



MITEINANDERSEIN

Juni bis August 2021

Nr. 93

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Sonderteil

Heilsames
für die Seele

Seite 6 – 8

Netzwerk

Miteinander
vorwärts gehen

Seite 2

Heilsame Nahrung

Superfood Gurke

Seite 4

Aktuelles unter www.miteinandersein.net





Inhaltsverzeichnis

Rezepttipp: Rhabarber-Crumble	4
Superfood: Gurken	4
Wasser – Lebensmittel Nummer eins	4
Ein Blick auf die vegane Ernährung	5
Schokolade – fair und bio	5
Sonderteil „Heilsames für die Seele, innerer Frieden und Selbstliebe“	6 – 8
Lebe aus vollem Herzen	6
Die eigene Mitte finden	6
Selbstfürsorge	7
Bitte nicht weiterlesen...	7
Selbstliebe	8
Kennst Du auch so ein „Muttersöhnchen“?	8
Im inneren Frieden SEIN	8
Seelengeschichten	8
Traumata bearbeiten	9
Wenn es alleine nicht mehr weitergeht...	9
Herzgesundheit – Ein wichtiges Thema	10
Kleinanzeigen	10
Entspannte Balance ohne Ängste	11
Seitai – die Urenergie in Aktion...	11
Heilenergie empfangen	12
Dein Weg zur ErKEHNtnis	13
Wie gute Sexualität gelingen kann	15
Sinnliche Heilmassagen	15
Kreutherkraft Manufaktur	15
Rutenworkshop von zu Hause aus	16
Boxen statt aushalten	16
Positiv denkende Menschen sind gesünder	17
Lebendig. Leicht. Leben.	17
Perlentaucherin® an der Ostsee	17
Klangbaden	18
Manuela Wende	18
I-DANCE-IT(Y)®	18
Das Monochord: Ritual	19
Ein lebendiges Produkt aus Kompost	21
Die Brennnessel	21
Biophotonen power pur	22
Das WLAN für Dein Wohlbefinden	22
Ruhige Auszeit im Naturgarten	23
Hin zur Quelle deiner eigenen Kraft	24
Konzepthaus Chemnitz	24

Miteinander vorwärts gehen

von Ann König & Uwe Reiher

La dolce vita – das süße Leben – ist für viele Menschen nur noch eine Erinnerung. Den Kopf deswegen hängen zu lassen, ist keine Lösung. Gerade jetzt ist es wichtig, erhobenen Hauptes nach vorn zu blicken und das Beste aus der Situation zu machen. Die Samen, die wir über die letzten Jahre gesät haben, gehen nun nach und nach auf: Viele Projekte für die neuen Zeit entstehen im Hintergrund. Durch deren Vernetzung bilden wir ein starkes Wurzelwerk, auf dessen Grundlage sich dann alles bestmöglich entfalten wird. Unser Netzwerk unterstützt dabei, macht bekannt und begleitet diesen Prozess auch mit eigenen Projekten und Aktionen.

STELL DICH VOR

Wir möchten Dich kennen lernen, damit wir mit Dir in Kontakt treten können, um das neue MiteinanderSein zu leben. Unter dem Hashtag #stelldichvor in unserem Telegram Kanal findest Du viele inspirierende Menschen, die sich mutig zeigen. Sende uns Deine Vorstellung an info@miteinandersein.net
Infos: <https://t.me/s/MiteinanderSein/2683>

MiteinanderSein-PILGERWEG

Wir möchten einen MiteinanderSein-Pilgerweg ins Leben rufen und suchen schöne Unterkünfte bei MiteinanderSein-Freunden und besondere (Kraft)Orte in der Nähe, damit wir eine energiegeladene Strecke für Euch kreieren können.
Infos: www.miteinandersein.net/blog/604/

Deine VISION für eine bessere Welt

Was würdest Du verwirklichen, wenn Du eine hohe Summe an finanziellen Mitteln zur Verfügung hättest? Schreibe uns Deine Vision. Beginne mit: „Wenn Geld keine Rolle spielt, dann werde ich...“
Infos: www.miteinandersein.net/blog/605/

FRAUENKREISE in Deutschland

Ein Frauenkreis bietet viele Möglichkeiten, die weiblichen Kräfte zu wecken und zu

entfalten. Finde einen heilsamen Frauenkreis in Deiner Nähe in unserer Übersicht: www.miteinandersein.net/blog/579/

Leben in einer Gemeinschaft

Eine Übersicht von Menschen, die Gemeinschaften suchen bzw. Gemeinschaften, die Mitbewohner suchen: www.miteinandersein.net/blog/574/

Neumond-Verlosung

An jedem Neumond stellen wir in Telegram etwas Besonderes von unseren Partnern vor, das Du gewinnen kannst. Die letzte Verlosung findest Du hier: <https://t.me/s/MiteinanderSein/3122>

Weitere wundervolle Projekte der neuen Zeit, wie z. B. Wwoofing, Lern-, Permakulturgruppen werden folgen, die alle unser MiteinanderSein stärken. Ideen und Anregungen schreibe uns an info@miteinandersein.net

Neues im Netzwerk: Telegram-Kanal

Bleibe informiert und werde inspiriert in unserem MiteinanderSein Telegram-Kanal. Hier lesen mittlerweile über 600 Menschen die täglichen Neuigkeiten und tauschen sich miteinander aus. <https://t.me/MiteinanderSein>

Netzwerktreffen und -wanderungen

Noch konnten wir keine Treffen planen und hier veröffentlichen. Bleibe informiert unter www.miteinandersein.net/events

Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September 2021. Sonderteil ist diesmal: **Heilsames für Frauen**. Einsendungen bitte bis zum 1.8.21 an: redaktion@miteinandersein.net

Einen wundervollen Sommer und viel Freude mit diesem Magazin wünschen Dir von Herzen 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: 7500 Stück

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

Alle Beiträge im Magazin stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

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



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



Der Hort

von Marian Kretschmer

„Er kannte den Wald noch nicht lange. Daher streifte er jeden Tag über die vielen kleinen Wege, zwängte sich durch das Unterholz, beobachtete den Hasen und sein Junges auf der großen Wiese und bewunderte, wie sich im Grün überall Blüten öffneten. Seine Mutter hatte ihm gesagt, der Frühling sei die schönste Zeit des Jahres und sie hatte recht.

Am liebsten lag er im hohen Gras der Wiese und lauschte dem Summen der Insekten und dem Gesang der Vögel. Aber heute war etwas anders. Es war ruhiger als sonst, Wolken verbargen den sonst so blauen Himmel und er horchte angestrengt in die Stille des Waldes. Als ein Ast ganz in seiner Nähe unter dem Gewicht eines größeren Tieres zerbrach, sprang er auf seinen vier Beinen ins Dickicht davon.“

Text von Sabine Scholz, 2021

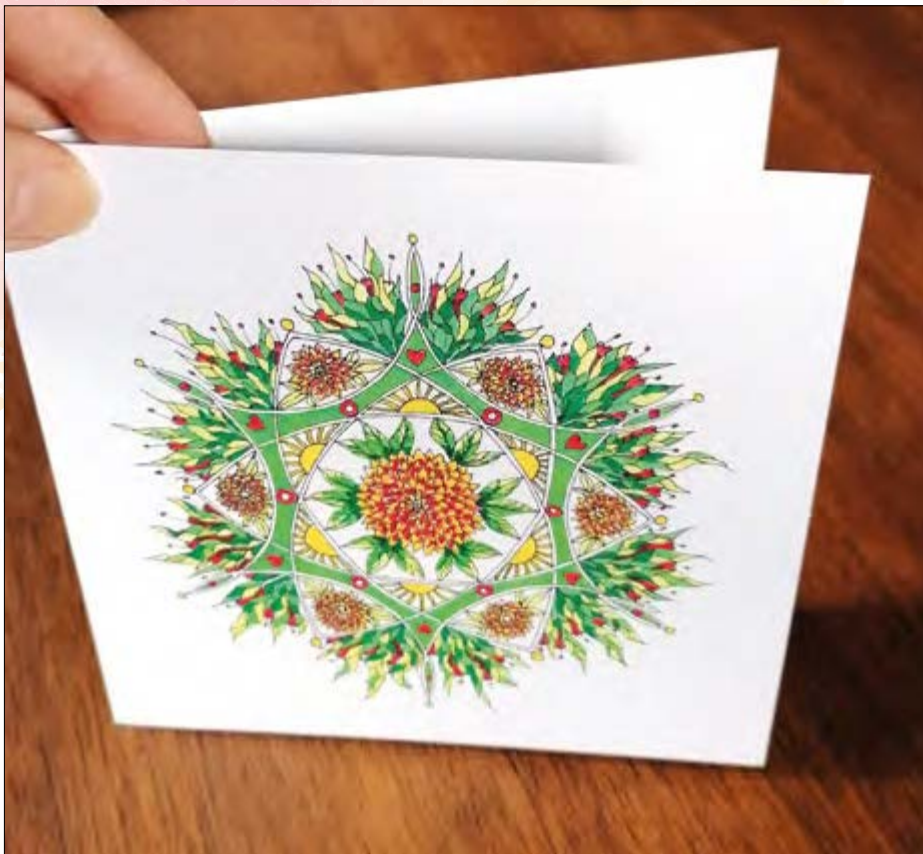
„Das Problem des Menschseins ist, dass wir nur zwei Augen haben, die in eine Richtung schauen. Nämlich geradeaus und demzufolge nicht sehen, was neben uns bzw. links, rechts, hinter, unter und über uns ist. Von alleine schauen wir nicht hin, wenn uns niemand darauf hinweist oder haben wir zu viele Augen und sind mit dem Augenlicht einfach komplett überfordert, um die Umgebung wahrzunehmen?“
Marian Kretschmer, 2021

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



Bleistiftillustration auf Holz, Farbe mit Photoshop, 75cm x 75cm, 2021

Handgezeichnete Mandalas



Mache Dir und Deinen Lieben eine Freude mit meinen handgezeichneten Mandalas. Es gibt sie als Originalzeichnung und als limitierten Kunstdruck im Passepartout oder als Kunstpostkarte zu kaufen. Jedes Mandala hat eine Botschaft für Dich.

Eine große Auswahl an wundervollen Motiven und Angaben zu Material, Preisen und Versandkosten findest Du auf meiner Webseite.

Theresia Frenzel
E-Mail naturart@freenet.de
www.naturart-frenzel.de





Rhabarber-Crumble

Rezepttipp von Bärbel Kirschke



Ein ‚Crumble‘ (engl.) ist ein Streuselkuchen ohne Boden und wird in einer Auflaufform gebacken. Unter den Knusperstreuseln versteckt sich saftiges Obst.

Rhabarber ist keine Frucht, sondern ein Stielgemüse und es ist ein Phänomen: Seine Wurzel ist heilkräftig (östrogenhaltig) – seine Stiele sind nahrhaft. Die Blätter werden nicht verzehrt, weil sie viel Oxalsäure enthalten. Im Frühling ist Rhabarber willkommen für den „inneren Hausputz“, da er Leber und Galle stimuliert, den Verdauungstrakt reinigt und dadurch mild abführend wirkt. Ein leichtes Gemüse mit vielen Ballaststoffen sowie Kalium, Calcium, Phosphor und Vitamin C. Dieses hilft unserem Immunsystem, mit Bakterien, Pilzen und Viren besser fertig zu werden. Im Mai ist Haupterntezeit, und ab Johanni (24. Juni) ist die Rhabarberzeit traditionell beendet.

Zutaten:

- 750 g Rhabarber (oder ein Obst der Saison)
- 100 g Sharkara oder Rohrohrzucker

Zutaten für Streusel:

- 200 g Hafer- oder Dinkelflocken
- 150 g Dinkelmehl
- 150 g Mandelblättchen
- 200 g Butter oder pflanzliche Margarine
- 100 g Sharkara oder Rohrohrzucker
- ¼ TL gemahlene Vanille oder geriebene Tonkabohne
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Rhabarber putzen und in 2cm lange Stücke schneiden.
2. In eine ofenfeste Form geben, mit Zucker bestreuen und etwas Saft ziehen lassen.
3. Alle übrigen Zutaten mit der in Stücke geschnittenen kalten Butter zu einem grob-krümeligen Teig (Streusel) kneten.
4. Die Streusel auf den Rhabarber geben, die Form in den Backofen schieben und ca. 45 Minuten bei 180°C backen – bis die Streusel knusprig und die Rhabarberstücke weich sind.
5. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und nach Belieben mit geschlagener Sahne servieren.

Guten Appetit!

Ayurvedische Kochseminare

Sommerküche 20.6. / 3.7. je 10 – 16 Uhr
12 köstliche Aufstriche 4.6. 16 – 19 Uhr



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

Reihe: Heilsame Nahrung Superfood: Gurken

von Ann König



Auch so eine simple grüne Gurke kann ein wahrer Segen für uns Menschen sein. Für diejenigen, die zu wenig trinken, sind Gurken bestens zu empfehlen, da sie unseren Körper wunderbar befeuchten. Durch die kühlende Eigenschaft kann sie unserer gestressten Leber, den Nebennieren und Nieren helfen, sich zu erholen. Frischer Gurkensaft ist ein wahres Verjüngungsmittel. Als sehr wohltuend empfinden diesen Saft besonders Menschen mit Nierenproblemen oder Dialysepatienten. Auch bei Völlegefühl, aufgetriebenem Bauch sowie Fieber kann sie ebenso ein Mittel der Wahl sein. Gurken enthalten wichtige Aminosäuren, hoch aktive Enzyme, viele Mineralstoffe und Spurenelemente, welche besonders im Gehirn bei der Bildung von Neurotransmittern unterstützend wirken und somit Ängsten sowie neurologischen Störungen entgegenwirken können. Weiterhin versorgen uns das in den Gurkenschale enthaltene Chlorophyll und Vitamin A und C mit wichtigen Nährstoffen. Besondere Enzyme der Gurke sind zudem hilfreich bei der (Eiweiß)Verdauung.

Seelisch gesehen kann die kühlende Wirkung der Gurke uns bei Verärgerung, Missmut, Gereiztheit und Feindseligkeit beruhigen. Gurken sind botanisch gesehen als Obst einzuordnen. Das Äußere lässt somit nicht auf die ganze Frucht schließen – das gilt ebenfalls für ihre spirituelle Botschaft: Auch uns Menschen sieht man nicht immer alles auf den ersten Blick an, z. B. welche Gaben und Fähigkeiten in uns stecken. Deshalb lädt sie ein, nach dem tiefen Wunder in uns selbst und jedem anderen zu forschen.

Tipp: Für eine gute Wirkung sind zwei Gurken am Tag empfehlenswert. Purer frischgepresster Gurkensaft hat seine höchste Heilkraft als Alleinsaft. Gurke und Möhren zu Spiralnudeln verarbeitet mit etwas Sesamöl, Limettensaft, frischem Koriander, Basilikum und gehackten Cashewkernen angerichtet, ergeben ein erfrischendes, leichtes Sommergericht.

Vgl. Anthony William: „Medical Food – Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“. München 2017, S. 176 ff

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 all den 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



Irgendwie geht immer, aber nicht immer gut. Ein Blick auf die vegane Ernährung

von Silke Wendt, Ernährungsberatung

Ich habe etliche Ernährungsrichtungen im Laufe der letzten 30 Jahre ausprobiert. Natürlich aus Neugier und Interesse, manchmal aus gesundheitlichen Gründen, aber weil ich als Ernährungsberaterin nicht nur fachlich fundiert, sondern vor allen Dingen auch mit persönlicher Erfahrung gern auf die Bedürfnisse meiner Klienten eingehe. Von einigen Ernährungsformen „isst“ man begeistert, von anderen weniger. Kulinarisch, wie auch unter gesundheitlichen Aspekten, beeindruckt mich die vegane Rohkost und die vegane Vollwerternährung.

