



# MITEINANDERSEIN

Sachsen · November 2019 bis Januar 2020

Nr. 87

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Sonderteil

## Entspannung durch Berührung

Seite 6 – 7

Harte Schale – köstlicher Kern

## Muskatnuss

Seite 5

Neu in Chemnitz

## Yogalehrerausbildung

BDY/EYU

Seite 15

Aktuelles unter [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

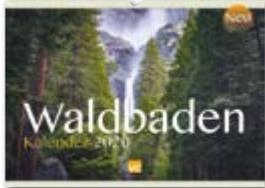
Titelmotiv „Urkraft“ von Carina Leithold · [www.mandala-zauber.de](http://www.mandala-zauber.de)





## Kalender für Sinne und Seele Heilsames Waldbaden

von Barbara Stierand



„Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden“ ist eine Therapie, die ihren Ursprung in Japan hat.

Der „Waldbaden – Kalender 2020“ greift dieses Thema auf. In zwölf stimmungsvollen Bildern wird der Wald in Szene gesetzt – sattgrün, lichtdurchflutet, herbstsonnig, neblig mystisch oder gar mit Blüten übersät. Man bekommt Lust auf einen Waldspaziergang und darauf, das Naturwunder vor der eigenen Haustür mit allen Sinnen wahrzunehmen. Kurze Texte auf jedem Kalenderblatt beschreiben die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes (Wandkalender, 14 Seiten, Euro 15,99).

Den Zauber der Natur fängt die Fotografin und Mandala-Künstlerin Carina Leithold mit ihrer Kamera ein. Aus den wunderbaren Fotografien entstanden die strahlenden Mandalas mit verschiedenen Farben, Formen und Schwingungen, die im Wandkalender „Mandalas 2020“ zu sehen sind. Jedes Mandala gibt auf seine Weise Kraft und verhilft zur inneren Sammlung. Mandalas kommen ursprünglich aus dem Buddhismus und Hinduismus, aber auch aus der indischen Kultur (Wandkalender, 14 Seiten, Euro 21,99).



Ein Publikumsliebbling ist der kleine „Ich-Kalender 2020“. „Sei gut zu Dir selbst und nimm Dich wichtig!“, so lautet seine Botschaft. Mit einer Mischung aus Augenzwinkern, Humor und Weisheit hält er für jede Woche poetische, humorvolle, verrückte und lebensnahe Zitate von Bloggern, Zeitgenossen, Poeten und Denkern bereit. Kombiniert mit dekorativen Bildern und der künstlerischen Gestaltung, ist er ein attraktiver Hingucker für Wand und Schreibtisch, ein Mutmacher und ein wunderbares Geschenk (Wandkalender, 54 Seiten, Euro 12,99).

Weitere attraktive Kalender sind der „Feng-Shui-Kalender“, der dieses Jahr 20. Geburtstag feiert, der schlanke „Zen-Kalender“ im eleganten Design, „Indischer Götterhimmel 2020“, der in die bunte und exotische Welt Indiens entführt oder „Buddhas 2020“ mit zwölf außergewöhnlichen Buddha-Statuen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen.

Alle Kalender sind erhältlich im Buchhandel oder beim Vision Creativ Verlag:  
Tel. 038825-260080 • [www.visioncreativ.de](http://www.visioncreativ.de)

## Neue Bilderreihe Feuer des Waldes

von Marian Kretschmer



**Bildtitel: „Ich bin das Feuer des Waldes. Das ungesehene Glühen dieser Welt.“**

Marian Kretschmer, 140cm x 140cm, Acryl auf Leinwand, 2018

„Ein Mensch, der von seiner spirituellen Identität überzeugt und von der materiellen Lebensauffassung befreit ist, der die Illusion und die Erscheinungsweisen der materiellen Natur überwunden hat, der ständig spirituelles Wissen zu verstehen sucht und sich von jeglichen Sinnesfreuden losgesagt hat, kann zu Gott zurückkehren.“

Zitat aus ‚Die Schönheit des Selbst‘ von A.C. Bhaktivedanta Swati Prabhupada

„Solange es Hoffnung auf Erlösung gibt, kommt niemand in die Eigenverantwortung und ins Tun. Nur durch eigenverantwortliches Handeln kann Heilung und Reife gedeihen. Die Herausforderung ist, aus der Vertrautheit der Konditionierung heraus zu treten. Mit anderen Worten: warum ein Leben in Dualität und nicht in Synthese der Gegensätze?“

Zitat von Marian Kretschmer, 2019

Marian Kretschmer · Freischaffender Künstler und Kunstpädagogin

E-Mail [m.kretschmer@thenextart.de](mailto:m.kretschmer@thenextart.de) · [marian-kretschmer.de](http://marian-kretschmer.de)

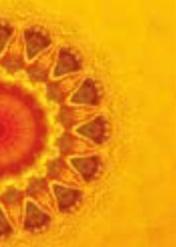
[instagram.com/marian\\_kretschmer](https://www.instagram.com/marian_kretschmer) · [theriseofthesleepwalkers.wordpress.com](http://theriseofthesleepwalkers.wordpress.com)

*Mandala-Zauber*

Liebevolle Fotokreationen für Balance & Lebensfreude



Kettenanhänger-Beispiele




Tel. 03 74 65 - 4 05 35 • [www.mandala-zauber.de](http://www.mandala-zauber.de)

Editorial

# Jahresausklang im Miteinandersein

von Ann König & Uwe Reiher

Das Jahr 2019 neigt sich nun langsam dem Ende entgegen. Lasst uns Zeit nehmen für ein kurzes Innehalten. Mit der Ausrichtung unseres Netzwerks auf mehr Miteinandersein im Sinne von Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit haben wir auch 2019 wieder viele Möglichkeiten für Begegnungen geschaffen:

Grundlage bildeten dabei unsere lieben **Netzwerkpartner**, die mit ihren Angeboten und Veranstaltungen Menschen gestärkt, mehr zu sich geführt, ausgebildet und mit anderen zusammen geführt haben. Einen herzlichen Dank an sie. Auch in unserer **Whatsapp-Gruppe** wurde sich wunderbar ausgetauscht, woraus Vermittlungen und Treffen entstanden sind. Weiterhin sind es unsere **Netzwerktreffen**, an denen sowohl Anbieter als auch Interessierte eine Plattform zum Austausch gefunden haben. Im Jahr 2019 sind es über 50 Treffen mit wunderbaren Momenten der Offenheit gewesen. Danke von Herzen an alle Koordinatoren für das Organisieren und Durchführen. Zudem wurden zwei großartige **Messen**, die Regenbogenmesse in Stollberg und der Erlebnistag in Leipzig, erfolgreich veranstaltet. Einen ganzen Tag lang zeigten sich viele Anbieter und standen Rede und Antwort für die zahlreichen Besucher. Einen großen Dank gilt hier den ehrenamtlichen Organisations-Teams. Und natürlich danken wir **Dir** aus ganzem Herzen, der Du Dich informiert und diese Angebote

genutzt hast. Wir danken Dir, da der Funken an Hoffnung für eine bessere Welt in Deinem Herzen dies alles vorantreibt. Mit dem **Mandala „Urkraft“** von Carina Leithold auf dem Titelblatt schenken wir Dir Vertrauen in unser gemeinsames Vorwärtsgen.

Mit dem Jahresende können wir uns nun zurück lehnen und zur Ruhe kommen. Mit unserem **Sonderteil „Entspannung durch heilsame Berührung“** laden wir Dich ein, Dich durch unsere Anbieter verwöhnen zu lassen.

### Nächste Netzwerktreffen

- 05.11. Dresden
- 08.11. Chemnitz
- 12.11. Zwickau
- 14.11. Leipzig
- 01.12. Freital
- 10.12. Olbernhau
- 13.01. Schwarzenberg
- 05.02. Zwickau

### Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

mit dem Sonderteil „Heilsame Sexualität“  
Einsendeschluss ist der 1. Januar 2020.

Eine besinnliche Übergangszeit, viel Freude mit dieser Ausgabe, in Dankbarkeit an allen Mitwirkenden, wünschen von Herzen

Ann König und Uwe Reiher

# Inhaltsverzeichnis

Gebrannte Mandeln	4
Superfood: Wilde Blaubeeren	4
Harte Schale – köstlicher Kern: Muskatnuss	5
Vorstellung: VIRIDI	5
Energetische Anwendungen	6
Touch for Health	6
Ohne Berührung, lebe wer da kann...	7
Lass Dich berühren mit allen Sinnen	7
Berührung – Quelle von Lebensenergie	7
Heilsame Berührungen für Tiere	7
Den Himmel auf Erden erschaffen	8
Steps to Leadership	8
Wechseljahresbeschwerden	9
Praxisorientierte Neue Homöopathie	9
EmotionCode	9
Energy Dance®, Klang, Massagen	10
Highlights im Kontrast Reich	10
Freies Tanzen – I-DANCE-IT(Y)®	10
Narbentherapie nach dem S.O.F.T. Konzept	11
Fernheilen	11
Mama chill mal	12
Lebensberatung	12
Buchvorstellung: Bühne Leben	13
Bedingungslose Liebe – Mythos oder Realität?	13
Seitai – die Urenergie in Aktion	14
Eröffnung des „Fischer-Treff“	14
Die Kunst der Minischritte	14
Ausbildung als Yogalehrer/in BDY/EYU	15
Veranstaltungen und Adressverzeichnis	
Raum Chemnitz / Mittelsachsen	16 – 17
Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg	18
Positivität – ein starker Schutz	18
KAIROS – Netzwerktreffen	18
Veranstaltungen und Adressverzeichnis	
Raum Erzgebirge	18 – 19
Herbst und welch Segen – endlich Regen	20
Moderne Lichtquellen	20
Veranstaltungen und Adressverzeichnis	
Vogtland / Zwickau / Thüringen	21
Regionalteil Leipzig – Halle	22
Klanggewölbe im Barockschloss Delitzsch	22
Infoabend Mediale Heilarbeit	22
Regionalteil Dresden – Elbland	23
Neues Koordinatorinnen-Team	23

## DABEI SEIN IM NETZWERK MITEINANDERSEIN

Das Netzwerk Miteinandersein verbindet Menschen, die ganzheitlich denken und die auf einer gesunden, nachhaltigen, bewussten und liebevollen Weise im Einklang mit der Natur leben oder auf dem Weg dorthin sind. Finde Menschen, die Alternativen leben und anbieten und tausche Dich mit ihnen aus.

### Individuelle Anzeigen / Textbeiträge

ab 56,00 € netto / 66,64 € brutto; Preisliste:  
[www.miteinandersein.net/magazin/](http://www.miteinandersein.net/magazin/)

### Netzwerkpartnerschaft\*

- exklusiver Eintrag im Anbieterverzeichnis im Magazin „MITEINANDERSEIN“ und online
- eine Textvorstellung im Magazin pro Jahr inklusive
- 20% Rabatt auf weitere Beiträge und Anzeigenschaltungen
- Einträge im Veranstaltungskalender des Magazins, auf der Webseite und in den E-Mail-Rundbriefen
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Erlebnistagen, Netzwerktreffen
- Gastgeberrecht für Netzwerktreffen
- Profitieren durch Bekanntwerden und Empfehlungen

\*BASIS ab 119,00 € netto / 141,61 € brutto pro Jahr, aktuelle Konditionen siehe [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

**Kontakt: Ann König & Uwe Reiher · Breitenbrunn · Netzwerkleitung und Redaktion**  
Tel. 037756 – 879730, Mobil 0176 – 56892679 · E-Mail [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)



**Newsletter-Anmeldung**  
[www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

### Regionale Koordinatoren

- **Überregional/Erzgebirge** – Ann König / Uwe Reiher, [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)
- **Vogtland** – Antje & Michael Zimmer, [vogtland@miteinandersein.net](mailto:vogtland@miteinandersein.net)
- **Zwickau** – Madlen Ostertag, [zwickau@miteinandersein.net](mailto:zwickau@miteinandersein.net)
- **Ostthüringen** – Ulrike Rußner, [ostthueringen@miteinandersein.net](mailto:ostthueringen@miteinandersein.net)
- **Chemnitz** – Nicole Hartung / Rita Deuchler, [chemnitz@miteinandersein.net](mailto:chemnitz@miteinandersein.net)
- **Olbernhau** – Yvonne Scholz, [olbernhau@miteinandersein.net](mailto:olbernhau@miteinandersein.net)
- **Leipzig-Halle** – Nora Gröbel, [leipzig-halle@miteinandersein.net](mailto:leipzig-halle@miteinandersein.net)
- **Dresden-Elbland** – Kirsten von der Heiden, Therése Stoll, [dresden-elbland@miteinandersein.net](mailto:dresden-elbland@miteinandersein.net)
- **Ostsee** – Katrin Schorm, [ostsee@miteinandersein.net](mailto:ostsee@miteinandersein.net)

### Soziale Netzwerke

Whatsapp-Gruppen: 01522-2547608  
Telegram-Kanal: [t.me/miteinandersein](https://t.me/miteinandersein)  
Facebook/Instagram/YouTube: [#Miteinandersein](https://www.facebook.com/miteinandersein)

[www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

### Impressum

#### Herausgeber:

Netzwerk Miteinandersein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn  
Tel. 037756 – 879730  
E-Mail [redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)

**Redaktion:** Ann König / Uwe Reiher (V.i.S.d.P.)

**Lektorat:** Kordula Möring  
[lektorat@miteinandersein.net](mailto:lektorat@miteinandersein.net)

**Texte & Bilder:** wie angegeben bzw. von der Redaktion oder den Verfassern

**Auflage:** 7500 Stück

**Bezug:** in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und bei allen Netzwerkpartnern

Alle Beiträge im Magazin 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.

Alle männlichen Bezeichnungen gelten auch für die weibliche und weitere Formen. Aus Gründen der Vereinfachung/Lesbarkeit wurde oft nur die männliche Form gewählt.



## Rezept-Tipp

# Gebrannte Mandeln

von Ernährungsberaterin Annette Lein



### Mandeln – mehr als nur ein Snack

Mandeln enthalten ca. 55 g Fett je 100 g. Sind das also die totalen Dickmacher? Weit gefehlt! Obwohl so fettreich, sind sie sehr gesund und enthalten eine Menge an Vitalstoffen. Der regelmäßige Verzehr wirkt nicht nur Diabetes, einem zu hohen Cholesterinspiegel und Herz-Kreislaufkrankungen entgegen, sondern fördert sowohl die Knochengesundheit, als auch eine gesunde Darmflora und hilft sogar beim Abnehmen. Achten Sie aber beim Kauf auf Qualität. Greifen Sie deshalb nur zu ganzen Mandeln mit der braunen Haut, am besten aus Bio-Anbau. Mandelmehl ist nicht mehr vollwertig, denn es ist der Überrest der Mandelölproduktion und somit fehlen natürlich viele wertvolle Inhaltsstoffe. Und wenn Sie noch überlegen, womit Sie Ihren Lieben zu diesem Weihnachtsfest eine besondere Freude machen wollen, dann verschenken Sie doch mal selbst hergestellte gebrannte Mandeln. Hübsch zurechtgemacht in einem verzierten Tütchen oder in einem geschmackvoll dekorierten Glas – darüber freut sich jeder.

### Rezept für gebrannte Mandeln

- 200 g Mandeln (mit Haut)
- 2 EL heißes Wasser

## Reihe: Heilsame Nahrung nach Anthony William Superfood: Wilde Blaubeeren

von Ann König



Die wilden Blaubeeren bzw. Heidelbeeren sind eines der nährstoffreichsten und hoch wirksamsten Früchte in unseren Breiten. Ihre Widerstandsfähigkeit ist unermesslich, da sie auch bei problematischen Umweltbedingungen gedeihen. Nach den Feuern der Waldbrände schlagen sie stärker und gesünder aus als zuvor. Bei Frost nimmt ihr Nährwert sogar noch zu und steigert ihre Bioverfügbarkeit. Somit hat sie sich über Jahrtausende zu einer wahren Powerfrucht entwickelt, mit einem der höchsten Werte an Antioxidantien. Darüber hinaus enthält sie adaptogene Anthoxyane, Polyphenole und andere sekundäre Pflanzenstoffe mit noch unbekanntem Kofaktor-Aminosäuren. Die Blaubeeren sind somit für unseren gesamten Körper eines der besten Nahrungsquellen. Das wussten wir noch als Jäger und Sammler, als wir durch die Wälder streiften und nach den kleinen, gottgegebenen Blaubeeren suchten.

Neben der idealen Ernährung für das Gehirn, inklusive der Entgiftung von Schwermetallen, als starkes Präbiotikum und zur Wiederherstellung der Leber unterstützt sie unseren Körper meisterhaft. Bei sämtlichen Krankheiten kann sie außerdem heilend wirken, besonders bei allen Formen von Krebs und Problemen, die mit dem Gehirn und den Nerven zusammen hängen. Die Blaubeere könnte somit der Schlüssel zum Geheimnis des Heilens werden und sollte bei unserer täglichen Ernährung einen festen Platz bekommen.

- 4 gehäufte EL Vollrohrzucker (kein Rohrohrzucker)
- ½ TL Nürnberger Lebkuchengewürz oder Zimt
- kleine Prise Steinsalz

Die Mandeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech (darauf passen ca. 600 g Mandeln) verteilen und bei 190 °C Ober- und Unterhitze 10 min backen. Alle anderen Zutaten in eine hitzeunempfindliche Schüssel oder einen Topf geben und vermengen. Die heißen Mandeln direkt aus dem Ofen dazugeben und gut vermengen. Dabei löst sich der Zucker auf. Solange weiter rühren, bis die Mandeln erkalten und der Zucker wieder kristallisiert. Nun die Mandeln auf dem Kuchenblech verteilen und vereinzeln. Sind sie vollständig getrocknet, in einem dicht schließenden Gefäß lagern.

### Workshops in Wilkau-Haßlau

- 13.11. / 22.1. / 26.2. / 23.3. je 16:00 Uhr „Brötchen & Co. 2“
- 29.11. / 28.3. je 8 Uhr / 2.12. um 16:00 Uhr „Voll-Wert-Frühstück“
- 16.12. / 15.1. / 10.2. / 4.3. / 30.3. je 16:00 Uhr „Vom Korn zum Brot 2“
- 5.2. um 16:00 Uhr „Ran an den Speck – das Idealgewicht erreichen und halten“
- 17.2. um 16:00 Uhr „Kuchen aus der Vollwertküche“
- 16.3. um 16:00 Uhr „Vollwertig glutenfrei backen“



### Vorträge

- 11.11. / 12.2. je 19:00 Uhr „Ernährung neu entdecken“ (Grundlagen gesunde und vollwertige Ernährung)
- 9.3. um 17:00 Uhr „Gesund und schlank durch Intervallfasten“



Ernährungsberaterin Annette Lein  
Rosa-Luxemburg-Str. 4, 08112 Wilkau-Haßlau  
Tel. 0375 – 21485440 · [www.korngesund.de](http://www.korngesund.de)

Seelisch unterstützt sie uns bei fehlender Inspiration und Motivation. Sie kann unsere Wahrhaftigkeit stärken, wenn wir wieder einmal auf die Probe gestellt werden; insbesondere bei Kritik und Herabsetzung. Wenn uns etwas in die Knie zwingt, bringt sie uns wieder auf die Beine. Wer sich ein gesegnetes und erfülltes Leben in Wohlstand wünscht, sollte auf die Magie der kleinen wilden Blaubeeren vertrauen.

Ob wir gerade durch eine Krankheit gehen, Kraft für wichtige / anstrengende Situationen benötigen oder uns einfach richtig gesund ernähren möchten: „Sie ist das einzige Nahrungsmittel, das die Kraft des Universums und des Göttlichen mitbringt, weshalb sie sogar von den Engeln verehrt wird: als entscheidender Faktor für das weitere Überleben der Menschheit.“, so Anthony William („Medical Food – Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“. München 2017, S. 323).

In fast allen Bioläden und Supermärkten finden wir sie im Gefrierfach – auch in Bioqualität. All diese besonderen Eigenschaften beinhaltet jedoch nur die wilde Form der Blaubeeren. Kultur-Heidelbeeren sind weit davon entfernt.

### Blaubeer-Smoothie – ideal als Frühstück

#### Grundzutaten:

3 Bananen, 2 Datteln, 1 Handvoll tiefgekühlte wilde Blaubeeren

#### Weitere mögliche Zutaten:

Papayas, Birnen und Mangos sowie grüne Blätter z. B. von Grünkohl, Spinat oder Koriander; weiterhin Stangensellerie, Gerstengrassaftpulver

Vgl. Anthony William „Medical Food – Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“. München 2017, S. 322 ff

Reihe: Richtig Würzen

## Harte Schale – köstlicher Kern: Muskatnuss

von der Gewürzmanufaktur „Direkt vom Feld“

Frisch gemahlene Muskatnuss ist wie Sternenstaub auf Deinem Teller. Schon eine kleine Prise der würzig-aromatischen Nuss sorgt für ein ganz besonderes Aroma. Doch wusstest Du, dass die Muskatnuss gar keine Nuss ist? Tatsächlich ist sie der Samen des Muskatnussbaumes. Von Fruchtfleisch und einer harten Außenschale umgeben, sieht die Frucht der Muskatnuss aus wie eine Aprikose. Du findest sie in Südamerika, Afrika und Asien. Wir beziehen unsere Muskatnüsse aus dem Herzen Sri Lankas, wo die Kooperative PODIE mit viel Liebe und Leidenschaft Muskat anbaut.

### Ganz oder gar nicht

Hattest Du schon einmal eine ganze Muskatnuss in der Hand? Muskatnüsse solltest Du immer im Ganzen kaufen und frisch reiben. Mit einer passenden Reibe geht das kinderleicht. Fertig gemahlene Muskatnuss verliert schnell ihr Aroma. Der extra Handgriff des Reibens lohnt sich, um in den Hochgenuss des würzig-herben Geschmacks der Muskatnuss zu kommen.

### Natürliches Aroma-Schutzschild

Die Besonderheit unserer Muskatnüsse ist, dass die harte Außenschale noch erhalten ist. Durch spezielle Solar-Tunnel-Trockner können die Nüsse auch in der Schale vollständig getrocknet werden. Die Schale schützt das besondere Aroma der Muskatnuss besser als jede Gewürzdose. Vor dem Reiben wird die Außenschale geknackt und dem herrlichen Genuss steht nichts mehr im Wege.

### Die Zaubernuss der Gewürzwelt

Doch Muskat kann mehr als nur gut schmecken. Die positiven Wirkungen der aromatischen Nuss auf unseren Organismus sind verblüffend. Nicht umsonst wird der Muskatnuss bereits seit dem Mittelalter eine heilende Wirkung nachgesagt. Worauf wartest Du noch? Schnapp Dir Muskatnuss und Reibe und es kann losgehen.



