



INFOBLATT

Ausgabe bio-(vor)erzgebirge · November 2015 bis Januar 2016

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit



Rauhnächte

Räuchern

Seite 10

Choco Del Sol

Auszeichnung für Schokolade

Seite 3

Sonderseite – Gesund schön sein

Naturfriseur in der Region

Seite 5

Netzwerktreffen

12.11. Gablenz

19.11. Chemnitz

11.12. HOT

17.12. Olbernhau

21.12. Bermsgrün

Infos Seite 12-13

Liebe Leser & Freunde,

fast liegt schon wieder ein Jahr Netzwerk hinter uns – mit viel Bewegung und Arbeit, voller wunderbarer Netzwerktreffen und den neu dazu gekommenen Infoblättern in den Regionen Leipzig-Halle und Dresden-Elbland. Wir sind für alles sehr dankbar und schauen ehrfürchtig, wie sich vieles von allein entwickelt und es von einer starken Kraft der Verbundenheit der Menschen getragen wird. Neu dazu gekommen ist die Region **bio-ostthüringen**, in der sich Ulrike Rußner aus Greiz zur Netzwerkarbeit gerufen fühlt. Zwischen all' dem Koordinieren und der Verarbeitung großer Daten- und Informationsmengen arbeiten wir eifrig an der Neugestaltung und Integration weiterer Regionen auf unserer Seite im Internet. Schaut gern vorbei: www.miteinandersein.net

Nebenbei ist das Thema „Flüchtlinge“ natürlich auch für uns präsent und auch wir wissen nicht, was auf uns in der nächsten Zeit zukommt. Doch eins wissen wir, mit unserem Netzwerk ist eine stabile Basis der persönlichen und mentalen Unterstützung für ein angstfreies Feld sowie für den Austausch von Dingen des alltäglichen Lebens entstanden, die jetzt um so mehr an sozialer Bedeutung gewinnt. Bitte nutzt die Kontakte zur konstruktiven Kommunikation und gegenseitiger Hilfe.

Rückblick Regenbogenmesse

In Schneeberg fand am 6.9.2015 der jährliche Netzwerkhöhepunkt, die Regenbogenmesse, statt. Weit über 400 Interessierte, darunter viele von Euch, fanden den Weg ins „VITAL – Sport- und Therapiezentrum“ in Schneeberg. Mit dem Motto „Gesund essen – gesund genießen“ traf unser Organisationsteam vom Verein **Gesundes (H)ERZgebirge e.V.** offensichtlich den Nerv der Zeit und ebenso ging das Experiment, parallel drei Vorträge zur

Messe anzubieten voll auf. Alle Vorträge bzw. Workshops waren sehr gut besucht und in der Messehalle war eine tolle, schon familiäre Stimmung. Die Besucher konnten fleißig Kostlichkeiten verschiedenster Ernährungsrichtungen von Vegetarisch bis Rohkost probieren. Ob Kräuterbratwurst, Vollkornschnitzchen und



Käse vom Bauernhof, Kaffee und Kuchen vom Bio-Bäcker, Bio-Honig im Außenbereich auf dem Naturmarkt und in der Halle Kürbissuppe, Chia-Pudding, Energie-Smoothies, Bio-Eis, vegane und rohköstliche Snacks – das Angebot war reichhaltig und lecker. Außerdem gab es viele Informationsstände zu ergänzenden Themen wie Wasser, Heilung, Therapie, Yoga und gesunder Lebensweise. Höhepunkt war eine ayurvedische Kochshow um 17.00 Uhr auf der Bühne, bei der eine rote Linsensuppe (Dhal) für die Zuschauer zubereitet und anschließend verkostet wurde. Wir danken Euch alle für das Gelingen dieses wunderbaren Tages.



Ausblick 2016

Im neuen Jahr bauen wir mit Eurer Hilfe die regionale Vernetzung im bio-(vor)erzgebirge und in den anderen Regionen weiter aus. Für jedwede Unterstützung sind wir dankbar, d.h. z.B. Ideen und Anregungen, die das persönliche Kennenlernen von Menschen und Projekten fördern, die lebensbejahend sind und im Einklang mit Mutter Erde stehen.

Es wird wieder eine **Regenbogenmesse** geben, am 04.09.2016 zum dritten Mal in Schneeberg. Weiterhin organisieren wir mit Sven Krieger zusammen am 23.04.2016 eine Messe für alternative Ausbildungen und Therapien in Chemnitz mit dem Namen „**AUTHERA**“. Hier kannst Du Dich ganz gezielt über ganzheitliche Therapien für Dich selbst sowie Aus- und Weiterbildungen zu bestimmten Therapien informieren. Weitere Informationen siehe unten in der Anzeige. Ebenso planen wir eine große überregionale Netzwerkveranstaltung.

Wir freuen uns nun auf einen gemütlichen Jahresausklang. Unser letztes diesjähriges Event ist die **Wintersonnenwende-Feier am 21.12.2015** in Bermsgrün, zu der wir herzlich einladen.

Wir wünschen Dir nun viel Freude beim Lesen des Infoblatts, einen wunderbaren Advent, heitere, stille Festtage und einen guten Übergang in das neue Jahr, in Dankbarkeit und Besinnung auf das Wesentliche.

Liebe Grüße von Herzen
Ann König & Uwe Reiher

Nächstes Infoblatt Februar-April 2016

Das nächste Infoblatt erscheint Anfang Februar mit dem Thema: Frühling, Grünes & Kräuter. **Einsendeschluss ist der 3. Januar 2016.**



Mehr erfahren – Dabei sein?

Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk & weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen. Anmeldung: 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?

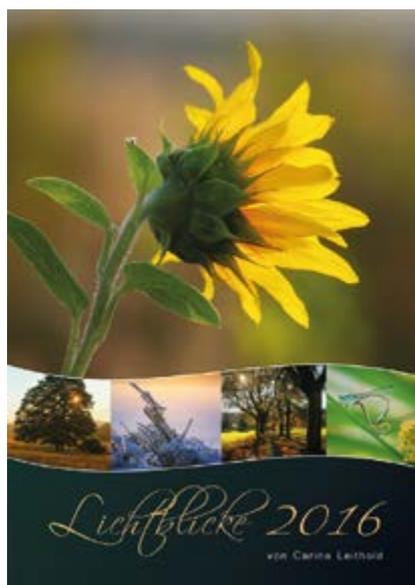
Infos zur Netzwerkarbeit, Menschen & Angebote finden, sich austauschen, Möglichkeiten für Anbieter, die sich und Ihre Angebote bekannt machen wollen.

Informationen:

Ann König · Tel. 037756-879730 (vormittags)
Mobil 0176-56892679
Uwe Reiher · Tel. 03722-817767
info@miteinandersein.net

www.miteinandersein.net

Fotokalender "Lichtblicke"



zauberhafte Motive mit stimmigen Weisheiten

**DIN A4-Format • Spiralbindung
lackiert • Preis: 13,80 €**

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

AUTHERA
AUSBILDUNGS- & THERAPEUTENMESSE

23. April 2016
12.00–20.00 Uhr

schönherr.fabrik
Chemnitz

Informationen, Vorträge und Workshops über ganzheitliche Therapien und entsprechende Aus- & Weiterbildungen.

Weitere Infos & Anmeldung:
Tel. 03722 – 817776
www.authera.de

Glückwunsch an Patrick & Peggy Walter von Choco Del Sol Eine der weltbesten Schokoladen



Unsere „Trinitario 75%“ in der „Liste der 10 besten dunklen Schokoladen“

Zur Krönung des geschäftigen und ereignisreichen Monats September erhielten wir ein Vorabexemplar Georg Bernardinis „Schokolade – der Referenzstandard; The Chocolate Tester 2015“. Er ist kompetenter Schokoladentester von den meisten Sorten auf dem weltweiten Markt. Nach seinem Urteil kaufen international die Händler ein. Das Handbuch enthält Bewertungen und Ratings von 550 Marken und Firmen mit insgesamt 4000 Produkten aus 70 Ländern. Nach einigen Bedenken haben wir unsere Schokolade zu ihm geschickt. Wie waren wir überrascht, als wir uns darin wiederfanden. Und zu unserer großen Freude sind wir nicht nur vertreten, sondern mit 4 von 6 Gesamtpunkten außerordentlich gut bewertet und stehen nun in Bernardinis „Liste der Besten – TOP 10 der dunklen Schokoladen“ mit unserer „Trinitario 75%“.



Bernardinis Zusammenfassung für Choco Del Sol: „Die Schokolade ist außerordentlich gelungen, ich bin besonders beeindruckt von der Milde der Schokolade – ohne Zusatz von Kakaobutter. Ein wirklich großes Kompliment an Patrick und Peggy Walter.“ Natürlich wird die Qualität unserer Schokolade direkt von der Qualität der Bohnen, die wir von der TCGA in Belize erhalten, bestimmt und Bernardini würdigt diesen besonderen Kakao in seinem Buch mit der Feststellung: „Der Kakao im Rohzustand ist eine ganz eigene Klasse.“ Wir danken Armando Choco, Luciano Sho, Justino Bol und allen anderen vom TCGA!

My home is my castle – Manufakturumzug auf Schloss Rochsburg

Im September verließen wir unseren Standort in Taura/Burgstädt und bezogen unser neues Zuhause im Schloss Rochsburg! Das Schloss und die Umgebung sind atemberaubend schön und wir fühlen uns jeden Tag geehrt, unser Handwerk und unsere Schokolade aus dem Inneren dieses unglaublichen geschichtreichen Orts mit Euch zu teilen. Die dicken Lehmwände der dunklen und kalten Räume erlauben nun besonders in den heißen Sommermonaten eine ungestörte Schokoladenproduktion. Und nicht nur für die Herstellung und dem Verkauf von Schokolade, jetzt haben wir viel Platz mit 2 großen Tischen für Schokoladenseminare mit max. 15 Personen und Vorträgen & Feiern für Firmen/Vereine und Schulklassen mit 30-40 Personen. Wir freuen uns darauf, Euch alle hier zu begrüßen.

Unsere Manufaktur hat Freitag bis Sonntag von 10:00 bis 17:00 Uhr für Euch geöffnet.



Der neue Choco-Webshop – Weihnachtseinkauf bequem von zu Hause aus

Für alle Genießer von Choco Del Sol. Vor einigen Monaten gestalteten wir unsere Webseite neu. Die Reaktionen auf das neue Design waren durchweg positiv – vielen Dank dafür! In der Zwischenzeit ist auch der Webshop entstanden. Wir freuen uns sehr auf Euer Feedback und natürlich Bestellungen. Es gibt neue Sorten mit Kirschen und Ananas. Für die kommenden kühlen Monate sind wir am Kreieren einer wärmenden aromatischen Winter- und Weihnachtsschokolade.

Schaut gern vorbei: www.chocodelsol.com

Choco Del Sol

SCHOKOLADENMANUFAKTUR

Choco Del Sol, Patrick Walter · Schloss Rochsburg
Schlossstraße 1, 09328 Lunzenau OT Rochsburg
Tel. 0174 – 3413403 · E-Mail: info@chocodelsol.com

Spaß, gute Stimmung, minimaler Aufwand Gesundes Kochen mit dem Thermomix

Thermomixvorführungen in der Region Chemnitz

Erlebniskochen mit Simone Günther – „Mietet“ mich zum 5-Gänge-Menü und ladet Freunde und Familie dazu ein. Mehr Infos an unserem Stand auf der Balance & Spirit Chemnitz vom 16. – 17. Januar 2016.

Tel. 0371 – 3304030 · E-Mail simonebriefkasten@t-online.de



Seelenschmeichler-Kuchen

Rote Beete Schokogenuss von Sandra Müller



Zutaten:

- 250 g Rote Beete, gekocht
- 100 g Butter
- 150 g Zartbitterschokolade mit min. 85% Kakao (von z.B. Choco Del Sol)
- 3 kleine Eier
- 80 g Honig
- 100 g frisch gemahlenes Dinkelmehl
- 30 g Kakaopulver

Zubereitung:

Die Rote Beete in einer Küchenmaschine zerkleinern oder sehr fein reiben. Die Schokolade und Butter im Wasserbad unter Rühren schmelzen. Rote Beete, Schokolade, Butter und alle anderen Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26cm) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 25 Minuten backen.

Ein Traum auch für
Nicht – Rote-Beete – Esser!
Unbedingt probieren.



NÄCHSTE TERMINE

Sauerteigbrotbackkurs

06.11., 17 Uhr in der Küche der Wohnberatung Schwarzenberg/Neuwelt

Ein veganes Weihnachtsmenü?

Damit die Weihnachtsgans nicht unter Messer kommt... Ein Kochkurs mit gesunden vollwertigen Zutaten aus dem Bioladen als Alternative zum klassischen Braten. Kursgebühr: 45 € inkl. Speisen, Getränke u. Rezeptheft, Dauer: 2 -3 Std gemütliches 3 Gänge Menü

27.11., 17 Uhr im Kunsthaus in Eibenstock
07.12., 17 Uhr in der Wohnberatung in Schwarzenberg/Neuwelt
12.12., 17 Uhr im Kunsthaus in Eibenstock

Kursleitung und Anmeldung:

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

Ernährung im Winter aus ayurvedischer Sicht

von Steffi Nolte

Liebe Leserinnen und Leser des Infoblatts bio-(vor)erzgebirge, vielleicht erinnern sich noch einige an meine Artikel zu Ayurveda und die Jahreszeiten im Jahr 2014. Einige Zeit nach der diesjährigen Regenbogenmesse erreichten mich von den Gästen viele Fragen rund um das Thema: „Welche Nahrung passt zu mir?“.

Wirkprinzipien

Grundsätzlich sieht Ayurveda jeden Menschen als einzigartiges Wesen mit einer einzigartigen Verteilung der Wirkprinzipien der Elemente im Körper-Geist-Seelensystem. Diese bioenergetischen Wirkprinzipien sind aus der Gewichtung der fünf Elemente in unserem System entstanden. So setzt sich das Wirkprinzip **Vata** aus den leichtesten Elementen Äther und Luft zusammen und hat die Eigenschaften, leicht, kalt, trocken, rau, beweglich, feinstofflich, nicht schleimig. Das Wirkprinzip **Pitta** setzt sich aus den Elementen Feuer und leicht öligem Wasser zusammen und hat die Eigenschaften, heiß, scharf, sauer, spitz, durchdringend, beweglich wie Wasser und leicht. Das Wirkprinzip **Kapha** setzt sich aus den schwersten Elementen Erde und Wasser zusammen und hat die Eigenschaften, schwer, kalt, stabil, unbeweglich, schleimig, weich und süß.

Durch die Verteilung der Elemente in uns wird manches Wirkprinzip stärker oder schwächer agieren. Im **Tagesverlauf** wirken diese Prinzipien ebenfalls unterschiedlich:

- Kapha von 6:00 bis 10:00 Uhr, es fällt uns schwer aufzustehen
- Pitta von 10:00 bis 14:00 Uhr, die Zeit, wo wir eine gute Verdauung haben
- Vata von 14:00 bis 18:00 Uhr, die Zeit, wo Sport und Spiel gelebt werden
- Kapha von 18:00 bis 22:00 Uhr, die Zeit, wo wir träge und müde werden
- Pitta von 22:00 bis 2:00 Uhr, die Zeit, wo die Gewebe neu gebildet werden
- Vata von 2:00 bis 6:00 Uhr, wo die Nährstoffe zu den Zellen transportiert werden.

