



MITEINANDERSEIN

März bis Mai 2021

Nr. 92

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Die Magie des Yoga

Seite 6 – 7

(Seelen)Partner
finden

Seite 8 – 9

Neue Reihe

Das Monochord

Seite 10 – 11

Aktuelles unter www.miteinandersein.net

Titelmotiv „Blütenzauber“ von Carina Leithold · www.mandala-zauber.de





Inhaltsverzeichnis

Frühlingstanz	3
Zeit des Wandels	3
Superfood: Löwenzahn	4
Immunität – Stärken und schützen	4
Neues aus dem Kräuter-Gut	5
Schluss mit dem Übergewicht	5
Wasser – Lebensmittel Nummer eins	5
Die Magie des Yoga	6 – 7
Yoga ist Dein Weg zu mehr Gesundheit	6
Yoga für alle	6
Yoga im Kunsthof Eibenstock	7
Weitere Angebote	7
Gesundheit aus eigener Kraft	7
Die Magie des Yoga	7
(Seelen)Partner finden	8 – 9
Die Kraft der Liebe erfahren	8
Quantec – die richtige Schwingung macht's	9
Ganzheitliche Kontaktvermittlung	9
Partnergesuche	9
Das Monochord: Klang (Teil 1)	10
Mama und SoulBirth-Doula	12
Harmonie und Lebensfreude	12
Kleinanzeigen	12
Raum & Zeit in Zwickau	13
Biohof Franke – wir gehen neue Wege	13
Fasten an der Ostsee auf Usedom	13
Aufblühen	13
Märchentherapie	15
Verbunden mit den Erdmüttern	15
Biodanza	16
Boxen & Massagen in Dresden	16
Rituale und Natur	17
Betreuung alter Menschen	17
Seitai – die Urenergie in Aktion...	17
Inspiration für Dein neues Zuhause	18
Agnihotra	18
Baubiologie	19
Vom Eise befreit sind Strom und Bäche...	19
Innere Blockaden überwinden	21
Unser Lebenswerkstattthof	22
Vom Samenkorn zum starken Baum	23
Ruhige Auszeit im Naturgarten	23
Reflexe – Dein Agieren und Reagieren	24
Rutenworkshop von zu Hause aus	24

MiteinanderSein in Liebe verbunden

von Ann König & Uwe Reiher

Wir Menschen haben eine einzigartige Fähigkeit – es ist *die Gabe zu lieben*. Wenn Du Dir diesem göttlichen Geschenk bewusst wirst und Liebe gewollt aus Deinem offenem Herzen fließen lässt, kann dies viel Großartiges bewirken.

Verbinde Dich über die Energie der Liebe

Und es geht relativ einfach: Denke einfach an eine Person oder ein Tier, welche/s Du innig liebst oder sage in Gedanken „Ich liebe Dich“ – schon beginnt die Liebe zu fließen. Auch das wundervolle Mandala auf der Titelseite kann dazu beitragen, Deine Liebe zu aktivieren.

Du kannst sie auf Deine Mitmenschen fließen lassen, ob persönlich, mit oder ohne Augenkontakt, über Bilder im Internet oder TV oder in Gedanken. Da die Liebe über allem steht, braucht es dazu auch keine Erlaubnis. Nichts kann diese hohe Schwingung der Liebe aufhalten. Somit trägst Du dazu bei, in den anderen die Liebesfähigkeit zu erwecken und Dich mit vielen Menschen darüber zu verbinden. Weiterhin freuen sich Tiere, Pflanzen und alles um Dich herum, in einem Feld der Liebe zu baden, die von Dir kommt. Ebenso kannst Du Nahrung, Wasser, Gegenstände und E-Mails u. v. m. mit Liebe aufladen. Probiere es aus und fühle, wie schnell sich die Atmosphäre dadurch ändern kann.

~~~~~  
Liebe ist die stärkste Energie im Universum, die wir Menschen zu unserem Vorteil nutzen können, wenn wir uns ihrer nur bewusst werden.  
~~~~~

Wo die Energie der Liebe als starkes Feld präsent ist, haben niedrige Schwingungen, wie Angst, Panik und Krankheit keine Chance, es kann Heilung geschehen sowie Blockaden gelöst werden, ins Fließen gebracht und alles, was lebt, beim Gedeihen unterstützt werden – sowohl in jedem Einzelnen als auch kollektiv.

Neues im Netzwerk: Telegram-Kanal

Seit Anfang diesen Jahres kommunizieren wir verstärkt und mit viel Freude in unserem MiteinanderSein Telegram-Kanal. Hier lesen mittlerweile über 500 Menschen die täglichen Neuigkeiten und tauschen sich über die Kommentare und im Gruppenchat miteinander aus.

Es erwarten Dich:

- tagesaktuelle Informationen, Events und Partnernovellen und -angebote aus unserem MiteinanderSein Netzwerk
- Visionen für die Zukunft
- inspirierende Tipps und Links für mehr Gesundheit, BewusstSein und Lebensfreude
- Nachdenkliches
- Hinweise auf Hilferufe
- Verlosungen

Du kannst:

- kommentieren, Anregungen geben, Erfahrungen und künstlerisches teilen und natürlich Fragen stellen
- Gleichgesinnte finden, denen das Miteinander genauso am Herzen liegt

Den Telegram-Messenger installierst Du auf dem Smartphone über den App-Store bzw. Play-Store oder auch am PC. Suche in Telegram unter „MiteinanderSein Kanal Offiziell“ oder gib diesen Link ein: <https://t.me/miteinandersein>

Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Juni 2021. Sonderteil ist diesmal: **Heilsames für die Seele, innerer Frieden, Selbstliebe**

Einsendungen bitte bis zum 1. Mai 2021 an: redaktion@miteinandersein.net

Einen guten Start in den Frühling und viel Freude mit diesem neuem Magazin wünschen Dir

Ann König & Uwe Reiher

Impressum

Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn
Tel. 037756-879730 · 0176 – 56892679
E-Mail redaktion@miteinandersein.net

Redaktion: Ann König und Uwe Reiher

V.i.S.d.P.: Ann König

Lektorat: Kordula Möring

lektorat@miteinandersein.net

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

Auflage: 8000 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.



MiteinanderSein

Sichtbar werden – online und offline

Wie Du Teil einer starken Gemeinschaft wirst, die Dich bereits in wenigen Monaten deutlich sichtbarer für neue Kunden macht, ohne dass Du selbst dafür täglich wertvolle Zeit aufwenden musst.

**Mehr erfährst Du hier:
Netzwerk MiteinanderSein**

www.miteinandersein.net/partner

Tel. 037756 – 879730

Frühlingstanz

von Marian Kretschmer



„Frühlingstanz“ – Acryl auf MDF-Platte, 2009

„Sag mir, wo wohnen einst'ge Freuden? wo die alten Lieben, Wann soll'n sie sich erneun & ist Vergessens Nacht vorbei, Daß ferne Räum´ & Zeiten ich durchquere, Trost zu bringen In gegenwärt'ges Leid und eine Nacht der Pein? Wo gehst du hin, Gedanke? Welch fernem Lande gilt dein Flug? Kehrst du zurück zum jetzigen bedrängten Augenblicke, Bringst du dann Trost auf deinen Schwingen, Honig, Balsam, Tau, Oder ein Gift aus wilden Wüsten, aus des Neiders Auge?“

Zitat aus 'Visionen der Töchter Albions – Das Auge sieht mehr als das Herz weiß' von William Blake

Tanz, Tanz, sonst sind wir verloren!... Die Menschheit ist gelehrt und zugleich verleitet im Tanz des Lebens, in Allem. Daraus gilt es den goldenen Weg der Mitte – eine vollkommene Wahrhaftigkeit – in das Nirwana zu finden. Verstrickungen wie Dogmen, Meinungen, Religionen, Vorurteile binden und fesseln die Menschen an sich. Der Tanz des Lebens fordert jedoch gleichzeitig auf: „Entwickle dich, Mensch. Ent-Wickle DICH!“

Marian Kretschmer · Freischaffender Künstler und Kunstpädagoge
marian-kretschmer.de

Zeit des Wandels

von Jana Münzner

Wandlung ist Leben, jede Stagnation hemmt oder unterbricht den Energiefluss mit entsprechend degenerativen Folgen.

Gerade erleben wir – wieder – einen Wandlungsprozess auf Gesellschaftsebene. Zur „Wendezeit“ gab's das schon mal, nur mit Netz und doppeltem Boden: Wir wussten, im BRD-System lebt es sich scheinbar ganz gut.

Jetzt haben wir dieses Netz nicht. Das alte System hat gänzlich ausgedient. Es will etwas ganz Neues entstehen. Um dieses Neue gut wachsen zu lassen, ist es hilfreich, das Alte in Frieden und voll Dankbarkeit ziehen zu lassen, so dass sich guter Humus daraus bildet. Wenn wir am Alten hängen – im Kleinen wie im Großen – entziehen wir dem Neuen unsere Kraft. Von daher ist der **erste Schritt in Phasen des Wandels, das Alte zu klären**, uns damit zu versöhnen, unsere Identifikation damit zu erkennen und zu lösen und das Überlebte zu verabschieden.

Die darauf folgende **Übergangsphase** kann turbulent sein – alte „Sicherheiten“ tragen nicht mehr, das Neue ist noch nicht da oder nicht stabil genug. Trauer, ein Gefühl von Leere, Sinnlosigkeit, Ängste, Orientierungslosigkeit, Aggression oder Depression können sich hier zeigen; umso mehr, je weniger wir eine Vision haben, wo es hingehen kann – Geist über Materie – je weniger wir verbunden sind mit unserem geistigen Sein und uns voll Ur-Vertrauen dem Fluss des Lebens hingegen können, sind wir Schöpfer unserer Realität und schaffen unsere Ängste die Szenarien, die ihnen entsprechen.

Hingegen schaffen unsere Freude und unsere Begeisterung die Lebensumstände, die diese nähren. Mit unserer **Vision des Neuen** setzen wir eine Absicht, die uns Orientierung für unsere Entscheidungen bietet und die wir mit unseren Handlungen manifestieren.

Diese drei Phasen gelten für alle Wandlungsprozesse – ob in Familie, Beruf, Partnerschaft, den Übergängen in unserem Lebenskreis von Geburt bis Tod oder in Gemeinschaften. Je größer unser Widerstand, um so schmerzhafter erleben wir den Prozess. Erlauben wir uns, die starken Emotionen wahrzunehmen, erkennen wir den Klärungsbedarf dahinter und mit dem Aussöhnen kann aus dem Alten fruchtbarer Boden für das Neue entstehen. Gern gebe ich auch im Wandlungsprozess Unterstützung.

Jana Münzner · www.amryta.de



Mandala-Zauber

www.mandala-zauber.de



Löwenzahnblüten-Butter

Rezepttipp von Bärbel Kirschke



- 200 g Butter, Ghee oder pflanzliche Margarine (z. B. VeganBlock von Naturli)
 - 1 – 2 große Handvoll frische, ungewaschene Blüten
1. In einem Topf die Butter schmelzen lassen & die Blüten dazugeben.
 2. Einmal kurz köcheln lassen, dabei gut umrühren. Vom Herd nehmen, abkühlen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
 3. Am nächsten Tag noch einmal sanft erhitzen, so dass die Butter schmilzt, aber nicht mehr kocht – dabei gut umrühren.
 4. Die Butter durch ein feines Sieb geben, dann in eine Form (oder Glas) gießen und fest werden lassen. Sie schmeckt rahmig und sehr lecker nach Blütenpollen.

Neue Termine für Kochseminare erfragen

Sobald es die aktuelle Situation zulässt, biete ich wieder Kochkurse zu verschiedenen Themen an.

Ayurveda-Praxis · Bärbel Kirschke
19065 Gneven, Kastanienweg 9
Anmeldung: Tel. 03860 – 5015014
www.ayurveda-schwerin.de



Reihe: Heilsame Nahrung Superfood: Löwenzahn

von Bärbel Kirschke & Ann König

Bärbel schreibt: „Löwenzahn, der ‘Alleskönner’ unter den Heilpflanzen, ist ein wahres Kraftpaket und wird von der Wurzel über die Blätter bis zur Blüte als Frischsaft, Tee, Pulver, Salat, Tinktur u. a. verwendet und in der Naturheilkunde hoch geschätzt. Wer eine Reinigungs- und Fastenkur machen möchte, wird sich über jede Löwenzahnpflanze freuen, die mit ihrer blutreinigenden und Stoffwechsel anregenden Wirkung die Ausleitung unterstützt. Durch die vielen Bitterstoffe werden Leber und Galle gereinigt und auch zur Gewichtsreduktion und bei Verdauungsstörungen ist der Einsatz von Löwenzahn sehr hilfreich.“



Lt. Anthony William bringt der Löwenzahn im Frühjahr das Blut in Schwung und bereitet alle Organe auf die Reinigung vor. Dabei entsprechen die Pflanzenteile des Löwenzahns, die unterschiedlich bitter sind, den jeweiligen Bedürfnissen der einzelnen Bereiche des Körpers:

- Die leicht bitteren, süßlichen **Blüten** reinigen die Hohlorgane wie Magen, Darm, Gallenblase, Gebärmutter, Herz, Lunge, Harnblase.
- Die bitteren **Blätter** säubern das Blut, fördern die Durchblutung und helfen, das Lymphsystem zu reinigen.
- Der bittere **Stängel** reinigt die dichteren Organe, wie Milz, Leber u. Gehirn.
- Die **Wurzel** kann zur Entgiftung von sehr dichten Organen und Geweben, also auf tiefster Ebene, beitragen.

Zudem unterstützt er mit wichtigen Nährstoffen, z. B. Vitamin A, B-Vitaminen, Jod, Eisen, Kalzium, Magnesium und Kieselsäure bei der Abwehr und Vorbeugung von Krankheiten und ist „ein wahrer Segen für die Prostata“, so Anthony William. Seelisch kann der Löwenzahn helfen, wenn wir neben uns stehen und überreagieren, um uns wieder als Einheit, als Ganzes zu fühlen. Spirituell kann er dazu beitragen, Gefühlen von Minderwertigkeit mit mehr Selbstvertrauen zu begegnen.

Rezept: Löwenzahn-Saft

1 Staudensellerie / 2 Gurken / 2 Orangen / 10 oder mehr Löwenzahnblätter zusammen entsaften und gleich genießen.

Vgl. Anthony William: „Medical Food – Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“. München 2017, S. 2314 ff

Selbständiger Life Plus-Partner Andreas Brünsch Immunität – Stärken und schützen



Informationen für Endkunden und für Networker über:

- Naturkosmetik
- Nahrungsergänzung
- Sporternährung

unter www.bruensch.de

Andreas Brünsch · Kundencode-Nr. 682785
Robert-Siewert-Straße 20 · 09122 Chemnitz
Tel. 0173 – 5389717 · info@saxa.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

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



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

InhaberIn: Karola Krug

Expertin & Kräuterfrau Elisabeth Püschmann

Neues aus dem Kräuter-Gut

von Elisabeth Püschmann

Als Kräuterfrau werden mir immer mehr Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur bewusst. Es ist mehr als Wissen um Wirkstoffe und deren Anwendung in der Pflanzen-Medizin. Für mich ist es:

- das ewige Wirken von Ruhen – Werden – Sein und Vergehen.
- das Wirken, Erkennen & Nutzen der Zusammenhänge im Großen wie im Kleinen – im Innen wie im Außen.

Diese Fülle erfahren, das alte Wissen der weisen Kräuterkundigen neu entdecken und als Kräuterfrau in der heutigen Zeit weiter geben, das ist mir wichtig!



Im Jahreskreis der Natur wird im KRÄUTER-GUT vieles über Wildpflanzen und Heilkräuter und deren Wirkung gelehrt. Wir sammeln, mischen, kreieren und rühren. Dabei entstehen Wunderwerke der Natur. Jederzeit werden im KRÄUTER-GUT besondere Kräuter verarbeitet, in duftigen Kreationen vermengt und verschiedene Mischungen oder Anwendungen hergestellt. So bieten sich vielseitige Möglichkeiten, dass Sie im KRÄUTER-GUT Naturnähe, Interesse und Wissen, Handarbeit sowie Freude am SelbstTun erlangen können.

NEU: Sa 13.03. · 10 – 15 Uhr · **Urprinzipien des Lebens und ihre Pflanzen**
 NEUE REIHE: ab Fr 26.3. · 17 – 20 Uhr · **Die Sammlerin / Der Sammler**
 Am Kräuter-Gut-Tisch aus wilder Nahrung die eigene Heilnahrung für das ganze Jahr erkennen, sammeln, verarbeiten
 NEUES WOCHENENDSEMINAR: 31.7. – 1.8. · 9:30 – 17 Uhr
9-Kräuter-Jahre bis zur Kräuterfrau: „Die Schafgarbe“ Heilpflanze 2021

Überzeugen Sie sich selbst und fühlen Sie sich herzlich Willkommen.

Elisabeth Püschmann – die Kräuterfrau · 09573 Dittmannsdorf
 Tel. 0162 – 4949195 · www.Kraeuter-Gut.de · t.me/KraeuterGut

Mysteriösen Krankheiten auf der Spur

Schluss mit dem Übergewicht

von Ann König

Allgemein wird meist angenommen, dass Übergewicht von zu vielen Kohlenhydraten, zu wenig Bewegung, zu geringer Selbstbeherrschung, einem trägen Stoffwechsel oder einer Schilddrüsenunterfunktion herührt. Doch diese Betrachtungsweisen greifen oft zu kurz und helfen nicht bei der Erreichung des Normalgewichtes. Stattdessen solltest Du bei Problemen mit dem Gewicht einmal den Fokus auf Deine Leber richten. Denn hier findet sich bei 9 von 10 Menschen meist eine gestresste und überlastete Leber, die nur noch eingeschränkt funktioniert. Warum? Alles, was in unseren Körper gelangt, wird von der Leber begutachtet. Brauchbares wird weitergegeben – giftige und zerstörerische Stoffe sowie ein Zuviel an Fett werden normalerweise in der Leber eingelagert und zum richtigen Zeitpunkt zum Ausscheiden gebracht. In unserer heutigen Zeit kann die Leber jedoch den enormen Ansturm von Schadstoffen oft kaum noch bewältigen. Weil sie alles daran setzt, dass Gifte und ein Zuviel an Fetten nicht in unser Körpersystem gelangen, wo sie Schaden anrichten könnten, arbeitet sie deshalb fast nur noch an ihren Kapazitätsgrenzen. Doch diese ständige Überlastung führt zur Trägheit. Wenn die träge Leber dann die Fettspeicherung nicht mehr richtig regeln kann, kommt es zu einem Fettstau. Diese überschüssigen Fetten werden dann statt in der Leber im Körper angelegt oder „zwischengeparkt“ und führen meist zu einem Fettansatz in der Körpermitte. Fettgewebe sammelt sich weiterhin ebenso im Verdauungstrakt und schließlich im Herz und den Arterien an. Überschüssiges Fett macht allerdings nur 2/3 der Gewichtszunahme aus. Flüssigkeitsansammlungen (festgehaltenes Wasser) ist der andere Teil. Die Ursache dafür ist das Lymphsystem. Bei einer überlasteten Leber muss es die Filterfunktion der Leber übernehmen. Die Lymphe kann dann nicht mehr normal fließen und es bilden sich Taschen von Lymphflüssigkeit.

Wege zum Normalgewicht

Niemand hat sein Übergewicht selbst verschuldet, auch Du nicht. Der Weg zu einer echten Gewichtsabnahme führt erst einmal über die

Trinkwasser – Qualität, Filtration und Aufbereitung

Das Lebensmittel Nummer eins

von Christian Marre



Dir ein herzliches Willkommen, wenn Du Dich für das Thema Trinkwasserqualität und Wasserfilter interessierst. Und egal, ob das ein junges oder altes Thema für Dich ist – ich denke, wir brauchen nicht darüber reden, dass man etwas tun muss, um die Fremd- und Schadstoffe aus dem Wasser zu nehmen. Die Fragen, die ich häufig gestellt bekomme lauten: Mit welcher Technik kann ich diese Stoffe sicher entfernen? Und wie ist es möglich, ein Wasser wieder naturnah aufzubereiten?

Eins vorweg: Jede Technik hat ihre Daseinsberechtigung. Es ist nur die Frage, ob diese auch Deinen Vorstellungen entspricht? Dir möchte ich helfen, die geeignete Lösung für Dich zu finden. Hierzu biete ich Einzelgespräche oder auch Fachvorträge im Bundesgebiet mit Wassertests vor Ort an. Meine Aufgabe ist es, in diesen Gesprächen Impulse zu geben.

Möchtest Du auch wie die anderen meiner Verbraucher Klarheit zu allen Punkten rund ums Thema Wasser?

Dann lade ich Dich ein, mit mir ein Gespräch zu führen und kostenfrei Dein Wasser vor Ort checken zu lassen. Somit bekommst Du Klarheit darüber, inwiefern es Deinen Vorstellungen entspricht – ja oder nein. Und solltest Du es lösen wollen, kann ich Dir auch Techniken empfehlen, da ich seit mehreren Jahren auch für Kunden Nachtests anbiete, die bereits schon Anlagen und Systeme haben. Profitiere von meinem Wissen: Du kannst nur gewinnen. Entweder Du erkennst, bereits eine gute Qualität zu trinken oder Du erkennst Verbesserungspotential.

Christian Marre
 Osterburger Straße 65 · 39576 Stendal
 Tel. 0152 – 5343 8597
www.dein-wassertest.de

Wertschätzung für Deine so hart arbeitende Leber. Wenn Du sie heilen möchtest, kommst Du nicht daran vorbei, mit dem Aufräumen und Entschlacken zu beginnen. Dazu gibt Dir Anthony William eine wunderbare 3-6-9 Leberreinigung an die Hand, mit der Du in 9 Tagen Deine Leber sanft entgiften und sie gleichzeitig mit leberfreundlichen Stoffen in ihrer Funktion unterstützen kannst. Bei den momentanen Lebensbedingungen empfiehlt er auch generell eine angepasste, leberfreundliche Lebens- und Ernährungsweise, damit sie die vielen Schadstoffe, die wir nicht vermeiden können, einfacher bewältigen kann.

Vermeidbare Schadstoffe – die Leber-Störenfriede:

Plastik, Abgase und Ausdünstungen, Grillanzünder, Gasherd, chemische Farben und Lacke, Düngemittel, Pflanzengifte, Rauch von Zigaretten, Fluoride, Chlor, Lebensmittelzusatzstoffe, Pathogene, Pestizide, Herbizide und Fungizide, Schimmel, chemische Reinigungs- und Körperpflegemittel, pharmazeutische Stoffe, giftige Metalle, Röntgenstrahlen, MRT, CT, Mobilfunk- und WLAN, Adrenalin durch zu hohen Stress, problematische Nahrungsmittel: Eier, Milchprodukte, fett- und salzreiche Ernährung, Alkohol, Essig, Koffein, Gluten, Mais, Rapsöl, Schweinefleisch

Stärkende Nahrungsmittel

Ahornsirup, Äpfel, Aprikosen, Atlantisches Meeress Gemüse, Bananen, Beeren, Birnen, Brokkoli, Cranberries, Datteln, rote Drachenfrucht, Feigen, Granatapfel, Grünes Blattgemüse, Gurken, Kartoffeln, Kirschen, Kiwis, Knoblauch, Kokosnuss, Koriander, Kürbis, Kurkuma, Löwenzahn, Mangos, Melonen, Honig, Zitrusfrüchte, Papaya, Pfirsiche, Champignons, Rettiche, Rosen- & Rotkohl, Rucola, scharfe Paprika, Spargel, Spinat, Sprossen, Staudensellerie, Süßkartoffeln, Tomaten, Topinambur, Weintrauben, wilde Blaubeeren, Zucchini, Zwiebeln u. a.