©KenethJongle - stock.adobe.com

Direkt vom Feld – die Gewürzmanufaktur aus Chemnitz. Direkt vom Feld ist ein junges Start-Up aus Chemnitz, das mit Bioproduzenten auf der ganzen Welt zusammenarbeitet. Hierbei stehen sie im Direktkontakt mit den Bauern, besuchen diese regelmäßig und entlohnen sie zu fairen Preisen. Transparenz, hohe Qualität und vor allem die Freude am gesunden Kochen stehen bei ihnen klar im Vordergrund.

**DIREKT VOM FELD** Direkt vom Feld  
Hermannstraße 3  
09111 Chemnitz  
[www.direktvomfeld.eu](http://www.direktvomfeld.eu)

Gesund essen. Geschmack erleben.

## VIRIDI

von Katja Schönherr



Von der Natur auf den Teller – das ist der Weg, den jedes VIRIDI Gericht geht. „Viridi“ kommt aus dem Lateinischen und heißt „natürlich, frisch und munter“. Das ist unsere Philosophie. Ob Caterings, Kochkurse oder betriebliches Gesundheitsmanagement – wir verwenden dabei immer regionale, saisonale und vor allem frische Produkte und bringen mit Liebe, Herz und Leidenschaft Schwung in die Ernährung; z. B. für

- Kulinarische Firmen-Events,
- Kreative Kochkurse (u. a. Beauty Food oder Super Bowls),
- Kommunikative Teamevents...

### On Tour im BGM

Wie leicht es geht, sich gesund und lecker zu ernähren, wird an Gesundheitstagen in den Firmen innerhalb von Workshops gezeigt. Dabei kann jeder aktiv mitmachen oder auch nur zuhören und kosten.

### Gesundheitsveranstaltungen in den Räumlichkeiten von VIRIDI

Themen wie z. B. Gelenkschmerz, Vitalstoffanalyse, Gewürzseminar oder Fastenabende finden immer regen Anklang. Seien Sie willkommen.



viridi – Gesund essen. Genuss erleben.  
Inh. Katja Schönherr · Orthstraße 9, 09131 Chemnitz  
Tel. 0371 – 9090745 und 0151 – 46112688  
info@viridi-chemnitz.de · [www.viridi-chemnitz.de](http://www.viridi-chemnitz.de)

## Natur und Frische - einfach gut



**BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen**

Straße der Nationen 12, 09111 Chemnitz  
direkt an der Bus- und Straßenbahnhaltestelle „Roter Turm“

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

[www.denns-biomarkt.de](http://www.denns-biomarkt.de)

## Regional und frisch



**BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen**

**BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten** NEU

Weststraße 49, 09112 Chemnitz  
Tel. 0371 66629604  
Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8-20 Uhr

[www.bio-kassberg.de](http://www.bio-kassberg.de)

## Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt



**BIO Vollsortiment**

Zschopauer Straße 279  
09126 Chemnitz  
Tel. 0371 5601822, Fax 0371 5601832

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag 9 - 19 Uhr  
Samstag 9 - 14 Uhr

[www.biomarkt-knackfrisch.de](http://www.biomarkt-knackfrisch.de)

Inhaberin: Karola Krug



## Den grauen Tagen entfliehen

# Energetische Anwendungen für eine ganzheitliche Gesundheit

von Gabriele Giersch



@karelnope photography. All rights reserved.

### Auszeit nehmen, Kraft tanken und Selbstheilung unterstützen

Der Sommer ist vorüber und auch der Herbst neigt sich schon wieder dem Ende entgegen. Folgen wir gedanklich dem biologischen Rhythmus der Natur, so bemerken wir, dass sich Flora und Fauna allmählich auf den „Winterschlaf“ vorbereiten. Grippale Infekte bei den Menschen nehmen zu, ebenso wie depressive Phasen an trüben Tagen. Unser Immunsystem läuft auf Hochtouren. Da unser Körper alles tut, um uns fit und gesund zu halten, sollten wir nicht zögern, ihn bei seiner Arbeit zu unterstützen.

So helfen uns heilsame Berührungen mit warmen Ölen, aromatische Düfte und meditative Musik beim Loslassen. Wir tanken wertvolle Lebensenergie für unser Wohlbefinden und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte im Körper. Damit tragen wir wesentlich zum Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei. Wir stabilisieren unser Immunsystem und wirken einer Abwehrschwäche entgegen. Energetische Anwendungen können helfen, Blockaden zu lösen und komplexe Regenerationsprozesse anzustoßen.

Seit vielen Jahrtausenden praktizieren Naturvölker energetische und pflanzliche Anwendungen als ihre Medizin. In meiner Arbeit kombiniere ich gern verschiedene Techniken miteinander. So erhält jeder Kunde genau das, was er in diesem Moment benötigt. Unser Körper zeigt uns den Weg und ich folge seinen Anweisungen im Einklang mit den

Gesetzmäßigkeiten der Natur. Dadurch wird ein Urvertrauen zu unseren Selbstheilungskräften aufgebaut und Energie kann frei fließen.

Im Herbst werfen die Bäume langsam ihre Blätter ab, Pflanzen ziehen sich zurück und so manches Tier füllt noch schnell seine Vorratskammern auf. Eine Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit kehrt ein, eine Zeit zum Herunterfahren und eine Zeit, um neue Energie zu tanken. Wir Menschen halten keinen Winterschlaf wie so manche Pflanzen oder Tiere, aber dennoch sind auch wir diesem Lebensrhythmus unterworfen.

Mit Beginn der kühleren Jahreszeit verspüren wir das Bedürfnis nach Ruhe und Wärme. In uns macht sich das Gefühl breit, die Füße hochzulegen und zu entspannen. Viele von uns spüren diese Umstellung auf die kalte Jahreszeit nicht nur in den Gelenken.

Entfliehen Sie Ihrem „Hamsterrad“ und gönnen Sie sich eine kleine und wohltuende Auszeit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



**Nichts ist wertvoller als Zeit. Vielleicht möchten Sie auch gern einmal einen Gesundheits-Gutschein für individuelle Anlässe verschenken? Dann sprechen Sie mich gerne darauf an. Terminvereinbarungen unter: 01578-2462946**

**Mehr zu meinen Angeboten: [www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de](http://www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de)** Ich freue mich, Sie dabei unterstützen zu dürfen, Entspannung und Wohlbefinden einkehren zu lassen. Hinweis: Nutzen Sie auch vor allem die abnehmenden Mondphasen für eine Behandlung. Diese intensivieren den Regenerationsprozess.

Herzlichst – Ihre Gabriele Giersch

**Eppendorfer Gesundheitspraxis** Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157-82462946  
[www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de](http://www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de)

## Gesund durch Berühren Touch for Health

von Anja Planken

**Wie Sie mit gezielten Berührungen aus dem „Touch for Health“ Ihr Wohlbefinden verbessern können.**

Zu Beginn eine kleine Übung, die Sie jetzt gleich durchführen können: Drehen Sie einmal den Kopf ganz nach links und merken Sie sich, wie weit Sie hinter sich schauen können. Dann wiederholen Sie das mit der Kopfdrehung nach rechts. Berühren Sie jetzt sanft für ca. 30 Sekunden Ihre Stirnbeinhöcker mit jeweils zwei Fingern (oder legen einfach die Hand auf die Stirn). Dann schauen Sie noch einmal ganz nach links bzw. rechts. Hat sich etwas verändert? Bei vielen Menschen vergrößert sich durch diese kleine Übung der Bewegungsradius der Kopfdrehung – sie können weiter hinter sich schauen.

Das Halten der Stirnbeinhöcker ist im „Touch for Health“ („Gesund durch Berühren“) unter dem Begriff „emotionale Stressreduzierung“ bekannt. Sie zeigt, wozu Touch for Health, eine grundlegende Richtung der Kinesiologie, in der Lage ist: mit einfachen, gezielten Bewegungen und Berührungen den Körper und damit das Wohlbefinden zu beeinflussen.

Kern des Touch for Health ist der Ausgleich des Meridianflusses mit Körperpunkten, die gerubbelt, gehalten, geklopft und ausgestrichen werden. Ein Ausgleich der Energiebahnen (Meridiane) des Körpers verschafft Ihnen ein Gefühl des „Ganz-Seins“, des Wohlbefindens, der Entspannung, der inneren Balance, der Klarheit. Insgesamt 42 Muskeltests dienen dazu, den Fluss der Meridiane zu sondieren und auszugleichen.

Touch for Health wurde für die Selbsthilfe konzipiert und kann in vier Wochenend-Kursen erlernt werden. Der geistige Vater ist der Chiropraktiker Dr. John F. Thie aus den USA – er baute auf die Vorarbeit von Fachleuten nahezu eines Jahrhunderts auf. Ab Touch for Health 2 integrierte er die chinesische Energielehre mit den Elementen Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz in seine Methode.

Damit steht uns heute ein Werkzeug zur Verfügung, mit dem wir uns selbst in der Tiefe kennen lernen. Ganz gleich, was uns körperlich, emotional, mental und seelisch widerfährt – mit Touch for Health finden wir die innere Balance wieder und halten uns im Fluss sowie auf einem hohen Energieniveau.

Anja Planken · [www.planken-kinesiologie.de](http://www.planken-kinesiologie.de)

## Erleben Sie Ihre Lieblingsmusik neu!

**Gute Musik hören und professionelles Hörtraining, wir haben eine Lösung für beides. Lernen Sie den Naturschallwandler bei einer Hörvorführung persönlich kennen und genießen Sie Musikgenuss völlig neu!**

Dipl.-Ing. Eberhard Haase  
Lehngasse 4 · 09514 Lengfeld  
Telefon 037367-2722  
[eberhard-haase@t-online.de](mailto:eberhard-haase@t-online.de)  
[www.naturschallwandler.com](http://www.naturschallwandler.com)





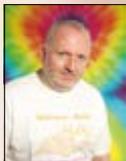
Berührung? Nur ein Wort?

## Ohne Berührung, lebe wer da kann...

Sehnsucht? Spüren, fühlen, berührt werden, berührt sein. Berührung selbst erleben, nur für Dich. Dann bist Du hier richtig. Ganzheitliche Wohlfühlmassagen für Deine Seelen-Harmonie.

### Das perfekte Duo: Massagen kombiniert mit Biophotonen-Energie

- Regenerierung & Vitalisierung des Körpers
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Anregung der körpereigenen Heilungskräfte
- Tantrische Heil-, Energie- & Körperarbeit
- Hot Stone-Massage mit Nephrit-Jadestein u. v. a. m.
- Aloe-Vera-Produkte und -Beratung
- Berührungskoaching



Wellness in Oelsnitz & bei Dir:

Mario Geißelsöder · Tel. 0176–22316390 · [www.h-a-r-m-o-n-i-e.de](http://www.h-a-r-m-o-n-i-e.de)

## Lass Dich berühren mit allen Sinnen

von Simone Günther



**Raindrop-Massage** – 90 Minuten Verwöhnprogramm mit duftenden, hochwertigen Kräutern

**Tiefenentspannung** durch eine 1-stündige **Fußreflexzonenmassage**, kombiniert mit ätherischen Ölen und Energiearbeit

R.E.S.E.T.® – Entspannung für deinen Kiefer und die Kopffregion

Alle Angebote auch als Weihnachtsgutscheine mit 10% Rabatt.

NHP Simone Günther · Chemnitz · Tel. 0172–9516049 · [www.simoneguenther.com](http://www.simoneguenther.com)

## Heilsame Berührungen für Tiere sind auch heilsam für uns Halter

von Ingrid Krüger

In unserer schnelllebigen Zeit und in der Hektik des Alltags nehmen viele Tierhalter die Bedürfnisse ihrer Haustiere nicht immer sofort wahr. Selbst stark gefordert durch Beruf, Familie und Gesellschaft passiert es oft sehr schnell, dass z. B. der eigene Hund oder das Lieblingsschaf mit ihren Bedürfnissen ein wenig aus der Sicht geraten. Man geht schnell die Gassi-Runde, das Pferd steht ja im Pensionsstall und wird versorgt (schließlich bezahlen wir ja genug!) – damit hat sich oft das Zusammenleben mit dem Tier schon erledigt.

Tiere reagieren sehr sensibel auf Stress-Situationen, Veränderungen oder Anspannung ihrer Menschen. Sie wünschen sich Harmonie und Ausgeglichenheit in ihrer Halterfamilie. Und wenn auf einmal der Ausnahmezustand herrscht, dann brauchen sie unsere Führung und die Gewissheit, dass wir sie lieben, z. B. durch entspannende Massagen mit einfachen Ausstreichungen in einer ruhigen Atmosphäre, die unsere Verbindung zum Tier stärkt – auch in angestrengten Zeiten. Und das ist auch noch eine Win-Win-Situation: Uns tut dieser vertraute Kontakt auch gut! Wir beruhigen nicht nur das Tier, sondern wir können selbst unsere Mitte wieder spüren und so bessere Lösungen für die jeweilige Lebenssituation finden.

Im Sommerhalbjahr begegnen uns oft Pferdehänger auf Autobahnen und Straßen. Pferd und Reiter fahren zum Turnier. Sportliche Erfolge sind das Ziel. Natürlich ist der Reiter ein wenig aufgeregt. Und das Pferd? Es spürt die Aufregung seines Reiters ganz genau und übernimmt nicht selten die nervösen Bewegungen. Die Verletzungsgefahr steigt. In dieser Situation ist es sehr wichtig, das Tier mit geübten Massagegriffen – vielleicht nach Tellington-Touch – zu beruhigen und in eine Entspannung zu führen. Kreisende Massagegriffe über der angespannten Muskulatur helfen in dieser Situation sehr gut. Das Tier kann locker in den Wettkampf starten. Als Nebeneffekt ist der Reiter ebenfalls entspannt und sehr gut mit dem Pferd verbunden.

## Vorgestellt: AnuKan – Zentrum für Berührungskunst Berührung – Quelle von Lebensenergie

„Berührt zu werden kann ein wohlige Gefühl auslösen. Berührt zu werden kann aber auch Dein tiefstes Herz öffnen.“ David Deida

Unser Seminarzentrum schafft seit mittlerweile 15 Jahren Räume für einen achtsamen Zugang zum Thema Berührung in all seinen Facetten. Dieser Teil des Lebens ist komplex, sehr verletzlich, und letztlich wunderbar, sehr heilsam und enorm kraftvoll.

Unsere Angebote sind eine Zeit der tiefen Inspiration und der Fülle, die den Alltag bereichern werden und oft tiefgreifend verändern. Wir freuen uns auf Sie!

### Eine Auswahl unserer Wochenend-Seminare der nächsten Monate:

08.11. – 10.11. **Fußreflexzonenmassage** mit Andreas Brenk

22.11. – 24.11. **Heilende Sexualität** mit Stimmshamanin Papajeahja (Sandy Kühn)

28.11. – 01.12. **Tantramassage – die Magie achtsamer Berührung** mit Flora Ulrike Henkert und Frank Aman

31.01. – 02.02. **Sinnlich Berühren I – Basis für mein Liebesleben** mit Tina Künzel

21.02. – 22.02. **Liebe machen – einfach so?** Für besseres Verstehen in Liebesdingen mit Ann-Marlene Henning

Unser gesamtes Angebot finden Sie unter [www.anukan.de](http://www.anukan.de). Gern senden wir Ihnen auch Informationen zu unseren Veranstaltungen und Jahrestrainings per Post zu.

Anmeldungen und weitere Informationen unter:

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst

Buchenstraße 12, 01097 Dresden

Tel. 0351–3207162

[seminare@anukan.de](mailto:seminare@anukan.de)

[www.anukan.de](http://www.anukan.de)



**ANUKAN**®

*Liebe leben*

Unsere Hauskatze hatte ein Schockerlebnis, vielleicht mit einem neuen Artgenossen im Revier. Wir spüren die Anspannung und die Unruhe unserer Samtpfote. Hier können sanfte Berührungen dem Tier wieder Sicherheit und Entspannung geben. Das nun folgende Schnurren unserer Katze – wir haben es schon lange nicht mehr so intensiv wahrgenommen wie jetzt – senkt unsere Pulsfrequenz und führt auch uns in einen entspannten Zustand.

Der Familienhund regt sich im Garten furchtbar über einen zusammengerollten Igel auf. Auf das Kommando „aus“ reagiert er nur kurz und bellt wie albern die Stachelkugel an. Wenn wir dann ganz ruhig aber bestimmt auf den Hund einwirken, ihn vom Igel wegbringen und so dem wichtigen Gartenbewohner Gelegenheit geben, sich zurück zu ziehen, wird der Hund Lob erwarten. Schließlich hat er ja einen vermeintlichen Eindringling angezeigt. Wir sollten ihn loben. Aber wir sollten auch die Gelegenheit nutzen, den Hund mit Ausstreichungen oder Klopfmassage zu entspannen, ihm die Gelegenheit geben, aus seinem Bewachungsmodus auszusteigen und einmal alle Viere von sich zu strecken. Das stärkt wieder die Verbindung Mensch-Hund und auch hier ist das Geben gleichzeitig auch ein Nehmen: Hund und Halter schwingen sich auf ein entspanntes Niveau ein, können die neuen Aufgaben gelassen meistern und wirken auf ihr Umfeld (die anderen Familienmitglieder oder die Nachbarn) sehr positiv.

Ich wünsche allen Tierhaltern mehr Achtsamkeit gegenüber ihren tierischen Freunden sowie viele positive Erlebnisse in entspannter Atmosphäre.

Ingrid Krüger · [www.mensch-und-tier-wolkenburg.de](http://www.mensch-und-tier-wolkenburg.de)



Reihe „Gemeinsam frei werden“ Teil 5/5

## Den Himmel auf Erden erschaffen

von Astrid Dehnel



Geschafft, wir haben die Wüste der „toten Zone“ hinter uns gelassen, unsere Familienmuster und die Verletzungen der Vergangenheit gemeinsam geheilt, unser Herz wieder geöffnet und sind in der **Ebene der Partnerschaft** angelangt. Nun wird die Beziehung nicht mehr von der Vergangenheit regiert. Wir sind ein Team geworden und das Glück unseres Partners ist auch unser eigenes Glück. Wir haben eine fruchtbare Ebene von Vertrauen, Liebe und Mitgefühl erreicht, die unsere Beziehung zu einem Geschenk für die Welt sein lässt. Das Ego kommt zwar mit seinen Zweifeln um die Ecke, doch müssen wir diesen ja nicht folgen. Nun sind wir bereit für die nächsten Ebenen von wahrer Führung, Vision, Meisterschaft, für die tantrische Ebene und die Ebene des Einsseins.

Auf der **Ebene von wahrer Führung** beginnen wir, Schmerz und Angriffe unserer Partner und anderer Menschen als Hilferufe zu verstehen und liebevoll zu beantworten. Wir haben viel Energie, doch scheinbar auch wirklich viele Hilferufe zu beantworten. Selbst haben wir mit unseren aufgebauten Persönlichkeiten zu tun, die mit Selbstangriffen und Befangenheit reagieren, weil wir unter ihnen unsere negativen Aspekte, die wir über uns glauben, verstecken. Und es tauchen alte Seelenbrüche und Idole auf, die es zu heilen bzw. loszulassen gilt. Idole sind positive oder auch negative Dinge, Eigenschaften und Konzepte, an denen wir anhaften, die wir als Götter auf dem Altar unserer Seele anbeten, weil wir glauben, sie würden uns glücklich machen. Da gibt es bspw. Idole von Beziehung, von Romanze, von Leid etc. Doch sie sind falsche Götter, denn sie werden uns nicht glücklich machen. Nichts im Außen wird uns wahrhaft glücklich machen, denn unser Glück kommt nur aus uns. Uns damit konfrontiert zu sehen und uns dem zu stellen, kann ganz schön herausfordernd sein, vor allem, wenn wir es allein bewältigen wollen.

Die große Lektion in dieser Phase ist zu verstehen, dass die Lösungen und Antworten außerhalb unseres gegenwärtigen Bewusstseinszustandes liegen. Wir brauchen Kommunikation, Wachstum und Vertrauen in unsere Intuition, um über uns hinaus zu wachsen, Antworten zu finden

### Neue Jahresaus- und Weiterbildung

## Steps to Leadership: Gemeinsam frei werden – für Dich und die Welt

von Astrid Dehnel

Was Du lebst, das lehrst Du und Du bringst es in die Welt, egal, welchen Beruf Du hast. Indem Du Liebe lebst, lehrst du Liebe; indem Du Freiheit lebst, lehrst Du frei sein; indem Du friedvoll bist, lehrst Du Frieden und Du bringst das alles in die Welt.

*Willst Du über Dich und Deine Muster hinauswachsen und Freiheit, Liebe und Erfolg leben – in Beziehungen, auf Arbeit etc? Willst Du anderen Menschen helfen, dies zu leben und die Welt zu einem glücklichen, friedvollen Ort werden lassen?*

Es wird Zeit, dass wir uns aus persönlichen Mustern befreien, um in der Welt wahrhaft wirksam zu sein. Vielleicht hast Du in diesem Magazin die fünf Teile „Gemeinsam frei werden“ gelesen und Dich an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt? Jetzt kannst Du weiter und tiefer gehen.

In einer festen Gruppe verbringen wir 10 Wochenenden voller:

- Wissen, um uns und unsere Mitmenschen – unsere Psychologie – besser zu verstehen,

und uns zu erinnern, dass wenn wir damit zu kämpfen haben, auch unser Partner damit kämpft. Wenn wir auf unseren Partner und andere zugehen, entdecken wir uns selbst und erlangen unsere Gaben, die Gnade und unseren Humor, zurück.

Auf der **Ebene der Vision** sind wir und unser Partner Visionäre. Die tiefe, wahre Verbindung unserer Beziehung bringt sehr viel Heilung auf die Erde. Wir leben unsere Kreativität, Schöpferkraft und medialen Gaben, die durch die großen inneren Kriege, unbewusste Schatten und die großen unbewussten Ängste blockiert waren. Daher braucht es Mut, diese Ebene zu erlangen und zu halten.

Auf der **Ebene der Meisterschaft** haben wir endlich auch die letzten Gefühle der Aufopferung überwunden. Sie wird hauptsächlich durch die großen unbewussten Schattenfiguren blockiert, wie die Archetypen: dem Versager, dem Betrüger, dem Waisenkind... In dem Maße, wie wir diese heilen, leben wir unsere Bestimmung und unseren natürlichen SEINS-Zustand.

Eng damit verbunden ist die **tantrische Ebene**, in der wir uns unserer Unschuld erinnern. Hier transzendieren wir endlich unsere Gefühle von Schuld, Versagen und Wertlosigkeit und öffnen in der Verbindung mit unserem Partner und anderen das Tor zum Himmel.

Auf der **Ebene des Einsseins** sind wir frei von unseren Selbstkonzepten. Weder Positive noch Negative stehen zwischen uns und unserem Partner, anderen und der Welt. Die Grenzen sind verschwunden und unsere Investitionen in das Ich, die viel Rebellion mit sich bringen, sind endgültig überwunden. Aus unserem Einheitsbewusstsein heraus erschaffen wir gemeinsam den Himmel auf Erden.