Diese Verteilung der Wirkprinzipien haben wir analog in den **Jahreszeiten** des Ayurveda, nach dessen Sichtweise es einen Zyklus von sechs Jahreszeiten gibt. So wirken im Frühjahr das Prinzip Kapha und davon hauptsächlich der Anteil des Wassers, so, wie der Schnee im Frühjahr zu Wasser schmilzt, so verflüssigen sich dann die strukturellen Anteile und können so leichter ausgeschieden werden, die beste Zeit für Entschlackung und Entschleunigung. Dann geht es über in den frühen und späten Sommer, wo das Prinzip Pitta seinen Höhepunkt in den Monaten Juli und August erfährt. Hier wirkt die Wärme austrocknend und das System erhitzen. Hier sind Ruhe und Kühlung des Systems erforderlich. Danach kommt der Übergang zum Herbst und frühen Winter, wo das Prinzip Vata vorherrscht. Der Wind bläst stärker, es wird kälter und so kann die Hitze des Sommers den Körper und Geist verlassen. Diese Zeit eignet sich besonders für neue Vorhaben im Leben und auch ganz speziell zur Ausleitung von Toxinen und für die Stärkung des Immunsystems. Ja und nun schließt sich der Kreis mit dem späten Winter, wo wiederum das Prinzip Kapha aktiv ist und diesmal der Anteil Erde. Es wird Struktur

aufgebaut, um in der kalten Jahreszeit genügend Substanz gegen Kälte, Schnee und Eis zu haben. Und genauso wie es einen Jahreskreis der Wirkprinzipien gibt, so gibt es einen **Lebenskreis** der Wirkprinzipien, der in einem ganz bestimmten Lebensabschnitt wirkt.

- So wirkt das Prinzip Kapha von der Geburt bis ca. zum 16. Lebensjahr, d.h. viel Schlaf für die Kinder, und eine strukturbildende Lebensweise im Elternhaus.
- Das Prinzip Pitta wirkt vom 16. bis zum 60. Lebensjahr, die Lebenszeit für Gründung von Familie, berufliche Ausrichtung und Aktivität an sich.
- Das Prinzip Vata wirkt vom 60. Lebensjahr bis zum Lebensende, wo viele Dinge gelebt werden, die schon immer mal erträumt wurden.
- Und so ist es aus ganzheitlicher ayurvedischer Sicht für jeden Menschen möglich, die passende Nahrung für seine derzeitige Lebensphase zu finden.

Ein kleines Beispiel: Eine Frau zwischen 35 und 40 Jahren, im Herbst, mit einem vorherrschenden Wirkprinzip Vata, möchte für sich die passende Nahrung für die Abendmahlzeit finden. Wie schaut Ayurveda?

- Derzeitiges vorherrschendes Wirkprinzip = Vata
- Jahreszeit Herbst = Vata
- Lebensalter 35 bis 40 Jahre = Pitta
- Tageszeit 18:00 und später = Kapha

Dieser Frau empfiehlt man im Ayurveda ein Abendessen, welches warm, befeuchtend, nährend, beruhigend und befriedigend ist. Wie geht das? Mit einer Abendsuppe aus nährenden und stärkenden Gemüsesorten, wie Kürbis, Auberginen, Möhren, Okras, rote Bete, Spargel, Zucchini und Kartoffeln. Mit den dazugehörigen Gewürzen, wie Zimt, Ingwer, Nelke, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Fenchel, Safran und Ajwain. Und dazu ein gesundes Fett, das Ghee, in dem die Gewürze sanft angeröstet werden, damit sie ihre ganze Wirkbreite für alle Sinne voll entfalten können. Damit ist ein ausgewogenes Abendessen, alle Einflussfaktoren berücksichtigt, möglich.

Ernährung in den Wintermonaten

Jetzt möchte ich Euch gern noch ein paar Tipps für die Ernährung in den Wintermonaten geben, die erwärmend und befriedigend ist. Diese Jahreszeit ist von Vata und Kapha dominiert. Das heißt, dass in dieser Jahreszeit, vor allem erwärmende und stabilisierende Nahrungsmittel und Gewürze verwendet werden sollten. In dieser Jahreszeit ist der Genuss von rohen und kalten Nahrungsmitteln gänzlich zu vermeiden. Nur, wer über einen starken Verdauungsfeuer verfügt kann in der Jahreszeit des frühen Winter zur Mittagszeit noch ein wenig Rohkost zu sich nehmen. Obst und Früchte sollten von süßem Geschmack sein und gedünstet verzehrt werden.

Ein **Frühstück** mit gedünsteten Äpfeln in Ghee mit Kardamom, Zimt, Nelke, Sternanis, etwas Ingwerpulver und einer Msp. Muskatnuss und ein paar Rosinen oder getrockneten Cranberries, ist ein Genuss für alle Sinne und bietet einen hervorragenden Start in den Tag.

Zur **Mittagszeit** sollte dann hauptsächlich das Eiweiß verzehrt werden, welches in Form von Hülsenfrüchten als Dalgericht mit den erwärmenden und verdauungsfördernden Gewürzen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Nelke, Lorbeer und Hing sowie mit reichlich Ghee zubereitet werden soll. Dazu reicht man Basmatireis und gedünstetes Gemüse.

Am **Nachmittag** ist ein aromatischer Chai mit einem kleinen Gebäck (das nicht aus Weizen gebacken wurde) sehr zu empfehlen. Für den Chai für 4 Personen nimmt man: 1 Liter Wasser, 4 EL Rohrohrzucker, 2 EL Yogitee, 2 TL Schwarztee oder alternativ zum Schwarztee Löwenzahnwurzel mit Zitronengras, 3 Gewürznelken, 1 Ceylon-Zimtstange, 2 Sternanis, 10 Kardamomkapseln und 200 ml Mandel-, Reis- oder Hafermilch. Alles zusammen zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen und noch weitere 3-5 Minuten durchziehen lassen, dann abseihen und genießen.

Und am **Abend** gibt es stärkende und befriedigende Abendsuppe aus den Gemüsen des Winters, ayurvedische Kartoffel oder Kürbis aus dem Backofen.



Kochkurse

Diese Gerichte und noch einiges mehr werden wir in meinen Kochkursen kochen:

Menüfolge 17.11.2015 von 17-20 Uhr:

ayurvedische Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern, Kürbisgemüse mit Pinienkern, dazu gibt es Tricolore Spirelli aus Linsenmehl, Spinat mit Zwiebeln und Kokosmilch, dazu ein Paprika Kokosnuss Chutney, Artischockenaufstrich mit Biobrot.

Menüfolge 21.11.2015 von 10-14 Uhr

Chilka-Mungdal mit Kokoscreme und Kräutern, Kürbis-Schiffchen mariniert aus dem Backofen, Zucchini-Süßkartoffel-Gemüsepuffer, Indisches Kartoffel-Rasa scharf, Koriander-Basilikum-Chutney, Als Nachtisch Kokospudding.

Zu allen Mahlzeiten reicht man im Ayurveda Chutneys, das sind Dips, welche alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten und je nach Jahreszeit zubereitet werden. Im Winter sind das Chutneys aus Früchten, die hier wachsen und mit den winterlichen Gewürzen versehen sind. So z.B. ein wunderbar harmonisierendes Apfel-Chutney, bitte im bio-erzgebirge – Blog für das Rezept nachlesen.

Ganzheitliches Ayurveda-Gesundheitszentrum

Steffi Nolte · 09212 Limbach-Oberfrohna

PleißBaer Straße 11

Tel. 03722-592493



www.praxis-seelenharmonie.com

Naturfriseur – Eine Zunft mit Zukunft

von Antje Kretzschmar, Naturfriseurin

Unser Haar ist ein lebendiges Organ und mit dem Körper und der Psyche verbunden. Bewusstes und energetisches Haarschneiden sowie die Verwendung von Naturprodukten sind deshalb unumgänglich.

In der Arbeit als Naturfriseur/in verwenden wir komplett chemiefreie Produkte. Im Farbbereich kommt eine Pflanzenfarbe zum Einsatz, welche aus pulverisierten Pflanzenteilen besteht, mit Wasser, Essig und natürlichen Zusätzen angerührt wird, und somit auch rein über das eigene Farbpigment der Pflanze ausfärbt.

Die Inhaltsstoffe der Produkte sind aus rein biologischem Anbau und teilweise mit dem Biosiegel gekennzeichnet. Es wird darauf geachtet, dass die Forschungsarbeiten ohne Tierversuche durchgeführt werden und die Firmen werden nach der Demeter Richtlinie bewertet. Alle Produkte sind 100% biologisch abbaubar und somit umweltfreundlich.

Wir bieten biologische Haarpflege- und Stylingprodukte, Haar- und Körperpflege auf der Basis von Mineralerde, biologische Körper- und Mundpflege u.a. ohne Duftstoffe besonders für Allergiker, basische Haar- und Hautprodukte, Kosmetik für Damen und Herren in Kombination mit Pflanzen und ätherischen Ölen und eine biologische Baby- und Kinderpflege. Außerdem bieten wir Holzkämme, Haarbürsten mit Wildschweinborsten, Ziegenhaar oder Holzstiften, Massagebürsten aller Art,

Produkte aus Sisal, alles rund um die Rasur, Haarschmuck und Accessoires aus Holz, Horn, Kautschuk, Leder und nickelfreien Metallen.

Als Naturfriseur und Haar- und Hautpraktiker sind uns eine ganzheitliche Beratung in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre sehr wichtig. Bei einem intensiven Gespräch beziehen wir die Anwendung der Haar- und Hautprodukte, die Ernährung, die Psyche, die Kleidung und den eigenen Lebenswandel (Stress usw.) mit ein.

Im Haarschnittbereich bieten wir unter anderem einen Haar-Balance (oder auch Energetischen Haarschnitt genannt) an. Diese Schnittmethode ist abgestimmt auf den natürlichen Fall Ihres Haares. Mittels einer Kopfmassage und/oder durch ausgiebiges sanftes Bürsten werden die Kopfflexzonen stimuliert, der Mensch entspannt und das Haar fällt dadurch in seinen natürlichen Fall. Die Kopfmassage löst eventuelle Energieblockaden auf und bringt das Energiesystem des Körpers wieder ins Gleichgewicht. Sie wirkt entspannend, vitalisierend und regt Entgiftungsprozesse des Körpers an. Der bewusste Umgang mit dem Haar, der Haarstruktur und der Haarwuchsrichtung beim Schneiden erzeugt ein harmonisches, natürliches Aussehen der Frisur. Das Haar bleibt länger in der Form erhalten und wächst in dieser Form auch nach. Die Persönlichkeit wird durch die natürliche Schönheit Ihrer eigenen Haare unterstrichen.

Naturfriseur / Haartherapeuten / Weiterbildungen



C&C Hairdresser Flöha
Salon, Naturfriseur, Ayurveda, Persönlichkeitsentwicklung · www.hair-candc.de, www.angel-a.de



Hair & Vital Studio – Natürliche Schönheit von Kopf bis Fuß · **Uwe Niedziella** · Friseur & Kosmetik ✉ Herzogstraße 19, **Zschorlau** ☎ 03771-450694 www.hairvitalstudio.de

Antje Kretzschmar · Thuja Naturfriseur · Wellness für Ihr Haar – Eine entspannende Behandlung ohne Chemie, Sie erhalten unter anderem: Haarbalance-Schnitte, Pflanzenhaarfarben, Haarmineralanalysen, Massagen, Weiterbildungen ✉ Werdauer Strasse 6, 08459 **Neukirchen/Pleiße** ☎ 03762-6781091 · post@thuja-naturfriseur.de · www.thuja-naturfriseur.de



SUSAN FISCHER NATURFRISSEUR · FRISEUR

Susann Fischer – Naturfriseur / Friseur · Gönnen Sie sich und Ihrem Haar eine

Auszeit tauchen Sie ein in eine besondere Wohlfühl-Atmosphäre und tanken Sie neue Energie. In unseren speziellen und separaten Räumen nehmen wir uns ausschließlich Zeit für Sie und gehen dabei sehr bewusst auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Haares und Ihre persönlichen Wünsche ein. Genießen Sie auf unserer Waschlüge ein einzigartiges Ritual des Haarewaschens, dass Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In unserem Raum Energie erfahren und erleben Sie eine ganzheitliche Haarberatung, eine Bürstenmassage und das bewusste Haarschneiden nach Martin Burri aus der Schweiz. Finden Sie zurück zu Ihrer individuellen Natürlichkeit, denn dafür verwenden wir reine Pflanzenfarben und natürliche Pflege- und Stylingprodukte von Oliebe. Oder wünschen Sie sich eine komplette Typveränderung? Dann lassen Sie sich in unserem klassischen Friseurbereich in ruhiger, angenehmer Atmosphäre verwöhnen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie bei uns finden, wonach Sie sich gesehnt haben. ✉ Frohnbachstrasse 38, 09212 **Limbach-Oberfrohna**, ☎ 03722-817225



Salon Landrock – Sinn für SchönSein – **HaarTherapie Zentrum**, Haare und Haut – Spiegel der See-

le, sichtbar gemachtes Immunsystem und unser wertvoller Schmuck. Mit diesem Hintergrund und durch umfassende Diagnose suchen wir individuelle Ursachen für Ihre Haar- und Kopfhautprobleme. Daraus entwickeln wir für Sie Behandlungspläne und begleiten Sie auf dem Weg zu glänzenden Haaren und gesunder Kopfhaut. Seminare siehe S. 8 ✉ Jahnstraße 23, 09126 **Chemnitz**, ☎ 0371-35565001, www.salonlandrock.de

Haarprobleme natürlich lösen

Die Haare vieler Menschen leiden unter großen Problemen, weil sie nie zuvor einer solchen Belastung ausgesetzt waren wie heute. **SIDHU Methode** zur Haarwuchsaktivierung für Erhaltung und Gesundheit Ihrer Haare mit guten bis hervorragenden Haarwuchsverbesserungen · **Gesundheitsberatung Mandy Goller** ✉ Dorfstädter Str.3, 08223 **Falkenstein** ☎ 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de Infostand auf der Messe Balance & Spirit in Chemnitz am 16./17.01.2016



Fortsetzungsreihe: Klassische Homöopathie – sanft und ganzheitlich heilen Unterdrückung (Teil 7/3)

von Dr. Angela Söldner

J.H. Allen drückte es sehr deutlich aus: „*Etwas fünfzig Prozent aller sogenannten Heilungen sind mehr oder weniger nichts anderes als Unterdrückungen irgendeiner Art oder eine Abbiegung des Krankheitsprozesses, ein Anhalten der Ausscheidung in einem Körperteil, die Schließung der Schleuse der Erleichterung eines erkrankten Körpers. Wenn wir meinen, mit äußeren Maßnahmen dem Prozess einer äußeren Erkrankung Einhalt geboten zu haben, der aber die Auswirkung eines inneren Vorganges ist, so haben wir uns schwer geirrt, denn es gibt in Wahrheit nicht so etwas wie eine äußere Erkrankung, es ist immer das Wirken der inneren Kraft.*“

Wenn also auf eine äußere Erscheinung, ein Symptom, hin behandelt wird ist es möglich, dass eine kurzzeitige Besserung eintritt – eine Beschwichtigung der Krankheitserscheinung. Danach sind entweder die Beschwerden wieder da oder aber sie zeigen sich an anderer Stelle. Niemand bringt dann diese Erscheinungen mit dem ursprünglichen Krankheitsgeschehen in Zusammenhang. Zum Beispiel wird kaltes Wasser bei einer verbrannten Hand kurzzeitig Linderung des Brennschmerzes bringen, aber danach wird die verbrannte Stelle umso stärker schmerzen. Oft erlebt man auch in der Praxis immer wiederkehrende Anginen oder Mittelohrvereiterungen, die durch Gabe von Antibiotika für die Zeit der Einnahme scheinbar besser geworden sind, danach zurückkehren und wieder einer Behandlung

bedürfen – und so fort. Die Lebenskraft besteht eben nicht aus Materie und ihre Störung kann deshalb auch nicht mit materiellen Arzneimitteln erreicht werden. Die Krankheit als Verstimmung der Lebenskraft kann aus homöopathischer Sicht also nur durch ein ihr absolut ähnliches, ebenfalls geistartiges, dynamisches, nämlich homöopathisches Mittel geheilt werden. Um dieses „Ähnliche“ zu finden werden die Grundsätze der klassischen Homöopathie angewandt, wie sie in meinen vorangegangenen sieben Beiträgen beschrieben wurden.

Zu behandeln ist der kranke Mensch, nicht die Diagnose und nicht die Symptome. Der Homöopath muss die Belastung eines Organismus in seiner Gesamtheit erfassen und die Lebenskraft so stärken, dass sich der Organismus von innen nach außen selbst heilen kann. Dabei ist immer zu beachten und selbstverständlich, dass alle schulmedizinische Einflussnahme lebensrettend sein kann und auch in vielen Fällen notwendig ist.

