



# MITEINANDERSEIN

Dezember 2023 bis Februar 2024

Nr. 103

Gratis zum Mitnehmen

Magazin für Gesundheit, Bewusstsein und Lebensfreude

Sonderthema

**Gesundes Wohnen**

ab Seite 4

Heilsame Nahrung

**Kurkuma**

Seite 9

Im Mycel des Lebens

**Der Fliegenpilz**

Seite 11

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

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
Begegnung	3
Heilung und Wachstum für Mensch & Tier	3
Stille, das Allumfassende – Ich bin	3
Sonderteil „Gesundes Wohnen“ ab Seite	4
Stadt der offenen Türen	4
Strahlung im Wohnbereich harmonisieren	4
Energetische Hausreinigung	4
Dein Recht auf ein gesundes Umfeld	5
Atmosphäre schaffen	5
Kaleshwara Vaastu	6
Geomantie	6
Was Lebewesen für Gesundheit und ein gutes Leben brauchen	7
Die Verbindung von Karma, Spiegelgesetzen und gesundem Wohnen	7
Regional, ehrlich und vertrauenswürdig	9
Kurkuma	9
Weihnachtszauber im Unverpackt-Laden	9
Schwingung, Klang und altes Heilwissen trifft auf Männerarbeit & Sexualcoaching	11
Begleitung auf allen Ebenen des Seins	11
Von PraNeoHom® zu UrLichtger®	12
Sei Du die Veränderung	12
Wandlung – wir begleiten Dich	13
Du & Dein Tier in guten Händen	13
Energetische Therapeutin Gabriele Giersch	13
Heilkräuterfrau 2024	14
ENERGY DANCE®	14
Waldgeflüster	15
Fastenwoche 3D	15
Aus- und Weiterbildungen	15
Ganzheitliche Kontaktvermittlung	15
Liebevolles Miteinander	15
Mama Cacao trifft die Kraft des Atmens	15
Heilklang-Zentrum	16
Klang & Energie	16
Astrologie als Wegweiser	17
Lebe Dein Potenzial	17
Boxenstopp fürs neue Jahr	17
Mit 12 Märchen & Mythen in die neue Zeit	17
Geschenke-Tipps	18 – 19
Herzöffnende Berührung zum Verschenken	18
Handgerollte Kerzen	18
Heilsame Bilder für Deine Seele	18
Buchtipps	19
Persönliche Stärken stärken	19
Balance & Spirit	20

### Impressum

Netzwerk MiteinanderSein, Ann König  
Hauptstraße 133, 08359 Breitenbrunn  
Tel. 037756 798759 · 0176 56892679  
E-Mail [redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)  
**Redaktion:** Uwe Reiher und Ann König  
**V.i.S.d.P.:** Ann König  
**Lektorat:** Kordula Möring  
[lektorat@miteinandersein.net](mailto:lektorat@miteinandersein.net)  
**Texte & Bilder:** wie angegeben bzw. von der Redaktion oder den Verfassern  
**Auflage:** 7000 Stück  
**Bezug:** in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und bei allen Netzwerkpartnern

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

## Ausblick auf 2024

von Uwe Reiher & Ann König

Das Jahr 2023 geht zu Ende und wir blicken mit unseren lieben Partnern voller Dankbarkeit auf viele herzliche und intensive Begegnungen mit Menschen, die ihrem Seelenweg folgen. Etliche sind dem Irrsinn der Welt überdrüssig, wenden sich statt dessen dem Wahren, Schönen und Guten zu und leben lebendiges, sinnhaftes und authentisches Miteinander auf Augenhöhe.

Hier sehen wir das MiteinanderSein als wichtige Informationsplattform. Die breite Angebotspalette unserer Partner von ganzheitlichen Begleitungen, Veranstaltungen für die eigene Herzensbildung und Ausbildungen in den verschiedensten (Heil)Methoden, Treffen und Festen braucht Überschaubarkeit und Transparenz. Darauf werden wir uns 2024 konzentrieren, um es sowohl Anbietern als auch Suchenden so einfach und übersichtlich wie möglich zu machen. Unsere überarbeitete Internetseite [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net) im neuem Layout ist erst der Beginn für weitere exquisite Möglichkeiten des Präsentierens, Suchens und Findens.

Zudem wird es wieder Räume für persönliche Begegnungen geben, um sich auszutauschen und gemeinsam neue, schöne Vorhaben ins Leben zu rufen. Nicht zuletzt dient alles unserem Heil-Werden, das im Einklang mit unserer Mutter Erde und all ihren Kindern einher gehen sollte.

In diesem Sinne laden wir zum Jahresauftakt zu einem **Erdheilungs-Benefizkonzert im Berg** mittels Klängen und Kraftliedern am 27.1.2024 in das Besucherbergwerk Breitenbrunn ein.

Für die erstarkende Weiberkraft, die sich auch erhebend auf das wahre Mannsein auswirkt, wird es zudem erstmalig ein „**Festival der Weiblichkeit**“ am Wochenende vom 20. bis 21.4.2023 im Kunsthof Eibenstock geben.

Nähere Infos zu beiden Veranstaltungen unter [www.miteinandersein.org](http://www.miteinandersein.org)

**Aktuelles: MiteinanderSein Telegram-Kanal**  
Bleibe informiert und werde inspiriert durch tägliche Neuigkeiten in unserem Telegram-Kanal: [t.me/MiteinanderSein](https://t.me/MiteinanderSein).

**Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin**  
Im März 2024 erscheint die Frühlingsausgabe mit dem Sonderthema „**Heilsame Wege mit magischen Pflanzen**“. Der Einsendeschluss ist der 1. Februar 2024.

Viel Freude mit diesem Magazin, eine ruhige, besinnliche Weihnachtszeit und ein neues Jahr voller glückseliger Momente wünschen Dir von ganzem Herzen

Uwe Reiher & Ann König  
[www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)



## Sichtbar werden – online und offline

Werde Teil eines starken Netzwerkes, das Dich deutlich sichtbarer für neue Kunden macht und genieße folgende Vorteile ab 15 € pro Monat (zzgl. MwSt.):

- exklusiver Eintrag im Adressverzeichnis
- Werbeplatz für Deine Angebote und Termine inklusive
- Verbreitung über Print, Web- und Social-Media-Kanäle
- 20% Rabatt auf alle weiteren Buchungen
- **Neu:** eigene Internetseite (ab Januar 2024 zubuchbar)

Weitere Informationen und Preise:  
[miteinandersein.net/partner-werden/](http://miteinandersein.net/partner-werden/)



Netzwerk MiteinanderSein  
[info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)  
Tel. 037756 798759



## Begegnung

von Nora Philine Hansing

Ich will zu Dir sprechen, mein Kind. Du bist eins und zugleich die ganze Menschheit.

Dies hier sind die Zeugnisse einer Begegnung mit Deinem Hohen Bewusstsein. Sie sind die Initiation in das, was Du bereits bist, weil Du es immer warst, und das Du nun mit dem Eintritt in die Neue Zeit immer weiter entfaltend leben wirst.

Es geht nun darum, zu begreifen, wer Du wirklich bist – im Menschsein und über das Menschsein hinaus. Es geht um die Erkenntnis der universellen Wesensstruktur, die die vollkommene Grundlage dieser Transformation ist und ebenso die vollkommene Grundlage von allem, das Du bist.

Vor Dir geht die Welt unter, und ich sage Dir, es gibt nichts Besseres, das Dir passieren kann. Nichts ist überfälliger als der Untergang einer Welt, die das innere Wesen des Menschen veräußert. Darum soll es hier gehen, das innere Wesen der Menschen; das Wesen, das Du bist, auch wenn Du es lange vergessen hast. Du bist es doch geblieben, und ich werde Dich nun erinnern. Wir begegnen uns nicht umsonst, jetzt, zu dieser Zeitenwende. Du bist nicht grundlos hier.

Ich habe Dich getroffen, als Du schon in einer anderen Zeit lebstest; Deine Seele weiß mehr, daher die Bilder Deiner Vision. Du hast erkannt, Dein individuell Geschautes ist nichts anderes als die kollektive Sehnsucht der Menschheit. (...) Ich spreche zu Dir, damit Du Dich des Potentials Deines Bewusstseins erinnerst, denn dieses Bewusstsein trägt den Weg in die Zukunft. Die gesamte zukünftige Welt ist in Deinem Geist gespeichert, und damit meine ich den Geist aller Menschen. Denn es gibt keinen Unterschied, das musst Du verstehen. Die Menschheit, die Welt, das Universum sind eins. Es ist ein Bewusstsein, ein Geist, eine Vision (...)

Das Chaos, das Du siehst, das die Welt erschüttert, all die Kriege, die Krankheiten und Gifte sind Ausdruck der Wesensvergessenheit der Menschen. Diese Botschaften sind dazu bestimmt, das Blindgelegte sichtbar zu machen, den wahren Kontext aufzuzeigen, Dich wieder mit den grenzenlosen Möglichkeiten Deines Seins vertraut zu machen.

Der Transformationsprozess, der Dir bevorsteht, in dem Du bereits begriffen bist, ist ebenso tiefgreifend wie radikal. Es handelt sich um eine fundamentale Neuausrichtung Deines Bewusstseins – ich meine, um die Erkenntnis der Qualität des Bewusstseins an sich. Diese Begegnung ist bereits der Anfang davon.



Aus „Erkenntnis der Seele, Heilung der Welt“, im Shop des Verlags Neue Erde bestellbar: [www.shop.neueerde.de](http://www.shop.neueerde.de)

[www.revolutionderseele.de](http://www.revolutionderseele.de)  
[www.dimension-zeitenwende.de](http://www.dimension-zeitenwende.de)

## Heilung und Wachstum für Mensch & Tier

Die Tierkommunikation ermöglicht es, Tiere in ihrer jeweiligen Situation besser zu verstehen und ihnen Unterstützung sowie Begleitung bei inneren Prozessen anzubieten. Mit viel Feingefühl, Präsenz und Wertschätzung begleite ich Menschen und Tiere auf ihrem gemeinsamen Weg in **Inneres Wachstum – Heilung – Entfaltung und Lebensfreude.**



„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“ Antoine de Saint-Exupéry

Ich freue mich, **Dich** und **Dein Tier** auf dem Weg ein Stück zu begleiten.

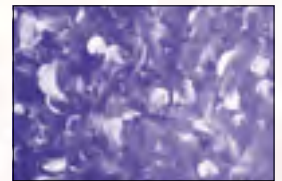
Lydia Nürnberger · [www.heimkommen-menschundtier.com](http://www.heimkommen-menschundtier.com)

Reihe: Im Licht des Regenbogens – 7. Chakra

## Stille, das Allumfassende – Ich bin

von Madhavi Veronika Broszinski

Das 7. Chakra – Sahasrara-Chakra wird auch Kronenchakra genannt. Es ist mit der Farbe Lila belegt, und wird dem Bereich des Scheitels zugeordnet. Das Sahasrara-Chakra liegt jenseits der Sinne, dort, wo sich die Stille befindet. Dieses Chakra steht für das Höchste, für das Empfangen der göttlichen Gnade.