Das ist das ganze Potenzial unserer Beziehungen. Nicht jeder und nicht jede Beziehung will dieses ganze Potenzial ausschöpfen; viele Begegnungen und Beziehungen sind für bestimmte Wegstrecken gedacht. Das Wichtigste, das ich für meine Beziehung aus all dem Wissen, das ich in den 5 Teilen beschrieben habe und das auf der Psychology of Vision® von Chuck und Lency Spezzano und „Ein Kurs in Wundern“ beruht, mitgenommen habe, ist die Erkenntnis, dass es immer um Verbindung geht. Meine Sichtweisen in Frage zu stellen, neu zu lernen und zu vergeben ist der Weg, diese wieder herzustellen. Jeder Bruch, jede Trennung, jedes Muster, jeder Schmerz will und kann geheilt werden, wenn wir bereit dazu sind. Und jede Heilung macht uns freier. „Freiheit ist Freiheit von unserer Psychologie“, sagte Jeff Allen, einer meiner Lehrer gern und er meinte damit die Freiheit von unseren einengenden, begrenzenden bewussten, unter- und unbewussten Mustern und Sichtweisen. Diese in unseren Beziehungen zu entdecken und zu transzendieren ist ihr Sinn. So werden wir gemeinsam frei.

Zum Vertiefen der Inhalte biete ich ab Januar 2020 eine Jahresausbildung „Steps to leadership – Gemeinsam frei werden“ an (siehe untenstehender Artikel).

- Tools, mit denen wir Veränderungen bewirken und die uns auch später in der eigenen Praxis wertvolle Begleiter und Hilfsmittel sind,
- praktischer Prozess- und Integrationsarbeit, um die Themen in unserem Bewusstsein nachhaltig zu transformieren.

Gemeinsam werden wir mit viel Humor, Freude und Engagement Unbewusstes bewusst werden lassen, Sichtweisen hinterfragen, Neues ausprobieren und Freiheit, Frieden, Verbundenheit... erfahren und leben.

**Jahresaus- und weiterbildung „Steps to Leadership – Gemeinsam frei werden für Dich und die Welt“** an 10 Wochenenden mit Astrid Dehnel, Start am Fr. 24.1.2020, 18:00 Uhr  
Ort: Coachingzentrum Astrid Dehnel, Boizenburger Str. 54, 12619 Berlin



**Leben mit Vision, Herz & Verstand**  
Astrid Dehnel, zert. Coach (DCV)  
Tel. 0170-777627  
[www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)

Foto: Kristján Czako Visual Impact



## Reihe: Mysteriösen Krankheiten auf der Spur Wechseljahresbeschwerden

Aus „Mediale Medizin“ von Anthony William, zusammengestellt von Ann König

Es ist noch gar nicht so lange her, da wurde die Lebensspanne nach dem Ende der Menstruation – die sogenannten Wechseljahre – mit Freude erwartet. Da war endlich Schluss mit dem Unwohlsein aufgrund des prämenstruellen Syndroms (PMS) oder den Regelbeschwerden. Die Frauen blühten auf und fühlten sich fast immer besser als zuvor. Die Menopause beendet den Kreislauf des Fortpflanzungssystems. Dadurch wird der Alterungsprozess verlangsamt, sodass die Frauen noch ein gesundes, langes Leben führen konnten. Zudem wurde oft sogar die Libido, also das Sexualleben, neu belebt, auch weil Schwangerschaft nun kein Thema mehr war.

Seit ca. 1950, also ungefähr vor 70 Jahren, änderte sich der Umgang mit dieser Frauenphase: Mit Symptomen wie u. a. Hitzewallungen, Herzrasen, Gedächtnisproblemen, Nachtschweiß, Gewichtszunahme, Erschöpfung, Schwindel, Panikattacken, Angst(zustände), Depressionen, dünnem bzw. brüchigem Haar, Schlafstörungen, Kribbeln, Osteoporose und Gelenkschmerzen belagerten Frauen zwischen 40 und 55 die Arztpraxen. Anfangs wurden die klagenden Weiber als verrückt erklärt. Später gab man der hormonellen Umstellung die Schuld und die Hormonersatztherapie ward geboren. Neben den obigen Symptomen kam es bei vielen Frauen ebenso zu mysteriösen Schilddrüsenentzündungen. In den letzten Jahren kamen zudem auch immer jüngere Frauen (ab 20 Jahren) mit „Wechseljahressymptomen“ in die Arztpraxen. Selbst Männer, bei denen sogar diese Probleme auftraten, waren ratlos und verschwiegen es einfach tapfer. Wie war das alles zu erklären?

Könnte es sein, dass die Ursachen für diese Symptome ganz woanders als den hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre liegen und diese bis heute nicht bekannt sind bzw. bekannt gemacht werden? Den Hintergrund beschreibt Anthony William so: Seit den frühen 1900er Jahren begannen sich mehrere Viren – insbesondere der Epstein-Barr-Virus (EBV) – in der Bevölkerung auszubreiten. Diese Viren infizierten unsere Körper im Jugendalter und brauchten Jahrzehnte (meist ca. 30-40 Jahre), bis sie sich mit den oben aufgeführten Krankheitssymptomen bemerkbar machten. Da diese Viren bis heute weiter mutieren und immer aggressiver werden, treten Gesundheitsprobleme schon viel früher auf. Ihre Entwicklung kann begünstigt werden durch erhöhte Strahlenbelastungen, Antibiotikagaben, Umweltgifte (Pestizide, Fungizide), in unseren Körpern eingelagerte giftige Schwermetalle, zu viel Stress und Aufregung sowie Nahrungsmittel, von denen sich die Viren ernähren (u. a. Eier und Milchprodukte). Zudem können Nebennierenschwäche, Allergien und Leberstörungen etc. eine wichtige Rolle spielen. Das alles kann schließlich zu chronischen Krankheiten, Krebs bis hin zu Schlaganfällen führen.

Eine angepasste Ernährung, neben dem Auflösen von energetischen und karmischen Blockaden, könnte da schon viel Gutes bewirken, um z. B. das Immunsystem zu stärken und das Fortpflanzungssystem zu



Foto © contrastwerkstatt - Fotolia.com

unterstützen. Folgende Nahrungsmittel enthalten reichlich Antioxidantien, sind vorbeugend bei Hitzewallungen, nahrhaft, entzündungshemmend und hormonausgleichend: wilde Blaubeeren, Spargel, Äpfel, Gurken, Schwarze Bohnen, dunkle Weintrauben, Avocados. Hilfreiche Nahrungsergänzungen und Kräuter können sein: Zink, Süßholzwurzel, Ashwagandha (Schlafbeere), Gerstensaftextrakt, Spirulina (aus Hawaii), Ginseng, Naszierendes Jod, Brennnessel, Wilder Yams, Rotklee, Salbei, Vitamin-B-Komplex, Vitamin D3 und E sowie Folsäure.

Unser Leben ist kostbar. Damit wir alle gesund ein Alter von 90 oder 100 Jahren erreichen, kommen nun die neuen Informationen über die Wechseljahresbeschwerden ans Licht und die Frauen werden mit ihren Beschwerden wirklich ernst genommen. Wenn wir die wahren Hintergründe kennen, können wir auch entscheiden, was richtig für uns ist. „Wir haben es verdient, gesund zu sein...“, so Anthony William.

Vgl. „Mediale Medizin – Der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung“, Anthony William. München 2016, S. 265 ff

## Ausbildung: Informationsschwingung der Neuen Zeit Praxisorientierte Neue Homöopathie

von Mandy Goller



Ich arbeite mit ganzheitlicher Informationsmedizin. Grundlage bildet die Informationsübertragung, durch welche der Körper seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Dies geschieht durch Zeichen oder reine Energieübertragung. Bei jeder Beratung steht die Ursachenforschung an erster Stelle. Ist diese gefunden, wird deren Schwingung mit Informationen bespielt, die der Selbstheilung dienen. Gern berate ich Sie oder bilde Sie zum eigenständig arbeitenden Praktiker / Therapeuten aus. Rutenkurse sind jederzeit nach Anfrage möglich, ab 3 Personen auch in Ihrer Stadt. Bei Interesse bitte anmelden!

### Aktuelle Termine

**Stammtisch:** 29.11.2019 / 31.01.2020 jeweils ab 18:00 Uhr

**Ausbildungsstart PraNeoHom:** im Vogtland 4.1.2020 / in Rostock: 29.2.2020

Praxis- und Schulungszentrum · Dozentin Mandy Goller  
Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein · Tel. 0162–9435657 · mandy.goller@web.de

## Wie schwer ist Dein emotionales Gepäck?

von Marietta Lisk-Cygan

Wir alle tragen emotionalen Ballast – bewusst oder unbewusst. Wir können Emotionen erben, schon im Mutterleib übernehmen sowie eigene negative Emotionen ansammeln. Diese Emotionen setzen sich im Körper fest und verursachen Blockaden, die sich sehr unterschiedlich auswirken. Die Palette reicht von Partnerschaftsproblemen, chronischen Schmerzen bis hin zu Erfolg verhindernden Blockaden u. v. m.



Mit dem **EmotionCode**, entwickelt von Dr. Bradley Nelson, ist es möglich, emotionales Gepäck schnell und nachhaltig loszulassen. Jetzt auch in Leipzig – ein zertifizierter EmotionCode Practitioner vor Ort!

Coaching und Beratungspraxis · Marietta Lisk-Cygan  
Mehr Informationen: [www.emotionscoaching-leipzig.de](http://www.emotionscoaching-leipzig.de)



## Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio Manuela Wende Energy Dance®, Klang, Massagen

von Manuela Wende

### ENERGY DANCE®

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper! Was ist das?  
Komm zu einer kostenlosen Schnupperstunde!

www.energydance-sachsen.jimdo.com

**Waldenburg:** Euro-Gymnasium, montags 18:30–19:45 Uhr

**Zwickau:** „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, dienstags 10–11 Uhr

**Hartmannsdorf:** Yoga-Studio Lydia Bender, Am Berg 1, Mi 18:30 oder Sa 10:00, 2-3x mtl.

**Hohenstein-Ernstthal:** HOT Sportzentrum Logenstr. 2, Do 18:15–19:30 Uhr, 2-3 x monatl.

**Hohndorf:** Dein Yogahaus, an einem Mittwoch im Monat, 17:30–18:30 Uhr



### KLANGREISEN

Hartmannsdorf 9.11. / Waldenburg 10.1.  
Salzgrotte Wolkenburg 1. u. 29.11. / 13.12. / 31.1.

### BROTBACK-KURSE, MASSAGEN & GUTSCHEINE

in Waldenburg und mobil

Anmeldung: Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio  
Manuela Wende, Tel. 037608–27742 · www.zellharmonie.de

Lass es einfach sein

## Highlights im Kontrast Reich

von Heike Seewald-Blunert



### 20.11. Feiertagsbrunch „Drei Jahre Kontrast Reich“ ab 10:00 Uhr

Am 20.11.2019 findet anlässlich des 3-jährigen Bestehens ein Feiertagsbrunch im Kontrast Reich in Meinersdorf statt – 3 Stunden lang widmen wir den drei Schwerpunkten Training, Therapie und Tuchyoga. Ihr seid herzlich eingeladen, mitzufeiern und im Raum für Lernen und Entspannen beides zu tun.

Lernt von 10:00 bis 11:00 Uhr die Elemente aus dem Kursprogramm kennen und beschäftigt Euch mit Faszienset, Feet Up Hocker und Yogawheel. Rolle, Ball, Kopfstandhocker und Yogarad sind Euch danach als Hilfsmittel für's Dehnen und Kräftigen Eurer Muskeln vertraut.

Zwischen 11:00 und 12:00 Uhr stelle ich die Praxis für Lerntherapie und meine Angebote für Grundschüler mit besonderem Schwerpunkt der Konzentrationsförderung vor. Alle Eltern und Kinder, die an Lerntypbestimmung und Informationen zu Hilfen bei Dyskalkulie, Lese-Rechtschreibstörung oder ADHS interessiert sind, können die Lernmaterialien ausprobieren. Den Abschluss bietet nach ausgedehntem Frühstück die Tuchstunde. Entspannt geht dann jeder, der im Tuch abhängen und die Seele baumeln lassen konnte, in den freien Nachmittag.

### 16.12. Weihnachtsfunkeln ab 19:00 Uhr – offene Yogastunde

Am 16.12.2019 findet das letzte Special in diesem Jahr statt: Beim Weihnachtsfunkeln ab 19:00 Uhr sind alle eingeladen, eine besondere Yogastunde bei Kerzenschein zu genießen und sich von musikalischer Begleitung faszinieren zu lassen. Die offene Yogastunde mit anschließendem Ausklang bei ayurvedischem Süppchen und Tee ist für jedermann offen. Um Anmeldung wird gebeten!

In den Tagen dazwischen sind ayurvedische Massagen buchbar. Meldet Euch für die Ganzkörperölmassage zu je 45 Minuten an. Mehr erfahrt Ihr dann bei Terminvereinbarung. Marmapunkt- oder Kalarimassage steigert Euer Wohlbefinden und stärkt enorm für die Erkältungszeit. Ich freue mich auf Eure Anrufe.

Herzliche Grüße aus dem Kontrast Reich von Heike Seewald-Blunert



Kontrast-Reich · Heike Seewald-Blunert  
Hauptstr. 11, OT Meinersdorf, 09235 Burkhardttsdorf  
Tel. 0177–8587507 · www.kontrast-reich-training.de

## Tanzen nährt die Seele und wärmt den Körper Freies Tanzen – I-DANCE-IT(Y)®

von Rosemarie Dagné

Beim freien Tanzen findet **Berührung** auf der Ebene der Gefühle statt. In dieser Zeit schenken wir uns selbst **Achtsamkeit** und entdecken neue Bewegungen im Innen und Außen. Wir sind überrascht, was entsteht und entfalten unser persönliches Potential wie eine Blüte. In dem Erleben, dass unsere Bewegungsimpulse von anderen aufgegriffen werden, erfahren wir uns in unserer (sozialen) **Selbstwirksamkeit**: im tänzerischen Zusammenspiel.



Wir entdecken mit allen Sinnen neue Formen der Begegnung und erproben uns darin, erfahren uns in unserer Verspieltheit, Kreativität, Kraft und Würde. Indem wir Kopf (Gedanken), Herz (Gefühle) und Körper (Bewegung) in **Einklang** bringen, entsteht Authentizität.

Monatliche Termine in Chemnitz  
Rosemarie Dagné · Tel. 037206–89900  
www.i-dance-ity.jimdosite.com

# Biodanza

*bringt Bewegung in Dein Leben*

## Herzliche Einladung zur Tanzstunde der anderen Art

**Sei dabei, um:**

- den **TANZ DES LEBENS** für Dich zu entdecken
- die **MUSIK** nicht nur zu hören sondern auch zu fühlen
- sich **SPIELERISCH** und **RHYTHMISCH** zu bewegen
- sich der **LEICHTIGKEIT** hinzugeben
- herzliche **BEGEGNUNGEN** zu erleben
- **ENTSPANNUNG** und **GELASSENHEIT** zu genießen
- die **GEBORGENHEIT** und **WERTSCHÄTZUNG** der Gruppe zu erfahren
- mit **BIODANZA** eine Entdeckungsreise zu sich selbst anzutreten

Wir bewegen uns nach speziell ausgesuchter Musik zahlreicher Stilrichtungen und Kulturen. Du kannst du selbst sein im Rhythmus und Fluss deiner Bewegungen. Die einzelnen Tänze werden zwar vorgestellt aber können ganz individuell umgesetzt werden. Es geht nicht darum sportlich zu sein, Schritte oder Choreographien zu lernen. Mit spielerischer Leichtigkeit, vitalem und sensiblem Erleben des Augenblicks fördern wir die Freude am Sein. Wir nehmen wieder mehr Kontakt zu uns selbst auf und erleben heilsame Begegnungen in der Gruppe.

**BIODANZA mit Christine (Biene) Lukaschek**  
Treuern: Goethehalle, Johann-Sebastian-Bach-Str. 28a  
Am Samstag, den 09.11.2019 / 07.12.2019;  
2020 am 18.01. / 15.02. / 14.03. / 04.04. / 09.05. / 06.06.  
Beginn 14:30 Uhr

**Chemnitz: Physiotherapie „Pro Vitas“, Zwickauer Str. 74, 4. Etage**  
Dienstags am 12.11. und am 26.11.2019 um 19:15 Uhr  
Start 2020 am 21.01. / danach weiter alle 14 Tage in der geraden KW

**BIODANZA Wochenende**  
im Kloster Donndorf vom 24. – 26. April 2020  
Plätze limitiert – Anmeldung unter [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

**Anmeldung**  
per E-Mail: [bienu@votanet.de](mailto:bienu@votanet.de)  
oder Telefon: 0177–7219150

**Weitere Infos unter**  
[www.biodanza-chemnitz.de](http://www.biodanza-chemnitz.de)



## EKH Therapiezentrum – Naturheilpraxis Narbentherapie nach dem S.O.F.T. Konzept

von Thomas Spatz (Heilpraktiker)

Wahrscheinlich hat jeder von uns eine oder mehrere Narben. Dies können z. B. Blinddarm-, Kaiserschnitt-, Gallen-OP- aber auch Sturznarben aus der Kindheit oder nach Zahnextraktionen sein.



Diese erstrecken sich nicht nur auf die Haut, wie z. B. beim einfachen Schnitt mit dem Messer, sondern auch auf darunter liegende Strukturen, das Bindegewebe, die Faszien, Muskeln und weitere. Die Zellen des Bindegewebes spielen bei der Narbenbildung eine wichtige Rolle. Hier sind vor allem die Fibroblasten zu nennen. Jede Verletzung des Gewebes will unser Körper beseitigen und leitet deswegen Reparationsmechanismen ein.

Therapeutisches Ziel ist immer, ein optisch wie auch funktionell zufrieden stellendes Ersatzgewebe, also eine physiologische Narbe, zu erhalten, welche nicht störend auf den Organismus wirkt. Bei einem Erstbesuch wird die zu behandelnde Narbe inspiziert, palpirt und die geeigneten Therapieformen ausgewählt. Dieses sind spezielle mobilisierende Narbenmassagen. Auch werden Narben mit Tapes oder Flossing-Bändern therapiert. Weitere Hilfsmittel, wie therapeutischer Honig oder individuelle Salben mit z. B. Schüßler Salzen, werden ergänzend eingesetzt. Geräte wie Schröpfgläser, Dermalroller, Moxalampe oder ein Gua-Sha-Schaber kommen bei Bedarf zum Einsatz. Auch eine Akupunkturbehandlung der Narbe stellt eine mögliche sinnvolle Alternative dar.



EKH  
Therapiezentrum

Termine nach Vereinbarung: Tel. 03774 – 265-550

Naturheilpraxis im EKH Therapiezentrum  
Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg  
[www.ekhmbh.de](http://www.ekhmbh.de)

## Berührende Herzensenergie Fernheilen

von Bettina Bauch

„Geistiges Heilen aus der Ferne? Geht denn das?!“

Diese Frage bekomme ich öfter zu hören und zwar nicht nur von Leuten, die gerade erst beginnen, sich für Geistiges Heilen zu interessieren, sondern auch von Menschen, die es bereits wissen müssten. Meine Antwort lautet: „Ja!“, worauf manchmal skeptische Blicke folgen, weil es an Vorstellungskraft mangelt, weil Ängste blockieren oder Unverständnis vorherrscht. Ärgerlich, schmerzreich und schädigend wird es, wenn daraus unbedacht falscher Leumund die Runde macht. Wollen wir aber das angestrebte Miteinander so haben?



**Was also tun?** Werde Dein eigener Beobachter, schaue in Dich, befrage Dein Herz. Lasse alles da sein, was sich in Dir zeigt. Frage Dich, woher diese Angst rührt. Lausche, höre Deine innere Stimme und bewege ihre Antwort meditativ in Deinem Herzen. Übe Dich darin, Deine Lippen vorerst geschlossen zu halten, wann immer Du Skepsis gegenüber anderen Meinungen oder Menschen aufsteigen spürst, bis Du Deine latente Angst dahinter erkannt hast. Schenke nun dieser Angst liebevoll berührend Dein Lächeln und stelle offenen Sinnes und offenen Herzens die Fragen, die nun in Dir auftauchen. Wahres Interesse lässt verstehen und tieferes Verstehen nimmt Angst.

Heilsame Berührungen vor Ort, aber auch Fernweihen und Fernheilungen wärmen unser Herz, berühren unsere Seelen und helfen, Ängste in Vertrauen zu wandeln. Für heilsame Berührung durch Fernenergie-Übertragung basiert der Einklang von Geben und Nehmen auf freiwilliger Spende.



Praxis für Ganzheitliches Geistiges Heilen · Heilweisen der neuen Zeit · energetische Aufrichtung und Begründung u.v. m.  
Bettina Bauch · 09212 Limbach-Oberfrohna, Waldenburger Str. 117  
Tel. 03722–92836 · [www.reiki-oase-lo.de](http://www.reiki-oase-lo.de)

## Individuell · Natürlich · Ganzheitlich Tierärztin Dr. Wilma Staffa

Als Tierfreund sind Sie der allerbeste Arzt für Ihr Tier!

Hunde, Katzen, Kaninchen und Pferde, all unsere vierbeinigen Freunde sind uns sehr ans Herz gewachsen. Durch ihre innige Treue, ihre lebendige Anwesenheit und intensive Nähe geben sie uns ein wundervolles Gefühl der Geborgenheit. Sind sie gesund und voller Vitalität, freuen wir uns. Werden unsere allerliebsten Haustiere krank, sind wir sehr traurig und manchmal hilflos. Jedes Symptom, alle Krankheiten, alle Ereignisse haben einen tiefliegenden Sinn. Ich werde einen neuen Blickwinkel auf die Symptome der Erkrankung Ihres Tieres richten, Sie anhalten genau hinzusehen, um Ihr Tier zu verstehen. Ihr geliebtes Tier ist eng mit Ihnen verbunden. Es drückt in seinen Symptomen Ihr seelisches Wesen aus. So zum Beispiel zeigt ein akutes Erbrechen Ihres Tieres an, dass Ihnen selbst „zum Kotzen“ ist. Die Individualität Ihres Tieres und Ihre eigene sind mir dabei sehr wichtig. Ich nehme mir Zeit für Sie.



Als Tierärztin finde ich die allerbeste Behandlung!

Ich bin promovierte Tierärztin, habe 20 Jahre schulmedizinisch praktiziert und arbeite nun naturheilkundlich. Gerne besuche ich Ihr Tier bei Ihnen zu Hause in seiner gewohnten Umgebung. Auch eine telefonische Beratung gehört zu meiner Praxis.

