Crottendorf, ☎ 0171−7482649, www.physiotherapie-espig.de

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

bio-erzgebirge – Stollberg/Thalheim

Klangmassage Stollberg, Inh. Norman Schirmer, wohltuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, ⊠ Zwickauer Str. 21, 09366 Stollberg, © 0176-96985457, www.klangmassage-stollberg.de, Inhaber v. "Alles aus Hanf"-Onlineshop: ge-stollberg.de, Inl www.HANFARE.de

Ronny & Katja Kircheis, Neukirchner Villa, Veranstaltungen, Architekturbüro, Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst, ⊠Roßtaler Weg 5, o938o Thalheim, ☎ 03721-265353, www.ronny-r-kircheis.de

Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolfram Alexander, Facharzt für Kinder- u. Jugendmedizin, Klassische Homöopathie (Dipl.), Homöop. Eigenblutbehandlung, Mikroimmuntherapie, Orthomolekulare Medizin, Colon-Hydrotherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Klangtherapie, ⊠ Robert-Koch-Straße 5, og38o Thalheim, ☎ o3721/84368, www.homoeopathiearzt-alexander.de

Praxis für integrative Lemtherapie 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, ⊠ Amselring 8, o9235 Burkhardtsdorf, ☎ o177−8587507, www.lila-yoga.info

Strom/Gas Tarifvergleich Claudia Classen, kostenfreier Tarifvergleich renommierter Strom- und Gasanbieter, Beratung für Kleinst- und Großabnehmer (Industrie u. Wohngb.gesellsch.), jährlicher Kostenabgleich auf Wunsch

Wiesenstr. 6, 09380 Thalheim, 203721-2697788, 0152-57671715

bio-erzgebirge – Marienberg

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

Dipl.Ing. Eberhard Haase, Holographischer Raumklang, Naturschallwandler, Musik nicht nur hören, sondern spüren,
□ Lehngasse 4, 09514 Lengefeld, ≅ 037367-2722, www.naturschallwandler.de

Wilfried Münzner, Heiler (Heilende Hände) ⊠ Oederaner Str. 70, 09514 Lengefeld, ☎ 037367/2545 www.geisthei-ler-münzner.de

Waldweide Pflanzenfärberei (Wolle, Stoffe), Stoffpuppen & Spielzeug nach Waldorf-Tradition, Holzspielzeug, Spielständer, Biostoffe, Material zum Puppenmachen, Kurse u.v.m., Besuche mit Voranmeldung möglich, Sandra Wolfram-Bornschier, Alte Hofmühle, Am Schaffübel 1, 09526 Pfaffroda, 3037360-795700, Internetshop: www.dawanda.com/shop/shaman-sa oder www.waldweide.com

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

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

Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder, Fachärztin für Frauenheilkunde/ Naturheilverfahren, Omega Health Tur Frauenneilkunder Naturneilwerfahren, Omega Healtn Coaching, Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Ener-getics, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Orthomolekulare Medizin, Ernährungsberatung, ⊠ Freibergerstr. 12, 09496 **Marienberg** und Blasewitzerstr. 41, 01307 **Dresden**, **2** 03735-9499855, www.praxis.heilsinn.de

Einfach bewusster Leben, Yvonne Scholz, Auszeit, Coaching, Council (gewaltfreie Kommunikation), Dozentin, Entspannung, Fasten, Kräutermärchen, Naturarbeit, Schul- u. Umweltprojekte, Wanderungen, Wildkräuter ⊠ Zum Poppschen Gut 2a, 09526 Olbernhau, ☎ 037360−71467, www. einfach-bewusster-leben.de

Massagepraxis Franziska Vicktor, klassische und ganzheitl. Massagepiakis Franziska Vikkor, kiasistelle dilu galiziretti.
Massagen Akupunktmassage nach Penzel, Reiki, Gesundheits- und Lebensberatung
mit PraNeOHom © Freiberger Weg 3, o9652 Rechenberg-Bienenmühle OT Holzhau © 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, Mar Ziegeleiweg 23a in 09337 Hohenstein-Ernstthal, 303723 6792912, hemmerle.kristin@arcor.de