Dazu sei vermerkt: **Die** richtige Ernährungsform gibt es wohl nicht. Jeder sollte mit Rücksicht auf Gesundheit, Umwelt und Familie die individuelle Form der Ernährung für sich herausfinden. Dazu gehört, wie wir wissen, dass wir uns mit den Lebensmitteln; deren Herkunft, Nährstoffe und Zubereitung beschäftigen.

In meinen Kursen und in der Beratung zur veganen Ernährung werden die Lebensmittel unter dem Aspekt der Vollwertigkeit ausgewählt und schmackhaft, lecker zubereitet. Für eine gesunde vegane Ernährungsweise spielen die richtige Auswahl und die Zubereitung eine entscheidende Rolle. So ist der Kauf von sogenannten „veganen Lebensmitteln“ allein nicht unbedingt ausreichend, wenn man einem überzeugten, nachhaltigen und gesunden Ernährungsstil nachkommen möchte.



Mit einem meiner Lieblingsrezepte von Petra Isberner darf ich vielleicht auch Ihre Neugier wecken, auf einen veganen Urlaub, einen Workshop oder eine Beratung – auch online im Gesundheits Klatschmohn. Ich freue mich auf Sie.

Ihre Silke Wendt

Kichererbsen-Kürbis-Eintopf mit Aprikosen

Für 4 – 6 Portionen, Zubereitungszeit: ca. 150 Minuten

Vorher vorbereiten:

200 g Kichererbsen
800 ml Gemüsebrühe (ungesalzen) oder Wasser
50 g Aprikosen, getrocknet
50 ml Orangensaft

Kichererbsen 6 – 12 Stunden in Gemüsebrühe bzw. Wasser einweichen
Aprikosen in Würfel schneiden und in Orangensaft einweichen.

Zutaten

100 g Zwiebeln	2 El Sonnenblumenöl
150 g Möhren	1 Msp. Vollmeersalz
100 g Sellerieknolle	1 Msp. Zimt
50 g Petersilienwurzel 1-2	1l Kurkuma
150 g Lauch	je 1 Pr. Nelken, Piment & Cayennepfeffer
300 g Hokkaido-Kürbis	2-3 El Zitronensaft
200 g Äpfel	2 El Sesam, geröstet

Zubereitung

Kichererbsen mit Einweichflüssigkeit aufkochen, bei milder Hitze ein bis zwei Stunden köcheln, bis die Kichererbsen weich sind, nachquellen lassen und überschüssige Garflüssigkeit abgießen. Zwiebeln fein würfeln, Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel in kleine Würfel, Lauch in dünne Scheiben, Kürbis in größere Würfel (1-2 cm) und Äpfel in Schnitze schneiden. Zwiebeln in Sonnenblumenöl anschwitzen, zuerst Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel mitdünsten, dann Kichererbsen, Aprikosen, Vollmeersalz, Zimt, Kurkuma, Nelken, Piment, Cayennepfeffer sowie Zitronensaft untermischen und mit Lauch, Kürbis und Äpfeln in wenig Wasser gar dünsten. Abschmecken und Eintopf mit geröstetem Sesam bestreut servieren. Variation: Orangenfilets, Ananasstückchen oder anderes Obst ergänzen den Eintopf ausgezeichnet.

Ernährungsberatung und Fasten

Gäste- & Gesundheits Klatschmohn

Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth

Tel. 039775 – 20737 · www.klatschmohnhaus.de



Der Brückenschlag zwischen den Kontinenten Schokolade – fair und bio

von Peggy und Patrick Walter



Stell Dir vor, Du genießt Schokolade, deren Kakao auf Augenhöhe fair gehandelt wird. Stell Dir vor, dass die Kakaobauern und -bäuerinnen für ihre Arbeit wirklich den Preis bekommen, den sie benötigen; dass Deine Schokolade aus dem hochwertigen Kakao höchster Qualität hergestellt wird und das enthält was sie braucht: Kakao und Zucker – fair und bio. Stell Dir vor, dass die Kakaobäume in gesunden und lebendigen Böden wurzeln; dass der Kakao für Deine Schokolade mit der Kraft des Windes per Segelschiff kommt. Stell Dir vor Du bist Teil einer lebendigen Gemeinschaft, welcher Qualität und Nachhaltigkeit wichtiger sind als billige Masse. **Findest Du, das klingt gut? Dann genießt Du richtig.**



Einmal im Jahr überquert das Frachtsegelschiff „Avontuur“ den Atlantik. Ideal, um den Kakao aus Mittelamerika unter reduzierten Umwelteinflüssen nach Europa zu transportieren. Schon das dritte Jahr läuft die Avontuur im Hafen von Belize City ein, um das kostbare Gut, welches von Kleinbauern in Belize angebaut wird, aufzunehmen. Der Verladeprozess wird immer routinierter. Ca. 12 Wochen dauert die Überfahrt. Gemeinsam wird hier ein Zeichen gesetzt: Es ist Zeit, in ein neues Transport-Zeitalter anzubrechen. In Deutschland freuen sich Patrick und die Schokoladen-Crew um Choco Del Sol schon auf das Entlade-Event. Und wenn dann der wertvolle Segelkakao sicher im Lager ist und die erste Röstung der Bohnen ihren Duft verströmt, wird klar, dass sich aller Aufwand gelohnt hat für diese überragende Qualität. Dann werden die gerösteten Kakaobohnen langsam und schonend zu intensiven, authentischen Schokoladen verarbeitet, die JEDEN in der Herstellungskette glücklich machen. Den Kakaobauer in Belize ebenso wie den Schokoladenliebhaber hier in Deutschland.

Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol · Online-Shop: www.chocodelsol.com

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



Selbstliebe – innerer Frieden – Erfüllung

Lebe aus vollem Herzen

von Mareike van Saase



Kennst Du das auch? Du machst so viel um des lieben Friedens willen – und Du selbst wirst immer ruheloser. Du versuchst auszugleichen und Harmonie herzustellen und verlierst Dich selbst immer mehr. Du bemühest Dich, liebevoll mit Deinen Kindern umzugehen, und öfter als Du es willst, verhältst Du Dich wie Deine Mutter / Dein Vater. Du willst eine andere Partnerschaft als die Deiner Eltern leben – und zweifelst an Dir, weil es nicht klappt.

Entspann Dich, aufgrund Deiner Lebensgeschichte kannst Du gar nicht anders sein. Das Zusammenleben mit den Eltern als Deine Vorbilder und die Erlebnisse in Deiner Kindheit, ließen Dich so werden, wie Du jetzt bist. Meistens wurden wir körperlich gut versorgt, doch vieles haben wir nicht genügend bekommen: Sicherheit und Schutz, Liebe, Orientierung, Unterstützung, Beziehungs-Kontinuität.

Das hat uns glauben lassen, dass wir falsch sind, dass uns Liebe und Unterstützung nicht zustehen, weil wir es nicht wert sind. Genau das war die Geburtsstunde von Minderwertigkeit, Unsicherheit und fehlendem Selbstvertrauen. Wir erinnern uns nicht daran, wir haben die Wunden ins Unterbewusstsein verdrängt und dort rumoren sie, rauben unsere Energie und lassen uns nicht in die eigene Kraft kommen.

Vielleicht ist in den letzten Monaten vieles in Dir hochgekommen, was schon lange in Dir gebrodelt hat. Jetzt kannst Du Dich nicht mehr so leicht ablenken und so tun, als ob alles in Ordnung ist. Das ist die Chance zu hinterfragen und aufzuräumen. Hier beginnt schon die Selbstliebe. Erlaubst Du es Dir, Deine Unzufriedenheit zuzulassen? Nimmst Du Deine starke Sehnsucht nach authentischem Ausdruck wahr, nach einer gleichwertiger Partnerschaft, und danach, Dein Potential zu erkennen und in die Welt zu geben? Dann nimm Deine Sehnsucht ernst und treffe, als Zeichen für die Liebe zu Dir selbst, eine Entscheidung: „Ich kümmerge mich um die Erfüllung.“

Das ist der Wendepunkt in Deinem Leben – und der Selbstliebe wird innerer Frieden folgen. Frieden mit Dir, deiner Kindheit und mit Deinen Eltern. Damals wolltest Du es allen recht machen, Dich anpassen, lieb und nett sein. Du hast Dich verleugnet, um dazu zu gehören und um geliebt zu werden. Es gilt anzuerkennen, dass dies eine kluge Strategie war, um zu überleben. Sie sitzt immer noch in all unseren Zellen, und wir leben immer noch danach. Erkennst Du Dich wieder im recht machen, im Anpassen und nicht zu Dir stehen?

Es sind damals Wunden entstanden, die immer noch aufbrechen und bluten, wenn uns jemand triggert, seinen Finger auf die Wunde legt. Wir laufen davor weg, denn es kann sehr weh tun. Doch jetzt können wir nicht mehr weglaufen, und es sieht so aus, als würden wir zum Innehalten gezwungen werden. Um Zeit mit uns und dem kleinen Kind in uns zu verbringen, voller Mitgefühl und Liebe, damit es seine Gefühle zulassen kann und nichts mehr verstecken muss. Das ist so heilsam – für die Selbstliebe, den inneren Frieden und für die innere Freiheit – um aus vollem Herzen zu leben.

Herzheilung und Herzöffnung

Gemeinsam gehen wir tief und Du wirst hoch schwingen in Deiner Seelenfrequenz. Während meiner herzfokussierten Begleitung kannst Du ganz DU sein. Ich sehe Dich, höre Dich und ich nehme Dich genauso an, wie Du bist. Auch Deine Ängste und Zweifel sind willkommen.

Wir nehmen das, was Dich jetzt gerade im Alltag beschäftigt, körperlich, geistig oder emotional, als Ausgangspunkt des Weges zu Dir selbst. Wir nehmen uns Deines eingeschlossenen Herzschmerzes an. Er will erlöst werden, damit Dein Herz wieder weich und sanft wird, es sich ausdehnt im Liebesfluss und öffnet für Verbundenheit.

Voller Mitgefühl und Liebe nehmen wir das kleine Kind in Dir auf die Reise mit. Wir geben ihm den Raum und die Zeit, um Unverdautes zu verdauen und um zum Erwachsenen nachzureifen, der aus seiner inneren Freiheit heraus seine Wahrheit lebt. Die abgespaltenen Aspekte aus der Kinderzeit wieder zu integrieren, bringt noch einen wundervollen Effekt – es bringt mehr Licht in Deinen Körper. Dein Lichtkanal entlang der Wirbelsäule wird durchgängiger, Deine Seelenfrequenz verkörpert sich und Du kommst in Kontakt mit Deiner Bestimmung.

Möchtest Du ein Beitrag für die Erde sein und Licht, Liebe, Frieden und innerer Freiheit verkörpern und ausstrahlen? Lass uns über Deinen Herzenswunsch sprechen und nimm Kontakt zu mir auf. Ich freue mich auf Dich!



HerzensGruß
Mareike van Saase

HerzöffnungsCoach in Leipzig und online
Tel. 0176–29513104 · mvs@mareike-van-saase.com
www.mareike-van-saase.com

Ein Weg zur Selbstliebe

Die eigene Mitte finden

von Silke Lucht

Wir leben in der spannenden Zeit des Bewusstwerdens, der Transformation und Heilung unseres eigenen Inneren. Mein Lebensweg führte mich mit viel Erdung durch freudvolle Entwicklungen, aber auch durch Schicksalsschläge. Die Einsicht, dass wir geprägt sind durch Erziehung, aber auch Ahnenbelastungen und Vorleben, diese aber auflösen können, hat mich selbst wachsen lassen und mir ein Urvertrauen für unsere individuellen Lebenswege geschenkt.

Die Gabe, mich auf Wunsch mit dem Energiefeld anderer Personen zu verbinden und in der Akasha-Chronik zu lesen, habe ich seit einigen Jahren und vertiefte dies in einer mehrjährigen Ausbildung der ganzheitlichen Medialität. Die Readings, die ich anbiete, ermöglichen die Auflösung von Glaubenssätzen, tiefe Erkenntnisse und dadurch ein Zurücklassen und Loslassen von Belastendem hin zu Freiheit und Freude in unserer Existenz. Dies ist eine zutiefst erfüllende Arbeit, die ich neben meinen irdischen Verantwortlichkeiten mit viel Freude praktiziere. Ich lade Dich ein auf den Pfad der Selbsterkenntnis zur Selbstliebe zu gehen, für ein erfülltes Leben fest verankert in der eigenen Mitte ruhend, die Geschenke des Lebens annehmend.



Sitzungen vor Ort (ca. 1-2 h) finden in einem Zirkuswagen statt. Die Readings werden aufgezeichnet, denn es ist nötig und sinnvoll, sie zum Verinnerlichen nochmals anzuhören. Nach einem Vorgespräch ist es auch möglich, telefonisch oder blind in Verbindung zu treten. Es können Fragen jeglicher Art, wie z.B. zu körperlichen, psychischen oder Beziehungsthemen sein.

Silke Lucht · Limbach-Oberfrohna · Tel. 0174–9128927



Systemische Selbst-Integration nach Dr. med. Ero Langlotz®

Selbstfürsorge – Warum fällt sie uns oft so schwer?

von Dr. Grit Ludwig, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leipzig



Vielen Menschen fällt es schwer, sich mal nicht nur um die Arbeit, den Partner/die Partnerin, die Kinder etc. zu kümmern, sondern auch mal ganz bewusst um sich selbst. Die Ursachensuche führt oft in die Kindheit der Betroffenen. Vereinfacht kann man sagen: Würden die Bedürfnisse eines Kindes von den Eltern nicht ausreichend wahrgenommen und anerkannt (weil sie ihre eigenen Themen hatten), kann das Kind nicht lernen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen nachzugehen. Da dies viele der heute Erwachsenen in ihrer Kindheit betraf, hat sich ein Missverständnis in der Gesellschaft breit gemacht: Während „selbstlose“ Fürsorge für andere als hohe Tugend glorifiziert wird, wertet man Selbstliebe oft als Egoismus ab.

Eltern, die selbst traumatisiert sind oder ein Trauma als Kind von den eigenen Bezugspersonen übernommen haben, können sich einem Kind leider nicht ausreichend zuwenden. Da sie selbst nicht richtig mit ihrem SELBST verbunden sind, können sie auch das SELBST ihres Kindes nicht wahrnehmen und schätzen. Das Kind passt sich dieser „Realität“ an. Um zu überleben, entwickelt es die Illusion, dadurch wertvoll zu sein, dass es die unausgesprochenen Bedürfnisse der Eltern erspürt und sich dafür verantwortlich fühlt. Allerdings kann es so kein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, das Voraussetzung für Selbstliebe ist. Wir Menschen haben alle ein natürliches Potenzial als Grundausstattung mitbekommen, uns selbst und andere zu lieben. Dieses muss aber durch die Liebe einer Bezugsperson „erweckt“ werden. Erst, wenn wir eine reine, bedingungslose Liebe gespürt haben, können wir diese an andere weitergeben.

Bei Systemaufstellungen nach dem Konzept der Systemischen Selbst-Integration nach Dr. med. Ero Langlotz® wird sichtbar, wie weit jemand mit seinem Selbst verbunden ist und sich damit selbst uneingeschränkt annimmt und liebt. Außer der gegenwärtigen Person werden das erwachsene Selbst und das kindliche Selbst in Form von Bauklötzen aufgestellt. Das erwachsene Selbst beinhaltet die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, jemanden zu schützen und für ihn zu sorgen.

Das kindliche Selbst ist der Teil einer Person, der schutzbedürftig ist, aber auch phantasievoll, neugierig und kreativ. Hat eine Person beide Selbst-Aspekte integriert, dann nimmt sie ihre eigenen Bedürfnisse wahr und kann auf erwachsene Art für sich sorgen, sich wehren und schützen. Diese „Selbstfürsorge“ ist ein Teil ihrer Autonomie und macht sie unabhängig und frei. Im Verlauf einer Aufstellung ergibt sich, was einer Integration der beiden Selbst-Anteile bei der jeweiligen Person entgegen steht. Es kann eine symbiotische Beziehung zu früheren Bezugspersonen, Partnern, Kindern oder ein Trauma sein. Durch einen vorgegebenen Algorithmus wird Klarheit in das System gebracht.