Regenbogen Licht Malerei – 7. Chakra  
Copyright by Veronika Broszinski

Diese Thematik der Stille ist ein transzendentes Erlebnis und wird im Zustand der Meditation erfahren. Hier werden bewusstseinsweiternde Erfahrungen gemacht, welche uns zeigen, was uns aus der Stille heraus ausmacht.

„Ein Mensch, der ohne Verhaftung und ohne Ichgedanken handelt, der über Beständigkeit und Begeisterung verfügt und von Erfolg oder Misserfolg unberührt bleibt, wird sattvig (rein) genannt.“ Bhagavad Gita

Regenbogenlicht-Chakrarfarben in der Farbe Lila unterstützen uns in der Farbgebung des Sahasrara-Chakras. Die Anwendung von Seelenbildern – in der oben genannten Farbe – ist eine Form, uns während der Meditation auf dieses Chakra auch farblich einzulassen.

Namasté und Om Shanti  
Madhavi Veronika – Yogalehrerin (BYV)

### Yoga Retreats, Kurse, Seminare & Ausbildungen

- wöchentliche **Yogakurse** – Yoga aus dem Herzen
- 1x monatlich **MantraYoga Kurse** in Großenhain
- **Kinderyogalehrer** Intensivausbildung nach Madhavi
- **Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen** 17.–22.12.2023 · Bad Meinberg
- **Wellnesswoche** – Ayurveda, Massagen, Yoga & Mee(h)r 18.–23.2.24 · Yoga Vidya · Nordsee
- **Mantra Yoga Woche mit Bhakti Yoga** 14.–19.4.2023 · in Bad Meinberg · [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

**Praxis HerzBalance · Ayurveda, Massagen & Yoga**  
Mozartallee 141c, 01558 Großenhain · Tel. 0160 2261077 · [www.herz-balance.com](http://www.herz-balance.com)

Auszüge aus dem Ratgeber für „Kinderyoga – Ding Dong Yoga fängt an“ von Madhavi Veronika Broszinski erhältlich bei [www.bod.de](http://www.bod.de)

**UWE REIHER**  
MEDIENDESIGN

**Print- & Webdesign**  
**Webseiten-Hosting**  
**Video- & Audioproduktion**

[www.uwereiher.de](http://www.uwereiher.de)  
kontakt@uwereiher.de · Tel. 03722 7981684

Kunst

## Stadt der offenen Türen

von Marian Kretschmer



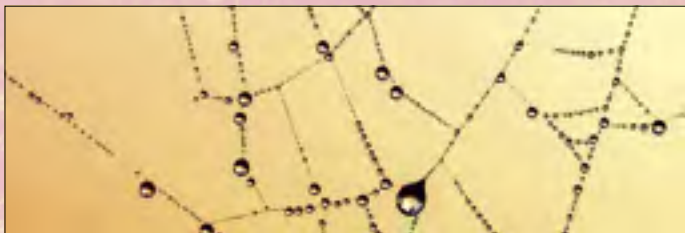
Bild: DIN A3, Acryl auf Papier, 2023

Marian Kretschmer · freischaffender Künstler und Kunstpädagoge  
[marian-kretschmer.de](mailto:marian-kretschmer.de) · [instagram.com/marian\\_kretschmer](https://www.instagram.com/marian_kretschmer)  
[theriseofthesleepwalkers.wordpress.com](https://www.wordpress.com/theriseofthesleepwalkers)

E-Smog im Kontext chronischer Erkrankungen

## Strahlung im Wohnbereich harmonisieren

von Katina Leondaris



Angesichts steigender Zahlen an chronischen Erkrankungen bis hin zu Krebs rückt die Belastung durch elektromagnetische Strahlung verstärkt in den Fokus. Den größten Bereich umfasst die Strahlung, die durch Mobilfunkmasten, WLAN, Bluetooth, kabellose Geräte und digitale Technik wie Smartphones, Laptops, Notebooks, E-Reader, Bluetooth Kopfhörer und Hörgeräte, Smartmeter und vielem mehr rund um die Uhr auf Mensch und Tier einwirkt.

Es gibt mehr als 1.000 internationale Studien, die belegen, dass diese Strahlungen gesundheitsschädliche Auswirkungen auf die Biologie des Körpers haben, z. B. auf das Blut, auf unsere Zellen und unser Immunsystem. Hochfrequente Strahlung, wie sie z. B. von 5G-Masten und Handys ausgeht, kann zu DNA-Strangbrüchen führen. Hier sei auf die „REFLEX-Studie“ verwiesen, die den Zusammenhang zwischen Mobilfunkstrahlung und Krebs untersuchte. Dieser oxidative, zelluläre Stress kann zu Entzündungen im Körper führen und insbesondere chronische Erkrankungen befeuern. Die Biologin I. Wilke zieht folgendes Fazit: „Das Schädigungspotential von WLAN, auch bei geringer Strahlungsstärke, kann nicht mehr angezweifelt werden... Der menschliche Körper darf WLAN nicht körpfernah und dauerhaft ausgesetzt sein...“

Inzwischen gibt es wirkungsvolle Möglichkeiten, die nachweislich und belegbar sowohl Mensch und Tier schützen, als auch jeden Wohn- und Arbeitsbereich harmonisieren.

Kontakt: Katina Leondaris · [katina.leondaris@web.de](mailto:katina.leondaris@web.de)  
 Telegram: [t.me/chronische\\_komplexerkrankungen](https://t.me/chronische_komplexerkrankungen)

Acht gute Gründe

## Energetische Hausreinigung

von Bhagavati P. Hafen

Warum es immer wieder gut und wichtig ist, seine Räumlichkeiten durch das Verräuchern von Kräutern, Harzen und Hölzern zu reinigen, denn hierbei werden negative Energie gebunden und transformiert:

1. **Einzug in ein neues Heim** – mit Ritualen den Anfang stärken.
2. **Nach Krankheit** – für eine neugewonnene stabile Gesundheit ist es von Vorteil, die gelebte und verbrauchte Energie der vorausgegangenen Zeit zu klären.
3. **Vergangenheit hinter sich lassen** – um in die nächste Wachstumsphase einzutreten, darf Altes auch in den Räumen losgelassen werden.
4. **Neuanfang** – die Kinder sind aus dem Haus, eine Liebesbeziehung möchte wieder belebt werden.
5. **Partnerwechsel** – wollen wir eine ehrliche, faire Partnerschaft leben, muss die Energie der ehemaligen Partnerschaft weichen.
6. **Tod** – ob bei einem Menschen oder auch bei einem Tier. Hier sollten die Energiefelder rasch aufgelöst werden, auch um der Seele dabei zu helfen, einen zeitnahen Übergang in die anderen Welten zu ermöglichen.
7. **Phasenwechsel** – ein Schreikind wechselt leichter in eine neue Phase, ein Kindergartenkind kommt in die Schule, vom Berufsleben in den Ruhestand – viele Übergänge in unterschiedlichsten Phasen der Weiterentwicklung werden erleichtert und gesichert, wenn die Energie gereinigt wird.
8. **Orte vieler Begegnungen** – Café, Praxis, Hospiz, Krankenhäuser, Ferienwohnungen, Hotels – immer dort, wo viele Menschen ein- und ausgehen.

Als Räucherfrau reise ich seit 2016 durch Deutschland für energetische Hausreinigungen. Jede energetische Wohnungs- und Hausreinigung wird individuell auf die dort lebenden Personen, die Lebenssituation und das Umfeld angepasst und von mir liebevoll ausgeführt. Ich biete zudem Tagesseminare und Kurse rund ums Thema Räuchern an. Dazu ist im Schirner Verlag mein Buch „Glück in jedem Raum“ erschienen.



Meine Angebote als Energie-Trainerin, Reiki-Lehrerin und Tierkinesiologin finden in meiner Praxis in Hamburg statt oder werden von mir als Fernbehandlungen durchgeführt.

Bhagavati P. Hafen · Tel. 0179 660 38 94 · [ph@reiki-lichtheilung.de](mailto:ph@reiki-lichtheilung.de)  
[www.reiki-lichtheilung.de](http://www.reiki-lichtheilung.de)

Selbstverantwortung

## Dein Recht auf ein gesundes Umfeld

von Dipl.-Ing. Anke Plehn

Ein junger Mann bemerkte in einem Gespräch: „Du kannst als einzelner Mensch gar nichts ändern“. Welch fataler Irrglaube!

Alles, was Menschen erschaffen, alle Strukturen, Institutionen, Systeme, Religionen, (Bau-)Vorschriften, Gesetze... entwickeln sich aus einer Idee. Unsere menschliche Gedankenkraft bewirkt gesunde Lebensräume oder solche, die uns schaden – wenn wir uns dieser geistigen Kraft nicht bewusst sind, Wissen fehlt und wir die Selbstverantwortung für das eigene Umfeld ablehnen.

Gesundes Wohnen und Bauen fängt mit Gedankenkontrolle an und dem Wissen, wer Du wahrhaftig bist und was Du selbst wahrnimmst. Mach Dir bewusst, dass alle Deine Körperzellen permanent miteinander und mit Deinem Umfeld interagieren – an Deinem Wachbewusstsein vorbei! Unsere Zellen sind unabtrennbar mit Allem, mit dem alles seienden Naturbewusstsein verbunden und sie wissen genau, was ihrem natürlichen Wesen gut tut – unabhängig davon, was wir Menschen glauben, was gut für uns ist.

Unser Dilemma ist, dass wir mit unserem freien Geist eine Welt erschaffen und gebaut haben, für die unser Körper nicht gedacht ist. Unser Glück ist, dass wir diese menschenfeindliche Welt umgestalten können!



Wer seine Allverbundenheit verinnerlicht, will und kann gar nicht anders, als sein Umfeld naturkonform gesund zu gestalten, unabhängig von anderen, für sich selbst. Das passiert schon millionenfach auf der Erde.

**Auch Du kannst Dein Umfeld ändern und damit sofort beginnen:**

Schule Deine Selbstwahrnehmung, um über Deinen Körper die Raumqualitäten um Dich beobachtend wahrzunehmen. Werde Dir bewusst, was Du mit Deinem Körper eigentlich machst, während Du ihn benutzt. Was Du auch tust, ziehst Du dabei die Schultern hoch? Ist Dein Atem flach und schnell oder stockt er? Erkunde, wie genau Dein Körper bei allem Tun auf Reize von innen und außen reagiert. Was meint er zu Raumgröße, Licht, Raumzuschnitt, Farben, Formen, Gerüchen, Geräuschen? Und wie reagiert er bei Begegnungen mit anderen Menschen, Tieren, in Gärten, Parks, Wäldern, auf freier Flur, in alltäglichen Situationen?