**Ganzheitliche Begleitung:** Einzelberatung, Vorträge und Workshops, Prophylaxe

**Naturheilkunde:** Homöopathie, Aromatherapie, Phytotherapie, Ernährungsberatung, Apitherapie



Dr. med. vet. Wilma Staffa

Bergstraße 21, 09337 Callenberg

Tel: 0152 – 22528804 · [info@wilmastaffa.de](mailto:info@wilmastaffa.de) · [www.wilmastaffa.de](http://www.wilmastaffa.de)

Natürlich RückGrad e.V.

Diese **SELBSTERFAHRUNG**sausbildung  
verändert **DEIN LEBEN**



Mit Ausbildungscoach  
Corina Wohlfeil-Großer



**GROSSER-MASTER  
GESUNDHEITSBERATER**

Ein einzigartiger WISSENSCHATZ  
wartet auf dich...

**Das Ganze ist mehr als die Summe aller Teile!**

- Aristoteles -

**18 Monate** Ausbildungszeit.  
**9 einzelne Zertifikate** anerkannter Akademien.  
Ein **Expertenteam** führt durch 9 große Module in **18 Einheiten**,  
**72 Tagen** und **576 Präsenzstunden**.  
Wir lernen u.a. an **Kraftorten wie Bali, Lanzarote, Alanya** etc.



Tel.: 07071.860 72 15 | Email: [Janina@rueckgrad.com](mailto:Janina@rueckgrad.com)  
[www.grosser-master-gesundheitsberater.de](http://www.grosser-master-gesundheitsberater.de)  
Facebook: Grosser-Master-Gesundheitsberater



## 23.11. Workshop „Spaß statt Streit!“ in Freiberg Mama chill mal

von Anja Kraschewski

Du hast noch nicht ganz die Wohnungstür aufgeschlossen, da kommt Dir schon der Lärm Deiner streitenden Kinder entgegen. Dann nerven Dich die ständigen Auseinandersetzungen mit Deinem Pubertier. „Mama chill mal!“, tönt es aus dieser Richtung, und Du weißt nicht mehr, was Du sagen und tun sollst.



Hallo, ich bin Anja, Coach, Mutmacherin und Anstuppserin für Mütter, die eine entspannte Mutter für ihr Kind sein wollen. Willst Du wissen, wie Du einen Weg heraus findest aus dem ständigen Meckern und Streiten? Im **Workshop „Spaß statt Streit!“** am 23.11.19 von 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr in Freiberg, erhältst Du Tipps für den Umgang mit Deinen Streithähnen. Wir üben Streitschlichtung an Beispielen und Du erfährst, was die Zankerei und die Wutausbrüche Deines Kindes mit Dir zu tun haben. Anmeldung bitte über den folgenden Link auf meiner Web-Seite: [anjakraschewski.de/spass-statt-streit-workshop/](http://anjakraschewski.de/spass-statt-streit-workshop/)

Ersehnt Du einen stressfreien Start in den Tag, gemeinsame fröhliche Familienzeit und aufgeschlossene Kinder, die mit Dir reden, wenn sie etwas bedrückt, und die Dir zuhören, wenn Du etwas sagst? In der Facebook-Gruppe: „Mama chill mal!“ bekommst Du von mir Anregungen, kannst in der Gruppe Dein Herz ausschütten, Fragen stellen und in Erfahrungsaustausch treten mit wunderbaren, gleichgesinnten Frauen. Ich freue mich auf Dich.

Anja Kraschewski, Coach bei „Mama chill mal!“  
Am Mühlweg 3, 09633 Halsbrücke OT Niederschöna  
Tel. 0177-5219173 · [post@anjakraschewski.de](mailto:post@anjakraschewski.de) · [anjakraschewski.de](http://anjakraschewski.de)

## Deine Be-Stimmung leben Lebensberatung

von Roy Klawitter

Mit meiner Arbeit folge ich der Absicht, den Menschen wieder in Kontakt mit seiner Seelenessenz zu bringen und in ein größeres Ganzes rückzubinden.



### Karma-Astrologie

Die Karma-Astrologie macht deutlich, wo Du in persönlichen Themen verhaftet bist und nicht mit Deiner Seelenessenz zusammen schwingst. Diese Disharmonie erzeugt Karma (leidvolle Wiederholungen) in Deinem Leben. Wenn die eigenen Muster bewusst gemacht sind, folgst Du einem Pfad, auf dem Du dieses selbst erzeugte Leid beenden kannst. Dadurch weißt Du besser, wie Du Dein Dharma, Deine Be-Stimmung, leben kannst. In einer Astro-Sitzung geht es vor allem darum herauszufinden, welche Absicht Deine Seele in dieser Inkarnation hat, welche alten Themen Dich in alte Muster zurückfallen lassen und wohin es in Zukunft gehen könnte.

### Seelen-Channeling

Kombiniert mit der Karma-Astrologie oder als eigenständiger Teil sind die Seelen-Channelings mediale Durchgaben von höheren Bewusstseins-ebenen. Du bekommst energetisch/geistige Informationen zu Deinem Lebenspfad. Diese höherfrequenten Informationen werden über Worte direkt an Dich gerichtet, so dass Du sie direkt verstehen und integrieren kannst. Dies alles ist eingebettet in den KaEI-Unity-Prozess. Mehr zu diesem Prozess findest Du auf unserer Webseite.

Einen individuellen Beratungstermin können wir gerne telefonisch oder per E-Mail vereinbaren.



KaEI Unity · Roy & Andrea Klawitter  
Tel. 037421-729556  
[kaelunity@web.de](mailto:kaelunity@web.de) · [www.kael-unity.com](http://www.kael-unity.com)  
[www.flussgeld.de](http://www.flussgeld.de)



### Christian Schilling

Systemisch-psychologischer Berater  
Selbsterfahrungsseminare

Kreuzstraße 23 · 04600 Altenburg  
Tel: 03447-513497  
Handy: 0174-8367945  
[christianschilling@familienstellen.org](mailto:christianschilling@familienstellen.org)  
[www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org)

Mein besonderer Dank gilt Bert  
Hellinger. \*16.12.1925 †19.09.2019

## www.familienstellen.org

Seit ca. 20 Jahren biete ich Familienstellen an. Es sind inzwischen mehr als 7.000 Aufstellungen, die ich geleitet habe. Mein Ziel war und ist immer, dass ich lösungsorientiert aufstelle. Ich biete Ihnen meine eigene Art des Familienstellens an, die sich grundlegend von der klassischen „Darsteller-befragen“-Methode unterscheidet.

Durch meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann und Erfahrungen aus Tausenden von Aufstellungen, ist es mir möglich, Gefühle sehr schnell zu erkennen und aufzuspüren. Bei mir ist die Klientin / der Klient die wichtigste Person. So gelangen wir auf tiefere Ebenen, um Verstrickungen zu lösen. Ich lade Sie herzlich ein, in einem Seminar als Darsteller/in oder Aufsteller/in meine Arbeit kennen zu lernen.

### Seminar-Termine 2019/2020

02.11.2019.....	Posterstein/ Gera	25.01.2020.....	Posterstein/ Gera
03.11.2019.....	Dresden/Radebeul	26.01.2020.....	Erfurt
09.11.2019.....	Plauen	01.02.2020.....	Chemnitz
10.11.2019.....	Leipzig, Lindenau	08.02.2020.....	Dresden
16.11.2019.....	Dresden	09.02.2020.....	Zwickau
17.11.2019.....	Erfurt	15.-16.02.2020 ...	Bremen
23.-24.11.2019 ...	Berlin	23.02.2020.....	Leipzig, Lindenau
30.11.2019.....	Chemnitz	29.02.-01.03.2020	Berlin
01.12.2019.....	Zwickau	07.03.2020.....	Plauen
07.12.2019.....	Leipzig, Lindenau	08.03.2020.....	Dresden
08.12.2019.....	Dresden/Radebeul	14.-15.03.2020 ...	Plettenberg
18.01.2020.....	Leipzig, Lindenau	28.03.2020.....	Leipzig
19.01.2020.....	Dresden/Radebeul	29.03.2020.....	Erfurt



## Neue Bücher: „Seele, was ist das?“ und „Zwilling“ Bühne Leben

von Buchautorin und Malerin Ani Rahtak

„Die Seele ist der Autor auf der Bühne des Lebens und schreibt das Drehbuch, wir sind nur die Darsteller.“ Ani Rahtak

Das Leben hält stets Überraschungen für uns bereit. Die positiven Erfahrungen nehmen wir wie selbstverständlich an, während wir die negativen gern von uns fernhalten möchten. Und doch sind es gerade die schmerzlichen Momente, die das meiste Wachstumspotential in sich tragen. Das durfte auch ich erfahren. Sie haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich jetzt bin. Sie haben etwas zu Tage befördert, das lange im Verborgenen schlummerte. Dafür bin ich unendlich dankbar.



In meinen Büchern, Gedichten und Bildern trage ich nach außen, was mich tief im Herzen bewegt. Im vergangenen Jahr habe ich mein erstes Buch mit dem Titel „**Ordner Leben**“ veröffentlicht. Kernpunkt ist die Begegnung mit einer Zwillingseele, die das Leben auf eine nie geahnte Weise aus den Angeln hebt und gleichsam Heilung einleitet. Mit einer neuen Bücherreihe möchte ich mich besonders Themen widmen, die in der Schule fehlen bzw. zu kurz kommen.

Dazu gehört mein Büchlein „**Seele, was ist das?**“ und „**Zwilling**“. Letzteres soll Eltern, deren Kind „alleine geboren“ wurde, eine Hilfestellung sein, die Problematik auf kindgerechte Weise dem überlebenden Zwilling zu erklären.

Die beiden Büchlein (je 6,50 € + Porto) sind direkt über mich zu beziehen. E-Mail: kontakt@ordner-leben.de

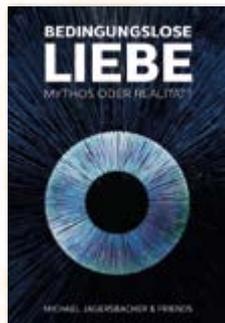
Spirituelle Bücher für Erwachsene und Kinder · Ani Rahtak (Katharina Weisbach) · Drebach · Tel. 0151-50724780 · E-Mail kontakt@ordner-leben.de

### Buchvorstellung

## Bedingungslose Liebe – Mythos oder Realität?

von Michael Jagersbacher & Friends

Liebe ist ein Phänomen, welches uns schon vor der Geburt beeinflusst. Im Idealfall sind wir aus einem Akt der Liebe gezeugt worden und bemerken schon im Mutterbauch, wie uns die Liebe „einhüllt“. Dennoch ist die Liebe gar nicht so einfach zu „fassen“. Und dann noch die „bedingungslose“ Liebe. Es scheint so, als wären wir unser ganzes Leben auf der Suche nach ihr. Doch ist sie überhaupt möglich? Über 40 Autoren haben sich der Liebe angenommen und aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet, ob und wie sie überhaupt möglich ist. Herausgekommen ist dabei ein wunderbares Werk, welches die Komplexität des Liebesbegriffes tiefgründig erforscht und gleichzeitig die Lebenspraxis nicht außer Acht lässt. Freut Euch auf spannende Erkenntnisse, neue Fragestellungen und nicht auflösbare Widersprüche, welche den Liebesbegriff aus völlig neuen Perspektiven betrachten lassen.



Jeder Euro, der mit dem Verkauf des Buches erzielt wird, geht in die Unterstützung des Vereins: „Fight Cancer Österreich“. „Fight Cancer“ widmet sich dem Kampf gegen „Krebs“ und all seinen Symptomen und Folgen! Mit diesem Buch schenken wir – bedingungslos – Liebe. Viel Freude beim Lesen!

Paperback 19,99 € inkl. MwSt.

Seitenanzahl: 248 · ISBN: 978-3-7497-3516-7

Erscheinungsdatum: 19.09.2019

Bestellung über tredition Verlag (Spende 7,- €) [www.bit.ly/bedingungsloseliebe](http://www.bit.ly/bedingungsloseliebe)

Bestellung über Amazon (Spende 3,- €) [www.amzn.to/2mgmAJW](http://www.amzn.to/2mgmAJW)



### Begegnung

Jede Begegnung mit  
einem anderen Menschen  
ist auch eine Begegnung  
auf Seelenebene. Jede Seele  
hält dabei ein glückbringendes  
oder schmerzliches Geschenk  
bereit. In jedem Fall jedoch  
führt es zu innerem Wachstum.

Ani Rahtak

Collage „Begegnung“ – Seelengedicht mit künstlerisch gestalteter Umrahmung von Ani Rahtak

## Baumwolle für Ihre Wände & Decken



Baubiologisch zertifiziert  
wärmedämmend / schallisierend  
atmungsaktiv / feuchtigkeitsregulierend  
antistatisch / schmutzabweisend / extrem langlebig  
kinderleichte Verarbeitung und Ausbesserung  
gleicht Risse und Unebenheiten aus

Mit edlen Natur- und Textilfasern (Bambus, Stroh, Zirbe etc.)  
In über 150 schönen Designs und Farben.  
NEUGIERIG? Kompetente Gratis-Beratung hier

[www.nature-room.de](http://www.nature-room.de)



NATURE ROOM

Gesundes Wohnen und Leben



Vorgestellt

# Seitai – die Urenergie in Aktion...

von Werner Ahrens



...spontan – überraschend – individuell – harmonisierend. Ein Weg der persönlichen Entwicklung in größere Freiheit! Seitai ist Bewegung.

**Zielgruppe:** Tänzer – Künstler – Kursleiter – Sportler – Yogatherapeuten und Yogapraktizierende – Therapeuten – interessierte Menschen allgemein zum Kennenlernen

## Seitai Abendgruppen (mittwochs, Beginn 19:30 Uhr)

6.11.19 / 13.11.19 / 27.11.19 / 4.12.19 / 11.12.19 / 18.12.19 / 15.1.20 / 22.1.20  
Kursgebühr jeweils € 20,00, Ort: Delphin-Chemnitz / Konferenzraum

## Seitai Tagesseminare

20.11.19 / 7.12.19 jeweils 10:00 bis 17:30 Uhr  
Kursgebühr jeweils € 120,00, Ort: Delphin-Chemnitz / Konferenzraum

## Seitai Wochenend-Basiskurs für Anfänger und Wiederholer

9. – 10.11.19 jeweils 10:00 – 17:00 Uhr  
Kursgebühr € 240,00, Ort: Delphin-Chemnitz / Konferenzraum

**Veranstaltungsort für Gruppen und Seminare:** Delphin-Chemnitz (im Konferenzraum klingeln), Peterstraße 26, 09130 Chemnitz (Sonnenberg)

Werner Ahrens ∞ Lehrer – Coach – Instruktor in Seiki + Seitai Methode Kinesiologie (Biographische + spirit. Tests) · Geomantie spez. · Klang-Art (Klangmassagen + Performances, Klangschalen + LightLife-Tools) Ausbildungen, Seminare, Trainings · Persönliche Profil-Balancen · Beratung

**Kontakt und Info:** Essania Seitai Werner Ahrens · Jakobstr. 51, 09130 Chemnitz  
Tel. 0371-4046240 · E-Mail [essania@web.de](mailto:essania@web.de)

# Ihr Partner für die Wirtschaft mit Kompetenz und Herz Eröffnung des „Fischer-Treff“

von Elke Fischer

Seit 1. Juli 2019 ist das 9-jährige Elke-Fischernet(z) neuer Mieter im kleinen „Mikrokosmos“ für innovative, kompetente und erfolgreiche Unternehmen. So nenne ich, Elke Fischer, achtungsvoll die schönherr.fabrik und freue mich, nun ein Teil dieser vielfältigen Gemeinschaft zu sein und Kontakte in verschiedene Branchen und Bereiche der Gesellschaft mit Kunst & Kultur zu knüpfen.



Die Räume des privaten EFN-Unternehmernetzwerkes mit über 70 Firmen und zahlreichen sachsenweiten Kooperationspartnern öffneten sich erstmalig zum Schönherrfest am 24. August für Netzwerkpartner, Mieter und interessierte Bürger.



Die Partnerfirmen des Netzwerkes bieten ihre Dienstleistungen, Workshops und Seminare in kleineren Gesprächsrunden an und tragen damit zur Aufklärung und Wissensvermittlung bei. Dabei geht es besonders um die Zusammenhänge zwischen Körper – Geist – Seele. Damit können Sie die Balance im Alltag erhalten bzw. neu erlangen. Immerhin sind es die Unternehmer, die als tragende Säule in der Gesellschaft einen sehr wertvollen Beitrag, auch für das Allgemeinwohl, leisten. Um dieses Engagement zu fördern und auszubauen, braucht es Netzwerke, persönliche Gespräche und Plattformen zum Kennenlernen!

**Kontakt & Information:**  
Elke-Fischer-Net(z) – Elke Fischer  
Schönherrstr. 8 · Geb. 10b · Eingang M · Etage 2  
E-Mail [info@elke-fischer.net](mailto:info@elke-fischer.net)  
[www.elke-fischer.net](http://www.elke-fischer.net)



**Seminar mit  
Elke Heinze Grüner**

**Workshop - Vergebungsarbeit**

Sich selbst und anderen zu vergeben,  
ein Weg um zu unserem Leben  
„JA“  
sagen zu können.  
Im Workshop werden Wege aufgezeigt,  
die uns dafür Brücken bauen.  
Jeder Teilnehmer kann auch an seinem eigenen Thema arbeiten.  
Gemeinsame Rituale unterstützen und vertiefen die Arbeit.

Samstag  
23. 11. 2019  
von 10. 00 bis 16. 00 Uhr  
Kosten 85 €

Lebensberatung & Seminare  
Elke Heinze Grüner  
Waldrand 21  
09114 Chemnitz  
Tel.-0371 37449051  
[www.gruenevilla.de](http://www.gruenevilla.de)  
**Die Grüne Villa**

# Emotions-Coaching: Wie Umsetzung gelingen kann Die Kunst der Minischritte

von Betina Schaller

Kennen Sie das auch? Sie geraten in bestimmten Situationen in einen Widerspruch:

- zwischen Verstand und Gefühl,
- zwischen Vorhaben und Umsetzung,
- zwischen innerem Fortschritt und inneren Blockaden.

Einige dieser Widersprüche können wir selbst auflösen, andere brauchen Zeit und für manche brauchen wir Unterstützung.

Ich bin Betina Schaller. Als Emotionscoach begleite ich Menschen auf ihrem Weg, blockierende Denkmuster und Gefühle zu erkennen, anzuerkennen, aufzulösen und wieder Zugang zu eigenen Kraftquellen zu finden. Das eröffnet mehr Handlungsspielraum. Allerdings begegnet mir bei Klienten, Freunden und bei mir selbst oft folgendes Phänomen: Einiges setzen wir gut um. Aber manchmal sinkt die Motivation plötzlich und wir hören trotz gelungenem Start nach einiger Zeit mit dem neuen Verhalten wieder auf, obwohl wir wissen, dass das Neue besser für uns wäre. Auch Anstrengung und Disziplin helfen nicht. Wie kommt das? Wie lernt unser Gehirn? Wie kann ich es anerkennend, liebevoll unterstützen und eine neue, von mir selbst gewünschte Verhaltensweise, dauerhaft in mir verankern? Auf der Basis neurowissenschaftlicher Untersuchungen und durch selbst erprobte Trainings habe ich Erstaunliches entdeckt und gebe das gern weiter.



**Training:** „Die Kunst der Minischritte – wie Umsetzung gelingen kann“  
2. & 16.11.19, jew. 9–14 Uhr · Institut Sven Krieger, Chemnitz · mit Anmeldung

**Vortrag:** „Die Kunst der Minischritte“ (60min) – auf Wunsch bei Ihnen



Betina Schaller · Emotionscoach in Chemnitz  
Tel. 0176-43632132  
[www.klare-wege.de](http://www.klare-wege.de)

BDY – Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

## Ausbildung als Yogalehrer / Yogalehrerin BDY/EYU

von Jana & René Schliwinski



**D**ie beste Art zu lernen ist zu lehren. Du möchtest gern tiefer ins Yoga eintauchen und Deine persönlichen Erfahrungen intensivieren? Du kannst Dir vorstellen, Dein Wissen und Deine Begeisterung mit anderen Menschen zu teilen?

**Dann ist unsere Ausbildung zum/zur Yogalehrer/-in BDY/EYU genau das Richtige für Dich.**

Die berufsbegleitende Ausbildung legt besonderen Wert auf Deine persönliche Entwicklung, in der Du die heilsame Kraft des Yoga an Dir selbst direkt erleben kannst. Wir haben dabei das Ziel, dass Du Dich verantwortungsvoll mit der Yogalehre auseinandersetzt und schließlich auch andere Menschen mit Freude, Inspiration und Sachverstand in allen Aspekten des ganzheitlichen Yoga unterrichten kannst.

### Schwerpunkte und Inhalte

#### Grundlagen

- Yoga Philosophie, Geschichte, Ethik
- Klassische Yogatexte: Yoga Sutra, Hatha Pradipika, Bhagavad Gita, Upanishads
- Die Großen Yoga Wege: Hatha-, Raja-, Kundalini-, Karma-, Bhakti-, Jnana Yoga
- Medizinische Grundlagen: Anatomie, Physiologie, Pathologie
- Grundlagen: Yoga Therapie, Ayurveda, Ganzheitliche Psychologie

#### Praxis

- Asana – dynamische und statische Körperübungen
- Pranayama – klassische Atemschule des Yoga
- Nishpanda – Entspannungsverfahren
- Dharana – Konzentrationsübungen
- Dhyanam – Meditation, Achtsamkeit, Kontemplation
- Nada Yoga – Klang Yoga, Mantra-, Kirtan-, Bhajansingen
- Ahara & Vihara – Gesunde Lebensweise und Ernährung

#### Methodik und Didaktik

- Kreative Unterrichtsgestaltung
- Allgemeine Didaktik und Methodik
- Kursaufbau – Planung, Gestaltung, Zielsetzung, Gruppen- + Einzelunterricht
- Lehrformen und Lehrstile, Ansagen, Korrekturhilfen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Matten, Kissen, Decken, Hocker, Gurte etc.)
- Yoga im Beruf und am Arbeitsplatz
- Integration von Yoga im Alltag
- Der Weg in die Selbstständigkeit, Organisation, Konzept, Kalkulation, Werbung...

#### Struktur & Dauer

Unsere berufsbegleitende Ausbildung ist vom **BDY – Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.**, der **ZPP – Zentralen Prüfstelle Prävention** und den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und erstreckt sich über einen Zeitraum von 4,5 Jahren. Somit ist eine kompetente und fachgerechte Ausbildung gewährleistet.