Videos zu Aufstellungen nach dieser Methode gibt es auf dem Youtube-Kanal von Dr. med. Ero Langlotz®. Ein Online-Test zur Integration der eigenen Selbst-Anteile findet sich unter www.autonomie-training.de.

Dr. Grit Ludwig · Heilpraktikerin für Psychotherapie · Leipzig
Tel. 0176 63788112 · www.dr-grit-ludwig.de

Bitte nicht weiterlesen...

von Mandy Frank

...wenn Du nie körperliche Beschwerden hast. Wenn Du nie ärgerlich, ängstlich oder wütend bist. Wenn Du nie Kopfschmerz oder einen Orgasmus vortäuschst. Wenn Du Dich nie ungeliebt oder ungesehen fühlst. Wenn Du noch nie verletzt wurdest oder jemanden verletzt hast. Oh, Du hast also weiter gelesen? Dann trifft scheinbar mindestens eine Tatsache aus meiner Aufzählung auf Dich zu. Das ist in Ordnung. Herzlich willkommen im Club des Menschseins!

Alle oben stehenden Aussagen gehören dazu zu unserem Menschsein. Wie sonst sollten wir das Licht schätzen, wenn wir die Dunkelheit nicht kennen würden? Woher wüssten wir, wie pure, wahrhaftige Lebensfreude zu empfinden ist, wenn wir noch nie im tiefsten Tal des Schmerzes gewesen wären? Es ist wunderbar, sich auf die Sonnenseite des Lebens zu fokussieren. Und doch ist meine Erkenntnis, dass nur Licht und Liebe zu zelebrieren mir maximal Pseudofrieden brachte. Es handelt sich um eine zarte Seifenblase, solange wir die Schatten, sprich unsere guten Gefühle und Schwächen „decken“ oder ignorieren. Jede Seifenblase platzt irgendwann. Und wo Licht ist, da ist auch Schatten.

Was wäre, wenn ich als Kind meine Wut hätte ausleben dürfen, statt das brave Mädchen sein zu müssen? Wer legte denn fest, dass die Wut regelwidrig ist? Ist das heute noch stimmig für mich? Nein, ist es ganz und gar nicht! Gefühle nicht auszuleben macht uns krank. Nicht anerkannte Anteile in uns suchen sich einen anderen Weg und zeigen sich gerne als körperliche Schmerzen. Du kennst sicherlich Beispiele wie: dicken Hals haben oder auf den Magen schlagen oder an die Nieren gehen. Wie entstanden all die Tabus, die heute in unserer Gesellschaft herrschen? Wer hat das angezettelt? Und sind sie heutzutage immer noch anzuhängen? Ist das heute noch stimmig für Dich, dass Du Deinen Teller leer isst, obwohl es Dir gar nicht schmeckt? Traust Du Dich, Dir einzugestehen, wenn Dir vielleicht etwas nicht „schmeckt“ beim Liebemachen mit Deinem Lieblingsmenschen? Und stehst Du für Dich ein, wenn es so ist? Die sexuelle Energie ist die stärkste Kraft in unserem Sein. Indem wir sie zum Tabu erklären, katapultieren wir uns in eine Ohnmacht, negieren uns sozusagen selbst. Meines Erachtens ist bisher deshalb so viel Gewalt, Inzest, sexueller Missbrauch und emotionale Erpressung möglich gewesen, weil wir eben nicht offen damit umgehen. Weil wir uns vielleicht kurz empören, nur um dieses unliebsame, leidige Thema gleich wieder unter den Teppich zu kehren. Seit ich vor zwanzig Jahren den Teppich

meiner Familie lüftete, stoße ich dort auf Abwehr. Im Außen jedoch sind mir so unzählige Menschen begegnet mit dem gleichen Schicksal. Fast fühlte es sich schon „normal“ an. Wir haben eine kollektive Pflicht hinzuschauen und alle Teppiche dieser Welt zu säubern, damit die Sonnenseite des Lebens mehr ist als eine bunte Seifenblase!

Nachdem ich den „Weg der Freude“ (sanskrit: Amnanda) und den „Weg der Befreiung“ (sanskrit: Amnanda Moksha) gegangen bin, treffe ich wieder Menschen gleicher Gesinnung. Und mir wird klar, jede/r von uns geht den gleichen Weg durch das Tal, nur eben mit seinen eigenen Themen. Wir sind alle Menschen. Aus den gleichen Elementen gemacht. Unser Weg beginnt mit dem Mut zur ungeschönten Ehrlichkeit mit sich selbst. Dem Mut für alles und wirklich alles im eigenen Leben die Verantwortung zu übernehmen. Ja, auch für die ungeheuerlichen Verletzungen und zwar auf beiden Seiten. Er führt weiter über den Willen, seine Schattenseiten wahrzunehmen, seine schlechten Angewohnheiten zu erkennen und sie zu akzeptieren. Als Belohnung können sich die Schwächen wandeln in Stärke. Körperliche Beschwerden haben dann keinen Grund mehr da zu sein. Wir erleben, dass die Partnerin oder der Partner plötzlich keine Kopfschmerzen mehr hat und Sex gewinnt, weil der andere jetzt seine Vorlieben und Bedürfnisse kennt und darauf eingehen kann. Innerer Frieden hat jetzt Platz, wo vorher soviel Energie aufgewendet werden musste, die Maske aufzubehalten und den Schein zu wahren. Du darfst Nein sagen, wenn sich für Dich etwas nicht wirklich gut anfühlt. Das ist ok – nicht nur das, sondern auch lebensnotwendig. Oftmals ist ein Nein im Außen ein Ja zu uns selbst. Wie sonst willst Du Kraft und Energie an Deine Lieben geben, wenn Du nicht zuerst Deine eigenen Batterien auflädst?

Es ist mir eine Freude, wenn Du Dich inspiriert fühlst. Inspiriert, achtsam zu prüfen, was für Dich persönlich wirklich stimmig ist. Inspiriert, für Dich und das, was Du wahrnimmst, einzustehen. Inspiriert, ein ehrlich, freudvolles Leben zu führen und wahrhaftigen inneren Frieden zu erlangen. Wir treffen uns auf dem sauberen Teppich und fliegen in eine befreite, vorbehaltlose Gemeinschaft.



Ich freu mich drauf! Von Herzen, Mandy

Mandy Frank · Tel. 0176–96678079 · ayurveda-mandy-frank@web.de



Der Weg zur inneren Essenz

Selbstliebe

von Madhavi Veronika Broszinski

Dem inneren Weg zu folgen bedeutet, die Liebe zu sich selbst zuzulassen. Selbstliebe, das zu tun, was mir selbst gut tut. Sobald ich mich bedingungslos annehme, so wie ich bin, kann ich diesen so kraftvollen Weg gehen. Meine Seele, mein Hohes Selbst weiß, was der Weg laut meines Seelenplanes ist. Erst wenn es mir gut geht, bin ich in der Lage, auch andere Menschen auf ihren Weg zu führen. Aus der Stille, aus der Meditation heraus, bekommen wir die Informationen, welche uns Stück für Stück auf den Weg der Selbstliebe begleiten.

In diesem Bereich geht es neben der Meditation vor allem auch um Reinigung der Chakras:

- Wie verbunden sind wir im **untersten Chakra** mit Mutter Erde? Mit beiden Beinen im Leben zu stehen, Erdung zu erlangen, Gleichgewicht, Urvertrauen und Lebenskraft, sind hier die Ansatzpunkte. Tendenzen der Ernährung in eine reine Form zu bringen, leiten uns zu mehr Kraft und Energie. Sattvische Ernährung in Verbindung mit reinen Gedanken, positiver Kommunikation und positivem Handeln bringen uns Stück für Stück zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung.
- Das **zweite Chakra** steht für Loslassen und Hingabe, Intuition und Kreativität.
- Im **dritten Chakra** wird das Durchsetzungsvermögen, Deine Wahrhaftigkeit, aufgezeigt.
- Das **vierte Chakra** spiegelt uns die Anpassungsfähigkeit, die Offenheit und Verbundenheit, zu allem was ist.
- Das **fünfte Chakra** steht für die Kommunikation, Verbundenheit und Ausdrucksfähigkeit.
- Im **sechsten Chakra** werden Intuition, alle geistigen Kräfte und die innere Wahrheit angesprochen.

- Das **siebte Chakra** bringt uns mit dem Empfangen der göttlichen Gnade in Verbindung.

All diese Chakren spiegeln eine Verbundenheit im göttlichen Plan der Selbstliebe. Unter dem Dach des Regenbogens werden im Farbspektrum Himmel und Erde verbunden. In diesem Erkennen wird es immer einfacher, Stück für Stück den Weg der Selbstliebe zu gehen. Das bringt uns zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Das Rad der Inkarnation – Samsara – was uns durch Geburt und Tod begleitet, endet, sobald Selbsterkenntnis erlangt ist. Somit ist die Selbstliebe eine Urvoraussetzung, seinen Weg nach seinem Seelenplan zu gehen. Die Verbindung zwischen Himmel und Erde zu erschaffen, erfordert Disziplin und Vertrauen in uns selbst. Die Fähigkeit auf die innere Stimme zu hören, spiegelt im Leben bedingungslose Liebe. Dieses Konstrukt bringt uns in Selbstliebe und Selbstverwirklichung.

Das Heilprogramm „Regenbogen-Licht-Coaching“ nach Madhavi Veronika Broszinski begleitet Dich auf dem Weg der Selbstliebe zur inneren Essenz und Wahrheit. Die Seelenbilder mit Seelenbotschaft zeigen Dir Deinen persönlichen Weg der Selbstliebe auf.

Herzliche Grüße – Om Shanti
Madhavi Veronika Broszinski

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



Innerer Frieden und Selbstliebe für Männer

Kennst Du auch so ein „Muttersöhnchen“?

von Dirk Kreuzer



Ich hatte es so satt! Immer ging es um die anderen: meine Frau, meine Tochter, meine Enkeltochter, Mutti & Papi, meine Geschäftspartner und die Katze nicht zu vergessen! Stets war ich bemüht, alle um mich herum glücklich zu machen. Warum? Ich wollte geliebt werden.

Und dann bekam ich von meinen Lebenspartnerinnen immer wieder zu hören: „Ich kann Dich nicht spüren! Bleib doch mal hier! Triff endlich eine Entscheidung! Was willst Du denn?“

Ich ballte die Hände zur Faust und zog mich mit Puls 180 in mich zurück, was nur noch mehr zur Eskalation des Konfliktes führte. Ein Indianer macht das mit sich alleine aus.

Ich hatte die Schnauze voll! Immer nur funktionieren, im vorausereilen den Gehorsam und es doch nicht allen Recht machen können! Durch die Begleitung vieler Männer ist mir bewusst geworden, dass ich nicht der einzige „Mr. Nice Guy“ war, der sich am Büffelt der Liebe selbst komplett ausgelassen hatte.

Kommt Dir das bekannt vor? Hast Du auch keinen Bock mehr auf Hamsterrad? Willst Du vom Funktionieren ins Leben treten? Hast Du den Mut, die Verantwortung für Deinen inneren Frieden zu übernehmen?

Die gute Nachricht ist: Du brauchst den Weg nicht alleine zu gehen. Nimm Kontakt mit mir auf, ich begleite Dich sehr gerne auf Deinem Weg der Lebendigkeit.

Dirk Kreuzer · Biorelease- und Männer-Coach
Praxis für Körperpsychotherapie
Altendorfer Str. 28, 09113 Chemnitz
Tel. 01514 – 6134737
praxis@dirkkreuzer.de · www.praxis-chemnitz.de

Getragen von Selbstliebe

Im inneren Frieden SEIN

von Cathrin Balzersen

Viele Menschen suchen den inneren Frieden, finden ihn kurzzeitig und können ihn nicht bewahren. Warum ist das so? Oft übersehen sie das Wechselspiel von Ursache und Wirkung in der Tiefe. Jeder Mensch lebt in seinem Spiel des Bewusst-Seins, in dem es kosmische Regeln gibt.



Erfahre mehr über Dich SELBST, wann Du Dein Ego fütterst und warum Du aus Deinem Gleichgewicht fällst. **Erkenne** Dich in Deinen Stärken und Schwächen. **Erlebe**, wie Du Deine Selbstliebe nährst und Deinen inneren Frieden zunehmend bewahren kannst.

Frieden beginnt im Herzen.

Gern begleite ich Dich auf Deinem ganzheitlichen Weg des Herzens.

Cathrin Balzersen · ELPH-Coach & ganzheitliche Beraterin
www.cba-lebensberatung.de

Kleinanzeige



Die Ursachen für die Probleme Deines Lebens liegen oft in früheren Leben verborgen. Eine stellvertretende Rückführung, eine Karma Love-Reise oder eine andere Seelenreise kann für Deine Seele heilsam sein, Vergebung oder Frieden bringen. Du musst nicht mal daran glauben. Fernsitzung, kontaktlos, von jedem Ort möglich. **Weitere Informationen unter seelengeschichten.com**



Beziehungen klären Traumata bearbeiten

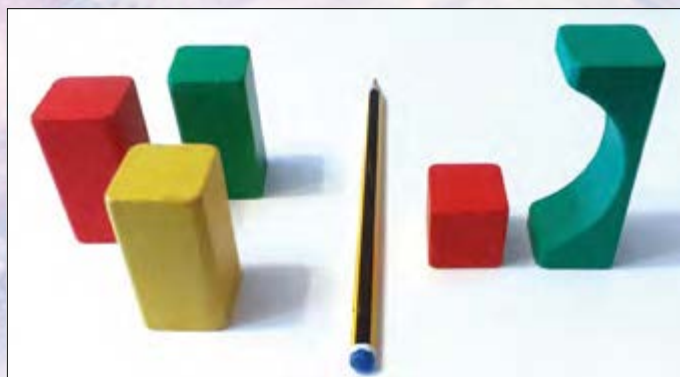
von Dr. Grit Ludwig

Systemische Selbst-Integration

Fall 1: Anna möchte durch (familien)systemische Arbeit etwas für ihre Tochter tun. Die 11jährige Marleen tut sich schwer mit Freundinnen und träumt viel. Mit dem Anliegen, mehr Leichtigkeit in das Leben ihrer Tochter zu bringen, macht Anna eine Systemaufstellung nach Dr. Ero Langlotz(R). Es ergibt sich, dass die Beziehung von Anna und ihrer Tochter dadurch blockiert ist, dass Anna von ihrer Mutter entwertet wurde. Annas Mutter ist als Kriegskind traumatisiert und stand daher für Anna in deren Kindheit nicht ausreichend zur Verfügung. Hatte Anna schlechte Noten, so wurde das mit dem Satz: „Wusste ich doch, dass Du das nicht schaffen würdest.“ o.ä. quittiert. Im Laufe der Aufstellung wird dieses Entwertungstrauma aus Annas Raum entfernt. Dieses hatte die Verbindung Annas mit ihrem eigenen Selbst blockiert. Nun kann Anna auch das Selbst ihrer Tochter mehr wertschätzen. Marleen hat wiederum weniger das Gefühl, dass sie sich um Anna kümmern müsste. Anna bearbeitet in den nächsten Wochen und Monaten noch weitere Traumata und Beziehungen. Leichtigkeit verbreitet sich im Leben sowohl von Anna als auch von Marleen.

Stressorbasierte Traumatherapie

Fall 2: Andrea hat beim Autofahren regelmäßig Panikattacken, seit sie die Fahrerlaubnis hat. Mit Hilfe einer Systemaufstellung mit Figuren erinnert sich Andrea an einen Verkehrsunfall ihres Vaters, der vor ihrer Geburt stattfand. Andrea hat das Trauma ihres Vaters in ihrer Kindheit übernommen und fühlt sich dadurch mit ihm verbunden. In der Aufstellung entfernt sie das Trauma, das durch einen Holzwürfel repräsentiert wird, aus ihrem Raum. Anfangs fühlt es sich wie Verrat gegenüber dem Vater an, doch dann spürt Andrea, dass sie dadurch mehr in ihre eigene Kraft kommt. Sie verbindet sich mit ihrem Wesenskern und begrüßt ihr „inneres Kind“. Am Ende der Aufstellung erhält sie symbolisch den Segen des Vaters. Schon eine Woche später kann Andrea ohne Angst vor einer Panikattacke Auto fahren.