Doch Vorsicht! Verwechsle nicht die Bewertungen Deines Verstandes mit dem, was Dein Körper empfindet. Bedenke, dass alle unsere Sinnesorgane sich der veränderten, naturfremden Umwelt so angepasst haben, dass wir Raumqualitäten, die unserer Gesundheit schaden, nicht wahrnehmen (wollen).

Was nützt Dir ein baubiologisch-ökologisches Zuhause, wenn Du mit all Deinen unbewussten Gedanken Gewohnheiten, Wahrnehmens- und Verhaltensmustern anziehst, die Dir nicht gut tun?

Neu ausgerichtetes, lebensbejahendes, allverbundenes Denken initiiert ein naturkonformes, gesundes Umfeld. Also lerne wahrnehmend zu beobachten statt zu bewerten und stell Dir genau vor, was Du brauchst und was zu ändern ist, um in einem gesunden Zuhause gesund zu leben.

Mehr zu diesem Thema und wie Du ganz konkret zurück zu Deiner Natur findest, erfährst Du demnächst hier: [ankeplehn.de/blog/](http://ankeplehn.de/blog/)

Dipl.-Ing. Anke Plehn · Leipzig · [architektin@ankeplehn.de](mailto:architektin@ankeplehn.de)

Energetische Reinigung

## Atmosphäre schaffen

von Jens Winter



Das Jahr neigt sich langsam wieder dem Ende zu und die dunkle Jahreszeit hat begonnen. Wir verbringen wieder mehr Zeit in unseren Räumen. Doch die Ereignisse der zurückliegenden Zeit, die uns gegebenenfalls belasten, sind womöglich noch darin gespeichert.

Vielleicht kennst Du das Phänomen „der dicken Luft“, wenn sich die Umgebung schwer und träge anfühlt? Negative Stimmungen, Gedanken und Handlungen beeinflussen die Energie in einem Raum – sie bleiben regelrecht in der Luft „hängen“ und senken die Schwingung. Doch wie können wir die Atmosphäre in unserem Haus positiv beeinflussen? Eine einfache und günstige Methode ist das Räuchern. Kaum etwas anderes kann die Schwingung so verändern und anheben. Die Natur hat uns wunderbare Mittel an die Hand gegeben, mit denen wir sehr gut arbeiten können.

Schon seit tausenden von Jahren setzt man an Plätzen, an denen viele Menschen zusammenkommen, Räucherungen ein, um sie atmosphärisch zu reinigen, zu neutralisieren und/oder positiv aufzuladen. Vor allem in Tempeln, Heiligtümern und Kirchen wird geräuchert. Mache Dein Zuhause zu Deinem Tempel – zu Deiner Wohlfühloase. Es ist Dein Reich.

**So wird's gemacht:**

Bitte schließe die Fenster in den entsprechenden Räumen für das atmosphärische Reinigen. Gehe mit dem Thema in Verbindung, welches Du reinigen willst. Verbinde Dich mit Deinem Herzen. Gehe dann mit der Räucherschale durch den Raum und fächle den aufsteigenden Rauch in alle Richtungen. Verlasse nun den Raum und schließe die Tür für ca. 3h.

Danach lüftest Du für 15 Minuten gründlich. Diese Kräuter sind besonders geeignet: Weihrauch mit Myrrhe, Salbei, Wacholder, Beifuß, Wermut, Tanne. Nachdem die Fenster wieder geschlossen sind, räuchere Essenzen von Blüten wie Rose oder Lavendel, zum Anheben der Energie. Folge dabei Deiner eigenen Intuition und Stimmung. Ein Impuls zum Schluss: Auch Gegenstände, die belastet sind, reinigst Du auf diese Weise.

Herzensgrüße von Jens Winter · Tel. 0174 9998527

[jens.winter@natura-vierelemente.de](mailto:jens.winter@natura-vierelemente.de) · Telegram [t.me/naturavierelemente](https://t.me/naturavierelemente)

## Weitere Angebote

„Ökologisch, wohngesund und bezahlbar bauen?“ Machbar, meint Norman Unger, Geschäftsführer vom Chemnitzer Naturbaumarkt. Der Fachhandel mit Rundum-Beratung für ökologische Baumaterialien, Dämmung, Wandbeschichtungen und Bodenbelag ist in der Schönherrfabrik Chemnitz zu finden. Geöffnet von Montag bis Freitag von 9–12 Uhr und 13–18 Uhr. Naturfarben aus Lehm, Kalk und Silikat in unzähligen Tönungen gibt es gleich zum Mitnehmen.



Sind gesunde Beziehungen nicht die Voraussetzung für gesundes Wohnen und Arbeiten? Nutze die Herausforderungen der dunklen Jahreszeit und kläre mit dem Familienstellen Deine Beziehungen **Erfolg in Zwickau – Familienstellen mit Jan Biedermann** Crimmitschauer Str. 67A (Eingang B im Hof), 08058 Zwickau Tel. 0178 8325647 · [www.erfolg-in-zwickau.de](http://www.erfolg-in-zwickau.de)

**Freitag, 01.12.2023**

01. – 03.12. Seminar Kundalini Yoga mit Keshava · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

18:00 Uhr Workshop Räuchern – Warum und wozu! – Räucherbündel fertigen mit Uta Weidauer · Aue · Tel. 03771 22703

18:00 bis 23:00 Uhr Weihnachtsfeier Tanzoase mit Bella Steudel · Chemnitz · bella-kalima.de

19:00 bis 21:00 Uhr Online Satsang im Advent – Jesus Christus & das heilige, verborgene Wissen aus den Palmbblattmanuskripten, mit Tara Gräfe · www.kraftreisen.org

**Samstag, 02.12.2023**

02. – 03.12. Intensivretreat Jesus Christus Yantra & Mahakali Mantra mit Tara Gräfe · Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

02. – 03.12. Seminar Reiki 2. Grad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 12:00 Uhr Waldbaden im Advent – Einstimmung auf die Weihnachtszeit mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

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

14:00 bis 17:00 Uhr Gib & Nimm – Bekleidung, mit Kristin Hemmerle & Manuela Wende Hohenstein-Ernstthal · Tel. 03723 6792912

14:00 bis 17:00 Uhr Adventsklang-Zauber – Adventsklangreise gemütlich am Kachelofen Marienberg · Tel. 0178 5490573

15:00 bis 17:30 Uhr Workshop mit ätherischen Ölen – Handgemachte Schätze mit Juliane Rosenberg / 18:00 Uhr Adventsklangreise mit Juliane Rosenberg · Zwickau · Tel. 0162 5227396

**Sonntag, 03.12.2023**

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

**Mittwoch, 06.12.2023**

06. – 10.12. Ausbildung zum Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke · Chemnitz · rueckgrad.com

17:30 bis 21:15 Uhr Nikolaus-Frauenkreis mit Basar mit Malina Opitz · Chemnitz · www.schoenheitsweg.de

18:00 Uhr Online-Vortrag Die Heilkraft der Pilze – Der Fliegenpilz mit Thomas Becher · www.natur-und-psyche.de

**Donnerstag, 07.12.2023**

17:00 bis 19:00 Uhr Gesundheitsstammtisch mit Sylvia Kolb · Marienberg

18:00 Uhr Workshop Gesundheit und Krankheit mit anderen Augen sehen – psychosomatische Beschwerden, mit Uta Weidauer · Aue Tel. 03771 22703

19:00 bis 21:30 Uhr Rapé Zeremonie & schamanische Klangreise mit Jana & René Schliwinski · Chemnitz · www.schoenheitsweg.de

19:30 Uhr Handarbeitsabend Advanced nur für Frauen: Intimmassage für den Mann mit Thomas Becher · Leipzig · heilpraktiker-becher-leipzig.de

**Freitag, 08.12.2023**

18:00 Uhr Workshop Vergebungsarbeit & Selbstermächtigung mit Uta Weidauer · Aue Tel. 03771 22703

18:00 Uhr Adventsklangreise mit Juliane Rosenberg · Zwönitz · Tel. 0162 5227396

19:30 bis 21:00 Uhr Meditative Klangerfahrung mit Sabine & Roy Müller · Dahlen · www.heilklang-zentrum.de

**Samstag, 09.12.2023**

09. – 10.12 Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Rölller · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

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

10:00 bis 18:00 Uhr Access Bars®- Schenke Dir einen Tag Gedankenentspannung, mit Dörthe Andres · Viezen (Nähe Rostock) · www.der-elfenhof.de

14:00 bis 18:00 Uhr LICHTFEST im Vogtland Bad Elster · organisiert von Carina Leithold · Tel. 0177 3248442

14:00 bis 20:00 Uhr Kreativer Advent im Kräuter-Gut mit Kräuterfrau Elisabeth Püschmann Dittmannsdorf · www.kräuter-chemnitz.de

14:00 bis 17:00 Uhr Adventsklang-Zauber – Adventsklangreise gemütlich am Kachelofen, Marienberg · Tel. 0178 5490573

**Sonntag, 10.12.2023**

10:00 bis 16:30 Uhr Weibliche Lust – Beckenboden, Mama Cacao & Yoni-Talk mit Malina Opitz & Anne · Chemnitz · www.schoenheitsweg.de

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

**Mittwoch, 13.12.2023**

19:00 Uhr Traumklangreise zum Neumond, mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum Marktleeburg · www.klangtempel.net

**Donnerstag, 14.12.2023**

19:30 Uhr Handarbeitsabend Advanced nur für Männer – Intimmassage für die Frau, mit Thomas Becher · Leipzig · www.heilpraktiker-becher-leipzig.de

**Freitag, 15.12.2023**

15. – 17.12. Seminar Kundalini Yoga mit Keshava · Lengenfeld spirituell-er-leben.org

15:00 bis 17:30 Uhr Workshop mit ätherischen Ölen – Handgemachte Schätze mit Juliane Rosenberg · Freiberg

18:00 Uhr Adventsklangreise mit Juliane Rosenberg · Freiberg · Tel. 0162 5227396

**Samstag, 16.12.2023**

16. – 17.12. Workshop Tantra mit Aloha-Spirit – gelebte Liebe mit Adidiva A. Andre · Dresden www.anukan.de

16. – 17.12. Jahresausbildung in schamanischem Wissen – Thema: Mut, Kraft, Feuer mit Sandra Wolfram · Olbernhau · hofmühle-pfaffroda.de

14:00 bis 18:00 Uhr Weihnachtsmarkt im Kunsthof · www.kunsthof-eibenstock.de

14:00 bis 17:00 Uhr Adventsklang-Zauber – Adventsklangreise gemütlich am Kachelofen, Marienberg · Tel. 0178 5490573