#### Alles auf einen Blick

- 4,5 Jahre berufsbegleitende Ausbildung mit 800 UE
- insgesamt 28 Wochenendseminare (je Freitag – Sonntag)
- 4 Retreat-Intensivwochen (je Sonntag – Samstag)
- Nach 2,5 Jahren Zwischenprüfung zum/zur Yogalehrer/-in Basic BDY (500 UE)
- Unterrichtspraktikum und 6 interne + 2 externe Vorstellstunden
- Schriftliche, mündliche und praktische Abschlussprüfung
- Bei erfolgreichem Bestehen erhalten die Teilnehmer/-innen den anerkannten und qualifizierten Titel: Yogalehrer/-in BDY/EYU

#### Nächster Ausbildungsbeginn

06.–08. März 2020

#### Ausbildungsinstitut, Kontakt und Anmeldung:

**YOGA YANTRA** – Traditionelles Yoga & Ayurveda  
 Jana & René Schliwinski GbR  
 Henriettenstraße 51 · 09112 Chemnitz  
 Tel. 0371 – 9097850 · info@yoga-yantra.de  
 www.yoga-yantra.de

#### Offenes Netzwerktreffen am 8.11.2019, Beginn 19:00 Uhr

im YOGA YANTRA Chemnitz zum Kennenlernen und Austauschen.  
 Infos unter [www.miteinandersein.net/veranstaltungen/9105/](http://www.miteinandersein.net/veranstaltungen/9105/)



**INSTITUT SVEN KRIEGER**  
 Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie  
 Chemnitz/Leipzig/Dresden



### Du möchtest Heilpraktiker für Psychotherapie werden?

Wir haben ein Konzept entwickelt, was dich da abholt, wo du stehst und dich da hin bringt wo du willst. Ohne Schnick Schnack, ehrlich und mit Herz.

Wenn du mehr erfahren möchtest, nutze ein persönliches Beratungsgespräch oder komme zu einem Infoabend

Wir freuen uns auf dich!

**0371/ 23 47 96 99**

[www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)





**B** **Salzgrotte SALAERO**, Inh. **Kristin Schnupp**  
Sole-Inhalation und Entspannung im Meer-  
resklima für Kinder & Erwachsene · Veranstal-  
tungen: Hypnose, Klangschalenenerlebnis, Yoga,  
Shiatsu-Massage, Osteopathie · Salzlampen, Ener-  
giebilder · ☎ Neumarkt 1, 09337 **Hohenstein-  
Ernstthal** · ☎ 03723-6793322 · www.salaero.de

**C** **Reiki-Oase – Praxis für ganzheitl. Geisti-  
ges Heilen** · **Bettina Bauch** · Geist, Aufrich-  
tung & Begründung, ATLAS-Korrektur, Chakras  
der Neuen Zeit aktivieren, Mediale Beratung,  
Meditation, Besprechen, Heils. Stunden, versch.  
Kurse & Weihen u.v.m. · ☎ Waldenburgerstr. 117,  
Limbach-Oberfrohn · ☎ 03722-92836 · www.  
das-reiki-portal.de · www.reiki-oase-lo.de

**D** **Kinesiologie Anja Planken** · Der leich-  
te Einstieg in die Kinesiologie: Seminare  
in Brain-Gym® und Touch for Health, Indi-  
viduelle Beratung und Coachings für Kinder  
& Erwachsene, Workshops für Kita & Schule  
☎ Hoher Weg 10, 09212 **Limbach-Oberfrohn**  
037609-58505 · www.planken-kinesiologie.de

**E** **Yvonne Nietsch · Coaching von Herz zu  
Herz**: Mein eigener Heilungsweg hat mich viel  
gelehrt, vor allem, dass es sich lohnt, mutig zu  
sein, um sein wahres SEIN zu befreien. Heute lebe  
ich meine Passion als Masseurin und berate Hil-  
fesuchende auf ihrem Weg in ein Leben in Kraft,  
Fülle und Leichtigkeit · www.tiefberuehrt.net

**Energetische Praxis für Mensch und Tier**  
Tierheilpraktikerin **Ingrid Krüger** · Ganzheitliche  
Energiearbeit mit Tieren, Tierkommunikati-  
on, Ernährungsberatung für Tiere, Mykotherapie  
für Tiere, Workshops · ☎ Siedlerweg 1, 09212  
Limbach-Oberfrohn · ☎ 037381-6669899  
www.mensch-und-tier-wolkenburg.de

**F** **Guidohof – Frisches vom Biohof direkt  
ins Haus**, Lieferservice für Bio-Lebensmittel,  
Hoffladen, Veranstaltungen rund um Bio: Hof-  
rundgang, Kräuterspaziergang u.v.m. · ☎ Am  
Ullersberg 31, 09212 **Limbach-Oberfrohn OT  
Uhlisdorf** · ☎ 037609-5433 · www.guidohof.com

**G** **Luisenhof – Lebensort mit heilsamen Im-  
puls für Menschen, Tiere, Pflanzen und  
Erde** · HofCafé, Solidarische Landwirtschaft (CSA)  
☎ Waldenburger Straße 33, 09337 **Langen-  
chursdorf** · ☎ 037608-36565 · www.luisenhof-  
gemeinschaft.de

**H** **Hund, Katze & Co. – ganz natürlich** Tier-  
ärztin **Dr. Wilma Staffa** behandelt indivi-  
duell. Ihr geliebtes Haustier ist ein wunderbares  
Lebewesen – genau wie Sie. Meine Therapie ist  
sehr persönlich und hat das Ziel der tiefgründi-  
gen Heilung. Naturheilkunde: Homöopathie, Aro-  
ma-, Phyto- & Apitherapie, Ernährungsberatung  
**Callenberg** · www.wilmastaffa.de

**I** **Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio,  
Manuela Wende**, Energiearbeit – auch mobil  
mit **Massagen**, Hot Stones, AromErgy®, Klang,  
Entspannung, Saunarium, Brotbackkurse, **Energy  
Dance®** Kurse im Chemnitz und Zwickauer  
Land · An den Scheunen 4, 08396 **Waldenburg**  
☎ 037608-27742 · www.zellharmonie.de

**J** **Ruth Röllner · Klangschalen und Anwen-  
dungen** · Klangmassagen, Klangerlebnisse  
auch für Kinder, Begleitung von Menschen im  
Wachkoma und Menschen mit Behinderungen,  
Beratung und Verkauf von Klangschalen, Ausbil-  
dung Klangmassage · ☎ Pachtergasse 8, 08396  
**Waldenburg** · www.klangschalen-energie.de

**Susan Quellmalz Heilpraktikerin Klassische  
Naturheilkunde** · Ayurvedamedizin Amman-  
dikuren, Entschlackungskuren für Frauen, Vi-  
tamin C Hochdosisinfusionen, Ernährungsbera-  
tungen, u.a. · ☎ Limbacher Str. 22, 09337 **Cal-  
lenberg OT Falken** · ☎ 0172-6038393 · www.  
naturheilpraxis-shanti.com

**Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol**  
**Patrick Walter**, Verkauf von handgefertigten  
Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schoko-  
laden-Seminare, Mitarbeiter- u. Motivationsver-  
anstalt., Feiern, Jubiläen · ☎ Schlossstraße 1  
09328 **Rochsburg** (direkt im Schloss) · ☎ 0174-  
3413403 · Online-Shop: www.chocodelsol.com

**Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol**  
**Patrick Walter**, Verkauf von handgefertigten  
Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schoko-  
laden-Seminare, Mitarbeiter- u. Motivationsver-  
anstalt., Feiern, Jubiläen · ☎ Schlossstraße 1  
09328 **Rochsburg** (direkt im Schloss) · ☎ 0174-  
3413403 · Online-Shop: www.chocodelsol.com

**K** **Berghof Göritz** · Natur & Balance  
Meditativ-, Heilpädagogisches Tanzen, Krea-  
tive Lebensberatung, Kräuterölstempelmassage,  
Naturkosmetikurse, Mandalareading, Kakao-  
zeremonie, Heilmeditationen & Gebete, Woman  
Circle, Selbstliebe- und Visionboardworkshop, On-  
line-Naturshop: www.berghofgimdo.com

**STADT CHEMNITZ**

**Neuer Netzwerkpartner**  
**Marian Kretschmer · Freischaffen-  
der Künstler und Kunstpädagogin**  
m.kretschmer@thenextart.de · marian-  
kretschmer.de · instagram.com/marian\_  
kretschmer · theriseofthesleepwalkers.  
wordpress.com

**Koordinatoren Netzwerk Miteinander**  
**Region Chemnitz · Nicole Kindermann & Rita  
Deuchler** · ☎ 0371-23376160 · chemnitz@  
miteinandersein.net

**L** **Rosemarie Dagné · Leiborientierte Tanz- und  
Bewegungstherapeutin** · Tanzen schenkt Erle-  
ben – ermöglicht Ausdruck – schafft Begegnung  
– entwickelt spielerisch Identität = **I-DAN-  
CE-IT(Y)** © am Kreativort, Untere Aktienstraße 12,  
09111 Chemnitz · or-dagne@t-online.de  
☎ 037206-89900 · Einzelarbeit auf Anfrage

**M** **Yoga Yantra · Traditionelles Yoga & Ayur-  
veda**, Yogakurse, Einzelunterricht, Work-  
shops, Yogalehrerausbildung, Ayurvedische  
Massagen · **Jana & René Schliwinski** GbR,  
Henriettestraße 51, 09112 Chemnitz  
☎ 0371-9097850 · info@yoga-yantra.de  
www.yoga-yantra.de

**M1** **Kambo Zeremonien** · kleine Grup-  
pen, Einzelarbeit, geschützter Rahmen,  
sichere Atmosphäre, kompetente Begleitung  
& Integration, 100% legal · **Jana & René Schli-  
winski** · ☎ 0176-57955802, rene@kambo-ri-  
tual.de · www.kambo-ritual.de

**N** **Konzepthaus Jahnstr. 23** · GanzSchön-  
Natürliche Angebote für innere und äußere  
Schönheit und Gesundheit; Seminar- &  
Eventbereich · ☎ Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz  
☎ 0371-4948509 · www.jahnstrasse23.de

**O** **Die Grüne Villa · Schamanische Lebensbe-  
gleitung** · **Elke Heinze-Grüner** · Lebens-  
beratung, Rituale, Seminare und Ausbildung in  
Reiki, Schamanismus u. a. · ☎ Waldrand 21,  
09114 Chemnitz · ☎ 0371-37449051  
gruener@gruenevilla.de

**Lichterherzen · Katharina Radestock · Energie-  
arbeit** · Ausbildungen, Seminare, Workshops,  
Gruppenaufstellungen und Jahreskreisfeste  
in der **LichterherzenSchule** – Fraureuth, Villa  
„Lebenslicht“ · Einzeltermine in der **Praxis  
Segensraum** · Chemnitz · ☎ 0172-6064872  
www.lichterherzen.com

**Hawaiianische Körpertherapie & Massage-  
kunst** Lomi Ke Ala Hoku®, Lomi für Schwangere,  
Lomi mit heißen Steinen, Ho'oponopono –  
Leben im Gleichgewicht, Kahi Loa – die 7-Elemente-  
Massage · Hale Mua – der Weg des fried-  
vollen Kriegers · kontakt@mana-ahupuaa.de  
☎ 0178-8260426

**P** **Mehner & Busshardt · Akademie für  
Ganzheitliche Medizin GmbH** · Heilprak-  
tikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung, Ho-  
möopathie und biolog. Krebsstufung, Kinesiologie  
· ☎ Oberfrohnstr. 64, 09117 Chemnitz  
☎ 0371-91889739 · akademie@mehner-buss-  
hardt.de · www.mehner-busshardt.de

**Q** **SAN'SKI'VA Verlags & Schulungszent-  
rum Nicole Kindermann** – Lady Seliss-  
ja'Ana: Channelmedium, Bioenergetiker, Heiler,  
Wegbegleiter, Autor, Seminare, Gruppentreffen,  
Essenzen · ☎ Straße Usti nad Labem 317, 09119  
**Chemnitz** · ☎ 0371-23376160 · www.sanskiva.com  
Online-Seminare: www.sofogno.de/academy/sanskiva

**R** **Christine Lukaschek · BIODANZA** – Tanz  
des Lebens · in Treuen (Vogtl.) und Chemnitz  
☎ 0177-7219150 · www.biodanza-chemnitz.de

**S** **Schönheitsweg – Schamanismus und  
Körperarbeit** · **Malina Opitz & Dirk  
Kreuzer** · ☎ 0151-46134737 · Schwitzhütten,  
Medizinrad-Workshops, Übergangsrituale und  
weitere Zeremonien für Land & Leute · www.  
schonheitsweg.de

**Paracelsus Schule Chemnitz** · Studienleiterin  
Annette Barz · ☎ Am Rathaus 4, 09111 **Chem-  
nitz** · ☎ 0371-517981 · www.paracelsus.de/  
chemnitz

**T** **Institut Sven Krieger · Ausbildung zum  
Heilpraktiker für Psychotherapie** · Fortbil-  
dungen · ☎ Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Ein-  
gang D, 09113 **Chemnitz** · ☎ 0371-23479699,  
Fax: 0371-23479698 · www.institut-sven-  
krieger.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: wagner-  
heidemarie@t-online.de

**U** **Georg-Steffen Kotzur · Zentrum für  
Geomantie, Radiästhesie und Geo-  
pathologie** · GeoResonanz, Entstörung,  
Harmonisierung der Energiefelder von Räu-  
men und Plätzen · Abschirmungen gegen  
E-Smog und Radioaktivität · ☎ Hainstraße  
110, 09130 **Chemnitz** · ☎ 0371-44453847  
www.kraftort-lebensraum.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

**Simone Günther** · Ganzheitl. Gesundheitsbera-  
tung · Naturheilkunde und Beratung für alle  
Ebenen des Menschen, Bioresonanz, FRZM,  
Kieferbalance, äth. Öle v. Young Living, Trink-  
wasser: Vorträge, indiv. Beratungen u. TW-Test,  
Trinkwasseraufbereitungssyst. · ☎ Eubaer  
Straße 7, 09127 **Chemnitz** · ☎ 0371-3304030  
www.simoneguenther.com

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

**W** **DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule  
„Bella Vita“ · Bella Steudel** · Orienta-  
lischer Tanz & Hawaiianscher Hula, ZENbo®  
Balance, Tanz Dich FREI, FrauenRaum · Kurse,  
Seminare, Fortbildungen · Astro- und system.  
Coaching für Singles & Paare · Palmstr. 17, 09130  
**Chemnitz** · ☎ 0371-4447889 · www.bella-  
kalima.de

**X** **Salzgrotte Chemnitz** · Entspannung – Er-  
holung – Wellness, Soleinhalation, Kindersit-  
zungen, Familien- & Firmenevents, über 20 Well-  
nessmassagen, Klangleisen u. v. m. · **Kaßberg**:  
Limbacher Str. 76, 0371-2679085 · **Gablenz Cen-  
ter**: Carl-von-Ossietzky-Str. 153, 0371-27816464  
**Chemnitz** · www.salzgrotte-chemnitz.de

**Bausachverständigenbüro Dipl.-Ing. Micha-  
el Aurich · Baubiologie IBN**, Baubiologischer  
Messtechniker IBN · ☎ Stollberger Straße 123c,  
09119 **Chemnitz** · ☎ 0371-172801539, Fax  
0371-2820593 · www.baubiologik-aurich.de

**viridi – Gesund essen. Genuss erleben**  
**Katja Schönherr** · Menüs für Kindergärten,  
Schulen und Firmen aus natürlichen Zutaten,  
Privat- und Firmencaterings sowie Unterstüt-  
zung bei Gesundheitstagen in Unternehmen.  
Kochkurse · ☎ Orthstraße 9, 09131 **Chemnitz**  
☎ 0371-6463786 · www.viridi-chemnitz.de

**Y** **Essania® Werner Ahrens** · Lehrer – Coach –  
Instruktor in Seiki & Seitai Methode · Kie-  
nesiologie (Biograph u. spirit.Test.), Geomantie  
spez., Klang-Art (Klangmassagen, Public Perfor-  
mances), Schalen u. LL-Tools · ☎ Jakobstr. 51,  
09130 **Chemnitz** · ☎ 0371-4046240 · E-Mail  
essania@web.de · www.essania.de

**Z** **Das Elke-Fischer-Netz** bietet Vernetzungen  
sachsenweit, in weitere Netzwerke, Kunst &  
Kultur bzw. Kommunen & Institutionen, regelmä-  
ßige Unternehmertreffen · **Neu: Fischer-Treff**  
in der Schönherrfabrik Chemnitz, Geb. 10b,  
Eingang M, Etage 2, info@elke-fischer.net oder  
☎ 0371-7714045 · www.elke-fischer.net

**A1** **Emotions-Coaching · Bettina Schaller**  
Begleitung auf IHREM Weg, Blockaden-  
auflösungen, Entscheidungshilfen, Stress-  
reduktion, Umsetzungstraining, das Coaching  
bietet vor allem Hilfe zur Selbsthilfe ☎ Post:  
KarL-Liebnecht-Str. 17 · 09111 **Chemnitz**  
☎ 0176-43632132 · www.klare.weg.de

**Natur Point Unger** · Natürlich Bauen und  
Dämmen · Inh. **Norman Unger** · Ökologi-  
sche Naturfarben, Kalk & Lehm, natürliche  
Dämmstoffe, Massivholzdielen, Parkett, Kork,  
Linoleum, Ökoplus-Fachhandel Beratung, Ver-  
kauf und Ausführung · geöffnet Mo – Fr 8 – 19  
Uhr ☎ Schönherstraße 8, 09113 **Chemnitz**  
☎ 0371-28300210, www.naturpointunger.de

**B1** **Naturheilverein Chemnitz eV** · mo-  
natliche Vorträge zu interessanten The-  
men rund um die Naturheilkunde · **VA-Ort**: JH  
City Hostel Chemnitz „eins“, Getreidemarkt 1,  
09111 **Chemnitz** · ☎ Blücherstraße 15, 09126  
**Chemnitz** · ☎ 0371-27550366 · www.  
nhv-chemnitz.de

**MITTELSACHSEN**

**C1** **KRÄUTER-GUT · Elisabeth Püschmann,  
die Kräuterafrau** · Kräuter-Gut - sie tun gut –  
sie schmecken gut – sie sind gut – sie sind ein Gut  
Die Fülle erfahren, alles Wissen der Kräuterkun-  
digen neu entdecken & als Kräuterafrau weiter-  
geben · ☎ Hauptstr. 58, 09573 Dittmannsdorf  
☎ 0162-4949195 · www.kraeuter-gut.de

**D1** **Eppendorfer Gesundheitspra-  
xis · Energetische Therapeutin Gab-  
riele Giersch** · Informationsfeldmedizin  
TimeWaver Med, Energetische Anwendungen,  
Wohn- / Geschäftsraumharmonisie-  
rung · ☎ Talstraße 5, 09575 Eppendorf  
☎ 0157-82462946 · www.eppendorfer-  
gesundheitspraxis.de

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

**E1** **ZauberWege e.V. · Kai & Kerstin  
Müller** Zauberwege finden und gehen,  
Trommelbau bis 120cm, Schwitzhütten, Meis-  
terschule, Frauenseminare, Visionssuche, Erleb-  
nistag, KeimBrot-Backkurse · ☎ Untere Dorf-  
straße 14, 09648 **Mittweida** · Tel. / WhatsApp  
0163-2582558, www.zauberwege.de

**F1** **GATUS-Institut** · Heilpraktikerin **Beate  
Barthel** Akupunktur, Wirbelsäulen- und  
Gelenktherapie, Frequenztherapie, Heilphy-  
sio, Dunkelfeld-Blutuntersuchung, Augen-  
diagnose · ☎ Am Sonnenhof 5, 09661 Ros-  
sau OT Seifersbach · ☎ 03727-603822 oder  
0162-7771255 · Mail: gatus-institut@gmx.de  
www.gatus-institut.de

**Raum Freiberg**

**Michael Stern – Fachpraxis für Hypnose-  
und Energiearbeit** · Hypnosens, Coaching,  
Rückführung, systemische Arbeit, Schamanische  
Hypnosens, Trauerarbeit, Phantasieren, Hypno  
Painting, Independent Reiki, u.v.m. · ☎ Poststr.  
6, 09599 **Freiberg** · ☎ 03731-4470376 · post@  
sternwelt.info · www.sternwelt.info

**InspiriertSein – Raum für Wohlbefindens  
Anika Greiner** · Körperarbeit · Wellness · Yoga  
Beratung · ☎ Markt 7, 09618 **Brand-Erbisdorf**  
☎ 0173-3512934 · www.inspiriertsein.com

**G1** **Mosterei Kraschewski · Anja Kra-  
schewski** auf dem Bio-Holunderhof,  
Ihr Saft vom eigenen Obst, Abfüllung in 5l  
Bag-In-Boxen. Verkauf von Obstsorten u.a.  
Holunder- u. Aronia-saft, Honig, etc. · Am Mühl-  
weg 3, 09633 **Halsbrücke OT Niederschöna**  
☎ 0177-5219173, a.kraschewski@yahoo.de  
MostereiKraschewski.jimdo.com



## PranaZentrum SZB jetzt im Herrenhof Erlahammer unter Zentrum für Yoga & Prana

von Grit Weihrauch



Das PranaZentrum Schwarzenberg ist umgezogen und hat sich erweitert: Sieben Jahre war es unter meiner Leitung in der Vorstadt beheimatet. Seit zwei Jahren unterrichte ich neben Pranaheilung nun auch Hatha Yoga. Doch dafür wurde das gemütliche PranaZentrum einfach zu klein. Deshalb ist das „Zentrum für Yoga & Prana“ Schwarzenberg mit neuem Namen seit dem 1.9.2019 im liebevoll restaurierten **Herrenhof Erlahammer** zu finden. Ein Seminarraum, in dem 10 Yogamatten großzügig Platz haben, lädt Yoga- und Pranaschüler sowie Workshop-Teilnehmer herzlich zu vielen Angeboten ein. Außerdem gibt es einen Therapie- und Behandlungsraum, der für Gespräche, Beratungen und Prana-Anwendungen genutzt wird. Diana Zimara bietet nun auch hier neben Kundaliniyoga noch Beratungen an. Wer gern kostenlos einmal beim **Yoga schnuppern** möchte, kann sich gerne zu einer der regulären Yogastunden anmelden. Und wem wichtig ist, inneren Frieden zu finden und auch Frieden in die Welt zu senden, kann dies mittwochs um 7:30 Uhr tun, mit einem wundervollen Start in den Tag...