In der Stressorbasierten Traumatherapie in Form einer Systemaufstellung nach Dr. Langlotz® wird ein (eigenes oder übernommenes) Trauma, das als gegenwärtiger Stressor im Gehirn fehlgespeichert wurde, neu abgespeichert. Die Aufstellung wird durch einen festen Algorithmus angeleitet. Dieser ermöglicht es dem Gehirn, das Trauma nun als etwas Vergangenes einzuordnen, so dass es nicht mehr getriggert werden kann. Eine Aufstellung dauert ein bis maximal zwei Stunden und findet in Präsenz oder Online statt.

Neben Einzelaufstellungen biete ich auch (Online-)Aufstellungskurse an. Systemische Beratung und Therapie ergänze ich durch Homöopathie, Bachblüten und andere naturheilkundliche Methoden.



Dr. Grit Ludwig · Systemaufstellungen, Stressorbasierte Traumatherapie, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Brandvorwerkstr. 52-54, 04275 Leipzig
www.dr-grit-ludwig.de

Psych. Beratung HeilprG, Coaching und Betreuungsassistenz im Vogtland

Wenn es alleine nicht mehr weitergeht...

von Katrin Eilenberger



Haben Sie das schon mal erlebt, wenn plötzlich alles anders ist? Wenn man meint, die Uhren sind stehen geblieben, nichts geht mehr? Ein geliebter Mensch hat plötzlich und unerwartet einen Unfall, eine Krankheit und danach steht **kein Stein mehr auf dem anderen?**

Nun, mein eigener Lebensweg ließ mich ähnliche Schicksalsschläge erleben. So habe ich mich auf den Weg gemacht, mit meiner heilkundlichen Praxis für Psychotherapie HeilprG in Rodewisch genau jenen skizzierten Menschen in ihrer Krise zu helfen.

Es sind nicht nur die Erkrankten, sondern auch und insbesondere ihre Angehörigen, die oft am Ende ihrer Kräfte, mit der Situation total überfordert sind und sich ohne Hoffnung sehen. Die sogenannten „jungen Pflegebedürftigen“, die wieder genesen können, müssen sich normalerweise mit Angeboten in Pflegeheimen und konventioneller Hauskrankenpflege, die für alte Menschen ausgelegt ist, arrangieren. **Eins kommt zum anderen...**

Ich stelle mich dieser Aufgabe und möchte speziell diesen jungen Pflegebedürftigen helfen, **wieder gut drauf zu sein!** Meine Betreuungsangebote sind dabei ganzheitlich und kreativ. Angefangen von gesunder Ernährung, kreativen, kulturellen und intellektuellen Angeboten, betreue ich Klienten individuell auf ihrem Weg der Genesung.

Die Angehörigen unterstütze ich dabei, wieder ein lebenswertes Lebensgefühl zu bekommen. Oft ist es das, was in derartigen Krisensituationen völlig auf der Strecke bleibt. Hier greifen meine vielfältigen psychotherapeutischen Ansätze, Coachings und auch ergänzende Entspannungsangebote.

Meine Vision ist es, dass alle Beteiligten wieder in ihre Kraft kommen und ein lebenswertes Lebensgefühl erlangen!

Über meine Webseite www.eilenberger-psychotherapie.de können Termine auch online gebucht werden. Ich bin in der Ausübung meiner Angebote kreativ und flexibel und passe mich den Wünschen und Erfordernissen gerne an. Kostenlose Kennenlerngespräche können bei einem gemeinsamen Spaziergang, aber auch per Skype oder Zoom stattfinden oder auch bei einem Hausbesuch und in meiner Praxis.

Rufen Sie mich an! Ich freue mich auf unser Kennenlernen!
Ihre Katrin Eilenberger



Katrin Eilenberger
Heilpraktikerin Psychotherapie HeilprG
Ihr Mehrwert – Gemeinsam in ein lebenswertes Leben!

Tel. 0173-5942015 & 03744-3648604
E-Mail: katrin-eilenberger@t-online.de
www.eilenberger-psychotherapie.de



TERMINE

Samstag, 05.06.2021

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

Trommelbau Tag 1 mit Kai & Kerstin Müller Riechberg (Tag 2 am 20.6.) · www.zauberwege.de

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

Sonntag, 06.06.2021

Trommelbau Tag 1 mit Kai & Kerstin Müller Riechberg (Tag 2 am 20.6.) · www.zauberwege.de

Montag, 07.06.2021

07. – 20.06. Heißhunger adé! Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur zu Haus · angeleitet von Anne Kotzur · www.instagram.com/annekotzur_

Mittwoch, 09.06.2021

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

Donnerstag, 10.06.2021

18:00 bis 19:30 Uhr Webinar: Selbstliebe-Ritual – Verliebe Dich in Deinen Körper mit Jessica Lupp · Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

Freitag, 11.06.2021

11. – 13.06. Workshop Initiation zur Tempelpriesterin / zum Tempelpriester · Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

11. – 13.06. Workshop Aufstellungen der Neuen Zeit Live oder online mit Anne-Karen Fischer Bad Meinberg · www.yoga-vidya.de

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop Rohfütterung von Hund & Katze – Herstellung einer Futterration mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg OT Reichenbach · www.wilmastaffa.de

Samstag, 12.06.2021

12. – 13.06. Fortbildung Übungsleiterin für Oriental Dance Healing Art mit Bella Steudel Chemnitz · bella-kalima.de

09:30 bis 17:00 Uhr Die Welt der Farben – „Wilde Farben – Färben mit Wild- & Heilpflanzen“ mit Kräuterfrau Elisabeth Püschmann Dittmannsdorf · www.kraeuter-chemnitz.de

12. – 13.06. Seminar Reiki 1. Grad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr Kurs Amnanda forest (Waldtherapie) – wir nutzen die große Heilkraft des Waldes mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

10:00 bis 16:00 Uhr Seminar „Wildes Schlafzimmer“ mit Susanne Danz-Jacob · Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

Sonntag, 13.06.2021

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 „Tag der Gesundheit“ im Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com

18:00 Uhr Online-Ausbildungsbeginn Madana Märchentherapie – verbunden mit den Erdmüttern mit Madana Kati Pfau · katipfau.de

Montag, 14.06.2021

14. – 16.06. Die Ausbildung zum LebensraumCoach nach der GeoResonanz-Methode – 3 Module in 3 Tagen mit Georg Steffen Kotzur · Chemnitz · kraftort-lebensraum.de

Mittwoch, 16.06.2021

19:30 Uhr Themenabend Das innere Kind mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · www.facebook.com

Donnerstag, 17.06.2021

17. – 23.06. Basenfasten im schönen Elstertal mit Sonja Röpke · Elstertal · gesundheitsreisen-sonni.com

Beginn neues Ausbildungsjahr zum Amnanda Therapeut (m,w,d) „Die Amnanda-Kur – Weg der Freude“ mit Bärbel Kirschke · Wismar · www.ayurveda-schwerin.de

Freitag, 18.06.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Rohkostworkshop Himbeersahnetorte - Ernährung für uns Menschen mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg OT Reichenbach · www.wilmastaffa.de

18. – 20.06. Selbsterfahrung und Ausbildung Wegbegleiter der Neuen Zeit Thema: Innere und äußere Fülle mit Anne-Karen Fischer und Dr. Anneliese Kahle · Brieselang OT Bredow · www.quelle-des-lebens.net

09:00 bis 15:00 Uhr Online-Aufstellungskurse zur Bearbeitung persönlicher Themen mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

Samstag, 19.06.2021

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

10:00 bis 14:00 Uhr Bhakti Yoga mit Govinda (Bhakti Yoga Lehrer) anlässlich des Welt Yoga Tag · Großenhain · www.herz-balance.com

15:00 bis 17:30 Uhr Online-Workshop Die Ablösung vom Mutteratem - Ein Schritt weiter in Richtung Selbstverwirklichung mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

Sonntag, 20.06.2021

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

10:00 bis 16:00 Uhr Ayurvedische Sommerküche - leicht, lecker, mediterran mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

Donnerstag, 24.06.2021

16:00 bis 19:00 Uhr Ayurvedische Sommerküche - leicht, lecker, mediterran „Köstliche Aufstriche“ 12 Rezepte mit Bärbel Kirschke Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

Freitag, 25.06.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop Eigene Herstellung von Zahnpasta, Körpercreme und Waschmittel mit Dr. Wilma Staffa · Callenberg OT Reichenbach · www.wilmastaffa.de

25. – 26.06. Start der Ausbildung Energetik und Feinstoffliche Arbeit an 7 Wochenenden mit Katharina Radestock · Chemnitz · www.lichtherzen.com

Samstag, 26.06.2021

26. – 27.06. Familienstellen in Bremen mit Christian Schilling · familienstellen.org

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

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

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

26. – 27.06. Tempel der Heilung mit Tempelschlaf (24 Stunden) mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

Sonntag, 27.06.2021

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

10:00 Uhr Waldwanderung mit Pferd Kreativer Wald- & Kräutertag mit Sonja Röpke · Langenbernsdorf · gesundheitsreisen-sonni.com

15:00 Uhr Infoveranstaltung zur Krankenkassenalternative Solidago mit May Schmidt Olbernhau · hofmühle-pfaffroda.de

Informationsfeldmedizin

Herzgesundheit – Ein wichtiges Thema

von Gabriele Giersch



Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Eine wahres Hochleistungsorgan, welches uns von Geburt an treu zur Seite steht. Hohe Stressbelastung, falsche Ernährungs- oder Lebensweise und auch Umfeld- und Umweltbelastungen können unserer Herzgesundheit ganz schön zusetzen, was gravierende Folgen haben kann. Es ist nicht mehr nur eine Frage des Alters, denn gerade immer mehr junge Menschen können den hohen Druck und die Stressbelastung gerade jetzt in dieser turbulenten Zeit nicht mehr bewältigen und Signale unseres Körpers werden gerne ignoriert. Man muss ja schließlich „funktionieren“.

Ist das Herz erstmal geschwächt, durch welche Einflüsse auch immer, kann es die erforderliche Leistung nicht mehr erbringen. Nicht selten zeigen Betroffene dazu, typische Symptome wie Erschöpfung, Leistungsschwäche oder Luftprobleme einfach zu verdrängen und anderen Themen zuzuschreiben. Die Wahrheit lautet: Bei einer Herzschwäche schafft der Herzmuskel es nicht mehr, genügend Blut zu pumpen. Die Folgen sind Blut- und Sauerstoffmangel in den zu versorgenden Geweben und Organen, was ernsthafte und fatale Folgen haben kann.

Die Informationsfeldmedizin bietet hier die Möglichkeit, sich detailgenau einen Überblick über die Herztätigkeit, eventuelle Durchblutungsstörungen (Ursache z. B. von Tinnitus, Schwindel), Blutversorgung der gehirnversorgenden Gefäße und mehr zu verschaffen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, durch eine Informationsübertragung den gesamten Herz-Kreislauf zu unterstützen und damit Herzinfarkt und Schlaganfällen vorzubeugen. Über eine HRV-Analyse kann man sich über die aktuelle Stresssituation im vegetativen Nervensystem informieren. Stress ist nicht selten der Auslöser. Er lässt den Blutdruck steigen und kann im schlimmsten Fall ebenso zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Zögern Sie nicht länger und nutzen Sie die Chance, Ihre Herzgesundheit ganzheitlich über verschiedene Funktionskreisläufe des Körpers zu stärken. Gerne berate ich Sie zu Ihren Themen. Ich freue mich darauf, Sie unterstützen zu dürfen. Herzlichst, Ihre Gabriele Giersch.



Eppendorfer Gesundheitspraxis
Talstraße 5, 09575 Eppendorf
Tel. 0157 – 82462946
www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Eppendorfer
Gesundheitspraxis

Kleinanzeigen



Ganzheitliche Kontaktvermittlung mit Herz für Partner, Business und Freizeit · Frischekosmetik & Nahrungsergänzung im Direktvertrieb, Gesundheitsnetzwerk für Bioresonanz und galvanischen Feinstrom Madlen Ostertag, 08428 Langenbernsdorf · Tel. 0174 1902705 · www.madlen-ostertag.de



Ich, Ulrike (55 Lenze), fühle mich naturverbunden, liebevoll, achtsam, weiblich, fröhlich und offen für Neues. Ich wünsche mir so gerne die Harmonie und den Gleichklang mit meinem Liebes- und Lebens-Mann zu spüren und die Zeit gemeinsam zu genießen. Vielleicht fühlst du dich gerufen? Dann freue ich mich auf unsere Begegnung. Danke · Kontakt unter RennRad66@protonmail.com



Institut für Gesundheit und Hypnose in Markkleeberg

Entspannte Balance ohne Ängste

von Irma Orth

Ich biete Menschen meine Hilfe an, damit sie ihre inneren Ängste verstehen und überwinden, um zur inneren Balance und Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele zurückzufinden. Besonderes Augenmerk lege ich auf eine intensive und individuelle Betreuung und Versorgung meiner Klienten.



Dabei kommen meine vielfältigen Kenntnisse im Bereich der Hypnose, der systemischen Beratung sowie der Schreibtherapie zur Anwendung. Beim Gesundheitsfördernden **Kreativen Schreiben** z. B. werden individuelle, mehrstufige Schreibimpulse gesetzt, deren Ziel es ist, Zuversicht und Lebensmut zu entwickeln, das Wesentliche im eigenen Leben zu erkennen und das Glücksempfinden zu verstärken. Über das Schreiben bekomme ich so die Macht, dem Leben eine andere Richtung zu geben – manchmal schon allein durch veränderte Sichtweisen.

Beim **Biographischen Schreiben** nähert man sich der Lebensgeschichte auf spielerische Art und Weise. Durch gelenkte Schreibimpulse und Perspektivwechsel geht man auf eine spannende Entdeckungsreise in die eigene Geschichte. Die Hypnose kann alle gewünschten Lebensstiländerungen wesentlich unterstützen.

Egal, für welche Zusammenarbeit Sie sich entscheiden, ich freue mich auf Sie.

Kraftort Seele · Irma Orth
Hohe Str. 30, 04416 Markkleeberg
Tel. 01577-9714893
www.kraftort-seele.de



Raum & Zeit by AF in Zwickau

In meinen Räumen biete ich Raum und Zeit...

von Anja Flechsig

Der moderne Geist ist überstimuliert und der moderne Körper ist unterstimuliert. Ein wichtiger Teil der Selbstpflege ist es m. E., sich vom Außen zu lösen und in die Selbstliebe zu gehen. Wie kann uns das gelingen? Meditation, Achtsamkeit und Klang... sind einige Beispiele. Nur dann, wenn unsere Gedanken ruhig und klar sind, nur dann können wir gute Meister unseres Lebens sein. Unser innerer Frieden beginnt mit einem entspannten Körper und Geist.

In der **Meditation** lade ich zu einer Reise zu uns selbst ein. In Stille und Achtsamkeit begegnen wir uns selbst. Wir werden ruhig und klar. Gedanken und Gefühle, Verhaltensmuster werden gesehen und können verändert werden. Wir kommen in unsere Mitte und aus dieser heraus kommt neue Kraft.

Ich lade zu **Trommelabenden** ein. Trommeln bewirkt etwas, kann etwas bewirken. Trommeln lädt uns ein, Gefühle und Emotionen zuzulassen. Der Rhythmus der Trommel ergreift uns und schafft so Klarheit und völlige Ausgeglichenheit.

Ich lade zu **Lese- und Vorleseabenden** (WLD-Abend) ein. Was liest Du? Lies doch was! An diesen Abenden gebe ich uns Raum und Zeit, unsere Lieblingsbücher vorzustellen. Und glaubt mir, jeder hat eins davon.