**Sonntag, 17.12.2023**

17. – 22.12. Yoga und Meditationwoche mit Armin Shankara Wenzel · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

16:00 Uhr Hutznohmd im Kunstcafé mit Friedemanns Gitarrenmusik · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

**Montag, 18.12.2023**

18:00 bis 21:00 Uhr Seminar Rauhachtsbegleitung – Deine Auszeit mit Sandra Schneider Werdau · www.seinundwerden.online

**Mittwoch, 20.12.2023**

18:00 Uhr Klangzeremonie zur Wintersonnenwende mit Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum · Eibenstock · www.klangtempel.net

**Donnerstag, 21.12.2023**

11:00 bis 22:00 Uhr Schwitzhütte zur Wintersonnenwende mit Kai & Kerstin Müller Hainichen · www.zauberwege.de

18:00 bis 20:30 Uhr Frauenkreis zur Wintersonnenwende mit Sandra Schneider · Werdau www.seinundwerden.online

**Samstag, 23.12.2023**

10:00 bis 20:00 Uhr Weihnachts-Schwitzhütte mit Malina und Dirk · Limbach-Oberfrohna www.schoenheitsweg.de

**Bauen & Wohnen im Einklang mit den Elementen**

**Kaleshwara Vaastu**

von Tara Gräfe



*„Es ist besser in einer Hütte zu leben, als in schlechtem Vaastu. Auch wenn ihr ein Heiliger oder erleuchtet seid: Egal, wie großartig ihr seid – wenn ihr in schlechtem Vaastu lebt, wird euer Leben nicht erfolgreich sein. 50% eures Erfolges in der Spiritualität beruhen auf Vaastu. Dem Vaastu zu folgen, bedeutet, sich nach den Naturgesetzen zu richten und im Einklang mit den großartigen fünf Elementen zu leben.“ Sri Kaleshwar*

Kaleshwara Vaastu beschreibt, wie man die Architektur und das Bauen seines Hauses, seiner Wohnung oder auch seines Arbeitsplatzes so gestaltet, dass es im Einklang mit den Naturgesetzen, den 5 Elementen, steht. Das Vaastu Deines Hauses oder Deiner Wohnung wirkt sich auf jeden Aspekt Deines Lebens aus. Es beeinflusst Dich, ob Du an Vaastu glaubst oder nicht. Gutes Vaastu an Orten, an welchen Du lebst oder arbeitest, bringt Glück; während schlechtes Vaastu unnötiges Leiden verursacht. Indem Du den Prinzipien des Vaastu folgst, kann sich Deine Lebensqualität verändern. Es kann das Leben eines jeden Menschen verändern. Du kannst Deine Erfahrungen und Dein Schicksal ändern.

Möchtest Du gern mehr über dieses Thema erfahren? Dann melde Dich bei mir. Ich biete Beratungen für die Bewertung Deines Vaastus am Arbeitsplatz und/ oder Wohnumfeldes sowie Workshops rund um das Thema an.

**Kaleshwar Meditations- und Seminarzentrum**  
Tara Gräfe · 09619 Voigtsdorf · Tel. 0157 84410438  
info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org

**Hausharmonisierung und -heilung**

**Geomantie**

von Jens Winter

Fühlst Du Dich wohl in Deinem Zuhause? Gibt es Räume, in denen Du Dich nicht gerne aufhältst? Baust Du gerade ein Haus und auf der Baustelle passieren unerklärliche Dinge oder vieles geht schief? Vielleicht gibt es viel Streit in den eigenen vier Wänden?

Das muss nicht sein! Orte können uns Kraft geben oder uns Energie rauben. Insofern sollte Dein Zuhause ein Platz der Kraft sein, sozusagen Deine Wohlfühlhause. Es ist Dein Rückzugsort. Hier fühlst Du Dich sicher.



WLAN, Elektromog, Wasseradern und viele andere Energien können Dein Wohlbefinden beeinflussen. Durch energetische Haus- und Grundstücksharmonisierung kann ich Dir helfen, den Energiefluss in Deinem Zuhause wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Geomantie ist ein aus alter Tradition hervorgegangenes Erfahrungswissen, welches es versteht, die Kräfte der Erde im Einklang mit dem Menschen, der Kultur und Natur zu gestalten. Es ist das Wissen um die korrekte Lage, Begrenzung, Platzwahl, Orientierung und Proportion. Mit Hilfe der Geomantie schaffe ich für die Menschen einen lebendigen, harmonischen Lebensraum.



Möchtest Du Deinen Wohn- und Lebensraum ins Gleichgewicht bringen? Ich unterstütze Dich dabei mit meinem geomantischen Wissen in der Anwendung. Herzengröße, Jens Winter

jens.winter@natura-vierelemente.de · Tel. 0174 9998527  
Telegram: t.me/naturavierelemente  
instagram.com/jens\_vierelemente/

## Gesund wohnen

# Was Lebewesen für Gesundheit und ein gutes Leben brauchen

von Michael Aurich

Für ein gesundes Wohnen brauchen wir natürliche Grundlagen in der Wohnung, im Haus und in der Umgebung. In unserer modernistischen Zeit wird es jedoch immer unnatürlicher. Ich habe vor ca. 20 Jahren mit der Baubiologie und der baubiologischen Messtechnik begonnen. Mit den sehr genialen Schulungen des IBN wurde mir klar, warum wir schon damals viel mehr Allergiker, Krebskranke usw. hatten als in der DDR-Zeit. Es ist anzunehmen, dass der übermäßige Gebrauch von Chemie in Nahrungsmitteln, Wohnungen und Büros ein Grund für den starken Anstieg von Krankheiten nach der sogenannten Wende wohl war und ist. Nun sollen wir an den von Menschen gemachten Klimawandel glauben (der mittlerweile von vielen Wissenschaftlern kritisch gesehen wird) und immer mehr Geld für Klimaschutz und angebliche Energieeinsparungen ausgeben? Doch, wieso gibt es damit nicht weniger kranke Lebewesen?

Deshalb wurden baubiologische Richtwerte (siehe [www.baubiologik-aurich.de/baubiologische\\_messtechnik.html](http://www.baubiologik-aurich.de/baubiologische_messtechnik.html)) für Schlafplätze geschaffen, weil Schlafen eine sehr wichtige Grundlage für natürliche Regeneration und Heilung ist. Besonders auch in Kinderzimmern ist es ratsam, dass natürliche Grundlagen herrschen, weil sich bei Kindern das Immunsystem erst entwickelt. Andere Wohnräume und Büroräume sollten auch, so gut es geht, naturbelassen wie möglich sein, da wir hier einen Großteil unseres Lebens verbringen.

Nun ein paar Hinweise, welche unnatürlichen und krankmachenden Grundlagen vermieden werden sollten:

- Leicht undichte Fenster sind besser als zu dichte Fenster, weil damit Feuchtigkeit und auch chemische Substanzen nach außen diffundieren und in Räumen gemindert werden.
- Strahlungsheizungen sind besser als Konvektionsheizkörper, weil sie Oberflächen erwärmen und es die Verwirbelung von (chemisch belastetem) Hausstaub, der auch eingeatmet werden kann, kaum bzw. nicht mehr gibt. Auch Fußbodenheizungen verwirbeln den Hausstaub.

- Möbel, Putze, Farben, Bodenbeläge, Kleber usw. mit chemischen und unnatürlichen Materialien sollten vermieden werden.
- Putze und Farben aus mineralischem Material sind keine Nahrung für Schimmelpilze, Tapeten hingegen schon.
- Lüftungsanlagen müssen regelmäßig gereinigt werden, da auch dort Schimmel entsteht.
- Angebliches Energiesparlicht sollte vermieden werden, weil es unnatürliche Strahlungen / Schwingungen gibt, die das Gehirn schädigen können. Ich habe Kollegen, die EEG-Untersuchungen durchführen ließen. Das Ergebnis war, dass LED die Hirnfrequenzen geschädigt hat. Tipp: Es gibt auch LED-Lampen mit natürlichem Farbspektrum.
- Wärmepumpen und auch Windräder erzeugen Infraschall, der im Körper zu Vibrationen und damit zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Auch in Lüftungsanlagen kann so etwas entstehen.
- Mobilfunk sollte vermieden oder mindestens minimiert werden. Dieser unnatürliche Funk verursacht Schäden in der Blut-Hirn-Schranke, in den Spermien, Schlafstörungen usw.

Mir geht es um eine Aufklärung der wirklich gesundheitlichen und wirtschaftlichen Grundlagen, damit man gesund bleibt oder es wieder wird.

Wer will, kann von mir mehr erfahren und unterstützt werden. Dafür empfehle ich auch meine **Vorträge**, wie z.B. „Naturgesetze verstehen – hilfreich für baubiologische und bauphysikalische Erkenntnisse – so kann natürliches Leben geschaffen und erhalten werden“.



Michael Aurich · Baubiologe IBN  
Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz  
Tel. 0371 2801539  
[www.baubiologik-aurich.de](http://www.baubiologik-aurich.de)

## Die Verbindung von Karma, Spiegelgesetzen und gesundem Wohnen

von Sebastián Guzmán Crespo

Unsere Wohnungen sind mehr als nur physische Räume – sie sind Spiegelbilder unserer inneren Welt. Sie können uns viel darüber verraten, wer wir sind und was in unserem Leben vor sich geht. Das Konzept von Karma und den Spiegelgesetzen bietet eine faszinierende Perspektive auf die Art und Weise, wie unsere Wohnungen in Bezug auf unsere persönliche Entwicklung und unser Wohlbefinden stehen.

### Karma und das gesunde Wohnen

Karma, ein Konzept aus östlichen Philosophien, besagt, dass unsere gegenwärtigen Handlungen und Entscheidungen Auswirkungen auf unsere Zukunft haben. Dies schließt unser Zuhause ein, da es oft der Ort ist, an dem wir viele unserer Handlungen ausführen. Wenn wir unser Zuhause als Ort der Ruhe, Heilung und Positivität gestalten, tragen wir dazu bei, gutes Karma zu schaffen. Ein Zuhause, das von Liebe und Fürsorge erfüllt ist, zieht harmonische Energien an und stärkt unser eigenes Wohlbefinden.

### Die Spiegelgesetze und unsere Wohnräume

Die Spiegelgesetze sind eine Erweiterung des Karma-Konzepts und besagen, dass das Leben oft ein Spiegelbild unserer inneren Überzeugungen und Gefühle ist. Wenn wir diese Gesetze auf unsere Wohnräume anwenden, erkennen wir, dass unsere Häuser oft unsere eigenen Gedanken und Emotionen widerspiegeln. Unordnung in unserem Zuhause kann auf innere Unruhe hinweisen, während ein klarer, organisierter Raum eine positive innere Einstellung widerspiegeln kann.