Salzgrotte SALAERO, Inh. Kristin Schnupp, Sole-Inhalation, The salary in the salar of the

Gesundheitspraxis Sonja Röpke, Fastenwandern (auch erleichtert) Gesundessenwandern, Kinesologie, psychosom. Energetik, Ungarntherapie - Ausspannen, natürliches Leben und Selbstversorgung, NEU: Vital-Kreatitwwochen in HOT,

Poststr. 20, 09337 Hohenstein-Ernstthal,
3723–416088, www.gesundheitsreisen-sonni.com

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

Heilpraxis Naumann, Karin und Michael Naumann, Geistheilen, alternatives Heilen, Alternativmedizin, Heilpraktiker, seelisch-biologisches Heilen, Reinkarnationstherapie, Regressionen, Atemtherapie, uwm.

☑ 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- & Webseiten-Check, Korrekturlesen, Lektorat, Verse, Anzeigenberatung Trommelgeflüster, ⊠ Hänflingsberg 30, 09217 Burgstädt, 3724-89504, E-Mail: lindnerbella@yahoo.de

Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten, Schule für Heil-kräuterkunde und traditionelle Volksheilweisen, Ausbildung, 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, Weihnachtsfeiern, Jubiläen,

Mittweidaer Strasse 56, og249 Taura, 10174–3413403, www.chocodelsol.com

Zellharmonie Vital- und Gesundheitsstudio, Manuela Wende, Energiearbeit - auch mobil - mit Massagen, Hot Stones, Klang, Seelenworkshops, Entspannung, Saunarium, Brotbackkurse, Energy Dance® Kurse im Chemnitzer und Zwickauer Landkreis, ⊠ Im Freibad, o8396 Waldenburg, ☎ 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, innovative Finanzierungskonzepte, Sonnenhaus-Rechner, die 3. Wohnlösung Genotec

Zwickauer Str. 208, 09116 Chemnitz,
3031-3667450 www.neuelebensqualitaet.de

Leyla Angelika Nolte - Neue Wege zur Selbstheilung, Leyia Angelika Notie – Neue wege zur seinstnellung, Naturschallwandler-Geistheilung, Naturklangreisen mit sanfter Berührung & Tiefenentspannung, Meditation, Wohlfühl- & Gesundheitstage, Naturkost aus dem Ther-momix, Workshops, ⊠ Gartenstraße 8, og₁23 Chemnitz OT Einsiedel, ☎ oʒ7209−703009, www.urquelle-heilkraft.de Institut Sven Krieger, Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Fortbildungen 💆 Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 Chemnitz, 🕿 0371–23479699, Fax.: 0371–23479698, www.institut-sven-krieger.de

Naturbaumarkt Prima Wohnraum Klima, Fachhandel für ökologische und bauwerterhaltende Baustoffe, wie Lehm, Kalk, Holzfaser-, Hanf- und Zellulosedämmung, Naturfarben in 1000 Tönungen, Echtholz-, Kork-, Vinyl- u. Laminatböden, nachhaltige Bauberatung und Verkauf seit 1990, 🖂 Blankenburgstr. 81, og114 **Chemnitz**, 🖀 o371-8156 460, www.primawohnraumklima.de

Praxis Klassische Homöopathie Dr. paed. Angela Söldner, Heilpraktikerin, Chemnitz. Neben der intensiven Praxistätigkeit seit 10 Jahren von der Apothekerkamer zertifizierte Homöopathie-Fortbildungen für Apotheker, für Gesundheits- und Erzieherberufe, sowie Kurse in homöopathischer Notfallhilfe für Laien. 20371-3674684, www.dr-soeldner.de

EM-Heide Heidemarie Wagner, Zertifizierte EM-Beraterin, Effektive Mikroorganismen nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft, MR Robert-Siewert-Str. 20, 09122 Chemnitz, 8 0371–225575, E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

Prana Zentrum Chemnitz Für Selbstbestimmte Gesundheit, Martha Wittekindt – Zert. Prana Lehrerin, Prana Ausbildung u. Anwendungen, Superbrain Yoga, Meditationen, Einführungsvorträge, Seminare, Sri Sai Yoga, Qigong, ⊠ Matthesstraße 56, og113 Chemnitz, ☎ 0371−4039383, www.pranaheilung-chemnitz.de

DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule "Bella Vita",

"Wieviel Bäche braucht der Fluss" Ergreifender Roman where Bathe bladth der riusz Ergreinder Kohlender wilder 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, Plauen, Radebeul, Świeradów Zdrój-Isergebirge (Polen), Wiesbaden, Zwickau, 🕿 034475-13497 oder 0174-8367945, www.familienstellen.org

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

bio-dresden

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

NEU DABEI im Netzwerk:

Simone Günther - Ganzheitliche Gesundheitsberatung, HP in Ausbildung, Trinkwasser: Vorträge, indiv. Beratungen TW-Tests, Trinkwasseraufbereitungssysteme; Ätherische Öle: therap.Qualität, Beratung, Vertrieb; SCIO-Bioresonanz FRZM Kieferbalance, 🖂 Eubaer Str. 07, 09127 Chemnitz, 🕿 0371-3304030, E-Mail: simonebriefkasten@t-online.de

Augenschule für Alt - Jung, Anett C. Wagner, Augenop-Augenschule für Alt - Jüng, Anett C. Wagner, Augenop-tikerin & Kursleiterin; Augenernährung, Augenspazier-gänge, und (Augen)trainings im u.a. Augengarten, Erdbeersiedlung 2, 09244 Lichtenau, 2037208 – 4920, www.erdbeersiedlung.de

Tao Qi – Marcus Wendt, Taiji, Qi Gong, kosm. Energie-übertragungen. Lehrer für medizinisches & spirituelles Qi Gong, Guo Lin Qi Gong zur Heilung von Krebs. Energie-übertr. zur Heilung von Körper/Seele & Raum, Neutra-lisierung geopathischer Störzonen, FengShui, Chemnitz, © 0163-7334580, mail@tao-qi.eu, www.tao-qi.eu

IAKA Sachsen – Körper & Klangtherapie: Oliver Möhwald, Dozent für AquaRelax, Watsu & Wata, Konzerte, Klang & Trancereisen, Klangmassagen, & Workshops, ⊠ Untere Bärenloher Str. 8a, o8645 Bad Elster, ☎ o37437-53296, www.laka-sachsen.de & www.didgeridoo-kurse.de

LEBENSFREUDE, Dipl.Lebensberaterin Birgit Teßmann Praxis für seelisch-energetisches Heilen (Körper-Seele-Geist in Einklang bringen), Geistheilung, Tierkommunikation,

□ Lerchensteig 3 o9235 Burkhardtsdorf,

□ 03721-2738038, www.lebensfreude-reiki.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, 03722-817767, 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.



06.09.2015 von 10-18 Uhr im VITAL – Sport- und Therapiezentrum Schneeberg



Anmeldestart für Aussteller Motto: "Gesund essen & gesund genießen"

Gesund essen: Angebote für Beratung, Verkauf und Verkostung gesunder (biologischer) Ernährung im Rahmen verschiedener Ernährungsstile wie z.B. Biologisch-Dynamisch, Vollwert, Vegan, Ayurveda, Rohkost, Genussvolles wie z.B. Schokolade, Kaffee und Wein und alternative Nahrungsergänzungen. Gesund genießen: Angebote für ganzheitliche Gesunderhaltung und alternativer Heilmethoden sowie Wellness und Bewegung wie Massagen, Tanzen, Klang, Yoga, Lebensfreude, Bewusstsein, harmonisches Wohnen einfach sich etwas Gutes tun und das Leben genießen.

Möglich sind Buchungen von Ständen in der Messehalle und im Freigelände (Naturmarkt), Vorträge und Workshops (bei Standbuchung).

Online-Anmeldung:

www.regenbogenmesse.de

Informationen für Aussteller:

Ann König · Tel. 037756-879730 · 0176-56892679

Rechtssicherheit durch RückGrad e.V.

ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein im alternativen Gesundheitsbereich



- Mitglied werden http://rueckgrad.com/mitglied-werden.html
- aktuelle Informationen zu rechtlichen und fachlichen Fragen Betriebshaftpflicht im Mitgliedsbeitrag von 88,44 € enthalten
- Partnerschaftsverträge mit der Allianz-Versicherung
- zusätzliche Berufshaftpflicht-Versicherung 63,63 €
 mehr als 1.500 zufriedene Mitglieder
- vier Fachzeitschriften im Jahr

HOTLINE - 03681-303414

RückGrad-Akademie, Neundorfer Str. 25, 98527 Suhl, Tel.: 0170-8207029, Fax: 03681-806945, www.rueckgrad.com, grosserwohlfeil@rueckgrad.com

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 Oualitäten.

Energy Dance - Schau' bitte den kleinen Film: energydance-sachsen.jimdo.com



Einstieg jederzeit möglich:

Zwickau

"Aktiv ab 50" e.V., Kopernikusstr. 7, dienstags 10-11 Uhr, 17.2. Brotbackkurs statt Energy Dance! 10-13 Uhr

Waldenburg

Tanzraum im Euro-Gymnasium, montags 18:30–19:30 Uhr Chemnitz

Sporthalle "Am Schlossteich", Schlossstraße 13, mittwochs 20:30–21:30 Hohenstein-Ernstthal

HOT Sportzentrum, Logenstr. 2, 14-tägig donnerstags 18:30-19:30

Dein Yogahaus, jeden letzten Mittwoch im Monat, 17:30-18:30 Uhr Hartmannsdorf

Yogastudio in Balance, Sa, 10:00-11:00 am 28.2. und 21.3.

KLANG

Fr 27.2./27.3. Wolkenburg, Entspannung in der Salzgrotte zum Silberbergwerk · 18-19 Uhr · mit sphärischen Klängen von Klangschalen, Gong, Zimbeln, Klangspiel · Anmeldung unter 037609-68900

Info & Anmeldung: Manuela Wende Zellharmonie Vital- und Gesundheitsstudio info@zellharmonie.de · Tel. 037608-27742 · www.zellharmonie.de

Sonderseite im Infoblatt April/Mai:

Die Heilkraft der Kräuter kennen lernen Kräuterwanderungen & Kräuterangebote

Informationen bei Ann König Tel. 037756-879730 (vormittags) Adresseintrag senden an: redaktion@miteinandersein.net

Qi Gong

Qi Gong Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen Sie sind vielfältig und von jedem Menschen praktizierbar.

Melden sie sich jetzt an für die neuen Kurse in Chemnitz, Jahnsdorf oder Thalheim.



E-Mail: lichtreich@hotmail.com



Neue Frühiahrskurse:

ab 16.03.15 in Thalheim/ Physio & Vital Thalheim, Jana Wyrembek ab 17.03.15 in Thalheim/ Neukirchner Villa ab 19.03.15 in Jahnsdorf/ Physiotherapie-Praxis, Nicole Bohn

sowie: Klangschalenmassage nach P. Hess Andreas Zais, Friedensweg 1a, Jahnsdorf

7. Frauenmesse "Bella Vita" am 21.03.2015

im Kraftwerk e.V., Kaßbergstr. 36, Chemnitz Weiblichkeit-Gesundheit-Spiritualität

DAS Erlebnisevent für die Frau - "Mit dem Bauchgefühl durch"s Leben!"

Die 7. Frauenmesse möchte Frauen neue Impulse bei der ganzheitlichen Lebensgestaltung Work-Life-Balance, Gesundheit und Wohlbefinden sowie mit dem Bauch - fühlen, tanzen, gebären und vieles mehr geben. Über 60 Info- & Verkaufsstände, ganztägige kostenlose Vorträge & Workshops und ein reichhaltiges Bühnenprogramm sorgen für vielfältige Erlebnisse.

Kartenvorverkauf: Unikum Chemnitz (im ACC) & Kraftwerk e.V.

Veranstalterin: B. Steudel, 0371/4447889 www.lebensschule-bellavita.de Aussteller: D. Wugk, 0173/1464101 frauenmesse,bellavita@aol.de