Bei einer **Sound Bowl Session** wird der Körper in feine Schwingungen versetzt, die eine Wohlfühlatmosphäre entstehen lassen. Auf diese Weise stellt sich eine tiefe Entspannung ein. Ängste, Sorgen und Belastungen können abgegeben werden.

Mit meinem **Kreativ-Projekt „Mal Dir Dein Bild“** darf jeder in seine Kreativität kommen. Nur wir selbst setzen uns Grenzen mit unserem



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

Verstand. Mit Unterstützung der Künstlerin Dizaja Duck (www.dizaja-duck.de) entsteht DEIN Bild.

Mit der **Reikibehandlung** runde ich meine Angebote ab. Reiki ist das japanische Wort für die Universelle (rei) Lebensenergie (ki), die durch die aufgelegten Hände des Reiki-Eingeweihten fließt. Durch Blockaden oder Krankheiten wird unser Körper in einen disharmonischen Zustand versetzt. Alles gerät durcheinander im Körper. Bei der Reiki-Behandlung werden die einzelnen Chakren bearbeitet und so Blockaden gefunden sowie gelöst. Reiki kann gesundheitsfördernd, entgiftend und entschlackend, schmerzlindernd sowie wohltuend wärmend wirken. Nach Operationen kann Reiki zur besseren Wundheilung eingesetzt werden. Reiki lindert und gibt Entspannung, fördert Vertrauen und Ausgeglichenheit. Es ist für alle Menschen und auch insbesondere für Kinder eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Mein Anspruch mit meinen Angeboten? Ich möchte, dass die Menschen wieder bei sich ankommen, sich wieder wohlfühlen, im Hier und Jetzt verweilen, Kraft tanken, um dann gestärkt mit Freude und Frohsinn wieder in den Alltag zu gehen oder den Mut finden, einen neuen Weg, ihren Herzensweg, einzuschlagen.

Aufgrund der derzeitigen Lage werden wir das Projekt **Mal dir Dein Bild** wieder starten. Anmeldungen nehme ich jetzt schon an, das Projekt findet am 3. Juli 2021 im Freien statt, die Plätze sind begrenzt.

Weitere Informationen unter www.raum-zeit-zwickau.de.

Anja Flechsig · Zwickau · Tel. 0157 – 31571688



Mittwoch, 30.06.2021

18:30 Uhr Workshop Leben im mineralischen Gleichgewicht – Spektakuläre Erfolge mit Kaskadenfermentierten Enzymen mit Kerstin & Holger Wolf · Chemnitz · www.nhv-chemnitz.de

Donnerstag, 01.07.2021

01. – 05.07. Kleine Ayurvedische Reinigungskur 10 Tage (gemeinsam in der Gruppe per Whatsapp/Telegram) mit Mandy Frank · www.miteinandersein.net/blog/572/

Freitag, 02.07.2021

02. – 10.07.2021 Schamanische Zeremonialwoche „UnterwegsSein“ mit Katrin Laux & Ronny Enzmann · Hochkirch · www.veranstaltungen.anukan.de

Samstag, 03.07.2021

10:00 bis 16:00 Uhr Ayurvedische Sommerküche – leicht, lecker, mediterran mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

10:00 bis 16:00 Uhr Seminar „Aquarell mit Naturmaterialien“ mit Susanne Danz-Jacob Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

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

14:00 bis 18:00 Uhr Tauschbörse – ob Kleidung, CDs, Bücher, Spielzeug, Nippes, Pflanzen Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Montag, 05.07.2021

05. – 18.07. Heißhunger adé! Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur zu Haus · angeleitet von Anne Kotzur · www.instagram.com/annekotzur_

05. – 09.07. Wild-Kräuter-Kultur tagsüber Leben mit den Wild- & Heilpflanzen – abends Kultur in Augustusburg genießen mit Elisabeth Püschmann · Dittmannsdorf · www.kräuterchemnitz.de

05. – 06.07. Reiki Seminar 2. Grad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Mittwoch, 07.07.2021

20:00 Uhr Online Skypemeeting für Gründer & Selbstständige mit Mandy Lux, Strategieberaterin IHK · www.lux-strategie.de

Freitag, 09.07.2021

09:00 bis 15:00 Uhr Online-Aufstellungskurse zur Bearbeitung persönlicher Themen mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

Samstag, 10.07.2021

10. – 16.07. Retreat Schamanischer Trommelbau – Initiatorisches Ritual mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen OT Riechberg · www.zauberwege.de

09:00 bis 12:00 Uhr Workshop Grüne Smoothies – Vogtland-Power mit heimischen Kräutern mit Sabine C. Seifert · Markneukirchen glaeserner-bauernhof.de



19:00 Uhr Konzert SEOM – Leuchttürme Tour 2021 - Erlebe einen Abend voller Inspiration! Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Sonntag, 11.07.2021

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

Donnerstag, 15.07.2021

15. – 18.07. Jahrestraining Transformation Intensiv – II. Abschnitt mit Jana Münzner Bad Zwosten · amryta.de

Freitag, 16.07.2021

16. – 17.07. 2-Tage-Seminar Lebensrad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

16. – 25.07. Seminar Systematisches Familienstellen Live oder online mit Anne-Karen Fischer & Dr. Anegrit Kahle · Bad Meinberg · www.yoga-vidya.de

Samstag, 17.07.2021

Beginn neues Ausbildungsjahr zum Amnanda Therapeut (m,w,d) „Die Amnanda-Kur – Weg der Freude“ mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

17. – 18.07. Trommelbauworkshop – Rahmentrommel mit Katrin Lorenz · Olbernhau · hofmühle-pfaffroda.de

17. – 18.07. 2-Tage-Seminar PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung mit Pranalehrerin Grit Weihsrauch · Schwarzenberg · pranaheilung-erzgebirge.de

Montag, 19.07.2021

19. – 21.07. Die Ausbildung zum LebensraumCoach nach der GeoResonanz-Methode - 3 Module in 3 Tagen mit Georg Steffen Kotzur · Chemnitz · kraftort-lebensraum.de

Samstag, 24.07.2021

10:00 bis 18:00 Uhr Kurs Amnanda forest (Waldtherapie) – wir nutzen die große Heilkraft des Waldes mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

10:00 bis 16:00 Uhr Seminar „Wilde Weiber-Küche“ mit Susanne Danz-Jacob · Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

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

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

Sonntag, 25.07.2021

11:00 Uhr Kurs Vitalstoffreiche Brotaufstriche mit May Schmitt · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Freitag, 30.07.2021

30. – 31.07. Seminar Schamanische Reisen Teil III mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Samstag, 31.07.2021

31.07. – 13.08. Sommer-Intensiv-Ausbildung Ganzheitliche Massage mit Andreas Brenk Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

31.07. – 01.08. Wochenendseminar 9 Kräuter-Jahre bis zur Kräuterfrau mit Elisabeth Püschmann · Dittmannsdorf · www.kräuterchemnitz.de

Montag, 02.08.2021

02. – 15.08. Heißhunger adé! Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur zu Haus · angeleitet von Anne Kotzur · www.instagram.com/annekotzur_

02. – 03.08. 2-Tage Reiki 3. und/oder 4. Grad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Dienstag, 03.08.2021

03. – 08.08. Sommerseminar, leicht & selbstbestimmt in eine neue Zeit mit Kerstin Kramer & Bert Rudroff · Pausa · www.nutz-werk.de

Freitag, 06.08.2021

06. – 10.08. Kleine Ayurvedische Reinigungskur 10 Tage (gemeinsam in der Gruppe per Whatsapp/Telegram) mit Mandy Frank · www.miteinandersein.net/blog/572/

06. – 08.08. MännerCamp „URvertrauen“ mit Dirk Kreuzer · Ort wird noch bekanntgegeben · www.schoenheitsweg.de

Heilenergie empfangen

von Helmut Goy



Heilen und Stärken mit der Energie des universellen Geistes ist mein Spezialgebiet. Dafür lege ich bei Ihnen meine Hände auf. Ebenso geht die Energieübertragung auch ohne Kontakt. Diese Methode ist im Kommen und doch uralte. In allen Kulturen ging man von einer geistigen Lebensenergie aus, die zum Heilen übertragen werden kann. In England arbeiten schon lange Ärzte und Heiler zusammen, bei uns selten. Das Empfangen der Heilenergie ist wohltuend, entspannend, kann sehr heilsam sein und deshalb Genesung für Leib und Psyche bewirken. Entscheidend ist, dass der Spender als Kanal (nicht Quelle) durchlässig und der Empfänger aufnahmewillig ist. Es gibt keine Nebenwirkungen.

Man denkt heute meistens, Materie ist alles, aber Geist ist mehr. Das ist keine Spinnererei. Formen der Materie, das Leben ist vom Geist gebildet. Schönheit der Blumen und Augen können nicht durch Zufall entstehen, auch nicht in Millionen von Jahren.

Das Handauflegen biete ich an. Ich freue mich auf Sie. Anruf genügt. Freiwillige Spenden werden erwartet – nicht mehr.



Ich wohne seit April in der Limbacher Straße 71, 2. Obergesch. (Fahrstuhl), 09113 Chemnitz.

Helmut Goy
Tel. 0371 – 40463253 · Mobil 0170 – 2452187
E-Mail: helmut.goy33@web.de

Sonntag, 08.08.2021

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

Samstag, 14.08.2021

14. – 15.08. Schwitzhütten-Zeremonie mit Katrin Laux · Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

14. – 15.08. FrauenCamp „Schöpferinnen-Kraft“ mit Malina Opitz · Limbach-Oberfrohna · www.schoenheitsweg.de

Kurs Amnanda forest (Waldtherapie) – wir nutzen die große Heilkraft des Waldes mit Bärbel Kirschke · Gneven · www.ayurveda-schwerin.de

14:00 bis 18:00 Uhr Tauschbörse – ob Kleidung, CD's, Bücher, Spielzeug, Nippes, Pflanzen Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Samstag, 21.08.2021

11:00 bis 17:00 Uhr Tag der offenen Tür im ANUKAN – Zentrum für Berührungskunst 19:00 bis 23:00 Uhr Unterstützerparty – Das Dankeschön an unsere Lebensretter! Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

Donnerstag, 26.08.2021

26.08. – 10.04.2022 START AnuKan®-Massage Jahrestraining 2021/22 · Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

Samstag, 28.08.2021

10:00 bis 16:00 Uhr Workshop zum Thema Vergebung – Sich selbst und anderen zu vergeben – ein Weg um zu unserem Leben JA sagen zu können mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Mittwoch, 01.09.2021

20:00 Uhr Online Skypemeeting für Gründer & Selbstständige mit Mandy Lux, Strategieberaterin IHK · www.lux-strategie.de

Donnerstag, 02.09.2021

02. – 07.09. Kleine Ayurvedische Reinigungskur 10 Tage (gemeinsam in der Gruppe per Whatsapp/Telegram) mit Mandy Frank · www.miteinandersein.net/blog/572/

Freitag, 03.09.2021

03. – 05.09. 3-Tage-Seminar Die schamanische Sicht auf Tod und Sterben mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Samstag, 04.09.2021

04. – 05.09. zertifizierte Ausbildung Liegende Aufstellungen der Neuen Zeit mit Anne-Karen Fischer · Leipzig · www.quelle-des-lebens.net



Beratung · Coaching · Therapie

Dein Weg zur ErKEHNtnis: Zu Besuch bei Manuela Kehn

von Manuela Kehn



Das Interesse an Menschen und deren Entwicklung begleitet mich schon mein ganzes Leben. Und wie vielen von uns ist auch mir irgendwann klar geworden, dass der Weg zu einem erfüllten Leben in unserer eigenen Entwicklung liegt. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP), NLP Master Coach, betriebliche Gesundheitsmanagerin, Yogalehrerin und vieles mehr freue ich mich darauf, Dich ganzheitlich zu begleiten. Nach vielen Jahren als Führungskraft im Bereich Organisation und Personalentwicklung in Unternehmen konzentriere ich mich jetzt voll und ganz auf die Weiterentwicklung von Menschen.

Eine Besonderheit in meiner Arbeit ist die tiergestützte Therapie mit Alpakas. Mit Alpakas zu arbeiten setzt Glückshormone frei, baut Stress ab, steigert das Wohlbefinden und macht glücklich. Sie können ein Türöffner, Brückenbauer, Kontaktvermittler und Spiegel sein. Nicht umsonst werden diese liebevollen Tiere auch die Delphine der Weide genannt.



Die Lösungen zu Deinen Blockaden und Beschwerden sind oft tief in Dir verborgen. Die von mir angewandten Techniken dienen dazu, diesen Schatz an Lösungen für den Alltag dauerhaft zugänglich zu machen. Deine Ressourcen für die Dinge zu nutzen, die Dein Leben reich und schön machen – das ist meine Mission! Gemeinsam finden wir genau den Weg, der Dich ans Ziel führt.

Neben meiner therapeutischen Arbeit als HPP biete ich auch mein **Erkenntniscoaching** für den privaten und geschäftlichen Bereich an.

Im geschäftlichen Bereich geht es besonders darum, die Dynamik im Unternehmen sowie die Ergebnisse des Teams zu verbessern. Ob Stärken-Schwächen-Analyse, Werte im Unternehmen oder Firmennachfolge – ich freue mich darauf, mit Dir Lösungswege zu erarbeiten.

Neben beruflichen Fragestellungen geht es auch im Bereich der persönlichen Entwicklung um mehr Klarheit im Leben. Das **Erkenntniscoaching** hilft Dir dabei, Dir selbst näher zu kommen und Deine Träume und Ziele in den Vordergrund zu rücken.

Ein besonderes Werkzeug – mit Unterstützung der Alpakas – ist der **Auszeittag**. Hierbei handelt es sich um ein intensives Coaching, das all Deine Sinne anspricht und den Turbo Deiner persönlichen Entwicklung ordentlich zum Laufen bringt.

Als HPP unterstütze ich gerne auch mit **Therapie** bei Beschwerden, wie Ängsten, Zwängen, Depressionen, Essstörungen, Entwicklungs-, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen. Um das Problem voll zu erfassen, betrachten wir Dich als Mensch in Deiner Gesamtheit. Nur so finden wir genau den Weg, der Dich ans Ziel führt!

Egal, ob Coaching oder Therapie – in meiner Praxis erfährst Du einfühlsame Unterstützung und professionelle Hilfe. Weitere Informationen zu Erkenntniscoaching, Auszeittagen, Therapie und noch vielem mehr findest Du auf meiner Homepage. Besuch mich einfach.

Bis bald,
Deine Manuela



Tel. 037360-794394
E-Mail: info@manuela-kehn.de
www.manuela-kehn.de



„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“
2 Timotheus 1:7

Wir leben in einer Zeit, die große Herausforderungen an die meisten von uns stellt. Ängste lähmen und befördern einen schnell auf die Abwärtsspiralen des Seins. Lass nicht zu, dass Furcht und Resignation die Oberhand in Deinem Leben bekommen. Versuche, die Kraft und die Liebe, die Dir Gott gegeben hat, wieder zu spüren. Nutze positiv-konstruktiv Deine Vorstellungskraft. Gedanken sind mächtige Werkzeuge im Erschaffen Deiner Wahrnehmungswelt und sollten besonnen und mit friedvoller Gefühlslage ausgesendet werden. Aus einer aggressiven Emotion heraus können keine wertvollen Früchte hervorgebracht werden. Bitte aus tiefstem Herzen um den schützenden und leitenden Beistand der lichtvollen geistigen Welt. So stehst Du mit Deinen Lieben in der Energie des Christusbewusstseins!

Als erfahrene Heilerin möchte ich Dir gerne auf Deinem Weg, mit meinem Wissen, meinen Erfahrungen und speziellen Fähigkeiten, begleitend zur Seite stehen. Gott segne Dich!



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



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



Lustvoll, kraftvoll, energetisch – einfach glücklich

Wie gute Sexualität gelingen kann

von Thomas Becher



Meine Passion: Menschen gesund und glücklich zu machen. Patienten und Klienten nennen mich liebevoll Glücksmacher.