### Gesundes Wohnen und der Fluss der Energie

Die Prinzipien des gesunden Wohnens fügen eine weitere Dimension hinzu. Ein gesundes Zuhause fördert den freien Fluss von Energie. Dies ist vergleichbar mit der Idee des Prana oder Chi in östlichen Philosophien – die Lebensenergie, die durch unseren Körper und unsere Umgebung fließt. Ein harmonischer Energiefluss in unserem Zuhause unterstützt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

### Praktische Schritte zur Umsetzung

Um die Verbindung zwischen Karma, den Spiegelgesetzen und gesundem Wohnen zu nutzen, können Sie praktische Schritte unternehmen:

1. **Entsorgen Sie Unordnung:** Entrümpele Dein Zuhause von Dingen, die Du nicht mehr benötigst. Dies schafft physischen und emotionalen Raum für Neues.
2. **Erschaffe heilende Räume:** Erschaffe in Deinem Zuhause spezielle Räume, die der Ruhe und Heilung gewidmet sind. Dies können Meditationsnischen, Yogaecken oder einfach nur ein gemütlicher Leseplatz sein.
3. **Positive Gedanken und Affirmationen:** Nutze positive Affirmationen, um die Energie in Deinem Zuhause zu beeinflussen. Zum Beispiel kannst Du in jedem Raum positive Botschaften platzieren.
4. **Pflege Deine Pflanzen:** Das Einbringen von Pflanzen in Deine Wohnräume verbessert die Luftqualität und schafft eine Verbindung zur Natur.
5. **Natürliche Materialien verwenden:** Entscheide Dich bei der Gestaltung Deines Hauses für natürliche Materialien, die eine gesunde Umgebung fördern.
6. **Tägliche Achtsamkeit:** Nimm Dir jeden Tag Zeit, um Dein Zuhause zu reinigen und aufzuräumen. Dies fördert den Energiefluss und spiegelt die Idee wider, dass wir durch unsere täglichen Handlungen unser Schicksal gestalten.
7. **Bewusstsein im Umgang mit Deinem Partner und Deinen Kindern:** Versuche, Deine Emotionen nicht dazu zu verwenden, um jemanden zu verletzen, sondern um Heilung und tiefes Verständnis für Dich selbst zu finden.

Die Verbindung von Karma, den Spiegelgesetzen und gesundem Wohnen bietet uns einen tiefen Einblick in die Bedeutung unserer Wohnräume. Indem wir bewusst an einem positiven Zuhause arbeiten, tragen wir nicht nur zu unserem eigenen Wohlbefinden bei, sondern schaffen auch gutes Karma und eine harmonische Umgebung für unsere Zukunft.

**Sonntag, 24.12.2023**

24.12. – 06.01. Die Magie der Rauh Nächte – eine digitale Reise durch die zwölf Wolfsnächte mit Feryal Kosan · www.daowege.de

10:00 bis 12:00 Uhr Waldbaden am Weihnachtsmorgen – In die Stille tauchen mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

**Montag, 25.12.2023**

25. – 27.12. Seminar Weihnachtsretreat mit Bhajan Noam · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

25.12. – 05.01. Rauh nachtsbegleitung per E-Mail Schneewittchen, der Froschkönig & der Wolf Mit Märchen durch die magischste Zeit des Jahres! mit Dr. Grit Ludwig · www.dr-grit-ludwig.de

**Mittwoch, 27.12.2023**

27.12. – 01.01. Wandlung und Neubeginn – Retreat zum Jahreswechsel mit Bhajan Noam Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

**Donnerstag, 28.12.2023**

19:00 Uhr Herzenslust Happening – Die etwas andere Kennenlernparty · Ehrenfriedersdorf www.madlen-ostertag.de

**Samstag, 30.12.2023**

30.12. – 01.01. (Be)SINNlicher Tantra Jahreswechsel für Paare mit Adidiva A. Andre & Steps Oberländer · Dresden · www.anukan.de

**Montag, 01.01.2024**

01. – 13.01. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit Britta Tackmann · Zinnowitz / Usedom www.fastenanderostsee.com

14:00 bis 16:00 Uhr Waldbaden – Jahresanfang - Zeit für Neubeginn mit Gabriele Göpfert Hohenstein-Ernstthal · auszeit-vom-stress.de

01. – 05.01. Yogan-Neujahrsretreat mit Bernd Prokop · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

**Mittwoch, 03.01.2024**

03. – 10.01. Fastenwandern mit Hund in „Amy's Wohlfühlvilla“ an der Mecklenburgerischen Seenplatte mit Kati Walther · Userin meine-glueckskueche.de

**Samstag, 06.01.2024**

06. – 07.01. Intensivkurs Heiliges Schoß-Chakra nach Sri Kaleshwar – Transformiere Deinen Herzbruch in wahre Lebensfreude, mit Tara Gräfe Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

09:30 bis 21:00 Uhr Tagesseminar Kraft der Ahnen mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 260401

**Mittwoch, 10.01.2024**

18:00 Uhr Resilienztraining mit Amanita Muscara – Beginn 6 Wochenkurs mit Thomas Becher · www.natur-und-psyche.de

**Donnerstag, 11.01.2024**

11.01. – 11.04. Fasten – Abenteuer im Alltag (ohne ÜN) mit Kati Walther · Mittweida · meine-glueckskueche.de

18:00 Uhr Workshop Spiegelgesetz-Methode mit Uta Weidauer · Aue · Tel. 03771 22703

19:00 bis 22:00 Uhr Start des geschlossenen Männerkreises 2024 mit Dirk Kreuzer · Chemnitz · www.schoenheitsweg.de

**Samstag, 13.01.2024**

13. – 14.01. Sprüh' Dir Dein Glück – Kurs der anderen Art, mit Daniela Jungthans & Franziska Haumer · Eibenstock · www.kunsthof-eibenstock.de

14:00 bis 17:30 Uhr Glück auf! Tag der offenen Tür in Pesterwitz nahe Dresden bei Kirsten von der Heiden · Freital · www.resonanzbewusstheit.info

18:00 bis 20:00 Uhr **Vernetzungstreffen Dresden-Elbland** mit Kirsten von der Heiden · Freital www.resonanzbewusstheit.info

18:00 Uhr Glitzer und Kostüm – Phantasien in der Sexualität mit Thomas Becher · Leipzig heilpraktiker-becher-leipzig.de

**Dienstag, 16.01.2024**

18:00 bis 20:30 Uhr Astroworkshop zum Mond – Astroschwingungen im Sonnenhof mit Heike Mielke · Dresden · astroschwingungen.de 16. – 18.02. Basiswochenende Fußreflexzonenbehandlung mit Bhajan Noam · Lengenfeld spirituell-er-leben.org

**Donnerstag, 18.01.2024**

18:00 Uhr Workshop Archetypen der Seele Wie ist meine Seele gestrickt? mit Uta Weidauer & Elvis Plesa · Aue · Tel. 03771 22703

18. – 23.02. Ausbildung Fußreflexzonen-Massage /-Therapie Teil 1 mit Bhajan Noam · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

**Samstag, 20.01.2024**

10:00 bis 18:00 Uhr Schnupper-Workshop ENERGY DANCE® mit Manuela Wende Hartmannsdorf · www.zellharmonie.de

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar Körperintelligenz nutzen – Tensorarbeit mit Uta Weidauer Aue · Tel. 03771 22703

10:00 bis 17:00 Uhr Tagesseminar Arbeitskreis – Familienstellen mit Elke Heinze-Grüner Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop Japanisches Heilströmen mit Ina Klinger · Schneeberg www.lebensfreude-ina-klinger.de

10:00 bis 20:00 Uhr Transformation & Begegnung – Ein tantrisch inspiriertes Tagessminar mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

**Donnerstag, 25.01.2024**

18:00 bis 20:30 Uhr Astrologischer Workshop Astrobasics & energetischer Schwingungsausgleich mit Heike Mielke · Dresden · www.astroschwingungen.de

**Freitag, 26.01.2024**

26. – 28.01. ENERGY DANCE® Wochenende – Raus aus dem Alltag – rein ins Tanzvergnügen! mit Andrea Kopf & Nadine · Kröpla · www.natur-hotel-vitaleum.de

**Samstag, 27.01.2024**

27. – 28.01. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röllner Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

10:00 bis 16:00 Uhr Workshop zum Thema Vergebung – Sich selbst und anderen vergeben, mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

16:00 Uhr Erdheilungs-Klangkonzert im Bergwerk mit Ann König & Freunde · Breitenbrunn www.miteinandersein.org

**Montag, 29.01.2024**

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

**Freitag, 02.02.2024**

02. – 11.02. Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger mit Auftagtagen mit Silke Wendt Rieth (Stettiner Haf) · www.gesundurlaub-klatschmohn.de

**Samstag, 03.02.2024**

03. – 10.02. Basenfasten mit Kochkurs und Wandern der Talsperre Kriebstein (mit und ohne ÜN) mit Kati Walther · meine-glueckskueche.de

03. – 04.02. Die Essenz der AnuKan-Massage mit Frank Aman & Flora Ulrike Henkert · Dresden www.anukan.de

03. – 04.02. Start Heil- & Wildpflanzenpädagogik II – Vertiefung für zertif. Kräuterpädagogen, Kräuterführer · Friedberg (Bayern) www.kraeuter-akademie.de

03. – 04.02. Seminar Schamanisch Reisen Teil I und II mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

10:00 bis 18:00 Uhr Kursbeginn Gesund Groß Nähren - Ein Kus der Basiswissen vermittelt und zu Heilung einlädt mit Jana Münzner · Schwarzenberg · amryta.de

**Sonntag, 04.02.2024**

04. – 10.02. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit Britta Tackmann · Zinnowitz / Usedom www.fastenanderostsee.com

10:00 bis 19:00 Uhr Basis-Seminar Verbindung mit Deiner Lichtseele mit Sabine & Roy Müller Dahlen · heilklang-zentrum.de

**Dienstag, 06.02.2024**

18:00 Uhr Workshop Atem und Lust mit Thomas Becher & Kristin Drotziger · Chemnitz · heilpraktiker-becher-leipzig.de

**Donnerstag, 08.02.2024**

18:00 Uhr Workshop Atmen – die einfachste Sache der Welt? mit Uta Weidauer · Aue · Tel. 03771 22703

18:00 bis 20:30 Uhr Astroworkshop zum Mond – Astroschwingungen im Sonnenhof mit Heike Mielke · Dresden · astroschwingungen.de

18:30 bis 21:00 Uhr Online-Meditationskurs Stärke Deine Schutzkreise mit Tara Gräfe www.kraftreisen.org

**Freitag, 09.02.2024**

09. – 11.02. Coaching Transformationsprogramm – Start der Jahresausbildung 2024, mit Gabriele Gärtner · Dahlen · heilklang-zentrum.de

09. – 11.02. Frauenauszeit Ganz Weib Sein – Erwecke, Aktiviere und Bewahre Deine weibliche Ur-Kraft – Thema: Ur-Weibliche Liebeskraft mit Jana Münzner · Klingenberg · amryta.de

