



MITEINANDERSEIN

September bis November 2021

Nr. 94

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Wahrhaftige Weiblichkeit

Heilsames für Frauen

ab Seite 4

Eine Reise zu Dir selbst

Faszination Klang

ab Seite 14

Jetzt bin ich dran

Wege in die Selbständigkeit

Seite 23

Aktuelles unter www.miteinandersein.net

Titelmotiv von Carina Leithold · www.gluecksbegleiterin.de





Lebe deine Berufung ♥

Wir ebnen dir **deinen Weg in die Selbstständigkeit.**

Mit einem **zertifizierten Gesundheitsberuf**

in nur 5 Tagen Ausbildungszeit

ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein.

18.-24.10 2021 - ALANYA / TR

17.-21.11.2021 - CHEMNITZ

WEITERE PRÄSENZ- & WEBINAR-ANGEBOTE hier im Veranstaltungskalender („Überregional“)

• Dein Natürlich RückGrad-Gesundheitsverein •

für deine berufl. Selbstständigkeit | kompetente Ausbildung | rechtl. Beratung & Absicherung als Gesundheitsberater | bundesweites Kollegennetzwerk

Mehr Infos unter www.rueckgrad.com

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

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

Energiebilder

Kartenset – göttliche Glaubenssätze

von Carina Zais



Dieses Kartendeck besteht aus 37 Kärtchen, die jeweils ein Energiebild sowie einen göttlichen Glaubenssatz tragen – dieser entspricht dem Energiebild. Ideal für Herzkreise oder zu Beginn eines Tages. Jeder darf eine Karte ziehen und bekommt eine kleine göttliche Erinnerung. Verändern wir unser Denken über uns, wird sich auch die Welt verändern.

Carina Zais · www.energiebilder-carina-zais.com

Intuitives Grafikdesign, Energiebilder, Herzkreisleiterin, Freileernerinitiatorin

Kalender 2022

Zeitreise durchs Hier und Jetzt.

Leichtigkeit und Zuversicht

Hier und Jetzt. Postkarten-Kalender 2022

Das Hier und Jetzt ist ein Zustand der Leichtigkeit und Zuversicht, über den viel geschrieben, philosophiert und meditiert wurde. Im Hier und Jetzt zu sein, ist manchmal ganz einfach. Eine zarte Blüte, ein Blick aufs Meer, ein tiefer Atemzug oder eine liebevolle Begegnung holen uns in die Gegenwart und in den Moment. Der zauberhafte Postkarten-Kalender bringt die schönen Augenblicke zu uns nach Hause und damit das Hier und Jetzt in unseren Alltag. Erhellende und aufbauende Zitate ergänzen die schönen Monatsmotive. Die Postkarten können ganz einfach herausgetrennt und als Grüße verschickt werden.

Wandkalender, 14 Seiten, 16,99 Euro, ISBN 978-3-948276-18-8



Selbstliebe und Lebensfreude

Ich-Kalender 2022

Positive und inspirierende Impulse für jede Woche hält der Ich-Kalender bereit. Sei gut zu Dir selbst, nimm Dich wichtig und Sorge für Dich. Dies ist seine Botschaft, mit der er sich einen Platz im Herzen von vielen Menschen erobert hat. Die aufbauenden und lebensnahen Zitate zum Schmunzeln und Nachdenken kommen von Dichtern und Denkern, Sinnsuchern und -findern, Heldinnen und Helden des Alltags. Mit seinen schönen Bildern und der künstlerischen Gestaltung ist er ein attraktiver Hingucker

für die Wand, ein Mutmacher und ein wunderbares Geschenk.

Wandkalender, 12,99 Euro, ISBN 978-3-948276-13-3

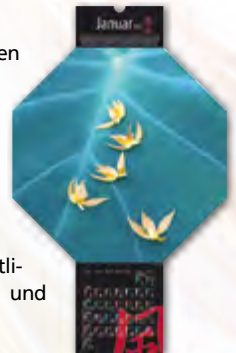


Harmonie und Schönheit

Feng-Shui-Kalender 2022

Grandiose Landschaften, zarte Blüten, starke Farben und meditative Objekte. Mit den fantastischen Bildern im außergewöhnlichen Achteckformat entführt der Feng-Shui-Kalender in traumhafte Welten und hilft dabei, das eigene Zuhause in einen Kraftplatz und Wohlfühlort zu verwandeln. Die chinesischen Tierzeichen und Elemente im Kalendarium geben Aufschluss über die Qualität und Stimmung des Tages. Mit westlichen Mondphasen, wertvollen Feng-Shui-Tipps und Beschreibungen zu jedem Monatsmotiv.

Wandkalender, 31,99 Euro, ISBN 978-3-948276-12-6



Tolle Bilder und aufbauende Texte gibt es auch in den anderen Wandkalendern vom Vision Creativ Verlag zu **Zen, Buddhas, Mandalas** oder **hinduistischen Gottheiten**. Damit lässt es sich wunderbar durchs Jahr reisen.

Erhältlich im Buchhandel oder beim Vision Creativ Verlag.

Tel. 038825-260080 · mail@visioncreativ.de · www.visioncreativ.de

“In Deinem Herzen weißt Du es,
lass Dein *Licht* leuchten!”

Uwe Schirrmeister

Kerzenmacher in der “Werkstatt des Lichts”

Markt 5 · 06686 Lützen | Tel. 0152 26 06 08 82

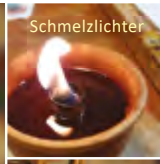
hugos.kerzenwichtel@gmx.de

www.manufaktur-kerzen.de

Geburts- und
Taufkerzen



Schmelzlichter



Hochzeitskerzen



Motivkerzen



Streifenkerzen



MiteinanderSein-Treffen im Herbst

von Ann König & Uwe Reiher

Nach den wundervollen Sommerwochen, in denen Mutter Natur sich in ihrer vollen Pracht und starkem Wachstum zeigte, sind wir nun mitten in der Erntezeit angekommen, in der es viel zu tun gibt, damit wir uns gut auf den Winter vorbereiten können. Lassen wir uns tiefer auf die Jahreskreisenergien ein, steht dies auch für unsere Projekte und Vorhaben an, unsere Erfolge zu betrachten und dankbar zu sein: Erntedank. Mit diesem Fest danken wir einerseits den äußeren und inneren Gaben. Erntedank ist darüber hinaus auch ein Fest des Teilens und Mitteilens. Deshalb haben wir den September zum Monat der MiteinanderSein-Netzwerktreffen ausgerufen. Viel zu lang konnten wir uns nicht persönlich sehen, treffen, mitteilen und austauschen. Doch genau das persönliche Miteinander ist das Kernelement unseres Netzwerks.

Deshalb laden wir Dich ganz herzlich ein, bei einem der kommenden Netzwerktreffen dabei zu sein. In unserer Austauschrunde lernst Du wunderbare Menschen kennen und erfährst Neuigkeiten. Auch wir, Ann & Uwe und die regionalen Koordinatoren, werden bei fast allen Treffen mit vor Ort sein und über die neuesten Entwicklungen im Netzwerk erzählen. Du bist willkommen, egal, ob Du einfach am Wohl der Menschen und allen Wesen auf dieser Erde interessiert bist oder schon etwas dafür tust und anbietest.

Netzwerktreffen in Deiner Nähe

- **01.09. ZWICKAU** zum Spirituellen Stammtisch & Netzwerktreffen · Thema: Human Design und die Vision Deiner Seele für Dein Leben
- **07.09. FREIBERG** in Halsbrücke beim neuen Verein „2020 Begegnungen im ländlichen Raum gem.n.e.V.“ · Thema: Inklusion
- **07.09. PLAUEN** im „Wärmenden Herz“
- **14.09. CHEMNITZ** im Teelicht
- **21.09. LEIPZIG** im Wujian

- **23.09. WARNEMÜNDE** in „Die Muschel – Raum für mehr BewusstSein“
- **25.09. FREITAL** im Salon Pesterwitz – mit Tauschaktion
- **27.09. OLBERNHAU** in der Hofmühle Pfaffroda
- **15.10. GLASHÜTTE-DITTERSDORF** auf dem Sonnenberghof · Thema: „Was macht für uns Heilung und heil sein im Dasein aus?“

Details und Anmeldung:

www.miteinandersein.net/veranstaltungen/netzwerktreffen/
Tel. 037756-879730 oder 0176-56892679
E-Mail: info@miteinandersein.net

Aktuelles im Netzwerk: Telegram-Kanal

Bleibe informiert und werde inspiriert in unserem MiteinanderSein Telegram-Kanal. Hier lesen mittlerweile fast 700 Menschen die täglichen Neuigkeiten und tauschen sich miteinander aus. <https://t.me/MiteinanderSein>

Neumond-Verlosung

An jedem Neumond stellen wir in Telegram etwas Besonderes von unseren Partnern vor, das Du gewinnen kannst. Die Verlosungen findest Du in unserem Telegram Kanal @miteinandersein unter dem Hashtag #verlosung.

Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Dezember 2021. Sonderteile sind diesmal: **Heilsames und Wohltuendes im Winter Wahrhaftig Mann sein**

Einsendungen bitte bis zum 1.11.2021 an: redaktion@miteinandersein.net

Einen guten Start in den Herbst und viel Freude mit diesem Magazin wünschen Dir von Herzen Ann König & Uwe Reiher

www.miteinandersein.net

Inhaltsverzeichnis

Die Frau	4
Weibliche Energie MANA	4
Vom braven Mädchen zur wilden Frau	5
Frau, heile Deinen inneren Mann	5
Zurück zur Natur und Dir selbst	5
UR-Weibliche Kraft	6
Regionale FRAUENHEILKREISE	6
Heiliger Ort der weiblichen Schöpferkraft	7
Heute schon Liebe mit Dir gemacht?	8
Aktiviere Dein inneres Leuchten	9
Orientalischer Tanz als Heilungsweg	9
Ayurvedische Smashed Potatoes	10
Superfood: Kartoffeln	10
Fasten an der Ostsee auf Usedom	10
Genussvoll zum Wohlfühlgewicht	11
Amnanda – Weg der Freude	11
Wasser – das Lebensmittel Nummer eins	11
Rutenworkshop von zu Hause aus	12
Energetische Therapeutin	12
Seitai – die Urenergie in Aktion...	12
Schulterschmerz nach Brustoperation	13
Mit Märchen durch die Krise	13
Ayurveda für individuelle Ansprüche	13
Ding Dong – Yoga fängt an	13
Klangreise-Meditation	14
Manuela Wende	14
Klang & Energie	14
TraumZeit in Leipzig	15
Magische Sounds mit Hang & Geige	15
Klangbaden	15
Das Monochord: Heilung	16
Die ‚Medizin‘ der Tiefenimagination	18
Kulturwandel-Revolution	21
Kleinanzeigen	22
Ruhige Auszeit in den Bergen	22
Ich gehe jetzt meinen eigenen Weg	23
Handystrahlung, WLAN, 5G	23
Erlebnisabend mit Master Sai Cholleti	24
5. Campana – Festival der Klänge	24

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.



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





Die Frau

von Marian Kretschmer

Das Drama

Schönheit als Gegensatz zur Hässlichkeit.

Allmacht als Gegenstück zur Ohnmacht.

In Mir ist alles, was ich im Außen suche oder erwarte.

Als schön wird etwas bezeichnet, das einen besonders angenehmen Eindruck hinterlässt. In der Definition liegen Symmetrie und Harmonie, in Abgrenzung gegenüber sinnlicher Überwältigung oder dem „nur“ Hübschen, dem das Besondere fehlt.

Unsere Gesellschaft definiert Schönheit rein aus optischen Aspekten und entwickelt damit Ausgrenzungspotential gegenüber Personengruppen, die nicht dem implizierten sowie medial gestützten Schönheitsideal entsprechen.“

Marian Kretschmer, 2020

Aktuelle Ausstellung

„Von Verstrickung, Entwicklung und Freiheit“ in der Schmidt Rottluff Galerie Chemnitz

Weitere Informationen und Anfragen

Marian Kretschmer Freischaffender Künstler und Kunstpädagogin
marian-kretschmer.de

„DIE FRAU“ · 20cm x 30cm · Grafit und Blattgold auf Karton

Was nährt, stärkt und schwächt eine Frau

Weibliche Energie MANA

von Ann König

Die weibliche Energie MANA ist sehr kraftvoll und mystisch und beschreibt die vollkommene weibliche Kraft. Eine Frau, die in ihrer vollen MANA-Kraft ist, kann stark auf die materielle Welt einwirken. Dies führte dazu, dass sie über viele Jahrhunderte gefürchtet und unterdrückt wurde. Sie setzt sich zusammen aus:

Ma – ist die erschaffende, vermehrende, nährnde Energie (daher das Wort „Mama“)

Na – ist die beschützende, abschneidende Energie, die auch zerstörerisch sein kann (wie die Göttin Kali es zeigt)

Der Mond und auch der Zyklus der Frau verdeutlichen besonders diese beiden Welten von Werden und Vergehen. Lebt eine Frau die MANA-Energie harmonisch, kann sie sich gesund und schön halten, die Familie beschützen, Zugang zum Verborgenen haben, heilen, Naturkräfte lenken sowie Glück und Wohlstand anziehen.

Olga Bajrami sagt „Für eine Frau ist es sehr wichtig, in ihre weibliche Kraft zu kommen, um ihr wahrhaftiges Sein auf dieser Welt zu verkörpern und mit ihren Gaben dieser Welt zu dienen.“ Auf dem weiblichen Weg zu sein bedeutet deshalb, sich mehr und mehr seiner MANA-Kraft bewusst zu werden. Eine Frau ist in ihrer Kraft, wenn sie sich mit dieser Urkraft verbunden fühlt, dann ist sie zufrieden und innerlich ruhig, mit ihren Gefühlen in Kontakt, somit annehmend und aus dem Herzen heraus liebend. MANA hat zudem eine unglaubliche sexuelle Ausstrahlung. Somit ist eine Frau sehr anziehend und verführerisch. Gelebte MANA-Energie hält weiterhin den Körper gesund und schön – mit glänzenden Haaren, reiner Haut und leuchtenden Augen. Die Frau ist fruchtbar und wirkt nährend auf ihre Umgebung.

Du erfüllst Dich mit MANA-Energie, wenn Du

- im Vertrauen mit Dir selbst, Deiner MANA bzw. Deiner Weiblichkeit bist.
- Deinem Seelenweg folgst: Du liebst, was Du tust und Du weißt, was Deine Aufgaben, Gaben sind und Dich durch Deine MANA Energie führen lässt.
- Deine weiblichen energetischen Zentren zu öffnen weißt.
- in Dankbarkeit jeden Augenblick Deines Lebens schätzt und genießt.
- Dich mit den weiblichen Urkräften verbindest, wie die Kräfte der Natur, Mutter Erde und dem Mond.
- spezielle Bewegungen durchführst (Shaping Wings – slawische Frauenübungen).

Das wichtigste für Frauen in ihrem Leben ist, dass sie von klein auf lernen sollten, an sich zu glauben, sich mit weiblicher Energie zu erfüllen und diese zu bewahren.

Deine MANA Energie wird dagegen geschwächt durch zu viele „unnötige“ oder negative Kontakte, bei denen Du Energie abgibst; Unordnung in Taschen, Kleiderschrank und Haus; negative wiederkehrende Gedanken, Sorgen, Schulden, Vorwürfe; negatives Weltbild durch Verurteilungen und Forderungen sowie ein männlicher Lebensstil, der zu viel Aktivität, Karriere und Kampf beinhaltet.

Quelle, weiterführende Informationen:

Youtube: https://youtu.be/ErfAOPEQv_I

Frauenschule „7 Woman Wings“ · Olga Bajrami · www.7womanwings.de



Vom braven Mädchen zur wilden Frau

von Malina Opitz

Auf einem Event der Körperforscherin Ilan Stephani fand ich mich mit dem Rücken zum Raum stehend, 30 Frauen hinter mir waren am Explorieren. Stampfend und schreiend machten sie sich Luft. Ilan hatte die wilde Tigerin in uns eingeladen und unsere Wutkraft geweckt...

Vor einigen Jahren hätte mich diese Wildheit noch erstarren lassen, war ich doch als braves Mädchen erzogen worden, das sich ganz adrett der Gesellschaft anpasste und zur 1er Abiturientin wurde. Alle waren furchtbar stolz und ich fühlte mich ausgebrannt. Ich hatte getan, was die Gesellschaft von mir verlangte und war reif für meine erste Therapie.

Zurück in Berlin tobten die Wildfrauen und ich erinnerte mich, wie ich mich als Kind für meine Angst, Traurigkeit und Wut geschämt hatte. Meine Eltern sagten „Heulsuse“ und „Mimose“ und auf dem Schulhof haben wir uns gegenseitig „Angstphase“ genannt und „Schau mal, die macht sich gleich in die Hosen!“. Irgendwann wusste ich gar nicht mehr wohin mit meiner Energie, denn weder Tränen noch Zittern noch Brüllen waren erlaubt.

Die Frauen in Berlin brüllen unterdessen, als gäbe es kein Halten, kein Stop, keine Scham und keine Schuld, kein Gestern und kein Morgen. Und jetzt kommt es auch bei mir an, die Rage drängt sich durch meinen Rücken und weckt die Inseln voller zurückgehaltener Energie in meinen Zellen, es erzittert mich, brüllt und schäumt. Und ich bin ok damit! Zum ersten Mal ist da keine Scham, nur Energie, Kraft und der Wille zu leben!

Da scheint sich der Boden unter uns aufzutun und ich spüre die Kraft von Großmutter Erde, die mich für meine Wut feiert. Was?! Wut – ein



Grund zum Feiern? Oh ja! Wut ist natürlicherweise die Kraft, die uns wach und handlungsfähig macht, die sagt: „Hier ist meine Grenze und dafür trete ich ein.“ Wut ist eine zutiefst selbstliebende Instinktkraft und es ist fatal, wenn wir unseren Kindern diese Kraft nehmen.

Also lasst uns unsere Wut feiern! Nicht als Kultur-Wut, die Zähne und Kiefer zusammenpresst, böse blickt, schluckt, die Fäuste ballt und dabei nett lächelt. Sondern als die unmittelbare Kraft, die unseren Körper spürbar macht und uns unsere Instinkte zurückholt, die in der Lage ist, ein klares NEIN zu äußern, wenn es gebraucht ist. Und es ist gebraucht angesichts all der ausufernden Themen wie Missbrauch, Gewalt und toxischen Atmosphären.

Kultur-Wut zu erlösen, damit Instinkt-Wut wieder Raum bekommt, das schaffe ich nicht an einem Tag. Doch, wenn ich wütend werde und merke, dass ich die Zähne zusammenbeiße, suche ich mir einen sicheren Ort. Dann öffne ich meinen Kiefer, mache ihn locker. Schüttele meine Hände, wippe mit den Knien, atme tief und erlaube der Wut in mir aufzusteigen, sich zu zeigen. Dann bewegt sie sich mit dem Schütteln aus der Körpermitte in die Arme, Hände und Beine. Diese starke Energie erneuert meine Grenze und lässt mich ahnen, wie es ist, eine intakte Tigerin in einem intakten Dschungel zu sein. Ok mit allem, was das Leben bringt. Lebendig und ekstatisch.