Vgl. ausführliche Informationen, auch zur 3-6-9-Leberreinigung von Anthony William: „Heile Deine Leber“, arkana Verlag 2019, 1. Auflage, München, S. 126 ff



SVASTHA Yoga

Yoga ist Dein Weg zu mehr Gesundheit

von Kathrin Engfer



Mein Yoga-Weg, und damit auch mein Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, begann vor fast 20 Jahren. Mittlerweile ist Yoga in der Gesellschaft angekommen. Yogakurse, Seminare, Workshops und Yogareisen finden sich zu zahlreichen Themen und bei verschiedensten Anbietern. Mein Thema, als zertifizierte Yogalehrerin und Therapeutin, ist es, nicht nur den präventiven Aspekt des Yogas in den Vordergrund zu stellen, sondern auch Begleiterin in einem Prozess zu sein, wenn es darum geht, gesundheitliche Einschränkungen zu überwinden oder bei Vorliegen einer Erkrankung durch Yoga begleitet wieder zu mehr Wohlbefinden zu kommen.

Mit dem Unterrichten von SVASTHA Yoga, einer medizinischen Ausrichtung des Yogas, in der klassische Yoga-Elemente mit den Grundlagen des Ayurveda ganzheitlich verbunden werden, unterstütze ich Dich auf Deinem Weg. SVASTHA ist ein Sanskritwort, bedeutet in der Übersetzung „Gesundheit“ und meint damit, die Balance auf allen Ebenen unseres Seins zu behalten oder wieder zu erlangen. Beim SVASTHA Yoga stehst Du mit Deinem ganz spezifischen Anliegen, Deinen konkreten Beschwerden oder möglicherweise auch Deiner Erkrankung im Vordergrund und erhältst eine auf Dich zugeschnittene Yogapraxis.



Vorab führen wir ein ausführliches Gespräch, um über diese momentane Bestandsaufnahme funktionelle Behandlungsziele formulieren zu können. Daraus erarbeiten wir eine individuelle Übungspraxis und Vorschläge für Deine gesunde Lebensweise. Mögliche Behandlungsziele können dabei beispielsweise Schmerzfreiheit, Stabilität, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit, Stressreduktion oder das Erlernen von Entspannungsverfahren sein. Diese Vielschichtigkeit an Beweggründen und Zielen, die Dich zum SVASTHA Yoga führen, erfordern eine Praxis, die so gestaltet ist, dass sie möglichst effizient auf Dein Anliegen eingeht. Gezielt von mir ausgewählte Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, Dich auf zugewandte, achtsame Weise bei Deinem Genesungsprozess zu begleiten. Der ganzheitliche Ansatz von Yoga als Achtsamkeitspraxis steht dabei immer im Vordergrund. Durch meine langjährige Tätigkeit im Gesundheitswesen ist mir der Umgang mit Menschen, die an Rheuma oder Krebs erkrankt sind oder an Erkrankungen des Bewegungsapparates leiden, sehr vertraut.

Mein Angebot an Dich – **SVASTHA Yoga mit medizinischer Ausrichtung** zur Begleitung bei Rheuma, Krebserkrankungen (Brustkrebs), Erkrankungen des Bewegungsapparates, psychischen Erkrankungen (Burn out, Depression, PTBS).

Du findest meine Angebote auf www.yoga-gesundheitspraxis.de und kannst diese in meiner **Yoga&Gesundheitspraxis in Parkentin oder in Rostock** wahrnehmen.

Möglicherweise wohnst Du nicht in meiner Nähe und möchtest trotzdem von meinen Gesundheitsangeboten profitieren? Nutze gerne die Möglichkeit, Dich mit mir zu einer Einzelstunde oder einem Coaching via ZOOM zu verabreden. Sobald Reisen und mehr soziale Kontakte wieder möglich sind, heiße ich Dich auch gerne zu Deiner ganz persönlichen **Gesundheitsauszeit mit Yoga an der Ostsee** willkommen. Melde DICH gern. Ich freue mich auf DICH. Von Herzen, Kathrin Engfer.

Deine Yoga&Gesundheitspraxis an der Ostsee!
Tel. 0163 – 1361392 · E-Mail yoga-gesundheitspraxis@t-online.de

Yoga für alle

von Katrin Schorm

Yoga für Menschen mit Handicap? Warum nicht. Die Asanas (Yogaübungen) werden einfach angepasst. Das Gute am Yoga ist: Anders als bei Teamsportarten übst Du Yoga individuell für Dich in der Gruppe. Es geht hier allein um den Yoga-Teilnehmer. Jeder kann und darf soweit gehen, wie es für ihn persönlich möglich und sinnvoll ist. Yoga bringt natürlich prinzipiell für jeden Menschen eine Menge an Vorteilen mit sich, sowohl körperlich als auch geistig. Doch gerade Menschen mit Handicap leiden oft unter ihren Einschränkungen, ihren körperlichen Defiziten, den Blicken der anderen und den direkten oder indirekten Folgen ihrer Behinderung. Yoga kann ein sinnvoller Weg sein, Defizite zu überwinden, Fähigkeiten an sich zu entdecken und neue Kraft, Mobilität und Selbstbewusstsein zu schöpfen. Der Geist wird entspannt und gleichzeitig angeregt, was wiederum die Konzentration und den inneren Stress reduziert.

Somit kann Yoga – vor allem langfristig – die Lebensqualität enorm verbessern.



Foto: Anja Paap

Ich unterrichte Yoga für Menschen, die sowohl körperlich und/oder geistig/psychisch eingeschränkt sind. Die Stunden unterscheiden sich von „normalen“ Stunden insofern, dass sie weniger komplex sind und langsamer, teilweise mit dem Fokus auf das Körperbewusstsein, ausgeführt werden. Spezielle Hilfsmittel wie Yogablock, Yogagurt oder auch ein einfacher Stuhl können dabei schon eine großartige Unterstützung sein. Die Gruppen sind in der Regel kleiner, damit ich besser auf den Einzelnen eingehen und Hilfestellungen leisten kann. Wichtig ist mir, dass trotz Handicap mit Leichtigkeit geübt wird und ein Bewusstsein für den eigenen Körper und den Geist geschaffen wird.

Katrin Schorm unterrichtet Yoga in Behindertenwerkstätten in Berlin und Hamburg. Individuelle Yogastunden und Workshops auf Anfrage.
Tel. 0173 – 8609828 · www.katrinschorm.de

Anett & Silvio Reiß

Hatha-Yoga
Yogalehrer-Ausbildung
Yogazubehör

YOGA
Zentrum Chemnitz



Wiesenstraße 11c
09111 Chemnitz

☎ 0371 – 33 40 870
☎ 0173 – 69 31 374
✉ yogazentrum-info@web.de

www.yogazentrum-chemnitz.com



Gesundheit aus eigener Kraft

von Heike Seewald-Blunert

Das ermöglicht die Mischung aus Yoga und Ayurveda im Meinersdorfer „Kontrast Reich“. Drei Ebenen helfen, Deine Eigenimmunität zu stärken. **Meditation, Ayurvedamassagen und Aromatherapie** mit ätherischen Ölen kannst Du in Einzelstunden vereinbaren.

Von der Bestimmung des Konstitutionstyps bis zur individuellen Ernährungs- und Lifestyleberatung ist alles dabei und meine vielseitigen Yogastunden runden das Kraftpaket ab.

Hathayoga findet derzeit dreimal wöchentlich online statt, auch für Kinder und Schwangere. Gestärkt für den Frühling wirst Du mit **Tuchoder Fasziyoga**. Zusätzlich möglich sind **Yogaraad oder Hocker** – wie wär's mit einer Schnupperstunde? Sobald wieder Gruppenkurse möglich sind, gern auch auf der Terrasse. Es ist auch als Präventionsangebot Deiner Gesundheitskasse möglich.

Ich freue mich auf Deinen Besuch – auf der neuen Homepage www.kontrast-reich-training.de, bei Facebook oder Instagram und in der Außenstelle Chemnitz, Kauffahrt 25a.

Eure Heike aus Burkhardtsdorf



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

Die Magie des Yoga

von Madhavi Veronika Broszinski

Den Weg in der eigenen Achtsamkeit und in der Liebe zu Dir selbst zu gehen, ist im Yoga ein Hauptanliegen. Durch die Yogaübungen (Asanas), Pranayama (Atemtechniken) und dem Mantra-Singen werden verschiedene Ebenen angesprochen, welche es Dir ermöglichen, in die eigene Wahrnehmung mit Dir selbst zu kommen.

Du verbindest Hatha-Yoga mit Bhakti-Yoga und Mantra-Singen. Mit der Kraft der Farben der Chakrenlehre wird die Verbindung zwischen Himmel und Erde hergestellt. Es geschieht Heilung, wo Heilung geschehen darf. Durch dieses Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining kommst Du in der Tiefe Deines SEINS an. Du wirst drei Meditations-techniken aus dem Yoga-Sutra von Patanjali kennenlernen und praktizieren: die einfache Mantra-Meditation, die Ausdehnungsmeditation und die Energiemeditation.



Um auch im Alltag von den Weisheiten Patanjalis profitieren zu können, erhältst Du viele praktische Tipps und kurze Übungssequenzen, die Du ideal in Deinen Alltag integrieren kannst. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesem in Liebe aus dem Herzen zu folgen, ist das Ziel. Du kannst Dich ideal auf diese Tage vorbereiten, indem Du Dein Herz für Yoga und Spiritualität weiter öffnest. Om Shanti Madhavi

Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen an der Nordsee: 23. – 25. April 2021
www.yoga-vidya.de/seminare/seminar/yoga-retreat-yoga-aus-dem-herzen-n210423-4/



Praxis – HerzBalance · Ayurveda, Massagen & Yoga
Veronika Broszinski · Mozartallee 141c, 01558 Großenhain
Tel. 0160-2261077 · herz-balance@gmx.de · www.herz-balance.com

Yoga im Kunsthof Eibenstock

von und mit Kerstin Schreier



Viele Jahre besuchte ich Yogakurse als Teilnehmerin, bis ich mich selbst zu einer Ausbildung zum Sri-Sai-Prana-Yogalehrer entschied. Mit meinen mehrjährigen Kenntnissen und Erfahrungen der Pranaheilung reiste ich 2015 für vier Wochen nach Rishikesh in Indien, um das ursprüngliche Hatha-Yoga direkt an seiner Quelle zu erlernen. Seitdem unterrichte ich mehrere Abendkurse und seit 2018 leitet Annett Schädlich, die in der gleichen Schule die Lehrerausbildung absolvierte, die Morgenkurse.

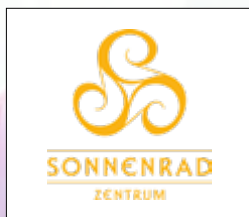
Die Verbindung von Bewegung und tiefer Atmung, mit Konzentration ganz auf sich und die heilende Kraft des Atems, schenkt eine Verbesserung der Beweglichkeit und wachsendes Vertrauen in den eigenen Körper. Mit entspannenden Atemübungen und dem Bewusstsein im Körper wird das Gedankenkarussell langsamer und kommt zur Ruhe. Der Geist entspannt und klärt sich und unsere Verbindung zur Höheren Seele wird aktiviert. Die regelmäßige Yogapraxis bereitet uns auf den Weg zur Meditation vor, die uns gerade in dieser äußerlich unruhigen Zeit den inneren Frieden schenkt. In unserer Mitte bleiben, die Kraft aus dem Inneren schöpfen und den stürmischen Wellen mit Gelassenheit begegnen sind Geschenke des Yoga.

Im Kunsthof haben wir die idealen Voraussetzungen für die Yogapraxis geschaffen: ein 80m² großer Yogaraum mit Fußbodenheizung und ein stiller Garten für sommerliches Yoga im Freien. Für Gästegruppen stehen fünf Ferienwohnungen – eingerichtet in den Kulturen Indiens, Japans, Perus, Afrikas und der Indianer – und ab März ein großes Ferienhaus im erzgebirgischen Stil zur Verfügung. Für die Eigenversorgung kann eine Werkstattküche oder auf Wunsch die Gastronomie des Kunstcafés genutzt werden.

Informationen unter www.kunsthof-eibenstock.de



Weitere Angebote



Ein Zentrum der anderen Bewegung. Denn hier darf sich jede Körperzelle in natUR Form entwickeln. Ganz Sein, Selbst Sein, Liebe Sein · Meine Angebot (derzeit): Elemente Yoga, Chakra Yoga (jeweils online), Klang Massage, Tuch Yoga Einzelstunde, natURNahes Räucherwerk, NatURspiritualität, RINGANA · **steffi groß** · www.sonnenradzentrum.de · Tel. 0160-92963601



Christel Schultz · Yoga- & Pilates-Lehrerin, Entspannungspädagogin, Phytoterapeutin Kurse, Einzelstunden, Workshops, Wildkräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern · Gartenstr. 4, 17379 Ferdinandshof
Tel. 0152-01512017 · www.yopika.de



Seelenpartner

Die Kraft bedingungsloser, wahrer Liebe erfahren

von Jana Tara Gräfe



„Jemand sollte Dich bedingungslos lieben. Unglaublich wahre Liebe, das ist essenziell. Das ist sehr wichtig. Mindestens eine Person sollte bereit sein, wirklich für Dich zu sterben und für immer für Dich zu leben, in schwierigen wie in glücklichen Zeiten. ‚Ja, ich bin mit Dir, lass uns gehen.‘ Das ist die wahre Freundschaft.“

„Wenn Du diese Art von Person in Deinem Leben hast, bist Du reif, Erleuchtung zu erlangen. Ohne einen Seelenpartner ist es höchst unwahrscheinlich, Erleuchtung zu erlangen. Sobald Du Dich mit Deinem Seelenverwandten verbunden hast, kannst Du automatisch Deine Bestimmung erreichen. Dein Leben wird dann sehr ruhig und glücklich verlaufen.“ ~ Sri Kaleshwar

Ein Seelenpartner ist nach östlicher Wissenschaft essentiell, um höchste Erleuchtungs- und Bewusstseinsstufen zu erlangen. Ein Seelenpartner kann z. B. Dein Mann, Deine Frau, Deine Tochter, Dein Arzt, Dein Lehrer oder Deine Mutter sein. Ein Seelenpartner ist jenseits von Freundschaft und Herzensgefühlen. Du solltest in der Lage sein, Deinem Seelenpartner all Deine Schattenseiten sowie Blockaden offenbaren zu können und gleichzeitig sollte das Herz Deines Seelenpartners Dir und Deinen Gefühlen gegenüber offen sein.

Ein Auge weint niemals allein. So ist es auch mit einem Seelenpartner:

Wenn Du Schmerz empfindest, wird auch er diesen Schmerz empfinden, selbst wenn er weit weg von Dir ist. Und ebenso fühlt er sich glücklich, wenn Du es bist. „Solche eine Seelenverbindung sollte es sein. Jemand sollte Dich unsterblich lieben. Unglaublich wahre Liebe, das ist wesentlich. Das nennt man einen wahren Seelenpartner. Er kann Dir helfen, den Pfad der bedingungslosen, wahren Liebe zu gehen.“ ~ Sri Kaleshwar

Ein Zeugnis von Kraft und wahrer, bedingungsloser Liebe kann man in der Beziehung von Jesus und Mutter Maria sehen. Jesus' Seelenpartner war seine Mutter. Er hatte hundertprozentig reine Liebe für seine Mutter, unglaublich reine, bedingungslose Liebe.



Sei dabei! Unter anderem zur besonderen Zeitqualität des Osterfestes möchte ich Dich gern zum **Infoabend „Seelenpartner: Die Kraft bedingungsloser, wahrer Liebe erfahren“** einladen. Ich werde besonderes Wissen teilen, welches ich während meines 7-jährigen Studiums authentischer Palmblattmanuskripte in Indien von meinem Lehrer Sri Kaleshwar empfangen habe. Insbesondere werde ich auf die Beziehung von Jesus Christus und Mutter Maria eingehen und Dir aufzeigen, was Du konkret tun kannst, um eine wahre Seelenpartnerschaft und ein Bewusstsein von bedingungsloser Liebe zu etablieren.

Online-Infoabend am Donnerstag, 25.3.2021 / 22.4.2021

18:30 – 21:00 Uhr, 09112 Chemnitz, Kosten 9 Euro, Anmeldung per Email

Werde aktiv! Du möchtest ein Bewusstsein von bedingungsloser Liebe etablieren und Deinen Seelenpartner in Dein Leben ziehen? Dann lade ich Dich zum darauffolgenden **Halbtagesseminar** ein. Ich werde Dich dann in die ersten Schritte eines bisher verborgenen, 7.000 Jahre alten, heiligen Mediationsprozesses initiieren und begleiten.

(Online) Halbtagesseminar am Samstag, 27.03.2021 / 24.4.2021

13 – 18 Uhr, 09112 Chemnitz, Infos & Anmeldung per Email

Jana Tara Gräfe · Meditation & spirituelle Lebensberatung

09112 Chemnitz · Tel. 0371 – 67604015

info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org



TERMINE

Samstag, 13.03.2021

13. – 14.03. 2-Tage-Seminar **Bewegungen im Lebensrad** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz www.gruenevilla.de

13. – 14.03. Wochenende der **Begegnung mit Deinem Kraftplatz, Krafttier und Lehrer** mit Jana Konrad · Geyer · www.janakonrad.com

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Dresden** mit Christian Schilling · Radebeul · www.familienstellen.org

Sonntag, 14.03.2021

10:00 bis 12:00 Uhr „Keiner kann mir nehmen, was ich getan habe“ **I-DANCE-IT(Y)** mit Rosemarie Dagné · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Dresden** mit Christian Schilling · Reichenau · familienstellen.org

Montag, 15.03.2021

18:00 Uhr Vortrag **Human Design System „Erkenne Deine Einzigartigkeit“** mit Stefanie Schuchardt · Wismar · www.human-design-system-wismar.de

Donnerstag, 18.03.2021

18:30 Uhr Workshop **Effektive Mikroorganismen (EM) für die Gesundheit nutzen** mit Heidemarie Wagner · Chemnitz · www.nhv-chemnitz.de

Freitag, 19.03.2021

19. – 21.03. **HarmonieSeminar – Leben**

im **Gleichgewicht** mit Katharina Radestock Chemnitz · www.lichtherzen.com

18:00 bis 20:30 Uhr **Einführungsabend in die schamanische Arbeit** mit Elke Heinze-Grüner Chemnitz · www.gruenevilla.de

Samstag, 20.03.2021

20. – 21.03. Frühjahrskurs **Aufmerksam entschlern mit der Feldenkrais- Methode®** mit Ralf Ziegler (Feldenkraispädagoge, Urbar) Schwarzenberg · physiotherapie-espig.de

12:00 bis 20:00 Uhr **Gemischte Schwitzhütte** mit Malina & Dirk · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

14:00 bis 18:00 Uhr Onlinekonferenz und/oder Präsenzveranstaltung **Aufstellungen der Neuen Zeit** mit Anne-Karen Fischer · Leipzig · www.quelle-des-lebens.net

Sonntag, 21.03.2021

21. – 26.03. **Fasten – Einmal anders – mit Yoga, Kräuterkunde und Kultur** mit Andrea Müller · Niederwiesa · www.anschotten.de

Montag, 22.03.2021

22. – 24.03. Workshop **Selflove & Selfcare** mit Bianca Rantzsch · chandraluna.de

17:00 Uhr Beginn **Theoretische Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie** Abendkurs montags · Leipzig · institut-sven-krieger.de

18:30 Uhr Vortrag **„Gesundheit beginnt mit Selbstverantwortung“** Thema: Natürliche Heilmittel mit Ina Klingner · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klingner.de

Donnerstag, 25.03.2021

17:00 Uhr Beginn **Theoretische Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie** Abendkurs donnerstags · Dresden · institut-sven-krieger.de

18:30 bis 21:00 Uhr Online-Infoabend **Seelenpartner – Die Kraft bedingungsloser, wahrer Liebe erfahren** mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Freitag, 26.03.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Vortrag **Unser Haustier ist unser Spiegel – Krankheit als große Chance** mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg OT Reichenbach · www.wilmastaffa.de

Samstag, 27.03.2021

Annanda – Weg der Freude / Befreiung (mobile Kuranwendung nach Terminabsprache) mit Mandy Frank · Tel. 0176 – 96678079 Fraureuth

27. – 28.03. Ausbildungsbeginn **Schreib-/ Poesietherapie** mit Tanja Krieger · Leipzig · institut-sven-krieger.de

09:30 bis 16:00 Uhr Seminar **Familienstellen** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Facebook: PraxisLeichtsein

27. – 28.03. Seminar **Schamanische Reisen Teil III** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Dresden** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

13:00 bis 18:00 Uhr Kurs **Seelenpartner - Die Kraft bedingungsloser, wahrer Liebe erfahren** mit Tara Gräfe · Chemnitz · www.kraftreisen.org

Sonntag, 28.03.2021

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig** (Lindenu) mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

Dienstag, 30.03.2021

17:30 bis 21:30 Uhr **Familienaufstellung – Zugang zu sich selbst finden** mit Corina Großer · Suhl · rueckgrad.com

Mittwoch, 31.03.2021

31.03. – 04.04. Jahrestraining **Transformation Intensiv – II. Abschnitt** mit Jana Münzner · Bad Zwesten · amryta.de

17:00 Uhr Beginn **Theoretische Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie** Abendkurs mittwochs · Chemnitz · institut-sven-krieger.de

Donnerstag, 01.04.2021

01.04. – 30.06. **Cacao Flow – Workshop** zur kreativen Projektplanung im Einklang mit den Rhythmen der Natur mit Bianca Rantzsch chandraluna.de

Grundkurs: **DORN-Breuss** · Suhl · rueckgrad.com

Freitag, 02.04.2021

Grundkurs Tagesseminar: **Fußzonenmassage** Suhl · rueckgrad.com

Samstag, 03.04.2021

15:00 bis 22:00 Uhr **Tag der offenen Tür im ANUKAN** – Zentrum für Berührungskunst · Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de



Seelenpartnerschaft

Quantec – die richtige Schwingung macht's

von Corina Großer

Finde Deinen Seelenpartner mit Quantentechnologie – frei von Glaubensmustern



Ein Quantec setzt die Möglichkeiten Deines Herzenswunsches im Feld frei, wie zum Beispiel das Finden Deines Seelenpartners in die richtige Resonanz zu bringen. Dazu wird Deine Adresse, Dein Geburtsdatum und Dein Zielbild gebraucht und Dein Herzenswunsch so formuliert, dass dieser Seelenpartner bereits an Deiner Seite ist im Sinne von „Ich bedanke mich für meinen Seelenpartner“.

Das Herausfinden Deines Herzenswunsches ist eine Arbeit, die partnerschaftlich geschieht. Im besten Fall mit demjenigen, der das Quantec ausführt, um herauszufinden, ob die Resonanz mit Dir übereinstimmt. Dazu wird ein sog. „Healing Sheet“ vom Computersystem Quantec selbst erstellt. Darin ist eine Auswahl an 66.000 Dateien gespeichert, auf die es keinerlei menschlichen Einfluss gibt. Vielmehr ermittelt das Quantec eine energetische Diagnose dieses Auswahlsystems. Es wird auch als die „Diode des weisen Rauschens“ bezeichnet.