14:00 bis 20:00 Uhr Halbtagesseminar Stärke Deine Schutzkreise mit Tara Gräfe · Voigtsdorf www.kraftreisen.org

18:00 bis 19:30 Uhr Infoabend Sebastian Kneipp – Wickel, Auflagen und Packungen mit Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal auszeit-vom-stress.de

**Samstag, 10.02.2024**

10. – 11.02. Beginn Jahresintensivtraining 5 Elemente Meditationsprozess 2024 mit Tara Gräfe · Chemnitz · www.kraftreisen.org

10. – 27.02. Basenfasten mit Kochkurs und Wandern der Talsperre Kriebstein (mit & ohne ÜN) mit Kati Walther · meine-glueckskueche.de

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

**Sonntag, 11.02.2024**

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

**Freitag, 16.02.2024**

16. – 25.02. 9 Tage Fasten nach der Methode von Dr. Otto Buchinger mit Auftagtagen mit Silke Wendt · Rieth · www.gesundurlaub-klatschmohn.de

**Samstag, 17.02.2024**

17. – 18.02. Seminar Lebensrad mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · www.gruenevilla.de

**Sonntag, 18.02.2024**

10:00 bis 19:00 Uhr Aufbau-Seminar In Dir liegt das Licht der Welt mit Sabine & Roy Müller Dahlen · heilklang-zentrum.de

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

**Donnerstag, 22.02.2024**

18:00 Uhr Workshop Reinigung und Selbstschutz für Körper & Geist & Seele mit Uta Weidauer · Aue · Tel. 03771 22703

**Freitag, 23.02.2024**

23. – 25.02. Basiswochenende Klangmassage, Klangyoga, Gong mit Bhajan Noam · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

**Samstag, 24.02.2024**

24. – 25.02. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röllner · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

Start Qi Gong Teacher Training (QGT) / Immersion 2024 „Qi Gong und die Kunst der inneren Alchimie für Frauen“ · Friedberg (Bayern) www.daowege.de

**Sonntag, 25.02.2024**

25.02. – 02.03. Das besondere Seminar Frühlingserwachen für den eigenen Körper – gemeinsam Fasten mit Begleitung (ohne ÜN) Dittmannsdorf · www.kraeuter-chemnitz.de

25.02. – 01.03. Ausbildung Klangmassage / Klangtherapie mit Bhajan Noam · Lengenfeld spirituell-er-leben.org

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

**Mittwoch, 28.02.2024**

18:00 bis 21:00 Uhr Themenabend Genogrammarbeit – Erstellung des eigenen Stammbaumes mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 260401

**Vorschau März 2024**

18:00 Uhr Workshop Kraft der Farben mit Uta Weidauer · Aue · Tel. 03771 22703

01. – 08.03. Fastenwandern und Selbstreflexion im Elbsandsteingebirge mit Kati Walther Kurort Gohrisch · meine-glueckskueche.de

01. – 03.03. Seminar Tinnitus-Programm mit Bhajan Noam · Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

02.03. Beginn der Jahresgruppe „Wildes-Weiber-Wissen“ mit Sandra Schneider · Werdau www.seinundwerden.online

02. – 03.03. Tagesseminar Arbeit im Fluss des Lebens – Für Berater & Familienaufsteller, Teil 1 mit Elke H.-Grüner · Chemnitz · www.gruene-villa.de

02.03. Familienstellen in Radebeul mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

03. – 09.03. / 17. – 23.03. Buchinger-Fasten an der Ostsee mit Britta Tackmann · Zinnowitz / Usedom · www.fastenanderostsee.com

03.03. Familienstellen in Erfurt mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

08. – 09.03. Intensivretreat Shivaratri – Erfahre die tiefe Stille in Deinem Herzen (auch Online) mit Tara Gräfe · Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

09. – 10.03. Start Heil- & Wildpflanzenpädagogik I · Friedberg · www.kraeuter-akademie.de

09.03. GONGNACHT Leipzig mit Thomas Becher · Leipzig · heilpraktiker-becher-leipzig.de

09. / 10.03. Familienstellen in Berlin mit Christian Schilling · familienstellen.org

17. – 24.03. Basenfasten mit Kochkurs und Wandern im Erzgebirge mit Kati Walther Eibenstock · meine-glueckskueche.de

20.03. Märchenaufstellung mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 260401

22.03. Infoabend Hildegard von Bingen – Klostermedizin und mehr, mit Gabriele Göpfert Hohenstein-Ernstthal · www.auszeit-vom-stress.de

23. – 24.03. Ausbildung Klangmassage „Klang & Energie“ Modul 1 mit Ruth Röllner · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

28.03. – 01.04. Oster-Retreat mit Bhajan Noam Lengenfeld · spirituell-er-leben.org

29.03. – 01.04. Oster-Retreat Jesus Christus Yantra und die Kraft der Frau mit Tara Gräfe Voigtsdorf · www.kraftreisen.org

**REISETIPP**

23. – 30.06. Komm in Bewegung, Mensch – Intensiv-Seminar, Archetypen und Verbundener Atem mit Yamuna Elke Roßner und Dr. med. Christine Wanka · Montegrotto Terme (Italien) · www.yamuna-info.de



Der Trend der Zeit

## Regional, ehrlich und vertrauenswürdig

von Silke Lucht



### Bio-Geschenkekisten

Für die Weihnachtszeit haben wir uns etwas Besonders einfallen lassen. Zusammen mit Julia von der Tofubar, Richard von Direkt vom Feld, Patrick von Choco del Sol und Danilo von der Manufaktur Huttenberg bieten wir Bio-Geschenkekisten rein aus unserer Region an. Hier könnt Ihr biologische Highlights von mutigen Menschen unserer Region genießen. Zusätzlich fördert Ihr natürlich die Biobetriebe, die sich für ein anderes Wirtschaften entschieden haben. Fairness und der Gedanke für ein wertschätzendes und sorgsames Umgehen mit der Natur steht bei allen dahinter. Wir sind mit

unserem Goldleinöl und Gemüse am Start. Natürlich könnt Ihr auch aus einer ganzen Reihe von anderen Geschenkekisten für Eure Lieben wählen.

### Weitere Angebote

Wie wäre es mit einem Ökokisten-Abo als Geschenk? Wir sind für alles bereit, ob Firmengeschenke für Mitarbeitende oder privat, wir können mit Euch gemeinsam die besten Leckereien für Euren Geschmack packen und in der Weihnachtszeit liefern. Ruft uns an oder schreibt eine Email, wir kümmern uns.

Herzliche Weihnachtsgrüße – Eure Guidos

Guidohof · Am Ullersberg 31  
09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhlisdorf  
Tel. 037609 5433 · [www.guidohof.com](http://www.guidohof.com)



Reihe: Heilsame Nahrung

## Kurkuma

von Ann König

Kurkuma (*Curcuma longa*), die tropische Gelbwurz, gilt heutzutage als fester Bestandteil einer gesunden Ernährung. Besonders in der kalten Jahreszeit kann sich das enthaltene Curcumin mit seinen entzündungshemmenden Eigenschaften positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Bei allen Schmerzen z. B. der Nerven oder Gelenke sowie Symptomen, die u. a. durch die Epstein-Barr-Viren ausgelöst werden – wie Kopfdruck, Benommenheit, Schwindel, starke Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen, Ängste, Verwirrung – ist Kurkuma immer öfter das Mittel der Wahl.

Weiterhin kann Kurkuma auch unsere Durchblutung anregen. Deshalb wird es z. B. von Menschen genutzt, deren Blut aufgrund von Leber- und Kreislaufschwäche mit Giften angereichert ist oder die unter chronischen Histaminreaktionen leiden. Zudem kommt Kurkuma aufgrund des hohen Mangangehalts bei der Reduzierung von schlechtem Cholesterin, Abbau von Tumoren und Zysten, Vorbeugung gegen allen Krebsarten und nicht zuletzt bei der Entgiftung unseres Körpers im naturheilkundlichen Bereich zum Einsatz.

Seelisch kann Kurkuma unserem Selbstwertgefühl helfen, damit wir uns als wertvollen, großartigen Menschen annehmen und wertschätzen.

### Kurkuma-Ingwer-Shot

Bei Husten, Halsweh, (ersten Anzeichen einer) Erkältung, Grippe, Nebenhöhlenentzündung können Kurkuma und Ingwer frisch entsaftet über den Tag in kleinen Schlucken eingenommen werden. Dafür 10 cm Kurkuma, 10 cm Ingwer, 2 Orangen und 2 Knoblauchzehen einzeln entsaften und je 1 TL Kurkuma- und Ingwersaft mit 1/4 TL Knoblauch und 1/4 Tasse Orangensaft mischen und sofort trinken.

Vgl. Anthony William: „Medical Food – Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“, München 2017, S. 250 ff

## Weihnachtszauber im Unverpackt-Laden

von Lisa Köhler

Die Weihnachtszeit bringt nicht nur festliche Dekorationen & köstliche Leckereien, sondern auch gemeinsame Erlebnisse. In diesem Jahr lädt der Unverpackt-Laden in Werdau alle Interessierten dazu ein, die Weihnachtsfreuden auf nachhaltige Weise zu genießen:



### 14.12. · Adventslieder-Singen

Wir öffnen unsere Türen für das Adventsliedersingen ab 19:00 Uhr, um gemeinsam in festliche Stimmung und Atmosphäre einzutauchen. Eine herzliche Einladung an alle, die Freude am Singen haben.

### 15.12. · Spaß und Leckereien für die Kleinen

Am 15.12. wird das Schaufenster von den Kindern kunstvoll verziert. Aus dem Thermomix werden leckere Gerichte gezaubert und es gibt frisch gebackene Waffeln.

### 16.12. · Gemütlichkeit und Geschichten

Es wird so richtig gemütlich. Eine Märchenerzählerin entführt die Besucher in magische Welten. Bei einer Tasse Tee oder Punsch und köstlichen Keksen lauscht man gespannt den Geschichten und vergisst für einen Moment die Hektik der Vorweihnachtszeit.

### 17.12. · Kreative Workshops für Groß und Klein

Der Höhepunkt der Weihnachtswoche im Unverpackt Laden ist der 17.12. mit kreativem Basteln und Handwerken. Mexikanische Weihnachtssterne entstehen, während Kerzen in warmem Wachs gezogen werden.

Freut Euch auf eine zauberhafte Weihnachtszeit im Zeichen der Nachhaltigkeit und des Miteinanders. Wir heißen Euch herzlich willkommen!