Malina Opitz

Schönheitsweg – Schamanismus und Körperpsychotherapie · Chemnitz

Tel. 0371 – 23457548 · www.schoenheitsweg.de · www.praxis-chemnitz.de

Wie Du Schutz & männliche Präsenz in Dir selbst findest Frau, heile Deinen inneren Mann

von Dirk Kreuzer

Ich stehe mit zehn Frauen im Kreis. Mein Ziel ist es, sie in Berührung mit ihrem Inneren Mann zu bringen. Als Mensch tragen wir – unabhängig unseres Geschlechts – beide Prinzipien in uns. Doch welcher Mann hat schon seine Weiblichkeit auf dem Schirm? Welche Frau kennt ihren inneren Mann?

Bei Tina, die auf Frauen steht, erwacht ein bislang unbekanntes Verständnis für das Männliche in sich selbst und im Außen. Cindy findet plötzlich Zugang zu ihrer väterlichen Linie und damit ein Stück Heilung. Wir machen Kraftübungen, Beckenboden-Aktivierung und Aggressions-Training. Am Ende lade ich die Frauen ein, ihren inneren Mann tönen zu lassen. Es entsteht ein so kraftvoller Klangteppich, dass wir alle überwältigt sind.



Die Forschungsreise ins Gegengeschlechtliche hilft „mit den Augen des Anderen“ zu sehen, fördert Mitgefühl und Verständnis, verringert den Spalt zwischen Frau und Mann und das Risiko, in abhängige Partnerschaften zu rutschen. Ich erkenne meine Vollständigkeit und erfahre sie im Tanz beider Anteile in mir.

Was wäre also, wenn Männer beginnen, sich ihrer inneren Frau zu widmen und Frauen starten, ihre inneren Männer zu bergen? Ich freu mich darauf!

Dirk Kreuzer

Praxis für Körperpsychotherapie

Altendorfer Str. 28, 09113 Chemnitz

Tel. 01514 – 61 34 737

praxis@dirkkreuzer.de

www.praxis-chemnitz.de

Berghof Göritzhain

Zurück zur Natur und Dir selbst

von Stefanie Hauptmann

Willst Du zurück zur Natur? Zurück zu Dir? Zu mehr Natürlichkeit und Leichtigkeit?

Dann bist Du bei uns genau richtig.

Ob beim Waldbaden, Naturkursen für Mutter/Kind oder beim Heilpädagogischen / Meditativen Tanzen: Hier kannst Du Deine Seele baumeln lassen und entspannen.

Du willst nicht nur Deiner Seele etwas Gutes tun, sondern auch Deinem Körper? Dann entdecke die Kraft der Natur in einem Naturkosmetikworkshop, bei einer geführten Kräuterwanderung mit Kräuterstempelmassage oder mit der Wellness & Spirit Box (in unserem Onlineshop erhältlich).

Neu: Visionboard-Workshop: Du willst Deine Träume verwirklichen? Wir zeigen Dir wie.

Nächste Veranstaltungen

- 18.9. Kräuterwanderung & Ölstempelmassage · 14:00 Uhr
- 18.10. Waldbaden · 12:00 Uhr
- 24.10. Meditatives / Heilpädagogisches Tanzen · 14:00 Uhr
- 26.10. Selbstliebekakaozeremonie · 15:00 Uhr
- 30.10. Meditationsabend: Thema Entspannung · 17:00 Uhr
- 20.11. Visionboardworkshop · 14:00 Uhr
- 27.11. Naturkosmetikkurs: Natürliches Anti Aging / Ringana · 14:00 Uhr

Kontakt und Info unter:

www.berghofgh.jimdofree.com · 09328 Lunzenau





VERANSTALTUNGEN

Samstag, 04.09.2021

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

15:00 Uhr Workshop Seifenherstellung mit Ulrike Rußner · Tel. 03661 – 673524 · Greiz

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

Sonntag, 05.09.2021

09:30 bis 16:00 Uhr Pflanzenfärberei Grundkurs – Wolle mit Pflanzen natürlich färben mit Sandra Wolfram · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

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

Montag, 06.09.2021

06. – 19.09.2021 Heiðhunger adé! Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur zu Haus · mit Anne Kotzur · Tel. 0163 – 8529861

Dienstag, 07.09.2021

17:30 Uhr Kochkurs Kochen mit dem Thermomix – Babynahrung selbst herstellen! mit Katja & Susen · Chemnitz · viridi-chemnitz.de

17:30 bis 20:30 Uhr **Netzwerktreffen Freiberg in Halsbrücke** beim neuem Verein „2020 Begegnungen im ländlichen Raum gem.n.e.v.“ Thema „Inklusion“ · www.miteinandersein.de

18:30 Uhr Vortrag Das Geheimnis unserer Wirbelsäule zu mehr Rückengesundheit und Lebensfreude mit Gabriele Wander · Chemnitz www.nhv-chemnitz.de

18:30 Uhr **MiteinanderSein-Netzwerktreffen Vogtland im „Wärmendes Herz“** Plauen www.miteinandersein.de

Mittwoch, 08.09.2021

10:00 bis 13:00 Uhr Sauerteig-Brotbackkurs mit Manuela Wende · Waldenburg · www.zellharmonie.de

17:00 bis 20:00 Uhr Workshop „Wilde Vorratskammer“ – Gemeinsam die Schatzkammer des Hauses füllen mit Susanne Danz-Jacob · Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

Donnerstag, 09.09.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop Ätherische Öle – Natürliche Wirksamkeit mit Ulrike Mibs Chemnitz · viridi-chemnitz.de

Freitag, 10.09.2021

10. – 12.09. Ausbildung Wegbegleiter der Neuen Zeit Thema: Psychische Krankheitsbilder im Lichte der Psychologie des Erwachens mit Anne-Karen Fischer & Dr. Annetrit Kahle · Brieselang OT Bredow · www.quelle-des-lebens.net

10. – 12.09.2021 AnuKan – Festival der Berührungskunst MEETS BecomeLove Hochkirch · www.veranstaltungen.anukan.de

19:00 bis 22:00 Uhr Klangreise „Klänge der Seele“ – Gehe mit uns auf eine Traumreise der Klänge mit über 20 Instrumenten aus aller Welt! mit Ina Manuela Kirchberger & Thomas Plum Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Samstag, 11.09.2021

11. oder 12.9. Trommelbau Tag 1 mit Kai & Kerstin Müller · Hainichen OT Riechberg · www.zauberwege.de

11. – 12.09.2021 Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röller Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

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

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

10:00 Uhr Führung und Vortrag „Vitalpilze“ mit Roberto Kaden, Firma Münzner Gourmet-Pilze Marienberg · www.physiotherapie-espig.de

13:00 bis 18:00 Uhr Handpanworkshop – Tauche ein in die faszinierenden Klänge der Handpans mit Ina Manuela Kirchberger & Thomas Plum · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

15:30 bis 20:00 Uhr Seminar mit Praxisteil AGNI HOTRA mit Stephan und Susanne Wiethaler, Homa-Hof Heiligenberg e. V. · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

Sonntag, 12.09.2021

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

Montag, 13.09.2021

13. – 24.09. täglicher 18–19 Uhr 2-Wochen-Kurs für stille Meditation mit Bettina Bauch Limbach-Oberfrohna · www.das-reiki-portal.de

Dienstag, 14.09.2021

18:30 Uhr **MiteinanderSein-Netzwerktreffen im Teelicht Chemnitz** · www.miteinandersein.de

Donnerstag, 16.09.2021

16. – 19.09.2021 Seminar Tantramasage Intensiv – die Magie achtsamer Berührung mit Flora Ulrike Henkert & Frank Aman · Dresden www.veranstaltungen.anukan.de

18:00 Uhr WDL-Vorleseabend „Human Design“ mit Thomas Böttcher · Zwickau · www.raum-zeit-zwickau.de

19:00 bis 21:00 Uhr Webinar Genussvoll zum Wohlfühlgewicht – trotz stressigem Berufsalltag mit Anne Kotzur · T. 0163 – 8529861

Freitag, 17.09.2021

19:30 Uhr Vortrag Nie wieder krank – ab heute vital, fit und gesund! mit Dr. Katharina Friedrich · Chemnitz · www.jahnstrasse23.de

Samstag, 18.09.2021

Projekttag „Mal Dir ein Bild“ mit Anja Flechsig & Dizaja Duck · Zwickau · www.raum-zeit-zwickau.de

10:00 Uhr Apfelfest in Greiz bei Ulrike Rußner Tel. 03661 – 673524

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

12:00 bis 20:00 Uhr Gemischte Schwitzhütte „Loslassen, Dank & Hingabe“ mit Malina & Dirk www.schoenheitsweg.de

13:00 bis 17:00 Uhr Workshop „Wild und Selbstgemacht“ – Kosmetikprodukte mit Susanne Danz-Jacob · Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

18. – 19.09. Tempel der Heilung mit Tempelschlaf (24 Stunden) mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

18:00 Uhr Webinar Breuss-Massage · www.rueckgrad.com

Sonntag, 19.09.2021

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

Dienstag, 21.09.2021

18:30 Uhr **MiteinanderSein Netzwerktreffen im Wujian LEIPZIG** · www.miteinandersein.de

Mittwoch, 22.09.2021

18:00 Uhr MiteinanderSein Netzwerktreffen in Greiz zur Herbst Tag-und-Nacht-Gleiche www.miteinandersein.de

18:00 Uhr VHS-Kurs Marrokanisches Töpfern mit Sonja Röpke · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com

19:30 Uhr Themenabend Eifer-Sucht mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · T. 03733 – 260401

Donnerstag, 23.09.2021

18:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostsee in „Die Muschel – Raum für mehr Bewusstsein“** in Warnemünde · www.miteinandersein.de

Samstag, 25.09.2021

25. – 26.09. Ausbildungsbeginn Schreib- / Poesietherapie mit Tanja Krieger · Leipzig www.institut-sven-krieger.de

Der Schoß, aus dem ALLES Leben entspringt

UR-Weibliche Kraft

von Jana Münzner



...so dass sich das Leben in seiner Weisheit, Fülle, Spiritualität, Harmonie und seinem gesundem Wechsel von Werden und Vergehen entfalten kann. Was zum Schutz im Untergrund zurückgezogen und so auch dem bewussten Zugriff von Generationen von Frauen entzogen war, drängt unauf-

haltsam in unser Bewusstsein. Die Zeit ist reif! Die Menschheit, Mutter Erde, Mutter NatUR dürsten nach der nährenden, schützenden, transformierenden, heilenden Energie unserer Weiblichkeit. Verletzungen des Weiblichen heilen nun auf allen Ebenen. In Emanzipationsbewegung und Feminismus werden die kranken Zerrformen der weiblichen Kraft überdeutlich. Um so klarer strahlt ihr gesunder, lebensdienlicher Ausdruck in den Frauen, den Weibern, die sich ihrer UrWeiblichkeit wieder öffnen.

Eine Möglichkeit dafür ist das Erinnern und Erwecken der weiblichen archetypischen Muster ganz individuell in Dir als Frau. Sie sind in ihrer Reinform in JEDER von uns angelegt. Wenn wir die Licht- und Schattenseiten dieser Muster in uns erkennen, fühlen und erleben, haben wir den Schlüssel zum Schloss, zu unserem vollen Potenzial in der Hand, können im Fluss des Lebens alle Seiten je nach Situation wundervoll erklingen lassen. Damit einher geht die Heilung unseres weiblichen Schlosses – unseres Schoßes.

Gemeinsam mit anderen Frauen in dieses Erleben eintauchen – sich austauschen, Schwesternschaft erlebbar machen jenseits von Mangel, Neid oder Eifersucht – potenziert die Urweiblichkeit in jeder dieser Frauen.



Bei AMRYTA gibt es dazu Gelegenheit beim nächsten Frauenwochenende im Oktober und den monatlichen Frauenabenden.

Auswirkungen auf die Partnerschaft: Eine Frau in ihrer Kraft hilft dem Mann, in die seine zu wachsen. Anders herum ist dies nur schwer möglich. Eine Frau in ihrer Kraft kann den Mann in spirituelle Erfahrungsräume mitnehmen, für deren Erschließen ein Mann allein viel Übung, Disziplin und Ausdauer aufwenden müsste.

Erfüllung pur im Leben Deiner Urweiblichkeit wünscht Dir Jana.

Jana Münzner · AMRYTA – Zentrum für ganzheitliche Entwicklung
08340 Schwarzenberg · Tel. 0162 – 7486264 · www.amryta.de

Regionale FRAUENHEILKREISE

- 01 Dresden · Sister Circels · www.ernada.de
- 01 Dresden · Suli Annju · www.suliannju.de
- 01 Dresden · Ich Bin Impuls · www.ichbinimpuls.de
- 04 Leipzig · Systemix · www.systemixxer.de
- 06 Coswig Anhalt · www.erkenne-deine-vollkommenheit.jimdosite.com
- 06 Halle · Aindraja Körperarbeit · www.aindraja-körperarbeit.de
- 08 Schwarzenberg · AMRYTA · www.amryta.de
- 08 Erzgebirgskreis · Kreis der Frauen · mail@annkoenig.de
- 08 Schneeberg · FrauenZeit · www.lebensfreude-ina-klinger.de
- 08 Zwickau · Lichtblick · www.lichtblick-therapie-zwickau.de
- 08 Waldenburg · Zellharmonie · www.zellharmonie.de
- 08 Plauen · Wärmendes Herz · www.das-waermende-herz.de
- 09 Bobritzsch-Hilbersdorf · Happy Spirits · gina.spark@ewetel.net
- 09 Chemnitz · Lichtherzen · www.lichtherzen.com
- 09 Chemnitz · DIE Tanzoase „Bella Vita“ · www.bella-kalima.de
- 09 Chemnitz · Schönheitsweg · www.schoenheitsweg.de
- 09 Dittmannsdorf · KRÄUTER-Gut · www.kraeuter-gut.de
- 09 Freiberg · NaturZeitRaum · www.natur-zeit-raum.de
- 09 Geyer · Begegnung & Bewegung im Lebenskreis · www.janakanrad.com
- 09 Hainichen · ZauberWege e.V. · www.zauberwege.de
- 09 Olbernhau · Frauencouncilkreis Weiberkram · www.yvonne-scholz.de
- 09 Olbernhau · Hofmühle Pfaffroda · www.hofmühle-pfaffroda.de
- 09 Rossau · Lichtkreis der Frauen · www.mialma-mandyflechsig.de



Der Schoß der Göttlichen Urmutter:

Heiliger Ort der weiblichen Schöpferkraft

von Tara Gräfe

„Es geht darum, die Bedeutung von Leben und Tod zu verstehen. Die Wahrheit ist, wenn ihr geboren werdet, müsst ihr eines Tages wieder gehen. Wohin geht ihr, nachdem ihr gestorben seid? Woher seid ihr gekommen? Was liegt in euch verborgen? Was wird aus euch heraus entstehen? Das solltet ihr begreifen. Das ist die Natur. Das ist die Schöpfung der göttlichen Mutter.“

Die Göttliche Mutter ist die Mutter jeder Seele in diesem Universum. Sie gehört keiner Religion an. Die Mutter ist der universelle Gott, die universelle Göttin.“

Sri Kaleshwar



Um herauszufinden, wer wir wirklich sind, müssen wir herausfinden, woher wir gekommen sind. Seit Anbeginn der Zeit haben die alten Kulturen den heiligen Mutterschoß, Ursprung allen Lebens, verehrt. Die ganze Natur wurde als heilige Mutter angesehen, Frauen wurden als Teil der Natur angesehen. Alles Leben wird aus dem Schoß, aus der weiblichen Schöpferkraft geboren. Ihr universeller Schoß ist der Ort, unser Zuhause, wor-

aus jede Seele im Universum ihren Ursprung hat. Es ist der Platz des ewigen Zyklus von Leben und Tod. Es ist der Platz höchster Klarheit, von höchstem Schöpfungsbewusstsein. Alles im Universum entspringt diesem universellen Schoß. Im spirituellen Kontext ist der Schoß der göttlichen Mutter essentiell, um wirkliche Erleuchtung zu erfahren.

Die mütterliche Liebe einer Frau ist bedingungslos und reinsten Ausdruck der Liebe in der Schöpfung. Dies ist ein Spiegelbild der bedingungslosen Liebe der göttlichen Mutter. Der tiefe Seelenwunsch meines Lehrers war, die Göttliche Mutter wieder in das Bewusstsein der Menschen zurückzubringen, das Weibliche zu ehren und jede Seele wieder mit der göttlichen Mutter zurück zu verbinden, um höchste Glückseligkeit zu empfangen.

„Gott“ in Form der göttlichen Mutter zu begegnen, ist essenzieller Bestandteil meines Heilwerdungs- und Seelen-Transformationsprozesses. Nach der Erfahrung einer Spontanheilung ging ich nach Indien, um den dahinter liegenden Mechanismus zu erforschen. Dort studierte ich für insgesamt 7 Jahre unter der direkten Anleitung meines spirituellen Lehrers Sri Kaleshwar Meditationstechnologien aus bis zu 7.000 Jahre altem Palmblattwissen.

Ich möchte Dich zu einem überlieferten, authentischen Meditationsprozess einladen, um Deine verborgene weibliche Kraft – Dein Schoß-Chakra – kraftvoll zu aktivieren und zu stärken.

Der „Heilige Schoß Chakra Meditationsprozess“ nach Sri Kaleshwar
„Euer Schoß-Chakra ist euer Schöpfungs-Zentrum, mit welchem ihr alles kreieren könnt in eurem Leben und in der Welt. Es ist der Funke der Schöpfung, der alles möglich macht.“

Der Ort, von dem ihr kommt, ist der heiligste Ort, den jeder Mensch erfahren sollte. Dort ist nur Stille... Ruhe... alles ist da. Die gesamte Schöpfung ist dort in der Stille.“ – Sri Kaleshwar

Seit Tausenden von Jahren wurde das verborgene Wissen des Schoß-Chakras nur wenigen gelehrt. Dieses Chakra existiert in jedem menschlichen Wesen, weiblich und männlich, und ist der Schlüssel zum Zugang zur verborgenen Kraft der Seele. Vor siebentausend Jahren empfing der Seher Vishvamitra Maharshi dieses Wissen von der göttlichen Mutter direkt.



Sri Kaleshwar hat dieses uralte, heilige, verborgene Wissen um das Schoß-Chakra aus dem Palmblattmanuskripten der Welt zugänglich gemacht. Das Schoß-Chakra ist die reine Quelle unserer Lebensfreude, Kraft und Kreativität. Überlagert ist diese Reinheit durch Karma, Verletzungen und Herzbrüche, über viele Leben hinweg. Ein gereinigtes Schoß-Chakra löst uns von altem Karma. Wir können wieder die Quelle unseres Seins erfahren und kreieren aus bedingungsloser Liebe und tiefer Stille heraus ein Leben, das uns selbst und andere glücklich macht.