„Die größte Krankheit des Menschen ist aus der Bekämpfung der Krankheit entstanden, denn die eigentlichen Heilmittel haben weit Schlimmeres gebracht, als man mit ihnen zu erreichen gedachte.“ Friedrich Wilhelm Nietzsche

Wenn Sie sich vom Thema angesprochen fühlen und stärkeres Interesse an einer Vertiefung Ihres Wissens über die Homöopathie

MAZDAZKAN - altpersische Wissenschaft vom Leben Gesunde Körperpflege im Winter

Bei Mazdazkan gibt es für jeden Monat in Verbindung mit den Naturgesetzen viele Anregungen und Empfehlungen zur wirkungsvollen Selbsthilfe. Hier einige Beispiele zur Körperpflege in den nächsten Monaten:

November

Dieser Monat ist für den Menschen und auch für die Erde der Monat der Zurückgezogenheit, der Sammlung und der Vorbereitung auf die Wintersonnenwende. Die innere Sammlung wird noch größer, wenn wir beim Zuhören die Zunge entspannt auf den Mundboden legen und sie beim Einatmen gegen den Gaumen zurückrollen und beim Ausatmen unbeweglich halten.

- 10 min. 40°C heiße Bäder mit reichlich Ölseife sind besonders abends sehr gut, anschließend kalt abbrausen und mit Handtuch trocken rubbeln
- bei Unpässlichkeit öfters für einige Minuten á staccato aus- und einatmen
- täglich Füße waschen und kräftig abklopfen beseitigt die Reizbarkeit der Schleimhäute und stärkt die Verdauung
- gegen Leberleiden sollte man Süßholz kauen (außer bei hohem Blutdruck) und zu jeder Mahlzeit 1 Essl. Pinienkerne nehmen

Dezember

Jetzt sammeln sich die magnetischen Kräfte

des Weltalls. Diese Zeit gibt Kraft für neue Vorbereitungen und Reflektionen, z.B. ob wir mit den Naturgesetzen im Einklang gelebt haben.

- 3 - 5 Tropfen australisches Eukalyptusöl fünf mal tägl. in Wasser genommen regen das Herz wohltätig an, desinfizieren Magen und Darm und hilft bei Erkältung und Husten
- gegen Hämorrhoiden nimmt man tagsüber alle 3 - 4 h 1 Tl. Mandelöl ein und behandelt die leidenden Stellen auch äußerlich damit, lässt Kaffee und Brot weg
- in allen Krankheitsfällen sollten die Füße täglich 3 bis 4-mal ein Wechselbad bekommen, danach mit den Händen trocken reiben, wichtig zwischen den Zehen und etwas einölen
- bei Schnupfen nimmt man öfters Eukalyptusöl, Knoblauch auf Toast zerreiben oder das Einreiben in und auf die Nase mit Nervencreme Nr. 2

Januar

ist die Zeit der inneren Kräftesammlung in körperlicher und geistiger Beziehung. Wir planen und schaffen Vorbereitungen für die Erfolge des neuen Jahres. Welche Veränderungen und neue Bereiche möchte ich kennen lernen, Talente und Fähigkeiten ausbauen usw.

- bei allen Unpässlichkeiten trinkt man 3- bis 5-mal täglich Kräutertee, reibt den ganzen

Ohne Impfungen angstfrei leben

10. Chemnitzer Impfsymposium

12.03.2016

Impfstoffe – was ist drin?
Impffolgen und Homöopathie
ImpfMobbing und Impfzwang
Fragen an die Referenten



Business Hotel Artes · 9.00-16:30 Uhr
Tel. 0371-304620 · www.svhgev.de

empfinden, können Sie sich gerne an mich wenden. Es finden regelmäßig Kurse in meiner Praxis statt, im Internet zu finden unter www.dr-soeldner.de.

HP Dr. Angela Söldner
Gluckstraße 1
09120 Chemnitz
Tel. 0371-3674684
dr-soeldner.de



- Körper mit einem Tuch gründlich ab und klopft ihn dann leicht mit den Fäusten
- alle 3 h für 5 min verlängerte Ausatmung
- Übung: Für 6 Wochen täglich zwölf mal hintereinander in den orientalischen Sitz: hinsetzen und aufstehen ohne dabei die Hände zu gebrauchen
- der Saft von gebackenen Zitronen löst Harnsäure auf
- mit einer Mischung von Zitronensaft und Olivenöl kann man die Haut einreiben, um die Hautporen zu öffnen und somit Erkältungen vorzubeugen
- bei Lungenleiden wirkt Kamillentee mit Ingwer und Tee von schlüpfriger Ulmenrinde, mit dunkler Melasse gesüßt, sehr erleichternd

Eine bewährte Hilfsmaßnahme bei Unwohlsein oder nach üppigen Mahlzeiten ist ein Glas heißes Wasser mit einem Tl. amerikanischen Natron zu trinken. Auch die tägl. Drüsenübungen bringen Belebung und Wohlergehen für Körper, Geist und Seele (Quelle: Mazdazkan).

Wichtiger Hinweis: **Mazdazkan-Tagesseminar (Thema: Arthrose) am 21.11.2015** in Holzhaus, Anmeldung unter: 037344-7422

Für weitere Informationen rufen Sie mich einfach an. Den nächsten Drüsenübungsabend bitte erfragen unter: Tel. 037344-7422.

Eine liebevolle Zeit wünscht Ihnen Gesundheitsberaterin Angelika Sändig.

Kräuterschule Alrunawurz Große Heilkräuterausbildung 2016/17



Sie möchten sich ein fundiertes Wissen über die Anwendung unserer Heil- und Wildkräuter aneignen? Sie wollen Verantwortung für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie übernehmen? Sie möchten selbst Salben, Öle, Tropfen, Heilweine und noch vieles mehr herstellen? Sie wollen sich wieder mit Mutter Natur und dem Wissen und den Mythen unserer Vorfahren verbinden?

Dann ist diese Ausbildung sicher das Richtige für Sie!

Sie verbindet die Erkenntnisse der modernen, schulmedizinischen Kräuterkunde mit den ganzheitlichen, teils magischen Überlieferungen der Volksheilkunde. Sie lernen in 10 Wochenendseminaren zahlreiche heimische Wildpflanzen sowie deren Heilwirkung, Anwendungsmöglichkeiten und Mythen kennen. Dabei ist mir wichtig, dass Sie auch einen persönlichen Kontakt zu mehreren Pflanzenwesen aufbauen. Die Ausbildung findet im Denkmalpflegehof in 09306 Altzschillen statt. Gern können Sie dort auch eine Übernachtung buchen.

Themen 2016

- Grundlagen der Kräuterkunde
- Herz-Kreislauf-System
- Frauenheilkunde
- Nieren, Harnwege, Prostata
- Verdauungssystem

Themen 2017

- Atmungssystem
- Reinigen und Ausleiten
- Haut und Stoffwechsel
- Nerven und Psyche
- Kinder und alte Menschen



Nähere Informationen unter:
Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten
Jenny Oehme, ärztl. geprüfte Kräuterberaterin
Landgutweg 23, 09322 Penig OT Chursdorf
Tel. 01520 – 5665461 · www.alrunawurz.de



Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie
Weiterbildung in Psychotherapieverfahren



Herzlich willkommen zum Tag der offenen Tür

Am Samstag, den 6. Februar 2016 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 oder 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	Psychosomatische Integrationstherapie	Tanja Arnold
11:00	Prozessbegleitung	Kerstin Göhler
12:00	Praxisgründung	Sylvia Michael Kerstin Balster/Andreas Rothe
13:00	Traumapädagogik	Tomas Schröck
14:00	Hypnose	Sven Krieger
15:00	Heilpraktiker für Psychotherapie	Alexandra Binder
16:00	Gesprächstherapie nach Rogers	Alexandra Binder
17:00	Gestalttherapie	Thomas/Ralf Lemke
18:00	Systemische Therapie	Thomas/Ralf Lemke
19:00	Fach-Fortbildung Künstlerische Ausdruckswerkzeuge für Therapeuten	Alexandra Takats

Wir freuen uns auf Sie!

Institut Sven Krieger · Schönherstrasse 8 · 09113 Chemnitz · Tel. 371 23 47 96 99
www.institut-sven-krieger.de

Akademie für berufliche Bildung – RückGrad e.V. Ein neuer Gesundheitsberuf

Von wem stammt dieser Satz: „Es wird die Zeit kommen, wo es als Schande gilt, krank zu sein, wo man Krankheiten als Wirkung verkehrter Gedanken erkennen wird“. Der Satz stammt von einem Mann, der seiner Zeit weit voraus war: Wilhelm von Humboldt. Er wurde am 22.06.1767 geboren. Bekannt ist er geworden durch die Mitgründung der Humboldt-Universität Berlin. Sie gilt noch heute als „Mutter aller modernen Universitäten“.

Die allgemein schlechte Gesundheit ist zu einem zentralen Problem unserer Zeit geworden. Alle Arten von degenerativen und chronischen Erkrankungen nehmen zu. Die Ursachen hierfür sind hauptsächlich in unserer zivilisierten Lebensweise zu suchen. Deshalb nennen wir die Krankheiten, die daraus entstehen, auch Zivilisationskrankheiten. Zu den wesentlichen Ursachen der Zivilisationskrankheiten zählen unsere moderne Ernährung, negativer Stress und Dauerbelastungszustände, veränderte Lebensweisen und traumatische Erlebnisse. Das alles muss nicht sein. Wie man sie wieder los werden kann vermitteln wir in den neuen Gesundheitsberufen. Die **Grundausbildung zur erlaubnisfreien Ausübung der Heilkunde** ist der **ganzheitliche Gesundheitsberater und Massagepraktiker**. Es geht in der Ausbildung um die ganzheitliche Gesundheit über den Rücken und den ganzen Körper. Die manuelle Arbeit gehört zwar mit dazu, bildet aber nur einen Teil des Ganzen. Krankheiten haben immer einen tieferen Sinn. Es gilt für uns der Grundsatz, dass Schmerzen nur dann „geheilt“ werden können, wenn wir uns auf den ganzen Menschen einlassen, der zu uns kommt, ihn anschauen und wahrnehmen, verstehen und spüren, was ihm fehlt.

Wesentliche Ausbildungsinhalte

Sanfte, dynamische Massage am Rücken und an den Gelenken, Übungen nach Dieter Dorn mit weiterführenden Techniken, kinesiologische Testung. Traumaheilung, Selbsthilfeübungen, Breuß - Energiemassage, Tiefenentspannung, Spiralmuskultraining nach Dr. med. Smisek, Rechtskunde, Berufskunde, Versicherungen, Selbstständigkeit und Werbung, Gesundheit durch Entschlackung, 12 Säulen der Gesundheit, Energieausgleichstechniken, Honigmasage, Ayurvedamassage, Einführung in den neuen Beruf.



Wie lange dauert die Ausbildung? Sie dauert 5 Tage. Ja es ist 5 Tage gealltes Wissen was vermittelt wird. Vom **12.-14. & 27.-28. Februar 2016 in Chemnitz**. Sie endet mit einer praktischen Abschlussprüfung. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit zur Weiterbildung, zum Beispiel zum Energiemedizin-Praktiker oder auch zum Massagetherapeut. Die Ausbildung wird gefördert durch Bildungsprämie, durch die Programme der sächsischen Aufbauberuf, der KfW und weiterer Organisationen. Die Absolventen behandeln und beraten nach Abschluss der Ausbildung an der berufsbildenden RückGrad-Akademie zur Gesundheitsförderung, Gesundheitsverbesserung und (sekundär) Prävention. Die ausgeübten Tätigkeiten werden den Gesundheitsämtern bekanntgegeben. Zitat aus dem Antwortschreiben eines Gesundheitsamtes: „Gegen die Ausübung dieser Tätigkeit...bestehen keine Bedenken.“



Joachim Wohlfeil (Dipl. Rel. Päd., Ermutigter)
RückGrad-Akademie
Neundorferstraße 25, 98527 Suhl
Tel. 03681-303414
grosserwohlfeil@rueckgrad.com
www.rueckgrad.com



Zentrum f. Geomantie, Radiästhesie + Geopathie Chemnitz Neue Ausbildung – LebensraumCoach

Inhalte der Ausbildung sind:

- Wahrnehmungsfähigkeit aktivieren und entwickeln
- Europäische und fernöstliche Geomantie
- klassisches Feng Shui
- Energie-Ästhetik
- Anthro-Astrologie
- Selbstheilung
- Kinesiologie
- Naturheilverfahren
- Praxiscoaching

Start: ab ca. März 2016

Informationsabend: 25. November 2015 um 19.00 Uhr

KRAFTORT *Lebensraum*

Zentrum für Geomantie, Radiästhesie + Geopathie
gepr. Geopathologin Georg Steffen Kotzur, Chemnitz, Hainstraße 110
Tel. 0371-44453847 · www.kraftort-lebensraum.de

Neue Wege zur Selbstheilung

von Leyla Angelika Nolte

Ich biete neue Wege der Selbstheilung mit dem Naturschallwandler an. Jeder kennt die Klänge der Natur: Vogelgezwitscher, Meeresrauschen, das Tosen eines Wasserfalls. Der Physiker Rudolf Mechow erforschte diese natürlichen Klänge und übertrug diese mit Hilfe einer speziellen Technologie in den einzigartigen Kugelschallwandler. Dabei breiten sich die Schwingungen kugelförmig im Raum aus, es entsteht ein dreidimensionales Klangerlebnis. Zellen werden geordnet und finden ihren Platz nach den Gesetzen der Natur. Blockierungen können aufgelöst werden.



Erlebe diese natürlichen, sanften und tief entspannend wirkenden Klangbilder in jeder Zelle. Begleitet von sanften Berührungen und einfühlsamen Worten wirst Du spüren, wie sich innerer Frieden, Gelassenheit und ein Wohlgefühl in Dir ausbreiten. Und so kann es auch zu Verbesserungen z.B. bei Tinnitus, Burn-Out und innerer Unruhe kommen.

Meine Berufung fand ich nach 34 Jahren im Gesundheitswesen (Krankenschwester und Zahnarztmanagement) auf ganz neue Weise. Mein Weg in die eigene Selbstheilung führte mich 2012 für 12 Tage allein in die Wüste Ägyptens. Hier fand ich zu mir und meinen neuen Wegen der Heilung im Naturklang und lernte der Kraft in meinen Händen liebevoll zu vertrauen. Vorher reiste ich bereits zu heiligen Orten und ließ mich von verschiedenen Heilern der Welt in Geistheilung ausbilden. Ein weiterer wichtiger Schritt war für mich die Teilnahme an den Seminaren zur „Essenz der Seele“ in den Jahren 2014 & 2105 auf Bali – um vergebend und in Demut vor dem Schicksal des Einzelnen auf das Leben und die Dinge schauen zu können. Meine Berufung lebe ich in großer Freude und kann meine Herzensbotschaften nun noch besser weiter geben. Meine Praxis ist ägyptisch mit bequem gepolsterten Unterlagen eingerichtet. Ich arbeite gern fühlend mit sanfter Berührung, auf dem Fußboden. Fühle Dich liebevoll eingeladen nach Chemnitz-Einsiedel in die Gartenstraße 8. Ich freue mich Dich kennenzulernen.

Meine Angebote: Liebevolle Begleitung auf Deinem Lebensweg, ganz individuell – Einzeltermine, Tiefenentspannung im Naturschall, Klangschalen-Massagen, Wohlfühltag mit Naturkost aus dem Thermomix, Meditation „Edle Stille“ 1-10 Tage (Vipassana), Geistheilung



Leyla Angelika Nolte
Gartenstraße 8, 09123 Chemnitz-Einsiedel
Tel. 037209-703009, 0151-5683307
www.urkraft-heilquelle.de

Ganzheitliche Seminare im Salon Landrock in Chemnitz Haare und Haut in Balance

Im Salon Landrock warten interessante und inspirierende Seminare mit ganzheitlichem Ansatz auf Sie.