Zur **offiziellen Einweihung des Herrenhofes Erlahammer am 07.11.2019 können** ab 17:00 Uhr auch unsere Räume besichtigt werden und wir beide gehen gerne auf Fragen und Wünsche ein. Termine zu Yoga, Seminaren, Workshops und Vorträgen sind im Internet zu finden: [www.pранаheilung-erzgebirge.de](http://www.pранаheilung-erzgebirge.de)

Zentrum für Yoga & Prana · Grit Weihrauch · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Prana-Lehrerin, Yogalehrerin (Sri Sai Prana Yoga®) · Karlsbader Straße 85, 08340 Schwarzenberg · Tel. 0173 – 3822353 · [www.pранаheilung-erzgebirge.de](http://www.pранаheilung-erzgebirge.de)

### VERANSTALTUNGEN

#### Donnerstag, 07.11.2019

17:00 Uhr **Offizielle Einweihung des Herrenhofes Erlahammer** – Besichtigung Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg · C

#### Freitag, 08.11.2019

8.–10.11. **Kreative Auszeit- und interaktive Themenwochenende** Stille-Wohltat für die Seele mit Silke Baumann N & Yvonne Scholz O Waldhotel Kreuztanne Sayda

#### Samstag, 09.11.2019

10:00 bis 14:00 Uhr **Kräuterkraft: Salben & Tinkturen Seminar** Teil 1 mit Loretta Hanl, Tel. 0176-40496069 · E-Mail [kraeuterkraft@gmail.com](mailto:kraeuterkraft@gmail.com) Seminarraum in der Naturherberge Affalter

#### Mittwoch, 13.11.2019

19:00 Uhr Reisevortrag **Ostafrika „Hakuna Matata – Von der Wüste in den Kongo“** mit Tine Lickert & Jörg Lehmann · Eibenstock · G

#### Freitag, 15.11.2019

15.–22.11. **Fastenwoche nach Buchinger im Herbst** mit Kathrin Zinn · Königswalde · I

15:00 bis 20:00 Uhr Workshop **MET-Klopftechnik** mit Ina Klinger · Schneeberg · F

18:00 Uhr Vortrag **Grundlagen des Urnen-erbes – Freiheit durch freie Lebensraumgestaltung** mit Frank Willy Ludwig · Eibenstock · G

19:30 Uhr **Mantrenabend – Gemeinsam musizieren mit offenem Herzen** mit Ann König A & Freunden · Vitalzentrum Schwarzenberg · D

#### Samstag, 16.11.2019

10–15 Uhr **2. Netzwerktreffen von Kairos** Infos siehe unten · Schwarzenberg · D

10–18 Uhr Tagesworkshop: **Japanisches Heilströmen** mit Ina Klinger · Schneeberg · F

9:30–16:00 Uhr Seminarartag **Familienstellen** mit Bettina Brückner · Annaberger-Buchholz · H

10–18 Uhr Seminar **Die Lösung aller Probleme durch göttliche menschliche Lebensweise** mit Frank Willy Ludwig · Eibenstock · G

10:00 bis 20:00 Uhr Beginn **Jahrestraining „Transformation“** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

#### Sonntag, 17.11.2019

07:30 bis 15:00 Uhr **Sri-Sai-Prana-Yoga-Tag** mit Yogalehrerin Kerstin Schreiber · Eibenstock · G

#### Montag, 18.11.2019

19:30 Uhr **Was unsere Kinder heute brauchen** Einführungsabend in den bindungs-basierten Entwicklungsansatz mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

#### Mittwoch, 20.11.2019

10:00 Uhr **Feiertagsbrunch „3 Jahre Kontrast Reich“** (Programm Seite 10) · Meinersdorf · M

#### Freitag, 22.11.2019

19:00 Uhr **Kräuterwanderung-Herbst** „Wurzel, Kraut und Blüten“: **Heilkräuter und Wurzeln für die kalte Jahreszeit** wärmend und wohl-schmeckend mit Kathrin Zinn · Königswalde · I

#### Samstag, 23.11.2019

19:00 Uhr **Konzert mit Ad Vanderveen & Kerstin de Ligny** · Eibenstock · G

#### Dienstag, 26.11.2019

19:00 Uhr **Samhain – das wedisch-keltische Silvester** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

### Online-Terminübersicht unter [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

## 16.11. im Vitalzentrum Schwarzenberg von 10–15 Uhr KAIROS – Netzwerktreffen



Herzliche Einladung zum **2. Netzwerktreffen** für Ihre Gesundheit.

Wir KAIROS-Therapeuten & Kollegen freuen uns aus auf Sie und Ihre Fragen!

#### Vorträge:

- **Ernährung während der Chemotherapie** mit Dr. Kersten Deutschmann, Gynäkologie / Onkologie
- **Schalterschmerz nach Brust-OP** mit Bärbel Espig, HP Physio
- **Was bewirkt eine Klangschalenmassage bei mir?** mit Susann Jordan, HP Physio
- **Wieder leistungsfähig dank physikalischer Gefäßtherapie?** mit Grit Bauer, BEMER – physikalische Gefäßtherapie

#### Ganztätig mit vor Ort für Sie:

- **Vitalpilze aus dem Erzgebirge – noch ein Geheimtipp** mit Roberto Kaden
- **Bei Infekten meines Kindes kann der Zahnarzt helfen?** mit Frau Dr. Constanze Leißring-Müller
- **Beate Haustein und Herr Andreas Müller, beide HP Physio** aus dem Team Vitalzentrum SZB

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern. Sebastian Kneipp

Ort: Vitalzentrum Schwarzenberg, Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg

Wert: 20 € (Kinder kostenlos bis 14 Jahre), eine Begleitperson ist ebenfalls kostenfrei

#### Organisation & Anmeldung (erforderlich) bei:

Bärbel Espig · Bewegungsschule & Therapie · Tel. 0171–7482649 · E-Mail [info@physiotherapie-espig.de](mailto:info@physiotherapie-espig.de) oder direkt im Vitalzentrum Schwarzenberg · Tel. 03774–25907



## Positivität – ein starker Schutz

Uns auf Positivität einzustellen bedeutet, einen Blickwinkel einzuüben, der anerkennt, dass wir an der Kraft und dem Potenzial des Geistes Anteil haben, uns aber auch in den Herausforderungen der Komplexität, die das Menschsein mit sich bringt, zurechtfinden müssen. Das heißt nichts anderes, als die geistigen Prinzipien – wie Liebe, Wahrheit, Weisheit, Akzeptanz und Kreativität – in unseren Alltag einzubauen.

Es reicht nicht aus, unser Dasein mit Zuckerguss zu übergießen und uns vorzulügen, dass es uns hervorragend geht, wenn es nicht der Fall ist. Es handelt sich vielmehr um eine bewusste Veränderung unserer Einstellung! Das Resultat sind lichtvolle, konstruktive Gedanken, welche uns ermächtigen, zunehmend bewusst unsere Wirklichkeit zu erschaffen. Positivität ist ein starker Schutz vor dem Dunklen in und um uns!

Ich möchte Dir gern mit meinem Wissen und meinen Fähigkeiten helfen, Deinen Fokus zunehmend ins Licht zu verlagern.

Sei gesegnet!



**Regina Röbner-Wagner**  
 astrol. Psychologin / Heilerin  
 Zentrum für Geistiges Heilen  
 09484 Kurort Oberwiesenthal,  
 Annaberger Str. 82  
 Tel. 037348–23962 & 22200  
[www.ganzheit-roessler-wagner.de](http://www.ganzheit-roessler-wagner.de)



**Samstag, 30.11.2019**

10:00 bis 14:00 Uhr **Kräuterkraft: Salben & Tinkturen Seminar** Teil 2 mit Loretta Hanl, Tel. 0176-4049609 · E-Mail kraeuterkraft@gmail.com Seminarraum in der Naturherberge Affalter

**Donnerstag, 05.12.2019**

17:00 bis 19:00 Uhr Nikolaus bei den Marktschwärmern Schneeberg · Schneeberg · E

**Dienstag, 10.12.2019**

19:00 Uhr **Weihnachts-Netzwerktreffen** im Haus der **Begegnung in Oberrhau**, Talstraße 47, Organ. u. Anmeldung bei Yvonne Scholz · N

**Donnerstag, 12.12.2019**

17:00 bis 19:00 Uhr Marktschwärmer: **Große Weihnachtsverteilung** · Schneeberg · E

**Freitag, 13.12.2019**

18:00 Uhr **Tempelnacht – Meditation, Tanz, Besinnlichkeit** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

**Montag, 16.12.2019**

19:00 Uhr Special: **Weihnachtsfunkteln – Jahresausklang mit offener Yogastunde** bei Kerzenschein und musikalischer Begleitung mit Heike Seewald-Blunert Meinersdorf · M

**Donnerstag, 19.12.2019**

19:00 Uhr **Geführte Klangreise „Begegnung mit dem inneren Kind“** mit Götz Wittneben, Ina Manuela Kirchberger & Thomas Plum · Eibenstock · G

**Freitag, 20.12.2019**

16:00 Uhr **Mettenschicht im Kunstcafé** mit dem **Gitarrenrio Guitarra Calssico** · Eibenstock · G

**Sonntag, 22.12.2019**

14:00 Uhr **Weihnachtsmarkt im Kunsthof** mit **musikalisch-literarischem „Saafnlob-Obnd“** Eibenstock · G

14–20 Uhr **Weihnachten** **beSinnlich – Einstimmung auf ein etwas anderes Weihnachtsfest** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · G

**Dienstag, 31.12.2019**

14:00 bis 01:30 Uhr **Silvester – den Übergang feiern** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · G

**Montag, 13.01.2020**

19:00 Uhr **MiteinanderSein Jahresauftakt-treffen** **Erzgebirge** im Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg im Herrenhof Erlhammer · Anmeldung bei Ann König A oder Grit Weirhauch · C

**Samstag, 18.01.2020**

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop **Atem und Spirit** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

**Dienstag, 28.01.2020**

19:00 Uhr Kursbeginn **Kindern helfen zu wachsen** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

**REGELMÄSSIGE TERMINE**

**AMRYTA Schwarzenberg** mit Jana Münzner · B **Verbundener Atem** 5.11. / 3.12. / 7.1. je 9 Uhr // 13.11. / 11.12. / 8.1. je 18:30 Uhr **Frauenabend** 8.11. / 6.12. / 17.1. je 19 Uhr **Tempel der Heilung** mit Tempelschlaf 23.–24.11. / 25.–26.1.2020

**Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg: Sri Sai Prana Yoga** (Hatha Yoga): wöchentlich mit Grit Weirhauch · C jeden Di 8 Uhr Anfänger / 16:30 Uhr Senioren / 19 Uhr Fortgeschrittene // jeden Mi 8:30 Uhr Schwangere // jeden Do 18:30 Uhr Anfänger **Friedensmeditation** Mi 7:30 Uhr **Freie-Heilungs-Termine:** nach Vereinbarung **Kundalini Yoga** mit Diana Zimara: Mi 18:00 Uhr

**Offener Abend Familienstellen** mit Bettina Brückner 13.11. je 18:30 Uhr Annaberg-Buchholz · H

Alle Angaben ohne Gewähr.

**Kunsthof Eibenstock · G Kaffeeverkostung im Kunstcafé** 8.11. / 5.12. je 15 Uhr **Back- und Kochkurse** mit Sandra Müller Brotbackkurs 29.11. um 17 Uhr Brötchen, Müsli & Co – Brötchen 30.11. 10 Uhr „Köstlich vegetarisch“ Kochen 22.11. 17 Uhr Veganes Weihnachtsmenü 13.12. um 17 Uhr

**Brotbacken aus vollem Korn mit Sauerteig** mit Katrin Zinn 6.11. / 27.11. / 11.12. je 17–20 Uhr · Schullandheim Jöhstadt · I

**Musikmeditation** mit Annett Illig · Mildenau · J **Tageskurse:** 9.11. Novemberruhe / 1.2. Maria Lichtmess je 13–20 Uhr **Abendkurse:** 1.11. / 15.11. / 10.1. / 17.1. / 24.1. je 17–19 Uhr

**ANBIETERVERZEICHNIS**

**WESTERZGEBIRGE**

**A Netzwerkleitung / Redaktion MITEINANDERSEIN · Ann König & Uwe Reiher Breitenbrunn** · info@miteinandersein.net ☎ 0176–56892679 od. 037756-879730

**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

**B Jana Münzner · AMRYTA – Zentrum für ganzheitliche Entwicklung** · Verbundener Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen · Karlsbader Straße 2A, Schwarzenberg · ☎ 0162–7486264 · www.amryta.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** · TCM, Akupunktur, Chin. Kräutertherapie, Schröpfen, Moxibustion, Diätetik (TCM), Dunkelfeldmikroskop., Enderlein-Sanum-Therapie, Medi-Taping, Man. Therapie · **Mirjam Dittrich:** Osteopathie · ☎ Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg · ☎ 03774–265550 www.ekhbh.de

**C Zentrum für Yoga und Prana Schwarzenberg · Grit Weirhauch** · HP für Psychotherapie · Pranahheilung nach Master Choa Kok Sui, Sri Sai Prana Yoga (Hatha Yoga), Kurse, Workshops, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☎ Karlsbader Str. 85 (Herrenhof), 08340 Schwarzenberg/OT Erla ☎ 0173–3822353 www.pranahheilung-erzgebirge.de

**D Vitalzentrum Schwarzenberg · Jana & Andreas Müller** · Osteopathie, HP für Physiotherapie, Personaltraining, Analyse, indiv. Ernährungs- & Trainingspläne, Trainingskurse, basische Körperpflege, Vorträge · ☎ Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg · ☎ 03774–25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

**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

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

**E Marktschwärmer Schneeberg** · Der regionale Wochenmarkt – online bestellen, um die Ecke abholen nach dem Motto „Gib Deinem Bauern die Hand“ · PLUS-Gemeindezentrum (Eingang Bäckerei Franke), Scheunenstraße 2-4, 08289 Schneeberg · www.marktschwärmer.de www.facebook.com/marktschwärmer.schneeberg

**F Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ · Ina Klingler** (HP Physioth.) · Klass. Physiotherapie, Aura Soma, Auraanalyse am Computer, Energet. Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensber. ☎ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg · ☎ 03772–3729056 · www.lebensfreude-ina-klingler.de

**G Kunsthof Eibenstock – mit Kunsthaus und Hundertweltenhaus** · Inh. **Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier** · Konzerte, Vorträge & Seminare, Yoga & Pranahheilung, Musik- & Kreativkurse, Traum-Ferienwohnungen, Vermietung für Veranstaltungen · ☎ Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · ☎ 037752–558240 · www.kunsthof-eibenstock.de

**Hotel – Restaurant – Panoramasauna Campingplatz Forstmeister** · Ausbildung zum Kräuterpädagogen BNE, Wildkräuterwanderungen, Kochkurse mit Wildkräutern, Kurse – Herstellung von Naturkosmetik ☎ 08304 Schönheide, Auerbacher Str. 15 ☎ 037755-630, www.forstmeister.de

**OBERES ERZGEBIRGE**

**Neue Netzwerkpartnerin**

**Spirituelle Bücher** für Erwachsene und Kinder · **Collagen** – Seelengedichte mit künstlerisch gestalteter Umrahmung **Katharina Weisbach** · ☎ 09430 Drebach, Hauptstrasse 207 A · ☎ 0151–50724780 Email: kontakt@ordner-leben.de

**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

**H 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

**I Gesundheitsberaterin Kathrin Zinn** „Wertvoll-Lebendig-Sein“ · Ernährungsberatung „Ess-Beziehung“, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, Fastenbegleiterin, Kurse, Vorträge, Seminare (Ernährung, Heilkräuter, Brot backen) · 09471 **Königswalde** · ( 0175–6691765 · www.gesundheitsberatung-zinn.de

**Regina Rößler-Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen:** Geistheilung, Lebensberatung, astrol. Psychologie, Aurachirurgie, Reflexzonentherapie Studio für Naturkosmetik: Naturkosmetische Anwendungen u. Produkte, med. Fußpflege ☎ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal · ☎ 037348–23962 & 22200

**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

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

**Die Demmlers · Carlos & Carolin Demmler** Selbstbestimmt, gesund und frei in Familie Coaching – Mut zur Veränderung · Aufbau eines Onlinebusiness für Menschen mit dem Wunsch nach Freiheit und starker Familienbeziehung ☎ Richard-Schneider-Str. 66m, 09474 Crottendorf · ☎ 0162–9271961 · www.diedemmlers.de

**Begegnung und Bewegung im Lebenskreis Jana Konrad** · Lebensberatung, Reiki, Schamanische Arbeit/Rituale, Entspannungsmethoden wie PMR, Autogenes Training, Access Bars®, Einzelstellen mit Familienbrett oder Steinen ☎ An der Pfarrwiese 95 A, 09468 Geyer ☎ 0178–9333464 · www.janakonrad.com

**J LEBENSWERKSTATTTHOF · Annett Illig & Hendrik Frey** · Hofkonzerte, Musikmedita-

tion, Yoga, Seminarhaus, Ferienhaus, Handwerk ☎ Wiesenweg 17, 09456 Mildenau · ☎ 0172–9360961 · hendrik@lebenswerkstattthof.de www.lebenswerkstattthof.de

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

**Hanfaden Stollberg** · Bio-Lebensmittel, Naturkosmetik und ökologische Kleidung aus der alten Nutzpflanze Hanf · ☎ Schillerstraße 6, 09366 Stollberg · ☎ 037296–448850 · www.hanfared.de

**L 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. Eigenblutbeh., Orthomol. Med., Mikroimmun-, Colon-Hydro-, Klangtherapie, Health Coaching · ☎ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim ☎ 03721–84368 · www.homoepathie.arzt-alexander.de

**M Heike Seewald-Blunert · Kontrast Reich** · Raum für Lernen und Entspannen, integrative Lerntherapie, Kompetenztraining für Erzieher, Yogatherapie im Tuch · ☎ Hauptstr. 11, 09235 Burkhardtsdorf · ☎ 0177–8587507 www.kontrast-reich-training.de

**MITTLERES ERZGEBIRGE**

**N WandelZeit – Impulse für die Lebensmitte · Yvonne Scholz** · Workshops, „Trau–Dich“-Seminare, Wegbegleitung, Naturerfahrungen, Weiberkram – die etwas andere Mädelsrunde · **MiteinanderSein Netzwerk-Koordinatorin Raum Oberrhau** ☎ Zum Poppischen Gut 2a, 09526 Oberrhau ☎ 0157–304 93764 · www.yvonne-scholz.de

**O Mensch sein & Entwicklung · Silke Baumann** Praxis für lösungsorientierte Psychologie; Seminare-Beratung-Training-Impulsabende zur Selbstführung mit Leichtigkeit für ein erfolgreiches Business und erfüllteres, lässigeres Leben ☎ 01525–4217453 · www.silkebaumann.de

Dipl.-Ing. **Uwe Böhm** · Produkte aus der Natur für die Natur, für **gesundes Gärtnern**, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz u. Dünger, Beratung zu Problemen im Garten und vieles mehr · ☎ Oberer Weg 17, 09432 Großbiersdorf OT Hohndorf · ☎ 03725–4499702 www.natur-concepts.de

**Marco Helmert · Helmert-Seminare.de** Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg, www.helmert-seminare.de · **Merlins-Tor:** Schamanisches Heilen, Astrologotherapie, Coaching, spirit. Seelsorge, Meditation · ☎ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg · ☎ 03735-661888 · www.helmert-praxis.de

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

**Michael Zinnen** · Instrumentenbau, -verkauf, Seminare & Baukurse: Monochorde, Tamburen, Klangliegen, Planetenharfen (Neu); Vertrieb: Didgeridoos, Kristallklangschalen · ☎ August-Bebel-Str. 37, 09579 Bortendorf, ☎ 037294–87500 · www.elmi-klangkunst.de

**BeAlive Coaching und Therapie · Kathrin Baum** · Therapeutin/Pädagogin für Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstsein, Alltagsbegleitung; Einzel-, Paar-, Familientherapie; Team-/Firmencoaching; Meditationen; Seminare ☎ Am Wasserwerk 28, 09579 Grünhainichen ☎ 0176–72858138 · info@bealive-coaching.de www.bealive-coaching.de



## Gartentipp

# Herbst und welch Segen – endlich Regen

von Uwe Böhm

Nun hatten wir schon das zweite trockene Jahr in Folge. Die Urlauber hat es gefreut, aber nicht unsere Natur. Selbst in den gebirginen Lagen waren und sind die Böden tiefgründig ausgetrocknet. Es wird davon gesprochen, dass es ein Jahr durchregnen müsste, um die Grundwasserspeicher wieder aufzufüllen. Zum Teil fehlt bis in über 1,50 m Tiefe ausreichend Wasser.

Wer bewusst durch die Landschaft fährt, sieht, wieviel Bäume schon abgestorben sind. Bei uns ist das noch nicht ganz so auffällig, aber dafür umso stärker in Thüringen, Hessen und in anderen Regionen.

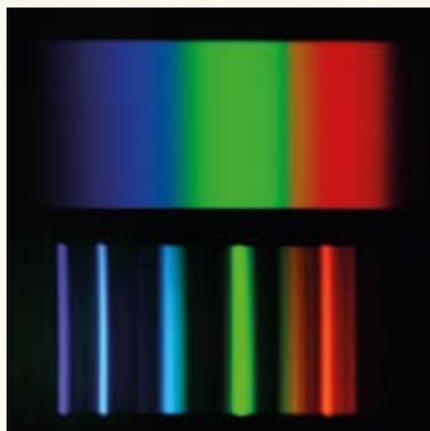
Das ist aber nicht nur auf das fehlende Wasser von oben zurückzuführen, sondern auch auf die Bodenerosion, d. h. dem Entfernen der schützenden Vegetation durch Überweidung, Abholzung und zu kurze Brachezeiten. Schon 2013 zeigte sich im Rahmen eines tschechisch/deutschen Projektes, der Ausarbeitung „Huminstoffe im Einzugsgebiet des Bachs Raselinik (Wildgehege Flaja, Erzgebirge)“ von Frantisek Novak und Martina Sestauberova, dass sich in den Talgewässern des Erzgebirgsraumes nachweislich stark erhöhte Mengen Humusbestandteile aus dem Kammgebiet befinden. Wenn aber der Humus aus unseren Wäldern verschwindet, nimmt auch die Wasserspeicherkapazität ab. Das Speichern von Wasser ist also nicht nur ein Problem, welches kurzfristig auftritt. Daher möchte ich an alle appellieren, sorgsam mit Wasser, aber auch mit unserem Boden umzugehen. Einmal mehr ist es entscheidend, was wir im Herbst / Winter mit unserem Gartenboden tun, denn darauf haben wir Einfluss.

## Gesundheitliche Aspekte

## Moderne Lichtquellen

von Michael Aurich

Glühlampen wurden schon vor einigen Jahren EU-weit verboten. Die Glüh- und Halogenlampen haben jedoch ein dem Sonnenlicht sehr naheliegendes Farbspektrum. Im Sommer wurden sie kaum gebraucht und im Winter haben sie durch natürlich entstehend Infrarotstrahlung die Räume mit erwärmt.



Aufnahmen durch Handspektroskop, oben: kontinuierliches Spektrum einer 60-W-Glühlampe, unten: diskontinuierliches Linienspektrum einer äquivalenten 11-W-Kompaktleuchtstofflampe.

Die dann propagierten Energiesparlampen (Kompaktleuchtstofflampen) haben ein signifikant anderes Farbspektrum, hauptsächlich mit Spitzen im Blau-, Grün- und Rotbereich (siehe Grafik).

Die elektronische Steuerung erzeugt Oberwellen und hochfrequente elektromagnetische Abstrahlungen. Diese wirken dann zusätzlich zu den elektrischen Wechselfeldern des 50 Hertz-Stromnetzes auf

unseren Organismus. Hinzu kommen bei Energiesparlampen chemische Ausgasungen und Ultraschall.