Die Reinigung und Stärkung des Schoß-Chakras

- vermag (emotionale) Herzbrüche & Beziehungsprobleme in der Tiefe zu lösen
- hilft Dir, Deine Partnerschaft bewusster zu leben
- stärkt und heilt die direkte Verbindung zu Deiner Mutter
- hilft Dir, Ängste loszulassen und inneren Frieden zu erfahren
- vermag Babys bereits im Schoß der Mutter kristallklar und kraftvoll zu machen
- hilft Dir, Deinen Seelenduft zu entfalten, höchste Klarheit zu finden
- vermag die Illusion zu durchbrechen von Leben und Tod
- stärkt den Zugang zur eigenen Intuition
- stärkt Dein Selbstvertrauen

Dauer & Struktur

Der Schoß-Chakra Intensiv-Kurs wird im Rahmen einer Meditationsgruppe und während einer Dauer von insgesamt ca. 9 Monaten initiiert und begleitet. Die Initiationen in den Schoß-Chakra Prozess nach Sri Kaleshwar und den dazugehörigen Mantras sowie Yantra werden an drei Intensivwochenenden in kraftvoller Natur im Erzgebirge stattfinden. Durch kraftvolle Shaktiprozesse, Feuerpujas, Abisheks und Eins-zu-Eins-Energieübertragungen (Shaktipat) wird die Gruppenenergie kraftvoll angehoben und der individuelle Seelenprozess eines jeden Teilnehmers äußerst kraftvoll unterstützt.

Kursprogramm auf einen Blick

- Tägliche intensive Meditationspraxis in Form von Japa-Meditation mit heiligen Formeln (Mantras) und Yantras (heiliger Geometrie)
- drei intensive Wochenendseminare im Meditations- und Heilzentrum im Erzgebirge sowie ein monatlich regelmäßiger Erfahrungsaustausch
- Initiation, Wissensvermittlung sowie Prozessesbegleitung
- Anwendungstechniken des Schoß-Chakra Prozesses im täglichen Leben
- Kreieren des persönlichen Kraftobjektes (Schoß-Chakra Yantra auf Kupfer)
- kraftvolle Meditationspraxis wie Abisheks und Feuerpujas

Weitere Details/ Anmeldung

Bitte sende eine E-Mail an info@kraftreisen.org, um weitere Details zu erfahren.

Jana Tara Gräfe – Meditation & spirituelle Lebensberatung
Hauptstraße 54, 09619 Voigtsdorf
Tel. 0371 – 67604015 oder 0157 – 84410438
info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org



Samstag, 25.09.2021

25. – 26.09. Beweglich ein Leben lang mit der Feldenkrais-Methode® – Herbstkurs 2021 mit Ralf Ziegler · Schwarzenberg · www.physiotherapie-espig.de

25. – 26.09. Einführungsseminar Homöopathie Chemnitz · www.mehner-busshardt.de

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

25. – 26.09. Grundlagenausbildung Aufstellungen der Neuen Zeit mit Bodenankern für Einzelsitzungen und Gruppen mit Anne-Karen Fischer · Leipzig · www.quelle-des-lebens.net

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

17:00 bis 21:00 Uhr **Netzwerktreffen Dresden-Elbland mit Tauschaktion** im Salon Pestertwitz in Freital · www.miteinandersein.de

Sonntag, 26.09.2021

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

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

Montag, 27.09.2021

18:30 Uhr Vortrag Aura-Soma - wie Farben Dich spiegeln und heilen können mit Ina Klinger Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Olbernhau in der Hofmühle Pfaffroda** · www.miteinandersein.de

Dienstag, 28.09.2021

19:00 bis 21:00 Uhr Webinar Genussvoll zum Wohlfühlgewicht – trotz stressigem Berufsalltag mit Anne Kotzur · Tel. 0163–8529861

Donnerstag, 30.09.2021

30.09. – 03.10. Kinderholzwerkstatt „Späne“ Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Freitag, 01.10.2021

01. – 06.10. Zeitraum für Beginn der monatlichen Amnanda Kur & Amnanda Moksha Kur (Einzeltermine) sowie Anleitung zur Übungsreihe Die Fünf »Tibeter«® mit Mandy Frank · Ort nach Absprache · www.miteinandersein.net/blog/drueberreden/ · Tel. 0176 96678079

01. – 03.10. „Die Heilerin in mir“ – offener Frauenkreis mit Kerstin Müller · Hainichen OT Riechberg · www.zauberwege.de

Samstag, 02.10.2021

02. – 03.10.2021 Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röllner Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

02. – 03.10.2021 Familienstellen in Bremen mit Christian Schilling · familienstellen.org

10:30 bis 14:00 Uhr Workshop Einführung in das alte Wissen des Räucherns mit einheimischen Kräutern mit Steffi Gruß & Bärbel Espig Schwarzenberg · www.physiotherapie-espig.de

11:00 bis 18:00 Uhr 5. Campana – Festival der Klänge · Rochsburg · www.klangnetzwerk.net

14:00 bis 16:00 Uhr Workshop Dufte Seife selbst gemacht mit Susanne Danz-Jacob · Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

Sonntag, 03.10.2021

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

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

Montag, 04.10.2021

04. – 17.10. HeiBhungler adé! Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur zu Haus · mit Anne Kotzur · Tel. 0163–8529861

Freitag, 08.10.2021

08. – 10.10. Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen mit Madhavi Veronika Broszinski · Wangerland / Nordsee · www.herz-balance.com

Samstag, 09.10.2021

09. – 10.10. Puppennähkurs nach Walldorftradition aus Ökomaterialien mit Sandra Wolfram Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

09. – 10.10. 2-Tage-Seminar Schamanisch Reisen Teil I und II mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

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

09. – 10.10. 2-Tage-Seminar PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung mit Grit Weihrauch Schwarzenberg · pranaheilung-erzgebirge.de

Sonntag, 10.10.2021

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 FrauenRaum-Seminar Zeit für Liebe, Zeit für Zärtlichkeit oder mit SlowSex zur erfüllenden Partnerschaft, mit Bella Steudel · Chemnitz · bella-kalima.de

10:00 bis 18:00 Uhr Familienstellen in Reichenau mit Chr. Schilling · www.familienstellen.org

Mittwoch, 13.10.2021

18:30 bis 20:30 Uhr Lesung aus dem Buch „Gänseblümchen & Rose“ vor Ort & Online mit Kirsten v. d. Heiden · Freital · www.freital.de

Donnerstag, 14.10.2021

17:00 Uhr Kennenlern-Workshop Kinesiologie Chemnitz · www.mehner-busshardt.de

Freitag, 15.10.2021

15. – 17.10. Ganz Frau Sein – Ein Wochenende für Frauen – Aktivieren, Entfalten und Bewahren der urweiblichen Energie mit Jana Münzner · Klingenberg · www.amryta.de

18:00 Uhr **Netzwerktreffen auf dem Sonnenberghof in Glashütte-Dittersdorf** Thema: „Was macht für uns Heilung und heil sein im Dasein aus?“ · www.miteinandersein.de

Samstag, 16.10.2021

09:00 bis 17:00 Uhr Seminar „Wurzelgräbertag“ – Kräuterrundgang, Graberitual Markneukirchen · www.glaeserner-bauernhof.de

10:00 bis 16:00 Uhr Tag der Naturheilkunde „Energie fürs Leben – Zeit des Wandels“ Chemnitz · www.nhv-chemnitz.de

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

16. – 17.10. Workshop Systemische Aufstellungen mit Heike & Carsten Schmidt · Schwarzenberg · www.pranahheilung-erzgebirge.de

Sonntag, 17.10.2021

09:00 bis 17:00 Uhr Seminar Erntedanktag mit Katrin Vollmann · Markneukirchen · www.glaeserner-bauernhof.de

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

Dienstag, 19.10.2021

18:00 Uhr Vortrag Bachblüten - Medizin für die Seele mit Ina Klinger · Schneeberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Donnerstag, 21.10.2021

21. – 24.10. Seminar Grundlagen massierender Berührung mit Andreas Brenk · Dresden www.veranstaltungen.anukan.de

21. – 27.10. Basenfastenwandern im schönen Elstertal – eine Woche Erholung für Körper, Geist & Seele: Wandern & kreatives Gestalten mit Sonja Röpke · gesundheitsreisen-sonni.com

Samstag, 23.10.2021

23. – 24.10. Seminar Erlernen von schamanischen Extraktionsmethoden mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

Amnanda Moksha

Heute schon Liebe mit Dir gemacht?

von Mandy Frank

Mittlerweile ist auch außerhalb von Ayurveda weithin bekannt, dass die sexuelle Energie die stärkste Kraft in unserem Leben ist. Sie hat ihren Sitz im Sakralchakra unterhalb des Bauchnabels. Und sie möchte erweckt werden. Wenn unsere sexuelle Energie frei fließen kann, bringt uns das Lebenslust, Kreativität, Lebendigkeit, Sinnlichkeit und schöpferische Kraft. Der Möglichkeiten das zu erreichen, gibt es verschiedene. Einige Beispiele sind Körperübungen wie Tanz und Yoga, Tantra, Amnanda Moksha, Meditationen, Ernährung. Finde Deinen eigenen Weg, mit dem Du Dich wohl fühlst!

Für eine neue Welt ist es überaus wichtig, dass wir Frauen dazu den ersten Schritt tun. Lange genug waren wir im Patriarchat still gestellt. Haben uns viel zu weit ins Yang drängen lassen. „Stehen unseren Mann“ statt unsere schöne Weiblichkeit zu präsentieren. Lass uns starten mit der bewussten, klaren Entscheidung für uns selbst, ab jetzt unser zauberhaftes Weibsein zum Ausdruck zu bringen! Erkenne, Du wundervolles Weib, dass mit dieser Entscheidung einher geht, sich gut um sich selbst zu kümmern. Auch und gerade sexuell!

Wie fühlt es sich an für Dich, mit Dir selbst über Sex zu reden? Und nicht nur zu reden, sondern auch zu machen? Was denkt es in Dir in diesem Moment über Deine gelebte Sexualität? Erzählt Dir die Scham etwas von Schuld oder umgekehrt? Welche dieser Gedanken stimmen wirklich für Dich? Hast Du Dich und Deinen Körper schon erkundet? Verstehst Du masturbieren, sprich Dich selbst zu befriedigen, als das was es ist? Nämlich Selbstfürsorge. Weißt Du, was Dir gefällt und was Dir Lust bringt? Ohne dass Du dies für Dich selbst herausgefunden hast, brauchst Du nicht zu hoffen, dass es ein anderer Mensch wie z. B. Dein/e Partner/in, könnte. Wie viele Frauen animieren ihre Männer zum Erraten ihrer Wünsche, doch wirklich Profis sind die Männer in ganz anderen Dingen, oder? Meinst Du nicht auch, dass es an der Zeit ist, endlich selbst ins Tun zu kommen, statt fortwährend auf Erfüllung durch andere zu hoffen? Probier doch mal aus, wie sexy Du Dich fühlst, bewusst die Jeans mit einem Rock zu tauschen und absichtlich das Höschen darunter zu vergessen.

Was hält Dich davon ab, liebevoll mit Dir selbst zu spielen und Dich auszuprobieren? Spielzeuge gibt es zur Genüge dafür. Verführe Dich ganz sanft! Berühre Dich zärtlich wie Du es liebst und streichle Dich überall! Wirklich überall! Hütle Dich ein in das duftige Aroma von wohlriechendem Massageöl. Zieh Dir sexy Wäsche an! Und aus! Nimm Dir offenerzig Zeit für Dich und Deine Berührungen! Und höchstwahrscheinlich erlebst Du so den besten Sex Deines Lebens, wenn Du dem folgst, was sich gut anfühlt – ohne irgendwelchen alten Gedankenmustern über Tabus zu glauben.

Weil Du dadurch genau Deine Bedürfnisse erkennst und sie Dir in diesem Moment selbst erfüllen kannst. Weil Du Dich selbst spürst, berührt und Emotionen löst. Weil dieser sexuelle Kontakt mit Dir im höchsten Maße zu Deiner Selbstliebe beiträgt. Weil Du mit diesem Spiel so oft verwöhnt und gestreichelt wirst, wie Du es Dir wünschst. Weil sexuelles Spielen Deine Lebenslust in allen Bereichen erhöht. Weil es einfach Spaß macht zu spielen. Weil Du Dich selber kennenlernst und Deine Vorlieben dann auch zum Ausdruck bringen kannst. Weil es Erfüllung bedeutet, andere zum Spielen einzuladen. Es gibt noch unzählige Gründe mehr... Du wirst sie für Dich selber herausfinden.

Vielleicht kommen Dir meine Worte befremdlich vor. Du denkst: Das macht man doch nicht! Dann lies noch einmal ab dem dritten Absatz und mach weiter, womit Du Dich wohl fühlst. Dein eigenes Wohlfühlgefühl ist der allerbeste Indikator für alles in Deinem Leben. Das, womit Du Dich wohl fühlst und was Dir Freude bringt, kann nur richtig sein!

Ich erhebe mein Glas auf unser zukünftig lustvolles, ekstatisches Weibsein und freudvoll gelebte, erfüllte Sexualität.
Von Herzen, Mandy

Weitere Infos: Blogbeitrag „Zwei Wege für leichteres Gepäck“ – Amnanda Moksha · www.miteinandersein.net/blog/624/

Mandy Frank · Ayurveda Expertin · Amnanda Begleiterin
Tel. 0176–96678079 · ayurveda-mandy-frank@web.de



Beratung & Aufstellung mit energetischen Heilmethoden

Aktiviere Dein inneres Leuchten

von Mandy Flechsig



Deine Seele kennt den Weg, den Du Dir vorgenommen hast – Dein Seelenplan ist tief in Dir verankert.

Aufgrund verschiedener Prägungen kann dieser jedoch unklar oder nicht existent erscheinen. Wir leben unsere Visionen dann nur eingeschränkt – spüren unsere innere Verbindung kaum. Erkrankungen und Blockaden können in unserem Energiefeld entstehen, die sich ohne die Hilfe des tiefen Wissens unserer Seele nicht lösen können. Vor allem, wenn die Ursache für uns im Kopf nicht greifbar ist, z. B. bei übernommenen Themen aus der Familie.

Unsere Seele sendet uns durch diese Erkrankungen wichtige Impulse und zeigt uns Entwicklungschancen auf, wenn unser Herz offen ist. So können wir uns unseren tieferliegenden Themen liebevoll zuwenden, in unsere Kraft kommen und unsere Lebensaufgabe annehmen.

Mit jedem Schritt, den wir JETZT für uns tun, leben wir unser wahres Selbst und beginnen zu leuchten. So lösen wir uns von Verstrickungen und führen ein Leben in Harmonie, Fülle, Freude und vollem Vertrauen. Teil meiner Berufung ist es, das innere Feuer in allen Lebewesen zu entfachen. Ich bin begeistert von dem grenzenlosen Potenzial, welches in jedem von uns steckt und ich liebe es, das innere Licht im Kern der Seele sichtbar zu machen.

Ich freue mich, Dich in Deinem ganz persönlichen Prozess zu begleiten. Im Kontakt mit Deiner Seele schauen wir gern auf die nächsten Schritte hin zu Selbstliebe und Leichtigkeit. Denn mit Deinem Licht bringen wir die Neue Erde wieder ein Stück näher ins Bewusstsein.



Mi Alma – Mandy Flechsig
Hauptstraße 185, 09661 Rossau
Tel. 0152–22428381
meinweg@mialma-mandyflechsig.de
www.mialma-mandyflechsig.de

Orientalischer Tanz als Heilungsweg zum Ganz-Frau-Sein

von Bella Steudel

Als ich 1996 das erste Mal mit dem Bauchtanz / Orientalischen Tanz in Berührung kam, wusste ich noch nicht, dass sich dieses Hobby zu meinem Weg der Selbsterfahrung und -findung auf dem weiblichen Pfad entwickeln wird, mit und durch meinen Körper und meine Seele. Ich entdeckte dabei, dass der Bauchtanz mich zum Zentrum und zur Quelle meiner weiblichen Kraft führte, zum Becken, aus dem wir Frauen Kinder zur Welt bringen und in dem bei vielen von uns Blockaden und Komplexe aufgrund von kulturellen und religiösen Konditionierungen festsitzen. Ich entdeckte meine Weiblichkeit neu, lernte meinen Körper so anzunehmen und zu lieben, wie er ist, mit all seinen Unperfektheiten, lernte, ihn geschmeidig und harmonisch zu bewegen und schließlich zu heilen.

Ich habe mich auf den weiblich-natürlichen Weg meines Körpers eingelassen und seine bewussteinserweiternde Kraft auf allen Ebenen erfahren dürfen. Mit Beckenbewegungen wird die im Wurzel- und Sakralchakra schlummernde Kundalinienergie aktiviert, welche die Schlangenkraft bis zum Scheitelchakra lustvoll aufsteigen lässt, uns Frauen heilt und zur Ganzheit führt. Dabei schließen wir uns wieder an unsere Quelle an und verbinden uns mit unserer weiblichen Sexualität und Spiritualität.

Der Bauchtanz entstand bereits in prähistorischen Zeiten in Nordafrika als Fruchtbarkeitsritual und als eine Art Geburtstanz. Die Schwangere tanzte mit mehreren Frauen der Sippe zusammen. Die schönen, sanften Schwingungen des Beckens waren die natürlichen Bewegungen von Wehen und Geburt. Das zu erwartende Baby wurde wörtlich auf die Welt getanzt. Die Geburt fand oftmals während des Tanzes und im Stehen oder in der Hocke statt. Dieses Geburtsritual bzw. Tanz wird auch noch heute in Nordafrika praktiziert. In meiner Tätigkeit als Lehrerin für Orientalischen Tanz habe ich viele Frauen bei der Schwangerschaft begleiten dürfen und entdeckte, dass Bauchtanz als moderne Geburtsvorbereitung eine wohlthuende Wirkung auf Mutter und Kind ausübt.

Im Matriarchat entwickelte sich der Bauchtanz weiter zum sakralen Tempeltanz der Göttinnenverehrungen, wo Sinnlichkeit und Spiritualität nicht getrennt waren, und die Frau in ihrem individuellen Ausdruck die Rückverbindung mit der großen Göttin tanzend feierte. Mit dem Übergang zum Patriarchat und der Entwicklung der Religionen wie Christentum und Islam, die Körperlichkeit und sinnliche Bewegungen ablehnten, war der Tanz im Orient nur im Haus und allein unter Frauen möglich. In dieser Zeit entwickelte sich der Berufsstand der



Bauchtänzerinnen, die der Unterhaltung bei den großen Festen dienten. Sie kamen überwiegend aus dem einfachen Volk, wurden für ihre Kunst entlohnt, jedoch nicht als angesehene Frauen geachtet.

Erst die sexuelle Emanzipation und Hippie-Bewegung Ende der 60er Jahre brach mit alten Konventionen. In dieser Zeit kam der Orientalische Tanz – Belly Dance genannt – in den USA in Mode. Schließlich entflamte ein wahrer Bauchtanzboom, der in den 80er Jahren nach Europa überschwappte. Leider wird in unserer Kultur dieser Tanz durch die Gesellschaft oftmals zum „Anmachtanz“ mit erotisch-sexuellem Charakter degradiert.

Der Bauchtanz ist aber viel mehr. Es ist nicht nur eine orientalische Tanzkunst entstanden. Der Tanz ermöglicht jeder Frau, ihre tiefen Gefühle zum Ausdruck zu bringen, schenkt Vitalität und Gesundheit, Selbstbewusstsein und Kraft und ist nebenbei auch ein hervorragendes, ganzheitlich-weibliches Körpertraining. Als ursprünglicher Ritual-Tanz ist der Bauchtanz ein Stück alter Frauenkultur, der unsere westliche Kultur bereichert.