Entwickelt wurde es in den 60er Jahren in Amerika an der Universität von Princeton. Seit Ende der 60er Jahre gilt es in Deutschland und weltweit als das modernste Radionik-Gerät. Radionik bedeutet, das freie Feld wird voller Möglichkeiten für das Ziel programmiert, welches wir als Herzenswunsch formuliert haben. Da wir im vernetzten Zeitalter leben, kann Hilfe von überall her kommen. Nur wir selbst sind von unseren Glaubensmustern her begrenzt. Durch Quantec sind plötzlich alle Möglichkeiten offen. Denn Quantec ist in der Lage, die grobstoffliche Materie zu informieren und deren Lebensmuster zu beeinflussen. Das lässt sich zwar nicht direkt, aber in seinen Auswirkungen messen.

Eine Behandlung und eine Verbesserung des Lebens durch Quantec ist sozusagen die Bestätigung der Quantenphysik. Deren Anwendung in der Praxis bringt den empirischen Beweis. Dafür schwingt das Quantec die Diode in eingestellter Frequenz sekundenweise die Lösung ins Feld, damit Dein Herzenswunsch wahr wird. Du kannst Deinen Herzenswunsch mit dem Quantec mindestens drei Monate beschwingen lassen, um das Feld zu reinigen, vorzubereiten und zu formen. Das Quantec kann auf ein Jahr verlängert werden, um die Möglichkeiten nochmals zu erweitern, in dieser langen Zeit Deinem Seelenpartner zu begegnen.

Dipl. Pharm. Ing. Corina Großer

Phänomenologisches Coaching-Systemische Arbeit

weiterführende Dorn Therapie und Ausbildung

Grüner Weg 20, Suhl · Mobil / WhatsApp: 0170–8207029

Die Glücksbegleiterin FOTOGRAFIE MIT ♥

Naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen
Selbsterfahrungs-Fotoshootings • Firmenpräsentation u.a.

www.gluecksbegleiterin.de · Tel. 03 74 65 / 4 05 35

Partner, Business & Freizeit

Ganzheitliche Kontaktvermittlung

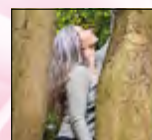
von Madlen Ostertag



Mein Name ist Madlen Ostertag und meine Herzensangelegenheit ist die Kontaktvermittlung. Ich begleite Euch ganzheitlich bei der Suche nach dem passenden Seitenstück. Ob Herzenspartner, neuer Job, Freundschaften oder Business Kontakte – gern stehe ich Euch mit meiner „Schatzkiste“ zur Verfügung.

Anmeldung auf meiner Website: www.madlen-ostertag.deE-Mail: kontakt@madlen-ostertag.de oder Tel. 0174–1902705

Partnergesuche



Sinne öffnen – Einfach Sein · Ich bin offen für Neues, wie bewusste Partnerschaft, spirituelle Entwicklung, berufliches Wachsen mit tiefem Eintauchen in die Natur, Reisen an besondere Orte. Ich lebe in MV und freue mich auf liebevolle, herzliche Menschen, die mich finden wollen. E-Mail: mona@sinnoeffnen.de

Ruhe- und freiheitsliebende, lebensfrohe Fee wünscht sich gemütlichen Kuschelbär zw. 51 – 59 Jahren, der in heimischer Natur und mit inneren Reichtümern glücklicher ist als mit Reisen, äußerer Fülle usw. für eine bereichernde, außergewöhnliche Freundschaft: E-Mail: sannett@web.de

Wünsche mir eine **Partnerin auf Herzebene** mit Vertrauen, Mitgefühl, Respekt, Ehrlichkeit, um die Lebenszeit gemeinsam zu erleben, zu fühlen, zu lieben. Bin groß, 190 cm, schlank, gesund. Melde Dich, wenn Du damit in Resonanz gehst. Ich freue mich auf eine Begegnung. Danke. E-Mail: maikzander@web.de



Alter 50 Jahre, schlanke Figur, NR, NT. Ich bin Privatier. Ich beschäftige mich mit gesunder Ernährung, energet. und schaman. Heilung, Yoga & Meditation. Ich liebe tiefsinnige Gespräche, Achtsamkeit, Natur, Tanzen, sehr viel Humor, Wärme, innige Umarmungen, eine authentische Lebensweise im respektvollem Umgang miteinander, ich liebe meinen Garten mit Tomaten, Gewürzen und Blumen & Kaminfeuer. Ich wünsche mir eine **liebevolle Partnerin**, eine gro- ße Anziehung auf seelisch, geistig und körperlicher Ebene, Nähe wie Freiraum und das Gefühl angekommen zu sein. E-Mail: scherst@t-online.de



liebevolle Gemeinschaft. Tel. 036608–654229 · www.gesundheitsreisen-sonni.com

Montag, 05.04.2021

05. – 18.04. **Heißhunger adé!** Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur mit Anne Kotzur · www.instagram.com

Mittwoch, 07.04.2021

07. – 17.04. **Kleine Ayurvedische Reinigungskur** 10 Tage (in der Gruppe per Whatsapp/Telegram) mit Mandy Frank · Tel. 0176–96678079

18:00 bis 20:00 Uhr Rohkostworkshop **Herzhaftes und süßes Brot** – Herstellung von Rohkostbrot inkl. Verkostung mit Dr. Wilma Staffa Callenberg · www.wilmastaffa.de

Donnerstag, 08.04.2021

08. – 15.04. **Basenfasten im schönen Elstertal** mit Sonja Röpke · Elstertal · gesundheitsreisen-sonni.com

18:30 bis 21:00 Uhr Online-Infoabend **5 Elemente Meditationsprozess - Erfahre deinen Seelenduft** mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Freitag, 09.04.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Vortrag **Innere Reinigung und Entgiftung von Mensch und Tier** – Sinnvolle Maßnahmen zur Entschlackung mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg · www.wilmastaffa.de

Samstag, 10.04.2021

2. Sächsische Unkrautkonferenz · Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

10. – 11.04. Seminar **Schamanisch Reisen Teil I und II** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz www.gruenevilla.de

10. – 11.04. Seminar **Begegne Deiner Energie – Einweihung in den 1. Reiki grad** mit Jana Konrad · Geyer · www.janakonrad.com

Sonntag, 11.04.2021

10:00 bis 12:00 Uhr **„Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe“ I-DANCE-IT(Y)©** mit Rosemarie Dagné · Chemnitz · i-dance-ity.jimdosite.com

Dienstag, 13.04.2021

13. – 15.04. **Neu 3-Tage-Intensivkurs Ausbildung in „Rückführungen“** mit Katharina Radestock · Chemnitz · www.lichtherzen.com

Samstag, 17.04.2021

09:30 bis 16:00 Uhr **Paarseminar** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Facebook: PraxisLeichtsein

10:00 bis 17:00 Uhr **Dance & Relax-Day** mit Bella Steudel · Chemnitz · bella-kalima.de

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig (Lindenu)** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

14:00 bis 22:00 Uhr **2 Jahre Praxisniederlassung der Praxis Resonanzbewusstheit** mit Kirsten von der Heiden · Freital · www.resonanzbewusstheit.info

Sonntag, 18.04.2021

10:00 bis 17:00 Uhr **FrauenRaum-Seminare** Chemnitz · bella-kalima.de

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Erfurt** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

10:30 bis 18:00 Uhr **Puppennähkurs Teil 1** Stoffpuppe nach Waldorfradition aus Ökomaterialien mit Sandra Wolfram · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Montag, 19.04.2021

19. – 30.04. täglich 18-19 Uhr **2-Wochen-Kurs für stille Meditation** mit Bettina Bauch · Limbach-Oberfrohna · www.das-reiki-portal.de

Gesund, gut gelaunt und voller Energie mittels Basenfasten Nutzen Sie gerne meine über 20-jährige Fastenerfahrung. Es gibt sogar was Leckeres zu essen mit Rezeptmappe. Max. 4 Plätze pro Kurs. Termine: 8. – 15.4. oder 17. – 23.6.2021. Genießen Sie ein interessantes Programm, schöne Ausflüge, kreatives Gestalten und eine

18:30 Uhr Vortrag **„Gesundheit beginnt mit Selbstverantwortung“** Thema: Bewegung nach dem FKK-Prinzip mit Ina Klinger · Schneeburg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Dienstag, 20.04.2021

18:30 Uhr Workshop **Mit Diabetes entspannt leben** mit Andrea Henrich · Chemnitz · www.nhv-chemnitz.de

Freitag, 23.04.2021

23. – 25.04. Workshop **Tantramasage I – Basis für mein Liebesleben 1/3**, einzeln oder als Paket mit Tina Künzel · Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

23. – 25.04. **Yoga-Ostseekurzurlaub – Ein Kurztrip für Körper & Seele inspiriert von der Natur** mit Kathrin Engfer · Markgrafeneheide www.yoga-gesundheitspraxis.de

23. – 25.04. **Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen** mit Madhavi Veronika Broszinski · Wangerland · www.yoga-vidya.de

Samstag, 24.04.2021

24. – 25.04. Beginn der neuen Ausbildung zum **Aufstellungsleiter mit Energetische Methoden** an 7 Wochenenden mit Katharina Radestock · Chemnitz · www.lichtherzen.com

09:00 Uhr Beginn **Theoretische Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie WE-Kurs** Chemnitz · institut-sven-krieger.de

09:00 Uhr Beginn **Theoretische Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie WE-Kurs** Leipzig · institut-sven-krieger.de

10:00 bis 17:00 Uhr **Familienaufstellungs-Seminar – Arbeit mit der Bewegung der Seele** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Poststein bei Gera** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

24. – 25.04. 2-Tage-Seminar **PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung** mit Grit Wehrhach Schwarzenberg · pranaheilung-erzgebirge.de

Sonntag, 25.04.2021

25. – 30.04. **Intervallfasten mit Yoga und Tanz** mit Bella Steudel · Donndorf / Unstrut · www.tagungshaus-thueringen.de

10:00 bis 17:00 Uhr **Familienaufstellungs-Seminar Arbeit im Fluss des Lebens** – Für Berater und Familienaufsteller mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Dresden** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

10:30 bis 18:00 Uhr **Puppennähkurs Teil 2** – Stoffpuppe nach Waldorfradition aus Ökomaterialien mit Sandra Wolfram · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Dienstag, 27.04.2021

17:30 bis 21:30 Uhr **Familienaufstellung – Zugang zu sich selbst finden** mit Corina Wohlfeil-Großer · Timmeln OT Grobfeld · rueckgrad.com

Donnerstag, 29.04.2021

Grundkurs: **DORN-Breuss** · Timmeln OT Grobfeld · rueckgrad.com

Freitag, 30.04.2021

09:30 Uhr **Grundkurs Handzonenmassage** Timmeln OT Grobfeld · rueckgrad.com

Samstag, 01.05.2021

Amnanda – Weg der Freude / Befreiung (mobile Kuranwendung nach Terminabsprache) mit Mandy Frank · Tel. 0176 – 96678079

Neue Reihe

Das Monochord: Klang – Ritual – Heilung

von Michael Zinnen



Der Artikel ist der erste Teil einer Serie. Heute beschäftigen wir uns mit dem Phänomen KLANG. Der nächste Artikel wird sich mit dem RITUAL beschäftigen, an sich und vor allem in Verbindung mit KLANG. Der letzte Artikel beschäftigt sich mit dem Thema HEILUNG (durch KLANG). Da geht es dann um Frequenzen, Planetentöne, Solfeggio, aber auch um Inhalte wie Fremdheilung / Placebo / Selbstheilung.

Wie alles begann – Teil 1 KLANG

Angefangen hat alles mit einem Ritual, nämlich mit einer Klangreise, zu der ich eingeladen war. Während der Meditation wurde ich plötzlich schlagartig wach. Aufmerksam geworden, durch den Klang eines Instrumentes, welches ich nicht kannte, schaute ich kurz auf die Bühne, nahm wahr und verschwand wieder in der Versenkung. Nach der Reise erkundigte ich mich nach dem Instrument und schaute es mir an. Es war ein Monochord, in diesem Fall eine „Elfenharfe“, vom Erbauer so genannt. Bereits 14 Tage später hatte ich mir mein erstes eigenes Monochord nach Anleitungen aus dem Internet gebaut und begann mich, zunächst mehr von der „wissenschaftlichen“ Seite aus, mit dem Instrument zu beschäftigen. Ich baute weitere Instrumente, veränderte die Bauart, die Größe, machte eine Zeit lang einige Experimente. So weit, so gut.

Schon nach sehr kurzer Zeit fiel mir auf, dass die Instrumente, oder besser das Spiel auf den Instrumenten, der erzeugte KLANG, langsam, aber sicher unser Leben veränderte. Aus dem spielerisch experimentellen, durchaus schon täglichen Umgang mit den Instrumenten, wurde ein täglicher, geregelter, regelmäßiger und später auch sehr bewusster, ritueller Einbau des Spiels in das tägliche Leben. Was war passiert? Was ist so besonders an diesem KLANG, den ein Monochord und andere OBERTON-Instrumente erzeugen?

Obertoninstrumente machen keine MUSIK, im Sinne von Rock, Pop, Schlager oder klassischer Musik. Das Monochord z. B. ist im extremsten Fall mit nur einem Ton besaitet, aber das direkt auf 20 oder 30 oder noch mehr Saiten. Streiche ich nun mit der Fingerkuppe über diese Saiten, so erzeuge ich, so oft wie Saiten da sind, immer den gleichen Ton.

DONG – DONG – DONG – DONG – DONG

und das 30 Mal oder öfter. Na toll.

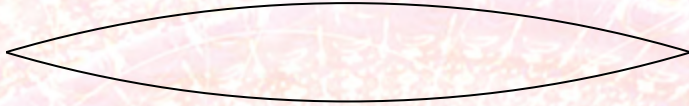
Interessanterweise höre ich aber nicht 30 Mal den gleichen Ton, sondern ich höre Töne, klar und deutlich, die das Instrument NICHT wirklich spielt. Natürlich, der Grundton, das, was die Saiten tatsächlich AUCH, sogar bevorzugt, abgeben, ist immer hörbar, aber er verändert sich ständig. Er kann erklingen wie eine Geige, eine Flöte, ein Chor. Tonfolgen, Akkorde, ganze Melodien, ... gar Symphonien erschließen sich dem geneigten Zuhörer, obwohl nichts von dem beabsichtigt gespielt wird. Also nochmal die Frage: Was passiert da?

Betrachten wir eine einzelne Saite und zupfen sie an, so hören wir klar und deutlich den Ton, den GRUNDTON, den sie erklingen lässt. Schauen wir auf einen Monitor, der uns den TON / KLANG sichtbar macht, so sehen wir, das die Saite keine reine Frequenz abstrahlt, sondern ein Frequenzgemisch: bestehend aus dem Grundton und den sogenannten OBERTÖNEN zum Grundton. Warum?



Eine beliebige Saite hat mehr als nur eine Möglichkeit zu schwingen. GRUNDTON – das ist die Frequenz der ganzen schwingenden Länge der Saite. Darüber hinaus kann die Saite aber noch in den Frequenzen schwingen, die ganzzahlig in ihre Länge passen.

Grundton(Go): die ganze Länge der Saite schwingt



1ste Oktave des Grundtons (G1): die schwingende Saite hat EINEN „Knoten“, in der Mitte, ZWEI Bäuche, halbe Saitenlänge, doppelte Frequenz.



2te Oktave des Grundtons (G2): DREI Knoten, VIER Bäuche, 1/4 Saitenlänge, 4fache Frequenz, usw.



Das klappt auch mit 3: Drei Bäuche, 1/3 Saitenlänge, 3fache Frequenz. Hier erhalten wir die QUINTE zu G1. Diese Quinte ist der erste und meistens stärkste Oberton, der z. B. auf dem Monochord erklingt.



Die sogenannte ganzzahlige Saitenteilung funktioniert, wie gesagt, mit allen ganzen Teilern der Saite. Von Interesse sind aber nur die ersten 12 bis 16 Teiler. Die 12 ist interessant, weil diese Zahl die 2er und die 3er Serie vereint, $1/3 = 4/12$ bzw. $1/4 = 3/12$. Die 16 ist die 4te Oktave zum Grundton.



Monochord „Lebensblume“



Mondharfe

Zusätzlich zu den Obertönen kommt es beim Anspielen des Monochords zu PHASENVERSCHIEBUNGEN durch das hintereinander versetzte Anspiel der Saiten. Es kommt zu Resonanzen im Instrumentenkörper. Und alleine durch die Haltung der Fingerkuppe oder den Einsatz des Fingernagels eröffnen sich mannigfache Möglichkeiten; und selbst die Geschwindigkeit, mit der ich die Saiten spiele, verändert den Klang. Wer da genaueres wissen möchte, der kann mich gerne ansprechen. Der Artikel ist „nur“ Teil einer Ausarbeitung zu diesem Thema. Alles Weitere ist allerdings viel Wissenschaft, Technik, Erfahrungen, Philosophie und spätestens beim Kapitel HEILUNG sind wir auch und stark in spirituelle, religiöse, esoterische Betrachtungen vertieft.

Zurück zu der Frage „was passiert da“, zurück zum Phänomen KLANG. Ich habe eben schon erwähnt, dass die Zuhörer eines solchen Klangs sehr verschiedene, teils sehr real anmutende Wahrnehmungen haben. Natürlich habe ich als Monochord-Spieler einen gewissen Einfluss auf den entstehenden Klang, aber im Wesentlichen ist es das Gehirn des Zuhörers, das aus dem eher homogenen Miteinander und Nebeneinander der angebotenen Obertöne assoziativ etwas gestaltet. Das, was das Gehirn da gestaltet, das ist für den Zuhörer eine perfekte Möglichkeit, in sich hinein zu schauen.



Monochord „OHM“

Du kannst schlicht einschlafen. Vielleicht entspannst Du Dich, fühlst Dich wohl – Wellness. Du kannst über Körperwahrnehmung Schwachstellen und Blockaden aufspüren. Du kannst eine Reise machen in ein Paradies Deiner Träume. Vielleicht erlebst Du etwas, das direkt mit Deinem momentanen Leben zu tun hat, erkennst ein Problem, erkennst eine Lösung, siehst einen Schritt. Selten, aber manchmal, kann es zu Vorlebenserfahrungen kommen, zu Kontakt mit anderen Welten, zu Kontakt mit „anderen“ Wesen (Engel, Naturgeister u. a.).

NICHTS ist planbar. Du lernst zu navigieren und zu steuern. Aber „Aufregendes“ passiert selten. Bis hierhin habe ich nur vom Klangerlebnis, vom wirklichen Hören gesprochen. Schon das unterscheidet sich wesentlich von den Erlebnismöglichkeiten anderer Techniken, die das Unterbewusstsein ansprechen. Ob AT oder NLP oder Familienstellen, oder das Gespräch beim Psychologen: In meinem Klangraum bin ich mit mir alleine, ich werde weder geführt noch gefragt, meine Vernunft wird nicht angesprochen, noch werden mir Ideen oder Bilder ans Herz gelegt... Doch KLANG kann noch mehr.

Monochord als Behandlungswerkzeug

Vom reinen Instrument zum Behandlungswerkzeug war es beim Monochord nur ein kurzer Schritt. Einmal auf einer guten und gut gespielten Klangliege zu liegen, ist weit mehr als ein Klangerlebnis. Insbesondere die tiefen Töne (Frequenzen unter 100 Hz) werden über den Instrumentenkörper, auf dem Du ja direkt liegst, intensiv IN den Körper gebracht. Verspannungen werden durch diese Frequenzen regelrecht aufgeweicht und „weggebrummt“. So ist ein Körpermonochord auch ein Massagewerkzeug, ein Klangmassage-Werkzeug und ein Blockaden-Finder /-Löser.

Ihr merkt, es geht auch immer wieder um das Monochord, um das Instrument, das Werkzeug, das diese Klänge erzeugt.

Ja, das Monochord:

Du musst es nicht lernen.

Es erklärt sich von selbst.

JEDER kann Monochord spielen.

Jedes Spiel ist eine Meditation.

DU tust DIR etwas Gutes, und jedem, der zuhört, auch.

Wie das tägliche Yoga, der Sonnengruß – eine halbe Stunde Monochord spielen, dabei tönen.

Monochord und Ritual – damit geht es beim nächsten Mal weiter.

Michael Zinnen, geboren 03.02.1960 (Wassermann/Ratte/Otter), Abitur, Chemiestudium (abgebrochen). Seit 40 Jahren selbstständig, vorwiegend als Handwerker und Händler (erzgebirgische Volkskunst). Mit Anfang 50 psychosomatisch schwer erkrankt, Rehas und Therapien. Erste meditative Klangerfahrungen während der Reha und dann, 2014, kam der Klang in Form eines Monochords aktiv in mein Leben. Kurz danach meine Ausbildung zum Gesundheitsberater und Massagepraktiker. Seitdem widme ich mich dem Instrumentenbau und der Klangmeditation.