Haare und Haut in der Schwangerschaft und danach · In dieser besonderen Zeit im Leben einer Frau unterliegen auch Haare und Haut Veränderungen – sie haben besondere Bedürfnisse. Katrin Landrock als Haar- und Hauttherapeutin möchte mit Ihnen diese Besonderheiten aus ganzheitlicher Sicht betrachten und dabei altes Wissen mit neuen Erkenntnissen verbinden. Gönnen Sie sich Ihr ganz persönliches Wohlgefühl mit Haut und Haaren! Lernen Sie Ihren Körper in dieser besonderen Zeit verstehen und liebevoll pflegen. **Termine für 2016 bitte erfragen**

Was Haare und Haut verraten · Sie sind Spiegelbild unseres Körpers, Ausdruck der Persönlichkeit, Informationsträger, reichhaltiger Stoff für Sprichwörter. Mit unterschiedlichen Sichtweisen zum Thema schließt sich der Bogen mit Grundlagenwissen zu Haaren und Haut. Durch Messung erfahren Sie genaue Werte über Ihre persönliche Haar- und Hautbeschaffenheit. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Pflege, Regeneration und Nährstoffen. **Termin: 19. November, 18.30 Uhr**

Haare gut – alles gut · Der Workshop für schöne, glänzende Haare. Jeder weiß, dass zwei Pflanzen auf verschiedenen Boden wachsend auch verschieden gedeihen. Guter Boden große Pflanze und schlechter Boden kleine Pflanze. Lernen Sie mit uns Ihren Haarboden Ihre Kopfhaut so zu pflegen, dass alle Ihre Pflanzen Ihre Haare gut wachsen können. Sie trainieren in unserem Workshop, wie Sie mit richtiger Bürstentechnik und der entsprechenden Energiemassage Ihre Kopfhaut gesund erhalten. So schaffen Sie die Grundlage für Ihre schönen glänzenden Haare. **Termin: Freitag, 04. Dezember 18.30 Uhr**



Konzepthaus JAHNSTRABE 23
09126 Chemnitz · Tel. 0371-35565001
www.salonlandrock.de · info@salonlandrock.de

Zur Erhaltung Ihrer visuellen Gesundheit Augentraining für Zwei

mit Augentrainerin Anett C. Wagner

Vielen Menschen ist der Sehsinn der Wichtigste. Unsere Augen verbinden die sichtbare äußere Welt mit unseren eigenen Bildern im Inneren. Es gibt vieles Unterschiedliches, was wir für unsere Augengesundheit tun können. Gern unterstütze ich Sie dabei in Theorie und Praxis. Einfache Augenübungen in den Alltag zu übernehmen, kann leicht sein.



Das natürliche ungezwungene Sehen erhalten, weiterhin ohne Sehhilfe auskommen oder auch für Brillenträger, wichtige Brillenpausen zu finden und einzulegen, die Beweglichkeit der Augenmuskeln zu trainieren, dazu bin ich da.

Ich selbst bin Augentrainerin mit Brille, liebe die Brillenpausen und Augenspaziergänge in der Natur.

Termin: individuell
Zwei Einheiten = 90 min
Kursleiterin: Anett C. Wagner
Kursraum: Erdbeersiedlung 2, 09244 Lichtenau

Sprechen Sie mich an, dann SEHEN wir uns

Augentrainerin und Augenoptikerin Anett C. Wagner
wagner@erdbeersiedlung.de
Tel. 037208-4920

Auszeit für Mädchen im Übergang zur jungen Frau Drachinzeit

von Katja Naumann



Die Drachin ist ein erdverbundenes Wesen und eine Hüterin der Schwelle – sie bewacht die Schätze, die jeder Frau inne wohnen. Nur eine jede selbst kann sich auf den Weg begeben, um ihre eigenen Gaben in Empfang zu nehmen...

Du bist herzlich eingeladen, über die Schwelle zu gehen – vom Mädchen zur jungen Frau. Dabei findest du heraus, was dich begleitet hat bis hierher und wohin deine Reise gehen soll. Es gibt vieles zu entdecken...du kannst DANKE sagen, ALTES abstreifen, NEUES einladen, Dein LEBEN feiern... Alles, was du als junge Frau darüber entdeckst, was wichtig ist, trägst du in deine (Liebes)Beziehungen und die Gemeinschaft zurück und verhilfst zu einer größeren Wahrhaftigkeit für Dich und über Dich hinaus.

Du wirst den Spiegel der Natur kennen lernen, kreativ sein, eine Solozeit für dich haben, im Kreis mit anderen sitzen, deine Wünsche und Gaben einbringen, Spielen und Spaß haben, die vier Elemente spüren und vieles andere mehr...

Termin: Die Drachinzeit findet vom 28.06.-02.07.2016 statt.
Familientag mit Eltern am 22.05.2016
1,5 Tage Nachtreffen im Sommer 2017

Ort: Magisches Plätzchen KLEWADO bei Freiberg

Kosten: 300 – 400 € (nach Selbsteinschätzung) für alles inklusive



Anfragen und nähere Informationen bei Katja Naumann
Tel. 0172 – 9737174 - NaturZeitRaum@web.de
Es wird Vorstellungstermine geben, bitte frage nach.

Birth Into Being

Bist du bereit für ein erfülltes Leben?

von Astrid Halm

Hast du das Gefühl, irgendetwas hält dich zurück und blockiert dich und du kannst es nicht benennen? Kommst du immer wieder unbewusst in alte Muster und Denkstrukturen und kannst es dir nicht erklären? Hast du schon einiges ausprobiert und doch läuft dein Leben nicht so, wie du es dir vorstellst und wünschst? Fühlst du dich manchmal allein und ohne Vertrauen zu dir selbst? Sehnt du dich nach dem Gefühl der bedingungslosen Liebe, das du als Kind schon vermisst hast?



Möchtest Du...

- wieder Lebensfreude und Leichtigkeit spüren?
- dich in deinem Körper wohlfühlen und mit Kraft und Selbstvertrauen deinen Alltag gestalten?
- deine Bedürfnisse erkennen und deinen ganz individuellen Weg finden?
- endlich Du selbst sein und deine wahren Fähigkeiten und Talente nach außen bringen?

Ich biete Dir mit Hilfe der **BIRTH INTO BEING METHODE** (einem einzigartigen System von Techniken und Prinzipien) Lösungen an, Dich von alten, einschränkenden und blockierenden Einflüssen der Vergangenheit zu befreien, innere Muster und Strukturen zu verändern und damit Ursachen für Probleme und Widerstände dauerhaft aufzulösen, durch neue, wundervolle, emotionale Erfahrungen ein neues Lebensgefühl zu verankern und Dich für ein tiefes Vertrauen, für ein Leben in Freude, Liebe und Fülle zu öffnen.



Lebensessenz · Astrid Halm
Annaberger Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld
Tel. 03733 – 1320103, 0176 – 72222108 · www.lebensessenz.de

Initiation in den tantrischen Weg Heilung durch Tantra

von Jana Münzner aus Schwarzenberg



Dein Zugang zu Deiner Liebes-Energie – nicht nur an Weihnachten. Tief verwurzelt in und genährt von universeller Urenergie und Liebe leben wir unser volles menschliches Potenzial – das ist das Ziel von Tantra. Frei von körperlichen, seelischen und geistigen Blockaden (er)leben wir wahrhaftige, kraftvolle, alles durchdringende Spiritualität, die sich nur mit dieser Verwurzelung entfalten kann. Suchst Du im Internet unter Tantra findest Du viel Pornographie. Damit wird die wahre Kraft des Tantra, nämlich der uneingeschränkte Zugang zu unserer Lebensenergie, ganz bewusst in die Schmutzlecke gedrängt um uns weiter davon abzuhalten. Dabei sind Schuld und Scham Gefängnismauern, durch Medien, Religionen und auch pseudo-spirituelle Richtungen absichtsvoll etabliert und genährt.

Im Tantra finden lebensbe- und verhindernde Konditionierungen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene Erlösung durch Erkennen, Annehmen und Transformation. Dies geschieht bei der „Initiation in den tantrischen Weg“ gemäß meinem Verständnis von Tantra in einem sicheren, freudvollen Rahmen, getragen von Leichtigkeit und Sinnlichkeit, achtsam und voll Vertrauen. Die Methoden zur Entspannung, Selbsterkenntnis und Wandlung, die ich mit Dir teilen möchte, sind sowohl östlicher als auch westlicher Herkunft. Es kommen Techniken aus der Körper-, Energie- und Atem- Arbeit und dem Yoga, Meditative Reisen, Visualisierungen und Kreative Trance, ekstatischer Tanz, Massagen und tantrische Rituale zur Anwendung. Du erlebst Weite, Befreiung, Dein SEIN im ALL-EINS und darüber den Zugang zu bisher unbekanntem Ebenen. Diese ermöglichen Dir, die als lebensfeindlich erkannten Strukturen – in Dir und im Außen – auf eine Weise zu transformieren, die dem (antrainierten) Verstand kaum zugänglich ist. Ich freue mich, Dich auf Deinem tantrischen Weg zu begleiten.



Termine, Anfragen und Anmeldung:
Jana Münzner · Mobil 0162 – 7486264 · janamuenzner@web.de
Verbundener Atem · Meditation
Reinkarnationsanalyse · Yoga · Tantra



Weißt du eigentlich...

...wie mächtig du bist? So fragt Dich in der Stille eine innere Stimme.

Du ahnst, dass du alles vergessen hast und dein „Lebensschifflein“ auf den Wogen des Ozeans hin- und hergeworfen wird. Dies kostet Dich Kraft und eine tiefe Sehnsucht breitet sich aus, endlich sicher Richtung Liebe, Gesundheit und Erfolg steuern zu können.

Wissen, Mut und Glaube sind nötig, um erwünschte Veränderungen in deiner Realität zu bewirken. Das Wissen um die unsichtbaren Gesetzmäßigkeiten Deines Lebens bildet die Grundlage für dessen Anwendung. Du wirst Mut brauchen, um aus gewohnten Mustern auszusteigen und Dich auf Neues einzulassen. Unverzichtbar ist Dein Glaube an Deine Fähigkeiten! Du kannst zuversichtlich sein, dass Erwartungen in Erfüllung gehen. Getrost kannst Du die Hilfe liebevoller Begleiter annehmen und über deren Wirken staunen.

In vielen Jahren Praxiserfahrung durfte ich großartige Verwandlungen miterleben und in glückliche Augen schauen. Ich lerne auch Dir gerne, was deine Seele bereits weiß. Dadurch wirst du ermächtigt, zu dem liebevollen Menschen zu werden, der seiner Bestimmung gerecht wird.

Regina Rößler-Wagner astrol. Psychologin / Heilerin

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



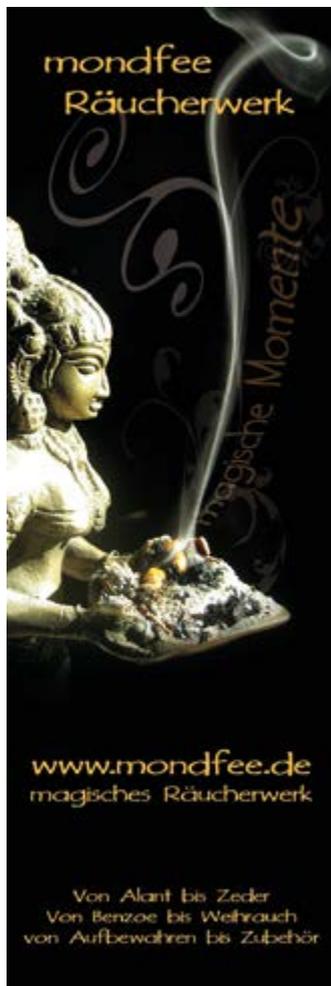
Magisches Räucherwerk Räuchern in den Rauh Nächten

von Mondfee Marlene, Antje Riederer

Es ist mitten in der Nacht und ich kann nicht schlafen. Vielleicht auch, weil ich seit Tagen im Bett herumliege und die Heilung nicht so voran geht, wie ich es mir wünschen würde. Ich setzte mich ins helle Mondlicht und zünde mein Räucherwerk an. Die ersten Rauchschwaden steigen auf und ich denke: „Ich brauche Hilfe, kommt bitte und unterstützt mich.“ Ich schaue in den Rauch und der Geist antwortet: „Wenn Du sehen könntest welche Kraft und Wirkung dieses bisschen Rauch allein hat, Du würdest nicht mehr zweifeln.“ Und ich bekomme einen kurzen Blick in diese Dimension geschenkt. Plötzlich bin ich wieder sicher. Diese Weite, das Durchdringen der Ebenen, alles ist verbunden, es leuchtet, es ist gut so.

Wir öffnen beim Räuchern die Türen zwischen den Welten, bitten eine größere Macht um Beistand, Hilfe, Segen, Dank. Wir werden gehört und wir spüren das. Es gibt besondere Zeiten, da scheint der Kontakt zwischen den Welten leichter möglich zu sein. Die Rauh Nächte sind solch eine Zeit, die 12 Nächte zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar. Traditionell auch die Zeit zwischen den Jahren, etwas unheimlich, denn das Alte ist vergangen und das Neue noch nicht richtig da. Um so wichtiger war es in dieser Zeit um Gnade, gute Fügung und Segen zu bitten. Man ging jeden Tag mit der Räucherschüssel durch Haus, Hof und Stall.

Alle Ecken wurden gereinigt mit Rauch, die Menschen und Tiere gesegnet, Gesundheit herbeigerufen. Zum Räuchern nahm man die Pflanzen, die im Sommer gesammelt und getrocknet wurden. Bestimmt war der Beifuß dabei, der bei allen Übergängen hilfreich an unserer Seite steht, der stark reinigt und einen nährenden Boden für das Licht bildet. Sicher auch Johanniskraut als starker Lichtbringer oder Fichtenharz für Stärke und Schutz. Vielleicht Königskerze, die hilft, Spannungen abzubauen, Salbei, der stark reinigt und klärt, Alantwurzel mit ihrer Verbindung zur Sonne oder Mariengras für Frieden und Harmonie. Je nach Region gibt es auch Wacholderspitzen mit ihrer keimtötenden Wirkung, Thymian für Klarheit und Reinheit oder das magisch stärkende Eisenkraut.



Lauter starke Pflanzenhelfer, die auch multidimensionale Wesen sind. Körperlich als Pflanze hier auf der Erde und mit einem großen Pflanzengeist verbunden, der beim Räuchern aktiviert wird. Alle Kräuter können einzeln oder in Kombinationen verräuchert werden. Besonders schön am Räuchern finde ich, das man sich Zeit nimmt, bewusst in Aktion tritt, sich verbindet und Teil einer energetischen Welt wird. Für Dich mag das Räuchern andere Impulse bringen, probiere es doch mal wieder aus.

Für mehr Informationen über das Räuchern und Räucherpflanzen, schau doch auf meine Seite: www.mondfee.de, dort kannst Du auch in meinem umfangreichen Räuchershops stöbern und einkaufen.

Am 22.11. gibt es ab 14 Uhr einen **Räuchernachmittag** mit der Mondfee im Pfaffengut in Plauen. Und ich bin offen für gesellige Räucherunden durch das Land zu ziehen. Melde Dich einfach bei mir, ich freue mich.

Marlene, Antje Riederer, die Mondfee.
Unterlosaerstr. 26, 08606 Taltitz/Vogtl.
Tel. 037421-20903
marlene@mondfee.de
www.mondfee.de

Gartentipps Goldener, sonniger Spätherbst

von Uwe Böhm



Foto: Erich Keppler / pixelio.de

Das scheint die Prognose zu sein für dieses Jahr. Nach dem heißen und vor allem trockenen Sommer ist das fast schon beruhigend. Aber das was war sollte nicht vergessen werden. Viele unserer Pflanzen haben jetzt noch unter den Nachwehen des Sommers zu leiden. Die Trockenheit und die hohen Temperaturen waren nicht nur für uns eine Tortur. Die Pflanzenwelt ächzte und stöhnte ebenso und hat sich noch nicht wieder komplett erholt. Der Boden war in Sachsen zum Teil 60 cm tief ausgetrocknet. Auch das Bodenleben regeneriert sich erst langsam wieder. Bei Bodentemperaturen weit über 40°C an der Oberfläche in den heißen Tagen kam so manches tierisches Eiweiß unserer wertvollen Mikrobiologie zum Absterben.