Die Genossenschaft natürlich & unverpackt Werdau e.G.  
Poststraße 1, 08412 Werdau · [www.natuerlich-und-unverpackt.de](http://www.natuerlich-und-unverpackt.de)

**Natur und Frische - einfach gut**



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

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

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

**Regional und frisch**



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

**BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten** NEU

Weststraße 49, 09112 Chemnitz  
Tel. 0371 56629604

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

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



**Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt**



**BIO Vollsortiment**

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

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

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

**Erzgebirge**

Kunstthof Eibenstock  
www.kunstthof-eibenstock.de  
**Sri Sai Prana Yoga** mit Kerstin Schreiber Fortgeschr. Di ab 9.1. 18–19:30 Uhr  
Anfänger Do ab 27.2. 19:45–21 Uhr  
**Kunstaft** Öffnungszeiten bis 19.12.23 und ab 5.1.24: Freitag bis Dienstag 13–17 Uhr  
22.–24.12. geschlossen / ab 25.12.23 bis 2.1.24 täglich 13–17 Uhr  
  
Praxis für Ergotherapie · Uta Weidauer  
Aue · Tel. 03771 22703 · ergo.weidauer@gmx.de  
**Geistreiches Hutz'n** 4.1. / 1.2. / 7.3. je 18 Uhr  
Workshops / Vorträge jeweils 18 Uhr:  
**Spiegelgesetzmethode** 11.1.  
**Achetypen der Seele** 18.1.  
**Vergebung / Selbstermächtigung** 28.12./25.1.  
**Atmen** 8.2.  
**Reinigung & Selbstschutz** 22.2.  
**Kraft der Farben** 29.2.

Ganzheitl. Physiotherapie „Lebensfreude“  
Schneeberg · Ina Klinger  
www.lebensfreude-ina-klinger.de  
**FrauenZeit** 25.1. Brigid 17 Uhr / 27.2. Thema: Weiblichkeit 18 Uhr  
Kursbeginn **Ein Kurs in Lebensfreude** ab 5.2. montags 17–18 Uhr

AMRYTA Schwarzenberg · Jana Münzner  
www.amryta.de  
**Yoga des Herzens** donnerst. 19:30–21:30 Uhr  
**Verbundener Atem** 16.1. / 6.2. / 12.3. je 9 Uhr  
6.12. / 10.1. / 14.2. / 6.3. je 18:30 Uhr  
**Frauenfreitag** 5.1. / 26.1. / 22.3. je 19 Uhr

Zentrum für Yoga & Prana Schwarzenberg  
Grit Weihrauch · www.pranahheilung-erzgebirge.de  
**Sri Sai Prana Yoga** (Hatha): wöchentlich, jeden Di & Do: 8 Uhr Frühaufsteher / 17 Uhr Anfänger / 19 Uhr Fortgeschrittene // Fr Anfänger 14 & 16 Uhr  
**Kundalini-Yoga** mit Diana Zimara Mi 16:30 Uhr  
**Friedensmeditation** Fr 19 Uhr

Praxis „Leicht-Sein“ · Bettina Brückner  
Annaberg-Buchholz · Tel. 03733 26401  
**Offene Abende Familienstellen**  
6.12. / 7.2. / 6.3. je 18:30 Uhr

**Sri Kaleshwar Meditations- & Seminarzentrum** · Tara Gräfe · www.kraftreisen.org  
**Feuerpuja** an Neu- & Vollmonden  
12.12. / 27.12. / 11.1. / 25.1. / 9.2. je 18–20 Uhr  
vor Ort in Voigsdorf oder per Fernteilnahme

Aschfried Hütt'n · Marienberg OT Kühnhaide  
Tel. 0178 5490573 · t.me/aschfried  
**Adventsklang-Zauber**  
2.12./ 9.12. / 16.12. je 14–17 Uhr  
**Gesundheitsstammtisch**  
jeden 7. des Monats 17–19 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**

Das Wärmende Herz · mit Antje Zimmer  
Plauen · www.das-waermende-herz.de  
**Frauenkreise** um Neu- und Vollmonde herum, regelmäßige **Themenabende**

Stammtisch **UrLicht9er®** mit Mandy Goller auf Anfrage · Praxis Falkenstein · Tel. 03745 751395

**BIODANZA** mit Christine Lukaschek  
1 x im Monat im Tanzstudio Merhaba  
Plauen · www.biodanza-chemnitz.de

**Raum Zwickau**

Spirituelles Seminarzentrum · Lengenfeld  
www.spirituell-er-leben.org  
wöchentliche **Yogakurse**  
**Yoga-Lehrer Vorbereitungswochenende**  
8. – 10.12. / 5. – 7.1. / 26. – 28.1.

Forsthaus Trünzig · Langenbernsdorf · www.gesundheitsreisen-sonni.com  
**Stammtisch** jeden 2. Mi im Monat je 18 Uhr  
**Baumpilzwanderung / Wildkräuterwanderung / Töpfern** siehe Internetseite

**Spirituelle Stammtisch** · 3.1./7.2./6.3. jeweils 18 Uhr · Restaurant „Goa“, Pleißencenter Werdau · Infos Christiane Peyerl · Tel. 0151 56130812

**Praxis für Energiearbeit & Coaching** · Zwickau · Heike Faruh Langbein  
linktr.ee/energienaturesolove  
**Frauenkreis Zwickau „Göttinnen des Lichts“**  
15.12. / 19.1. / 8.2. / 8.3. je 18 Uhr  
**Vollmondzirkel mit Ahnenheilung & Kakaozeremonie** 28.1. / 24.2. / 24.3. je 16–22 Uhr

Praxis Sein & Werden · Sandra Schneider  
Werdau · www.seinundwerden.online  
**Frauenkreis** Wintersonnenwende 21.12. 18–20:30 Uhr

**Auszeit vom Stress** · Gabriele Göpfert · Hohenstein-Ernstthal · www.auszeit-vom-stress.de  
**Waldbaden**  
2.12. / 24.12. / 1.1. / 3.2. / 9.3.  
**Infoabende / Workshops**  
15.12. / 19.1. / 9.2. / 22.3. je 18 Uhr

Salzgrotte Salaero · Hohenstein-Ernstthal  
www.salaero.de  
**Hypnotische Phantasiereise** 4.12. 19 Uhr  
**Klangkörperreise / Klangmassage** 1.12. 18 Uhr  
**Energetische Massagen & Energiearbeit** 5.12. / 12.1. / 16.2. / 15.3.  
**Komm zur Ruhe – Deine Wohlfühlzeit** 6.12. / 13.1. / 16.3. je 15–18 Uhr  
**Systemisches Stellen** 27.1. / 23.3. / 25.5.  
Weitere Angebote siehe Webseite

Reiki-Oase · Bettina Bauch · Limbach-Oberfroha  
www.reiki-oase-lo.de  
**Virtuelle weltweite Meditation** – für 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 / Hartmannsdorf / Salzgrotte Wolkenburg auf Anfrage  
**ENERGY DANCE®** offene Kurse:  
Waldenburg montags 18:30 Uhr  
Limbach-Oberfr. 21.12. 18:30 Uhr  
Hohenstein-E. 14.12. 18:30 Uhr  
Schnupperkurs Hartmannsdorf 20.1. 10–18 Uhr

Klangschalen Energie · Ruth Röllner · Waldenburg · www.klangschalen-energie.de  
**Klangerlebnis** an Neu- & Vollmond 13.12. / 27.12. / 11.1. / 25.1. / 9.2. / 24.2. je 19:30 Uhr  
**Klangschalen-Ausbildung** 27.–28.1. / 24.–25.2. / 23.–24.3. / 27.–28.4.2024

**Raum Chemnitz**

Kontrast Reich · Heike Seewald-Blunert  
Meinersdorf · www.kontrast-reich-training.de  
wöchentliche **Hatha-Yogakurse** für Erwachsene, Senioren, Schwangere und Kinder; **Pilateskurse**

**YOGA ROOM** Chemnitz · Anna Grahl & Jagad  
Sven Hunger & Rainer Schulz  
www.yoga-room-om.de  
**Mantrasingen – Chanting Circle**  
15.12. / 19.1. / 16.2. / 15.3. je 18–20:30 Uhr  
**Klangkonzert – meditative Klänge**  
9.12. / 6.1. / 3.2. / 2.3. je 19–21 Uhr  
**KiC-Kuschel Abend** 16.12. / ... 18–22 Uhr

Die Tanzoase Chemnitz · Bella Studel  
wöchentl. Kurse / Ausbildungen: **Bauchtanz, Hula-Tanz, Zenbo Balance & Mantra-Dance**  
Frauenraum **Healing Talks & Dance**  
siehe www.bella-kalima.de

**Schönheitsweg** · Raja Chemnitz  
www.schoenheitsweg.de  
**Offener Männerkreis** mit Dirk Kreuzer  
4.1. / 25.1. / 29.2. / 25.3. je 19–22 Uhr  
**Offener Frauenkreis** 6.12. / ... 19 Uhr  
**Männer-Frauen-Kreis**  
12.12. / 9.1. / 7.2. / 20.3. / 23.4. je 19 Uhr  
**Mama Cacao & Atem-Meditation**  
7.1. / 3.3. / 1.5. je 10 bis 13:30 Uhr  
**Schwitzhütte** 23.12. 10–20 Uhr

**SALANA** Energiearbeit mit Mireen Fellmer  
Chemnitz · Jurte im Einsiedler Wald  
**Frauen der Erde** – kollektiver Frauenkreis  
Termine siehe www.salana-energiearbeit.de

ZauberWege e.V. · Kerstin & Kai Müller  
Hainichen · www.zauberwege.de  
**Die MONDIN ruft** (Frauenkreis)  
27.12. / 25.1. / 24.2. / 24.3. je 19 Uhr  
**MannSein** 5.12. / 9.1. / 6.2. / 5.3. je 19 Uhr  
**Sonne, Mond & Sterne** offener Kreis für alle  
19.12. / 16.1. / 20.2. / 19.3. je 19 Uhr  
**Schwitzhütte** 21.12. 11–22 Uhr

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann  
Dittmannsdorf · www.kraeuter-gut.de  
**Kräuterspaziergang** 3.2. 14–16 Uhr  
**Am Kräuter-Gut-Tisch**  
1.12. / 19.1. / 9.2. je 17–20 Uhr  
**Wild- & Heilkräuter-Werkstatt**  
27.1. / 17.2. / 16.3. je 9:30–17 Uhr  
**Frauengeflüster** 22.12. Wintersonnenwende / 3.2. Lichtmess je 17–20 Uhr

**Raum Leipzig-Halle**

Cornelia Wanzek · Feng Shui Haus Leipzig  
www.corneliawanzek.de  
**Heilmeditation mit Energieübertragung**  
17.12. 18 Uhr / 22.12. 18:30 Uhr  
ab Januar jeden Montag (außer 12.2.) je 18 Uhr

Natur & Psyche Leipzig · Thomas Becher  
www.natur-und-psyche.de  
**MACHO – offener Männerkreis**  
16.1. / 22.1. je 18 Uhr  
Handarbeitsabend **Intimmassage des Mannes**  
für Frauen 7.12. / 4.1. / 30.1. / 29.2. je 19 Uhr  
**Männerabend zur Sexualität am Kamin**  
9.1. / 20.2. je 18 Uhr in Chemnitz

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · Markkleeberg  
www.klangtempel.net  
**Spielstunde Monochord & Elfenharfe**  
18.12. / 30.1. / 31.1. / 27.2. / 28.2. je 18–21 Uhr

**Heilklang-Zentrum** · Sabine & Roy Müller  
Dahlen · heilklang-zentrum.de  
Monatliche offene Gruppentermine für  
**Klangreisen, Kinderklang und Meditationen**

**Dresden-Elbland**

Astroschwingungen · Heike Mielke · Dresden  
www.astroschwingungen.de  
**Astrologischer Workshop** mit energetischem  
Ausgleich am 25.1. 18–20:30 Uhr  
**Astroworkshop zum Mond**  
16.1. 18–20 Uhr / 8.2. 18:30–20:30 Uhr

R.leben® · Ute Rudolph · Dresden  
www.bewusst-im-sein-erleben.de  
**Neumondin-Frauenkreis**  
11.1. / 9.2. / 10.3. je 18 Uhr  
**YoTaKa** – Yoga, Tanz & Klang für Männer & Frauen jeden Mo 19 Uhr bis 18.12. / ab 15.1.