ELMI Klangkunst · Elke und Michael Zinnen · August Bebel Str. 37, 09579 Grünhainichen · Elke Tel. 0174–8367675 · Michael 0152–03467860
info@elmi-holzkunst.de · www.elmi-holzkunst.de



TERMINE

Samstag, 01.05.2021

01. – 08.05. **Yoga und Wandern in Spanien** mit Kathrin Engfer, Yogalehrerin (BDY(E)YU) Spanien · yoga-gesundheitspraxis.de

12:00 bis 20:00 Uhr **Krieger-Schwitzhütte** mit Dirk · Callenberg · www.schoenheitsweg.de

01. – 02.05. **Tempel der Heilung** mit Tempelschlaf (24 Stunden) mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

Dienstag, 04.05.2021

04. – 14.05. **Kleine Ayurvedische Reiniungskur 10 Tage** (gemeinsam in der Gruppe per Whatsapp/Telegram) mit Mandy Frank · Tel. 0176–96678079

Mittwoch, 05.05.2021

18:30 Uhr Workshop **Durch Laufen „zu Ruhe“ kommen – Erhöhen der mentalen Stärke** mit Dr. Reinhard Klöppel · Chemnitz · www.nhv-chemnitz.de

Freitag, 07.05.2021

07. – 09.05.2021 Seminar **Schamanische Seelenrückholung** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Samstag, 08.05.2021

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Chemnitz** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

13:00 bis 18:00 Uhr Halbtagesseminar **Mutter - die größte Heilerin für ihr Kind** Modul 1 mit Tara Gräfe · Chemnitz · www.kraftreisen.org

18:00 Uhr Vortrag **Ganzheitliche Behandlung des Tieres** – Sicht auf Körper, Seele und Geist als Einheit mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg · www.wilmastaffa.de

Sonntag, 09.05.2021

10:00 bis 12:00 Uhr „**Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe**“ I-DANCE-IT(Y)© mit Rosemarie Dagné · Chemnitz i-dance-ity.jimdosite.com

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Dresden** mit Christian Schilling · Radebeul · www.familienstellen.org

Dienstag, 11.05.2021

17:30 bis 17:30 Uhr **Familienaufstellung – Zugang zu sich selbst finden** mit Corina Wohlfel-Großer · Münster · rueckgrad.com

Mittwoch, 12.05.2021

12. – 14.05. **Grundkurs Lomi Lomi-Massage** mit Anja Friedel · Dresden · www.veranstaltung.anukan.de

18:00 bis 20:00 Uhr Vortrag **Naturheilkunde in der Tiermedizin** mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg · www.wilmastaffa.de

Donnerstag, 13.05.2021

Grundkurs: **DORN-Breuss** · Münster · rueckgrad.com

10:00 bis 18:00 Uhr **Aufstellungen** (Offener Tagesworkshop) mit Katharina Radestock Chemnitz · www.lichttherzen.com

ab 11:00 Uhr **ERLEBNISTAG Zauberwege & Freunde** · Hainichen OT Riechberg · www.zauberwege.de

Freitag, 14.05.2021

09:30 bis 12:00 Uhr Workshop **Super Brain Yoga** mit Grit Weihrauch · Schwarzenberg

Samstag, 15.05.2021

Grundkurs Tagesseminar: **Fußzonenmassage** Münster · rueckgrad.com

15. – 16.05. **Wochenende der Begegnung mit Deinem Kraftplatz, Krafttier und Lehrer** mit Jana Konrad · Geyer · www.janakonrad.com

Sonntag, 16.05.2021

10:00 bis 14:00 Uhr **Wildkräuterwanderung zum Vertiefen des Wissens über die Natur** mit Sonja Röpké · Trünzig · www.gesundheitsreisen-sonni.com

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

Montag, 17.05.2021

17. – 24.05. **Kinderholzwerkstatt „Späne“** Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Mittwoch, 19.05.2021

18:30 bis 21:00 Uhr Online-Infoabend **Buddha & das Rad der Zeit** mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

Donnerstag, 20.05.2021

16:00 bis 19:00 Uhr **Gemmotherapie – ein Einblick in die Kraft und Energie der Knospen** mit Sonja Röpké · Langenbernsdorf www.gesundheitsreisen-sonni.com

Montag, 24.05.2021

24. – 29.05. **Ausbildung zum Gesundheitsberater – Stärkung der inneren Kraft mit Spiralmuskeltraining** mit Corina Wohlfel-Großer · Alanya/Antalya, Türkei · rueckgrad.com

Mittwoch, 26.05.2021

19:30 Uhr Themenabend **Wie redest du mit mir?** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Facebook: PraxisLeichtsein

Freitag, 28.05.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop **Einführung in die Spirituatität von Tier und Mensch** – Einheit von Körper, Seele und Geist mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg · www.wilmastaffa.de

18:30 Uhr Vortrag **Gesundheit beginnt mit Selbstverantwortung** – Thema: „Natur“ mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Samstag, 29.05.2021

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig** mit Christian Schilling · familienstellen.org

10:00 bis 18:00 Uhr **Atem und Spirit** – Tagesworkshop in Schwarzenberg mit Jana Münzner Schwarzenberg · amryta.de

12:00 bis 18:00 Uhr **Netzwerktreffen Dresden-Elbland mit Tauschaktion** mit Kirsten von der Heiden · Freital · www.miteinander.sein.de

Sonntag, 30.05.2021

10:00 bis 18:00 Uhr „**Tag der Gesundheit**“ im Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com

Mittwoch, 02.06.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Vortrag **Lesung aus meinem Buch: Seelengefährten auf vier Pfoten** mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg · www.wilmastaffa.de

Freitag, 04.06.2021

19:30 Uhr **Klangreise mit Handpans und anderen Obertoninstrumente** mit Ina Manuela Kirchberger & Thomas Plum · Meinersdorf www.klangtempel.net

Samstag, 05.06.2021

05. – 06.06. **FrauenCamp „Der Tanz mit dem Männlichen“** mit Malina Opitz · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

05. – 06.06. **Familienstellen in Berlin** mit Christian Schilling · familienstellen.org

13:00 bis 18:00 Uhr Handpanworkshop **Einführung ins Handpanspiel & intuitives Spielen** mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum Meinersdorf · www.klangtempel.net

Mittwoch, 09.06.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop **Ätherische Öle – Naturheilmittel für Mensch und Tier** mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg · www.wilmastaffa.de

Freitag, 11.06.2021

19:00 bis 22:00 Uhr **Klangreise „Klänge der Seele“** – Gehe mit uns auf eine Traumreise der Klänge mit Ina Manuela Kirchberger & Thomas Plum · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

SEELENverbunden

Mama und SoulBirth-Doula

von Lisa-Marie Tschimmel

Ich bin Lisa. Frau, Mama und SoulBirth-Doula i.A. Ich lebe im wunderschönen Langenbernsdorf in Verbundenheit mit der Natur, dem Zyklus des Lebens und dem Zyklus in mir. Zu leben bedeutet, Schwellenübergänge & Transformationen zu erfahren.



Die Geburt ist beides zugleich und gehört in einem sicheren Raum geschützt und begleitet.

Dich als SoulBirth-Doula bei der Geburt Deines Kindes zu begleiten, sehe ich als i-Tüpfelchen unseres gemeinsamen Weges. Vielmehr ist es meine Vision, Dich von Anfang an begleiten zu dürfen, Dich mit Deiner weiblichen Urkraft zu verbinden und mit Dir zusammen den für Dich passenden Weg zu Deiner Traumgeburt zu kreieren. In Liebe, Kraft und Selbstvertrauen.

Egal, ob Du gerade schwanger werden möchtest, es schon bist oder Dein Baby bereits auf der Welt ist, ich begleite Dich gern auf Deinem Weg.

Kontaktiere mich für ein Kennenlerngespräch unter Tel. 0174–7632915 oder per E-Mail seelen-verbunden@gmx.de · www.seelen-verbunden.de

Mit Herzenergie zu

Harmonie und Lebensfreude



Meine spirituelle Arbeit mit Menschen, die Hilfe oder Klarheit suchen, ist an die Herzenergie gebunden. Sie beginnt mit der Herzöffnung. Aromatherapie, Energiearbeit, Karma-Diagnostik, Persönlichkeitsanalyse, spezielle Yoga-/Körperübungen, Mantras und Meditation unterstützen tiefgreifende Bewusstwerdungsprozesse.

So können meine Klienten die ganzheitlichen Zusammenhänge ihrer Lebensumstände besser erkennen und ihr Leben bewusster oder neu gestalten. Das führt zu Harmonie und Lebensfreude im Familien- / Berufsalltag, einer stabilen Psyche, mehr Zufriedenheit und Selbstliebe. Gern begleite ich auch Dich auf Deinem ganzheitlichen Weg des Herzens.

Cathrin Balzersen · ELPH-Coach & ganzheitliche Beraterin Retschow (MV) · Tel. 0172–4118061

Kleinanzeigen

Wohnraum in Gemeinschaft gesucht

Namasté liebe Menschen. Gesucht wird freier Wohnraum (2 private Zimmer) in Gemeinschaft mit Singles, Senioren, Familien, Kindern. Wir lieben Tiere und leben gerne naturnah. Wo? SN, SA, T, BB, TH. Wann? Spät. Ende März. Wir sind Juliane (35) & Oliver (2). Wir leben ganzheitlich, nachhaltig, essen ausschließlich fair BIO und teilen gerne Alltägliches. **Kontakt unter:** juliane.rosenberg@mail.de · Tel. 0162 5227396

Praxisräume zum Einmieten gesucht

Die derzeitige Lage verlangt manchmal neue Perspektiven! Wer kann sich vorstellen, mich in meiner Praxisgründung zu unterstützen und vielleicht dadurch sein eigenes Tätigkeitsfeld zu erweitern?

Ich suche eine Möglichkeit einer Zusammenarbeit im Rahmen einer Untervermietung oder einer stundenweisen Nutzung von Räumlichkeiten im **Raum Vogtland/Zwickau/Stollberg**. Für zukünftige Kooperationspartner bin ich immer offen, auch im Bezug auf Übernachtungsangebote mit Seminarräume.

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung & Mentale Gesundheit
Tel. 0173 5942015 · Katrin Eilenberger



Einladung

Raum & Zeit in Zwickau

von Anja Flechsig



Raum & Zeit by AF ist insofern besonders, als dass ich in meinen Räumen neben Reiki und Klangschalenmassagen ganz verschiedene Arten von Meditationen anbiete. Auch Trommelabende, Lese-/ Vorleseabende sowie natürlich mein neuestes Projekt „Mal Dir Dein Bild“. All dies sind Variationen der Meditation, welche nicht nur ausschließlich im Stillen stattfinden muss. Es ist fantastisch anzusehen, was sich alles entwickeln kann aus uns selbst heraus. Entdeckt Euch neu. Die Zeit ist JETZT gegeben.

Ich biete den Rahmen, den Raum und die Zeit, welche dann von den jeweiligen Interessierten aus- und gefüllt werden kann.

Feststehende Termine Raum & Zeit by AF

Trommelabende

Immer am 1. Donnerstag im Monat, keine Vorkenntnisse erforderlich, Trommeln sind vorhanden

WLD Abende (Was liest Du? Liest Du was? Lies doch was!)

Lese-/ Vorleseabende; stellt Euer Lieblingsbuch vor; Austausch in gemütlicher Runde

Bitte unbedingt anmelden.

Raum und Zeit by AF · Anja Flechsig
Reiki, Klangschalenmassagen, Meditationen,
Trommel- / (Vor)leseabende, kreative Kurse
Lengenfelder Straße 125, 08064 Zwickau
Tel. 0157 – 31571688 · www.raum-zeit-zwickau.de



Besondere Perspektiven für Menschen mit Behinderung

Wir gehen neue Wege

von Uta Franke

Wir sind ein kleines landwirtschaftliches Unternehmen, welches nach ökologischen Richtlinien Obst und Gemüse auf dem Feld, der Streuobstwiese und im Gewächshaus anbaut. Seit Juli 2020 stellen wir als „Anderer Leistungsanbieter“ Plätze für die Teilhabe am Arbeitsleben zur Verfügung. Menschen mit Behinderungen können, ähnlich wie in einer Behindertenwerkstatt, auf unserem Hof lernen und arbeiten. Dabei werden sie von uns liebevoll betreut. In Sachsen sind wir damit einer der ersten „Anderen Leistungsanbieter“.



In unserem Biohof können sich Menschen mit Handicap in folgenden Bereichen ausprobieren:

- Ökologische Landwirtschaft
- Direktvermarktung
- Hauswirtschaftlicher Bereich
- Pflege- und Gestaltungsarbeiten
- Öffentlichkeitsarbeit
- Kreativ-Werkstatt

Bei Interesse darf unser Biohof gern besichtigt und kennengelernt werden. Wir nehmen uns Zeit und beantworten alle offenen Fragen. Wir freuen uns auf unsere Besucher.

Biohof Franke
Leipziger Straße 215
08451 Crimmitschau (OT Frankenhausen)
Tel. 03762 – 705192 oder 0172 – 9343009
www.biohoffranke.de



Kraft und Energie durch ein intaktes Immunsystem

Fasten an der Ostsee auf Usedom

von Britta Tackmann

Unser Immunsystem ist der Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit und darauf ausgelegt, uns vor Krankheitserregern zu schützen. Die wirksamste Methode, um nicht ernsthaft krank zu werden, ist eine Stärkung unseres Superorgans. Sie sollte gerade in diesen Zeiten für jeden zur absoluten Priorität werden.

Unsere Immunabwehr ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren. Ihre Aufgabe liegt darin, Substanzen als körpereigen oder -fremd zu erkennen und eine Immunantwort bzw. eine Immuntoleranz auszulösen. Zu den Organen des



Immunsystems gehören die äußeren Barrieren wie Haut, Schleimhäute, Darmflora, spezielle Organsysteme wie Lymphsystem, Thymus und Milz sowie die Abwehrzellen (weiße Blutkörperchen). Diese Organe bilden ein Netzwerk, das auf innere und äußere Veränderungen reagiert, auch auf hormonelle oder psychische Einflüsse. Sobald sich ein Teil verändert, reagiert auch der Rest des Systems. Auf die Darmflora ist ein besonderes Augenmerk zu richten, da 70% aller Abwehrzellen im Darm sitzen. Unsere Körperabwehr benötigt, um perfekt arbeiten zu können, Stärkung durch:

- Bewegung,
- frische Luft,
- natürliche, ausgewogene Ernährung,
- Ruhe und Entspannung,
- Loslassen von „Altlasten“,
- Gesellschaft und Zuwendung.

Diese Komponenten können nicht immer alle in gleicher Weise im Alltag beachtet werden, so dass es einer regelmäßigen Auszeit bedarf, um zu entschlacken, zu entgiften, ein paar Kilo abzunehmen, wieder in Bewegung zu kommen, abzuschalten, in angenehmer, kleiner Runde gute Gespräche zu führen und eine individuelle Begleitung zu erfahren, in welcher auf die eigenen Bedürfnisse eingegangen wird.

Das alles und noch viel mehr kann eine Woche Fasten an der Ostsee mit Tanz, Gymnastik, Yoga, Meditation, Rückenschule sowie Wald- und Strandwanderungen sein. Fasten ist viel mehr als „nicht essen“. Lernen Sie die Fastenwelt der erfahrenen, ausgebildeten Fastenleiterin Britta Tackmann auf Usedom kennen.

Termine und Anmeldung unter: www.fastenanderostsee.com

Britta Tackmann · Fastenleiterin
Tel. 0176 – 969 985 43 · fastenanderostsee@email.de

Medium & Hypnose-Coach Janine Dahinten

Aufblühen

Als Medium bin ich Mittlerin zwischen der diesseitigen Welt und dem Jenseits. Meine helllichtige Gabe ermöglicht es mir, mit der geistigen Welt zu kommunizieren. Folgende Themen sind möglich:

- **Energetischer Schutz:** Anstrengende, kräftezehrende Kontakte? Evtl. steckt ein Energievampir dahinter. Lösen aus Ihrer Aura / Einrichten eines energetischen Schutzes
- **Schamanische Krafttiere:** Welches ist Ihr persönlicher Begleiter und welche Botschaft hat er?
- **Mutter-/Vaterthema:** Verstrickungen lösen für heile, kräftige Wurzeln
- **Jenseitskontakte:** Kontakt zu Verstorbenen / vermisste Personen finden
- **Tierkommunikation:** Ursachen für Verhaltensauffälligkeiten finden / vermisste Tiere / Trauerbewältigung



Aufblühen · Medium & Hypnose-Coach Janine Dahinten
09603 Großschirma OT Siebenlehn
Tel. 035244 – 499427 oder 01520 – 8786429
aufbluehen@web.de · www.aufbluehen.net



ERZGEBIRGE

Kunsthof Eisenstock
www.kunsthof-eisenstock.de
Sri Sai Prana Yoga – Kurse mit Kerstin Schreiber auf Anfrage
Friedensmeditation jeden Montag 19 Uhr

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“
Schneeberg mit Ina Klinger
www.lebensfreude-ina-klinger.de
Frauenzeit 29.3. Selbstverwirklichung / 10.5. Selbstliebe je 18:30 Uhr

AMRYTA Schwarzenberg mit Jana Münzner
www.amryta.de
Verbundener Atem 6.4./4.5./1.6. je 9 Uhr // 17.3./21.4./12.5./9.6. je 18:30 Uhr
Frauenabend 19.3./16.4./7.5./18.6. je 19 Uhr
Yoga des Herzens donnerst. 19:30 – 21:30 Uhr

Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg
www.pranahheilung-erzgebirge.de
Sri Sai Prana Yoga (Hatha Yoga + direkt oder online): wöchentlich mit Grit Weihrach, jeden Mo 17 Uhr Anfänger // Di 8 Uhr Frühaufsteher / 16:30 Uhr Senioren (nur direkt) / 19 Uhr Fortgeschrittene // Mi 9:30 Uhr Schwangere (nur direkt) // Do 18 Uhr Anfänger
Online per Zoom – Link auf Anfrage
Friedensmeditation Mi 8–9 Uhr
Freie-Heilungs-Termine: nach Vereinbarung
Kundalini Yoga mit Diana Zimar: Mi 18:00 Uhr

Offener Abend Familienstellen mit Bettina Brückner 3.3. / 7.4. / 5.5. / 2.6. je 18:30 Uhr
Annaberg-Buchholz · Tel. 03733–26401

Begegnung und Bewegung im Lebenskreis
Jana Konrad · Geyer · www.janakonrad.com
Offener Abend für alle Interessierten
16.4. je 19 Uhr
Offenes Familienstellen 8.5. je 10–16 Uhr
Schamanische Trommelgruppe auf Anfrage

Hofmühle Pfaffroda
www.hofmühle-pfaffroda.de
Trommelnachmittag 20.3. / 17.4. / 15.5. / 13.6. je 16–19 Uhr
Frauenkreis Herzlicht 14.3. 16 Uhr
Meditation mit M. Schmitt 5.3. / 12.3. je 18:30–20 Uhr
Faszientraining mit May Schmitt je 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3. je 10:30–12:30 Uhr
Schamanismus erleben 26.3. / 23.4. / 16.5. / 20.6. je 16–18 Uhr
Trommel- & Musiknachmittag 20.3. / 17.4. / 15.5. / 13.6. je 16–19 Uhr
Freies Gestalten mit Ton für Kinder & Erwachsene 6.3. / 24.4. / 29.5. / 26.6. 14–17 Uhr

HRV-Stressanalyse (Messung) inklusive Auswertung und Beratung, Stressprävention sowie **Beratung zur Informationsfeldmedizin**
Time Waver Med. mit Gabriele Giersch nach Terminvereinbarung · Eppendorf
www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Vogtland

Gläserner Bauernhof Vogtland e.V. · Markneukirchen · www.glaeserner-bauernhof.de
Hutzn Stube 23.3. / 20.4. / 18.5. je 14:30 Uhr
Kräuterwanderung 20.5. / 3.6. je 16 Uhr

Stammtisch PraNeoHom mit Mandy Goller nach Absprache · Praxis Falkenstein
☎ 03745–751395

BIODANZA mit Christine Lukaschek 10.4. / 8.5. / 12.6. 14:30 bis 17:30 Uhr weitere Termine siehe Webseite · Goethehalle Treuen · www.biodanza-chemnitz.de

Yoga.Raum · Auerbach · www.yoga-kurs.com
Wöchentliche Yoga-Kurse für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, Hatha Yoga, Yoga für den Rücken, Power yoga, Ashtangayoga, Yin Yoga, Yoga nach B.K.S. Iyengar, Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder u. v. m.

Raum Zwickau

Spirituelle Stammtisch · 7.4. / 5.5. / 2.6. mit unterschiedlichen Vorträgen · Beginn 18 Uhr, Restaurant „Goa“, Pleißencenter Werdau
Anmeldung Christiane Peyerl · www.zentrumfgl.de

ChandraLuna mit Bianca Rantzsch · Zwickau
www.ChandraLuna.de
Kakaozeremonie 13.3. / 28.3. / 12.4. / 27.4. / 11.5. / 26.5. je 10–13 Uhr
Holi Plant Medicine Mini-Workshops mit ätherischen Ölen: Feel Good 20.3. / 17.4. / 15.5. // Gesundheit 13.3. / 10.4. / 8.5. // Detox 6.3. / 3.4. / 1.5. // Energetische Abgrenzung 27.3. / 24.4. / 22.5. jeweils 14 Uhr

Raum und Zeit by AF mit Anja Flechsig · Zwickau
www.raum-zeit-zwickau.de
Trommelabend jeden 1. Donnerstag im Monat

Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com
Workshop **Emmailieren** 23.4. je 18–20 Uhr
Workshop **Holzcollage** 26.5. / 30.6. je 18–20 Uhr
Stammtisch „Effektive Mikroorganismen“ (EM) mit Heidemarie Wagner · Termine erfragen

Raum Chemnitz

Reiki-Oase · Bettina Bauch · Limbach-Oberfrohna
www.reiki-oase-lo.de
Die Mittwoch-Abende in der Reiki-Oase: offene Sprechstunde, Meditationskurse, Begegnung, Heilung, Begrüdigung, Aufrichtung, Austausch u. v. m.
Virtuelle weltweite Meditation für Öffnung von Herz und Verstand · zu jeder Dekade: jed. 10. / 20. / 30. des Monats je 20 Uhr

Klangreisen – Kristallklangwelten mit Ina Manuela Kirchberger (MIK) & Thomas Plum
www.klangtempel.net · Termine erfragen
Salzgrotte Chemnitz

Individuelle Klangreisen im geschützten Rahmen für Einzelpersonen, Paare oder Kleingruppen bis max. 4 Personen bzw. Klangmassagen · Termine nach Vereinbarung, alle Infos und Preise auf www.zellharmonie.de

Klangreisen und Klंगाusbildung mit Ruth Röllner · Einzeltermine jederzeit möglich · www.klangschalen-energie.de

Salzgrotte Salaero · Hohenstein-Ernstthal
www.salaero.de
Klangkörperreise mit Chalina 9.12. 19 Uhr
Hypnotische Phantasiereise mit Yvette Gräbner 15.3. / 12.4. / 10.5. / 26.4. / 7.6. je 18:30 Uhr
Klangschalenerlebnis mit Sandra Günther 26.3. / 22.4. / 20.5. / 18.6. je 18:30 Uhr
Shiatsu-Massagetag 12.3. / 13.4.
Face-Vitaltag 22.4. / 27.5. / 17.6. ab 15 Uhr

Lichterzen mit Katharina Radestock
Chemnitz · www.lichterzen.com
Jahreskreisfeste 19.3. Ostara / 30.4. Walburgis / 21.6. Sommersonnenwende je 18–21 Uhr
Kreis der Frauen 31.3. / 28.4. / 26.5. je 18–21 Uhr
MantraSingKreis 10.3. / 14.4. / 12.5. je 19–21 Uhr

Berghof Göritzshain e.V.
Kakaozeremonie mit Ecstatic Dance, Klangreise oder Mantrensingen, **Orientalischer Abend, Meditatives / Heilpädagogisches Tanzen, Kräuterwanderung, Naturkosmetikworkshops, Ganzheitl. Anti-Aging Beratung, Mandalareading, DIY-Nähkurs** Termine und Anmeldung unter www.berghofgh.jimdo.com

ENERGY DANCE® mit Manuela Wende
Neuinsteiger können jederzeit schnuppern kommen. Online jeden Mo und Mi. Alle wöchentl. Kurse u. a. in Hartmannsdorf, HOT, Hohndorf, Waldenburg auf www.energy-dance-sachsen.jimdo.com

LASS UNS TANZEN! TANZE DICH! TANZE ES! und entfalte dabei spielerisch tänzerisch Deine IDENTITÄT = **I-DANCE-IT(Y)©** mit Rosemarie sonntags 14.3. / 11.4. / 9.5. / 13.6. / 11.7. je 10–12 Uhr Chemnitz
www.i-dance-ity.jimdosite.com

Biodanza – Tanz des Lebens mit Christine Lukaschek · dienstags aller 14 Tage in der geraden KW um 19:15 Uhr Physiotherapie „Pro Vitas“, Chemnitz · www.biodanza-chemnitz.de

Die Tanzoase Chemnitz · Bella Steudel
wöchentl. Kurse / Ausbildungen: **Bauchtanz, Hula-Tanz, Zenbo Balance und Mantra-Dance**
www.bella-kalima.de

Seitai – Katsugen Undo = Die Kunst der spontanen und authentischen Bewegung
mit Werner Ahrens · Tel. 0371–4046240
Termine auf Anfrage · Ort: Delphin
Chemnitz, Peterstr. 26, Chemnitz