Gerade bei Bäumen wird das erst richtig im Frühjahr oder auch schon im Winter zu spüren sein. Dort wo es so knochentrocken war sind Feinwurzeln abgestorben, die lange zum regenerieren brauchen. Sollte uns nun ein strenger Winter ereilen, gibt es den so geschädigten Pflanzen den Garaus. Wer also etwas Gutes tun will, sollte seinen Lieblingen alle Pflege angedeihen lassen die möglich ist.

Baumanstrich

Bei Obstbäumen ist gerade jetzt noch ein Baumanstrich, wie z.B. mit Bristacum sehr hilfreich. Was ist das? Diese Mischung enthält Kalkbestandteile, wie in den von früher her bekannten altherkömmlichen Kalkanstrichen. Das hilft zu hygienisieren und die UV-Strahlung im Winter zu absorbieren, damit die Strahlung nicht ungehindert auf die, dann Dank fehlender Blätter, ungeschützten Stämme fällt. Es neutralisiert die Oberfläche und verhindert das schleichende Bewachsen mit Blaualgen und reduziert etwas den Flechtenbefall. Weiterhin sind Kräuter enthalten die pflegend auf die Rinde wirken und vitalisieren dazu. Als weiterer wesentlicher Bestandteil enthält Bristacum Niem (Neem), der auf natürliche Weise Pilze, Viren, Schädlinge und vieles mehr bekämpft. All das zusammen ergibt eine Mischung, die vitalisiert und schützt. Leimringe sollten ebenfalls nicht vergessen werden. Wir hatten dieses Jahr eine explosionsartige Vermehrung von Insekten, besonders nach der Trockenheit.

Mulchen unter Beerensträuchern / Obstbäumen

Wichtig, damit die Herbstniederschläge auch gespeichert werden können, ist einmal mehr etwas unter den Beerensträuchern und Obstbäumen zu tun. Der Boden dort sollte offen und durchlässig sein. Organisches Mulchmaterial in Form von halbfertigem Kompost, eine Zugabe von Agrostim® Z und ein Animpfen des Bodens mit Mikroben (z.B. Gaiasan) und Huminpräparaten (z. B. Lignohumax und Humisol) ist mehr als je zuvor nötig. Das Eine hilft wieder zu beleben und das andere die Wasserspeicherfähigkeit zu erhöhen sowie das Erdreich in der Oberkrume wieder fit zu machen.

Kahlen Boden vermeiden

Auf den Beeten bitte dieses Jahr möglichst wenig wegräumen. Kahler Boden ist nach dieser trockenen Zeit das größte Gift für das Winterhalbjahr. Lieber auch jetzt noch eine Gründüngung zur Stabilisierung der Krume einsäen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen angenehmen goldenen und warmen Spätherbst mit vielen leuchtenden Blättern und Früchten.

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



Man darf unmusikalisch sein und braucht nicht tanzen zu können. Jede Altersgruppe kann mitmachen. Körperliches Handicap? Kein Problem.

Chemnitz
Physiotherapie „Pro Vitas“, Goethestr. 5
Dienstag in der geraden KW von 19:15 Uhr — ca. 21:30 Uhr

Treuen
Goethehalle, Johann-Sebastian-Bach-Str. 28a
Samstag von 14:30 Uhr – ca. 17:30 Uhr am 24.10. und 21.11.2015
2016: 23.01., 20.02., 19.03., 09.04., 04.06., 24.09., 22.10., 19.11.

Donndorf
22.-24.04.2016

Besondere Events

- 16./17.01.2016 **Messe Balance & Spirit Chemnitz**, Workshop im Raum „Salon“, Samstag, 16.01., 15:00 Uhr
- **Aquabiodanza** im Mai 2016
- **Sommerfest** auf Burgstein 16./17.07.2016

Anmeldung bei Biene (Christine Lukaschek)
bienelu@vodanet.de, Tel. 0177-7219150

www.biodanza-chemnitz.de



Vortragsprogramm 2016 unserer Netzwerkpartners Naturheilverein Chemnitz e.V.

Sie suchen neue Wege für die Erhaltung Ihrer Gesundheit ohne Nebenwirkungen? Erfahren Sie, dass das Leben mit der Natur mehr Lebensfreude und Energie bringt. Die Vorträge leisten Ihnen wertvolle Hilfe bei Ihren Bemühungen.

Vorträge / Tag der Naturheilkunde 2016

- 16./17.01. 10-18 Uhr **Messe Balace & Spirit** Chemnitz
- 26.01. **Leben im Einklang mit den Naturgesetzen** mit Heilpraktikerin Constanze von Cerpinsky
- 16.02. **Mit Ayurveda die Selbstheilungskräfte stärken** mit Steffi Nolte
- 16.03. **Richtig atmen schafft Wohlergehen und hilft heilen** mit Ellen Kaettniss
- 04.04. **Ganzheitliche Selbstheilung durch aktive innere Selbsterfahrung – PSYCHOBIONIK** mit Psychotherapeut Bernd Joschko
- 27.04. **Osteoporose bei Frauen und Männern** mit Dr. med. Burkhard Flechsig
- 04.05. **Schmerzbehandlung im ganzheitlich-biologischen Konzept** mit Dr. med. Ralf Oettmeier
- 08.06. **Faszinierende Faszien** mit Physiotherapeut Christoph Gall
- 28.09. **„Volkskrankheit Krebs“ Ganzheitliches Herangehen an Ursachen, Therapie und Vorbeugung** mit Dr. med. Uwe Reuter
- 08.10. 10-16 Uhr **Bundesweiter Tag der Naturheilkunde** (aktuelle Infos zeitnah unter www.nhv-chemnitz.de)
- 22.10. **Volkskrankheit Depression** mit Winfried Scholtz

Die Vorträge beginnen jeweils **19:30 Uhr** in der **Jugendherberge / City Hostel Chemnitz „eins“** am Getreidemarkt 1 in 09111 Chemnitz im Seminarraum im Erdgeschoss. Für Vereinsmitglieder ist der Eintritt zu den Vorträgen kostenfrei.

Anmeldung: kontakt@nhv-chemnitz.de
www.nhf-chemnitz.de



Ja-Kalender – Lust auf Leben und gute Laune Kalender für Sinne und Seele

Lust auf Leben und gute Laune macht „Der Ja-Kalender 2016“ mit tollen Bildern, ansprechendem Design und gehaltvollen Zitaten zum Thema Lebensbejahung und Lebensfreude. Die aufbauende Kraft des Wörtchens »Ja« hat jeder von uns schon einmal erfahren. Bedeutet es doch ein Annehmen der eigenen Person, die Wertschätzung eines anderen und eine zwischenmenschliche Brücke, die gebaut wird. Die schönen Bilder auf jedem Kalenderblatt und das ansprechende Design geben einen optischen Impuls für ein Ja zum heutigen Tag (EUR 9,80).



Eine Neuerscheinung aus dem Vision Creativ Verlag ist der „Ich-Kalender 2016“. Ein kleinformatiger Wochenkalender mit 52 starken Impulsen für Selbstliebe und Selbstwertschätzung. Dieser tolle Hingucker für die Wand hält für jede Woche poetische, verrückte und lebensnahe Zitate bereit, die u. a. von Bloggern, Psychologen, spirituellen Suchern, Dichtern, Denkern und Weisen kommen. Kombiniert mit wunderbaren Bildern und der künstlerischen Gestaltung kann man sich wöchentlich von Sätzen wie diesem inspirieren lassen: „Wenn du dich mit dir selbst anfreundest, bist du niemals allein.“ Dieses Zitat mit einem schönem Bild kommt zwar erst im Dezember 2016, aber auch in den Monaten davor gibt es viele poetische Aphorismen, Ideen und Gedanken zum Thema Selbstliebe (EUR 12,99).



Alle Kalender von Vision Creativ sind im Buchhandel oder beim Verlag direkt erhältlich. Tel. 038825-260080 · www.visioncreativ.de

Im Dezember und Januar Besondere Filme im Kunsthaus



06.12.2015, 18 Uhr Film
Slavnoje
Ökodorf & Familienlandsitzsiedlung
Dass wir uns selbst den Himmel erschaffen können beweisen die Bewohner der russischen Familienlandsitzsiedlung „Slavnoje“. Nur 120 km von Moskau entfernt haben mehr als 150 Familien in den malerischen Feldern der Tula-Region ihre neue Heimat gefunden. Jede der Familien hat ihre eigene Geschichte, ihren eigenen Weg. Doch sie alle vereint die Idee, gemeinsam und tatkräftig einen gesunden und lebenswerten Planeten zu hinterlassen.



08.01.2016, 19 Uhr Vortrag und Film
„Das Cheops-Projekt“
mit Dr. Dominique Görlitz persönlich
Er beschäftigt sich als Experimentalarchäologe seit vielen Jahren mit der Ausbreitungsfähigkeit vor- und frühgeschichtlicher Kulturen. International bekannt wurde er durch seine ABORA-Schiffboot-Expeditionen. Seit April 2013 arbeitet Görlitz mit Stefan Erdmann auch an Fragen der Bautechnologie der Cheops-Pyramide. Im Rahmen ihrer umstrittenen Studien in der Cheops-Pyramide entdeckten sie in der Königskammer gleichförmige Spuren von Magnetit. Diese scheinen einen Hinweis auf hochentwickelte Hebe-technologie zu liefern. Für den Film fanden umfangreiche Dreharbeiten im Granitwerk Blauenthal bei Tino Hahn statt. Auf diese Weise ist nun das Erzgebirge mit den Cheops-Pyramiden verbunden.

Dominique Görlitz präsentiert persönlich seinen Film mit einem Einführungsvortrag und leitet die anschließende Gesprächsrunde.

Anmeldung unter info@kunsthaus-eibenstock.de oder Tel. 037752-504-20

Kontakte & regelmäßige Termine	
A	<p>Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ Ina Klinger · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str.4, Schneeberg · 03772-3729056 · lebensfreude-ina-klinger.de</p> <p>Kursbeginn Meridiangymnastik ab 11.1. montags 18-19 Uhr</p> <p>Lebensessenz · Astrid Halm · Annabergerstr. 56, Wiesenbad OT Schönfeld 03733-1320103 · www.lebensessenz.de</p>
B	<p>Qi Gong offener Übungsabend 19:30 Uhr montags und mittwochs</p> <p>Lebendig Sein im Tanz 19:30 Uhr am 13.11., 11.12., 15.01.</p> <p>Reiki Gruppenabend 19:00 Uhr am 17.11., 15.12., Meditationsabend 19:00 Uhr am 27.11., 22.12., 29.1.</p>
C	<p>Kunsthau Eibenstock · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock 037752-504-20 · www.kunsthau-eibenstock.de</p> <p>Freier Heilungsabend 17:00 Uhr am 11.1.</p> <p>Friedensmeditation 19:00 Uhr am 23.11., 28.12., 23.1.</p> <p>Aufstellung als Methode (Familienstellen) mit M. Hüller und I. Gabel 18-21 Uhr am 2.11., 7.12.</p> <p>Fitdankbaby Kurs ab 12.11.2015, 9:30 – 11 Uhr</p>
D	<p>AMRYTA-Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner Karlsbaderstraße 2a, Schwarzenberg 0162-7486264janamuenzner@web.de</p> <p>Verbundener Atem 18:30 Uhr am 11.11., 2.12., 13.1 09:00 Uhr am 25.11., 9.12., 6.1.</p> <p>Frauengruppe · Weibliche Kraft neu beleben 19:00 Uhr am 6.11., 11.12., 8.1. Yoga donnerstags 15:00 Uhr für Senioren Yoga donnerstags 17:00 Uhr für Teenies</p>
E	<p>Pranazentrum Schwarzenberg · Grit Mustroph · Vorstadt 4, Schwarzenberg 0173-3822353 · www.pranahheilung-erzgebirge.de</p> <p>17:00 Uhr Freier Heilungsabend 19:00 Uhr Friedensmeditation am 16.11., 18.1.</p> <p>Friedensmeditation am Morgen ab Jan 2016 jeden Mittwoch 7:30 Uhr</p>
F	<p>Praxis Leicht-Sein · Bettina Brückner Max-Michel-Str. 15, 09456 Annaberg-Buchholz · 03733-26401 · bettina.brueckner@gmx.de</p>
J	<p>Yoga und Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm · Auer Str. 80, Bernsbach 03771-2176565 · ans.aue@freenet.de</p> <p>Neue Kundalini-Yoga- & Pilatiskurse ab 18. u. 19.1.</p>
H	<p>Lebensfreude · Birgit Yameira · Am Markt 2 b, 09235 Burkhardtsdorf · 03721-2738038 · www.lebensfreude-reiki.de</p>
K	<p>Vereincafé "MamaLou", Kursraum Sanfte Geburt e.V. Dr.-Külz-Str. 4 · Aue 03771-5952702 · sanftegeburt-ev.de</p>
L	<p>Kursbeginn: Fitdankbaby® 9:30 - 11 Uhr ab 12.11.</p> <p>Kursbeginn: Rückbildung 8x 9:30 - 11 Uhr ab 13.11.</p>
M	<p>Uta Rademann (GFG Gesundheitspädagogin / Wechseljahresbegleiterin) Schwarzenberg · 03774-762071 · www.ute-rademann.de</p> <p>Neukirchner Villa · Robert Koch- Straße 5, 09380 Thalheim · 03721-265353 www.neukirchner-villa.de</p> <p>Qi Gong mit Dagmar Zais 18:30 Uhr jeden Dienstag Yoga mit Heike Seewald-Blunert 18:30 Uhr jeden Donnerstag</p>

Montag, 02.11.2015	19:00 Uhr Kurs Ernährung und Idealgewicht in der Lebensmitte mit Ute Rademann (GFG Gesundheitspädagogin/ Wechseljahresbegleiterin) · VHS Annaberg · L
Dienstag, 03.11.2015	18-20 Uhr Vortrag Aura, Chakren... Lebensfreude mit Ina Klinger, Heilpraktikerin für Physiotherapie · Schneeberg · A
Samstag, 07.11.2015	07.-08.11. Reiki Seminar 1. Grad mit Astrid Halm · Schönfeld · B
	10-20 Uhr Seminar Heilung durch Tantra mit Jana Münzner · Schwarzenberg · D
Montag, 09.11.2015	17:30 Uhr Bauchtanz mit Grit Mustroph Eibenstock · C
	19:00 Uhr Übungsabend für Pranaanwender mit Grit Mustroph · Eibenstock · C
	19:30 Uhr Kursbeginn Entspannung in der Lebensmitte - Auszeit für Frauen ab 40 mit Ute Rademann · VHS Aue
Dienstag, 10.11.2015	09:30-11:30 Uhr Mutter-Kind-Treff mit Ulrike Hanl · Eibenstock · C
Mittwoch, 11.11.2015	17:00 Uhr Workshop Super-Brain-Yoga mit Grit Mustroph · Aue · E
Donnerstag, 12.11.2015	09:30-11:00 Uhr Kursbeginn: fitdankbaby ® mit Ulrike Hanl, Sanfte Geburt e.V. · Aue · K
	18:30-20:00 Uhr Vortrag Mit einer neuen Perspektive sehen lernen mit Anett C. Wagner Schneeberg · A
Freitag, 13.11.2015	09:30-11:00 Uhr Beginn neuer Kurs Rückbildung 8x mit Ulrike Hanl · Aue · K
	13.-14.11. Seminar Fülle ist für alle da mit Birgit Yameira · Burkhardtsdorf · H
	18:00 Uhr „Komme die?“ – Das Wortspiel-Kabarett mit Tilo Richter aus Bärenstein und Mirko Hübner aus Königswalde · Eibenstock · C
Samstag, 14.11.2015	14./15.11. WE-Grundkurs Sturzprävention mit Harald Jansenberger, Sportwissenschaftler, Österreich · Anmeldung bei Bärbel Espig, 0171-7482649 · Vitalzentrum Schwarzenberg
	14./15.11. SEMINAR Grundlagen des Pranaheilens-P1 mit Grit Mustroph · Schneeberg · A
	09:00 Uhr Großes Seminar Familienstellen mit Bettina Brückner & Catrin Kreißel · Annaberg · F
	19:00 Uhr Reinhardt Mey Konzert „Ein Stück Musik von Hand gemacht“ mit Thomas Groth Neukirchner Villa Thalheim · M
Montag, 16.11.2015	16-17 Uhr Kursbeginn für Mama & Baby: fitdankbaby ® mit Ulrike Hanl · Eibenstock · C
Donnerstag, 19.11.2015	19:30 Uhr Themenabend Umgang mit dem Sterben, dem Tod, der Trauer mit Bettina Brückner · Annaberg · F
Freitag, 20.11.2015	19:30 Uhr Mantrensing für Frieden · offen ohne Anmeldung · mit Ann & Denis · Vitalzentrum Schwarzenberg
Samstag, 21.11.2015	10-17 Uhr Mazdaznan-Tagesseminar Thema: Arthrose mit Martin & Andrea Schröder · Infos & Anm.: Angelika Sändig Tel. 037344-7422 Holzau / Rechenberg-Bienenmühle