Heide Marie Heimhard schreibt im Artikel „Orientalischer Tanz als weiblicher Heilungsweg“: „Dieser uralte Tanz ist nicht nur eine besondere Kunstform, sondern auch ein spezifisch weiblicher Weg der Heilung und Transformation. Er wirkt auf allen Ebenen des Frau-Seins, er weckt und verkörpert Stärke, Würde und Leidenschaftlichkeit genauso wie Hingabe, Anmut und Leichtigkeit. Im Kreis der Frauen getanzt, entsteht ein Kraftfeld, in dem die weibliche Energie bejaht und potenziert wird. Hierin besteht seine besondere Anziehungskraft: Die Freude am eigenen Körper, an den vielen Facetten von Weiblichkeit zu entdecken, auszudrücken und in der Verbundenheit mit anderen Frauen zu teilen und zu feiern.“ (Prisma – München, Ausgabe 5/2005)

Orientalischer Tanz inspiriert Frauen, ihre weiblichen Wurzeln, den Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Körper, zur ureigenen Kraft aus dem Becken und Herzen zu finden, eigene Erotik, Sinnlichkeit, weibliche Sexualität und Spiritualität neu zu entdecken, zu heilen und bewusst zu leben. Ich empfehle jeder Frau, diesen Tanz der puren Weiblichkeit auszuprobieren und als Heilungsweg zu sich selbst zu erfahren.

Bella Steudel
Kali Ma's Belly Dance & Healing – DIE Tanzoase Chemnitz
www.bella-kalima.de



Ayurvedische „Smashed Potatos“ ...

Rezepttipp von Bärbel Kirschke



...oder auf deutsch zerdrückte oder zerstampfte Kartoffeln, sind einfach in der Zubereitung und in Verbindung mit den Gewürzen etwas ganz Besonderes.

Zutaten

- 1,5 kg Kartoffeln (gern festkochende Sorte)
- 2 Knoblauchzehen (pressen oder in Scheibchen schneiden)
- 6 EL Sesamöl, Kokosöl oder Ghee
- je 1 TL Kreuzkümmel, Fenchel, Curry und Bockshornkleesamen
- etwas Chilipulver, Asafoetida (Hing) und Steinsalz
- 2 EL Sesamsamen
- 1-2 TL Rosmarin, getrocknet oder frische Zweiglein

1. Die gesäuberten Kartoffeln mit Schale im geschlossenen Topf in Salzwasser 20 Minuten garen und abgießen.
2. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit einem Kartoffelstampfer o. ä. vorsichtig etwas flacher drücken.
3. Das Öl mit den Gewürzen und Kräutern in einem Schälchen verrühren und die Kartoffeln damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen. Wird frischer Rosmarin verwendet, die Zweiglein halb unter die Kartoffeln schieben.
4. Bei 170° (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln außen knusprig gebräunt sind.

Dazu passt ein frischer Salat und/oder eine Joghurtsoße.

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Ayurveda-Praxis · Bärbel Kirschke

19065 Gneven, Kastanienweg 9

Anmeldung: Tel. 03860 – 5015014 · www.ayurveda-schwerin.de

Reihe: Heilsame Nahrung

Superfood: Kartoffeln

von Ann König

Diesmal widmen wir uns den wunderbaren, aber oft nicht geschätzten Kartoffeln. Viel zu oft wurde ihnen Beschwerden angelastet, für die sie jedoch gar nichts können. Die Ursachen der Beschwerden liegen eher in und mit was sie zubereitet werden: in schlechten Fetten gebraten, mit Käsesoßen, Butter, Milch serviert, etc. An sich sind Kartoffeln eine wahre Königsnahrung, um gesund zu bleiben und der wir überaus dankbar sein sollten. Schauen wir sie uns genauer an:

Die Haut (ob braun, rot, gold, blau oder violett) gehört zu einer der besten Nährstoffquellen, reich an Eiweiß, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Nur wenige andere Pflanzen sind fähig, aus der Erde solche hohen Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen aufzunehmen.

Die Kartoffel selbst ist reich an Vitamin B6, Kalium und speziellem Lysin (ein starker Schutz gegen Krebs, Viren, Bakterien und anderen krank machenden und Entzündungen hervor rufenden Erregern). Bei der Regeneration der Leber, Stärkung der Nieren, Beruhigung der Nerven und Wiederherstellung der Verdauungsorgane nimmt sie zudem einen wichtigen Platz ein.



Zeit der Zuwendung zu Dir selbst

Fasten an der Ostsee auf Usedom

von Britta Tackmann

Beim Fasten geht es nicht nur um die körperliche, sondern auch um die geistige Reinigung. Das Fasten erfordert eine starke Willenskraft und konfrontiert den Fastenden in dieser Woche mit den eigenen Süchten, Emotionen und Gedankenspiralen. Egal, ob wir beruflich, physisch, emotional oder spirituell wachsen wollen: Wir müssen die Vergangenheit hinter uns lassen! Wenn wir Platz für Neues schaffen wollen, gilt es, Altes auszumisten und dankbar loszulassen. Dies gelingt uns im Alltag nicht immer, so dass eine Auszeit mit fasten, wandern im Wald und am Meer, tanzen, Yoga, Meditation und Austausch mit anderen Fastenden sowie Gesprächen mit der Fastenleiterin die Möglichkeit bietet, zu sich selbst zu finden. Zum Ende der Fastenwoche haben wir unseren Kopf „aufgeräumt“ und entsorgen den Müll.



Eine Fastenwoche auf Usedom an der Ostsee um sich selbst zu finden und neu zu orientieren: Zeit der Zuwendung zu Dir selbst!

Wir suchen uns am Ende der Fastenwoche bei der täglichen Strandwanderung am Meer einen schönen und einen nicht so schönen Gegenstand. In den nicht so schönen Gegenstand sprechen wir alles hinein, was wir entsorgen und nicht mehr wollen. Dann werfen wir ihn weit in die Ostsee und entledigen uns damit allem, was nicht mehr sein soll. In den schönen Gegenstand sprechen wir das Neue, was uns ausmacht, was wir lieben und was ab sofort geändert wird. Diesen Gegenstand heben wir auf, legen ihn zu Hause an einen sichtbaren Platz, damit wir uns an Tagen, wo uns die alten Gewohnheiten einholen wollen, an die Stärke und die Neuorientierung in der Fastenwoche erinnern und wieder Energie finden, unser neues Ich zu leben und zu lieben. Es ist ein tiefgreifender Prozess, der nach der Fastenwoche viel verändern kann. Kleine Schritte sind besser als gar keine Schritte! Lerne Dich in einer Fastenwoche besser kennen und tanze mit mir jeden Morgen den Rhythmus des Lebens: Sei die Symphonie!

Termine und Anmeldung unter: www.fastenanderostsee.com

Britta Tackmann · Britta Tackmann, Fastenleiterin, Ernährungs- und Lebenscoach, Tanzlehrerin · Netzwerkerin für ein „Gutes Leben“
Tel. 0176 – 969 985 43 · fastenanderostsee@email.de

Kartoffeln sind weiterhin beste Nahrung für das Gehirn und ermöglichen Erdung und Stabilität. Seelisch hilft die Kartoffel, wenn die Sicht vernebelt ist, also Benommenheit und Orientierungslosigkeit herrscht. Dann erdet sie uns und schenkt uns Gelassenheit, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Stabilität sowie Neuausrichtung. Weiterhin trägt sie dazu bei, dass wir unsere verborgenen Talente hervorholen und leben, also unser wahres Wesen ans Licht bringen und damit unseren Sinn des Lebens finden. Zudem stärkt sie unser Zugehörigkeitsgefühl und Vertrauen, z. B. in unsere Familien, Gemeinschaften, etc.

Tipp: Kartoffeln sollten aus biologischem Anbau sein. „Die beste Zubereitungsart ist das Dämpfen, das die enthaltenen Nährstoffe optimal erhält und heilsame Eigenschaften verstärkt.“, so Anthony William. Mit zerdrückter Avocado, Salsa oder Tahin bleiben auch die Zusätze gesund.

Eine Kartoffel, im Wohnraum platziert, nimmt E-Smog und schädliche Strahlung auf (nach 5 – 7 Tagen ersetzen und entsorgen). Bei jedem Fest sollten Kartoffeln dabei sein, da sie für eine wunderbare, fröhliche Atmosphäre sorgen.

Vgl. Anthony William: „Medical Food – Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“, München 2017, S. 180 ff



Ernährung – Schlüssel zur Gesundheit Genussvoll zum Wohlfühlgewicht

von Anne Kotzur

Damit Du für die Zusammenstellung Deiner zukünftigen, gesunden Speisekarte Zeit sparst, habe ich einen flexiblen Ernährungsplan auf einer wissenschaftlichen Basis entwickelt. Er bildet den roten Faden auf Deinem Weg zum Ziel: Wunschgewicht und Wohlfühl-Körper. Für meine Klienten ist dieser Plan ein Weg, sich gesund und genussvoll zu ernähren, dem Körper alles zu geben, was er braucht und nachhaltig dieses Ziel zu erreichen. Nicole P. dazu: „Ich habe in 9 Wochen 11 kg verloren, ohne auf irgendwas großartig verzichten zu müssen und vor allem ohne zu hungern. Ich bin immer gut gesättigt, weil ich jetzt einfach die richtigen Dinge esse, die meinen Blutzuckerspiegel konstant halten.“



Mit meinem ganzheitlichen Coaching wird Dir ein leichter Einstieg in die gesunde Ernährung garantiert. Durch Klarheit bei der Umsetzung und mit einfachen Rezepten, die in weniger als 20 Min. zubereitet werden können sowie zu 100% gesund und lecker sind, reduzierst Du Dein Gewicht wie „von alleine“. Das verschafft Dir ein sicheres Gefühl, selbst kreativ Deine Basis für gesunde Ernährung zu bilden. Und das Beste – völlig stressfrei! Dieser Erfolg, zu dem ich Dich gern begleite, ist für Dich der Motor, Deine Ernährung dauerhaft auf Deine Wohlfühl-Komponenten umzustellen. Damit trägst Du selbst zu Deiner ganzheitlichen Gesundheit bei.



Klingt das gut? Kostenfreie Erstberatung:
www.calendly.com/annekotzur/kennenlernen

Dein Körper ist Dein Kompass – Ganzheitliches Ernährungscoaching · Anne Kotzur · Tel. 0163 8529861
Anmeldung unter kotzur.anne@gmail.com
Instagram: www.instagram.com/annekotzur_

Aus ayurvedischer Sicht

Amnanda – Weg der Freude

von Bärbel Kirschke

Das optimistische Denken in uns hat einen starken Einfluss auf unsere Psyche und das Immunsystem. Erfahrungsgemäß 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 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.

Einzeltermine bzw. Termine für neu entstehende Ausbildungsgruppen bitte erfragen.

Bärbel Kirschke · Ayurveda Therapeutin
Amnanda-Kuren + Ausbildung, Massagen, Ernährungs- und Gesundheitsberatung · Kastanienweg 9, 19065 Gneven
Tel. 03860–5015014 oder 0160–97765789
www.ayurveda-schwerin.de
www.amnanda.eu



Trinkwasser – Qualität, Filtration und Aufbereitung

Das Lebensmittel Nummer eins

von Christian Marre



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

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

Möchtest Du auch wie die anderen meiner Verbraucher Klarheit zu allen 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

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



VERANSTALTUNGEN

Samstag, 23.10.2021

23. – 24.10. Liegende Aufstellungen der Neuen Zeit Ausbildung für Fortg. mit Anne-Karen Fischer · Leipzig · www.quelle-des-lebens.net

10:00 bis 14:00 Uhr Workshop Fasten und Ausleiten mit Susanne Danz-Jacob · Markneukirchen · glaeserner-bauernhof.de

13:30 bis 16:30 Uhr Workshop Vom Arzt empfohlen – mein persönlicher Weg zum Waldbaden mit Gabriele Göpfert & Bärbel Espig Schwarzenberg · physiotherapie-espig.de

Sonntag, 24.10.2021

11:00 bis 15:00 Uhr Kurs Vitalstoffreiche Brotaufstriche mit Heilpraktikerin May Schmidt Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Dienstag, 26.10.2021

15:00 Uhr Selbstliebe-Kakaozeremonie mit Lena & Stefanie Raphaela · Göritz · www.berghofgh.jimdofree.com

Mittwoch, 27.10.2021

19:30 Uhr Themenabend Sterben und Tod mit Bettina Brückner · Annaberg-B. · T. 03733-260401

Freitag, 29.10.2021

29.10. – 03.11. Zeitraum für Beginn der monatl. Amnanda Kur & Amnanda Moksha Kur (Einzeltermine) sowie Anleitung zur Übungsreihe Die Fünf »Tibeter«® mit Mandy Frank · Ort nach Absprache · www.miteinandersein.net/blog/drueberreden/ · Tel. 0176 96678079

29. – 31.10. Seminar Tanzende Aufstellungen mit Anne-Karen Fischer · Bad Meinberg · www.yoga-vidya.de

30. – 31.10. Familienstellen in Berlin mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop Atem & Spirit mit Jana Münzner · Schwarzenberg · www.amryta.de

11:00 bis 17:00 Uhr Gesundheits- und Schönheitstag im Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com

Sonntag, 31.10.2021

12:00 bis 20:00 Uhr FrauenSchwitzhütte „Die wilde Frau“ mit Malina · www.schoenheitsweg.de

Montag, 01.11.2021

01. – 14.11. Heißhunger adé! Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur zu Haus · mit Anne Kotzur · Tel. 0163-8529861

Donnerstag, 04.11.2021

18:00 bis 20:00 Uhr Workshop Ätherische Öle – Natürliche Wirksamkeit mit Ulrike Mibs Chemnitz · viridi-chemnitz.de

Freitag, 05.11.2021

19:00 Uhr Buchlesung „Poesie und Musik“ mit Miriam Sieber, musikalische Begleitung durch Gitarrist Robert Dahlhaus · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

Samstag, 06.11.2021

09:00 bis 17:00 Uhr Seminar „Die Küchenapotheke“ – Omas Hausmittel neu entdecken, mit Susanne Danz-Jacob · Markneukirchen · www.glaeserner-bauernhof.de

06. – 07.11. Seminar Reiki 1. Grad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

06. – 07.11. Seminar PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung mit Grit Weihrauch · Schwarzenberg · www.pranahheilung-erzgebirge.de

10:30 bis 12:00 Uhr Beginn Webinarreihe Meridianenergieausgleich zur DORN-Methode www.rueckgrad.com

Sonntag, 07.11.2021

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

Samstag, 13.11.2021

09:30 bis 16:00 Uhr Tagesseminar Familienstellen mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz Tel. 03733-260401

13. – 14.11. Workshop Systemische Aufstellungen mit Heike & Carsten Schmidt · Schwarzenberg · www.pranahheilung-erzgebirge.de

11:00 bis 17:00 Uhr Gesundheits- und Schönheitstag im Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf www.gesundheitsreisen-sonni.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, 14.11.2021

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

14. – 20.11. Das besondere Seminar Stärkung für den eigenen Körper – Gemeinsam Fasten mit Begleitung · Dittmannsdorf · www.kraeuter-chemnitz.de

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

Dienstag, 16.11.2021

18:30 Uhr Vortrag Wege aus dem Schmerz mit Susanne Baumann · Chemnitz · www.nhv-chemnitz.de

Donnerstag, 18.11.2021

18:00 Uhr Vortrag Ätherische Öle – mehr als nur Duft mit Ina Klinger · Schneberg · www.lebensfreude-ina-klinger.de

20. – 21.11. Bauworkshop Rahmentrommel mit Katrin Lorenz · Olbernhau · www.hofmühle-pfaffroda.de

10:00 bis 18:00 Uhr Offenes Medizinrad „Ahnem“ mit Dirk Kreuzer & Malina Opitz Chemnitz · www.schoenheitsweg.de

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

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

14:00 Uhr Workshop Visionboard – Verwirkliche Deine Träume mit Stefanie Raphaela Göritz · berghofgh.jimdo.com

20. – 21.11. Tempel der Heilung mit Tempelschlaf (24 Stunden) mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

Sonntag, 21.11.2021

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

Freitag, 26.11.2021

26.11. – 1.12. Zeitraum für Beginn der monatl. Amnanda Kur & Amnanda Moksha Kur (Einzeltermine) sowie Anleitung zur Übungsreihe Die Fünf »Tibeter«® mit Mandy Frank · Ort nach Absprache · www.miteinandersein.net/blog/drueberreden/ · Tel. 0176 96678079

26. – 28.11. Ausbildung Wegbegleiter der Neuen Zeit Thema: Kinder und Schule, mit Anne-Karen Fischer & Dr. Annegrit Kahle · Brieselang OT Bredow · www.quelle-des-lebens.net

14:00 bis 22:00 Uhr Tag der offenen Tür in der Praxis Resonanzbewusstheit & im Pestwitzer Salon bei Kirsten von der Heiden · Freital www.resonanzbewusstheit.info

Samstag, 27.11.2021

27.–21.11. Seminar Lomi Lomi-Massage Aufbaukurs · Dresden · www.veranstaltungen.anukan.de

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

Sonntag, 28.11.2021

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

Freitag, 03.12.2021

03. – 05.12. Yoga-Retreat Yoga, Mantra singen und Seelenmalerei zum 2. Advent mit Madhavi Veronika Broszinski · Großenhain · www.herz-balance.com

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

Gabriele Giersch

Energetische Therapeutin



- Ganzheitliche Analyse von Körper, Geist und Seele durch die Informationsfeldtechnologie TimeWaver Med
- Energetische Heilanwendungen
- Raumharmonisierung von Privat- und Geschäftsräumen

Gern unterstütze ich Sie bei der Bewältigung aller gesundheitlichen Herausforderungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, wenn herkömmliche Medizin nicht weiter weiß. Energetische Anwendungen können helfen, Blockaden zu lösen, wertvolle Lebensenergie zu tanken und ermöglichen mehr Lebensfreude und Vitalität bis ins hohe Alter.

Eppendorfer
Gesundheitspraxis

Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157-82462946
www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Energiearbeit in Chemnitz

Seitai – die Urenergie in Aktion...

von Werner Ahrens



...spontan – überraschend – individuell – harmonisierend. Ein Weg der persönlichen Entwicklung in größere 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



Narben-therapie

Schulterschmerz nach Brustoperation

von Bärbel Espig

Wussten Sie, dass Brustkrebs der häufigste Krebs bei Frauen in Deutschland ist? Derzeit erkrankt eine von acht Frauen im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Sie sind auch betroffen? Oder Ihre Freundin, Frau, Mutter? Dann lesen Sie bitte weiter...

Wussten Sie, dass zahlreiche Beschwerden nach der Operation an der Brust zusätzlich Beschwerden machen können und leider oft nicht in Zusammenhang mit der Narbe / den Narben gebracht werden? Beschwerden wie Schulterschmerz, Engegefühl in der Brust bis zu herzförmigen Symptomen, Atemnot, wiederkehrende Blockaden in der Brustwirbelsäule... Das kommt Ihnen bekannt vor?