Das in den Energiesparlampen enthaltene Quecksilber hat ebenfalls eine negative Wirkung und zwar nicht nur, wenn die Lampe zerbricht. „Da metallisches Quecksilber stark lipophile (fettlösliche) Eigenschaften hat, ist ein Mitochondrium ein anziehender Aufenthaltsort, da es über viel Fett (in den) Doppelmembranen verfügt.“ (...) „Quantentheoretisch betrachtet müsste Quecksilber die Energieproduktion in den Mitochondrien und auch in der Photosynthese stören, was tatsächlich der Fall ist.“ (Quelle: [www.lichtbiologie.de](http://www.lichtbiologie.de))

Mitochondrien befinden sich in unseren Zellen und produzieren unsere Körperenergie ATP. Ist das moderne Licht nun auch ein weiterer Grund,

Bitte lasst ihn nicht ohne Bedeckung liegen. Wer kann, sollte ihn mit Laub und abgestorbenen Pflanzen mulchen. Noch besser ist es, ihn auch im Winter grün zu lassen. „Unkraut“ kann auch im Frühjahr beseitigt werden. Jede Bedeckung ist besser als ein offener bzw. umgebrochener Boden. Diese Mulchschichten sind Verdunstungsschutz und Speicher in einem. Außerdem bleibt so Futter für Regenwürmer und allerlei Kleingetier. Auch gewünschte Bodenpilze, wie Mykorrhizen, können so überleben. Wer im Herbst diese Schicht etwas mit Kompost und Mist (nicht zu viel!) mischen kann, tut Gutes für die lebendige Erde. Unterstützen könnt Ihr die Vorgänge durch das Abgießen mit organischen Säuren (Humin- und Fulvosäuren). Von mir wird dabei Humisol und Lignohumax favorisiert, aber auch ähnliche Produkte sind hilfreich. Dann habt Ihr im Frühjahr schnell eine gut feuchte und lebendige Krume zum Pflanzen und Säen und die Winterfeuchtigkeit wird gut gespeichert. Die Dreierkombination Gaiasan-Humisol-Lignohumax wurde jetzt sogar von sonst so ungläubigen holländischen Spezialkulturanbauern mit Staunen betrachtet. Es ist schon schön zu sehen, dass selbst hartnäckige Mineraldünger- und Chemieverfechter einsehen müssen, dass es noch etwas anderes gibt, das wirkt.

In diesem Sinne einen schönen Jahresabschluss und mit gut vorbereitetem und erholtem Boden ins Jahr 2020!

Natur Concepts · Dipl.-Ing. Uwe Böhm

Produkte aus der Natur für die NaturGroßolbersdorf

Tel. 03725 – 4499702 · [www.natur-concepts.de](http://www.natur-concepts.de)

warum sich immer mehr Menschen müde und matt fühlen? Nach meinen Erkenntnissen werden die Menschen und auch andere Lebewesen durch unnatürliche Einflüsse gestresst und erkranken dadurch.

Nun gibt es ja auch LED-Leuchten. Die meisten LEDs haben ein unnatürliches Farbspektrum und zudem flimmern die meisten. Das Flimmern ist zwar mit dem Auge nicht wahrnehmbar, aber störenden Einfluss auf die Hirnströme haben Kollegen schon durch EEG-Messungen ermittelt. Die meisten weißleuchtenden LEDs haben auch einen zu hohen Blaulichtanteil und eine zu hohe Farbtemperatur. Es wird den meisten schon aufgefallen sein, dass ein Blick in Richtung LED-Leuchten in Autos und an Fahrrädern selbst am Tag kaum möglich ist. Der hohe Blaulichtanteil (der auch im weißen Licht enthalten ist) führt zu Schäden an der Netzhaut des Auges, Kurzsichtigkeit und treibt den Blutdruck hoch.

Wenn in den Abendstunden durch künstliche Lichtquellen ein zu hoher Blaulichtanteil vorhanden ist, kann das zu Schlafstörungen führen und die Produktion des Hormons Melatonin unterdrücken, was für einen gesunden Schlaf und die Regeneration des Körpers während des Schlafes erforderlich ist.

Wer viel in den modernen Fernseher oder den Computerflachbildschirm schaut, hat meist die gleichen Belastungen durch hohen Blaulichtanteil, das Flimmern und Quecksilber. Zumindest eine kleine Abhilfe schafft der einstellbare Nachtmodus, bei dem der Blaulichtanteil verringert wird. Weiterhin können spezielle Brillen mit Blaulichtfilter die Augen schützen.

Ein unnatürliches Lichtspektrum kann auch zu Veränderungen im Hormonhaushalt führen. Hormone werden auch durch z. B. Weichmacher (schwerflüchtige Schadstoffe) beeinflusst und verändert. Und es gibt sogar schon Erkenntnisse, dass in Schulen die Kinder unter künstlichem LED-Licht schlechtere Ergebnisse erreichen als unter natürlichem Sonnenlicht am Fenster.



Bausachverständigenbüro Dipl.-Ing. Michael Aurich  
Baubiologe IBN, Baubiologischer Messtechnik IBN  
Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz  
Tel. 0371–2801539 · [www.baubiologie-aurich.de](http://www.baubiologie-aurich.de)





**VERANSTALTUNGEN**

**Samstag, 02.11.2019**

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar „Familien- und Ahnenseminar“ mit Katharina Radestock Fraureuth · G

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Postenstein im Auenhof bei Gera, Dorfstr. 9 mit Christian Schilling · Gera · O

**Dienstag, 05.11.2019**

18:00 bis 20:00 Uhr Vortrag über ayurvedische Ernährung mit Sandy Hieke · Auerbach · B

**Samstag, 09.11.2019**

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Plauen mit Christian Schilling · Fit & Wellness Oase, Hammerstraße 54 · O

11:00 bis 14:00 Uhr Kakaozeremonie mit Bianca Rantzsch · Neukirchen · D

13:00 bis 16:00 Uhr Yogasana – HathaYoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar mit Roxelane Zierold · Auerbach · B

9./10.11. je 18–21 Uhr Seminar Mykotherapie in der Naturheilpraxis mit Jens Breitfeld Hotel „Schwarzer Bär“ Jena · L

**Montag, 11.11.2019**

19:00 Uhr Vortrag Ernährung neu entdecken mit Annette Lein · Wilkau-Haßlau · M

**Dienstag, 12.11.2019**

18 Uhr MiteinanderSein Netzwerktreffen Zwickau Thema: Eröffnung der Jenaplan Schule Zwickau · Hatha Yoga Zwickau, Seilerstraße 1 · Anmeldung bei Madlen Ostertag, Tel. 0174–1902705, zwickau@miteinandersein.net

**Freitag, 15.11.2019**

17–20 Uhr Kräuter-Workshop Heimische Gewürze mit Kräuter-Christine · Auerbach · B

19:00 Uhr Klangabend mit Klangschalen mit Silvana Bonitz-Beer · Plauen · A

**Sonntag, 17.11.2019**

10:00 bis 13:00 Uhr Workshop Reihe Ayurveda und Yoga – Yin Yoga und ayurvedisches Mittagessen mit Sandy Hieke · Auerbach · B

**Dienstag, 26.11.2019**

19:00 Uhr Lichtklang@-Seelenmusik-Konzert: Einklang mit der Seele mit Peter Uwe Piotter · Tel. 03746–7690678 · Vitalzentrum Elfental Zwota, Markneukirchner Straße 41 A

**Donnerstag, 28.11.2019**

18:30 bis 21:00 Uhr Workshop Räucherkerzen selbst herstellen mit Antje Riederer, der Mondfee · Auerbach · A

**Sonntag, 01.12.2019**

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Zwickau mit Christian Schilling · Zentrum für traditionelle Osteopathie, Niederhohndorfer Querweg 10 · O

**Montag, 02.12.2019**

17:45 bis 19:00 Uhr Geführte Meditation mit Bewegung und Stille · Auerbach · B

**Montag, 09.12.2019**

17:45 bis 19:00 Uhr Geführte Meditation mit Bewegung und Stille · Auerbach · B

**Samstag, 14.12.2019**

10:00 bis 12:00 Uhr Workshop: Yin Yoga Thema „Yin Yoga für Dein Herz“ mit Sandy Hieke Auerbach · B

**Samstag, 04.01.2020**

4.–5.1. Neuer Ausbildungsstart PraNeoHom mit Mandy Goller · Falkenstein · C

**Mittwoch, 15.01.2020**

18:00 Uhr Stammtisch „Effektive Mikroorganismen“ (EM) für Anwender und interessierte Mitmenschen mit Heidemarie Wagner · Trünzig · E

**Freitag, 17.01.2020**

17.–18.1. Beginn des neuen Kurses Energetisches Segnen an 3 Ausbildungstagen mit Katharina Radestock · Fraureuth · G

**Samstag, 18.01.2020**

13:00 Uhr Workshop Einhandrute mit Volker Jahn · Trünzig · E

**Freitag, 24.01.2020**

19:15 bis 20:45 Uhr Geführte Klangreise mit Klangschalen – Durch Klänge zu Harmonie und Entspannung mit Silvana Bonitz-Beer · B

**Samstag, 25.01.2020**

25.–26.1. Beginn der neuen Ausbildung zum Aufstellungsleiter + Energetische Heilmethoden an 9 Wochenenden mit Katharina Radestock · Fraureuth · G

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Postenstein im Auenhof bei Gera, Dorfstr. 9 mit Christian Schilling · Gera · O

**Sonntag, 26.01.2020**

09:30 bis 14:00 Uhr Yoga Asana und Ayurvedisch Kochen mit Sandy Hieke · Auerbach · B

**Montag, 13.01.2020**

19:00 Uhr Klangheilungsreise „healing sounds & loving vibrations“ mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum, www.klangtempel.net · Anmeldung: info@yoga-jentsch.de Yoga Studio, Seiferitzer Allee 40, 08393 Meerane

**Mittwoch, 05.02.2020**

18 Uhr MiteinanderSein Netzwerktreffen zusammen mit dem „Spirituellen Stammtisch“ Zwickau · Thema: Ringana – die Welt der Frischekosmetik und Vitalstoffe · Restaurant „Goa“, Stiftstraße 6-8 im Pleißencenter, 08412 Werdau Anmeldung bei Madlen Ostertag, Tel. 0174–1902705, zwickau@miteinandersein.net

**Freitag, 07.02.2020**

17:00 Uhr Workshop Marokkanisches Töpfen – wir gestalten mit Ton eine Tajine – also ein Kochgefäß, mit Sonja Röpke (weitere Termine 21.2. Bemalen / 28.2. Kochkurs) · Trünzig · E

**Sonntag, 09.02.2020**

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Zwickau mit Christian Schilling · Zentrum für traditionelle Osteopathie, Niederhohndorfer Querweg 10 · O

**REGELMÄSSIGE TERMINE**

**Yoga.Raum** · Auerbach · B  
Wöchentliche Kurse für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, Hatha Yoga, Yoga für den Rücken, Poweryoga, Ashtangayoga, Yin Yoga, Yoga nach B.K.S. Iyengar, Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder u. v. m.  
**Ayurvedischer Kochabend** mit Sandy Hieke 8.11. Ayurvedische Winterküche 6.12. und 10.12. Ayurvedische Weihnachtsküche je 17–20 Uhr

**Stammtisch PraNeoHom** mit Mandy Goller 29.11. / 31.1. ab 18:00 Uhr · Falkenstein · C

**ChandraLuna** mit Bianca Rantzsch · Neukirchen/Pleiße · D  
**Frauenkreis** 30.11. 11-14 Uhr  
**Access Bars® Austausch, Einführung in die Welt der ätherischen Öle**  
Termine unter ChandraLuna.de

**Backseminare** mit Annette Lein · Wilkau-Haßlau · Beginn jeweils 16 Uhr · M  
**Vom Korn zum Brot** 2 16.12. / 15.1. je 16 Uhr  
**Brötchen & Co** 2 13.11. / 22.1. je 16 Uhr  
**Vollwert-Frühstück** 29.11. um 8 Uhr / 2.12. um 16 Uhr  
**Ran an den Speck – das Idealgewicht erreichen und halten** 5.2. um 16 Uhr

**BIODANZA** mit Christine Lukaschek 9.11. / 7.12. / 8.1. / 15.2. je 14:30–17:30 Uhr · www.bio.danza-chemnitz.de · Goethehalle Treuen

**LichterherzenSchule** mit Katharina Radestock Villa LebensLicht Fraureuth · G  
**Jahreskreisfeste**: 1.11. **Samhain** / 22.12. **Wintersonnenwende und Weihnachtsfeier** je 18–21 Uhr  
**Aufstellungen** (Offener Tages-Workshop) 20.11. / 25.1. je 10–18 Uhr

**Spirituelle Stammtisch** · Beginn 18 Uhr, Restaurant „Goa“, Stiftstraße 6-8 im Pleißencenter, 08412 Werdau · Anmeldung Christiane Peyerl G Themen: 6.11. **Immer in Balance – Kinesiologie im Alltag!** mit Anja Planken // 4.12. **Jahresausklang mit gemütlichem Beisammensein** // 2.1. **Das Qi Gong-Wunder** mit Christiane Peyerl // 5.2. **zusammen mit dem Netzwerk MiteinanderSein**

**Klangkonzert Kristallklangwelten** mit Michaela Ina Kirchberger und Thomas Plum, www.klangtempel.net · 22.11. / 13.12. / 28.2. je 19 Uhr · Salzoase „Meeresbrise“ Jena-Winzlerla

**ANBIETERVERZEICHNIS**

**VOGTLAND**

**A** **Koordinatoren Vogtland** · Antje & Michael Zimmer · Laden: Das wärmende Herz – der Laden für Körper, Geist u. Seele, Gesundheits- u. Körperpflegeprodukte, Salz, Wasser, Steine, Räucherwerk, Meditationsartikel, Bücher · Zeit u. Raum für pers. Gespräche ☎ Windmühlstraße 6, 08523 Plauen · ☎ 0151–24012220 · vogtland@miteinandersein.net

**B** **Yoga.Raum** · Anke Löser · Yogakurse, Workshops, Meditation, Ayurveda, Wellness, Vorträge und Kochabende ☎ Eisenbahnstr. 22, 08209 Auerbach ☎ 0176 –23617119 · www.yoga-kurs.com

**Mutter Erde** – Annes Naturladen & Elfenparadies · Handmade-Produkte: Naturblüten-Schmuck & Regionales, Elfen, Drachen, orig. norweg. Trolle, reines duftendes Räucherwerk, Kerzen, Edelsteine, Klangschalen, Bücher, CDs · Mo-Fr 10–17 Uhr / Do 10–13 Uhr / Sa 9:30–12:30 Uhr ☎ 0177-4140562 · Schlossstr. 19, 08233 Falkenstein

**C** **Mandy Goller** · Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie (Ausbildung & Beratung), Messen der Körperwerte mit Bio-Scan ☎ Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745–751395 & 0162–9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

**Wellness-Mobil** · Mario Geißelsöder · Ganzhltl. Wellnessraum in Oelsnitz · Reiki/ Energiearbeit · Honig-, Schokoladen-, Hot Stones (mit Nephrit Jadestein) · Massagen, Tantrische Energie- & Körperarbeit, Nahrungsergänzung, Wasseraufbereitung ☎ 03742–39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

**Fotografie & Mandala-Design** · Carina Leithold · Naturnahe Fotoshootings, fotografische Seminar- und Reisebegleitung, Fotografie als Spiegel des Seins, Tierfotografie, Mandalas, Seelenbilder, Bildlizenzen, Gestaltung von Printmedien ☎ Breite Wiese 38, 08262 Muldenhammer · ☎ 037465–40535 · www.mandalazauber.de, www.gluecksbegleiterin.de

**Praxis für komplementäre Heilweisen Dietmar Seifert** · Geistiges Heilen nach der Methode AmazinGrace®, Aufrichtung der energetischen Wirbelsäule KAR®, Auflösung emotionaler Blockaden SKYoursel®, Hu-Man-Reiki®, energetische Entstörung von Wohnungen Clearse® ☎ 037465–18311 · info@dietmar-seifert.com

**RAUM ZWICKAU**

**Koordinatorin Raum Zwickau: Madlen Ostertag** aus Langenberndorf OT Trünzig, ☎ 0174–1902705, zwickau@miteinandersein.net

**D** **Bianca Rantzsch** · ChandraLuna · Wellness- und Schwangerschaftsmassagen, Access Bars®, Aroma-Coaching, Zykluswissen, Frauenkreis, Kakaozeremonie, Kreatives Schreiben und mehr ☎ Am Mühlgraben 4, 08459 Neukirchen/Pleiße ☎ 0176–21472148 www.ChandraLuna.de

**E** **Gesundheitspraxis Sonja Röpke** · Fastenleiterin, Gesundheitspraktikerin, Lebensberaterin, Fachberaterin: Hobby, Basteln, Werken, Wildkräuterwandern ☎ Langenberndorf OT Trünzig ☎ 0366–08654229 · www.gesundheitsreisen-sonni.com

**F** **Praxis Patchouli** · Lichtwege für Frauen und Kinder · Sina Ebersbach · Ganzkörpermassagen mit reinen äth. Ölen, Zyklusmassagen, Energetik & feinstoffliche Arbeit, Aura Soma Beratungen, Farb- & Klangmassagen, Lichtklang Klangreisen ☎ Ferdinand-Puchert-Straße 3, 08427 Fraureuth ☎ 0176–45832724 · www.patchouli-energiearbeit.de

**G** **LichterherzenSchule** · Ausbildungen, Seminare, Gruppenaufstellungen, Jahreskreisfeste Villa „LebensLicht“ · Ferdinand-Puchert-Str. 3, Fraureuth ☎ 0172–6064872

**H** **Zentrum für ganzheitliche Lebensweise Christiane Peyerl** · Ganzheitliche Massagerituale (Ayurveda, Aroma-Energie), Reiki-Behandlungen und -Seminare/Ausbildungen, spirituelle Lebensberatung ☎ Gutwasserstraße 19, 08056 Zwickau ☎ 0375-2736781 · www.zentrumflg.de

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

**I** **Systemisch-Spirituelle Wegbegleitung Anke & Michael Patzsch** · Einzel-, Paar- und Familienberatung, Männerarbeit, Schamanische Energiearbeit und Pilgerbegleitung ☎ Freitagstraße 4, 08066 Zwickau ☎ 0172–3711312 www.dein-wegbegleiter.com, www.eingutesgespräch.de

**J** **Landgarten-Potpourri e.V.** · Solidarischer Ernteanteil (SolaWi)/Gemüseboxe, Imkerei, Yoga, Frischekosmetik (Ringana), Räucherwerk, Seminare · Geöffnet: Mai – Ende Okt. immer Donnerstags von 10:00 bis 18:00 Uhr Crossenerstraße 4, 08132 Mülsen/OT Wulm 037604–334998 · www.landgarten-potpourri.de

**Restaurant Vitaler Hirsch des Landhotels Sperlingsberg** · Inh. Mandy Hirsch, REGIO\* VEGI\*WILD-Küche, hauseig. Zucht, VEGGI Stammtisch, Naturkostbüfets & Zubereitungskurse, Naturschlafsysteme von MatratzenHirsch.de ☎ Sperlingsberg 2, 08451 Crimmitschau/Gablenz ☎ 03762–945670 · www.sperlingsberg.de

**K** **Qi-Aktiv** · Ines Fischer · Qigong – Natur – Bewegung, Hui Chun Gong, Guo Lin Qigong, KAHÄ, Wandern & Qigong, Lungwitzter Straße 82, 09356 St. Egidien ☎ 0174–9035409 · ines.hcg@gmail.com, www.qiaktiv.de

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

**M** **Ernährungsberaterin Annette Lein** · Gesundheits- & Ernährungsberatung, Backseminare, weitere Praxiskurse, Brotbackparties, Teambuilding für Firmen, Schülerseminare, Vorträge: Gesunde & vollwertige Ernährung, Einzelberatung ☎ Rosa-Luxemburg-Str. 4, 08112 Wilkau-Haßlau ☎ 0375–21485440 · www.korngesund.de

**THÜRINGEN**

**N** **Koordinatorin Ost-Thüringen** · Ulrike Rußner ☎ Goldene Höhe 11, 07973 Greiz ☎ 03661–673524, ostthueringen@miteinandersein.net

**O** **Christian Schilling** · Familienstellen.org 2004 – 2017 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Erfahrungen aus über 7.000 Aufstellungen. In Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera-Poststein, Leipzig, München, Plauen, Radebeul, Zwickau ☎ 0174–8367945 · www.familienstellen.org

Alle Angaben ohne Gewähr.



# Im Schlosskeller des Barockschlosses Delitzsch Neu: Klanggewölbe Delitzsch

von Volker Lauckner & Sylke Kirsch



Mit dem neuen Klanggewölbe bieten wir im weitesten Sinn Einblicke in das Thema „Die Welt ist Klang!“. Ganz praktisch erschließen wir umfänglich heilsame Möglichkeiten von Klang und Musik. Je nach Anliegen und Situation bringen wir unsere Gongs und eine Vielzahl weiterer Instrumente an der richtigen Stelle zum Einsatz. Eigenes Spielen ist möglich und ausdrücklich erwünscht. Es gibt allgemeine und spezielle Angebote, Veranstaltungsreihen sowie Konzerte, Lesungen u. a. m.

**Regelmäßige Termine „Gong gesund gestimmt“**  
**Klangmeditation „In Klängen baden – Wohlklang für mehr Wohlfühlen“** jeden Mittwoch 18:30 und 20:00 Uhr  
**Mitmachkonzert** – jeden 2. Montag des Monats 18:30 Uhr und 20:00 Uhr

### Weitere Veranstaltungen

- 12.11. 19:00 Uhr **Altorientalische Musiktherapie**  
Einführung und Konzert auf Originalinstrumenten
- 14.11. 19:00 Uhr **MiteinanderSein-Netzwerktreffen**
- 16.11. 10–16 Uhr **Kurs Obertongesang** mit Jan Heinke
- 20.11. 18:30 Uhr **Meditation mal etwas anders** mit Nora Gröbel
- 12.12. 19:00 Uhr **In Klängen baden** mit Volker Lauckner
- 21.12. 19:00 Uhr **Wintersonnenwende Klangkonzert**

Individuelle Termine für Fachvorträge, Hörsintraining, Kurse oder Konzerte für Firmen, Schulen, Vereine, Gruppen sowie Einzelpersonen sind jederzeit mit vorheriger Anmeldung möglich. Vielleicht ist im Rahmen einer Firmen- oder Vereinsweihnachtsfeier mal etwas Außergewöhnliches geplant? Wir sind dabei gerne behilflich. Auf eine gemeinsame klangvolle Zeit.