Montag, 23.11.2015	19:30 Uhr Kursbeginn: Entspannung in der Lebensmitte - Auszeit für Frauen ab 40 mit Ute Rademann (GFG Gesundheitspädagogin/ Wechseljahresbegleiterin) · VHS Annaberg · L
Mittwoch, 25.11.2015	19-22 Uhr Klangnetzwerkabend am Vollmond Weltweite Klangvernetzung
Freitag, 27.11.2015	17:00 Uhr Kochkurs: Veganes Weihnachtsmenü mit Vollwertköchin Sandra Müller · Eibenstock · C
Samstag, 28.11.2015	05:00 Uhr SADHANA mit Yoga & Meditation in ein kraftvolles Wochenende · Schwarzenberg · D
Mittwoch, 02.12.2015	17:30 Uhr Bauchtanz mit Grit Mustroph Eibenstock · C
Freitag, 04.12.2015	19:00 Uhr Wein- und Genussabend mit Marcus Schubert · Eibenstock · C
Sonntag, 06.12.2015	10-20 Uhr Seminar Heilung durch Tantra mit Jana Münzner · Schwarzenberg · D
	18:00 Uhr Film im Kunsthau: Slavnoje – Ökodorff & Familienlandsitziedlung (siehe Seite 11) · Eibenstock · C
Montag, 07.12.2015	17:00 Uhr Kochkurs: Veganes Weihnachtsmenü mit Vollwertköchin Sandra Müller · Tel. 0172-7942419 · Schwarzenberg · C
Dienstag, 08.12.2015	09:30-11:30 Uhr Mutter-Kind-Treff Weihnachtsfeier mit Ulrike Hanl · Eibenstock · C
Freitag, 11.12.2015	19:00 Uhr Wein- und Genussabend mit Marcus Schubert · Eibenstock · C
Samstag, 12.12.2015	17:00 Uhr Kochkurs: Veganes Weihnachtsmenü mit Vollwertköchin Sandra Müller · Eibenstock · C
	20:00 Uhr Soundgravur -unplugged- pur – stimmig – dynamisch · Neukirchner Villa Thalheim · M
Mittwoch, 16.12.2015	18:30 Uhr offener Abend Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin Kreißel · Annaberg · F
Donnerstag, 17.12.2015	19:00 Uhr Netzwerktreffen OLBERNHAUER bio-erzgebirge Weihnachtsstammtisch organisiert von Yvonne Scholz · Tel. 037360-71467 · Haus der Begegnung Olbernhau
Sonntag, 20.12.2015	14-18 Uhr Kunst- & Kreativ-Weihnachtsmarkt 16:00 Uhr Kindermusical „ Der Schweinachtsmann “ mit dem Chemnitzer A-capella-Ensemble Kunsthau Eibenstock · C
Montag, 21.12.2015	17:00 Uhr Netzwerk Wintersonnenwende-Feier · mit Ann König & Uwe Reiher Tel. 0176-56892679 · Bernsgrün
Dienstag, 22.12.2015	18:30 Uhr Meditationsabend mit Gebärmuttersegnungsritual mit Astrid Halm · Schönfeld · B
Freitag, 08.01.2016	Fernreise 08.-16.01.2016 Gesundheitsferien auf Costa Rica mit Sonja Röpke aus Hohenstein-Ernstthal

Freitag, 08.01.2016	19:00 Uhr Vortrag & Film im Kunsthau „ Das Cheops-Projekt “ mit Dr. Dominique Görlitz persönlich (siehe Seite 11) · Eibenstock · C
	19:00 Uhr Frauengruppe unsere weibliche Kraft neu beleben mit Jana Münzner · Schwarzenberg · D
Samstag, 09.01.2016	09.-10.01. Reiki Seminar 1. Grad mit Astrid Halm · Schönfeld · B
Montag, 11.01.2016	18-19 Uhr Kursbeginn Meridiangymnastik mit Ina Klinger · Schneeberg · A
Dienstag, 12.01.2016	19:00 Uhr Diavortrag Irland – Geheimnisse der Grünen Insel mit Thomas Ritter · Eibenstock · C
	19:00 Uhr Vortrag Abenteuer Lebensmitte – Eine Reise durch eine wechselvolle Zeit mit Uta Rademann · Schneeberg · A, L
Freitag, 15.01.2016	15.-17.01. Gitarrenworkshop mit Roger Tristao Adao
	20:00 Uhr Die Gitarre, das zauberhafte Instrument · Ein Vortrag zu Geschichte und Spielweise mit Roger Tristao Adao · Eibenstock · C
	17-20 Uhr Familienworkshop Super-Brain-Yoga mit Grit Mustroph · Schwarzenberg · E
Samstag, 16.01.2016	10-20 Uhr Seminar Heilung durch Tantra mit Jana Münzner · Schwarzenberg · D
	20:00 Uhr Konzert Fandango & Farruca – Spanische Gitarrenmusik mit Roger Tristao Adao Eibenstock · C
Montag, 18.01.2016	Beginn neuer 10er Kundalini-Yoga- und Pilateskurse mit Kundalini Yoga Lehrerin Katrin Zehm · Lauter-Bernsbach · J
	19:30 Uhr Kurs Entspannung in der Lebensmitte - Auszeit für Frauen ab 40 mit Ute Rademann (GFG Gesundheitspädagogin/ Wechseljahresbegleiterin) · VHS Aue · L
Dienstag, 19.01.2016	Beginn neuer 10er Kundalini-Yoga- und Pilateskurse mit Kundalini Yoga Lehrerin Katrin Zehm · Lauter-Bernsbach · J
Donnerstag, 21.01.2016	19:00 Uhr Vortrag Ich heile mich, wer sonst? mit Grit Mustroph · Schwarzenberg · E
Samstag, 23.01.2016	23.-24.01. Qi Gong Seminar mit Astrid Halm Schönfeld · B
	19:30 Uhr Kursbeginn Entspannung in der Lebensmitte - Auszeit für Frauen ab 40 mit Ute Rademann (GFG Gesundheitspädagogin/ Wechseljahresbegleiterin) · VHS Annaberg · L
Samstag, 30.01.2016	05:00 Uhr SADHANA mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende Schwarzenberg · D

Aus- und Weiterbildungen

13.-15.11. Weiterbildung **Yogakinder / Kinderyoga** mit Katrin Zehm · Sportpark Rabenberg **Breitenbrunn** · J

ab 5.12. Start der **Kundalini-Yogalehrer-Ausbildung** Stufe 1 / 2015-2016 im Erzgebirge mit Kundalini Yoga Lehrerin Katrin Zehm · **Lauter-Bernsbach** · J

Alle Angaben ohne Gewähr.

Sonntag, 01.11.2015

10–18 Uhr **Familienstellen** in Zwickau mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

14:00 Uhr **Anastasia Lesertreffen** Chemnitz mit Diane und Michael vom Familienland-sitz „Jolanda“ · organisiert von Mandy Barth Tel. 0371-77419905 · Raja Yoga Chemnitz

14:30 Uhr Von Kinder gestaltet **Ein Fest des Lächelns und des Lichts** Infos R.K.Rothe Tel. 0176–22317178 · Reinsdorf bei Zwickau

16:00 Uhr **Samhain-Feier** mit Ulrike Rußner Tel. 03661-673524 · Greiz

Montag, 02.11.2015

19:00 Uhr Vortrag **Der Selbstwert in der Numerologie und seine Facetten** mit Brigitte Pönisch · **Chemnitz · T**

Donnerstag, 05.11.2015

19:00 Uhr **Hypnotische Phantasiereise** mit HP Psych. Ivette Gräbner · **Hohenstein-Ernstthal · O**

18:30–21:30 Uhr Offener Themenabend **Volkskrankheiten unserer Zeit** aus ayurved.-spirit. Sicht mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna · P**

19:00 Uhr **Harmonie-Abend** Gitarrenklänge und eine wundervolle Stimme erleben mit Nicole Böttcher · **Salzgrotte Hohenstein-Ernstthal · O**

19:00 Uhr **Klang & Tee** Klangreise mit Manuela Wende · Tel. 037608–27742 · **Waldenburg**

Samstag, 07.11.2015

10–16 Uhr Tanz- und Bewegungsworkshop **Bewegen...Fliesen...Spüren...Sein** mit Adeline Herden · **Waldenburg · S**

Sonntag, 08.11.2015

17:00 Uhr **Klangerlebnis** in der Kirche Franken mit Ruth Röllner · **Waldenburg OT Franken · X**

Dienstag, 10.11.2015

18–20 Uhr Workshop **Kreativer zur Ruhe kommen** mit Claudia Winkler · **Waldenburg · S**

Donnerstag, 12.11.2015

19:00 Uhr **Netzwerktreffen ZWICKAU** diesmal im **Landhotel Sperlingsberg** · Anmeldung Madlen Ostertag · Tel. 0176-56892679 **Crimmitschau OT Gablenz**

Freitag, 13.11.2015

13.–19.11. **Vital-Kreativ-Woche** unter dem Motto: Starkes Immunsystem für den Winter, mit Sonja Röpke · Tel. 03723-416088 · **Hohenstein-E.**

18:30 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** in der Salzgrotte **Chemnitz** mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum · www.klangtempel.net

Samstag, 14.11.2015

12:30 Uhr Seminar **Wärmende, einhüllende Düfte und Körperrolle für die kalte Jahreszeit** mit Grit Tetzner · **Guidohof Uhlisdorf · R**

Montag, 16.11.2015

16.–18.11. Seminar **ZENbo Balance – Zeit für mich** mit Bella Steudel · **Donndorf / Thüringen · W**

Dienstag, 17.11.2015

17–20 Uhr Kochkurs **Ayurvedisch Kochen für den Herbst und den frühen Winter** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna · P**

19–21 Uhr **Die Kunst des Räucherns mit Harzen und einheimischen Kräutern** mit Grit Tetzner · **Waldenburg · S**

Donnerstag, 19.11.2015

19:00 Uhr **Netzwerktreffen CHEMNITZ** im **"KRAFFORT Lebensraum"** Zentrum für Geomantie-Radiästhesie-Geopathie von Steffen Kotzur, Anm. bei Uwe Reiher · Tel. 03722–817767

Freitag, 20.11.2015

20.–22.11. Erlebniswochenende **AquaRelax, Watsu & Yoga** mit Oliver Möhwald & Conny Plutz · www.iaka-sachsen.de · **Bad Elster**

Samstag, 21.11.2015

10–14 Uhr Ayurvedischer Kochkurs **Gut geerdet durch die Vorboten von Kälte, Wind und Schnee** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna · P**

13:00 Uhr **Klangreise und Tee** mit Klangschalen, Gongs und Zimbeln usw. mit Manuela Wende **Yogastudio Hartmannsdorf · Y**

Montag, 23.11.2015

19:00 Uhr Prana-Einführungsvortrag **Wie ich mein Atemsystem stärken kann** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz · T**

Dienstag, 24.11.2015

24.–27.11. Seminar **Seele, Sinne, Stille – Stressfrei durch den Alltag** mit Bella Steudel **Donndorf / Thüringen · W**

16:30 Uhr **Klangschalenerlebnis für Kinder** 18:00 Uhr **Klangschalenerlebnis** im Meeresklima für Erwachsene mit Ruth Röllner · **Salzgrotte Hohenstein-Ernstthal · O**

Mittwoch, 25.11.2015

19–22 Uhr Klangnetzwerkabend am Vollmond **Weltweite Klangvernetzung**

Donnerstag, 26.11.2015

19:00 Uhr **Klangreise** mit Ruth Röllner und ihren Klangschalen und Gongs · **Waldenburg · S**

19:30 Uhr Vortrag „**Da war doch was...oder: Wer hat den Knoten in mein Taschentuch gemacht?**“ **Wie funktioniert unser Gedächtnis?** mit Winfried Scholtz · **NHV eV · Tel. 0371–27550366 · City Hostel Chemnitz**

Freitag, 27.11.2015

27.–29.11. Tanz-Seminar **Kreis- und meditative Tänze** mit Bella Steudel · **Donndorf / Thüringen · W**

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

18:30 Uhr Einladung Informieren und Genießen **Düfte in der Weihnachtszeit – Der Zauber der ätherischen Öle** mit Simone Günther **Chemnitz · Q**

27./28. Seminar und Einweihung in den 1. **Grad Reiki** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna · P**

18:00 Uhr Kulinarisch lyrischer Abend **Mit allen Sinnen genießen** – Weihnachtliche Pralinen-Herstellung mit Lyrik verbunden, mit Rita Deuchler · **Chemnitz · T**

Donnerstag, 03.12.2015

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

Freitag, 04.12.2015

19:00 Uhr **Harmonie-Abend** Gitarrenklänge und eine wundervolle Stimme im Meeresklima erleben mit Nicole Böttcher · **Hohenstein-E. · O**

Samstag, 05.12.2015

05./06.12. **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz · T**

19:00 Uhr **Kristallklangwelten Klangkonzerte** mit Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum · klangtempel.net · **Yogazentrum Burgstädt**

Montag, 07.12.2015

19:00 Uhr Vortrag **Die Zusammenhänge zwischen dem Kiefergelenk und körperlichen Beschwerden** mit Dr. Marion Rolle · **NHV eV Tel. 0371-27550366 · City Hostel Chemnitz**

Freitag, 11.12.2015

18:30 Uhr **Klangkonzert Kristallklangwelten** mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum, www.klangtempel.net · **Salzgrotte Chemnitz**

18:30 Uhr **Netzwerktreffen HOT** Wärmender Gedankenaustausch an der Feuertonne mit Kristin Hemmerle · **HOT - OT Wüstenbrand · V**

Freitag, 08.01.2016

Fernreise 08. – 16.01.2016 Gesundheitsferien auf Costa Rica mit Sonja Röpke aus Hohenstein-Ernstthal · Tel. 03723-416088

Samstag, 16.01.2016

10–18 Uhr **MESSE BALANCE & SPIRIT** – die Messe für bewusstes Leben (siehe Rückseite) 18:30 Uhr Konzert **Lex van Someren & Freunde „Wie im Himmel“** · Ticket-Hotline: 0371–4508-722 · **Stadthalle Chemnitz**

Sonntag, 17.01.2016

10–18 Uhr **MESSE BALANCE & SPIRIT** – die Messe für bewusstes Leben (siehe Rückseite) 16:00 Uhr Ein Abend mit **Marianne Sägebrecht „Frühlingserwachen“** · Ticket-Hotline 0371–4508-722 · **Stadthalle Chemnitz**

Montag, 14.12.2015

19:00 Prana-Einführungsvortrag **Wie ich mein Verdauungssystem heilen kann** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz · T**

18:30 Uhr **Klangschalenerlebnis** im Meeresklima für Erwachsene mit Ruth Röllner · **Salzgrotte Hohenstein-Ernstthal · O**

Freitag, 29.01.2016

18–19 Uhr **Entspannung mit Klang** in der Salzgrotte Silberbergwerk mit Manuela Wende **Wolkenburg · Y**

Aus- und Weiterbildungen

06./07.11. Start **Systemische Ausbildung** mit Thomas H. Lemke · **Chemnitz · Z**

14./15.11. Ausbildung **Klangmassage-Modul 2** mit Ruth Röllner · **Waldenburg · X**

14./15.11. Seminar **Praxisgründung** mit Sylvia Michael · **Chemnitz · Z**

09./10.01. Start WE-Kurs **Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie** mit Sven Krieger · **Chemnitz · Z**

Kontakte & regelmäßige Termine

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

Ganzheitliches Ayurveda- u. Gesundheitszentrum Seelenharmonie · Steffi Nolte · Pleißer Str. 11, **Limbach-Oberfrohna** · 03722–592493 · www.praxis-seelenbogen.de

Familienstellen mit I. Gabel & M. Hüller 18-21 Uhr am 3.11., 1.12.