Meine Spezialisierung: Paar- und Sexualtherapie sowie die Behandlung von Depression, Burnout, Erschöpfung und Schmerztherapie.

Es sind genau die Themen, die für viele immer noch „peinlich“ und „Scham besetzt“ sind, auf die ich mich spezialisiert habe. Auch viele Ärzte und Therapeuten umschießen Fragen nach ausbleibender Erektion, Lustlosigkeit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oft, weil Fachwissen und auch notwendiges Vokabular fehlen. Dabei ist die Art, wie wir Sexualität heute leben und erleben, zum größten Teil erlernt. Es ist unsere persönliche Lerngeschichte, die bestimmt, welche Quellen wir zur Erregung benötigen und ob der Sex, den wir haben, als lustvoll oder langweilig, vielleicht sogar schmerzhaft erlebt wird.

Systemische Sexualtherapie und das Konzept „Sexocorporel“ ermöglichen es, effektiv den eigenen Lernstand zu erarbeiten und das Buffet der eigenen Möglichkeiten zu erweitern. So entsteht schnell ein bunter Strauß an lustvollen Varianten, den viele für sich selbst für unmöglich gehalten hätten. Neben den psychischen Komponenten betrachte ich mit den Patienten auch körperliche Hindernisse und sexualmedizinische Aspekte auf dem Weg zum Glück. Fehlfunktionen, Mängel und Störungen in Schilddrüse, Nebenniere, der Glücks- und Sexualhormone können eine Therapie ebenso erschweren, wie eine eingeschränkte Funktion des vegetativen Nervensystems.

Neben einer ausführlichen Anamnese gehört eine fundierte Diagnostik zu meiner Arbeit. Die Bestimmung von Hormonen, Blutwerten und Neurotransmittern ist darin ebenso wichtig, wie die Messung des vegetativen Nervensystems mittels Herzratenvariabilitätsmessung. Neben der körperlichen Untersuchung können bereits im ersten Termin mittels Iridiagnose und Dunkelfeldmikroskopie Aussagen zur Konstitution und Regulationsfähigkeit getroffen werden.

Häufig begegnen mir in den Gesprächen mit Patienten auch Themen von Erschöpfung und Depression – Sexualität und Antrieb hängen oft zusammen. Ich habe mich in den letzten Jahren in diesem Gebiet spezialisiert. Gesprächstherapie, Innenweltreisen und Klangtherapie sind dabei ebenso ein Baustein, wie die Arbeit mit hochdosierten Vitaminen und Aminosäuren. Infusionen und intravenöse Sauerstofftherapie zählen im Leistungssport zum Doping. Meinen Patienten helfen sie zurück zu Freude und Antrieb.

Begleitend auftretende Schmerzen, seien sie strukturell oder psychosomatisch bedingt, behandle ich mit Neuraltherapie, Triggerpunktbehandlung, Blutegeln, Massagen und Schmerzinfusionen.

Meine Patienten schätzen es, dass sie mit den sensiblen Themen bei mir rundum gut aufgehoben sind. Im angenehmen Ambiente meiner Praxisräume, online oder telefonisch, betreue ich Paare und Einzelpersonen individuell und persönlich mit so viel Zeit, wie es braucht, um das zu besprechen und zu lösen, was gerade gefragt ist. Für Kollegen biete ich Supervisionen und Tandemtherapie an.

Thomas Becher
Heilpraktiker

Natur & Psyche – Praxis für Naturheilkunde, Psychotherapie und Massage
Hahnemannstr. 7 · 04177 Leipzig
Mobil: 0175–855528
Tel. 0341–68419300

www.natur-und-psyche.de
www.massagen-in-leipzig.de
www.sexualtherapie-in-leipzig.de

 **Natur & Psyche**
Thomas Becher - Heilpraktiker

Unglaubliches Potenzial

Sinnliche Heilmassagen

von Julia Beckert

„Erotische Berührungen während einer Massage.“ Halten wir kurz inne und lassen diesen Satz auf uns wirken. An was denken wir? Was geht uns durch den Kopf? Steigen Emotionen in uns auf? Fühlen wir uns peinlich berührt? Womöglich denken wir an Massagen mit „Happy End“?



Es wird deutlich: Wir stoßen an eine Grenze, ein Tabu. Doch warum? Was ist es, das uns auf der Reise zu uns selbst, zu Selbstliebe und einem positiven Körperbild, auf der wir lernen, dass unser Körper schön, stark und empfindungsfähig ist und wie wir ihn durch Berührung wertschätzen und heilen können, unseren Genitalbereich aussparen lässt? Gerade diese Körperteile tragen oftmals tiefe Wunden und Narben, hervorgerufen durch die Missachtung eigener Grenzen, Scham oder gar Missbrauch und Gewalt. Auf der anderen Seite bezeichnen wir sie als Lustzentrum und erleben hier intensivste Gefühle und Ekstase. Sinnlichkeit und Sexualität lassen uns schweben und uns frei und natürlich fühlen. Warum also diese Trennung?

Solange wir unsere empfindsamsten Körperstellen bei der Körperarbeit außer Acht lassen, kratzen wir im Grunde nur an der Oberfläche, was zweifelsohne sehr viel bewirken kann, doch für tiefe Heilung müssen wir uns von alten Glaubenssätzen lösen und neue Wege gehen, Grenzen und Tabus überwinden. Unser Mut wird belohnt: Wir lernen einen Teil von uns kennen, der uns bisher verborgen blieb, spüren Schatten auf und lösen Blockaden und gelangen so zu tiefer Zufriedenheit und (Selbst-)Liebe.

Unser AnuKan-Massage Jahrestaining bietet bspw. eine tolle Möglichkeit, sich intensiv mit diesem wunderschönen Thema zu beschäftigen.

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst
Buchenstraße 12 · 01097 Dresden
www.anukan.de

 **ANUKAN**
Liebe leben | ZENTRUM FÜR
BERÜHRUNGSKUNST

Kreutherkraft Manufaktur

von Ulrike Loretta Hanl



Meine Passion für Kräuter fand ich vor circa 10 Jahren. Damals absolvierte ich einen Schnupperkurs für Kinderheilkunde. Es folgten Ausbildungen in Kräuterheilkunde, Bachblütentherapie und zur Doula. Ende 2019 dann setzte ich die ersten Kreutherkraft-Tinkturen an und kreierte Kräuterweinrezepturen auf Basis altüberlieferter Essenzen aus dem 16./17. Jahrhundert.

Es fasziniert mich, Kräuter für uns Menschen zu entdecken und die Pflanzendevas mit all ihren Wirkungsspektren zu erkunden. Blütenessenzen runden meine Passion ab und bringen diese in ganz neue, achtsame Ebenen. Die Blütenessenzen werden mit Osmose- & Quellwasser versetzt und besonders vorsichtig und nachhaltig hergestellt.

Unsere Produktionsstätte ist in Schwarzenberg beheimatet. Gern führen wir hier Infoveranstaltungen und Schauabfüllung zum Thema Kräuteransätze durch.

Ulrike Loretta Hanl · Schwarzenberg
www.kreutherkraft-manufaktur.com



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

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

Natürlich RückGrad e.V. · Akademie & Berufsverband für Deine berufl. Selbstständigkeit, kompetente Ausbildung · rechtl. Beratung & Absicherung als Gesundheitsberater · Mitgliedschaft i. Kollegenetzwerk 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 · Tel. 035 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_](https://www.instagram.com/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

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 · Tel. 0351 31909536 · www.natuerliches-heilen-baldauf.de

Mehner & Busshardt Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH · Heilpraktikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung, Homöopathie und biolog. 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 · Platteite 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 2574467 www.energiart.com

Praxis Resonanzbewusstheit · Heilpraktikerin für Psychotherapie & Psychologische Beraterin **Kirsten von der Heiden** · Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · Tel. 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 in der Bienertmühle, in Freital-OT Pesterwitz und in Zinnwald · Tel. 0351 31909033, Mobil 01522 6238481 steffi.boe@gmx.de · www.steffiboehme.de

PLZ 04

Paracelsus Heilpraktikerschule Leipzig Studienleiterin Annette Barz · Löhstr. 17, 04105 Leipzig · Tel. 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

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

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

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. 0341 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 Tempelräume“, Imkereier, Pflanzenmusik · **Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum** Markkleeberg · Tel. 034299 811800 · www.klangtempel.net

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

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** · Goldene Höhe 11, 07973 Greiz · Tel. 03661-673524 · ostthueringen@miteinander-sein.net

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

BoxCoaching / therapeutisches Boxen® kennen lernen Boxen statt aushalten

von Kirsten von der Heiden



Fotos: Bertram Balkow

Innere Anspannungen und Blockaden werden beim BoxCoaching / Therapeutischen Boxen® schnell sichtbar und spürbar. Auch Bemühungen in beruflichen, familiären oder intimen Beziehungen, die biografisch ins Leere liefen, können leichter reflektiert werden. Das ist besonders in der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen von großem Nutzen. Auch bei Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und Persönlichkeitsstörungen mit explosiven oder emotional-instabilen Anteilen, hat sich die bewegte Methode des Boxens besonders bewährt. Intensive Affekt- und Gefühlsbewertungen können zu gesteigerter Ich-Findung, Selbstabgrenzung und Selbststeuerung beitragen. Fremd- und autoaggressive Handlungen sollen erkannt und ein neuer Umgang für sich gefunden werden.

Angst, Antriebslosigkeit, Blockaden, negativer Stress, Erschöpfung, Hemmungen, Machthaltungen, Schmerzen, Trauer, Verlangsamungen, Wut, Zorn... auszuhalten oder wegzudrücken, scheint im hiesigen Kulturkreis ein Mittel der Wahl. Doch das muss nicht so sein und darf in die Entwicklung gehen! Wenn Sie sich selbst als Patient angesprochen fühlen, kommen Sie gern zeitnah zu einem Kennenlern-Termin. Sind Sie selbst Therapeut und Ihre Klienten oder Patienten möchten lernen, sich aus den lähmenden oder zu impulsiven Gefühlen herauszuholen und diese selbst zu managen, schicken Sie sie herzlich gern begleitend zum BoxCoaching / Therapeutischen Boxen® in meine Praxis.

Prozesse in meiner Praxis Resonanzbewusstheit

...an Schlagkissen, die an der Wand montiert sind. Sie haben den Vorteil, dass sie nicht zurückschwingen und die Schläge, so wie sie ankommen, aufnehmen. Auch für Konzentrationsübungen sind diese besonders gut geeignet;

...an Doppelendbällen, die in alle Richtungen schwingen können. Hier gilt es, diese in Balance zu bringen und führen zu lernen;

...mit Schaumstoffschwertern, die Fairness- und Regelübungen, Nähe und Distanz im Fokus haben und weitere interaktive Übungsformate.

Gerne können Sie auch als Therapeut selbst zu einem Kennenlern-Termin dabei sein. Ich freue mich sehr über Ihre Empfehlungen und Ihr Interesse an BoxCoaching / Therapeutischem Boxen®.

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



Aus ayurvedischer Sicht

Positiv denkende Menschen sind gesünder

von Bärbel Kirschke

Das optimistische Denken in uns hat einen starken Einfluss auf unsere Psyche und das Immunsystem. Anerkannten Studien zufolge sind positiv denkende, also das Beste annehmende, Menschen weit weniger krank im Vergleich zu den sogenannten Pessimisten.

Ich möchte nicht missverstanden werden! Mir geht es keineswegs darum, die herausfordernden Situationen, in der sich gerade viele Menschen befinden, zu verharmlosen bzw. „schön“ zu reden.

Dass die Gesundheit im Menschen in einem hohen Maße auch vom Denken und Fühlen gesteuert wird, wissen wir. Und da wird die ayurvedische Heilkunde mit ihren vielen Möglichkeiten ihrem Namen gerecht – ganzheitlich zu wirken im Kontext von Fürsorge, Vertrauen und vorbehaltloser Liebe.

Wie gehe ich in diesen herausfordernden Zeiten um – mit mir, mit meiner Familie, mit meinem Umfeld? Was kann mir helfen, gut für mich zu sorgen, um im Innen wie im Außen mehr Stabilität zu erlangen? Was kann mir helfen, meinen ganz eigenen Weg zu finden bzw. diesem treu zu bleiben?

Die **AmnandaKur**, **AmnandaMoksha** und **AmnandaMarma**, bieten auf unterschiedliche Weise gezielt Unterstützung an – auf der körperlichen, geistigen und auch auf der seelischen Ebene. Welche dieser Methoden mit oder ohne Öl für Sie und für Dich persönlich hilfreich sein könnten, finden wir gemeinsam in einem persönlichen Gespräch heraus.

Bärbel Kirschke · Ayurveda Therapeutin

Massagen, Ernährungsberatung, Kochseminare, Amnanda-Kuren + Ausbildung · Kastanienweg 9, 19065 Gneven
Tel. 03860 – 5015014 mobile 0160 – 97765789
www.ayurveda-schwerin.de · www.amnanda.eu



Mit Yoga und Ayurveda

Lebendig. Leicht. Leben.

von Kathrin Engfer (Yogalehrerin BDY/EYU)



Wünschst Du Dir das auch? Einen lebendigen Lebensstil in Leichtigkeit und vor allem Gesundheit? Ein absolut erstrebenswertes Ziel, gerade in diesen Zeiten. Als Gesundheitsexpertin, Yogalehrerin und Ayurvedatherapeutin begleite ich Dich auf Deinem ganz individuellen Weg zu mehr Gesundheit und nachhaltigem Wohlbefinden.

Du möchtest...

- wach, kraftvoll und aktiv durchs Leben gehen?
- das Hamsterrad anhalten und aussteigen?
- Dich vital, leistungsfähig und lebendig fühlen?
- diesen neuen Weg nicht allein gehen und wünschst Dir eine Anstuberin, die Dich inspiriert und in Dein **lebendig, leichtes Leben** begleitet?

Dann sind meine Angebote genau richtig für Dich. Mit meinem ganzheitlichen Ansatz und Verständnis von Gesundheit zeige ich Dir, wie Du über gesunde Bewegung mit Yoga, einer individuellen Ernährung und einem bewussten Lebensstil aus Sicht des Ayurveda, wieder zu mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Gelassenheit (zurück)findest. Dabei begleite ich Dich mit meinem Gesundheitscoaching, zu dem wir uns sowohl vor Ort in meiner Gesundheitspraxis als auch online treffen können.

Auf meiner Website bekommst Du einen ersten Eindruck über meine Angebote. Kontaktiere mich am besten jetzt gleich für ein kostenfreies und unverbindliches Kennenlern-Gespräch.

Gesundheitspraxis für Yoga & Ayurveda

Kathrin Engfer

18209 Parkentin, Feldstr. 30

Tel. 0163 – 1361392 · www.yoga-gesundheitspraxis.de



Begleiterin für sensible Menschen hin zum Flow

Perlentaucherin® an der Ostsee

von Claudia Pauli

„Wenn die Wellen über mir zusammenschlagen, tauche ich tiefer, um nach Perlen zu suchen.“ Mascha Kaleko



Diese im Zitat beschriebenen „Perlen“ und Schätze wahrzunehmen bzw. die Chancen und Möglichkeiten in (Beziehungs-) Krisen zu erkennen, dabei unterstütze ich insbesondere sensible Menschen. Wir gehen auf „Tauchgang“ nach unbewussten, ungesunden Mustern und Programmen. Häufig geht es ums Entdecken und Loslassen von alten, beschwerenden Gedanken, Gefühlen und Emotionen. Dazu gebe ich gern eine meiner Lieblings-Fragen an die Hand: „WEM GEHÖRT DAS?“

Denn wir Feinsinnigen sind oftmals „Sponge Bobs“. Wir saugen wie ein Schwamm auf, was (kollektiv) umherschwirrt. Kurzum, vieles von dem, was wir körperlich oder mental spüren, ist gar nicht ‚unseres‘. Durch die Frage: „Ist das meins?“ öffnet sich der Raum für Dein Gewahrsein. Wenn es danach leichter in Dir ist, war es nicht ‚Deins‘. Du kannst es an den Absender zurückschicken mit Bewusstsein angehängt (ohne wissen zu müssen, von wem es war!). Spürst Du, wie viel freier Du anschließend bist? Welche Blockaden möchtest Du noch auflösen, damit Du Dich in Deiner einzigartigen Essenz entfalten kannst?