Schönheitsweg mit Dirk Kreuzer / Malina Opitz · www.schoenheitsweg.de
Männerkreis 19.3. / 16.4. / 21.5. / 16.7. je 19–22 Uhr Konzeptions Chemnitz
Frauenkreis 12.3. / 2.4. / 23.4. / 14.5. / 11.6. je 19–21 Uhr Raja Yoga Chemnitz

ZauberWege e.V. · Kerstin & Kai Müller
Riechberg · www.zauberwege.de
Die MONDIN ruft (Frauenkreis)
29.3. / 27.4. / 26.5. / 24.6. je 18 Uhr
MannSein 6.4. / 4.5. / 1.6. je 18 Uhr

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann
Dittmannsdorf · www.kraeuter-gut.de
Kräuterführung 17.4. / 7.5. / 4.6. Zeit erfragen
Am Kräuter-Gut-Tisch 26.3. / 23.4. / 28.5. / 18.6. je 17–20 Uhr
Wild- & Heilkräuter-Werkstatt · 13.3. / 24.4. / 29.5. / 5.6. je 9:30–17 Uhr
Frauengeflüster 20.3. Frühlings-Tagundnachtgleiche 10–16 Uhr / 30.4. Beltane 17–20 Uhr / 19.6. Sommersonnenwende 10–16 Uhr

EM-Stammtisch Chemnitz organisiert von Heidemarie Wagner, Tel. 0371–225575, jed. 2. Montag im Monat, 19 Uhr
Chemnitz · bitte anmelden
Kostenfreie **Informationsabende** zur Ausbildung
Heilpraktiker 10.06. 19:00 Uhr
www.mehner-busshardt.de

Raum Leipzig-Halle

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · Markkleeberg · www.klangtempel.net
Mitmachspielstunde Monochord & Elfenharfe 23.3. / 20.4. / 25.5. / 22.6. je 18–21 Uhr
Handpanworkshop – Einführung ins Handpanspiel & intuitives Spielen 20.3. / 29.5. / 5.6. Meinersdorf / 12.6. Olbernhau / 26.6. / 23.7. je 13–18 Uhr

Praxis Quelle des Lebens · Anne-Karen Fischer
Leipzig · www.quelle-des-lebens.net
(Online) **Heilkreis mit Quellenergie und Heilliedern** 24.3. / 21.4. / 19.5. je 18–19 Uhr
Aufstellung der neuen Zeit 20.3. 14–18 Uhr
Universelle Aufstellung mit Quellenergie 27.3. 10–13 Uhr Yogazentrum „sohong“

Dresden-Elbland

Kostenfreie **Informationsabende** zur Ausbildung
Heilpraktiker 7.7. 19:30 Uhr
Homöopathie Online 4.3. / 7.7. je 18 Uhr
Dresden · www.mehner-busshardt.de

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst
Dresden · www.anukan.de
Kleine Liebesschule II
24.3. / 7.4. / 21.4. / 5.5. / 26.5. je 19:30 Uhr
Kleine Liebesschule für Paare (nur als gesamten Kurs 8x) 31.3. / 14.4. / 28.4. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 30.6. / 14.7. je 19:00 Uhr
Kleine Bondageschule
22.3. / 12.4. / 26.4. / 17.5. / 31.5. je 19:00 Uhr
Massagevorführungen
11.3. / 6.4. / 27.4. / 20.5. / 10.6. je 19:30 Uhr

Praxis Resonanzbewusstheit · Freital
mit Kirsten von der Heiden
www.resonanzbewusstheit.info
Systemische Aufstellungsarbeit · Sa 10.4. / 24.4. / 22.5. je 14–18 Uhr
Offene Trauergruppe Mi 14.4. / 8.4. / 12.5. / 26.5. / 9.6. / 23.6. je 15:30–17:30 Uhr
Glück auf! Kuschtreff mit achtsamer & absichtsloser Berührung Mo 19.4. / 3.5. / 17.5. / 7.6. / 21.6. je 18:30–21:30 Uhr
Ausblick: **Autogenes Training** ab 30.6.
Grundkurs – 10 Einheiten, Mi 18–19 Uhr
Anmeldung bis 3 Tage im Voraus
Kirchenführung St. Jakobuskirche Pestertwitz
17.3. 17:30 Uhr // 21.3. / 27.3. / 11.4. / 18.4. / 16.5. / 30.5. je 11 Uhr · siehe kirche-pestertwitz.de/historisches/kirchenfuehrung/

Praxis HerzBalance · Veronika Broszinski
Großenhain · www.herz-balance.com
YogaKurs jeden Montag 18:30–20 Uhr
Kinder Yoga in Niederau jeden Donnerstag
Pranayama, Meditation & Mantras jeden 3. Mittwoch im Monat 19–20:30 Uhr

Mecklenburg-Vorpommern

Gesundhaus Klatschmohn · Silke Wend
Riether Winkel, Stettiner Haff
www.gesundurlaub-klatschmohn.de
Kochschule für Dein Wohlbefinden – individuelle Themen wie antientzündlich essen, Regulation Säure-Basen-Haushalt, Stoffwechselfeit u. v. a. jeden ersten Samstag im Monat.

Ayurveda Praxis Schwerin · Bärbel Kirschke
Gneven · www.ayurveda-schwerin.de
Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten
Termine bitte erfragen.

Anleitung zur Übungsreihe **Die Fünf »Tibeter«** geeignet für alle Altersgruppen, ohne Vorkenntnisse, nach Absprache möglich in Warnemünde & Erzgebirge oder mobil, mit Mandy Frank (Lizensierte Trainerin)
Tel. 0176–96678079 · mandy.frank@gmx.net

Yoga & Gesundheitspraxis mit Kathrin Engfer
„Alte Schule“ Parkentin
www.yoga-gesundheitspraxis.de
Zertif. Hatha Yoga Präventionskurse / Entspannung / Meditation / Yoga für Teenies
wöchentliche Kurse bitte erfragen

Ginkgo Mare Ostseebad Prerow
www.ginkgomare.de
Sitzmeditation & Faszien-Yoga
montags 17–18 Uhr
Achtsamkeits-Praxis dienstags 17–18 Uhr
Yoga mittwochs 17–18 Uhr
Bauch, Beine, Po & Entspannung
donnerstags 17–18 Uhr
Wirbelsäulengymnastik freitags 17–18 Uhr
Yoga für Alle freitags 18–19:30 Uhr



Fastenreisen

Fasten & Wandern im Landhaus Kladow
Crivitz mit Regina Paas
Termine für Fastenwochen auf Anfrage
www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

Ostsee-Fastenkuren auf Usedom / Zinnowitz
Britta Tackmann · www.fastenanderostsee.com
Parkhotel Am Glienberg 11.–17.4. / 16.–22.5.
Vineta Vital Hotel 25.4.–1.5. / 30.5.–5.6. / 13.–19.6.

Überregional

Natürlich Rückgrad e.V. · www.rueckgrad.com
Ausbildung zum Gesundheitsberater
31.3.–4.4. Suhl / 28.4.–2.5.2021 Timmel /
Großbefeh / 24.–29.5. Alanya / 12.–16.5. Münster
Spiralmusiktraining nach Dr. Smisek
22.–29.8. Prag

Grundkurs: DORN-Bruss
1.4. Suhl / 29.4. Timmel / 13.5. Münster /
Grundkurs Fußzonenmassage
2.4. Suhl / 14.5. Münster
Grundkurs Handzonenmassage
30.4. Timmel / Großbfehn
Familienaufstellungen
30.03. Suhl / 27.4. Timmel / Großbfehn /
11.5. Münster, je 17:30 bis 21:30 Uhr

Institut Sven Krieger · Dresden
institut-sven-krieger.de
Infoabende zur Ausbildung zum:
Heilpraktiker für Psychotherapie
19.3. / 23.4. / 21.5. je 18:30 Uhr
Dresden / Leipzig und Chemnitz

Online

Online Skypemeeting – Vortrag zu verschiedenen Themen und Austausch von Unternehmern und Menschen, die ein Unternehmen gründen wollen. Mit Moderatorin Mandy Lux, Strategieberaterin IHK · jed. 1. Mittwoch im Monat: 7.4. / 5.5. / 2.6. je 20:00 Uhr · www.lux-strategie.de



Die natürlichen Archetypen für neue Gemeinschaften

Märchentherapie

von Madana Kati Pfau

In alten Zeiten, als der Großteil der Menschheit noch in der innigen Verbundenheit mit Mutter Erde miteinander lebten, bildeten sich Gruppenstrukturen ganz natürlich. Die Menschen spürten, sahen und erfuhren im Zusammenleben, wer für welche Position geeignet war. Dieses Wissen, das wir heute Intuition nennen, ist tief verankert im kollektiven Unbewussten. C.G. Jung, der Vater der analytischen Psychotherapie, benannte so den unfassbar großen Bereich der gesammelten Erfahrungen mit ihren Innen- und Außenwelten der gesamten Menschheit seit ihrem Bestehen. Es ist ein Bereich, der sich uns unwillkürlich durch Träume, Synchronizitäten und sogenannte Zufälle zeigt. In Trance, Hypnose, bewussteinverändernden Techniken, aber auch mit allen esoterischen und spirituellen Praktiken der Lebensberatung sowie in kunsttherapeutischen und künstlerischen Settings nehmen wir bewusst mit diesem riesigen Feld Kontakt auf. Dann zeigen sich Botschaften aus dem kollektiven Unbewussten in allen möglichen Formen, deren Bedeutung wir aufschlüsseln und integrieren können.



Der Drang zu natürlichen Gemeinschaften wird immer deutlicher. Wir haben keine Lust mehr, in künstlichen Strukturen zu funktionieren und fragen uns, wie wir als Lebensgemeinschaften nicht nur ökonomisch, sondern vor allem auch auf seelisch-moralischer Ebene miteinander ein gesundes, natürliches Dasein kreieren können. Also, ganz konkret gefragt: Wer macht was und warum? Was sind unsere gemeinsamen Werte und wie gehen wir miteinander um?

Seit vielen Jahren tauche ich tief hinab in die uralten Weisheiten, die in Märchen, Mythen und Sagen verborgen sind. Dabei habe ich nicht nur die Struktur der Geschichten, die sogenannte Heldenreise, erforscht, sondern auch ganz besonders das, was C.G. Jung als Archetypen bezeichnet hat. Und dabei zeigt es sich, dass wir auch heute noch dieses Wissen für uns nutzen können und sollten, denn es ist die Weisheit vom Gelingenden Leben. Hier finden wir erhellende Hinweise, Bilder und Brücken zum Verständnis der Urenergien menschlicher Verhaltensweisen und Ausdrucksformen. Ich gehe davon aus, dass auch Götter und übernatürlich Wesen aus dem großartigen, schöpferischen Bewusstsein der Menschen stammen, aus dem göttlichen Anteil unseres Selbst. An ihnen können wir uns orientieren, um einen Weg in eine natürliche, heilsame und lebensfördernde Gemeinschaft zu finden.

C. G. Jung war übrigens den spirituellen Dimensionen des menschlichen Bewusstseins gegenüber sehr aufgeschlossen, erstellte häufig selbst Horoskopberechnungen für seine Patienten und verwendete sie als vollkommen legitimes Mittel seiner psychiatrischen Tätigkeit. Er reiste nach dem Bruch mit Sigmund Freud, der sich immer mehr auf seine Sexualtheorie fixierte, nach Indien, Amerika und Afrika, lernte dort von den Eingeborenen und bezog stets Stellung für die Wichtigkeit von Religion und Spiritualität für die gesunde seelische Entwicklung.

Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen, was wir in der derzeit erzwungenen Isolation um so deutlicher spüren. Das gibt uns Gelegenheit, uns diese Tatsache noch bewusster zu machen und darin noch aktiver zu werden, neue Gruppen und

Gemeinschaften zu gründen. Um für die jeweiligen Gruppenmitglieder den archetypischen Platz zu finden, der für die gesamte Gruppe förderlich ist, nutze ich schamanische, spielerische und kunsttherapeutische Mittel, aber natürlich schöpfe ich auch aus meinem großen Schatz an Sagen, Märchen und Geschichten aus aller Welt. Als Märchenerzählerin ist mir der Umgang mit diesen Inhalten so sehr vertraut, dass ich im Laufe der Jahre einen eigenen Märchentherapie-Ansatz entwickelt habe.

Und wäre es nicht wunderbar, wieder in Gemeinschaften zu leben, die alle Aspekte des Lebens akzeptieren und integrieren können, die mit Konflikten und Veränderungen umgehen können, die frei sind von kleinem Machtkampf und sich gegenseitig in aller Wertschätzung und Respekt sehen und annehmen? Das ist mein Traum und dafür stelle ich meine Gabe zur Verfügung; denn eine Gemeinschaft braucht auch den Blick von außen, um sich selbst zu finden. Ich führe als externe Anbieterin Menschen, die in Gemeinschaften leben bzw. die Absicht dazu haben, zu ihren ureigensten Ressourcen für ein stabiles, sinnvolles und sinnstiftendes Zusammenleben.

Ich freue mich, Euch dabei begleiten zu dürfen.

Madana Märchentherapie

Verbunden mit den Erdmüttern

von Madana Kati Pfau

Die uralte, weibliche Weisheit vom gelingenden Leben

Vielen Generationen der Mütter, Großmütter, Tanten und Schwestern erzählten ihren Nachkommen Geschichten darüber, wie man Stärke, Mut, Liebe, Klugheit, Mitgefühl und Fülle findet; also alles, was wir für ein erfülltes Leben brauchen.

Lange verschüttete Seelensprache

Kombiniert mit modernen Erkenntnissen aus Hirnforschung, Psychologie und Psychotherapie können wir diese uralte Weisheit wieder entdecken und nutzen, um uns selbst, Angehörige oder als berufliche Ergänzung durch schwierige Zeiten zu begleiten.

Für die wichtigsten Herausforderungen des Lebens

In der Ausbildung lernst Du, Märchensymbole, -figuren und -wege zu deuten und passend in Lebenskrisen wie Erwachsenwerden, Einsamkeit und Suche nach Liebe, innere Leere, Berufung finden, Sinnfindung, Sterben und Tod zu begleiten.

Wissen und kreatives Handwerkszeug

Darüber hinaus bekommst Du eine Fülle passender Spiele und Übungen, wie Schreibspiele, Malspiele, Entspannungsspiele und -übungen, Erzähltechniken, Tanz- und Bewegungsspiele, Theaterspiele sowie eine geschützte Gruppe zum persönlichen Austausch und gemeinsamen Wachstum.

Einführungsseminare Märchentherapie

Detaillierte Informationen zur Ausbildung und zu einem märchentherapeutischen Ausflug zu FRAU HOLLE bekommst du online

Wahltermine: 25.4.21 / 2.5.21 / 9.5.21 jeweils 15:00 Uhr

Dauer: ca. 2-3 h über Zoom mit Pausen

Kosten: 69,- Euro, max. 5 Teilnehmer

Anmeldung unter: kontakt@katipfau.de



Madana Kati Pfau

**Märchen- und Geschichtenerzählerin.
Märchentherapeutin, Kunsttherapeutin,
Spirituelle Wegbegleiterin**

Kontakt und Anfragen:

kontakt@katipfau.de · www.katipfau.de





Wellness-Mobil & Wellnessraum in Oelsnitz · Mario Geißelsöder
 Ganztl. Wellness · Coaching, Reiki / Energiearbeit, Honig-, Kokos-, Hot Stones-Massagen auch mit Jadestein, Tantrische Energie- & Körperarbeit, Nahrungsergänzung, Wasseraufbereitung, LR Produkte
 ☎ 03742 – 39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

ÜBERREGIONAL

Heilpraxis HP **Kordula Möring** · Schwerpunkte: 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

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

Natürlich RückGrad e.V. · Akademie & Berufsverband für Deine berufl. Selbstständigkeit, kompetente Ausbildung · rechtl. Beratung & Absicherung als Gesundheitsberater · Mitgliedschaft i. Kollegennetzwerk in ganz Dtl. Handwerkerpark 3, Tübingen · info@rueckgrad.com Tel. 07071 8607214 · www.rueckgrad.de

PLZ 01

Paracelsus Heilpraktikerschule Dresden
 Studienleiterin Renate Winkelmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie · Schweizer Str. 3a, 01069 Dresden · 0351 4721515 · dresden@paracelsus.de · www.paracelsus.de/dresden

Natürlich Essen & Abnehmen – Dein Körper ist Dein Kompass. Dauerhaftes Wohlfühlgewicht Intuitives Essen · Mehr Gelassenheit · Ganzheitliches 1:1 Ernährungscoaching · **Anne Kotzur** Tel. 0163 8529861 · kotzur.anne@gmail.com Instagram: annekotzur_

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst · Liebe leben · Kurse, Seminare, Abendveranstaltungen & Ausbildungen rund um Berührung, Sexualität und (Selbst-)Liebe · Buchenstraße 12, 01097 Dresden · Tel. 0351 3207162 · www.anukan.de

Unbewusstes bewusst machen · **Therése Stoll** Aufstellungsworkshops und Einzelcoachings zu Themen wie Inneres Kind, Versöhnung mit den Eltern sowie Stellabende. Energetisches Familienstellen · Mein Raum, Ockervitz Str. 53, 01157 Dresden · Tel. 0173 1701288 · www.therese-stoll.de

Privatpraxis für ganztl. Schmerztherapie · **Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf** · FA Orthopädie & Dipl. Homöopath, Schmerzther., Chirother., Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Akupunktur, Bioresonanz, Orthomol. Med. · Schandauer Str. 43, 01277 Dresden · 0351 31909536 · www.natuerliches-heilen-baldauf.de

Mehner & Busshardt Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH · Heilpraktikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung, Homöopathie und biol. Krebstherapie, Kinesiologie · Glashütter Str. 101, 01277 Dresden, Tel. 0351 6413010 · akademie@mehner-busshardt.de · www.mehner-busshardt.de

Heilpraxis Kiss · **Anja Kiss** · Heilpraktikerin Homöopathie, Systemische Aufstellungen, Energetische Medizin, Chakrenbehandlungen, Lichtgitter-Mandalas, Seminare und Workshops Plattleite 51, 01324 Dresden · Tel. 0351 32152938 · www.heilpraxis-kiss.de

Hatha Yogalehrerin & Kinder Yogalehrerin (BYV) Bhakti Yogalehrerin Madhavi **Veronika Broszinski** · Ayurveda, Massagen & Yoga, Autorin, Medium, Spirituelle Lehrerin, Vorträge, Retreats Mozartallee 141 c, 01558 Großenhain · Tel. 0160 2261077 · www.herz-balance.com

Energetische Heilung · Kurse & Instrumente für die Selbstheilung · **Sebastián Guzmán Crespo** Kartenlegen, Fernbehandlungen und Hausbesuche. Außerdem biete ich Kurse an, in denen Du lernst, Dich selbst & andere zu heilen · Am Wachtelberg 8 / 19, 01705 Freital · Tel. 0151-25744 67 www.energiart.com

Praxis Resonanzbewusstheit · Heilpraktikerin für Psychotherapie & Psychologische Beraterin **Kirsten von der Heiden** · Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · 0351 21088132 / 0151 55519714 · E-Mail: info@resonanzbewusstheit.info www.resonanzbewusstheit.info

Facial Harmony · **Steffi Böhme** · Meridianbehandlung im Gesicht · Am Sportplatz 4, 01705 Freital · Behandlungsorte: Dresden-Plauen Bienertmühle, Freital OT Pesterwitz & Zinnwald · Tel. 0351 31909033, 01522 6238481 steffi.boe@gmx.de · www.steffiboehme.de

PLZ 04

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

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

Waldtherapie mit **Nancy Marschall** · Einzel- und Paartherapie, Heilsames Waldbaden, Achtsamkeitstraining, Seminare Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Beraterin, Dipl. Sozialpädagogin, Dozentin Contorhaus · Breitenfelder Str. 12, 04155 Leipzig · Tel. 0160 7898555 www.zauber-des-waldes.de

Herzheilungs-Coach & HP **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 · Leipzig · Tel. 0176 29513104 · www.mareike-van-saase.com

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

Praxis Quelle des Lebens · **Anne-Karen Fischer** Heilerin/Dipl.-Psych. · Ausbildung, Einweihung in Quellenenergie, Heilbehandlungen direkt und per Ferne, Aufstellungen der Neuen Zeit u.v.m. Arndtstr. 27, 04275 Leipzig · Kontakt & weitere Angebote: Tel. 034 5861540 · www.quelle-des-lebens.net

Neuseeland Ayurveda · **Anja Burkhardt** Ayurveda Ernährungs- & Gesundheitscoach, Psycholog. Ayurvedaberater (i.A.), Vorträge, Betr. Gesundheitsmanagement, Klangmassage, Autogenes Training · Südstr. 21, 04416 Markkleeberg Tel. 0151 41967184 · info@neuseeland-ayurveda.de, www.neuseeland-ayurveda.de

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

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

PLZ 06

Anvaya – Energie fürs Leben · Ganzheitliche Praxis · **Dr. med. Anja Oelke** · Kleine Ulrichstraße 20, 06108 Halle · Tel. 0151 21185418 · info@anvayaprxaxis.de · www.anvayaprxaxis.de

PLZ 07

Koordinatorin Ost-Thüringen · **Ulrike Rußner** Gledene Höhe 11, 07973 Greiz · Tel. 03661 673524 · ostthueringen@miteinandersein.net

Bringt Bewegung in Dein Leben

Biodanza

von Christine Lukaschek

Weil wir in der ganzen langen Zeit gespürt haben, wie sehr uns der Tanz in der Gemeinschaft fehlt, wird die Essenz von Biodanza eine ganz neue, eine viel intensivere sein!



Wenn Du...

- es liebst zu tanzen ohne feste Schrittfolgen
- Lust auf Gemeinschaft hast
- bereit bist, Dir selbst zu begegnen
- Deine verborgenen Potentiale entdecken willst
- ahnst, in Deinem Leben ist noch viel mehr möglich
- Dich verändern willst, um intensiver zu leben
- spürst – jetzt ist Biodanza das richtige für Dich

Dann melde Dich an bei Christine (Biene): Tel. 0177–7219150 oder bienu@vodanet.de

Treuen: Goethehalle, Johann-Sebastian-Bach Str. 28a · Beginn 14:30 Uhr am Samstag, den 10.4. / 8.5. / 12.6. / 15.9. / 16.10. / 13.11.2021

Chemnitz: Physiotherapie „Pro Vitas“, Zwickauer Str. 74 · Beginn 19.15 Uhr Dienstags: voraussichtlicher Start am 6.4.2021, danach weiter aller 14 Tage in der geraden KW



Biodanza Wochenenden:

Kloster-Donndorf vom 28. – 30.5.2021 (Plätze stark limitiert) Anmeldung unter www.klosterdonndorf.de

Sommerfest am 3. / 4.7.2021

Neu ab 1.4.2021 in der Praxis Resonanzbewusstheit

Boxen & Massagen in Dresden

von Kirsten von der Heiden



Foto: Bertram Balkow

Boxcoaching & Therapeutisches Boxen®

einzeln oder in Gruppen bis 4 Personen: Finden Sie über den Körper zu Ihren Emotionen, Ihren Grenzsetzungen und Ressourcen! Wir erarbeiten gemeinsam Ihren neuen Führungsstil.