Simone Günther · Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Eubaer Str. 07 09127 **Chemnitz** · 0371–3304030-simonebriefkasten@t-online.de

Grit Tetzner, Phytologin, Ganzhtl. Heilpflanzenkunde, Brunnenweg 7, 08396 **Niederwinkel** · 037608-36569 · grit.tetzner@pflanzen-verbundete.de

Kräuterkräftreis 19:00 Uhr am 4.11. **Hagebutte**, 9.12. **Fenchel**

SONNENZENTRUM Waldenburg Claudia Winkler · A.-Bebel-Str. 4a 08396 **Waldenburg** · 03763–5039-105 www.sonnenzentrum-massage.de

Meditative Kreistänze 19-21 Uhr 3.11., 1.12., **Aufstellungsabende** 19 Uhr am 12.11., 10.12.

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

Freier Prana Heilungsabend 19 Uhr am 20.11., 18.12., **Friedensmeditation** 18-19 Uhr am 25.11. **Qigong** mit Brigitte Pönisch donnerstags 17 und 19 Uhr **Yoga** mit Michaela dienstags 18 Uhr

Heilpraxis Naumann · Karin & Michael Naumann · Dorfstraße 105, 09212 **Limbach-Oberfrohna** · 037609–679844 www.heilpraxis-naumann.de

Workshop Geistiges Heilen 19-21 Uhr am 3.11., 18.12., 1.12. **Offene Atemgruppe** 19:30 Uhr am 12.11., 10.12., 14.1. 10 und 16 Uhr am 18.11., 2.12., 6.1.

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

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

Ruth Röllner · Pachtergasse 8, **Waldenburg**, 037608-489951 und 0172-3577537 · www.klangschalen-energie.de

Klangreise "Klang & Energie" 19:30 Uhr am 12.11., 8.12.

Manuela Wende · **Zellharmonie Waldenburg** · E-Mail: info.zellharmonie.de 037608–27742 · www.zellharmonie.de

ENERGY DANCE® **Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!** Was ist das? Schau bitte den kleinen Film: energydance-sachsen.jimdo.com

Einstieg jederzeit möglich: **Waldenburg**, Zellharmonie oder Euro-Gymnasium, montags 18:30–19:30 Uhr **Zwickau**, „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, dienstags 10–11 Uhr (50+ Kurs) **Chemnitz**, Sporthalle „Am Schlossteich“, Schlosstr.13, Mi20:30–21:30, 3xmonatl. **Hohenstein-Ernstthal**, HOT Sportzentrum Logenstr. 2, Do 18:30–19:30, alle 14 Tage **Hohndorf**, Dein Yogahaus, Mi, 17:30-18:30 Uhr jeden letzten Mittwoch im Monat **Hartmannsdorf**, Yogastudio in Balance, Sa 10–11 Uhr am 21.11. und 30.01.

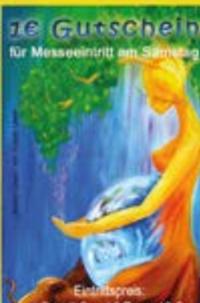
Institut Sven Krieger · Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 **Chemnitz** · 0371–23479699 · www.institut-sven-krieger.de

8. Frauenmesse „Bella Vita“ am 19.3./20.3.2016

im Kraftwerk e.V., Kaßbergstr. 36, 09112 Chemnitz 10 - 18 Uhr
Weiblichkeit-Gesundheit-Spiritualität

DAS Erlebnisevent für die Frau - „Vom LEBEN berührt SEIN!“

Die 8. Frauenmesse - erstmalig an 2 Tagen! - möchte Frauen für die ganzheitliche Ernährung und Lebensgestaltung, Work-Life-Balance, Gesundheit & Fitness inspirieren sowie neue Impulse zum Thema "Vom LEBEN berührt SEIN" geben. Über 50 Info- & Verkaufsstände, ganztägige kostenlose Vorträge & Workshops und ein reichhaltiges Bühnenprogramm sorgen für vielfältige Erlebnisse. Männer sind als Aussteller und Besucher herzlich willkommen!



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

Eintrittspreis:
1 Tag: 7 € und 2 Tage: 12 €

bio-erzgebirge – Schwarzenberg

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

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

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

Ute Rademann · zertifizierte Beraterin mit ganzheitlichem Ansatz, Vorträge, Kurse, Einzelberatung rund um die Gesundheit in der Lebensmitte / Wechseljahre · ☒ Obere Schlossstr. 3, 08340 **Schwarzenberg** · ☎ 03774-762071 www.ute-rademann.de

PRANAZentrum Schwarzenberg · Grit Mustroph · HP für Psychotherapie · Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare · ☒ Vorstadt 4, **Schwarzenberg** · ☎ 0173-3822353 · www.pranaheilung-erzgebirge.de

Vitalzentrum Schwarzenberg · Jana & Andreas Müller · Ernährungs- & Leistungszentrum, Osteopathie, HP für Phys., ganzheitl. Physiotherapie, Yoga, Dorn & Breuss, HotStone, Fußzonen-Massagen, Säure-Basen-Haushalt, Vegachek · ☒ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg** · ☎ 03774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Vertriebsagentur Hähnerl · Ludmilla Hähnerl · Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin · ☒ Talstraße 6, 08340 **Schwarzenberg** · ☎ 03774-23957, 0160-97075437 · E-Mail: haehnerl.auto@online.de · www.fairaurum.de, www.ludmilla.haehnerl.net

Sylvie Lutz · ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB · Vorträge u. Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost & Naturkosmetik, Thermomixservice, -ausbildung u. 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, 08340 **Schwarzenberg** · ☎ 03774-24735 www.zukunftmitwasser.de

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

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

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inh. **Jörg Nestler**, naturnahe Bewirtschaftung, Kindergeburtstage u. Schulklassen, **Hoffaden Birgit Nestler**, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräuterwanderungen · ☒ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 **Rittersgrün** · ☎ 037757-7978 www.eiei-nestler.de

Raum Aue / Schneeberg / Eibenstock

Yoga & Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm Ayurveda-Behandlungen-Seminare, Kundalini-Yoga-Kurse-Ausbildungen, Geistheilung nach H.Krohne · ☒ Auer-Str.80, 08315 **Lauter-Bernsbach** · ☎ 03771-2176565 · ans.aue@freenet.de

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

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

Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ · Ina Klinger (HP Physioth.) · Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auraanalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops · ☒ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 **Schneeberg** · ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de

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

Kunsthof Eibenstock – mit Kunsthaus und Hundertweltenhaus · Inh. Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Konzerte, Tanzen, Vorträge u. Seminare, Yoga, Pranaheilung, Musik- und Kreativkurse, ab Sommer mit Kunstcafé und ab Oktober Ferienwohnungen · ☒ Ludwig-Jahn-Str. 12, **Eibenstock** · ☎ 037752-50420 www.kunsthaus-eibenstock.de

Raum Annaberg

Gesundheitspraxis für Vitametik · Katrin Weißer & Yvonne Ebert · moderne u. praxiserprobte Methode für Ihre Gesundheit, ganzheitl. Behandlungsmethode für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem · ☒ Obere Schmiedegasse 2, 09456 **Annaberg-Buchholz** · ☎ 03733-6896600 · www.vitametik-katrin-weisser.de

vital-navigation · Stefan Bolanz · Wasserexperte, Ernährungsberater · Wasseroptimierung, natürliche Nahrungsergänzung, Kinderernährung, Gewichtsmanagement, Sportlerernährung, finanzielle und gesundheitliche Prävention, Anti-Aging · ☒ Felix-Weise-Straße 9, 09456 **Annaberg-Buchholz** · ☎ 0151-51957910 www.vital-navigation.de

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

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

bioFee – ökologisches Catering · Katja Schönherr · leckere Bioamenüs als Bringservice, Biopartyservice u. Veranstaltungscatering **Annaberg** · ☎ 0371-9090745 · www.bio-fee.de

Dipl.-Päd. **Simone Reichel · ILP · Coach** · Mitgl. im internat. Fachverband ILPV, Individuelles Coaching mit Reflektion auf das Systemische, Ändern der typbed. Glaubenssätze, Ausgleichen des Energieverlusts durch Energieumwandlung · ☒ Eisenstr. 55, 09456 **Mildenaue** · ☎ 0173-7749338 od. 03733-500724

Lebensessenz · Astrid Halm · Reikimeisterin/Lehrerin, Qi Gong Kurse & Seminarleiterin, Facilitator in Training Birth Into Being, Behandlung, Beratung, Ausbildung, Seminare, Vorträge, Meditationsabende, Bewegungskurse für Kinder · ☒ Annaberger Str. 56, 09488 **Schönfeld** · ☎ 03733-1320103 · www.lebensessenz.de

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

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

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

arsaani – Praxis für alternative Heilverfahren und Ästhetik · Diana Witt Kryolipolyse (Fettabbau durch Kälte), Tattoo-Entfernung, ganzheitliche Schmerztherapie, Taping, Hypnose/Selbsthypnose · ☒ Grünhainer Str. 2, 08297 **Zwönitz** · ☎ 037754-179049 · www.arsaani.de

Café Anna · Inh. Christine Meyer · Leckeres für alle Anlässe aus eigener Herstellung und gesunden Zutaten, Erfahrungen mit Effekt. Mikroorg. 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

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

Regina Röbler–Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, spirit. Lebensberatung, astrolog. Psychologie, Seminare · **Studio für Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen**: Naturkosmetische Anwendungen, Verkauf, med. Fußpflege, Reflexzonenmassage · ☒ Annaberger Straße 82, 09484 **Kurort Oberwiesenthal** · ☎ 037348-3962 u. –22200

Praxis für alternative Heilmethoden und Ergotherapie · Sandra Feigl · ☒ Zechenstrasse 29, 09484 **Kurort Oberwiesenthal** · ☎ 0173-5987262 · Email: sandra.feigl@gmx.net www.kanaloa-praxis.de

Raum Stollberg / Thalheim

Norman Schirmer · Hanfladen & Onlineshop: Biolebensmittel und ökol. Kleidung aus Hanf · ☒ Zwickauer Str. 21, 09366 **Stollberg** www.HANFARE.de · **Klangmassage**: wohltuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte · www.klangmassage-stollberg.de · ☎ 0176-9698547

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

Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. **Wolfram Alexander**, FA für Kinder- u. Jugendmedizin, Klass. Homöopathie (Dipl.), Homöop. Eigenblutbehandlung, Orthomol. Medizin, Mikroimmun-, Colon-Hydro-, Klangtherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance · ☒ Robert-Koch-Straße 5, 09380 **Thalheim** · ☎ 03721-84368 · www.homoeopathiearzt-alexander.de

Strom/Gas Tarifvergleich · Claudia Classen kostenfreier Tarifvergleich renommierter Strom- und Gasanbieter, Beratung für Klein- und Großabnehmer (Industrie u. Wohngeb.sch.), jährl. Kostenabgleich auf Wunsch · ☒ Wiesenstr. 6, 09380 **Thalheim** · ☎ 03721-2697788, 0152-5767115

Praxis für integrative Lerntherapie · Kontrast-Reich · Heike Seewald-Blunert Lerntherapeutin (MG), Dipl. Sozialpäd. (FH), system. Berat. (DGS), Kursleiterin **Lila-Yoga** für AD(H)S, Dyskalkulie, LRS, mobile Fachberat.

in Kita u. Hort, freiberufl. Fortbild. im Sozialwesen · ☒ Amseiling 8, 09235 **Burkhardttsdorf** · ☎ 0177-8587507, www.lila-yoga.info

LEBENSFREUDE · Dipl. Lebensberaterin **Birgit Yameira** · Praxis für seelisch-energetisches Heilen (Körper-Seele-Geist in Einklang bringen), Geistheilung, Tierkommunikation · ☒ Am Markt 2 B, 09235 **Burkhardttsdorf** · ☎ 03721-2738038 · www.lebensfreude-reiki.de

Raum Marienberg / Freiberg

LichtHaus'1 · Natürliche Heilweisen für innere Balance · Elke & Ina Böhm · ganzheitl. Gesundheitsberatung, Energiearbeit und geistiges Heilen, Massagen, Yoga u.v.m., Seminar, Workshops, Räume zu vermieten · ☒ Mauer-gasse 1, 09405 **Zschopau** · ☎ 03725-20700 www.lichthaus.de

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

Wilfried Münzner · Heiler (Heilende Hände) · ☒ Oederaner Str. 70, 09514 **Lenzfeld** · ☎ 037367-2545 · www.geistheilermünzner.de

Sandra Wolfram-Bornschieer · Waldweide Pflanzenfärberei (Wolle, Stoffe), Stoffpuppen & Spielzeug nach Waldorf-Tr., Holzspielzeug, Spielständer, Biostoffe, Material zum Puppenmachen, Kurse u.v.m., Besuche im Voranmeldung möglich · ☒ Alte Hofmühle, Am Schanhubel 1, 09526 **Pfaffroda** · ☎ 037360-795700, Interneshop: www.davavanda.com/shop/shaman-sa 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 Seminarzentrum Marienberg, www.helmert-seminare.de · **Merlins-Tor**: Schamanisches Heilen, Astro-Logotherapie, Coaching, spirit. Seelsorge, Meditation · ☒ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 **Marienberg** · ☎ 03735-661888 · www.merlins-tor.de

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

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

Massagepraxis Franziska Vicktor, klassische & ganzheitl. Massagen, Ayurvedische Anwendungen, Akupunkturmassage nach Penzel, Reiki, Gesundheits- und Lebensberatung mit PraNeo-Hom · ☒ Freiburger Weg 3, 09623 **Rechenberg-Bienenmühle OT Holzhausen** · ☎ 0152-29467751 · www.massagepraxis-vicktor.de

NaturZeitRaum · Katja Naumann · Gestaltung von Ritualen an Lebensübergängen, Naturerfahrung als Spiegel der Seele, Arbeit im Medizinar, Gesprächskreise (Council), Begleitung von Jugendlichen, Erwachsenen und Familien **Freiberg** · ☎ 03731-300253, 0172-9737174 E-Mail: naturzeitraum@web.de

bio-vorzerzgebirge – Raum Zwickau

Naturheilpraxis Breitfeld · Heilpraktiker Jens Breitfeld · Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde, Orthomolekulare Medizin · ☒ Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 **Wilkau-Haßlau** · ☎ 03735-21439436 www.naturheilpraxis-breitfeld.de

Lebensmittelpunkt · Ihr BIO-Markt in Zwickau für regionale Frische- & BIO-Lebensmittel kostenl. Parkplätze, Vorträge & Treffen, Gesundheitsberatung vor Ort, Produktvorstellungen, Verkostungen, Bistro · ☒ Karl-Liebkecht-Str. 3, 08056 Zwickau · ☎ 0375-27367967 www.facebook.com/LebensmittelpunktZwickau www.wild-zwickau.de

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

Restaurant Vitaler Hirsch des Landhotels Sperlingsberg · Inh. **Mandy Hirsch** · BIO-VEGGI-WILD-Küche mit Herz & Verstand, haus-eigene bio- u. ökol. Zucht, VEGGI Stammtisch, Naturkoschbüffet & zubereitungs-kurse, Fasten, Naturschlafsystem · ☒ Sperlingsberg 2, 08451 Crimmitschau/Gablenz · ☎ 03762-945670 www.sperlingsberg.de