Von Herzen gern begleite ich Dich mit weiteren „Tools“ hin zu mehr Balance & FLOW – mit Essenzen und Frequenzen, Aura Analyse, Körperprozessen, wie Access Bars® und Access Energetic Facelift®, Raindrop Technique® Massage (mit ätherischen Ölen), Veranstaltungen und me(e)hr. Ich freu mich auf Dich! Sei wahrhaftig Du und I(i)ebe bewusst.



CP Coach & Perlentaucherin® Claudia Pauli · Die Muschel – Raum für mehr Bewusstsein · Kirchenplatz 12, 18119 Rostock-Warnemünde
Tel. 0176 – 64232047 · www.claudiapauli.de



Natürlich
RückGrad e.V.
Berufsverband
& Akademie

Lebe deine Berufung

Dein Weg in die **Selbstständigkeit**

als **zertifizierter Gesundheitsberater**

in nur 5 Tagen Ausbildungszeit

ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein

07.-11.07.2021 **SUHL** | 17.-21.11.2021 **CHEMNITZ**

UNSERE ONLINE WEBINARE

Samstags **ONLINE-SPIRALMUSKELTRAINING**

23.06. **Angst und Traumaintegration/Narben/Kinesiologie**

26.06. **Breuss-Massage**

08.07. **DORN-RückGrad-Methode**

Alle Termine findest du hier im [MiteinanderSein-Veranstaltungskalender](#) („überregional“)

Mehr Infos unter www.rueckgrad.com

Mobil: 0170 820 70 29 | Tel.: 07071 860 72 14 | Email: info@rueckgrad.com
www.neue-gesundheitsberufe.de Natürlich RückGrad e.V.



PLZ 08

Neue Netzwerkpartner

Katrin Eilenberger · Heilkundliche Praxis für Psychotherapie (Heilp.G.) mit Betreuungssitzung (S§43b53cSGBXI) · Tel. 0173 5942015 · Praxisort: Rodewisch · www.eilenberger-psychotherapie.de

Kreutherkraft Manufaktur · **Ulrike Loretta Hanl** · Tinkturen, Kräuter & Blütenessenzen, Liköre & Kräuterweine, Anfertigung auf Kundenwunsch und Lohnabfüllung, Kräuterberatung für körperliche und seelische Gesundheit · Tel. 01590 1974869 · www.kreutherkraftmanufaktur.com · t.me/kreutherkraft

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.zentrumfjgl.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 Meditationen, 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

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

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. · Hof-führung, Erlebnisbauernhof, Oldtimer-Traktorfahrten, Kräuterseminare, Kindergeburtstage, Schulklassenprojekte, 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 · www.gluecksbegleiter.in.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, Auranalyse 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 Bäckerrei Franke), Scheunenstraße 2-4, 08289 Schneeberg · www.marktschwaermer.de · www.facebook.com/marktschwaermer.schneeberg

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

Kunsthof Eibenstock – mit Kunsthaus 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 · Christian Drechsel · Bio-Vollsortiment, Serviceleistung: Käse- u. andere Platten, Antipasti, Produktvorstellungen, Verkostungen, Veranstaltungen und Vorträge · Str. d. Einheit 115, 08340 Schwarzenberg · Tel. 03774 1744710 · www.biomarkt-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 · Tel. 0173 3822353 · www.pranahheilung-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 Hähner · SecurityPoint24 · Vermögenssicherung, Edelmetalle und Kryptowährungen · Industriestrasse 4, Schwarzenberg · E-Mail: haehner@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 Miteinander Sein · 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 Rölller · Klangschalen & Anwendungen Klangmassagen, Kangerlebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma & mit Behinderungen, Beratung & Verkauf von Klangschalen, Ausbildung Klangmassage · Klangraum: Yoga Studio, Seiferitzer Allee 40, 08393 Meerane, 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

Eine Reise zu Dir selbst, individuell nach Deinen Wünschen Klangbaden

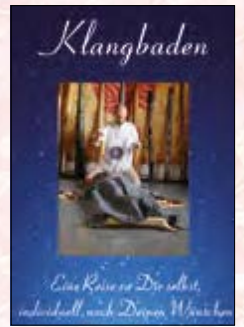
von Marco Munsch

Gönne Dir und Deinem Körper-Geist und Deiner Seele eine Auszeit.

Ein Klangbad kann Dich gesunden lassen, Dich beruhigen und zentrieren, oder Dir einfach nur gut tun.

Ich freue mich auf Dich!

Marco Munsch
Schilligstück 21, 96472 Rödental
Tel. 09563 – 7528882 · www.didgeco.de



Manuela Wende



Ich bin ich. Das weiß ich ganz genau. Ich gehe mit Freude in die neue Zeit.

Und wenn Du eine meiner Freuden mit mir teilen magst (Klang, Massagen, ENERGY DANCE®, Frauenkreis Waldenburg und mehr)... freue ich mich auf Dich.



www.zellharmonie.de

Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe I-DANCE-IT(Y)®

von Rosmearie Dagné



Hast Du Freude am freien Tanz?

Lust Dir SELBST und anderen tanzend zu begegnen?

Lass UNS tanzen! Tanze DICH!

Tanze ES und entfalte dabei spielerisch tänzerisch Deine IDENTITÄT = I-DANCE-IT(Y)®

I-DANCE-IT(Y)® bietet einen Raum zum LebendigSEIN, einen Freiraum für Deinen tänzerischen Ausdruck.

Lass Dich berühren... erlebe Dich in Deiner FREUDE, VERSPIELTHEIT, KRAFT, WÜRDE, AUFRICHTUNG, KLARHEIT, WILDHEIT, RUHE...

Dann bist Du hier richtig und HERZLICH WILLKOMMEN!

Termine 2021

sonntags jeweils 10–12 Uhr in Chemnitz
13.6. / 11.7. / 8.8. / 14.11. Raja Yoga-Studio, Altendorfer Straße 28
5.9. / 10.10. / 12.12. Erlebnis Geburt, Weststraße 18

Leitung

Rosemarie Dagné – Leiborientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin

Aktuelle Informationen und Anmeldung: Tel. 037206–89900 · E-Mail: or-dagne@t-online.de · www.i-dance-ity.jimdosite.com



Fortsetzungsreihe 2/3

Das Monochord: Ritual

von Michael Zinnen

Im ersten Beitrag sprach ich über KLANG. KLANG erzeugt von Ober-toninstrumenten, insbesondere dem Monochord. Ich behauptete (und behaupte), dass KLANG eine Möglichkeit ist, zu entspannen, den Körper sehr natürlich und wohltuend zu lockern (Klangmassage) und aufschlussreiche Reisen ins Unterbewusstsein zu unternehmen. Heute gehe ich auf das RITUAL ein, das KLEINE und das GROSSE, natürlich im besonderen Zusammenspiel mit KLANG und dem Monochord.

Das KLEINE RITUAL

Nun ja, ob ich jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehe, mein Wachwerden wie eine Zeremonie gestalte oder meine Mahlzeiten sehr strukturiert und bewusst zu mir nehme, ob ich z.B. regelmäßig bete, meditiere oder Yoga praktiziere... Es gibt viele Handlungen, die streng genommen rituellen Charakter haben. Dazu bedarf es keiner Zauberei oder Hexerei, einfach nur der Regelmäßigkeit und Hingabe. Tägliche Rituale dieser Art strukturieren und stabilisieren mein Leben, helfen mir zu reflektieren, zu entspannen. Das Monochord ist dabei ein großartiges Werkzeug.

Einige Monate, vor allem als die Erfahrungen mit dem Instrument noch sehr frisch waren, habe ich täglich nach dem Aufstehen als erstes ca. 30 Minuten Monochord gespielt. Mein Vorsatz, währenddessen meinen Tag zu planen, war vergebens. Denn der KLANG entführt(e) mich



sehr schnell in Irgendetwas. Sei es nun Versenkung in ihn selbst, seien es Melodien, die ich zu hören glaube, sei es eine fast unnatürliche Aufmerksamkeit auf meine Fingerkuppen, wie sie den KLANG modulieren. Aber auch Tagtraum ähnliche Zustände kommen vor, die das eigentliche Produzieren, das Spiel soweit zurück treten lassen, dass ich weder ein Zeitgefühl noch ein Spielgefühl habe. Manchmal war da auch der Eindruck regelrecht gespielt und unterrichtet zu werden. Ähnliche Erfahrungen habe ich später noch mit dem Didgeridoo gemacht, mit dem Gong und mit Klangschalen aus Kristall und Metall. Wesentlich bei all diesen Instrumenten war das wirklich sehr regelmäßige, tägliche Spielen (Monochord & Diggy mitunter 2 Std./Tag). Es täglich zu tun, gerne auch immer zur gleichen Zeit, eine geraume Zeit, mind. 20 Min. (oder 2 x 10), das nenne ich ein kleines RITUAL.

Nun, das wertvolle am Monochord ist seine Einfachheit. Es bedarf KEINER Vorkenntnisse in irgendetwas „Musikalischem“, es bedarf KEINES Übens, bevor mal was zu hören ist. Es bedarf ausschließlich einiger Momente der Hingabe und der Rest passiert von alleine. Über zwei Jahre lang hat mich das Monochord immer wieder mit neuen Entdeckungen überrascht und das mittlerweile entdeckte Spektrum ist so groß, das Überdruß oder Langeweile nicht mal an die Tür zu klopfen wagen. Gut, es gibt Momente, da weiß ich schon beim ersten Anspiel, „das wird jetzt nichts“. Aber mache ich mir die Mühe und stelle die Frage: „Was ist denn da los?“ und fange an zu spielen und zu beobachten... dann bin ich wieder bei dem täglichen, „kleinen Ritual“, von dem ich vorhin sprach.

Das GROSSE RITUAL

Ein Instrument, das im täglichen, kleinen Ritual Anwendung findet, oder auch in besonderen, der Heilung zugewandten Ritualen eingesetzt wird, sollte meines Erachtens auch in einem Prozess entstehen, an dem die späteren Besitzer(innen) aktiv und kreativ beteiligt sind. Diesen



Monochord „OVOLON“

Prozess kann und will ich als Ritual verstehen und gestalten. Wie läuft so etwas ab:

Es bedarf mehrerer Vorgespräche und eines Zeitfensters von vier Tagen. Gut vorbereitet entsteht, soweit es Dir mit Deinen Händen möglich ist (sonst nehmen wir meine), DEIN INSTRUMENT. Du hast die Wahl der Hölzer, die Du verbauen möchtest, die Wahl der Größe, der Gestaltung, der Stimmung. Du gibst Deinem Instrument einen Namen. Es entsteht ein Instrument für DICH durch DICH mit DIR. Ab dem Moment des Entschlusses, ein solches Instrument in Dein Leben zu nehmen, beginnt, wenn Du es möchtest, DEIN „GROSSES RITUAL“.

Als ich anfing, habe ich schlicht Instrumentenbaukurse angeboten. Ich hab wohl von vorne herein nur je einen Teilnehmer angenommen, da mir klar war, dass EIN Mensch meine volle Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen wird. Schon nach dem ersten Baukurs stellte ich fest, dass die Qualität und, nennen wir es die „Beseelung“ des Instrumentes, die meiner sonstigen Instrumente überschritt. Es entstanden AUSNAHMSLOS besondere Instrumente, besonders gute Instrumente. Das aber ist statistisch unmöglich. Es entspricht auch nicht meinen Erfahrungen aus der Produktion kleiner Serien (5 / 6 Stück). Einige waren immer besonders gut, aber eben lange nicht ALLE. Eine weitere Beobachtung war die Leichtigkeit und Freude, in der diese Baukurse IMMER abliefen. Ein definitiv höheres Energieniveau.

Dieses Geschehen als rituell zu erkennen (oder sehen zu wollen) UND seine Einmaligkeit zu sehen (Du baust Dir ja nicht jeden Tag so ein Instrument), macht das GROSSE an dem RITUAL aus.

Es sind: Deine Möglichkeit, Deine Fähigkeit, Deine Energie, Deine Wünsche, Dein Wollen, Dein Wirken die in Meditation ein Instrument entstehen lassen, das DEINES wirklich IST, wenn Du das möchtest.

Ich bin bei diesem Prozess: Dein Gastgeber, Dein Begleiter, Dein Lexikon, Dein Berater, Deine Hände, Dein Animateur zur Freude, zum Lachen, zum Spiel, zum spielerischen, forschenden, kreativen Gestalten und Arbeiten an Deinem Instrument, bis es fertig ist. Abschluss unserer Arbeit ist ein kleines ABSCHLUSSRITUAL, bei dem wir das neue Instrument zusammen mit anderen Instrumenten und unseren Stimmen erklingen lassen.

Im nächsten Artikel beschäftige ich mich dann mit dem Begriff und den Möglichkeiten der Heilung. Heilen und Heilung ganz allgemein und natürlich im Besonderen durch KLANG.

Ich möchte an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass die in meinen Artikeln wiedergegebenen Ansichten keinen Anspruch auf allgemeine Wirklichkeit oder Wahrheit haben. Ich berichte aus dem Kontext meiner Erfahrungen, wohl wissend, dass andere Menschen auch andere Erfahrungen gemacht haben und machen. Mein Fokus liegt in der Begegnung, im harmonischen Gemeinsamen ebenso wie im kritischen Disput. Auf der Suche nach Gemeinsamem ist mir der Klang das beste Werkzeug.

ELMI Klangkunst · Elke und Michael Zinnen
August Bebel Str. 37, 09579 Grünhainichen

Elke Tel. 0174-8367675
Michael Tel. 0152-03467860
info@elmi-holzkunst.de
www.elmi-holzkunst.de





Gartentipp

Ein lebendiges Produkt aus Kompost

von Uwe Böhm

Da ich in den Beiträgen immer wieder auf einige Produkte verweise, hier einmal eine Vorstellung. Kompost ist zunehmend in aller „Munde“. Es muss aber nicht immer die feste Form sein. Aus Zeiten der Mangelwirtschaft ist im gesamten sogenannten ehemaligen Ostblock viel geforscht worden, um mit dem Wenigen was vorhanden war, mehr zu erreichen. In Richtung Humusforschung und Forschung zu Biologie liegt daher der osteuropäische Teil immer noch weit vorn. So wurden in den letzten 10 Jahre immer wieder Forscher aus diesem Bereich nach Westeuropa eingeladen, um Vorträge dazu zu halten.

Eines der Produkte, welches aus dieser Forschung kommt, ist **Humisol**. Von mir wurde es schon oft erwähnt. Da diese Spezialprodukte nicht in Gartenmärkten zu haben sind, hat bestimmt schon ein mancher aufgehört, danach zu suchen. Das Produkt wird aus einem kompostierten Rinderdung hergestellt. Dabei wird der Dung auf große Mieten gezogen und mit dem roten kalifornischen Wurm, der schnellsten in der Kompostierung arbeitenden Wurmart, beimpft. Die Fertigung gibt es nunmehr schon weit über 30 Jahre in der jetzigen Form. Natürlich hat alles viel früher begonnen. Aus dem von den Würmern aufgearbeiteten Kompost wird eine Flüssigkeit abgewonnen, die neben den immer wieder beworbenen organischen Säuren (Huminsäuren, Fulvosäuren, Aminosäuren) auch natürliche Pflanzenkatalysatoren, Nährstoffe und aktive Mikroorganismen enthält. Es wird nichts weiter zugesetzt. Alles stammt aus dem Material, welches erst einmal durch den Rinder- und dann durch den Wurmmagen gegangen ist.