Ganzheitliche Massage mit Wohlfühlcharakter

– ab diesem Jahr wird es im Praxisraum auch 2- und 4-Hand-Wohlfühlmassage mit Frank geben. Die Anmeldung für Einzelpersonen und Paare ist über die Praxisinhaberin jederzeit möglich.



2 Jahre Praxisniederlassung der Praxis Resonanzbewusstheit

Samstag, 17.04.2021 · 14 – 22 Uhr · mit Programm zum Kennenlernen:

- 14:00 Uhr Empfang
- 14:30 Uhr **Übersicht zur heilkundlichen Psychotherapie & zur Psychologischen Beratung** in der Praxis Resonanzbewusstheit
- 15:00 Uhr Kurze Einblicke in **Systemische Aufstellungsansätze // parallel dazu Wohlfühlmassage** kennenlernen
- 16:30 Uhr **Therapeutisches Boxen®** – Anwendungsgebiete und Beispielübungen
- 17:30 Uhr Empfang - **Die Netzwerke MiteinanderSein und WohlfühlOase-Dresden stellen sich vor**
- 19:00 Uhr **Glück auf! Kuschtreff** bis ca. 22:00 Uhr

Praxis Resonanzbewusstheit · Heilpraktikerin für Psychotherapie & Psychologische Beraterin · Kirsten von der Heiden

Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital

Tel. 0351 – 21088132 / 0151 – 55519714

www.resonanzbewusstheit.info



Rituale und Natur

von Katja Naumann

- Schwitzhüttenritual für eine Frau zur Bekräftigung eines neuen Lebensabschnittes
- Dankbarkeitsritual zu Schwangerschaft und Geburt
- Ritual und Feier zum Erwachsenwerden eines schwer körperlich und geistig gehandicapten jungen Mannes
- Schwitzhüttenritual eines Paares zur Bekräftigung dieser Partnerschaft
- Gedenkritual für die Familie, Freunde und Kollegen eines tödlich verunglückten Mannes
- Feuerritual für eine Frau zur Ablösung aus einer abhängigen und gewalttätigen Partnerbeziehung
- Ritual für ein Paar nach der gemeinsamen Entscheidung zur Trennung
- Drachinzeit und Walk A Way – Ritual für Jugendliche und deren Familien am Ende der Kindheit

...diese Auswahl meiner Erfahrungen kann verdeutlichen, dass Rituale für ganz unterschiedliche Lebenssituationen Unterstützung leisten können. Wir finden eine Heimat in unserem eigenen Leben... so erlebe ich es. Der Mensch und das Anliegen des Rituals fließen zusammen und werden getragen von der lebendigen Natur, dem Ort, den 4 Elementen und den ganz persönlichen Vorstellungen von Kräften zur Unterstützung. Im Ritual findet alles seinen Platz: Dankbarkeit, Trauer, Liebe, Freude, Schmerz... genau deshalb kann es tiefgreifende Wandlungsprozesse bewirken. Etwas wird bekräftigt, entbunden, eingeladen, erlöst, vertieft, willkommen geheißen... Und immer geht es um das Achten und Ehren von Beziehung. Jedes Ritual bekräftigt die Verbindung zu uns selbst, zu den uns nahen Menschen und zu allem Lebendigen um uns herum, seit Tausenden von Jahren.

Sehr gern beantworte ich Deine Fragen!

NaturZeitRaum · Katja Naumann

Natur-Zeit-Raum.de · Tel. 0172-973 71 74 oder 03731-300253



Seniorenassistenz im Erzgebirge Betreuung alter Menschen

von Andreas Hermann Schmidt

Als zertifizierter Seniorenassistent, ausgebildet an der HELP Akademie München, biete ich Senioren, denen die Bewältigung des Alltags aufgrund nachlassender körperlicher und geistiger Beweglichkeit zunehmend schwerfällt, qualifizierte Unterstützung, Organisation, Begleitung und Betreuung an. Mein Dienstleistungsangebot gliedert sich in drei Bereiche:

Bedarfsorientierte Assistenz

- Unterstützung in Haus, Hof und Garten (handwerkliche Tätigkeiten und Reparaturen)
- Organisation und Beistand rund um die medizinische Versorgung
- Erledigung von Verwaltungs- und Korrespondenzarbeiten
- Freizeitgestaltung durch körperliche und geistige Aktivitäten (z. B. Singen und Musizieren)
- Seelsorge

Erlebnisorientierte Assistenz (als Erlebnispaket)

- z.B. Waldausflug-, Fitnessprogramm für alle Sinne
- z.B. Geburtstagsfeier organisieren
- z.B. kreative Geschenke aus Naturmaterialien herstellen

Beratungsorientierte Assistenz

- Zusammenstellen einer Notfallmappe mit Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht
- Information und Beratung über seniorenerechte Wohnformen und Erarbeitung individueller Wohnkonzepte

Mein Ziel als Seniorenassistent ist es, Senioren zu ermöglichen, ein noch lange selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen, ohne die zwangsläufige Perspektive einer Heimunterbringung. Dies stabilisiert sie psychisch und hält sie körperlich länger fit und gesund.

Andreas Hermann Schmidt · Seniorenassistenz im Erzgebirge
Gemeindestraße 1 · 08340 Schwarzenberg (OT Bermsgrün)
Tel. 0152-23715308 · a.schmidt-bermsgruen@gmx.de

Energiearbeit in Chemnitz

Seitai – die Urenergie in Aktion...

von Werner Ahrens



...spontan – überraschend – individuell – harmonisierend. Ein Weg der persönlichen Entwicklung in größter Freiheit! Seitai ist die Kunst authentischer Bewegungsabläufe. Seitai ist die Kunst der Selbstbalance. Seitai ist die Kunst der Evolution zum wahren Selbst.

Zielgruppe: Therapeutische Berufe – Künstler – Musiker und jeder interessierte Mensch allgemein zum Kennenlernen und Praktizieren sowie Bereitwillige auf Entdeckungsreise zu ihrer wahren Berufung und Lebenserfüllung wie auch Menschen mit dem Thema „Ferien von Ich“.

Veranstaltungen (Termine unter miteinandersein.events)

- **Seitai-Abendgruppen** (mittwochs, Beginn 19:30 Uhr), Kursgebühr € 20,-
- **Seitai Tagesseminar**, Kursgebühr € 120,-
- **Seitai Intensivwochenend-Basiskurs für Anfänger, Wiederholer als auch Auffrischer** (Sa 10 – 18 / So 10 – 17 Uhr), Kursgebühr € 240,-

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

Werner Ahrens ∞ Lehrer – Coach – Instruktor in Seitai + Seiki Methoden Kinesiologie (Biographische + spirit. Tests / Sherlock-Methode) · **Geomantie und Lebensraumharmonisierung** · **Klang-Art** (Klangmassagen + Klangschalenperformances) · **Ausbildungen** · **Seminare** · **Coachings** Persönliche Profil-Balancen · Hilfe bei Problembewältigung · Feinstoffliche Beratungen und Fernberatungen · Energetik und Fernenergetik · Fernbalancen und Ferncoachings · Evolutionstraining und spirituelle Begleitung

Kontakt und Info: Essania · Leben in Licht – Liebe – Harmonie · Werner Ahrens
Jakobstr. 51, 09130 Chemnitz · Tel. 0371-4046240 · E-Mail essania@web.de



Du bist,

was Du denkst. Was Du denkst, strahlst Du aus. Was Du ausstrahlst, ziehst Du an und was Du anziehst, bestimmt Dein Leben.

Buddha

Solange Du atmest, solange Dein Herz schlägt und solange Du selbstständig denkst, bist Du in der Lage, Dein Dir von unserem Schöpfer gegebenes Potential zu nutzen. Egal, in welcher Krise Du vielleicht gerade steckst oder welche Deiner Ziele unerreichbar scheinen... alles ist im Fluss und verändert sich. Setze die Kraft Deiner Gedanken konstruktiv ein, lehne Veränderung nicht ab, denn sie könnte Wunderbares hervorbringen und vertraue und bitte um die Hilfe Deiner liebevollen Begleiter aus der geistigen Welt. Orientiere Dich aus Deinem Herzen heraus an folgenden Worten: **Ich will. Ich kann. Ich werde es schaffen!**

Als Heilerin mit 20-jähriger Berufserfahrung möchte ich Dich gerne mit meinem Wissen und meinen speziellen Fähigkeiten ein Stück Deines Weges begleiten. Gott segne Dich!



Regina Rößler-Wagner
astrol. Psychologin / Heilerin
Zentrum für Geistiges Heilen
09484 Kurort Oberwiesenthal,
Annaberger Str. 82
Tel. 037348-23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de



PLZ 08

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

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

Raum und Zeit bei AF · **Anja Flechsig** · Reiki, Klangschalenmassagen, verschiedene Arten von Mediationen, Trommelabende, Lese und Vorleseabende sowie kreative Kurse wie "Mal dir dein Bild" · Lengenfelder Straße 125, 08064 Zwickau Tel. 0157 31571688 · www.raum-zeit-zwickau.de

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

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

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

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

Gläserner Bauernhof Vogtland e.V. · Hofführung, Erlebnisbauernhof, Oldtimer-Traktorfahrten, Kräuterseminare, Kindergeburtstage, Schulklassenprojekttage, Feriencamp und vieles mehr erwartet Euch bei uns. Breitenfelder Straße 40, 08258 Markneukirchen · Te. 037422 74859 www.glaeserner-bauernhof.de

Fotografie & Mandala-Design · **Carina Leithold** · Naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen, Tierfotografie, Mandala-Kreationen, Bildlizenzen, Lichtblicke-Naturkalender · Breite Wiese 38, 08262 Muldenhammer · Tel. 0177 3248442 www.mandala-zauber.de · gluecksbegleiterin.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 · Tel. 03771 551258 www.apotheke-aue.de

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

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

Biodanza – Tanz des Lebens mit **Christine Lukaschek** · dienstags aller 14 Tage in der geraden KW um 19:15 Uhr Physiotherapie „Pro Vitas“, Chemnitz sowie in der Goethehalle Treuen (Vogtl.) · Tel. 0177-7219150 · www.biodanza-chemnitz.de

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

Kunsthof Eibenstock – mit Kunsthau und Hundertweltenhaus · Inh. Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier · Konzerte, Vorträge & Seminare, Yoga & Pranaheilung, Musik- & Kreativkurse, Traum-Ferienwohnungen, Raumvermietung · Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · Tel. 037752 558240 www.kunsthof-eibenstock.de

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro · Christan Drechsel · Bio-Vollsortiment, Serviceleistung: Käse- u. andere Platten, Antipasti, Produktvorstellungen, Verkostungen, Veranstaltungen und Vorträge · Str. d. Einheit 115, 08340 Schwarzenberg · Tel. 03774 1744710 · www.bio-markt-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 · Tel. 03774 505668 www.biohummel.de

Zentrum für Yoga und Prana Schwarzenberg **Grit Wehrauch** · HP für Psychoth. · Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Sri Sai Prana Yoga Kurse, Workshops, Anwendungen, Infovorträge, Seminare · Karlsbader Str. 85 (Herrenhof), 08340 Schwarzenberg/OT Erla · 0173 3822353 www.pranaheilung-erzgebirge.de

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

AMRYTA – Zentrum für ganzheitliche Entwicklung · **Jana Münzner** · Verbundener Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen · Karlsbader Straße 2A, Schwarzenberg Tel. 0162 – 7486264 · www.amryta.de

Ludmilla Hähnert · SecurityPoint24 · Vermögenssicherung, Edelmetalle und Kryptowährungen · Industriestrasse 4, Schwarzenberg · E-Mail: haehnert@securitypoint24.com · Tel. 03774 5094398, 0160 97075437

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

Netzwerkleitung / Redaktion MITEINANDERSEIN **Ann König & Uwe Reiher** · Breitenbrunn info@miteinandersein.net · Tel. 0176 56892679 od. 037756 879730 · www.miteinandersein.net

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 Tel. 037608 27742 · www.zellharmonie.de

Ruth Röller · Klangschalen & Anwendungen Klangmassagen, Klangerlebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma & mit Behinderungen, Beratung & Verkauf von Klangschalen, Ausbildung Klangmassage · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

Lichtwege – in Liebe leben · **Sina Ebersbach** liebevolles Berühren, Ganzkörpermassagen, Energetik und feinstoffliche Arbeit, LichtKlang, Ausbildungen · Tel. 0176 45832724 · info@sina-lichtwege.de · www.sina-lichtwege.de

Ganzheitliche Kontaktvermittlung · Vermittlung von Partnern, Business und Freizeit Ringana Network Marketing · **Madlen Ostertag** · Kirchberg 13, 08428 Langenbernsdorf · Tel. 0174 1902705 www.madlen-ostertag.ringana.com

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

Unentdeckte Möglichkeiten mit Feng-Shui nutzen Inspiration für Dein neues Zuhause

von Petra Klausnitzer



Du wolltest schon lange einen Tapetenwechsel und Deine Wohnung umgestalten?

- neue Raumgestaltung mit Deinen Möbeln nach Feng-Shui
- Farbkonzepte, die Dir gefallen und zu Dir passen
- Steigerung des Wohlbefindens in Deinem Zuhause
- Ressourcen nutzen, anstatt neu zu konsumieren
- kleine Veränderungen mit spürbar großer Wirkung
- Harmonie auf einem neuen Level
- überraschend schnell & individuell

Du stehst im Mittelpunkt der Veränderung.

Als Balance-Coach berate ich Dich mit ganzheitlichem & systemischem Ansatz.

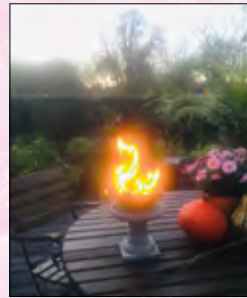


Petra Klausnitzer
Tel. 0177 – 8808828
Auenstraße 4
04416 Markkleeberg
www.Balance-Coach.eu



Wir und unsere Erde brauchen es Agnihotra

von Bärbel Kirschke



Die Veden, die zu den ältesten Schriften unserer Erde gehören, enthalten ursprüngliches Wissen, welches Naturgesetz, spirituelle Gesetzmäßigkeiten, Wissenschaften und ethische Grundlagen vereinen.

Die Homa-Therapie wird in den Veden als ein Verfahren aus den Wissenschaften der Bioenergie, Medizin, Klimatologie und Landwirtschaft beschrieben und dient darüber hinaus der spirituellen Entwicklung des Menschen.

Agnihotra ist die grundlegende Feuertechnik der Homa-Therapie, die vor einigen Jahren für unsere jetzige Zeit wiederbelebt wurde. Sie wird zu Sonnenauf- und zu Sonnenuntergang praktiziert und dauert ungefähr 15 Minuten. Durch das Verbrennen bestimmter natürlicher Zutaten in einem pyramidenförmigen Kupfergefäß entstehen die heilenden Energien zur Reinigung der Atmosphäre und zum Wohle von Mensch, Tier und Pflanze. Auch die verbleibende Asche ist hochenergetisch, mineralstoffreich und kann vielfältig genutzt werden.

Sind Sie neugierig geworden und möchten Agnihotra kennenlernen? Gern lade ich Sie ein, diese Feuerzeremonie, die im Freien stattfindet, gemeinsam zu zelebrieren! Die damit verbundene praktische Anleitung zur Durchführung von Agnihotra wird grundsätzlich kostenfrei weitergegeben, um möglichst vielen Menschen den Zugang zu dieser heilsamen Feuertechnik zu ermöglichen.

Ich freue mich auf Sie!

Ayurveda-Praxis Bärbel Kirschke · 19065 Gneven, Kastanienweg 9
Tel. 03860 – 5015014 · www.ayurveda-schwerin.de



Natürliches Bauen und Nutzen von Räumen sorgt auch für Gesundheit

Baubiologie

von Michael Aurich

Mit der Baubiologie habe ich 2003 erste Antworten gefunden, warum DDR-Bürger weniger an Krebs und Allergien erkrankt waren als heutzutage Menschen und mittlerweile auch Tiere. Und das trotz einer schlechten äußeren Umwelt. Räume waren nicht oder weniger mit Schimmel, Chemikalien und mit viel weniger Elektrosmog belastet. Ein Grundprinzip der Baubiologie ist: „**So natürlich wie möglich, so künstlich wie nötig.**“ Und das ist immer möglich. Natürlich auch in der Ernährung und zum Vermeiden anderen unsinnigen Stresses.



Einige uns propagandierter Bauweisen bewerte ich als unnatürlich. Die angeblichen „Energieeinspar“-Maßnahmen verbrauchen von der Herstellung bis zur Entsorgung mehr Energie und Geld, als was angeblich gespart werden würde. Zu beachten ist, dass in jedem Euro Investition Energieverbrauch und Umweltbelastung steckt. Wenn wir wirklich wirtschaftlich handeln, verbrauchen wir weniger Energie und Geld. Bald oder gleich werden keine Kredite mehr gebraucht. Aber das soll verhindert werden. Geld soll verbraucht werden. Doch wenn wir nur das kaufen, was wir für ein natürliches und kulturvolles Leben brauchen, sparen wir wirklich Geld, schützen wir wirklich die Natur (damit auch uns) und können schon mittags Feierabend machen.

~~~~~  
Wenn alle Menschen selbstlos sind, leben alle Wesen in Frieden!  
~~~~~

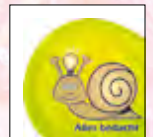
Mein Wunsch ist es, Menschen zu helfen, Räume gesundheitserhaltend zu bauen und zu nutzen. Es ist besser, sich vor Neubau, Sanieren und Renovieren beraten zu lassen, damit diese natürlichen Ziele erreicht werden. Selbst wenn es Anfangs etwas teurer wird, spart man bis zum Ende mehr als bei propagierten Bauweisen. Sonst kann mehr Geld für Instandhaltungen, Sanierungen und irgendwann auch in Apotheken

und Pflegeheimen verbraucht werden. Alles Unnatürliche belastet den Organismus. Jeder Mensch reagiert anders, aber keiner weiß, wann die Wirkung der unnatürlichen Einflüsse krankmachende Folgen schafft. Mit baubiologischen Messungen bezüglich Schimmel, Schadstoffen und Elektrosmog können Zustände in Räumen untersucht werden. Auch auf geplanten Flächen für Neubauten können mit Messungen ein paar Einflüsse ermittelt werden. Meine vierbeinige Kollegin Amelie hilft beim Suchen von Schimmel. Was wir nicht sehen, kann sie riechen. Damit ist schneller geklärt, wo welche Maßnahmen notwendig sind. Sinnvoll bewerte ich auch eine Zusammenarbeit mit heilenden Kräften. Für alle Krankheiten gibt es Ursachen. Diese Ursachen müssen erkannt und so gut es geht, beseitigt werden. Ursachen werden nicht durch das Behandeln von Symptomen behoben.

Mittlerweile habe ich auch Erkenntnisse über das gesundheitsschädliche Energieeinsparlicht. Hinzu kommen meine Erfahrungen durch Meditationen. Dabei entstehen hinter verschlossenen Augen Farben. Farben, die wir sehen, sind Reflektionen von Sonnenlicht oder/und künstlichem Licht. Letztendlich sind alles nur Schwingungen und alles „nur“ im Kopf. Deswegen brauchen wir ein natürliches Umfeld für unseren Organismus, damit er gesund bleibt oder wieder wird. Dafür müssen Menschen (auch nur Lebewesen) sorgen. Und auch mit Schwingungen des Mobilfunks werden Lebewesen verändert. Die digitale Steuerung ist schon und bald noch intensiver da. Hurra?

Egal, ob Bauen, Wohnen, Essen, Hören und Sehen – nur Natürliches lässt uns gesund weiter gehen.

Bausachverständigenbüro
Dipl.-Ing. Michael Aurich · Baubiologe IBN
Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz
Tel. 0371-2801539 · www.baubiologik-aurich.de



Gartentipp

Vom Eis befreit sind Strom und Bäche...

von Uwe Böhm

...im Tale grünet Hoffnungsglück. Diese Zeilen von Johann Wolfgang von Goethe passen, denke ich, in mehrererlei Hinsicht auf dieses Frühjahr.



Bei allem was uns seit Ende vorigen Jahres ereilt hat und in der Stimmung in wohl jeder Familie eine Rolle spielt, meist nicht in positivem Sinn, braucht es wieder Licht und Hoffnung. Wir haben zwar wieder einmal einen Winter erlebt, den wir auch brauchten bei allem Was-

sermangel, doch die Frische des Frühjahrs weckt die Lebensgeister und den Lebensmut.

Frühling ist immer ein Neubeginn und den haben wir dieses Jahr bitter nötig. Einmal mehr zeigt sich, was Gesundheit und ein gesundes Immunsystem bedeuten. Das gilt für alle Bereiche der Natur. Bei diesen Begriffen denken die meisten nur an den Menschen. Das ist jedoch bei allem Lebendigen gleich.

Trotz des doch so wenig mit Flugverkehr versehenen Jahres 2020 kommt von da oben noch genug „Müll“ herunter. Die Zunahme von Mikroplastik und anderem Schädlichen nimmt zu und ist nicht weg zu retuschieren. Wer kann derartige Verunreinigungen neben einer Reduzierung der Gesamtbelastung beseitigen? Das kann nur Biologie. In unserem kleinen Kompostversuch bei der Gärtnerei Klenart in Erfurt, betreut durch einen Moderator von mdr- Garten, war in 2020 zu sehen, welche Unterschiede es gibt. Eine reine Kompostierung ist hilfreich, bringt aber recht wenig Vielfalt und dauert zu lange.

Die vielfältige Natur kann helfen, auch schlimmste Umweltsünden wieder zu beheben. Wir hatten hier mit letztendlich 4 Komponenten am Ende eine Vielfalt an Bakterien, Pilzen, einzelligen Organismen und sogar positiv zu wertenden Bakterien fressenden Nematoden in einem luftigen Endprodukt erzielt. Selbst erfahrene Berater waren erstaunt, was hier möglich ist. Ein derart belebtes Material ist geeignet, müde Bodenoberflächen als lebendige Mulchdecke zu beleben. Wiederum war es im Wesentlichen ein Mix aus Humin- und Fulvosäuren plus einem Cocktail aus über 12 Bakterienstämmen, die dem Material einheizten und das innerhalb von 5 Monaten. Nach neueren Erkenntnissen kann auch durch zwei weitere natürliche Bakterienstämme selbst eine Plage an Larven u. ä. im Boden (wie z. B. Drahtwürmer) eingedämmt werden.

Ihr seht, wenn der Boden lebt, habt Ihr weniger Arbeit. Leider ist das eben nicht mehr alles vorhanden. Doch allein mit dem von mir aufgezeigten 5 Monatsrhythmus im Kompost habt Ihr ohne großen Platzaufwand 2 x im Jahr Material, welches dem Boden zur Verfügung steht. Da die Biologie in diesem Zeitraum das Meiste wieder pflanzenverfügbar gemacht hat, wächst und gedeiht alles somit besser und gehaltvoller.

Damit sind wir wieder beim Anfang des Textes. Mehr an Vitalstoffen und gesundem Obst und Gemüse helfen, das Immunsystem zu stärken, welches wir in diesen Zeiten mehr denn je brauchen. Das, was vor der Haustür wächst, ist allemal gesünder als Südfrüchte, die nachgereift um die ganze Welt gereist sind.

Ich wünsche Euch einen grünen Daumen und viel Energie für das neue Gartenjahr 2021.