Auch mir war das viele Jahre nicht bewusst. Ich bin Bärbel Espig, seit 1988 Physiotherapeutin. Die weitreichenden Auswirkungen von Narben auf den gesamten Körper spielten in unserer Ausbildung keine Rolle. Und so konnte ich vor ungefähr 15 Jahren zwei an Brustkrebs erkrankten Freundinnen auch nur bedingt helfen. Erst durch die komplexe Technik der systemischen Narbentherapie nach David Boeger lernte ich u.a. die Untersuchung der weiblichen Brust auf Verklebungen – sogenannten Adhäsionen – kennen.



Besonders bei Implantaten, aber auch bei kleinen, sogenannten minimal-invasiven Eingriffen, entstehen solche Verklebungen, welche massiven Einfluss auf die Durchblutungsverhältnisse nehmen. Es war für mich fast unglaublich, wie gut sich durch diese speziellen Grifftechniken nicht nur lokal, sondern auch in den umliegenden Strukturen deutliche Verbesserungen hinsichtlich der Beweglichkeit und Schmerzhaftigkeit erzielen ließen. Zudem habe ich durch den Einsatz der KAIROS-Methode die Möglichkeit, wirklich punktgenau zu behandeln.

Narben sind körperliche und seelische Traumata und haben einen immensen Einfluss auf die ganzheitliche Gesundheit. Diese zu therapieren erfordert u. a. Sensibilität, Vertrauen und ein gutes Netzwerk an Kollegen. Durch meine Vortragstätigkeit zu diesem Thema und durch die Zusammenarbeit mit meinen KAIROS-Kollegen konnte ich mir ein überregionales Netzwerk aufbauen.

Bitte scheuen Sie sich nicht, sich bei mir zu melden. Mir liegt es sehr am Herzen, Frauen ein großes Stück an Lebensqualität zurückzugeben. Gerne können wir telefonieren und einen Termin bei mir vereinbaren.



Bärbel Espig · 08340 Crottendorf / Schwarzenberg
Tel. 0171 – 7482649
www.physiotherapie-espig.de

Start neue Ausbildung: MADANA Märchentherapie

Mit Märchen durch die Krise

von Madana Kati Pfau



Was sollen denn Märchen uns heute noch sagen? Ist das nicht alles antiquiertes Zeug aus einer rosa-roten Fantasiewelt? Als wenn am Ende immer alles gut werden würde, oder? Dabei rufen sie uns, denn sie haben uralte Weisheiten zu erzählen. Durch sie sprechen die Stimmen der Mütter und Großmütter, Tanten und Schwestern, die über viele Generationen ihrer Sippe das Kostbarste mitgegeben haben, das es überhaupt zu wissen gibt: Die Weisheit vom gelingenden Leben! Und sie stehen uns auch heute zur Verfügung, wenn wir bereit sind, ihnen wieder zuzuhören.

MADANA Märchentherapie – verbunden mit den Urmüttern.

Neuer Start der Ausbildung. Einführungsseminare online:
4.9. / 9.9. / 18.9. / 24.9. jeweils 15 bis 18 Uhr · Kosten: 69,00 Euro.

Madana Kati Pfau, Märchenerzählerin, Märchentherapeutin, Kunsttherapeutin, Spirituelle Wegbegleiterin, Dozentin · www.katipfau.de · kontakt@katipfau.de

Die etwas andere Gesundheitsberatung

Ayurveda für individuelle Ansprüche

von Anja Burkhardt

Bei Sebastian Kneipp, der TCM und dem Ayurveda spielen Prävention eine sehr große Rolle. Wann hat sich das bei uns geändert? In unserer heutigen westlichen Welt gehen wir zum Arzt, wenn wir krank sind. In China wechselt man hingegen den Arzt, wenn man krank ist. Denn das bedeutet, er hat in der Prävention versagt. Denn Prävention ist so wichtig, um gesund zu bleiben. Gesundheit führt zur Zufriedenheit, zu Glück und zu Leistungsfähigkeit.



Warum ausgerechnet Ayurveda?

Ayurveda ist heute so aktuell wie vor 5.000 Jahren. Symptome wie Stress, Übergewicht und Schlafstörungen sind bei uns weit verbreitet und zeigen, dass wir uns oft nicht in einer harmonischen Balance befinden. In betrieblichen, aber auch privaten Bereichen, kann man beobachten, dass immer mehr Menschen ihrem Alltag nicht gewachsen sind. Burnout, Depressionen und Ängste machen sich breit. Daran erkennt man, wie wichtig die Stärkung der eigenen Resilienz durch einen bewussten Lebensstil ist.

Bei mir erfährst Du, warum Du so bist, wie Du bist

Mit gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentalen Elementen können wir viel bewirken. Dazu ist es jedoch wichtig, diese Elemente an den jeweiligen Konstitutionstypen sowie an Tages- und Jahreszeiten anzupassen. Das Wissen für die Umsetzung schenkt uns der Ayurveda. Er ist DIE Grundlage für ein langes, gesundes Leben.

Ich bin Anja. Lebensnah. Einfühlsam. Intuitiv.

Lerne mich bei einem kostenfreien Infogespräch kennen und erfahre mehr darüber, wie ich auch Dich optimal unterstützen kann.

NEUSEENLAND AYURVEDA · Anja Burkhardt

Ernährung und Psychosomatik
Südstraße 21, 04416 Markkleeberg
Tel. 0151 – 41967184
info@neuseenland-ayurveda.de
www.neuseenland-ayurveda.de



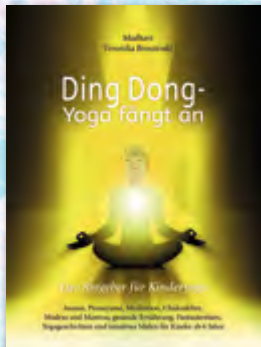
neuseenland ayurveda
ANJA BURKHARDT



Buchtipps:

Ding Dong – Yoga fängt an

von Madhavi Veronika Broszinski



Ruhe und Gelassenheit zu erzielen, sich selbst wahrzunehmen, ist das, was wir uns alle wünschen. Dieser Ratgeber für Kinderyoga gibt einen ausführlichen Einblick in die Yogapraxis und weitere Themen zur ganzheitlichen Betrachtungsweise mit praktischen Anleitungen für den Yogaunterricht sowie viele Anregungen, das tägliche Leben einfacher zu gestalten.

Dazu biete ich bei Bedarf einen Tagesworkshop über Didaktik an, wie mit Hilfe dieses Ratgebers für Kinderyoga die Yogastunden intuitiv gestaltet und in den

Alltag leicht eingebunden werden können.

Anfragen: Tel. 0160 – 2261077 oder per E-Mail an herz-balance@gmx.de
Praxis HerzBalance – Ayurveda, Massagen & Yoga · www.herz-balance.com



Erzgebirge

Kunsthof Eibenstock
www.kunsthof-eibenstock.de
Sri Sai Prana Yoga mit Annett Schädlich ab 23.8. Yoga für Fortgeschrittene - Mo & Mi je 8 Uhr // Yoga für All - Mi 8 Uhr
Sri Sai Prana Yoga mit Kerstin Schreier ab 7.9. Anfänger - Do 19:15 Uhr // Fortgeschrittene Di 18 Uhr & Do 17:30 Uhr // Relax Yoga Di 20 Uhr
Friedensmeditation jeden Montag 19 Uhr

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“
Schneeberg mit Ina Klinger
www.lebensfreude-ina-klinger.de
FrauenZeit 22.9. Tag- und Nachtgleiche / 31.10. Samhain / 29.11. Weihnachten, die stressigste Zeit des Jahres?! je 18:30 Uhr

AMRYTA Schwarzenberg mit Jana Münzner
www.amryta.de
Verbundener Atem 7.9./5.10./2.11./7.12. je 9 Uhr // 15.9./13.10./10.11./15.12. je 18:30 Uhr
Frauenabend 10.9./8.10./12.11./3.12. 19 Uhr
Yoga des Herzens donnerst. 19:30 – 21:30 Uhr

Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg
www.pranahheilung-erzgebirge.de

Sri Sai Prana Yoga (Hatha Yoga - alle präsent und online): wöchentlich mit Grit Weihrach, jeden Mo 18 Uhr nur online // Di 8 Uhr Frühaufsteher / 17 Uhr Anfänger / 19 Uhr Fortgeschrittene // Do 18 Uhr Fortgeschrittene

Offener Abend Familienstellen mit Bettina Brückner 8.9./6.10./3.11./8.12. je 18:30 Uhr
Annaberg-Buchholz · Tel. 03733-26401

Begegnung und Bewegung im Lebenskreis
Jana Konrad · Geyer · www.janakonrad.com
Jahreskreisfeste feiern in Gemeinschaft
23.9. Herbst Tag- und Nachtgleiche / 31.10. Samhain
Offener Abend für Interessierte auf Anfrage
Schamanische Trommelgruppe auf Anfrage

Hofmühle Pfaffroda
www.hofmühle-pfaffroda.de
Trommel- & Musiknachmittag 25.9./30.10. je 16–19 Uhr
Frauenkreis Herzlicht 4.9./3.10./7.11. je 16 Uhr
Mondtanz 23.10./27.11. je 19 Uhr
Meditation freitags je 18:30 Uhr
Faszientraining sonntags je 10:30–12:30 Uhr
Schamanismus erleben 24.9./22.10./19.11. je 16–18 Uhr
Tauschbörse 26.9./24.10./28.11.14–18 Uhr

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

Vogtland

Gläserner Bauernhof Vogtland e.V. · Markneukirchen · www.glaeserner-bauernhof.de
Hutzn Stube 28.9. Die Früchte / 12.10. Die Wurzeln · je 14:30 – 16:30 Uhr
Kräuterwanderung 8.9. 16–18 Uhr

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

BIODANZA mit Christine Lukaschek · 25.9./23.10./13.11. je 14:30 bis 17:30 Uhr weitere Termine siehe Webseite · Goethehalle Treuen
www.biodanza-chemnitz.de

Raum Zwickau

Spirituelle Stammtisch · 1.9. Thema „Human Design“ / 6.10. „Was das Auge uns über die Gesundheit des Körpers verraten kann“ / 3.11. „Geleber Schamanismus“ / 1.12. Weihnachtliches Beisammensein · Beginn 18 Uhr, Restaurant „Goa“, Pleißencenter Werdau Anmeldung Christiane Peyrl · www.zentrumfgl.de

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

Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com
Kräuterwanderung 25.9./9.10. je 10–17 Uhr
Stammtisch „Effektive Mikroorganismen“ (EM) · 16.9. ab 17:30 Uhr

Raum Chemnitz

Reiki-Oase · Bettina Bauch · Limbach-Oberhna
www.reiki-oase-lo.de
Offener Reiki-Energie-Austausch-Abend
1.9./1.12. je 19 Uhr
Die Mittwoch-Abende in der Reiki-Oase:
offene Sprechstunde, Meditationskurse, Begegnung, Heilung, Begrüßung, Aufrichtung, Austausch u. v. m.
Virtuelle weltweite Meditation zur Öffnung von Herz und Verstand · zu jeder Dekade:
jed. 10./20./30. des Monats je 20 Uhr

Zellharmonie · Manuela Wende
www.zellharmonie.de
Klangreisen Waldenburg 3.9./25.11. // Salzgrotte Wolkenburg: 1x mtl. // Hartmannsdorf 13.10.
ENERGY DANCE® Open Air im September
www.energydance-sachsen.jimdo.com
Frauenkreis Waldenburg Termine erfragen

Klangschalen Energie · Ruth Rölller · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de
Klangreisen an Voll- und Neumonden
Klangausbildung 11.–12.9. // 2.–3.10.

Salzgrotte Salaero · Hohenstein-Ernstthal
www.salaero.de
Hypnotische Phantasiereise 11.10./25.10./8.11./22.11./6.12. je 18:30 Uhr
Meditative Lesung 20.9./1.11. je 18:30 Uhr
Klangschalenerlebnis 30.9./29.10./18.11. 18:30 Uhr
Shiatsu-Massagetag 10.9./29.10./19.11. je 1,5h
Cranio-sacrale Osteopathie 16.9./14.10./11.11./9.12. je 1h
Himalaya-Salz-Öl Rückenmassage 17.9. je 1h

Lichterherzen mit Katharina Radestock
Chemnitz · www.lichterherzen.com
Jahreskreisfeste 22.9. Herbst Tag- & Nachtgleiche 18–21 Uhr
Licht-Kreis 28.9. 18–20 Uhr

Berghof Göritzhain e.V. · www.berghofgh.jimdo.free.com
Meditatives / Heilpädagogisches Tanzen
24.10. 14 Uhr
Meditationsabend 30.10. 17 Uhr
Kräuterwanderung & Stempelmassage
18.9. 14 Uhr
Waldbaden 18.10. 12 Uhr
Naturkosmetik Thema: Ganzheitliches Anti-Aging / Ringana 27.11. 14 Uhr
LASS UNS TANZEN! TANZE DICH! TANZE ES!
und entfalte dabei spielerisch tänzerisch Deine IDENTITÄT = I-DANCE-IT(Y)© mit Rosemarie sonntags 5.9./10.10./14.11. je 10–12 Uhr
Chemnitz · www.i-dance-ity.jimdosite.com

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

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

Schönheitsweg · Raja Yoga Chemnitz
www.schoenheitsweg.de
Männerkreis mit Dirk Kreuzer
3.9./30.9./4.11. je 19–22 Uhr
Offener Frauenkreis mit Malina Opitz · 27.9./18.10./8.11./6.12. je 19–21 Uhr

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

ZauberWege e.V. · Kerstin & Kai Müller
Riechberg · www.zauberwege.de
Die MONDIN ruft (Frauenkreis)
24.6./24.7./22.8. je 17 Uhr
MannSein 7.9./5.10./2.11./7.12. je 18 Uhr
Schwitzhütte 3.9. ab 17–24 Uhr

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann
Dittmannsdorf · www.kraeuter-gut.de
Kräuterführung 10.9./1.10./7.11.
Am Kräuter-Gut-Tisch
17.9./15.10./20.11. je 17–20 Uhr
Wild- & Heilkräuter-Werkstatt · 11.9./23.10./13.11. je 9:30–17 Uhr
Frauengefäß 25.9. Herbst Tag-Nacht-Gleiche 10–16 Uhr / 16.11. Samhain 17–20 Uhr

Planetenklingschalen, Gongs, Klangspiel & Zimbeln Klangreise-Meditation

von Chalima Mike Gersdorf

Für **Klangreisen** ist der Klang der Planeten-Klängschalen besonders gut geeignet und bringt pure und tiefe Entspannung in kurzer Zeit ohne Dein aktives Zutun. In diesem Entspannungszustand werden die Klänge besonders intensiv erlebt, sodass sich Dein Körper wieder an seinen ursprünglichen Zustand erinnert, der Harmonie und Gesundheit hervorruft. Ebenso wie Licht und Farben vermögen die Klänge Stimmungen, Gefühle und Emotionen zu erzeugen, die Dich tief in Deinem Inneren berühren.



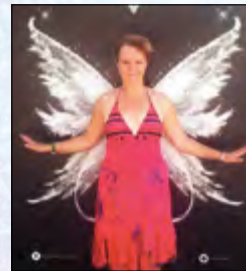
Fühle den Raum, Deinen eigenen inneren Raum, den Raum der Stille, aus der Du all die Kraft und Energie schöpfst, um kreativ und inspiriert Deinen Weg zu gehen – Deinen eigenen Weg.

Bei der **Klangkörperreise** darfst Du Dir nach eigenem Empfinden eine der Planeten-Klängschalen aussuchen. Diese Klängschale wird dann auf Deinem Körper angepielt. Dadurch bekommst Du ein Empfindungs- und Gehörerlebnis, welches sich harmonisch und vitalisierend auf Deinen Körper, Geist und Deine Seele auswirkt.



Chalima Mike Gersdorf · Chemnitz · Tel. 0162–9535338
E-Mail info@klangbegleiter.de · www.klangbegleiter.de

Manuela Wende



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

Termine zum Freude teilen:
Brotbackkurs Waldenburg: 8.9.
Klangreisen Waldenburg: 3.9./25.11.
Klangreisen Salzgrotte Wolkenburg: 1x mtl.
Klangreise Hartmannsdorf: 13.10.
ENERGY DANCE® Open Air im Sept
Frauenkreis Waldenburg

Alle Termine und Infos www.zellharmonie.de

Ruth Rölller Klang & Energie

- Klangmassage
- Klangerlebnis auch an Neu- und Vollmond
- Ausbildung Klangmassage am 11.–12.09.2021 und 02.–03.10.2021
- Beratung und Verkauf von Klängschalen

Klang & Energie · Ruth Rölller · Waldenburg
Tel. 0172–3577537 oder 037608–489951
info@klängschalen-energie.de
www.klängschalen-energie.de



Mandala-Klangzauber

Entspannung finden... in der Verschmelzung von Handpanklängen & Mandalas!
Natur-Konzerte • Wohnzimmerkonzerte • Begleitung v. Jahreskreisfesten, Yogastunden, Aterreisen...



Carina Leithold · 08645 Bad Elster · Tel. 01 77 / 32 48 442 · welcome@mandala-zauber.de

Resonanz bringt Dich in Schwingung und eröffnet Möglichkeitsräume

TraumZeit in Leipzig

von Thomas Becher

Die letzten Jahre habe ich immer das Gefühl gehabt, es fehlt ein verbindendes Element zwischen den Schwerpunkten meiner Arbeit – Sexualtherapie, Körperarbeit, Massage und Naturheilkunde. 2018 bin ich der Arbeit von Walther Häffner und seinen Klangreisen begegnet und war im wahrsten Sinne sofort in Resonanz. Ich fühlte mich bewegt, angekommen und hatte einen klaren Blick auf einen Raum von Möglichkeiten, der in Zukunft alles verbinden würde. Was folgte, waren 2 Jahre voller Lernen, Forschen, Entdecken und Ausprobieren, bis das entstanden ist, was als „fünftes Element“ meine Arbeit vervollständigt. Neben Häffner, Hess und der Arbeit mit Klangschalen und Planetenstimmgabeln, lernte ich das Gongspielen bei Kay Karl, studierte die „komische Oktave“, beschäftigte mich mit „Nada Brama – die Welt ist Klang“ und entdeckte die Kraft der Klänge mit Naturschallwandlern.

Wie nutze ich nun dieses Bindeglied Sound in meiner Arbeit?

Es findet Eingang als eigenständige Klangarbeit, in welcher der Klient entweder zur Entspannung und Regeneration oder mit einer Frage, einem Lebensthema in die Klangreise geht. Ich nenne es TraumZeit, denn die an- und abschwelenden Töne von Gongs und Klangschalen versetzen den Reisenden in einen Zustand, der dem Moment zwischen Schlafen und Erwachen gleicht, eingehüllt in eine wohlige Wolke aus Sound, in der man wunderbar in die eigene Traum- und Erfahrungswelt eintauchen kann.

In der psychotherapeutischen Arbeit ermöglichen es kleinere Sets von ca. 10 bis 20 Minuten am Ende einer Sitzung, das Erfahrene und Erarbeitete – die Veränderung und Erweiterung des eigenen Inneren – zu festigen und im Unterbewussten zu verankern. So bleiben erreichte Therapieerfolge nachhaltiger und sicherer im eigenen Selbst verankert. Dabei zeichne ich mit der Schwingung und der Kraft von Gongs und Klangschalen Klangteppiche, die einen Raum öffnen, in dem der Klient selbst diesen Anker setzt und heilen kann. Während naturheilkundlicher Behandlungen, bei denen der Patient länger liegt, wie z. B.