Das Interessante daran ist, dass mit ein paar Tropfen pro Woche jede blühunwillige Blume, selbst Orchideen oder Hibiskus, wieder zum Blühen kommen. Samen keimen schneller, die in eine solche Lösung eingelegt werden und bei 250 ml/ha 10-tägig wird jede Fruchtart vitaler. Stärker (hochdosierter) eingesetzt, regt es die Bodengare (Idealzustand eines fruchtbaren Bodens) an und sonst sich nicht zersetzendes Material



geht in den Zersetzungsprozess über. Das ist auch beim Rottevorgang im Kompost ein wertvoller Zusatz. Humisol zeigt, was die Natur kann und dass es nicht immer viel Nährstoffe (Dünger) braucht. Wenn wir mit solchen Helfern arbeiten, können wir vorhandene Reserven besser nutzen und was nicht verbraucht wird, geht in den Humusaufbau. Ein humoser Boden, wo immer er im Garten, Feld, Wald existiert, ist ein lebendiges System, welches zusätzlich hilft Wasser zu halten und zu speichern, extrem wichtig bei der weiter zunehmenden Trockenheit auch in unseren Regionen.

Viel Spaß und gutes Gelingen in der neuen Gartensaison! **Humisol-Bestellung unter Agrostim Biotechnologieprodukte GmbH – www.agrostim.de**

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



Anbautipp

Brennnessel

von Ann König



Die Brennnessel ist zum einen ein unglaubliches bekanntes Superfood als nahrhaftes Wildkraut in Suppen, Smoothies und Pesto oder als potente Heilpflanze in u. a. Tees, Tinkturen oder Kapseln.

Zum anderen sollte sie in keinem Garten fehlen: Sie dient vielen Raupen (von selten gewordenen Schmetterlingen und Faltern) als wichtige Futterpflanze, die als Nahrung wiederum den Vögeln zugute kommen.

Weiterhin kann sie als natürliches Pflanzenschutz- und Düngemittel in selbst hergestellten Jauchen wirksam eingesetzt werden.

Tipps zum Anbau:

- nährstoffreicher, feuchter, durchlässiger Boden mit gutem Kompost
- Schatten- oder Halbschattenplatz
- im Topf oder Kübel nicht geeignet
- Verbreitung über Wurzelaufläufer oder Samen (Voranzucht ist nicht nötig, Lichtkeimer, Abstand 25 cm, Direktsaat März - Mai)
- Pflanzen regelmäßig feucht halten
- als Mischkultur gepflanzt, halten sie bei anderen Gemüsepflanzen Blattläuse und Wanzen ab



Christian Voigt
Parkstraße 1
09387 Jahnsdorf

Tel. 0162 9348696
info@lehmbau-voigt.de
www.lehmbau-voigt.de



Lehmbau



Maurerarbeiten



Kalkputz

- Ernte der jungen, helleren Blätter vor der Blüte mit dicken Handschuhen in Korb, Zeitung zur sofortigen Verarbeitung
- Aufbewahrung: zerkleinerte Blätter in Tüten eingefroren oder getrocknet in Papiertüten oder Gläsern
- Ernte der weiblichen Samen von Juli bis November an sonnigen Mittagen mit dicken Handschuhen, abziehen oder schneiden

Wer Brennnesselpflanzen möchte, kann gern im MiteinanderSein-Garten vorbei kommen.

Vgl. www.meine-ernte.de/kraeuter/wildkraeuternutzen/brennnessel · Zugriff: 15.05.2021



PLZ 09

Gasthof & Pension Brettmühle · Traditionsgaststätte 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 Feldenkreis WE, Schillerstr. 118c, 09474 Cottendorf · Tel 0171 7482649 www.physiotherapie-espig.de

Regina Rößler-Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, Lebensberatung, astrol. Psychologie, Aurachirurgie, Reflexzonenther. Studio für Naturkosmetik: Naturkosmetische Anwendungen u. Produkte, med. Fußpflege, Annaberger 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

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 Schafhübel 1, 09526 Olbernhau · Tel. 037360 484228 · www.hofmuehle-pfaffroda.de

Neue Netzwerkpartnerin

ErKEHNTnis by **Manuela Kehn** · Beratung Coaching · Therapie · Beratung rund um die Personalentwicklung, Erkenntniscoaching, Businesscoaching · Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP, Tiergestützte Therapie, Yoga · Hofgut Hirschberg, Sachsenweg 1, 09526 Olbernhau · Tel. 037360 794394 www.manuela-kehn.de

Eppendorfer Gesundheitspraxis · Energetische Therapeutin Gabriele Giersch Informationsfeldmedizin TimeWaver Med, Energetische Anwendungen, Wohn- / Geschäftsraumharmonisierung · Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157 82462946 www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Energie fürs Leben · **Andrea Kyak** · 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.natur-zeit-raum.de

Medium & Hypnose Coach **Janine Dahinten** Entspannt durchs Leben mit Hypnose Heilung für Seele und Geist u.a. Lösen von Fremdenergien, Krafttiere, Lösen von seelischen Blockaden Vitalscheune Siebenlehn, Breitenbacher Str. 13,

09603 Großschirma Tel. 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, Keimbrot-Backkurse · Untere Dorfstraße 14, 09648 Mittweida · Tel. / WhatsApp 0163 2582558, www.zauberwege.de

PLZ 12

Astrid Dehnelt 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: CoachingzentrumAstridDehnelt · www.vision-herz-verstand.de

PLZ 15

Madana Märchentherapie – verbunden mit den Erdmüttern · **Madana Kati Pfau** · Märchentherapeutin & Märchenzählerin Seminare, Auftritte, Coaching, Märchentherapieausbildung Am Kiefernwaldchen 4, 15806 Zossen, Tel. 0171 9508920 · Youtube: Weisheit der MÄRCHEN www.katipfau.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 · Ahlbecker Weg 6, 17375 Rieth Tel. 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 Ferdinandshof · 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.fastenan-derostsee.com

PLZ 18

Neue Netzwerkpartnerin

Perlentauherin® · FLOW Mentorin für sensible Menschen · **Claudia Pauli** · Beziehungcoaching, Entspannung mit Essenzen & Frequenzen, Aura-Analyse, Raindrop Technique® Massage, Access Bars® Behandlung & Kurse, Veranstaltungen · Kirchenplatz 12, 18119 Rostock-Warnemünde Tel 0179 64232047 · www.claudiapauli.de

Katharina Elisabeth Franck · Zentrum für Energiearbeit Rostock · Stempelstraße 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

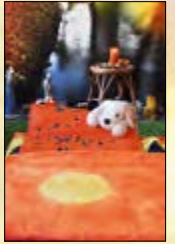
Ayurveda und Die Fünf »Tibeter«® **Mandy Frank** · Ayurveda-Anwendungen, Amnanda Kuren, Geh-sprache (oder tel.), Lizenzierte Trainerin Die Fünf »Tibeter«® Kurse (auch einzeln), mobil in und um Warnemünde und im Erzgebirge · Tel. 0176 96678079 · ayurveda-mandy-frank@web.de

NEU für die Unterstützung Deiner Gesundheit

Biophotonen-Power pur

von Mario Geißelsöder

Unser Sonnenlicht besteht aus unzähligen Photonen, die für unsere Augen unsichtbar sind. Während das Licht mit zunehmender Entfernung mehr und mehr an Energie verliert, bleibt die Energiemenge eines Photons dauerhaft konstant – eine Eigenschaft, die sich die Natur und insbesondere jede einzelne Zelle unseres Körpers zunutze macht. Dort übernehmen die Biophotonen wichtige Funktionen bei der Regulation unseres Organismus.



Umwelteinflüsse und außergewöhnliche Belastungen, aber auch ein Mangel an Sonnenlicht gefährden jedoch das sensible, bioenergetische Zusammenspiel. Die körpereigene Balance kann nachhaltig gestört werden. Die mobile Biophotonen-Auflage „Licht des Lebens“ verfügt über ca. 12 kg photonisiertes Material ist daher in ihrer Art einzigartig. Quelle: LDL (www.lichtdeslebens.de)

Komme einfach auf mich zu, es gibt für den Hausgebrauch sehr gute Produkte, wie z. B. die **Wellness Biophotonen Decken und Flaschen**. In meinem Wellnessraum kannst Du die Biophotonen-Matte gern ausprobieren.

Online-Bestellung bei www.lichtdeslebens.de · Rabatt Code: Mario



Wellness-Mobil & Wellnessraum in Oelsnitz (Vogtl.)
Mario Geißelsöder
Ganztl. Wellness · Massagen, Energie- & tantrische Körperarbeit
Nahrungsergänzung, Wasseraufbereitung, LR Produkte, Bioscan
Tel. 037421-39403 & 0176 22316390 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Das WLAN für Dein Wohlbefinden

von Georg Steffen Kotzur

Über das Umfeld organisiert sich unser Immunsystem und passt sich den Gegebenheiten an. Störungen im Umfeld hinterlassen Wirkungen in uns selbst. Über den Ausgleich aller Einflüsse und die damit verbundene Stärkung unserer Selbstheilungskräfte gelangen wir wieder in die Balance.

Klientin Doris K. aus Berlin dazu: „Noch einmal ganz herzlichen Dank für die Ent-störung meiner Wohnung und die weiterführenden Hinweise dazu! Es hat sich folgendes verändert, verbessert: Ich bin ruhiger geworden, die Hausarbeit geht leichter von der Hand, schlafe besser ohne Medikamente. Ich entgifte sehr stark, habe mehr Energie, gepaart mit sicherem Auftreten, habe Veränderungen in meiner Wohnung vornehmen können, meine Wahrnehmung ist geschärft, Intuition verbessert, auch meine Fähigkeit zur Abgrenzung. Die Pflanzen auf dem Balkon gedeihen besser. Auch mein Sohn profitiert von meinem energiereichen Verhalten.“



Georg Steffen Kotzur · Praxis für Geomantie + Radiästhesie

Meine Leistungen:

- Exakte Wohn- / Schlafräum- und Umfeld – Analysen
- Ausgleich von Energieblockaden
- Energieprodukte für Mensch und Umfeld
- E-Smog-Schutz, Stationär und Mobil
- Borreliose-Ausleitung

Im Dienste der Stärkung der Selbstheilungskräfte von Mensch, Tier und Umfeld.

Workshops, Seminare & Ausbildungen sowie Bewertungen auf my-zeron.com/klientenmeinungen/

Georg Steffen Kotzur · Schulstraße 25 E, 09125 Chemnitz
Tel. 0371-44453847 · kraftort-lebensraum.de · my-zeron.com



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 Ferierzimmer 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](https://www.booking.com) gebucht werden (Netzwerkpartner bekommen 15% Rabatt bei Direktbuchung).

Anfragen an: Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn
Tel. 0176–56892679 · mail@annkoenig.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.uweireiher.de ∞ Telefon 03722 7981684

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 antje-hoppe@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

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

PLZ 19

Bärbel Kirschke · 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 2

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 & 0176 51067689 · www.werdezeit.de

Atelier Kunstundtherapie-MV · **Birgit Schön-Schneider** · Kunst- & Gestaltungstherapeutin / Kreativitätstrainerin, ausgebildet von Arno Stern in Paris im Malspiel, Formulation, Meditationsausbildung · August-Bebel-Str. 26, 23946 Ostseebad Boltenhage · Tel. 0162 7222214 · 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 · Tel. 038827 888234 · www.hof-hoeherschoenberg.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 · Tel. 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 · www.praxis-carlett-bosten.de

PLZ 3

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

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

MIT DABEI SEIN?

Eintrag im Anbieterverzeichnis im Rahmen einer Netzwerkpartnerschaft (ab 150,00-€ netto / 178,50 € brutto Jahresbeitrag)

Kontakt: Ann König
info@miteinandersein.net
Tel. 0176 – 56892679 od. 037756 – 879730

Folge uns auf Telegram
@miteinandersein
<https://t.me/miteinandersein>



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



9.–16. Oktober 2021 in der Montegrotto-Therme Italien Hin zur Quelle Deiner eigenen Kraft

Ein Seminar zur Stärkung Deiner Selbstheilungskräfte, eine gute Zeit auch für Erkenntnis und Genuss. In unserem Seminar wollen wir Erfahrungen machen, die uns mit unserem inneren Reichtum in Kontakt bringen.

In dem wohlwollenden und geschützten Rahmen des Seminars werden alle da unterstützt, wo es gebraucht wird, um das Fließen und die Stärkung unserer eigenen Kräfte zu fördern.



Du bist eingeladen, ganz wahrhaftig da zu sein.

Info und Anmeldung: Tel. 0163-5720443
www.yamuna-info.de/angebote/spezielle-einzelveranstaltungen



Auf der Suche nach ganzheitlichen Veranstaltungen?



www.miteinandersein.events



MEETS **BECOME LOVE**

10. – 12.09.2021

FESTIVAL DER BERÜHRUNGSKUNST TRIFFT AUF PHILOSOPHIE-FESTIVAL DER LIEBE

AUF DEM LEBENSGUT POMMELITZ
(Ca. 1 h von Dresden, Zuganbindung)

Bodypainting	Burlesque-Workshop	Haka
Trommel-Feuershow	Massage-vorführungen	Meditationen & Yoga
	Festivalmarkt	u.v.m

INFOS & TICKETS www.anukan-festival.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. Termin: 17. – 23.6.2021. Genießen Sie ein interessantes Programm, schöne Ausflüge, kreatives Gestalten und eine liebevolle Gemeinschaft. Tel. 036608-654229 www.gesundheitsreisen-sonni.com

Schönes Haar – ein Leben lang

Wir kümmern uns um Ihre Haargesundheit

Sie haben:

- Glanzlose, dünne Haare ohne Sprungkraft
- Trockene, spröde Haare
- Haarausfall
- Kopfhautprobleme, wie Schuppen, fettende oder trockene Kopfhaut, Juckreiz
- Haarprobleme durch hormonelle Veränderungen, wie Wechseljahre, Schwangerschaft

Dann sind wir Ihr Ansprechpartner durch:

- Haarmessung
- Kopfhaut- und Haaruntersuchung mit der Kopfhautkamera
- Haarsprechstunde – Beratung aus ganzheitlicher Betrachtung des ganzen Menschen
- Erstellung Ihres individuellen Pflegeplans
- Unterstützung bei der Umsetzung zu Hause und im Salon



1. Foto: Kopfhautkamera



2. Foto: nach 9 Monaten

Zitat von Hanna F. 51 Jahre:

„Ich habe die schönsten Haare meines Lebens. Durch eine umfassende Beratung, Erstellung eines Pflegeplans, die Umstellung auf Pflanzenfarbe, tägliches Haare bürsten, Kopfhautmosse im Salon, Lymph-Haarwäsche und Peeling bin ich sehr glücklich.“



Ihr und unser Erfolg – Sie fühlen sich nach und nach wieder rundum wohl mit Haut und Haar.





Haar- und Kopfhautzentrum
Im Konzepthaus, Jahnstraße 23, 09126 Chemnitz
www.salonlandrock.de, info@salonlandrock.de, Tel. 0371 35565001

Seminarraum-Vermietung Konzepthaus Chemnitz



Nutzen Sie die besonderen Vorzüge unseres Hauses:

- Leistungsfähige Lüftungsanlage für eine gesunde Atmosphäre
- Fenster und Türen an beiden Seiten des Raumes für perfekte Lüftungsmöglichkeiten
- Terrassen- und Gartennutzung
- Kostenfreie Tagungstechnik-, Teeküchen- und Quellwassernutzung
- Catering in Bio-Qualität möglich, individuell auf Ihre Wünsche angepasst
- Kleiner Raum für Beratung, Massage und ähnliches
- Großer Raum für Tagungen, Seminare und Familienfeiern



Konzepthaus
JAHNSTRASSE 23
Ganz Schön Natürlich

Konzepthaus JAHNSTRASSE 23
Jahnstraße 23, 09126 Chemnitz
Tel. 0371-4948509 · Mobil: 0171-5157498
E-Mail: info@jahnstrasse23.de
www.info@jahnstrasse23.de