Kerstin Stark Gesundheitspraktikerin Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde, Doula-Begleitung Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Kraftschöpfungen durch Hypnose, Beratung zu Blütenessenzen · ☒ Talgasse 7, 08371 Glauchau · ☎ 03763-16555 0173-3697607 www.stark-gesundheit.de

Zum Kräuterberg · **Angela & Dietmar Schmidl** · Kräutertee, Kräuterprodukten, Keramik, Kräuterpflanzen, Kräuterwanderungen, Projekte in Schulen, Töpferkurse, Herstellung und Informationen zu effektiven Mikroorganismen (EM), Permakulturprojekte · ☒ Schieferberg 4, 09350 Lichtenstein · ☎ 037204-942985 www.zum-kräuterberg.de

Chemnitzer Umland

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

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

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

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

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

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

Seelengarten · **Annette Pall** · spirituelle Seelentherapie, „Ein Kurs in Wundern“, Reiki u.a. ☒ Dorfstraße 8, 09212 Limbach-Oberfrohna-OT Kaufungen · ☎ 037381-66669955 www.annette-pall.npage.de

Praxis Seelenharmonie · Ganzheitliches Ayurveda- und Gesundheitszentrum · **Steffi Nolte** · spirit. psych. Beratungen, Meditationen, Massagen u. man. Anwendungen, Kochkurse, Ernährungsberatung, Kuren, Seminare, Reiki-Heilbehandl., scham. Ritualarbeit ☒ Pleißer Str. 11, 09212 Limbach-Oberfrohna · ☎ 03722-592493 · www.praxis-seelenbogen.de

Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten Schule für Heilkräuterkunde und traditionelle Volksheilverfahren, Ausbildung, Wanderungen, Vorträge, Gesundheitsberatung Inh. **Jenny Oehme**, ärztl. geprüfte Kräuterberaterin ☒ Landgutweg 23, 09322 Penig OT Chursdorf · ☎ 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. Motivationsveranstalt., Weihnachtsfeiern, Jubiläen · ☒ Mittweidaer Strasse 56, 09249 Taucha ☎ 0174-3413403 · 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 Land · ☒ Im Freibad, 08396 Waldenburg · ☎ 037608-27742 · www.zellharmonie.de

Phytologin & Ganzheitliche Heilpflanzenkundlerin · **Grit Tetzner** · Kräuterspaziergänge u. Seminare zur Herstellung eigener Heilmittel im Raum Sachsen, Kräuter-Kraftkreis · ☒ Brunnenweg 7, 08396 Waldenburg · ☎ 037608-36569 E-Mail: grit.tetzner@pflanzen-verbundete.de

Claudia Winkler · SONNENZENTRUM Waldenburg · EIN WEG IN DIE MITTE · Ganzheitlich Energetische Massage, Bachblütenberatung, R.E.S.E.T.-Kieferentspannung, Yoga, Aufstellungen, Kreistänze, Raum zum Vermieten ☒ A.-Bebel-Str.4a, 08396 Waldenburg ☎ 03763-5039105 · www.sonnenzentrum-massage.de

Birgit Behne HP für Psychoth., Einzel-, Familien- u. Paarberatung, Coaching, Hypnotherapie, (Familien-) Aufstellung in Einzel- oder Gruppenarbeit, „The Work“ nach Byron Katie, auch telef. od. per Skype · ☒ Gottlob-Keller-Str. 1 09648 Kriebstein / OT Kriebethal · ☎ 034327-189365 · www.psychotherapie-behne.de

„Licht-Körper-Kunst“ · Studio & Schule für Fotografie & Bewegungslehre, Naturfotografie, Fotoausstellungen, -reportagen, -workshops, Traditionelle taoistische Meditation & Bewegungslehre · ☒ Limbacher Str. 12B, 09232 Hartmannsdorf · ☎ 0151-25766919 www.licht-koerper-kunst.de

Luisenhof – Lebensort mit heilsamen Impulsen für Menschen, Tiere, Pflanzen und Erde HofCafé, Solidarisches Landwirtschaft (CSA) ☒ Waldenburger Straße 33, 09337 Langenchursdorf · ☎ 037608-36565 · www.luisenhof-gemeinschaft.de

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

Augenschule für Alt - Jung · **Anett C. Wagner** Augenoptikerin & Kursleiterin; Augenernährung, Augenspaziergänge, und (Augen)trainings im u.a. Augengarten · ☒ Erdbersiedlung 2, 09244 Lichtenau · ☎ 037208-4920 · www.erdbeersiedlung.de

Stadt Chemnitz

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

Praxis Klassische Homöopathie · **Dr. paed. Angela Söldner** · Heilprakt. seit 1998. Zert. Homöopathin, Dozentin und Supervisorin. Neben der Praxistätigkeit lfd. kammerzert. Homöop.fortbildungen u. -kurse für Gesund-

heitsberufe und Laien. Praxis & Seminarhaus am Park · ☒ Glückstraße 1, 09120 Chemnitz ☎ 0371-3674684 · www.dr-soeldner.de

EM-Heidi · Heidemarie Wagner · Zertifizierte EM-Beraterin, **Effektive Mikroorganismen** nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft · ☒ Robert-Siewert-Str. 20, 09122 Chemnitz · ☎ 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, Einführungs-Vorträge, Seminare, Sri Sai Yoga, Qigong ☒ Matthes-straße 56, 09113 Chemnitz ☎ 0371-4039383 · www.pranahaeilung-chemnitz.de

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

Geopathologie und 3D-Innenraumausstattung · **Georg-Steffen Koltzur** · gepr. Geopathologie, Erdstrahlenentstörung, Harmonisierung der Energie von Räumen und Plätzen, ☒ Hainstraße 110, 09130 Chemnitz · ☎ 0371-44453847 www.kraftort-lebensraum.de

Tao Qi · **Marcus Wendt** · Taiji, Qi Gong, kosm. Energieübertragungen · Lehrer für medizinisches & spirituelles Qi Gong, Guo Lin Qi Gong zur Heilung von Krebs. Energieübertr. zur Heilung von Körper/Seele & Raum, Neutralisierung geopathischer Störzonen, FengShui · **Chemnitz** ☎ 0163-7334580 · www.tao-qi.eu

DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“ · **Bella Steudel** · Orientalischer Tanz & Hawaiianischer Hula – Unterricht & Ausbildungen, ZENBo® Balance, Paar-, Ehe-, & Sexualberatung, Astro-psych.Beratung, Frauenmesse „Bella Vita“ · ☒ Palmstr. 17, 09130 Chemnitz · ☎ 0371-4447889 · www.bellakalima.de

„Wieviel Bäche braucht der Fluss“ · Roman über den Strom des Lebens, über Intuition, Verstand und eine verworrene Liebe, PB 504 S., 12,45 € zzgl. 1,60 € Versand - bestellbar kontakt@saldaverlag.de od. ☎ 0371-5382265 od. Fax 0371-5382263 · Autorin **Karin Schiebler**

Diamonds Nails® Ltd & Co.KG · **alessandro Outlet Store u. -Academy**, alessandro Striplac / LAC Sensation, Maniküre (klassisch, Wellness, für Männer), Nagelmodellage, Naturnagelver-stärkung, Wellness-Massagen, Wimpernver-längerungen mit LUXUSLASHES, Fußbehandlungen · ☒ Rosenplatz 1A, 09126 Chemnitz ☎ 0371-56074132 · www.diamondsnails.de

bioFee – ökologisches Catering · **Katja Schönherr** · leckere Bio-menüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. privat mit Bringeservice, Bioparty-service u. Veranstaltungscatering · ☒ Büro: Sandstr. 116, ☎ 0371-9090745 · ☒ Küche: Sandstr. 102, ☎ 0371-3349352 · 09114 Chemnitz · www.bio-fee.de

bio-vogtland

Das wärmende Herz – der Laden für Körper, Geist u. Seele Gesundheits- u. Körperpflegeprodukte, Salz, Wasser, Steine, Räucherwerk, Meditationsartikel, Bücher (auch Verleih), Zeit u. Raum für persönliche Gespräche **Antje Zimmer** · Klostertmarkt 7, 08523 Plauen · ☎ 0151-24012220 E-Mail: info@bio-vogtland.de

Mandy Goller · Dozentin für **Praxisorientierte Neue Homöopathie** (Ausbildung & Beratung), Gesundheits- und Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt · ☒ Dorfstädter Straße 3 08223 Falkenstein · ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de praneohom.org/haeinert.eu

IAKA Sachsen – Körper & Klangtherapie Oliver Möhwald · Dozent für AquaRelax, Watsu & Wata, Konzerte, Klang & Trancereisen, Klang-massagen & Workshops · ☒ Untere Bärenloher

Str. 8a, 08645 Bad Elster · ☎ 037437-53296 www.iaka-sachsen.de & www.didgeridoo-kurse.de

Fotografie & Mandala-Design · **Carina Leit-hold** · Naturnahe Fotoshootings, fotografische Seminar- und Reisebegleitung, Fotografie als Spiegel des Seins, Tierfotografie, Mandalas, Seelenbilder, Bildlizenzen, Gestaltung von Print-medien · ☒ Breite Wiese 38, 08262 Mulden-hammer · ☎ 037465-40535 · www.mandala-zauber.de, www.gluecksbegleiterin.de

bio-dresden

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

Überregional

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

Neue Partner

Gesundheits- und Ernährungsberatung **Marcel Kussatz** · Ernährungscoach, Fachberater für Rohkosternährung (IHK), vegane Ernährung, Gewichtsoptimierung, Sporternährung, Entgiftung, Trinkwasser-beratung, Kinderernährung, Health Coach ☒ 08344 Grünhain-Beierfeld · ☎ 0162-6751530 · www.pura-vida-ernaehrungsberatung.com

Ruth Rölller · **Klangschalen und Anwendungen** · Klangmassagen, Klangerlebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma und Menschen mit Behinderungen, Beratung und Verkauf von Klangschalen, Ausbildung Klangmassage ☒ Pachtergasse 8, 08396 Waldenburg www.klangschalen-energie.de

Ute Weidenmüller-Thomas · Praxis für Logopädie, LRS/Legasthenie, Rechenschwäche/Dyskalkulie, Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen, Psychologische Beratung · ☒ Pestalozzistr. 27, 08062 Zwickau · ☎ 0375-7881491 oder 0177-3783773 · E-Mail: info@logopaedie-planitz.de, www.logopaedie-planitz.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Netzwerk MiteinanderSein
Ann König & Uwe Reiher
Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn
Tel. 037756-879730 und 0176-56892679
E-Mail: info@bio-erzgebirge.de
Redaktion:
Ann König (Vi.S.d.P.) · Uwe Reiher (Vi.S.d.P.)
Gestaltung:
Uwe Reiher · Albertstr. 23, 09212 Limbach-Oberfrohna · Tel. 03722-817767 · E-Mail: info@manufaktur-medien.de
Texte & Bilder:
wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern
Auflage:
5000 Stück
Bezug:
kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und bei allen Adresseintrag-Inserenten

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. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

Die Messe für bewusstes Leben in der Stadthalle Chemnitz

Die „Balance & Spirit“ am 16. & 17. Januar 2016 bietet Heilpraktikern, Kursleitern und Händlern die Möglichkeit, ihre Angebote und Produkte einem gesundheitsbewussten und spirituell interessierten Publikum zu präsentieren.

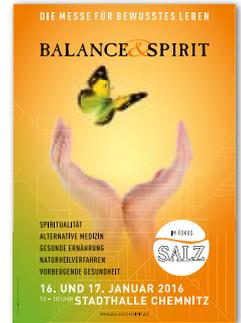
Über 100 Aussteller stellen bei der Messe für bewusstes Leben vor allem die Themen Gesundheitsförderung, Ernährung, Naturheilverfahren, Alternativmedizin und Spiritualität vor. Eine bunte Mischung aus Informationen, Veranstaltungen und Anwendungsmöglichkeiten soll Ihnen die Vielfalt der Angebote näher bringen.

Kommen Sie doch selbst vorbei und entspannen Sie bei einer

wohltuenden Klangmassage, genießen Sie einen leckeren Smoothie oder informieren Sie sich bei einem der zahlreichen, kostenlosen Vorträge. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt und Informationen:

C³ Chemnitzer Veranstaltungszentren GmbH
c/o Stadthalle Chemnitz
Theaterstraße 3, 09111 Chemnitz
Telefon Zentrale: 0371-4508-0
Ticket-Hotline: 0371-4508-722
www.balance-spirit.de



„Frühlingserwachen“ mit Marianne Sägebrecht am 17.1.16 um 16:00 Uhr



Parallel zur Balance & Spirit präsentiert die außergewöhnliche Künstlerin Marianne Sägebrecht einen ebensolchen Abend in der Stadthalle Chemnitz. Autobiografisches, Anekdoten und Lebensweisheiten flechten sich zwischen lyrisch Provokantes – ein Mix, dem sich die musikalische Begleitung genüsslich anpassen wird. Für diese sorgt Lenn Kudrjawizki (Violine).

Tickets für Marianne Sägebrecht erhalten Sie ab 29,95 € im Ticket-Service MARKT 1 in Chemnitz oder unter www.stadthalle-chemnitz.de

Das Ticket berechtigt ebenfalls zum Besuch der Messe Balance & Spirit.

DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

BALANCE & SPIRIT

Lex van Someren & Freunde

„Wie im Himmel“

16. JANUAR 2016 18.30 UHR, KLEINER SAAL STADTHALLE CHEMNITZ

Weitere Infos und Tickets im Ticket-Service MARKT 1, 09111 Chemnitz,
Ticket-Hotline (Mo. – Fr. 10 – 17 Uhr): 0371 4508-722,
www.balance-spirit.de www.stadthalle-chemnitz.de

Wir sind als Aussteller mit dabei

Klang & Energie · Ruth Röllner · Beratung und Verkauf von Klangschalen und Zubehör, Vortrag „Faszination Klangschalen“ im Raum der Stille, 16.01.2016 um 14 Uhr, ☒ Pachtergasse 8, 08396 Waldenburg
www.klangschalen-energie.de

Teevergnügen · Nadin Gröbner · Mein Angebot: Tee, Kräuter & Gewürze, Kaffee & Naturkostprodukte (teils auch regional) Deko- und Geschenkideen · ☒ Rudolf-Breitscheid-Str. 5, 08112 Wilkau-Haßlau
☎ 0375-2118810 · www.teevergnuegen.de

Hanfladen Stollberg/E. · Norman Schirmer · Ladengeschäft und Internetversand für Naturtextilien, Bio-Lebensmittel und Naturkosmetik aus Hanf. Kompetente Beratung & Informationen rund um die Hanfpflanze und Ihren großer Beitrag für eine ökologische und gesunde Zukunft · ☒ Zwickauer Straße 21, 09366 Stollberg
www.hanfladen-stollberg.de | www.hanfare.de

Marianne Ullrich · Individuelle Beratung, Aura-Soma Farbsystem, Seelen-Rückführung, Stoffwechselkur · ☒ Kurze Str. 6a, 08451 Crimitschau-Blankenhain · ☎ 015164618673 · info@Marianne-Ullrich.de, www.marianne-ullrich.de

bioFee ökologisches Catering Chemnitz · Katja Schönherr · Catering für Schulen, Kindertagesstätten, Firmenevents und Privat · **Messeangebot:** kulinarische Biosnacks - Fingerfood - und eine saisonale Biosuppe
☎ 0371- 9090745 · info@bio-fee.de

Naturheilverein Chemnitz eV · Infostand mit Vorstellung des Jahresprogramms 2016, Informationen zur Mitgliedschaft · kontakt@nhf-chemnitz.de, www.nhf-chemnitz.de

Netzwerk MiteinanderSein · Ann König & Uwe Reiher · Infos über Netzwerkarbeit, Partnerschaft, Möglichkeiten zum Mitmachen und für Bekanntgaben, ☎ 0176-56892679 · www.miteinandersein.net