Hochdosisinfusionen, Blutegelbehandlungen und Akupunktur, ruht der Patient in einem Hologramm aus Sound. Ein Raum, der innere Ruhe und Neuausrichtung ermöglicht, denn meist haben die körperlichen Symptome eine begleitende psychische Komponente, die unser Stresssystem aktiviert, den Sympathikus belastet und nebennierenerschöpfend wirkt.

„Ich habe nicht gewusst, dass Töne und Musik einen so sehr vom Denken abhalten können. Ich bin sehr entspannt.“

In Massage und Körperarbeit begleiten Sound und Schwingung den Klienten durch seine Behandlung. Klang wird während der Massage nicht nur gehört, sondern im eigenen Körper gespürt. Er berührt und massiert mit, wie eine zweite Person. Vielleicht ist der Klang auch mehr als nur eine, vielleicht sind es drei oder vier weitere „Klang-Hände“, die berühren und durchdringen. „Ich habe einen Springbrunnen aus Farbe in mir gespürt – so habe ich mich noch nie erlebt“, berichtete eine Patientin.

Mein Angebot für MiteinanderSein-Leser:

90 Minuten TraumZeit für 77,00 € statt 120,00 €

Natur & Psyche – Praxis für Naturheilkunde, Psychotherapie und Massage
Heilpraktiker Thomas Becher · Hahnemannstr. 7, 04177 Leipzig
Tel. 0341–68419300 und 0175–8555528
www.natur-und-psyche.de · www.massagen-in-leipzig.de

Neues Album

Magische Sounds mit Hang & Geige

von Manuela Ina Kirchberger



Wieder einmal ist ein tief berührendes Klangprojekt aus einem besonderen Herzensmoment heraus entstanden!

Die Klänge von Hang, Geige, Elfenharfen und Gesang weben eine Seelenlandschaft, in der Du Dich ausruhen, erfrischen und nähren kannst!

Eine magische Klangreise lädt Dich ein, innezu-

halten, mit offenem Ohr und Herz zu lauschen und gemeinsam mit uns dorthin zu reisen, wo Träume sich weben und Himmel sich weiten.

Besetzung

Manuela Ina Kirchberger (MIK): Hang, Gesang, Kristallinstrumente
Birgit Reimer: Violine
Thomas Plum: Didgeridoo, Elfenharfe, Trommel, Gong

Bestellung

Die CD kannst Du bestellen unter: mik@klangtempel.net.

Als besonderes Angebot gilt für Netzwerkpartner:
1 CD = 20,00 € / 2 CDs = 30,00 €.

Bitte beachtet auch unsere monatlichen Handpan- & Elfenharfen-Workshops.
Mehr Informationen auf unserer Webseite www.klangtempel.net

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

Erleben Sie Ihre Lieblingsmusik neu!

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

Dipl.-Ing. Eberhard Haase
Lehngasse 4 · 09514 Lengfeld
Telefon 037367-2722
eberhard-haase@t-online.de
www.naturschallwandler.com





Raum Chemnitz

EM-Stammtisch Chemnitz organisiert von Heidemarie Wagner · Tel. 0371 – 225575
jed. 2. Montag im Monat, 19 Uhr
Chemnitz · bitte anmelden

NEU: Mi alma · Mandy Flechsig · Rossau ·
www.mialma-mandyflechsig.de
Offener Aufstellungstag mit energetischen Heilmethoden Chemnitz 24.9. / 28.11.
Rossau 1.10. / 5.11. / 3.12. je 15 – 20 Uhr
Lichtkreis der Frauen 27.9. / 25.10. /
29.11. je 18 – 20 Uhr

Raum Leipzig-Halle

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · Markkleeberg · www.klangtempel.net
Spielstunde Monochord & Elfenharfe 28.9. / 26.10. / 30.11. / 21.12. je 18 – 21 Uhr
Handpanworkshop – Einführung ins Handpanspiel & intuitives Spielen 11.9. Olbernhau / 25.9. / 30.10. / 20.11. je 14 – 18 Uhr

Dresden-Elbland

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst Dresden · www.anukan.de
Kleine Liebesschule I
3.9. / 29.9. / 10.11. je 19 Uhr je 19 Uhr
Kleine Liebesschule III
8.9. / 22.9. / 6.10. / 27.10. / 10.11. je 19:00 Uhr
Massagevorführungen
9.9. / 28.09. / 21.10. / 11.11. je 19:30 Uhr
Offener Bondage-Abend
2.9. / 7.10. / 4.11. / 9.12. je 19:00 Uhr

Praxis Resonanzbewusstheit · Freital mit Kirsten von der Heiden
www.resonanzbewusstheit.info
Systemische Aufstellungsarbeit · Sa 25.9. / 16.10. / 6.11. / 04.12. / 18.12. je 14 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe Mi 29.9. / 13.10. / 27.10. / 24.11. / 8.12. je 15:30 – 17:30 Uhr
Glück auf! Kuscheltreff Mo 20.9. / 4.10. / 18.10. / 1.11. / 15.11. / 29.11. je 18:30 – 21:30 Uhr
Anmeldung bis 3 Tage im Voraus
Kirchenführung St. Jakobuskirche Pesterwitz
5.9. / 19.9. / 3.10. / 10.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. Uhrzeiten siehe:
kirche-pesterwitz.de/historisches/kirchenfuehrung/

Regelmäßige Miteinander-Aufstellergruppe
jed. 2. Montag im Monat von 14-17 Uhr, Arbeitskreis Miteinander von Kollegen, die Ausstellungsarbeit in ihrem Berufsleben in Dresden-Elbland nutzen · www.resonanzbewusstheit.info

Praxis HerzBalance · Veronika Broszinski Großenhain · www.herz-balance.com
YogaKurs montags 17:30 – 19 Uhr
Kinder Yoga donnerstags in Niederau
Pranayama, Meditation & Mantras jeden 2. + 3. Mittwoch im Monat 19 – 20:30 Uhr

Mecklenburg-Vorpommern

Gesundhaus Klatschmohn · Silke Wend Riether Winkel, Stettiner Haff
www.gesundurlaub-klatschmohn.de
Termine: **Kocherlebnis, Kochschule saisonal, vegan, vegetarisch** – interaktiv (online) oder präsent im Gesundhaus jeden ersten Samstag im Monat

Ayurveda Praxis Schwerin · Bärbel Kirschke Gneven · www.ayurveda-schwerin.de
Amnanda-Kuren Termine bitte erfragen

Ginkgo Mare Ostseebad Prerow
www.ginkgomare.de
Achtsamkeits-Praxis dienstags 17 – 18 Uhr

Fastenreisen

NEU: Meine Glücksküche · Kati Walther
www.meine-glueckskueche.de
Fastenwandern und Selbstreflexion
3. – 10.9. und 9. – 16.10. Eibenstock Erzgebirge
30.10. – 6.11. Inselhotel Rügen
Intervallfasten, Wandern und gemeinsam basisch Kochen 10. – 13.9. Eibenstock Erzgebirge
Basenfasten mit Kochkurs und Wandern
17. – 24.10. Parkhotel Muldentale / 20. – 27.11. Eibenstock Erzgebirge
Fasten – Abenteuer am Wohnort in Mittweide (ohne Übernachtung) 11. – 18.11.

Fasten nach Dr. Otto Buchinger sowie **Basenkuren** im Gesundhaus Klatschmohn im Stettiner Haff · ganzheitlich geleitet von Silke Wend mit Kochkurs & Ernährungsberatung u.m. in der von Ursprünglichkeit geprägten wunderschönen Umgebung im Riether Winkel · Termine: www.gesundurlaub-klatschmohn.de

Fasten & Wandern im Landhaus Kladow Crivitz mit Regina Paas
Fastenwochen 18. – 25.9. / 2. – 9.10. / 23. – 30.10.2021 // 7. – 14.11.2022
www.fastenwandern-landhauskladow-mv.de

Ostsee-Fastenkuren auf Usedom / Zinnowitz Britta Tackmann · www.fastenanderostsee.com
Parkhotel Am Glienberg 10. – 16.10. / 7. – 13.11. / 28.11. – 4.12. / 9. – 15.1. / 6. – 12.2.
Vineta Vital Hotel 26.9. – 2.10. / 24. – 30.10. / 21. – 27.11.2021 // 23. – 29.01. / 20. – 26.2.2022

Überregional

Klangreisen – Kristallklangwelten mit Ina Manuela Kirchberger (MIK) & Thomas Plum
Termine siehe www.klangtempel.net
Verschiedene Salzgrotten / Orte in Sachsen

Natürlich Rückgrad e.V. · www.rueckgrad.com
Ausbildung zum Gesundheitsberater
29.9. – 3.10. Tübingen / 18. – 24.10. Alanya / 17. – 21.11. Chemnitz
Fortbildung **Spiralmuskeltraining** Prag 5. – 12.9.
Familienaufstellungen 28.9. Tübingen / 16.11. Chemnitz je 17:30 bis 21:30 Uhr
Online-Webinare: **Breuss-Massage** 18.9. 18 Uhr
Einführung in die schaman. Mathematik 24.10. 10:30 – 12:00 Uhr
Meridian-Chi-Gong 30.10. 10:30 – 12:00 Uhr

Institut Sven Krieger
institut-sven-krieger.de
Infoabende zur Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie
10.09. / 01.10. / 26.11. / 10.12. jeweils in Chemnitz und Leipzig um 18:30 Uhr
zum **Trauerbegleiter** 6.10. Online 18:30 Uhr

Mehner & Busshardt Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH · www.mehner-busshardt.de
Kostenfreie **Informationsabende** zu den Ausbildungen:
Allgemein 8.9. Dresden 19:30 Uhr / 12.11. Chemnitz 19 Uhr
Homöopathie 8.9. Dresden 18 Uhr
Kinesiologie 8.9. / 24.11. Online 18 Uhr / 7.10. Chemnitz 17:30 Uhr

Online

Natürlich Rückgrad e.V. · www.rueckgrad.com
Online-Cosmido **Spiralmuskeltraining**
nach Dr. Smisek jeden Samstag 9 Uhr

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

HeiBhunger adé! Angeleitete 2-Wochen körperliche & mentale Reinigungskur bei Dir zu Hause mit 2 x Onlinecoaching mit Anne Kotzur 6. – 19.9. / 4. – 17.10. / 1. – 14.11. / 6. – 19.12.
www.miteinandersein.net/blog/595/

Kleine Ayurvedische Reinigungskur · 10 Tage (gemeinsam in der Gruppe per Whatsapp / Telegram) mit Mandy Frank · 31.8. – 9.9. / 21. – 30.9. / 19. – 28.10.2021 · www.miteinandersein.net/blog/572/



Fortsetzungsreihe 3/3

Das Monochord: Heilung

von Michael Zinnen

Im letzten Kapitel meiner Trilogie will ich mich mit dem Kapitel HEILUNG (durch Klang) befassen.

Das Einfache zuerst: Die im Körper wirksamen Frequenzen (das, was Du wirklich fühlst, Frequenzen bis 150 Hz) lockern und lösen ähnlich einer Massage. Sowohl die Verdauung wird angeregt als auch der Harnfluss. Verspannungen werden aufgeweicht. Im Rücken, in den Schultern und Waden, da kannst Du es gut spüren. Das sind Erfahrungen, die ich am eigenen Leib und bei vielen bespielten Menschen beobachtet habe. Dass Durchblutung und Lymphfluss angeregt werden, mag sein und glaube ich gerne. Insoweit ist eine Klangmassage einer physiotherapeutischen Anwendung nicht unähnlich.

Da Du während der Behandlung liegst, in der Regel auf dem Rücken, hast Du eine ideale Ausgangsposition für einen weiteren Aspekt der Wirksamkeit, nämlich Meditation. Wohltuende Entspannung, eine kleine Traumreise, ein kurzer Schlaf können Dich auf der Klangliege begleiten. Spielst Du selbst auf Deinem Monochord, so entfällt zwar die Möglichkeit einzuschlafen, dafür kannst Du spielerisch in eine Tagträumerei abgleiten, gehst kurz auf eine Traumreise oder versenkst Dich in tiefe Entspannung. Dass Meditation und Entspannungsübungen aller Art heilend wirksam sind, ist mittlerweile allgemein anerkannt. Immerhin werden sie heilbegleitend angewandt und manches sogar verschrieben.



Auch in der Psychotherapie lassen sich Monochord und Klangliege wunderbar einsetzen. Hier geht es dann weniger um Entspannung und Versenkung, sondern um emotional / rationale Inhalte, die Du während der Klangreise erlebst. Musiktherapeut ist ein anerkanntes Berufsbild und Klang-

behandlungen, Klangmassagen, Klangreisen werden angeboten und angenommen.

Die Wahl der Frequenz(en)

Ich habe mich gefragt, welche Schwingungen sind es denn, die mich tagtäglich von der Geburt bis zum Tod begleiten? Es sind die Schwingungen des mich umgebenden Universums. Super! – Und? Da sind einige starke Taktgeber (Takt ist ja Schwingung) dabei. Zum Beispiel Tag und Nacht, oder anders gesagt, der Umstand, dass sich unser Planet so ca. alle 24 Std. um seine Achse dreht. Ja und der Mond, der alle 28 und quetsch-Tage mit schöner Regelmäßigkeit um uns herum eiert und mit uns gemeinsam einmal im Jahr die Sonne umrundet. Insbesondere diese Drei sind wie eine Lebensuhr, die Uhrfrequenzen, die mein Dasein von Anfang bis Ende begleiten.

Gedankensprung: Wenn Du vor einem Klavier stehst, dann kannst Du sehen, dass sich die Tonleiter immer wiederholt. Du kannst eine Melodie auf den tiefen Tasten spielen, oder auch 3, 4 Oktaven höher. Es bleibt dieselbe Melodie. Was ist das dahinter liegende Prinzip? Immer, wenn ich eine Frequenz verdoppele oder halbiere, gehe ich eine Oktave rauf oder runter. Das ganze Geschehen „Tonleiter“ spielt sich also immer zwischen einem Grundton und dessen nächster Oktave rauf oder runter ab. Zurück zu meinen kosmischen Taktgebern: Bin ich bereit, den Mondzyklus als Schwingung anzuerkennen oder Tag und Nacht oder den Jahresrhythmus, so sind ihre Umlaufzeit ihre Frequenzen – viel zu langsam und tief, als dass ich sie je hören könnte, aber fähig, immer wieder verdoppelt zu werden (so um die 30 Mal in etwa), und so endlich Einzug in den hörbaren Bereich zu finden. In seinem Buch „Die kosmische Oktave“ hat der Schweizer Mathematiker Hans Cousto dieses physikalische Prinzip, die Oktavierung, genau beschrieben.

Auf der Grundlage dieser Idee habe ich dann eine Vielzahl unterschiedlich gestimmter Monochorde gebaut. Erdjahreston, Erdtageston, Sonnenton, Mond, Venus, Mars, Jupiter, Pluto – das war die Auswahl. Am eingängigsten waren der Erdjahreston OHM bei 136,1 Hz (und seine Oktaven 17, 34, 68 und 272,2 Hz), gefolgt von Sonne (126,2 Hz) und Mond (210,4 Hz). Alle anderen Frequenzen haben genauso ihre Reize, ich setze sie aber nur selten bei individuellen rituellen Reisen ein.

Hier komme ich kurz auf das Thema „Kammerton“ 432 versus 440 Hz. Eine solche Frage stellt sich mir nicht. Der Kammerton ist eine willkürliche Festlegung und die meiste Wirkungsordnung affirmativ. Nehmen wir den Jahreston OHM 136,1 Hz. Will ich ihn mit einem Tonnamen belegen, dann muss ich den Kammerton (KT) so angleichen, dass die zu bezeichnende Frequenz genau auf einen benannten Ton fällt. Bei KT440 Hz habe ich es bei 136,1 Hz mit einem Cis -31 Cent zu tun, bei KT432 Hz genau mit einem Cis und bei etwas über 450 Hz hätte ich es mit einem C zu tun.

Ich habe ausprobiert, ob sich die Wirkung eines auf 440 Hz gestimmten Erdjahreston-Monochords gravierend von einem auf 432 Hz gestimmten unterscheidet. Tut sie tatsächlich kaum. Genaugenommen ändert sich die Frequenz um gerade mal 2,5 Hz von 136,1 auf 138,6 Hz. Hinzu kommt, dass unser Universum ja überhaupt nicht wirklich „rund“ läuft. Die Erde bewegt sich mal langsamer, mal etwas schneller. Demzufolge sind die 136,1 Hz ein durchschnittlicher Idealwert. In Wirklichkeit spielt sich das Geschehen in einem Frequenzband um die 136,1 Hz ab. So ungefähr 2 Hz rauf und runter, wenn ich die Angaben in Wikipedia richtig interpretiere.

Was ich feststellen konnte: Bestimmte Frequenzbereiche erreichen unsere Chakren in einem empirisch nachvollziehbaren Muster.

Bewährte Frequenzmuster in der Anwendung

Mit einem „tiefen Grundton“ steigen wir beim **Wurzelchakra** ein. Er wird von **Mond** repräsentiert und der Grundton liegt bei etwa 105 Hz (52,5 Hz Bass, 210 Hz 1. Oktave). Das entspricht in etwa einem GIS +23 Cent bei KT440 und genau einem GIS bei KT 445,9. Der Mond wirkt gut in den Bauchraum (Wurzelchakra bis Nabelchakra) und wird gerne von Frauen gewählt. Männer schlafen häufig ein.

Der Allrounder ist das **OHM**. Dieses Frequenzband um die 136 Hz und seine Oktaven korrespondieren vielfältig mit uns. Sowohl der Puls, der sich zwischen 1 und 1,5 Hz abspielt, (das entspricht 60 bis 90 Herzschlägen pro Minute) findet mit 1,06 Hz (7. Oktave unter 136 Hz) einen Anker in der Ruhfrequenz des Menschen, als auch die Atmung mit ihren 0,2 bis 0,3 Hz (12 bis 18 Atemzüge pro Minute). Sie bewegt sich wunderschön um die neunte Unteroktave von etwa 0,26 Hz herum. Die 8,5 Hz (4. UO) liegen nahe bei der Schumanfrequenz (Grundfrequenz 7,83 Hz). Das OHM steigt beim Solarplexus ein, eher beim **Nabelchakra**. Es wirkt sowohl Richtung Sakralchakra als auch hinauf zum Herzchakra.

Der **Sonnenton** von 126,2 Hz (bezeichnet als H bei KT450 Hz oder als C bei KT224 Hz) vollendet diese Wirkungskette wunderbar. Er steigt beim **Herzchakra** ein und wirkt hinauf zum Kronenchakra. Hier sehen wir schon, dass der Tonverlauf nicht unbedingt dem Chakrenablauf entspricht. Der Sonnengrundton liegt unter dem der Erde, dennoch wirkt die Sonne in der Chakrenkette über der Erde.

Weiterhin gibt es Zuordnungstabellen für Chakrenfrequenzen, „Wundertöne“ (z. B. 108 und 111 Hz) und Solfeggio-Töne. Dazu kannst Du recherchieren, ich habe noch keine eigenen Erfahrungen damit gemacht.



Was heilt denn da nun eigentlich?