Natur Concepts – Produkte aus der Natur für die Natur
Dipl.-Ing. Uwe Böhm · Großbolbersdorf
Tel. 03725 – 4499702 · www.natur-concepts.de



PLZ 08

Restaurant Vitaler Hirsch des Landhotels Sperlingsberg · Inh. Mandy Hirsch, REGIO* VEGI*WILD-Küche, hauseig. Zucht, Naturkost-buffets & Zubereitungskurse, Naturschlafsysteme von MatratzenHirsch.de · Sperlingsberg 2, 08451 Crammitschau/Gablenz · 03762 945670 www.sperlingsberg.de

ChandraLuna – Kreativität ganzheitlich leben **Bianca Rantzsch** · Holi Plant Medicine, Cacao Flow, Selflove & Selfcare, Holi Plant Medicine Neukirchen/Pleiße · Tel. 0176 21472148 · www.ChandraLuna.de

Antje Zimmer · 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 · Windmühlenstr. 6, 08523 Plauen · Tel. 0151–2401 · www.das-waermende-herz.de

PLZ 09

Paracelsus Schule Chemnitz · Studienleiterin Annette Barz · Am Rathaus 4, 09111 Chemnitz Tel. 0371 517981 · chemnitz@paracelsus.de www.paracelsus.de/chemnitz

Zahnärztin Dr. med. dent. **Babett Schiller** energetische Zahnbehandlungen, energetische Behandlungen, Aurachirurgie, Aurapraxis Chemnitz, Ausbildungen „Energetik und feinstoffliche Arbeit für Zähne und Milchzähne“ · www.babett-schiller.de · Tel. 0176 – 23619984

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 · Tel. 0371–225575 · E-Mail: wagner-heidemarie@t-online.de

Lichterthen – Praxis · Schule · Verlag · **Katharina Radestock** · Lebensberatung und Begleitung, Ausbildungen, Seminare, Gruppenaufstellungen, Jahreskreisfeste und offene Abende in 09112 Chemnitz, Erich-Mühsam-Str. 23 · Tel. 0371 64638317 · Aktuelles unter www.lichtherzen.com

KRAFTREISEN · Meditation & Heilreisen **Tara Gräfe** · Meditationstrainerin, Seminare, Kurse, Events, Reisen · Georg-Landgraf-Str. 1, 09112 Chemnitz · Tel. 0371 67604015 · info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org

Lebens- & Ernährungsberatung **Steffen Teleki** · Informationen rund um das körperliche Wohlbefinden, öko-ethisches Aktivwasser mit Aquion-Wasserionisierer, einzigartiges 7,83 Hertz-Schwingensystem (Probier-Ausleihe im Umkreis von Chemnitz möglich) · Tel. 01525 4018929 · www.beratung-teleki.de

Institut Sven Krieger · Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie · Fortbildungen Schönherstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 Chemnitz · Tel. 0371 23479699 · www.institut-sven-krieger.de

Schönheitsweg – Schamanismus und Körperpsychotherapie · **Malina Opitz & Dirk Kreuzer** Tel. 0371 23457548 · Schwitzhütten, Körperpsychotherapie, Medizinrad-Ausbildungen, Inneres Kind / Innere Familie, Schamanische Aufstellungen, Frauen- und Männerkreise · www.schoenheitsweg.de · www.praxis-chemnitz.de

Rosemarie Dagné · Leiborient. Tanz- & Bewegungstherapeutin · Tanzen schenkt Erleben – ermöglicht Ausdruck – schafft Begegnung – entwickelt spiel. Identität = I-DANCE-IT(Y)© · Am Kreativort: Untere Aktienstr. 12, 09111 Chemnitz 037206 89900 · Einzelarbeit auf Anfr. · www.i-dance-ity.jimdosite.com

Natur Point Unger · Natürlich Bauen & Dämmen Norman Unger · Ökologische Naturfarben, Kalk & Lehm, natürliche Dämmstoffe, Massivholzdielen, Parkett, Kork, Linoleum · Ökoplus-Fachhandel Beratung, Verkauf & Ausführung · Schönherstraße 8, 09113 Chemnitz · Tel. 0371 28300210 www.naturpointunger.de

Marian Kretschmer · Freischaffender Künstler und Kunstpädagogin · marian-kretschmer.de instagram.com/marian_kretschmer · theriseofthe-sleepwalkers.wordpress.com

Die Grüne Villa · Schamanische Lebensbegleitung · **Elke Heinze-Grüner** · Lebensberatung, Rituale, Seminare und Ausbildung in Reiki, Schamanismus u. a. · Waldrand 21, 09114 Chemnitz 0371 37449051 · gruener@gruenevilla.de

Mehner & Busshardt · Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH · Heilpraktikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung, Homöopathie und biolog. Krebstherapie, Kinesiologie Oberfrohnauer Str. 64, 09117 Chemnitz · Tel. 0371 91889739 · akademie@mehner-busshardt.de www.mehner-busshardt.de

Bausachverständigenbüro Dipl.-Ing. **Michael Aurich** · Baubiologie IBN, Baubiologischer Messtechniker IBN · Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz · Tel. 0371 2801539, Fax 0371 2820593 · www.baubiologik-aurich.de

Praxis Klassische Homöopathie · Dr. paed. **Angela Söldner** · Heilprakt. seit 1998, zert. Homöopathin, Dozentin & Supervisorin. lfd. kammerzert. Homöop.fortbildungen u. -kurse für Gesundheitsberufe & Laien. Praxis & Seminarhaus am Park · Gluckstr. 1, 09120 Chemnitz 0371 3674684 · www.dr-soelner.de

quipital · **Andrea Wurm** · Allergien entkoppeln, mehr mentale Stärke, vitalere Lebensmittel, fühl Dich jeden Tag vitaler mit einer Hightech Biophotonen-Innovation, RainbowReiki, Schumann3D-Platte · Tel. 0371 641329 · 01777 641329 · wurm@quip-design.de



Georg-Steffen Kotzur · Zentrum für Geomantie, Radiästhesie und Geopathologie · GeoResonanz, Entstörung, Harmonisierung der Energiefelder von Räumen & Plätzen · Abschirmungen gegen E-Smog und Radioaktivität · Schulstraße 25 E, 09125 Chemnitz · Tel. 0371 44453847, 0172 7926666 · www.kraftort-leben.de

Naturheilverein Chemnitz eV · monatliche Vorträge zu interessanten Themen rund um die Naturheilkunde · VA-Ort: JH City Hostel Chemnitz „eins“, Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz Blücherstraße 15, 09126 Chemnitz · Tel. 0371 27550366 · www.nhv-chemnitz.de

Konzepthaus Jahnstr. 23 · GanzSchönNürlich – Angebote für innere und äußere Schönheit und Gesundheit; Seminar- & Eventbereich Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz · Tel. 0371 4948509 www.jahnstrasse23.de

Strategieberaterin & Mentorin **Mandy Lux** Individuelle und nachhaltige Unterstützung und Begleitung auf dem Weg zum Erfolg für Existenzgründer & Soloselbstständige. Social Media Management für Unternehmen. Zum Adelsberg 13, 09128 Chemnitz · 0371 77419905 www.lux-strategie.de & www.lux-marketing.de

DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“ · **Bella Steudel** · Orientalischer Tanz & Hawaiischer Hula, ZENbo® Balance, Tanz Dich FREI, FrauenRaum · Kurse, Seminare, Fortbildungen · Astro- & system. Coaching für Singles & Paare · Palmstr. 17, 09130 Chemnitz · Tel. 0172 7918328 · www.bella-kalima.de

Essania® **Werner Ahrens** · Lehrer – Coach – Essinia® in Seiki & Seitai Methode · Kinesiologie (Biograph u. spirit.Test.), Geomantie spez., Klang-Art (Klangmassagen, Public Performances), Schalen u. LL-Tools · Jakobstr. 51, 09130 Chemnitz · Tel. 0371 4046240 · E-Mail: essania@web.de · www.essania.de

viridi – Gesund essen. Genuss erleben · **Katja Schönherr** · Menüs für Kindergärten, Schulen

und Firmen aus natürlichen Zutaten; Privat- und Firmencaterings sowie Unterstützung bei Gesundheitstagen in Unternehmen. Kochkurse · Orthstraße 9, 09131 Chemnitz · Tel. 0371 64636786 · www.viridi-chemnitz.de

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

Kinesiologie **Anja Planken** · Kinesiologie-Ausbildung für die Selbsthilfe und die Arbeit mit Klienten. Lernberatung für Kinder. Coaching für Erwachsene. Leichter-Lernen-Workshops für Kita & Schule · Hoher Weg 10, 09212 Limbach-Oberfrohna · Tel. 037609 58505 · www.planken-kinesiologie.de

Reiki-Oase – Praxis für ganzheitl. Geistiges Heilen · **Bettina Bauch** · Geist. Aufrichtung & Begradigung, ATLAS-Korrektur, Chakras aktivieren, Mediale Beratung, Meditation, Besprechen, Heils. Stunden, versch. Kurse & Weihen u.v.m. Waldenburgerstr. 117, Limbach-O. · Tel. 03722 92836 · www.reiki-oase-lo.de

Energetische Praxis für Mensch und Tier · Tierheilpraktikerin **Ingrid Krüger** · Ganzheitliche Energiearbeit mit Tieren, Tierkommunikation, Ernährungsberatung für Tiere, Mykotherapie für Tiere, Workshops · Siedlerweg 1, 09212 Limbach-Oberfrohna · T. 037381 66669899 · www.mensch-und-tier-wolkenburg.de

Salzgrotte SALAERO · Inh. Kristin Schnupp Sole-Inhalation & Entspannung im Meeresklima für Kinder & Erwachsene · Veranstaltungen: Hypnose, Klangschalenlebnis, Yoga, Shiatsu-Massage, Osteopathie · Salzlampen, Energiebilder Neumarkt 1, 09337 Hohenstein-Ernstthal · T. 03723 6793322 · www.salaero.de

Hund, Katze & Co. – ganz natürlich Tierärztin **Dr. Wilma Staffa** · Ihr geliebtes Haustier ist ein wunderbares Lebewesen – genau wie Sie. Persönliche & indiv. Therapie mit dem Ziel der tiefgründ. Heilung. Naturheilkunde: Homöopathie, Aroma-, Phytotherapie, Ernährungsber. Callenberg · wilmastaffa.de

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

Hanfladen Stollberg · Bio-Lebensmittel, Naturkosmetik und ökologische Kleidung aus der alten Nutzpflanze Hanf · Schillerstraße 6, 09366 Stollberg · Tel. 037296 448850 · www.hanfare.de

Ronny & Katja Kircheis · Neukirchner Villa: Veranstaltungen, Vermietung, Konzerte, Architekturbüro: Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst · Robtaler Weg 5, 09380 Thalheim Tel. 0372 265353 · www.ronny-r-kircheis.de www.neukirchner-villa.de

Praxis für Kompl. Medizin · Dipl.-Med. **Wolfram Alexander**, FA für Kinder- u. Jugendmed., Klass. Homöopathie (Dipl.), homöop. Eigenblutbeh., Orthomol. Med., Mikroimmun-, Colon-Hydro-, Klangtherapie, Health Coaching · Robert-Koch-Str. 5, 09380 Thalheim, 03721–84368 · www.homoeopathiarzt-alexander.de

KRÄUTER-GUT · **Elisabeth Püschmann**, die Kräuterrau · Kräuter-Gut – sie tun gut – sie schmecken gut – sie sind gut – sie sind ein Gut; Die Fülle erfahren, altes Wissen der Kräuterkundigen neu entdecken & weitergeben · Hauptstr. 58, 09573 Dittmannsdorf · Tel. 0162 4949195 www.kraeuter-gut.de

Katharina Weisbach (Ani Rahtak) · Spirituelle Bücher für Kinder/Erwachsene · Bilder, Collagen-Seelengedichte mit künstlerischer Umrahmung · Accessoires · 09430 Drebach, Dorfstrasse 207 A · Tel. 0151 50724780 · E-Mail: kontakt@ordner-leben.de · www.ordner-leben.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 Großborsdorf OT Hohndorf · 03725–4499702 · www.natur-concepts.de

Helmut Goy · Geistliches Heilen · Unterstützung und Stärkung mit der Energie des (göttlichen) Geistes für Seele und Leib (auch Fernübertragung), Spendenbasis · Heinrich-Schütz-Str. 18, 09130 Chemnitz · Tel. 0170 2452187

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

LEBENSWERKSTATTTHOF · **Annett Illig & Hendrik Frey** · Hofkonzerte, Musikmeditation, Yoga, Seminarhaus, Ferienhaus, Handwerk · Wiesenweg 17, 09456 Mildenaun · Tel. 0172 9360961 hendrik@lebenswerkstattthof.de · www.lebenswerkstattthof.de

Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst in der Natur · Schlettauer Straße 4, 09468 Tannenberg Tel. 03733 542915 · www.gabriela-schlenz.de, www.atelier-engelsberg-fundgrube.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 · Tel. 0178 9333464 www.janakonrad.com



Innere Blockaden überwinden mit dem „Weg des Künstlers“

von Natalie Amon

Wir brauchen unsere innere Kreativität, um das zu tun, was wir wirklich tun wollen im Leben. Sie kann in uns verloren gegangene Talente und ungeahnte Kräfte hervorbringen. Doch oft finden wir keinen Zugang zu unserer ganz eigenen, kreativen Schaffenskraft. Wir können sie jedoch hervorholen und dem Pfad unserer Seele folgen.



Es war 2008. Meine Freundin erzählte mir, dass sie gerne einen Kreativkurs besuchen möchte und fragte, ob ich mitmachen will. Alleine traute sie sich nicht richtig. Sie konnte die Kursleiterin flüchtig über ein größeres Freundesnetzwerk und wusste, dass sie Malerin war. Wir würden auch mit einem

Buch arbeiten, das „Der Weg des Künstlers“ hieß, zwölf Wochen lang. Wie so ein Programm für Anti-Alkoholiker. Sollte es ein Anti-Kunstblockaden-Kurs sein? Künstler? Ich? Und dafür Geld ausgeben? Welcher Weg denn? Und für eine so lange Zeit? Ich hatte meine Zweifel. Wenn ich Künstlerin war, dann Künstlerin im Zweifeln. Ich war noch Studentin, schrieb gerade an meiner Diplomarbeit und ja, ich war ganz schön knauserig, wenn es um Dinge ging, die einfach gut für mich sein sollten. Dann musste es schon perfekt sein. Aber auf Malen hatte ich auch mal wieder Lust, und mit meiner lieben Freundin zusammen etwas Kreatives zu machen fand ich sowieso gut. Wahrscheinlich hat mich auch eine kleine, unsichtbare Elfe dort hingezogen, die ich auch meine „Intuition“ nennen kann. Diese wusste, dass es eine gute Idee war, wenn ich diesen Kurs machen würde. Heute kann ich sagen, dass er mir Tore geöffnet hat zu anderen Welten, von denen ich bis dahin noch nichts ahnte.

Blockaden aus der Kindheit ließen mich verstummen

Bis dahin hatte ich mit Künstlern und alternativen Kreisen nicht viel zu tun. Ich war zwar ein spiritueller Mensch, hatte aber keine Worte für das, was ich empfand, konnte mich nicht mitteilen und kannte auch niemanden, mit dem ich über meine inneren Welten sprechen konnte. Niemand, der meine Sehnsüchte und Träume wirklich kannte. Und somit auch nicht meine Ängste und Blockaden, die mich daran hinderten, meine Träume zu verwirklichen. Ich steckte fest, auch wenn mir das damals gar nicht so bewusst war. Meine Freundin war die einzige, der ich mich mitteilen konnte. Wir kannten uns erst ein halbes Jahr, aber ich mochte sie von Anfang an und vertraute ihr einfach. Also ging ich mit ihr hin. Ich traute mich. Das erste Treffen war noch unverbindlich. Aber ich blieb. 12 Wochen lang, und bis heute. Denn in diesen 12 Wochen hat etwas angefangen, etwas Gestalt angenommen, das bis heute lebt, wächst und eigene Kreise zieht. Etwas, das mir lieb und teuer geworden ist und mich bis heute begleitet. Als Kind habe ich gerne gesungen. Und viel. Ich war im Schul- und im Kirchenchor und hatte immer mal wieder ein Solo. Meine Eltern haben mich darin bestärkt. Ich kann mich wirklich nicht mehr daran erinnern, was oder wer es war, aber es muss damals etwas Schlimmes mit mir passiert sein, denn es war einschneidend: Ich traute mich nicht mehr, vor anderen zu singen. In meiner neuen Schule ging ich nicht mehr zum Schulchor und die Kirche interessierte mich auch nicht mehr. Ich wollte immer Klavier spielen, stattdessen bekam ich Flötenunterricht. Ausgerechnet ein Instrument, zu dem ich nicht gleichzeitig singen konnte. Ich konnte nichts damit anfangen. Heimlich beneidete ich alle Schulkameraden, die im Chor sangen oder im Orchester spielten. Und Gitarre war tabu, denn mein Vater spielte sie, und da ich schon in der Frühpubertät war, konnte ich nicht dasselbe Instrument lernen, das mein nerviger Vater spielte.

Also hörte ich auf, vor anderen zu singen. Ich war schüchtern, und jetzt wurde ich es auch beim Singen. Ich dachte sogar, dass ich nicht wirklich singen kann. Dass es andere viel besser konnten als ich, also brauchte ich es gar nicht erst zu tun. Es war ja auch nichts Lebensnotwendiges, denn ich lebte ja auch, ohne zu singen. Und doch fehlte immer etwas. Ich war diese schüchterne Person, die sich nicht traute, sich für ihre Träume einzusetzen. Als ich mich für den Kurs entschied, wollte ich nur mal wieder malen. Kreativ sein, töpfeln vielleicht. Etwas mit meinen Händen schaffen. Die Kursleiterin erzählte uns beim ersten Treffen, dass sich jede und jeder von uns – neben den Anregungen im Buch und den gemeinsamen kreativen Tätigkeiten – mit einem eigenen Projekt beschäftigen sollte. Bei unserem letzten Kurstreffen sollten wir dieses Projekt allen anderen vorstellen. Oh, ein eigenes Kreativprojekt! Was könnte das sein? Vielleicht meine Diplomarbeit? Diese war definitiv ein Projekt, bei dem ich große Hürden zu überwinden hatte und das noch wie ein hoher, unerklimmbarer Berg vor mir lag.

Verloren geglaubte Talente dürfen sich zeigen

Die zwölf Wochen waren super. Ich lernte tolle Menschen kennen. Einige wurden richtig gute Freunde. Aber was viel wichtiger war: Still und leise schlich sich ein anderes Wesen in mein Leben. Die alte Gitarre von meinem Vater. Innerhalb dieser zwölf Wochen war ich bei ihm zu Besuch und ich ließ in einem Nebensatz fallen, dass ich gerne Gitarre spielen möchte, um mich beim Singen zu begleiten. Ja, ich sang immer noch, immer mal wieder, mit meiner Familie, und heimlich und leise in meinem Zimmer in der WG, wenn keiner mich hören konnte. Mein Vater gab mir eine seiner alten Gitarren. Er und ein Musikerfreund zeigten mir immer wieder ein paar einfache Griffe und Anschlagweisen, und so konnte ich bald meine Lieblingslieder begleiten und dazu singen. Es machte mir große Freude, denn mit der Gitarre als Begleiter klangen die Lieder besser und ich traute mich, öfter und lauter zu singen.

Bald waren die zwölf Wochen um. Das letzte Treffen, bei dem wir uns gegenseitig unsere Kreativprojekte vorstellen sollten, war gekommen. Meine Diplomarbeit war nicht fertig, was sollte ich bloß vorstellen? Ich hatte ja angefangen, Gitarre zu spielen. Sollte ich es wagen? Sollte ich mich trauen, vor den anderen zu spielen und dabei zu singen? Mein Freund bestärkte mich darin, aber ich war mutlos und wusste nicht, was ich spielen sollte – die meisten meiner Lieblingslieder waren kompliziert und ich traute mich nicht, sie zu singen. Er aber entschied: nur drei Akkorde und ein ganz einfacher Text. Am besten ein Lied, das komplett anders war, als das, was ich sonst sang und von einem Musiker, der ganz anders war als ich, um so wenig Vergleichsmöglichkeiten für mich wie nur möglich zu haben. Bob Marley liebte ich und ich hatte eine rotgelbgrüne Rastamütze. „Three little birds“ sollte es sein. Der letzte Abend war gekommen. Ich war aufgeregt. Es war ein schönes Gefühl, ganz neu und doch vertraut. Meine Gitarre steckte in der alten Gitarrentasche aus den Siebzigern. Ich hatte bisher immer neidisch zu all den Musikern aufgeschaut, die mit ihren Instrumenten durch die Gegend liefen. Und jetzt fuhr ich wie einer von ihnen mit meinem Instrument in der Berliner S-Bahn. Sichtbar für alle. Ich fühlte mich lebendig und frei. Bewegt und mutig. Und richtig aufgeregt. Ich traute mich! Ich konnte mich trauen, denn ich hatte Unterstützung von allen anderen im Kurs. Jede und jeder von uns würde heute etwas zum ersten Mal tun und etwas von sich zeigen. Heute weiß ich: Ich hatte auch meinen Vater unterstützend im Rücken, mit seiner alten Gitarre. Ich, die sonst so viele Zweifel hatte, sang „Dont worry about a thing – cause every little thing is gonna be alright!“ mit meiner neuen, alten Gitarre von meinem Vater und meiner rotgelbgrünen Rastamütze, die ich damals zum ersten und bis heute letzten Mal trug.

Den Weg des Künstlers gehen

Ich kann heute – nach zwölf Jahren – sagen, dass ich unendlich dankbar bin: Meiner Freundin, dass sie mich zu diesem Kurs geführt hat, und meiner unsichtbaren Elfe, der Intuition, dass sie meinen Weg begleitet hat und es immer noch tut. Diese beiden haben mich damals in den Kreativkurs gelockt, der mir über das Singen und das Gitarre spielen Tore geöffnet hat. John Denver singt in einem Lied „this old guitar gave me my life, my living“, und er spricht mir damit aus der Seele. Die alte Gitarre meines Vaters gab mir mein Leben zurück. Sie gab mir eine Stimme. Meine Stimme. Sie unterstützt mich darin, mit anderen zu singen und sie in Welten zu bringen, von denen sie kaum geahnt haben. Singen kann uns Tore in andere Welten öffnen. Der Weg des Künstlers, das weiß ich jetzt, ist ein Weg auf dem Pfad der eigenen Seele. Es ist nicht nur Malen und Töpfeln, nicht nur kreative Betätigung mit anderen Menschen: Es ist auch ein Nach-innen-schauen, ein Sich-kümmern um sich selbst. Das Nach-Innen-Schauen und das mich um mich selbst kümmern hat nie wieder aufgehört. Es wurde tiefer und tiefer, der Kontakt zu anderen wurde immer freier und ehrlicher. Heute unterstütze ich Menschen darin, mit sich selbst in Verbindung zu gehen, ihr Potential voll zu spüren, zu erfahren, wer sie sind und was sie wollen. Ich begleite sie darin, sich selbst in ihrem Körper zu spüren und sich in ihm sicher und zu Hause zu fühlen. Sie lernen das Chaos der Gefühle und Emotionen zu sortieren, die eigenen Gefühle zu erkennen und deren innewohnende Kräfte zu nutzen. Dadurch lernen sie, ihre besondere Aufgabe zu finden, zu leben und den eigenen Weg zu gehen, im Kontakt mit sich selbst und im Miteinander.