**Klanggewölbe Delitzsch**  
Volker Lauckner & Sylke Kirsch  
Schlossstraße 31, 04509 Delitzsch  
Tel. 0173–5757387 oder 0177–6855360  
www.klanggewoelbe-delitzsch.de



## Infoabend Mediale Heilarbeit



Vom 8.–10.11.2019 kommen die Berliner Heiler **Susanne** und **Matthias Kaiser** nach Leipzig in den **KRAFTRAUM** in der Thüringer Straße 23.

Es geht um Themen wie Jenseitskontakte, Fremdenergien, Past Life, Seelenabspaltung u. a.

Freitag um 19:00 Uhr findet ein kostenloser Infoabend statt. Am Samstag und Sonntag werden individuelle Sessions angeboten.

Weitere Infos und Terminvergabe unter:  
dechsling-kaiser@gmx.de oder 0176–14690083  
www.ganzheitliche-seelenheilung.de

PRINTDESIGN  
AUDIODESIGN  
WEBHOSTING

MANUFAKTUR MEDIEN  
DIE KUNST DES WESSENTLICHEN

TELEFON +49 3722 817618  
WWW.MANUFAKTUR-MEDIEN.DE

## VERANSTALTUNGEN

### Sonntag, 03.11.2019

„Ohne Wurzeln keine Flügel“ – **Systemaufstellungen** für Familie, Partnerschaft, Gesundheit und Beruf / Familienaufstellung mit **Katrin Apitz** · www.systemik-wachstum.de Leipzig

### Freitag, 08.11.2019

19–21 Uhr **Kostenloser Infoabend Mediale Heilarbeit** mit **Susanne & Matthias Kaiser**, Ganzheitliche Seelenheilung Berlin · Kontakt: Tel. 01761–4690083, dechsling-kaiser@gmx.de www.ganzheitliche-seelenheilung.de · Kraft-raum, Thüringer Str. 23, Leipzig

### Samstag, 09.11.2019

19:00 Uhr **Handpanworkshop** mit **Manuela Ina Kirchberger** und **Thomas Plum** · Markkleeberg · F  
9.–10.11. je 10–18 Uhr Ausbildung für Fortgeschrittene **Liegende Aufstellungen der Neuen Zeit** mit **Anne-Karen Fischer** · Leipzig · A

### Sonntag, 10.11.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig** (Lindenau) mit **Christian Schilling** · Leipzig · G

### Donnerstag, 14.11.2019

19:00 Uhr **MiteinanderSein Netzwerk-treffen LEIPZIG** diesmal im neuem **Klanggewölbe Delitzsch** im Barockschloss, Schlossstraße 31 (siehe Artikel) · Anmeldung über **Sylke Kirsch**, Tel. 0177–6855360

### Samstag, 16.11.2019

16.–17.11. **Grundkurs Prana Heilung** mit **Nora Gröbel** · C · Feng Shui Haus Leipzig, Walter-Heinze-Straße 1, Leipzig

### Mittwoch, 20.11.2019

13:00 bis 17:00 Uhr **Tanzende Aufstellungen** mit **Anne-Karen Fischer** · A & **Stefan Fischer** Ashtanga Yoga Loft Leipzig, Karl-Heine-Str. 85 a

### Samstag, 23.11.2019

23.–24.11. **Fußreflexzonen-Massagekurs Metamorphose** mit **Nora Gröbel** · Leipzig · C

### Sonntag, 01.12.2019

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar **Selbstliebe und Selbstvertrauen** mit **Herzheilungs-Coach & HP Mareike van Saase** · B · Shirdi Baba Center, Zschochersche Straße 38, Leipzig

### Samstag, 07.12.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig** (Lindenau) mit **Christian Schilling** · Leipzig · G

## REGELMÄSSIGE TERMINE

**Prana-Übungsabend** mit **Nora Gröbel** 28.11. um 18 Uhr · Leipzig · C

**Mitmachspielstunde Monochord & Elfenharfe** mit **Manuela Ina Kirchberger (MIK)** & **Thomas Plum** 12.11. / 10.12. / 21.1. / 25.2. je 18–21 Uhr · Markkleeberg · F

## ANBIETERVERZEICHNIS

Koordination Leipzig-Halle:  
**Nora Gröbel** ☎ 01573–2543988

### Stadt Leipzig

**A Praxis Quelle des Lebens** · **Anne-Karen Fischer** Heilerin/Dipl.-Psych. · Ausbildung, Einweihung in Quellenergie, Heilbehandlungen direkt und per Ferne, Aufstellungen der Neuen Zeit u.v.m. · ☒ Arndtstr. 27, 04275 Leipzig · Kontakt & weitere Angebote: ☎ 0341–5861540 · www.quelle-des-lebens.net

**B Herzheilungs-Coach Mareike van Saase**, Inneren Frieden & Selbstliebe & Erfüllung findest Du in DIR – in Deinem geheilten Herzen. Bei Deiner Herzheilung & Herzöffnung begleite ich Dich einfühlsam und intuitiv, incl. Quantenheilung · ☒ Zschochersche Straße 38, 04277 Leipzig ☎ 0176-29513104 · www.mareike-van-saase.com

**C Nora Gröbel** · Lehrerin für Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Heilpraktikerin Psych. Praxis: August-Bebel-Str. 12, 04275

Leipzig · Veranstaltungen: **Gromke Hörzentrum**, Dresdner Str. 78, 04317 Leipzig · ☎ 01573-2543988 · info@pranaheilung-leipzig.de, www.pranaheilung-leipzig.de

**Praxis Dalibor** · **Cornelia** und **Jörg Dalibor** Vitametrik · Computergestützte Körperanalyse Gesundheitsberatung, Impulsbehandlung bei Stress, Verspannungen und Schmerzen ☒ 04501 Leipzig, Waldstraße 63 · ☎ 0341–97528182 · www.praxis-dalibor.de

**Mehner & Busshardt Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH** · Heilpraktikerausbildung, HP im Intensivkurs für Osteopathen, HP-Prüfungsvorbereitung Löhstr. 3–7 (in der VHS), 04105 Leipzig Tel. 0351–6413010 · akademie@mehner-busshardt.de, www.mehner-busshardt.de

**NATURE ROOM** · **Katrin Steinbach** · Ihr Spezialist für gesundes Wohnen und natürliches Wanddesign · Flüssige Baumwolltapete für Wand und Decke (baubiologisch getestet) mit Textil- und Naturfasern (Bambus, Zirbe, Stroh) in vielen Designs und Farben · Beratung & Termine: ☎ 0163–7299996 · www.nature-room.de

**Paracelsus Heilpraktikerschule Leipzig** Studienleiterin **Annette Barz** · ☒ Löhstr. 17, 04105 Leipzig · ☎ 0341-9111216 · leipzig@paracelsus.de, www.paracelsus.de/leipzig

**Präventionsnetzwerk** · **Michaela Horstmann** Kosmetik kommt von „Kosmos“ = Ordnung. Also sollte Kosmetik eine natürl. Körperpflege sein, die die ureigene Ordnung von Körper-Geist-Seele unterstützt und auch als „Hilfsmittel“ in Therapien dienlich sein kann? Mehr Infos unter: www.michaela-horstmann.de

**Coaching & Beratungspraxis HP psych. Marietta Lisk-Cygan** · Chancen für Paare/Beziehungen, Persönlichkeitsentwicklung, Einzelösungen, Kurse für Unternehmen u. Organisationen www.ilp-coach-leipzig.de · Leadership Management Kursleiterin · ☎ 0176–20277016 www.lmi-dach.com

**Feldenkrais & Focusing Practitioner Amona Buechler** · Workshops, Urlaubskurse, Bildungsurlaub & Einzelsitzungen: Weltweit, Online & in Leipzig. Selbst-Erkennen und sich spontan öffnen durch innere gespürte Wahrnehmung. SMS & Whatsapp: 001-708-805-6171 · amona@move-with-life.org, www.amona-buechler.move-with-life.org

### Umland Leipzig

**D Sylke Kirsch** · individuelle Beratung, Universal White Time Healing (UWTH) – Behandlungen, Seminare Level I + II sowie Übungs-, Meditations- und Informationsabende, Kräutermittel für Dich persönlich hergestellt sylke.kirsch@gmail.com · ☎ 0177–6855360

**E Lutz Preller** · Praxis für bioenergetische Heilweisen · Ganzheitliche Heilarbeit: Selbstheilungskräfte, Blockaden, Denkmuster, Energiesysteme, Raucherentwöhnung, Reinkarnationstherapie; Lebensberatung ☒ Margeritenweg 8, 04420 Markranstädt ☎ 034205–84548, 0151–53175814 · www.diekraftliegtindir.net

**F Klangtempel** · „Kristallklangwelten“ **Klangkonzerte** · Klangliege, Weltweites Klangnetzwerk, „Campana“ – Festival der Klänge, „Die Tempelträumer“, Imkerei, Pflanzenmusik · **Manuela Ina Kirchberger (MIK)** & **Thomas Plum** · Markkleeberg ☎ 034299–811800 · www.klangtempel.net

**Begegnungszentrum „liebes-er-leben“ Dietmar Allig** · ☒ Crostigall 36, 04808 Wurzen ☎ 0152–3207716

**G Familienstellen** **Christian Schilling** · Tel. 0174–8367945 · VA-Ort: Mut-Fabrik, Angerstraße 17 A 04177 Leipzig · Details / weitere Termine: www.familienstellen.org

**Heilpraxis HP Kordula Möring** · Schwerpunkt: Neue Homöopathie nach Körbler, Arbeiten und Testen mit der Einhandrute, Aufstellungsarbeit, u.v.m. · Für Termine bitte Homepage checken: www.hpkm.de / Skype- / Zoom-Termine möglich · E-Mail hpkm@hpkm.de



## Aktuelles aus der Region Dresden-Elbland

## Neues Koordinatorinnen-Team

von Kirsten von der Heiden

## Liebe Interessierte an Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit in der Region Dresden-Elbland!

Die Badesaison verlagert sich in die Innenräume und die ersten Kerzen erwärmen uns die Herzen! Ich habe bei der Stiftung Frauenkirche den „Kirchenführerschein“ gemacht und kann Euch den Kirchenraum von Pesterwitz kompetent erlebbar machen.

Wir können Euch von Herzen berichten, dass **Therése Stoll** aus Dresden das Koordinatorenteam ab sofort für unsere Region Dresden-Elbland erweitert und verstärkt. Herzlich Willkommen im Team, Therése!

Das nächste Netzwerktreffen findet in ihrem Raum in Dresden statt. So ist es zeitnah möglich, sie persönlich kennen zu lernen.

## Nächste Netzwerktreffen

Dienstag, 05.11.2019 von 19–21 Uhr:

Impulsthema: „Unbewusstes bewusst machen“ mit Therése Stoll

Ort: Mein Raum, Ockerwitzer Str. 53, 01187 Dresden, [www.therese-stoll.de](http://www.therese-stoll.de) · Bitte bis 3 Tage vorab anmelden.

## VERANSTALTUNGEN

## Sonntag, 03.11.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Dresden / Radebeul mit Christian Schilling, Sportstudio Yvonne Zinke, Gartenstraße 28A · N

## Freitag, 08.11.2019

8.–10.11. Selbsterfahrungszeit **Ich SEIN – Raum für die Begegnung mit Deiner inneren Frau** mit Anja Freyer und Therése Stoll K Lebensgut Pomritz Bautzen8.–10.11. Kurs **Fußreflexzonenmassage** mit Andreas Brenk · Dresden · H09:00 bis 18:00 Uhr Kursbeginn **Homöopathie-Grundkurs** 1. Ausbildungsjahr mit HP Claudia Ruth Günther & HP Matthias Havenstein · Dresden · L

## Samstag, 16.11.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Dresden mit Christian Schilling · Physiotherapie Bernhard Ruhla, Helmholtzstr. 2 · N

## Dienstag, 19.11.2019

18:00 bis 21:00 Uhr **Erlühende Sexualität und Weiblichkeit** – Erfahrungsraum für Frauen mit Lina Ivonne & Therése Stoll · Dresden · K

## Freitag, 22.11.2019

22.–24.11. **Heilende Sexualität** mit Stimmchamanin Papajeahja Sandy Kühn · Dresden · H

## Mittwoch, 27.11.2019

27.–28.11. Ausbildung **Touch for Health 1** mit HP Stefanie Steudtner, HP Anett Senwitz Dresden · L

## Donnerstag, 28.11.2019

28.11.–1.12. **Tantramassage – die Magie achtsamer Berührung** mit Flora Ulrike Henkert und Frank Aman · Dresden · H

## Freitag, 29.11.2019

15:00 bis 21:00 Uhr Aufstellungsworkshop **Entspannte Weihnachten in Familie** mit Therése Stoll · Dresden · K

## Samstag, 07.12.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Yoni (de)light** mit Elke Liebsch · Dresden · H

## Sonntag, 08.12.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Lingam (de)light** mit Flora Ulrike Henkert · Dresden · H

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Dresden / Radebeul mit Christian Schilling, Sportstudio Yvonne Zinke, Gartenstraße 28A · N

## Mittwoch, 11.12.2019

18:00 bis 21:00 Uhr **Erlühende Sexualität und Weiblichkeit** – Erfahrungsraum für Frauen mit Lina Ivonne & Therése Stoll · Dresden · K

## Freitag, 13.12.2019

15:00 bis 21:00 Uhr Aufstellungsworkshop **Entspannte Weihnachten in Familie** mit Therése Stoll · Dresden · K

## Freitag, 03.01.2020

3.–5.1. Ausbildungsbeginn Familienstellen – Systemische Aufstellungsarbeit mit Birgit Dedek · Dresden · L

## Donnerstag, 09.01.2020

18:00 Uhr **Praxiskurs Psychotherapie** · Dresden · L

## Freitag, 10.01.2020

8.–10.11. Selbsterfahrungszeit **Ich SEIN – Raum für die Begegnung mit Deiner inneren Frau** mit Anja Freyer und Therése Stoll K Lebensgut Pomritz Bautzen

## Freitag, 17.01.2020

15:00 bis 21:00 Uhr Aufstellungsworkshop **Die Kraft Deines inneren Kindes** mit Therése Stoll Dresden · K

## Sonntag, 19.01.2020

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Dresden / Radebeul mit Christian Schilling · Sportstudio Yvonne Zinke, Gartenstraße 28A · N

## Freitag, 31.01.2020

31.–2.2. **Sinnlich Berühren I** – Basis für mein Liebesleben mit Tina Künzel · Dresden · H

## Donnerstag, 06.02.2020

18:00 bis 22:00 Uhr **Unbewusstes bewusst machen – Energetisches Familienstellen** freie Themenwahl mit Therése Stoll · Dresden · K

## Samstag, 08.02.2020

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Dresden mit Christian Schilling · Physiotherapie Bernhard Ruhla, Helmholtzstr. 2 · N

## Sonntag, 01.12.2019 von 14 – 19 Uhr:

Für Anbieter untereinander! Methodentreff „VoneinanderLERNEN – MiteinanderSEIN“ mit Kirsten von der Heiden

Ort: Pesterwitzer Salon, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital  
Bitte 3 Tage vorab anmelden.Im Januar gibt es einen **Neujahrsempfang**, Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben.

Wir sind ebenfalls weiter auf der Suche nach Menschen, die Lust und Zeit haben, einen Erlebnistag MiteinanderSein in Dresden 2020 zu gestalten.

Zitat: „Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges.“ Johann Wolfgang von Goethe

## Netzwerk Dresden-Elbland-Koordinatorinnen:

Kirsten von der Heiden, Tel. 0351–21088132, 0151–55519714

Therése Stoll, Tel. 0173–1701288

E-Mail: [dresden-elbland@miteinandersein.net](mailto:dresden-elbland@miteinandersein.net)[www.miteinandersein.net/dresden-elbland](http://www.miteinandersein.net/dresden-elbland)

## REGELMÄSSIGE TERMINE

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst

Dresden · H

Kleine Liebesschule 6.11. / 20.11. / 4.12. /

18.12. je 19:30 Uhr

Massagevorführungen 14.11. / 12.12. / 16.01. je 19:30 Uhr

Offene Coachinggruppe „Gemeinsam neue Wege gehen“ mit Astrid Dehnel M · Do 14.11. /

12.12. / 23.1. je 19–21:30 Uhr · „Quelle für Erfolg &amp; Lebensfreude“, Leisniger Straße 48,

01127 Dresden-Pieschen

Praxis Resonanzbewusstheit · Kirsten von

der Heiden · Freital · I

Systemische Aufstellungsarbeit · Sa 2.11. /

23.11. / 7.12. // 2020: 4.1. / 18.1. / 1.2. / 15.2. /

29.2. je 14–18 Uhr

Offene Trauergruppe Mi 13.11. / 27.11. / 11.12.

2020: 8.1. / 22.1. / 5.2. je 17:30–19:30 Uhr

Kirchenführung St. Jakobuskirche Pesterwitz

siehe: [kirche-pesterwitz.de/historisches/kirchenfuhrung/](http://kirche-pesterwitz.de/historisches/kirchenfuhrung/) 24.11. / 8.12. / 12.1.

Anmeldung bis 3 Tage im Voraus

## ANBIETERVERZEICHNIS

## Neuer Netzwerkpartner

**H**AnuKan – Zentrum für Berührungskunst. **Liebe leben.** Mit Workshops, Ausbildungen, Jahrestrainings, Abendveranstaltungen · Buchenstraße 12, 01097 Dresden · ☎ 0351–3207162 · [seminare@anukan.de](mailto:seminare@anukan.de) · [www.anukan.de](http://www.anukan.de)

Koordination Dresden-Elbland Kirsten

von der Heiden ☎ 0351–21088132 / 0151–

55519714 · Therése Stoll ☎ 0173–1701288

[dresden-elbland@miteinandersein.net](mailto:dresden-elbland@miteinandersein.net)

Praxis Resonanzbewusstheit · Kirsten

von der Heiden · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie &amp; Resilienz-Therapie. Trauerbegleitung &amp; System.

Aufstellungen · ☎ Willy-Gäbler-Weg 3, 01705

Freital · ☎ 0351–21088132 · [info@resonanzbewusstheit.info](mailto:info@resonanzbewusstheit.info) · [www.resonanzbewusstheit.info](http://www.resonanzbewusstheit.info)

KUnbewusstes bewusst machen

Therése Stoll · Einzelcoaching und Aufstellungsworkshops zu Themen wie Inneres

Kind, Versöhnung mit den Eltern, Entspannte

Weihnachten in Familie, Auszeiten für Frauen

☎ Mein Raum, Ockerwitzer Str. 53, 01157 Dresden · ☎ 0173–1701288 · [www.therese-stoll.de](http://www.therese-stoll.de)

L Mehner &amp; Busshardt · Akademie für

Ganzheitliche Medizin GmbH · Heilpraktikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung,

Homöopathie und biolog. Krebstherapie, Kinesiologie · ☎ Glashütter Str. 101, 01277 · Dresden

☎ 0351–6413010 · [akademie@mehnerbusshardt.de](mailto:akademie@mehnerbusshardt.de)

MAstrid Dehnel, zert. Coach (DCV) · Mit-

einander, füreinander, erfolgreich – Leben

mit Vision, Herz und Verstand · Life- u. Business

Coaching, Teamentwicklung, Coachinggruppen

&amp; Seminare, Jahrestrainings, Berlin &amp; Dresden

☎ 0170–777627 · Facebook: Coachingzentrum

Astrid Dehnel · [www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)

NFamilienstellen Christian Schilling · Tel.

0174–8367945 · Details / weitere Termine:

[www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org)

Juchheim-Beraterin Evelin Tomala · Tester

gesucht · Bye Bye Cellulite, Effect Kosmetik,

CannaPur-Hanfvollöl mit 100 Cannabinoiden,

EffectFood – alles Natur, ohne Konservierungs-

stoffe, Entwicklung &amp; Vertrieb Dr. Juchheim, Arzt

aus München. Wie sieht Deine Zukunft aus?

☎ 0157–58474966 · [info@dein-wow-effect.de](mailto:info@dein-wow-effect.de)

RINGANA Frischepartnerin · Katharina Barth

Beraterin, Infotermine und Vertrieb frischer

Naturkosmetik sowie natürlicher Vital- und

Nährstoffe, kostenlose Beratung, Kooperationen

für Vorträge und Workshops · 01239 Dresden

☎ 0176–70615062 · [katharinabarth@gmx.de](mailto:katharinabarth@gmx.de)

Privatpraxis für ganzheitl. Schmerztherapie

Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf · FA für Orthopädie

&amp; Dipl. Homöopath, Spez. Schmerzther., Chiro-

ther., Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten,

Neuralther., Akupunktur, Bioresonanz, Orthomol.

Med. · ☎ Schandauer Str. 43, 01277 Dresden

☎ 0351–31909536 · [www.naturliches-heilen-baldauf.de](http://www.naturliches-heilen-baldauf.de)

Facial Harmony · Steffi Böhme · Meridianbe-

handlung im Gesicht · Am Sportplatz 4, 01705

Freital · Behandlungsorte: Dresden-Plauen in der

Bienermühle, in Freital OT Pesterwitz

und in Zinnwald · ☎ 0351–31909033,

01522–6238481 · [steffi.boe@gmx.de](mailto:steffi.boe@gmx.de) · [www.steffi-boehme.de](http://www.steffi-boehme.de)

Paracelsus Heilpraktikerschule Dresden

Studienleiterin Renate Winkelmann, Heilprak-

tikerin für Psychotherapie · ☎ Schweizer Str. 3a,

01069 Dresden · ☎ 0351–4721515, [dresden@paracelsus.de](http://dresden@paracelsus.de)



## Barockschloss Delitzsch

### Klanggewölbe

#### im Schlosskeller



#### Öffnungszeiten:

Mittwoch, Samstag, Sonntag

13:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Führungen jeweils:

14:30, 15:30, 16:30 Uhr

Eintritt bei Austritt: [selbstbestimmt](#)

Termine, Veranstaltungen, Angebote

[www.klanggewoelbe-delitzsch.de](http://www.klanggewoelbe-delitzsch.de)

E-mail: [volker@klanggewoelbe-delitzsch.de](mailto:volker@klanggewoelbe-delitzsch.de)

[sylke@klanggewoelbe-delitzsch.de](mailto:sylke@klanggewoelbe-delitzsch.de)



## Midori Handpan

verschiedene Stimmungen D/F/CIS



### Beratung - Testing Verkauf - Workshops CD's



Kontakt: Thomas Plum

Mail: [thomas@klangnetzwerk.com](mailto:thomas@klangnetzwerk.com)

Telefon: 0172 - 3645028

Web: [www.klangtempel.net/midori](http://www.klangtempel.net/midori)



DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

# BALANCE & SPIRIT

SPIRITUALITÄT

ALTERNATIVE MEDIZIN

GESUNDE ERNÄHRUNG

NATURHEILVERFAHREN

VORBEUGENDE GESUNDHEIT



[www.balance-spirit.de](http://www.balance-spirit.de)

15. & 16. FEBRUAR 2020 ● WASSERSCHLOSS KLAFFENBACH