Und damit kommen wir zum schwierigsten Kapitel. Da fange ich vorher an und frage: „Was ist Heilung?“ Wenn ich mir in den Finger schneide und nach wenigen Tagen bei guter Pflege feststelle, dass die Wunde verheilt, so ist das sicherlich Heilung. Habe ich ein vielschichtigeres „Leiden“, sind meine Beschwerden nur oder schon Symptome, hilft es mir nicht mehr, wenn ich mich auf irgendeine Art von meinen Symptomen befreien lasse. Ich verschaffe mir dadurch zwar Linderung, allerdings entsteht auch eine Abhängigkeit zu dem, der oder was mir die Linderung ermöglicht: Tabletten, Kräuter, Diäten, Reiki, TM, Rituale oder Geisteiler etc. Vor allem aber erreiche ich keine dauerhafte Besserung und stabile Änderung hin zu einem therapiefreien, gesunden Zustand.

Was ich damit sagen will: Heilung kann ich nicht „verabreichen“. Genauso wenig kann ein Monochord heilen. Ich verstehe mich auch nicht als Heiler, sondern bestenfalls als Begleiter, eher als Bereitsteller. Ich stelle den Raum, nämlich den realen Platz auf der Liege oder unter einem Körpermonochord zur Verfügung und gestalte mit dem Instrument einen Klangraum, in dem sich der Bespielte frei entfalten kann. Heilung findet dann statt, wenn der Klient diesen Raum nutzen kann, um Heilung für sich geschehen zu lassen. Begleiter bin ich insoweit, als dass ich dem Menschen Sicherheit gebe, dass er sich fallen lassen kann und auch aufgefangen wird, wenn es nötig ist.

Natürlich kann ich diese Meditationen auch „führen“ oder affirmative Gedanken und Bilder einflechten. Ich verzichte darauf und weise einen Menschen nur kurz ein, sich über Körperwahrnehmung in die Atmung zu begeben und von dort aus dem Klang zu lauschen...

Ich denke, dass Heilung tatsächlich ein ganz persönliches und individuelles Geschehen ist. Nehme ich dem Betroffenen durch die wiederkehrende Verabreichung von Linderung seine Not, verschlimmere ich auf lange Sicht sein Problem. Ich kann ihm auch „seinen Weg“ nicht zeigen oder ihn für ihn gehen. Ich kann ihm helfen, seinen Weg zu finden, indem ich ihm den Rücken frei halte, aber nicht indem ich ihm voran presche.

Zum Schluss nochmal ein bisschen Reklame: Ich halte Monochorde und Klangliegen für wirksame und sowohl gut, als auch leicht einsetzbare Werkzeuge in der Therapie und Heilarbeit. Sei es für andere oder für Dich selbst. Sie eignen sich wunderbar als Begleitung zum Tönen oder Chanten. Mein Angebot ist es, mit Dir, für Dich, in einem Ritual Dein Instrument entstehen zu lassen. Dabei hast Du vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten und legst selbst Hand an. Das habe ich im zweiten Beitrag meiner Serie ausführlich beschrieben.

Wenn Dir meine Beiträge gefallen haben, lass es mich wissen. Wenn Du Fragen oder Anregungen hast, sprich mich gerne an.

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





ÜBERREGIONAL

Heilpraxis HP **Kordula Möring** · Schwerpunkte: Neue Homöopathie nach Körbler, Arbeiten und Testen mit der Einhandrute, Einstellungsarbeit, 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 / Ostsee · Tel. 0173 8609828 · www.katrin-schorm.de

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

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

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

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

PLZ 01

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

Natürlich Essen & Abnehmen – Dein Körper ist Dein Kompass. Nachhaltiges Wohlfühlgewicht, Intuitives Essen · Mehr Gelassenheit · Ganzheitliches 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, Naturheilkunde, Homöopathie, 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

Praxis Resonanzbewusstheit · Heilpraktikerin für Psychotherapie & Psychologische Beraterin **Kirsten von der Heiden** · Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · Tel. 0351 21088132 oder 0151 55519714 · 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 · Rohrteichstr. 16 – 20, 04347 Leipzig · Tel. 0341 9111216 · leipzig@paracelsus.de · www.paracelsus.de/leipzig

Mehner & Busshardt Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH · Heilpraktikerausbildung, Naturheilkunde, Homöopathie, Kinesiologie · 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 Glückmacher – **Thomas Becher** · Psychotherapie, Naturheilkunde und Massagen – Gesundheit ganzheitlich verstanden – auch bei Depression & chronischen Leiden. Schwerpunktpraxis Sexualberatung & -therapie · Hahemannstr. 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.lm-dach.com

Dr. Grit Ludwig · Systemaufstellungen, Stresor-basierte Traumatherapie, online oder in Präsenz Heilpraktikerin für Psychotherapie · Brandvorwerkstr. 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 Tempeltrümer“ Imkerelei · Pflanzenmusik · **Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum** · Markkleeberg · Tel. 034299 811800 · www.klangtempel.net

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

PLZ 06

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

Die ‚Medizin‘ der Tiefenimagination

von Dr. phil. Margrit Jütte

„Als Ethnologin hatte ich im Vorfeld bei indigenen Völkern über den Gebrauch von halluzinogenen Pflanzen in schamanischen Ritualen geforscht. Dies hier war in meinen Augen mindestens genauso kraftvoll und zudem für Menschen unserer Kultur eher geeignet, da das Erlebte besser integrierbar schien.“ Margrit Jütte

Die allererste Begegnung mit meinem Herztier werde ich nie vergessen: Ein kräftiger Braunbär freute sich sehr, dass ich ihn besuchte, bat mich um Honig und wollte umarmt werden. Anschließend forderte er mich zum Tanz auf. Wir lachten viel. Plötzlich wurde Bär ernst und sagte, ich solle jetzt sofort das Tier meines Solarplexus rufen. Ein stattlicher Löwe mit goldglänzendem Fell und wärmenden, aber dennoch recht traurigen Augen erschien. Ich mochte ihn sofort und schmiegte mich in sein Fell. Plötzlich versank das stattliche Tier in einer schwarzen klebrigen Masse, ich bekam keine Luft mehr, empfand Panik und wollte nur noch weg. Dieses Gefühl kannte ich sehr gut – es war bis dahin immer wieder in meinem Leben aufgetaucht und trotz meines Wissens um das dahinterliegende Kindheitstrauma und jahrelanger Therapien hatte ich es bisher nicht wirklich lösen können.

Eligio Stephen Gallegos aus New Mexico, der vor knapp dreißig Jahren die Methode der Tiefenimagination (PTPP®) entdeckt hatte, begleitete mich auf jener inneren Reise und riet mir nun, ein Tier zu rufen, das gerade jetzt in diesem Gefühl bei mir sein könnte. Sofort schwirrte eine fette Fliege um meine Nase. Ich fand sie widerlich. Steve schlug vor, dass ich die Fliege begrüßen und ihr erzählen solle, wie es mir mit ihr geht. Die Fliege meinte, sie sei zwar etwas traurig darüber, aber könne es nun einmal nicht ändern. Sie wurde mir jetzt beinahe sympathisch. Dann kehrte das Gefühl des Ersticken zurück und die damit verbundene Todesangst wuchs ins Unerträgliche. „Erzähl das der Fliege“, riet mir Steve. Die Fliege kam




STUDIO FÜR ANTIKONFORMITÄT U. LANGWEITUNG. KLANGTEMPEL ZENTRUM FÜR GEISTIGES HEILEN

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen!“
Aristoteles

Wir fühlen uns oft den Bedingungen unseres Lebens ausgeliefert. Der Wind wirbelt unser Lebensschifflein auf dem Ozean umher. Unser Schöpfer hat uns unseren bewussten Geist gegeben, um ihn mittels unserer Gedanken positiv konstruktiv einzusetzen. Aber wie, wenn es schwierig und aussichtslos scheint? Jetzt heißt es kurz innehalten, die Situation betrachten und vorerst annehmen. Dankbar sein für all die guten Dinge, die derzeit in Ordnung sind. Ein guter Kapitän weiß die Segel richtig zu setzen und den Wind zu nutzen, um in den sicheren Hafen zu gelangen. Voraussetzung ist, das genaue Ziel zu kennen. Auch wir brauchen Ziele, die uns auf unserem Weg weiterbringen. Was möchtest Du sein und was mit Deinem Dasein Gutes bewirken? Dies sollte mit unserm „Inneren“, unserer „Seele“ konform gehen. Setzen wir also gezielt unser Segel (Gedanken / Begabung / Gebet), nutzen den Wind (universale Energie / Gott) und steuern im Vertrauen / Glauben den sicheren Hafen (Lebensziele) an.

Als erfahrene Heilerin möchte ich Dir gerne auf Deiner Lebensreise mit meinem Wissen und meinen 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



PLZ 07

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

PLZ 08

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

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

Raum und Zeit by 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 · Freitagstr. 4, 08066 Zwickau · Tel. 0172 3711312 · www.dein-wegbegleiter.com · www.eingutesgespräch.de

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

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

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

Katrin Eilenberger · Heilkundliche Praxis für Psychotherapie (HeilpG.) mit Betreuungssassistenten (§§43b53cGBXI) · Tel. 0173 5942015
Praxisort: Rodewisch · www.eilenbergerpsychotherapie.de

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

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

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 Bäckerei Franke), Scheunenstraße 2-4, 08289 Schneeberg · www.marktschwaermer.de · www.facebook.com/marktschwaermer.schneeberg

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

Hotel – Restaurant – Panoramasauna Campingplatz Forstmeister · Ausbildung zum Kräuterpädagogen BNE, Wildkräuterwanderungen, Kochkurse mit Wildkräutern, Kurse – Herstellung von Naturkosmetik · 08304 Schönheide, Auerbacher Str. 15 · Tel. 037755630 · www.forstmeister.de

Kunsthof Eibenstock – mit Kunsthaus und Hundertweltenhaus · Inh. Kerstin & Wolf-Dietrich Schreiber · 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.biomarktschwarzenberg.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 Weihrach** · HP für Psychoth. · Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Sri Sai Prana Yoga Kurse, Workshops, Anwendungen, Infovor-träge, Seminare · Karlsbader Str. 85 (Herrenhof), 08340 Schwarzenberg/OT Erla · 0173 3822353
www.pranahheilung-erzgebirge.de

Vitalzentrum Schwarzenberg · **Jana & Andreas Müller** · Osteopathie, HP für Physiotherapie, Personaltraining, Analyse, indiv. Ernährungs- & Trainingspläne, Trainingskurse, basische Körper-pflege, 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 MITEINANDERSEIN **Ann König & Uwe Reiher** · Breitenbrunn
info@miteinandersein.net · Tel. 0176 56892679
od. 037756 879730 · www.miteinandersein.net

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

Ruth Röller · Klangschalen & Anwendungen Klangmassagen, Klangergebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma & mit Behinderungen, Beratung & Verkauf von Klangschalen, Ausbildung Klangmassage · Klangeraum: Yoga Studio, Seiferitzer Allee 40, 08393 Meerane, www.klangschalen-energie.de

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

daraufhin ganz nah und sagte, sie würde jetzt für mich mit ihren Flügeln schlagen, damit ich Luft bekäme, während wir durch einen Tunnel flögen. Es sei wichtig für mich, diese Sache zu durchqueren, ich solle mich einfach an ihr festhalten. Mein Denken mischte sich ein, denn logischerweise war die Fliege ja etwas zu klein, um mich zu tragen. Das Tier propellernte mit den Flügeln und die aufkommenden Zweifel verschwanden. „Keine Angst, ich bin bei dir“, versprach sie. „Bist du bereit?“ Ich hatte Angst, aber ich war bereit. Denn genau deshalb war ich hier in dieses Seminar gekommen, das wusste ich jetzt. Fliege hielt ihr Wort. Wir flogen durch den Tunnel. Durch meinen Körper schossen gewaltige Energiewellen, die ich ohne die Fliege und den zarten Luftstrom ihrer Flügel nicht ausgehalten hätte. Als wir eine ganze Weile später auf der anderen Seite des Tunnels ankamen, hatte sich für mich etwas Grundlegendes verändert: Ich fühlte mich von einer jahrelangen Last befreit. Voller Respekt für dieses großartige kleine Wesen und überwältigt von der mir bis dahin unbekanntem Art des inneren Reisens, bedankte ich mich bei der Fliege. Ich sollte bald wieder eine Reise machen, um auch meine anderen Tiere zu treffen, sagte sie nur und flog gemütlich davon.

Vieles liebe sich nun analysierend zu diesem Erlebnis beschreiben. Doch vielmehr geht es darum, der Intelligenz unserer seelischen Landschaften zu vertrauen. Die Wesen unserer Imagination sind lebendiger Ausdruck verschiedener Persönlichkeitsanteile. Sie wissen genau, was im jeweiligen Moment ansteht und führen uns durch entsprechende Erfahrungen. Indem wir mit diesen Wesen in eine authentische Beziehung treten, verbinden wir uns mit unserer eigenen Lebendigkeit, bekommen kompetente Unterstützung auf dem Weg in unsere Ganzheit und können Verbundenheit, Orientierung, Geborgenheit und Getragenheit von innen (er)leben.

Mehr über Tiefenimagination PTPP® unter www.tiefenimagination.com

Dr. phil. Margrit Jütte · Ethnologin, Begleiterin für Tiefenimagination, Autorin
www.margrit-juette.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



ANBIETERVERZEICHNIS

Gesundheitspraxis **Sonja Röpke** · Fastenleiterin, Gesundheitspraktikerin, Lebensberaterin, Fachberaterin: Hobby, Basteln, Werken, Wildkräuterwandern · 08428 Langenbernsdorf OT Trünzig · Tel. 0366 08654229 · www.gesundheitsreisen-sonni.com

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

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

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

Antje Zimmer · Das wärmende Herz – der Laden für Körper, Geist u. Seele, Gesundheits-u. Körperpflegeprodukte, Salz, Wasser, Steine, Räucherwerk, Meditationsartikel, Bücher · Zeit u. Raum für pers. Gespräche · Windmühlenstr. 6, 08523 Plauen · Tel. 0151 24012220 · www.das-waermende-herz.de

Wellness-Mobil & Wellnessraum in Oelsnitz **Mario Geißelsöder** · Ganzthl. Wellness · Coaching, Reiki / Energiearbeit, Honig-, Kokos-, Hot Stones-Massagen auch mit Jadestein, Tantrische Energie- & Körperarbeit, Nahrungsergänzung, Wasseraufbereitung, LR Produkte · 037421 39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Fotografie & Mandala-Design · **Carina Leitold** · Naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen, Tierfotografie, Mandala-Kreationen, Bildlizenzen, Lichtblicke-Naturkalender · Jüdenlohweg 13, 08645 Bad Elster · Tel. 0177 3248442 · www.mandala-zauber.de · www.gluecksbegleiterin.de

PLZ 09

Neue Netzwerkpartner

FINDE DEN WEG: **Barbara Bogdajn** HP Psychotherapie, Traumather. i.A. · Beratung u. Wegbegleitung in schw. Lebensphasen, heilende Wege finden durch die Arbeit mit dem Höheren Bewusstsein (Hypnose-Methode nach Dr. Yager), Klang & Stimme · Rödlitzerstr. 40, 09394 Hohndorf · Tel. 0174 6091693 · pianofortebbb@posteo.de

Meine Glücksküche · **Kati Walther** · Fasten nach Dr. Buchinger, Basenfasten, Bewegung, Entspannung, Gemeins. Kochen in Gruppen / Indiv., Gesundheit fördern & Spaß am Kochen bei Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Rheuma etc. · Kapellengasse 2, 09648 Mittweida · Tel. 0176 80551092 · www.meine-glueckskueche.de

Mi alma – **Mandy Flechsig** · Beratung & Aufstellungsarbeit mit energetischen Heilmethoden, spirituelle Begleitung, Traumheilung, Körperarbeit & Frauenkreise in 09661 Rossau, Hauptstraße 185 & im Vitaom Chemnitz · Tel. 0152 22428381 E-Mail: meinweg@mialma-mandyflechsig.de · www.mialma-mandyflechsig.de

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

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

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

Helmut Goy · Geistliches Heilen · Unterstützung und Stärkung mit der Energie des (göttlichen) Geistes für Seele und Leib (auch Fernübertragung), Spendenbasis · Limbacher Straße 71, 09113 Chemnitz · Tel. 0170 2452187

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Essania® **Werner Ahrens** · Lehrer – Coach – Instruktor in Seiki & Seitai Methode · Kinesiologie (Biograph u. spirit.Test.), Geomantie spez., Klang-Art (Klangmassagen, Public

Performances), Schalen u. LL-Tools · Jakobstr. 51, 09130 Chemnitz · Tel. 0371 4046240 E-Mail: essania@web.de · www.essania.de

viridi – Vielfalt bewusst genießen · Katja Schönherr · Catering, Kochkurse, Workshops mit äther. Ölen, betr. Gesundheitsmanagement und alles was Dir gut tut. Veranstaltungen siehe www.viridi-chemnitz.de · Beratung zu Produkten von LR, Doterra und Prowin · Orthstraße 9, 09131 Chemnitz · Tel. 0371 64636786



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

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

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

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

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

Schokoladenmanufaktur **Choco Del Sol** · Patrick Walter · Verkauf von handgef. Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schokoladen-Seminare, Mitarbeiter-u. Motivationsveranstalt., Feiern, Jubiläen · Schlossstr. 10, 09328 Rochsburg (direkt im Schloss) · Tel. 0174 3413403 · Online-Shop: www.chocodelsol.com

Berghof Göritzthain · Natur & Balance Meditativ-, Heilpädagogisches Tanzen, Kreative Lebensberatung, Kräuterölstempelmassage, Naturkosmetikurse, Mandalareading, Kakaozeremonie, Heilmeditationen & Gebete, Women Circle, Selbstliebe- und Visionboardworkshop, Online-Naturshop: www.berghofgh.jimdo.com

Koordinatorin Region Vorerzgebirge: **Kristin Hemmerle** · Mit Freude und Leichtigkeit inspirieren und kreieren. Was darf ich Dir beitragen? Am Ziegeleiweg 23a, Hohenstein-Ernstthal · Tel. 03723 – 6792912 · hemmerle.kristin@arcor.de · www.kreieren-ist-in.com

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

Kerstin Scheffler · Dipl. Päd. / Coach für Kinder, Jugendliche und Erwachsene · Geschichtencoaching / Naturcoaching · Sound Touch Massage/ Meditative Lesungen/Neumarkt 1, 09337 Hohenstein-Ernstthal · Tel. 0152 51900903 · info@wegezumir.de · www.wegezumir.de · www.wunder-wege.de

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

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

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

Ronny & Katja Kircheis · Neukirchner Villa: Veranstaltungen, Vermietung, Konzerte · Architekturbüro: Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst · Roßtaler Weg 5, 09380 Thalheim Tel. 03721 – 263533 · www.ronny-r-kircheis.de · www.neukirchner-villa.de

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

Katharina Weisbach (Ani Rahtak) · Spirituelle Bücher für Kinder/Erwachsene · Bilder, Collagen-Seelengedichte mit künstlerischer Umrahmung · Accessoires · 09430 Drebach, Hauptstrasse 207 A · Tel. 0151 50724780 · E-Mail: kontakt@ordner-leben.de · www.ordner-leben.de

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

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

LEBENSWERKSTATT · **Annett Illig & Hendrik Frey** · Hofkonzerte, Musikmeditation, Yoga, Seminarhaus, Ferienhaus, Handwerk · Wiesenberg 17, 09456 Mildenaу · 0172 9360961 hendrik@lebenswerkstattthof.de · www.lebenswerkstattthof.de

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

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

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



Herzlich willkommen

Kulturwandel-Revolution im Gesundheits- und Sozialwesen

von Marco Helmert



Wie Führungskräfte und Teams des Gesundheits- und Sozialwesens ihre Mitarbeiterzufriedenheit deutlich erhöhen, ihr Potenzial entfalten, glücklicher werden und Zeiten von Krisen und Wandel nutzen, ohne sich weiter im Hamsterrad ausbrennen zu lassen.