Natalie Amon · Prozessbegleitung · Naturverbindung und Rituale, Körper-, Gefühls- und Traumaarbeit · Einzelsessions auch online möglich · Kursangebot online und direkt · www.natalie-amon.de



PLZ 09

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

Gasthof & Pension Brettmühle · Traditions-gaststätte mit Herz & Liebe geführt von Iris Sellke · tgl. von 11-21 Uhr, Speisen aus Produkten der Region gepaart mit saison. Leckereien; 5 DZ / 2 EZ / FEWO · Brettmühle 5, 09471 Königswalde Tel. 03733 429639 · info@brettmuehle.com www.brettmuehle.com

Bewegungsschule & Therapie **Bärbel Espig**, Physiotherapeutin, KAIROS-Methode, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation Feldenkrais WE Schillerstr. 118c, 09474 Cottendorf · Tel. 0171 7482649 · www.physiotherapie-espig.de

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

Marco Helmert · Coaching für Führungskräfte im Gesundheitswesen · www.marco-helmert.de · Praxis für integrativ-dynamische Hypnotherapie Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg · Tel. 03735 661888 · www.helmert-praxis.de

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

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

Hofmühle Pfaffroda · Zentrum der Begegnung und des Miteinanders Regionalladen, Seminare, Vorträge, Konzerte, Tanz uvm. Übernachtungen in Jurte, Zirkuswagen, Ferienwohnung. Seminarräume und Jurte für Mitmacher / Anbieter Am Schaffhübel 1, 09526 Olbernhau · Tel. 037360 484228 · www.hofmühle-pfaffroda.de

Eppendorfer Gesundheitspraxis · Energetische Therapeutin Gabriele Giersch · Informationsfeldmedizin TimeWaver Med, Energetische Anwendungen, Wohn- / Geschäftsraumharmonisierung-Talstraße5, 09575 Eppendorf Tel. 0157 82462946 · www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Energie fürs Leben · **Andrea Müller** · Yoga, Lebensenergieberatung · Eubaer Straße 23g, 09577 Niederwiesa · Tel. 0172-8779885 · www.anschotten.de

„Die Welt ist Klang“ · **Gabriele Isabell Neefe** Stressprävention / Entspannung: Klang- und Fantasiereisen, Klangmassage, Reiki, Energetische Heilweisen der neuen Zeit, Hypnose, AT, PMR Terrassensiedlung 34, 09577 Niederwiesa · Tel. 03726 7925800, 0174 5422482 · www.die-welt-ist-klang.de

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

NaturZeitRaum · **Katja Naumann** · Naturcoaching · Gestaltung von Ritualen an Lebensübergängen für Jugendliche, Erwachsene und Familien · spezielle Angebote für Mädchen und Frauen Systemische Aufstellungsarbeit · Freiberg · Tel. 03731 300253, 0172 9737174 · www.naturzeit-raum.de

Medium & Hypnose Coach · **Janine Dahinten** Entspannt durchs Leben mit Hypnose · Heilung für Seele und Geist u.a. Lösen von Fremdener-

gien, Krafttiere, Lösen von seelischen Blockaden Vitalscheune Siebenlehn, Breitenbacher Str. 13, 09603 Großschirma · 01520 8786429 / 035244 499427 · www.aufbluehen.net

ZauberWege e.V. · **Kai & Kerstin Müller** Zauberwege finden und gehen, Trommelbau bis 120cm, Schwitzhütten, Meisterschule, Frauenseminare, Visionssuche, Erlebnistag, Keim-Brot-Backkurse · Untere Dorfstraße 14, 09648 Mittweida · Tel. / WhatsApp 0163 2582558 www.zauberwege.de

PLZ 1

Katrin Schorm · Yogalehrerin sowie Beraterin für ein gesundes und nachh. Leben · Yoga für Menschen mit & ohne Behinderung, Infotermine & Empfehlung frischer Naturkosmetik, Vital- und Nährstoffe, Beratung über berufliche Möglichkeiten im grünen Business · Berlin · Tel. 0173 8609828 www.katrin-schorm.de

Astrid Dehnell zert. Coach (DCV) · Miteinander, füreinander, erfolgreich – leben mit Vision, Herz und Verstand Life- u. Business Coaching, Teamentwicklung, Coachinggruppen & Seminare, Jahrestrainings, Berlin & Dresden · Tel. 0170 7777627 Facebook: Coachingzentrum Astrid Dehnell www.vision-herz-verstand.de

PLZ 17

Praxis für Psychotherapie · **Katrin Apitz** Coaching & Körperarbeit · Systemische Aufstellungsarbeit, Hypnotherapie, Paartherapie, Supervision, Yoga · Neue Kirchenstr. 3, 17179 Gnoien · Tel. 01577 4911297 · www.systemik-wachstum.de

Gesundhaus Klatschmohn in Rieth · Silke Wendt · Oecotrophologin, Ernährungsberatung und Kochkurse, Seminare, Vitalwochen, Fasten nach Dr. Otto Buchinger, Basenfasten, Unterkünfte Silke Wendt, Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth 039775 20737 · info@klatschmohnhaus.de www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Christel Schultz · Yoga- & Pilates-Lehrerin, Entspannungspädagogin, Phytotherapeutin · Kurse, Einzelstunden, Workshops, Wildkräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern · Gartenstr. 4, 17379 Ferdinands Hof · Tel. 0152 01512017 www.yopika.de

Britta Tackmann · Fastenleiterin, Tanzlehrerin, Tanztherapeutin, Coach f. Ernährung / „Gutes Leben“ · Ostsee-Fastenkuren auf Usedom/Zinnowitz i. V. m. Gymnastik, Yoga, Wandern, Tanz, Singen, Selbstmassage & Vorträge „Gutes Leben“ · Tel. 0176 96998543 · fastenanderostsee@email.de www.fastenanderostsee.com

PLZ 18

Katharina Elisabeth Franck · Zentrum für Energiearbeit Rostock · Strempelstraße 3, 18057 Rostock · 0178-8682844 · info@energiearbeit-rostock.de · www.energiearbeit-rostock.de

Gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft **Solawi Rostock**, Obst, Gemüse, Fleisch und Wurst direkt vom Erzeuger, frisch, lecker, gesund, regional und saisonal, zum Miterleben und Mitgestalten, Marineweg 15a, 18059 Wahrstorf · Tel. 0152 51767869 · www.solawi-rostock.de

Ayurveda & Die Fünf »Tibeter«® **Mandy Frank** Ayurveda-Anwendungen, Amnanda Kuren, Geh-sprache (oder tel.), Lizenzierte Trainerin Die Fünf »Tibeter«® Kurse (auch einzeln), mobil in und um Warnemünde und im Erzgebirge · Tel. 0176 96678079 · ayurveda-mandy-frank@web.de

Yoga & Gesundheitspraxis **Kathrin Engfer** zertif. Yogalehrerin Yoga in der Gruppe, Einzelunterricht, therap.Yoga, Seminare, Retreats · NEU: Ayurveda AMNANDA-Kur, ganzheitl. Gesundheitsberatung · Standorte: 18209 Parkentin, Feldstr. 30 / 18069 HRO, Wiener Platz 7 · Tel. 0163 1361392 · www.yoga-gesundheitspraxis.de

EinsSein – Praxis für geistiges Heilen · **Antje Hoppe** · Geistiges Heilen · Klangschalen Geomantie · Ätherische Öle · Walkenhagen 9a 18209 Bad Doberan · Tel. 01520 1677884 antjehoppe@einssein-praxis.de

Naturfriseur moll · **Martina Moll** · Ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin · Dorfstr. 15, 18246 Moltenow · Tel. 038464 227265 · naturfriseur-moll@gmx.de · www.naturfriseur-moll-moltenow.de

Musikmeditation im Erzgebirge Unser Lebenswerkstattthof

von Annett Illig



... eine Werkstatt des Lebens. Er ist ein ca. 450 Jahre alter Vierseitenhof im Erzgebirge mit einer großen Linde in der Mitte. Sie ist sein Herzstück. Ich lebe seit 22 Jahren an diesem wunderbaren Ort, fülle ihn mit meinem Leben und meiner Liebe. Er ist ein spiritueller Ort geworden, ideal für naturheilkundliche Kurse, Yoga-Seminare oder auch einfach nur zum Urlaub machen. Unser Auszugshaus ist liebevoll mit Holz und Lehm saniert und ausgestattet mit acht Betten in vier Zimmern. Wir stellen diese Räume sehr gern auch zur Fremdkurseinmietung zur Verfügung.

Ich selbst praktiziere Musikmeditation als Tages- und Abendkurs im Auszugshaus. Auf meinem Weg und in meinem Beruf als Sopranistin fand ich die tiefe Quelle der Musik. Sie nährt, reinigt, erfrischt und regeneriert meine Seele. Ich empfinde sie als großen Schatz in meinem Leben und so mache ich mich auf den Weg Menschen zu helfen, diese Quelle zu finden, Musik tiefer und intensiver zu empfangen, berührbar zu werden. Wir nehmen Yoga-Asanas zu Hilfe. Begleitend singen wir Mantralieder. Das Hören und Ausprobieren unserer Stimme ist ein sensibler emotionaler Prozess der uns hilft, uns selbst kennenzulernen, zu erfahren und zu lieben. Auf Wunsch erteile ich professionellen Gesangsunterricht.



In den Sommermonaten könnt Ihr bei uns Hofkonzerte oder im Winter unser einmaliges Weihnachtskonzert in diversen Kirchen erleben.

Eure Annett Illig · www.lebenswerkstattthof.de



Werde von Deinen Wunschkunden wahrgenommen



Ich unterstütze Dich als Anbieter im ganzheitlichen Bereich, die Essenz Deiner Arbeit herauszufinden, diese in Online- und Offline-medien zu positionieren und dabei authentisch zu bleiben.

Vereinbare jetzt Dein kostenloses Erstgespräch:
www.uwereiher.de ∞ Telefon 03722 7981684



Hinein in die beste Version Deines Lebens Vom Samenkorn zum starken Baum

von Mandy Lux

Du trägst mit Deinem Herzensbusiness dieses winzige Samenkorn, Dich selbstständig zu machen und reich an Erfolg zu sein, schon lange in Dir? Diese tiefe Sehnsucht nach Veränderung, Freude und Leichtigkeit? Trau Dich...

Doch wie wird daraus erst ein zartes Pflänzchen und dann ein großer, starker Baum? Es braucht viele Voraussetzungen für gutes Gedeihen. Sei es Licht und Wasser, Nährstoffe, guter Boden, ein intaktes Umfeld. Wie in der Natur ist es auch im Unternehmen. Sei es in der Gründung oder auch im Bestehenden. Entscheidend für den Erfolg ist immer die Nutzung der naturgegebenen Quellen. Oftmals versuchen wir, die Ist-Situation, die mit Problemen und Leid daherkommt, zu bekämpfen, statt die Chancen in der Situation zu erkennen und auch zu nutzen.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, sich zu konzentrieren statt zu verzetteln und deutlich anders als alle Anderen zu sein. Ganz wie in der Natur, in der es nur Unikate gibt.

Wo bist Du besser als alle Anderen? Was erwächst aus Deinem Samenkorn? Finden wir darauf gemeinsam die Antworten. Lass und gemeinsam das zarte, grüne Pflänzchen hegen und pflegen und der Welt zeigen!

Du hast mit all dem Marketing und sozialen Medien, dem Papierkram nichts am Hut? Aber ohne geht es auch nicht? Auch das soll Dein Bäumchen nicht am Wachstum hindern. Mit Rat und Tat bin ich für Dich da und gemeinsam mit meiner Tochter machen wir Dich nachhaltig und beständig u.a. bei Instagram und Facebook sichtbar. Wir kreieren für Dich natürlich schöne Webseiten. Mit tollen Fotografien für Deinen ersten bleibenden Eindruck, ansprechenden Texten und wundervollen Beiträgen tragen wir zum guten Wachsen bei.



Kommen wir in Kontakt:
Mandy Lux Strategieberaterin
Stiftungsvorstand der Lebensakademie Stiftung
Gut beraten und begleitet: www.lux-strategie.de
Stark umgesetzt – wir machen Dich sichtbar:
www.lux-marketing.de
Tel. 0371-77419905 · Telegram: 0157-77386692

PS: Jeden ersten Mittwoch im Monat kostenloses Skypemeeting für Selbständige und Gründer. Für Gründer und Bestandsunternehmer gibt es auch Fördermittel für Beratung & Coaching.

Gästezimmer König im Erzgebirge Ruhige Auszeit im Naturgarten

von Ann König



Hast Du das Gefühl, einmal raus zu müssen, den Wunsch nach einem Tapetenwechsel, Abstand und Ruhe, damit sich Raum für Lösungen und neue Inspirationen einstellen? Dann fühl' Dich herzlich willkommen auf 750 Höhenmetern in Breitenbrunn – dem „Kristall des Erzgebirges“. Erfreue Dich an einem weiten Blick in das Tal auf die angrenzenden Berge mit weitläufigen Wäldern, die zum Wandern einladen. Genieße entspannende und erholsame Momente in unserem Natur- und Wildgarten. Das sehr ruhige Ferienzimmer mit Fußbodenheizung und optionalem Kaminofen befindet sich im Kellergeschoss mit eigenem Eingang und bietet alles für einen ruhigen Selbstversorger-Urlaub allein oder zu zweit. Kräuter und Früchte des Gartens können gern verwendet werden.

Zimmerpreis ab 38,- € pro Nacht. Es kann direkt oder über booking.com gebucht werden (Netzwerkpartner bekommen 15% Rabatt bei Direktbuchung).

Anfragen an: Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn
Tel. 0176-56892679 · mail@annkoenig.de

Der Elfenhof – Das erste vegane Hotel in Meck-Pomm · Bio-Hotel, Vegane Elfengaststube, Seminarcenter, Grüne Seele e.V., Lemuria Akademie der Lebensfreude, Naturenerg. Praxis, Elemente- u. Wildkräutergarten Dörthe Andres · Lange Str. 27, 18249 Viezen · Tel. 038464 227293 · www.der-elfenhof.de

Ginkgo Mare · Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum Buchenstr.41a, 18375 Ostseebad Prerow Tel. 038233 7013 · E-Mail mail@ginkgomare.de www.ginkgomare.de

InFormer® Technologie für natürliches Trinkwasser frei Haus und wohngesunde Räume. Schafplatzuntersuchungen – Grundstücks- und Informationsfeld-Analysen. Persönliche Beratung durch **Max Josef Probst** · Tel. 0151 14149127 oder informer@vitanovum.info

PLZ 19

Bärbel Kirsche · Ayurveda Therapeutin, Ayurv. Anwendungen, Ernährungsberatung und Kochkurse, Amnanda-Kuren · Kastanienweg 9, 19065 Gneven · Tel. 03860 5015014 · info@ayurveda-schwerin.de www.ayurveda-schwerin.de

Landhaus Kladow · Pension & Ferienhaus & Kanuverleih an der Warnow · Inhaberin Regina Paas · Fasten & Wandern Kladow, Parkweg 9, 19089 Crivitz · Termine und Anfragen: Tel. 03863 225233 · www.landhauskladow-mv.de

PLZ 23

Energetikerin **Susanne Schmidt** · Beauty- und Wellnesspezialistin · Natur- und Basenkosmetik, energetische Massagen, Reiki-Meisterin, schamanische Techniken, heilender Gesang, Workshops, Umlandstr. 26a, 23564 · Lübeck · Tel. 0451 48958748 u. 0176 51067689 · www.werdezeit.de

Atelier Kunstundtherapie-MV · **Birgit Schön-Schneider** · Kunst- & Gestaltungstherapeutin / Kreativitätstrainerin, ausgebildet von Arno Stern in Paris im Malspiel, Formulation, Meditationsausbild. · August-Bebel-Str. 26, 23946 Ostseebad Boltenhagen · Tel. 0162 722214 · www.kunstundtherapie-mv.de

Hof Hoher Schönberg GbR · Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn · erlebbarer Biobauernhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hofladen Kalkhorster Str. 37, 23948 Hohen Schönberg T. 038827 888234 · www.hofhoeherschoenberg.de

Human Design System – Golden Path · **Stefanie Schuchardt** · Analyse, Beratung, Schulung, Vorträge, persönlich, telefonisch, per Skype und Zoom · Schwerpunkte: Beruf, Beziehung, Erziehung, Gesundheit · Kurvenweg 5, 23970 Wismar T. 0152 28523968 · www.stefanieschuchardt.de

Praxis **Carlett Bosten** · Heilpraktikerin für Psychotherapie · Arbeit mit dem inneren Kind, Hypnosetherapie, Enneagramm, Einzel- und Gruppenarbeit, Ernährungsberatung, TCM · Wismar Tel. 0179 4806155 · info@praxis-carlett-bosten.de Facebook: [PraxisCarlettBosten](https://www.facebook.com/PraxisCarlettBosten) · www.praxis-carlett-bosten.de

PLZ 9

Life-Work Coach · **Roland und Christina Gutzmann** · Brainsoul-Business Krisenlöser, damit die Leitung einer Firma nicht zur Zerreißprobe wird. Nürnberg, Chemnitz · Tel. 0911-40991690, Notfall-Tel. 0173 3293873 · www.brainsoul-business.de www.soraia-enoh.de

„DidgeCo“ – Didgeridoo & Percussion · Marco Munsch · Sessions, Auftritte, Workshops, Klangbad, Klangreisen, Instrumenten-Reparatur Schillingstück 21, 96472 Rödental · Tel. 0160 – 94644889 · www.didgeco.de

NEUE PARTNER

Christian Marre · Trinkwasser, Qualität, Filtration und Aufbereitung Fachvorträge, Beratungen, Nachmessungen, Produktempfehlungen · Osterburger Straße 65, 39576 Stendal · Tel. 03931 4921292 / 0152 53438597 · Fax 03931 4921293 cm@marre-wasser.de · www.marre-wasser.de

Biohof Franke · Leipziger Str. 215, 08451 Crimmitschau · Tel. 03762 705192 · biohof.franke@t-online.de · www.biohof.franke.de

Der Glückhalmacher – **Thomas Becher** · Psychotherapie, Naturheilkunde und Massagen – Gesundheit ganzheitlich verstanden – auch bei Depression und chronischen Leiden. Schwerpunktpraxis Sexualberatung und -therapie. Hahnemannstr. 7, 04177 Leipzig · Tel. 0341 68419300 · www.heilpraktiker-becher-leipzig.de

Madana Märchentherapie – verbunden mit den Erdmüttern · **Madana Kati Pfau** · Märchentherapeutin & Märchenerzählerin · Seminare, Auftritte, Coaching, Märchentherapieausbildung Am Kiefernwäldchen 4, 15806 Zossen · Tel. 0171 9508920 · Youtube: Weisheit der MÄRCHEN www.katipfau.de

Dr. Grit Ludwig · Systemaufstellungen, Stressorbierte Traumatherapie, online oder in Präsenz · Heilpraktikerin für Psychotherapie · Brandvorwerkstr. 52-54, 04275 Leipzig · Tel. 0176 63788112 · www.dr-grit-ludwig.de

Folge uns auf Telegram

@miteinandersein

<https://t.me/miteinandersein>



Für mehr aktuelle Informationen, Angebote & Inspirationen sowie Austausch im Miteinander



AUSBILDUNGEN

Ein Kinesiologie-Online-Workshop ab dem 11. Mai **Reflexe – Dein Agieren und Reagieren**

von Anja Planken



Frühkindliche Reflexe sind die Basis für die physische, emotionale und geistige Entwicklung – von der Schwangerschaft bis hin zur Säuglings- und Kleinkindzeit. Und: Sie beeinflussen uns in jedem Alter.

Findet die Integration bestimmter Reflexe nicht gut statt, so kann sich das in verschiedenen Lebensbereichen widerspiegeln – zum Beispiel im Lernen, in Beziehungen, in Bewegungen, der Konzentration und der allgemeinen Gesundheit. Die gute Nachricht: Es ist in jedem Alter möglich, die eigenen Reflexe weiter zu integrieren – für mehr Klarheit, Bewusstsein und Leichtigkeit im Leben.

Der Kinesiologie-Online-Workshop „Reflexe – Dein Agieren und Reagieren“ greift dieses Thema auf. Er hat zum Ziel, Informationen über Reflexe zu vermitteln, diese selbst an sich zu spüren und Möglichkeiten der weiteren Integration zu erfahren. Besonders interessant ist der Workshop auch für alle, die mit Kindern leben und arbeiten.

Online-Workshops lassen die Kinesiologie über einen Zeitraum von mehreren Wochen erfahren. Wir arbeiten ohne Muskeltest, aber mit viel Eigenwahrnehmung. Es ist für die Teilnehmer eine abendliche Wohlfühlzeit, ein In-Kontakt-Kommen mit sich selbst und der eigenen Balance.

„Reflexe – Dein Agieren und Reagieren“
Online-Workshop am 11. / 18. / 25. Mai und
1. Juni jeweils von 17:30 – 19:30 Uhr. Ohne
Voraussetzungen.

Kinesiologie Anja Planken

Tel. 0163-9646770 · www.planken-kinesiologie.de



Ausbildung: Informationsschwingung der Neuen Zeit **Rutenworkshop von zu Hause aus**

von Mandy Goller



Grundlage der ganzheitlichen Informationsmedizin bildet die Informationsübertragung, durch welche der Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Dabei steht die Ursachenforschung immer an erster Stelle. Ist diese gefunden, wird deren Schwingung mit Informationen bespielt, die der Selbstheilung dienen. Ich biete Einzelsitzungen an. Diese sind auch telefonisch aus der Ferne möglich.

Ab sofort ist das Erlernen des **Umgangs mit der Einhandrute via Skype** möglich! Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei mir an!

Praxis- & Schulungszentrum · Praxisorientierte Neue Homöopathie · Mandy Goller
Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein · Tel. 0162-9435657 · mandy.goller@web.de



Auf der Suche nach ganzheitlichen Veranstaltungen?



www.miteinandersein.events



Lebe deine Berufung

Wir ebnen dir deinen Weg in die Selbstständigkeit.

Mit einem **zertifizierten Gesundheitsberuf**
in nur **5 Tagen Ausbildungszeit**
ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein.

30.03.-04.04.2021 - SUHL
17.-21.11.2021 - CHEMNITZ


Weitere Termine für 2021 findest du hier im Veranstaltungskalender unter der Rubrik „Überregional“

• **Dein Natürlich RückGrad-Gesundheitsverein** •

für deine berufliche Selbstständigkeit | kompetente Ausbildung | rechtliche
Beratung und Absicherung als Gesundheitsberater | Zugehörigkeit zu einem
deutschlandweiten Kollegennetzwerk

Mehr Infos unter www.rueckgrad.com

Mobit: 0170 820 70 29 | Tel.: 07071 860 72 14 | Email: info@rueckgrad.com

Besuche uns auch auf www.neue-gesundheitsberufe.de  **Natürlich RückGrad e.V.**



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!



**Institut
Sven Krieger**

Ausbildung zum Heilpraktiker
für Psychotherapie

Fortbildung in Psychotherapieverfahren

Chemnitz / Dresden / Leipzig

www.institut-sven-krieger.de

T. +49 (0) 371. 23 47 96 99