Wir sind angetreten, all die innovativen, kreativen und ambitionierten Angehörigen des

Gesundheits- und Sozialwesens im gesamten deutschsprachigen Raum zu vernetzen. Wir wollen Ihnen unsere „Muster des Gelingens“ an die Seite stellen, Sie als Persönlichkeit bei Ihrer vollen Potentialentfaltung unterstützen und durch den Austausch mit all den anderen Teilnehmern über die kollektive Intelligenz gemeinsam viele weitere Muster des Gelingens finden und entwickeln.

Die Arbeits-, Organisations- und Beziehungskulturen des Gesundheits- und Sozialwesens müssen jetzt ganz neu gedacht werden! Wir haben dabei acht wichtige Bereiche erkannt und können Ihnen definitiv helfen, wenn Sie sich noch Verbesserungen in einem oder mehreren dieser Bereiche wünschen:

1. Mehr Mitarbeiterzufriedenheit, mehr Vertrauen und Kommunikation auch zwischen den Hierarchien?

2. Mehr Mitarbeiterbindung und endlich weniger Fluktuation und Krankenstand in Ihrer Einrichtung?
3. Mehr Potenzialentfaltung und Verantwortungsübernahme und Selbstorganisation in Ihren Teams?
4. Deutlich bessere Leadership Fähigkeiten und Fertigkeiten bei Ihnen und Ihren Führungskräften?
5. Deutlich mehr Glück, Resilienz, Psychohygiene und persönliche Weiterentwicklung bei Ihnen selbst?
6. Deutlich bessere Beziehungs- und Arbeitskulturen, sowie ein konstruktiveres Miteinander?
7. Wieder signifikant mehr Zeit durch effektive Digitalisierung und automatisierte Prozesse?
8. Deutlich mehr Magnetismus, Attraktivität und Sichtbarkeit für interessierte Bewerber?

Wenn Sie mit einem oder mehreren dieser Punkte noch unzufrieden sind, dann sollten Sie sich der Kulturwandel-Revolution im Gesundheits- und Sozialwesen anschließen, denn auch Sie werden definitiv noch Veränderungen und Verbesserungen mit uns erzielen können, wenn Sie innovativ, selbstreflektiert und offen für neue Vorschläge und Wege sind.

Wie wäre es, wenn Sie wüssten, wie Sie in nur wenigen Monaten die Mitarbeiterzufriedenheit deutlich erhöhen, Teams zu glücklicheren Erfolgsteams entwickeln und Ihr authentisches Leadership-Potenzial voll entfalten können, ohne sich weiter im Hamsterrad auszubrennen und ohne planungsintensive oder langwierige Schulungsmaßnahmen?

Wir nehmen Sie mit auf eine spannende, berührende und innovative Reise, welche auch Ihnen helfen wird, in einer viel kraftvolleren und kühneren Vision Ihres Selbst zu leben und zu arbeiten!

Besuchen Sie uns jetzt gerne auf www.marco-helmert.de.



RÄUME zu vermieten PRAXISNACHFOLGER gesucht

für Kinderarztpraxis/homöopathische Praxis



(vormals Praxis Dipl.-Med. Wolfram Alexander)

1.Obergeschoss
Gemeinschaftspraxis
Praxisfläche 101,5 qm
Gemeinschaftsfläche 37,0 qm
ab sofort



Anfragen:
Tel. 03721-26 53 53

Robert-Koch-Straße 5 • 09380 Thalheim/Erzg. • www.neukirchner-villa.de

Bringen Sie ein wenig
Farben in Ihr Leben. *lächeln*
Sie mit!
G. Meier

Maler
Lutz Fischer

Am Milchbach 30
08359 Breitenbrunn OT Erlabrunn

- dekorative Wandgestaltung
- Farben und Putze
- Geomantie
- Farbe und Feng Shui

Mobil 0174 - 20 30 838
Tel.-Fax: 03773 - 88 30 20
Email: lutz-fischer1@web.de

**Maurer-
Lehmbau
Voigt GmbH**

Christian Voigt
Parkstraße 1
09387 Jahnsdorf

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

Lehmbau Kalkputz
Maurerarbeiten



ANBIETERVERZEICHNIS

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

Bewegungsschule & Therapie · **Bärbel Espig**, Physiotherapeutin, KAIROS-Methode, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation Feldenkreis WE · Schillerstr. 118c, 09474 Cottendorf · 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 sowie 037348 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

ErKHNtnis 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

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

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

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

Michael Zinnen · Instrumentenbau, -verkauf, Seminare & Baukurse: Monochorde, Tamburen, Klangliegen, Planetenharfen (Neu); Vertrieb: Didgeridoos, Kristallklingschalen · 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 · 01520 8786429 oder 035244 499427 · www.aufbluehen.net

KRAFTREISEN · Meditation & spirituelle Lebensberatung · **Tara Gräfe** · Meditationstrainerin, Seminare, Kurse, Events, Reisen · Hauptstraße 54, 09619 Voigtsdorf OT Dorfchemnitz · Tel. 0371 67604015 od. 0157 84410438 · info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org

ZauberWege e.V. · Kai & Kerstin Müller Zauberwege finden und gehen, Trommelbau bis 120cm, Schwitzhütten, Meisterschule, Frauenseminare, Visionssuche, Erlebnisstag, Keim-Brot-Backkurse · Untere Dorfstraße 14, 09648

Mittweida · Tel. / WhatsApp 0163 2582558, www.zauberwege.de

Rosemarie Dagné · Leiborient. Tanz- & Bewegungstherapeutin · Tanzen schenkt Erleben – ermöglicht Ausdruck – schafft Begegnung – entwickelt Spiel. Identität = I-DANCE-IT(Y)@ Raja Yoga-Studio, Altendorfer Straße 28, 09113 Chemnitz · 037206 89900 · Einzelarbeit auf Anfr. www.i-dance-ity.jimdosite.com

PLZ 15

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

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.fastenanderostsee.com

PLZ 18

Perlentaucherin® · 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-Warne-münde · Tel. 0179 64232047 · www.claudiapauli.de

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

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

Naturfriseur moll · **Martina Moll** · Ganzheitliche Haut- & 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. 03860-5015014info@ayurveda-schwerin.de · www.ayurveda-schwerin.de

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

PLZ 23

Atelier Kunstundtherapie-MV · **Birgit Schön-Schneider** · Kunst- & Gestaltungstherapeutin / Kreativitätstrainerin, ausgebildet von Arno Stern in Paris im Malspiel, Formulierung, Meditationsausbild. · August-Bebel-Str. 26, 23946 Ostseebad Boltenhagen · Tel. 0162 7222214 www.kunstundtherapie-mv.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 0152 28523968 · www.stefanieschuchardt.de

Hof Hoher Schönberg GbR · Jörg Altmann & Moritz Ahlhorn · erlebbarer Biobauernhof mit Rosenbaumschule, Ölmühle und Hofladen

Kleinanzeigen



dein-platz-fuer-auszeit.de · Ich begleite, helfe Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit, Lebensinn, Beziehungsglück. Jörg Hampel, Rosengässchen 12, 01665 Diera-Zehren · Tel. 0172 3513183 · E-Mail joerg-ha1@gmx.de · psychobionik.joerg-hampel.de



Ganzheitliche Kontaktvermittlung für Partner, Business und Freizeit, monatl. Kennenlernetreffen Frischkosmetik und Vitalstoffe, Healy-Frequenzen für Dein bioenergetisches Feld, galv. Feinstrom zur Faltenreduzierung · Madlen Ostertag, 08428 Langenbernsdorf · Tel. 0174 1902705 · www.madlen-ostertag.de



Naturnaher Garten und naturverbundene Gärtnerin suchen Hilfe bei aktuell anfallenden gärtnerischen oder kleinen handwerklichen Arbeiten – danach gemeinsames Mittagessen. Wer hat Interesse am körperlichen Tun und in Verbindung mit der Erde und den Pflanzen zu sein? Zeit ca. 2-mal im Monat, Samstag, Raum Zwickau / Werdau · Tel. 0163 2188337 · dagmar.elsa.scheller@web.de

Gästezimmer König im Erzgebirge Ruhige Auszeit in den Bergen

von Ann König



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

Zimmerpreis ab 38,- € pro Nacht. Es kann direkt gebucht werden (Netzwerkpartner bekommen 15% Rabatt).

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



Jetzt bin ich dran – Schluss mit verpassten Chancen

Ich gehe jetzt meinen eigenen Weg

von Mandy Lux



„Jetzt bin ich dran“ – das sagen mir die meisten meiner Kundinnen in unserem ersten Gespräch. Oft um die 50, und mit dem Eintritt in eine neue Lebensphase, tragen sie einen riesigen Wissenschatz und den Traum der Selbstständigkeit in sich. Sie verraten mir: „Ich möchte meinen

Lebensunterhalt mit etwas verdienen, das mehr Lust statt Last ist und wobei ich mich selber wieder wahrnehme und spüre.“ Überlegungen, die Berufung oder auch das Hobby jetzt zum Beruf zu machen, stehen ganz oben auf der Liste. Doch sie fragen sich auch: „Doch wie nur? Bin ich zu blauäugig? Wie kann ich **GUT** von meiner **Herzense profession leben?**“

Ich lege meinen Kundinnen folgende erste Schritte ans Herz:

- **Kontaktiere Dein Herz!** Frage Dich: Warum willst Du das tun? Ist es Deine eigene innere Anlage oder nur eine Prägung, um etwas / jemandem gerecht zu werden? Erstelle Dir eine Wunschliste mit dem, was Du willst, und dem, was Du nicht willst.
- **Checke die Realität:** Wie sieht es bei Dir konkret aus? Worin bist Du so richtig gut? Kannst Du gut mit Zahlen, mit Gesetzen und Verordnungen umgehen, sprichst Du gerne Menschen an, hast Du ein gewisses Budget zur Verfügung, wie sieht es aus mit Marketing, bist Du auf du und du mit Social Media oder den traditionellen Medien? Keine Angst – das ist alles auch lös- und auslagerbar. Nur anschauen sollte man es unbedingt.
- **Fülle die Lücken:** Mache eine Weiterbildung. Hole Dir dort Hilfe, wo Du alleine nicht weiter kommst.
- **Denke ggf. auch um:** Wenn es nicht gleich so klappt wie erträumt, dann kannst Du den Weg in kleineren Etappen gehen. Lege Dir Etappenziele fest, die Du auch erreichen kannst. Du kannst auch erst einmal mit einer Reduzierung Deiner Stunden im Job anfangen und/oder im Nebenerwerb gründen.

Viele Wege führen nicht nur nach Rom, sondern auch zum eigenen Herzensbusiness. **Nur losgehen muss man.** Wenn Du Dich alleine nicht traust, dann melde Dich bei mir! Gerne begleite ich Dich und ver helfe Dir zur nötigen Klarheit.

Mandy Lux · Strategieberaterin & Mentorin
Stiftungsvorstand der Lebensakademie Stiftung
Gut beraten und begleitet: www.lux-strategie.de
Stark umgesetzt – wir machen Dich sichtbar: www.lux-markending.de
Tel. 0371-77419905 · TELEGRAM: 0157-77386692

PS: Es gibt auch Fördermittel für Beratung & Coaching!

Urlaub machen und Freiheit genießen ohne Zwänge mitten im Wald

**Ihr könnt alles
Ihr müsst nichts**

EZ 55,00 Euro
DZ 85,00 Euro
FEWO 96,00 Euro
Preise inkl. Frühstück

Gesunde, vegetarische, vegane und gut bürgerliche regionale Küche mit einheimischen Erzeugnissen

Gasthof und Pension Brettmühle
Inh. Iris Sellke
Brettmühle 5
09471 Königswalde
Tel.: 03733 429639
E-Mail: info@brettmuehle.com
www.brettmuehle.com

Eine schöne positive energetische Umgebung wartet auf Euch

Die unsichtbare Gefahr

Handystrahlung, WLAN, 5G

von Dr. phil. Katina Leondaris

Die durch E-Smog erzeugten Felder stellen eine Dauerbelastung für die Biologie des Menschen dar. Der Mensch reagiert auf jede Art künstlicher Frequenzen mit oxidativem Zellstress, denn der künstliche Elektromagnetismus greift in die natürliche Zellkommunikation ein, die Blockierung des Immunsystems kann eine Folge sein. Durch den Ausbau der 5G-Netze wird nun eine weitere Technologie eingeführt.

Symptome und Krankheiten wie Kopfschmerzen, Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Herz-, Kreislauffunktionen bis hin zu Krebs können damit in Zusammenhang stehen. Die internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) sowie die WHO stufen Handystrahlung als möglicherweise krebserregend ein. Erste Länder reagieren: Frankreich, Israel, Zypern, China und Russland verbieten WIFI in Kindergärten und schränken den Gebrauch in Schulen ein.

Was tun? Die Firma Memon bietet als Marktführer ein breites Spektrum von Produkten an, die nachweislich vor Handystrahlung, WLAN und 5G schützen und ganz nebenbei hexagonales Wasser herstellen sowie Feinstaub reduzieren.



Neben Studien bestätigen tausende zufriedener Kunden deren Wirksamkeit. Memon ist das einzige Unternehmen, welches das Dartsch Scientific Goldsiegel erhalten hat, denn es konnten die schützende Wirkung auf die Zellfunktionen, die Reproduzierbarkeit der Ergebnisse sowie der technologische Wirkungsnachweis erbracht werden.



Beratung: Dr. phil. Katina Leondaris
Lebens- & Gesundheitscoach
Tel. 0172-7196077
katina.leondaris@web.de

WERE REIHER MEDIENDESIGN

**Werde von Deinen
Wunschkunden
wahrgenommen**

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

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



VERANSTALTUNGSTIPPS

Erlebnisabend mit Master Sai Cholleti · 28. September 2021 · 19:00 Uhr · TAO-Qi & Pranazentrum Chemnitz

Energetisiere Dein Leben! Regenerieren, neue Energie und Lebenslust tanken.

von Marcus Wendt

In diesem Vortrag erfährst Du mehr über die einfachen Prana-Techniken, die Dir helfen können, sich schnell zu regenerieren, Stress abzubauen, Kraft zu tanken, neue Energien zu aktivieren und tiefer in die eigene Mitte zu gelangen. Du wirst Praktiken kennen lernen, die für jeden leicht erlernbar sind.

„In meinen Seminaren kannst Du neue Erfahrungen machen, die Dich erfüllt und strahlend nach Hause gehen lassen.“ Master Sai Cholleti

Diese sind jederzeit anwendbar, ob zuhause, im Büro oder unterwegs.

Die Prana-Techniken werden Dein Leben bereichern und Deine Gesundheit festigen. Das Chi wird wieder fließen und Dich mit neuer Lebensenergie und Freude erfüllen. Dieser Vortrag ist für jeden geeignet.

„Ich möchte Dein Herz berühren und Dir den verborgenen Schatz offenbaren, der sich darin verbirgt. Du musst dafür nicht Dein Leben ändern, nur Deine Einstellung!“ Master Sai Cholleti

Master Sai Cholleti ist ein spiritueller Lehrer, Redner und Autor. Er hält Vorträge, Seminare und Retreats und bildet Prana-Heilungs- und Yogalehrer aus. Er trat schon mehrfach im



Fernsehen und bei internationalen Kongressen auf.

Seine Schüler lieben seine warmherzige und gleichzeitig lockere und humorvolle Art, mit der es ihm gelingt, die Menschen tief im Herzen zu berühren und dazu zu motivieren, die beste Version ihrer selbst zu werden.

Weitere Informationen unter www.srisai.de.

Veranstaltungsort

TAO-Qi & Pranazentrum Chemnitz
Max-Planck-Str. 22b, 09114 Chemnitz

Eintritt mit Vorbestellung: 10,00 €
Abendkasse: 15,00 €

Anmeldung und Organisation

www.tao-qi.life · Marcus Wendt
E-Mail office@tao-qi.life
Tel. 0163-7334580

Samstag, 2. Oktober 2021 von 11:00 bis 18:00 Uhr im Schlosshof der Rochsburg

5. Campana – Festival der Klänge im Schlosshof

von Manuela Ina Kirchberger



Auch in diesem Jahr wollen wir es wagen, die akustischen, tiefenentspannenden und obertonreichen Klänge nach Schloss Rochsburg zu bringen. Ähnlich wie im letzten Jahr wird unser 5. Campana-Festival der Klänge 2021 in verkleinerter Variante mit einigen Präsentationsständen und Beispielmusik auf dem Schlosshof der Rochsburg stattfinden.

Es treffen sich alljährlich Klanginstrumentenbauer, Therapeuten, Klangkünstler, Musiker und Klanginteressierte, um sich zu präsentieren, auszutauschen und die tief sinnige Berührung der obertonreichen Klänge weiterzutragen.

So kann man für ein paar Stunden in die Welt der analogen Töne und Klangwelten eintauchen und das digitale Zeitalter weit hinter sich lassen. Welche Klanginstrumente und Obertöne im Schlosshof nun am 2.10. zu hören sein werden, davon lassen wir uns alle gern überraschen, denn dieses kleine Fest der Klänge wird auch diesmal sehr spontan und intuitiv stattfinden. Unsere Webseite bietet kurz vorher kleine Einblicke und Links zu den Präsentationsständen. Für das leibliche Wohl wird natürlich auch gesorgt sein!

Abendkonzert „Sound Transformation“ um 18:30 Uhr

Ein Abendkonzert mit Klangreise – Sound Transformation“ von Künstlern des 5. Campana Festivals – findet als Abschluss des Festivaltages in der Schlosskapelle statt: Beginn um 18.30 Uhr. Die Karten für das „Sound Transformation“ Konzert müssen vorher an der Museumskasse reserviert werden (Tickets: 13 €, ermäßigt 10 € pro Person; Anmeldung unter Tel. 037383-803810). Achtung: geringe Platzkapazität.

Gemeinsam mit Euch freuen wir uns auf alle, die sich in diesem Jahr zum Campana Festival hingezogen fühlen! Bestimmt wird dies wieder ein unvergessliches Erlebnis mit ganz besonderen Begegnungen und faszinierenden Klängen.

Weitere Informationen

www.schloss-rochsburg.de und www.campana-festival.de

Festivalorganisation: MIK (Manuela Ina Kirchberger) & Thomas Plum (Klangtempel & Klangnetzwerk e.V.) in Zusammenarbeit mit dem Schloss Rochsburg

Änderungen vorbehalten, bitte informiert Euch unter www.campana-festival.de. Es gilt die aktuelle Corona-Schutzverordnung des Freistaates Sachsen.