Praxis Resonanzbewusstheit · Freital  
mit Kirsten von der Heiden  
www.resonanzbewusstheit.info  
**Systemische Aufstellungsarbeit** · Sa 9.12. / 23.12. / 6.1. / 20.1. / 17.2. / 2.3. je 14–18 Uhr  
**Trauerbewältigungsgruppe** · Mi 13.12. / 27.12. / 10.1. / 24.1. / 14.2. / 28.2. je 14:30–16:30 Uhr  
**Kuscheltreff** · Mo 4.12. / 18.12. / 1.1. / 15.1. / 5.2. / 19.2. / 4.3. je 18:30–21:30 Uhr  
**Lesen- & Spielzeit** Mo 11.12. / 8.1. / 5.2. / 11.3. je 17:30–19 Uhr

AnuKan – Zentrum für Berührungskunst  
Dresden · www.anukan.de  
**Kleine Massageschule**  
10.1. / 24.1. / 7.2. / 21.2. / 6.3. je 19 Uhr  
**Offene Bondageabende**  
14.12. / 4.1. / 1.2. / 11.3. je 19 Uhr  
**Raufparty** 5.12. / 22.1. / 5.2. je 19 Uhr

**Trainer-Treffen Dresden** – Arbeitskreis für Anbieter 11.1. / 12.3. je 18–20:30 Uhr  
**Therap. Nachsorgegruppe Psychosomatik – NSG** · 13.12. / 3.1. / 7.2. / 6.3. je 17:30–19:30 Uhr · www.resonanzbewusstheit.info

Jörg Hampel · Diera-Zehren  
psychobionik.joerg-hampel.de  
**Jahreskreisfeste** 21.12. Wintersonnenwende / 2.2. Imbolc je ab 18 Uhr



Termine 2024: **14.4. Werdauer Lebensfreude-Kongress** und am **22.9. folgt die 2. Werdauer Lebensfreude**

Madlen Ostertag · Tel. 0174 1902705 · kontakt@madlen-ostertag.de

Praxis HerzBalance · Veronika Broszinski  
Großenhain · www.herz-balance.com  
**Hatha-Yoga** Anfänger montags 17–18:30 Uhr  
60+ mittwochs 9:00–10:30 Uhr  
Fortgeschrittene mittwochs 17:30–19 Uhr  
wöchentliche **Kinderyoga** GTA Kurse  
**Satsang** 5.12. 18–19:30 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 jed. 1. Sa im Monat

Ginkgo Mare Ostseebad Perrow  
www.ginkgomare.de  
**Wöchentliche Yoga-Kurse** je 17–18 Uhr

**Thüringen**

Vitaleum · Krölpa · www.naturhotel-vitaleum.de  
**Waldkraft** 5 Tage wöchentlich So – Fr  
**Bewegtes Basenfasten wacker-methode®**  
von 5–21 Tage wöchentlich ab Sonntag  
**Waldführung** jeden Donnerstag

**Fastenreisen**

Meine Glücksküche · Kati Walther  
www.meine-glueckskueche.de  
**Fasten** Userin (Meck-Pom) 3.1.–10.1.  
Mittweida 11.1.–18.1. / 4.4.–11.4. (ohne ÜN)  
Talsperre Kriebstein (mit und ohne ÜN)  
3.2.–10.2. / 10.2.–17.2.  
Elbsandsteingebirge 1.3.–8.3.  
Erzgebirge 17.3.–24.3. / 14.4.–21.4.

**Ostsee-Fastenkuren** auf Usedom / Zinnowitz  
Britta Tackmann · www.fastenanderostsee.com  
**Parkhotel Am Glienberg**  
7.–13.1. / 4.–10.2. / 3.–9.3. / 17.–23.3. / ...  
Nur für Wiederkehrer 21.–27.1. / 18.–24.2.

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

**Überregional**

Dreiklang · Julia Rosenberg · Tel 0162 5227396  
**Klang- & Atemreisen** Zwickau 2.12. 18 Uhr / Zwönitz 8.12. / Freiberg 15.12. je 18 Uhr  
Workshop **Ätherische Öle** Zwickau 9.12. / Freiberg 15.12. je ab 15 Uhr

Akademie Corpus et anima  
Dresden · www.corpus-et-anima.de  
**Heilpraktikerausbildung**  
Infoabend online 25.1. je 19 Uhr  
**Kinesiologische Kurse**  
Infoabend 17.1. Dresden / 27.2. online

Klangtempel · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum · www.klangtempel.net  
**Intuitive Handpan-Workshops** je 14–18 Uhr  
9.12. / 3.2. Markkleeberg / 2.3. Kleinkochberg (Nähe Jena) / 16.3. Sachsenburg (Nähe Mittweida) / 23.3. Dresden

**familienstellen.org** · Christian Schilling  
10.2. Leipzig / 11.2. Dresden / 18.2. Zwickau / 25.2. Gera / 2.3. Radebeul / 3.3. Erfurt / 9./10.3. Berlin / 13.4. Leipzig / 14.4. Dresden

**Online**

Kostenfreie Online-Meditation  
**Raum der Freiheit**  
5.12. / 19.12. je 18:45–19:15 Uhr per Zoom  
heilklang-zentrum.de

**Voller Erfolg · 1. Werdauer Lebensfreude**  
Erfolgreich ist am 24.9.2023 die erste Werdauer Lebensfreude-Messe über die Bühne gegangen. Wir sind sehr dankbar, dass die Premiere so viele Netzwerkpartner und Besucher in die Stadthalle nach Werdau geführt hat und bedenken uns ganz herzlich bei allen Ausstellern und Mitwirkenden.

Im Mycel des Lebens

## Schwingung, Klang und altes Heilwissen trifft auf Männerarbeit und Sexualcoaching

von Thomas Becher

Das Leben liebt und begehrt aus sich heraus, macht mir immer wieder Angebote und lädt mich ein, weiter zu gehen und zu gedeihen. Seit fast 10 Jahren beschäftige ich mich mit substanzgestützten Integrationsverfahren und psycholytischer Therapie, als Selbsterfahrung, Klärungsraum und Weg zu mehr Bewusstheit. Viele der nutzbaren Substanzen sind in Deutschland verboten, synthetisch hergestellt oder kommen aus weit entfernten Gegenden dieser Welt und sind nicht mit uns verbunden.

Dennoch bildet es den Humus, auf dem in diesem Jahr eine heimische Vertreterin zu mir finden durfte, deren sanftes und breites Wirkspektrum mich sehr begeistert. Amanita Muscaria – der Fliegenpilz – ist über sein Mycel und kulturelle Präsenz in Märchen und Mythen stark mit uns verbunden und unterstützend in meine psychotherapeutische Arbeit und tantrische Begleitung eingeflossen.

Die Pilzenergie ist gleichermaßen Raum öffnend, verbindend mit uns selbst und unseren Ahnen. Sie hilft, unsere Hirnstrukturen umzugestalten und uns von Mustern, Ängsten und Glaubenssätzen zu lösen. Die Unterstützung im vegetativen Nervensystem führt zu einer Vagus-Aktivierung und so zu mehr Gelassenheit und Entspannung.

Ihre sanfte Anwendung fördert Schlaf und auch Kreativität. Im Nervensystem zeigt sich die Stärke des heimischen Mycels, in dem sie es von einerseits erleichtert, mit anderen in Verbindung zu gehen und andererseits das Erkennen und Kommunizieren von Grenzen. Neben den bekannten Heilpilzen, die vor allem zur Immunmodulation und in der Krebstherapie in meiner Praxis zur Anwendung kommen, setze ich Amanita Muscaria in ihrer reinen Form, aber auch verdünnt, als s. g. Microdosing, als Hydrolate und homöopathische Verdünnung ein.

Frei nach dem Mycelgedanken hat meine Vision aus dem Jubiläumsheft erste „Pilzkörper“ auch Richtung Chemnitz getrieben.

Es erwachen und erwachsen gerade, wie zur Pilzzeit, regelmäßige Veranstaltungen von mir zu erfüllter Sexualität – vor allem für Männer. Damit ergänze ich genüsslich Kristin Drotzigers Angebot zu Sexological Bodywork, GenussSalons und Traumasensiblem FreifühlYoga im Freifühlsein Chemnitz. Besonders freue ich mich, neben den Männergruppen in Leipzig und Delitzsch, auf monatliche Gespräche am Kamin im Freifühlsein über alles, was Mann in seiner Sexualität bewegt, verunsichert, antreibt...

Ich lade Dich herzlich ein, Dir die Unterstützung zu holen, die Du jetzt gerade brauchst! Wir arbeiten aus dem Herzen heraus, kreativ, individuell, Klienten- und Prozessorientiert, mit langjähriger therapeutischer Erfahrung, tantrischem Wissen, reichlich Selbsterfahrung, viel Humor und Lebendigkeit – und einer tiefen Liebe für das Leben.

**Aktuelle Termine, Beratungs- und Therapieanfragen:**  
**Thomas Becher · Heilpraktiker – Natur & Psyche – Praxis für Naturheilkunde, Psychotherapie und Massage**  
 Hahnemannstr. 7, 04177 Leipzig  
[praxis@natur-und-psyche.de](mailto:praxis@natur-und-psyche.de)  
 Tel. 0175 855528 oder 0341 68419300  
[www.natur-und-psyche.de](http://www.natur-und-psyche.de) · [www.massagen-in-leipzig.de](http://www.massagen-in-leipzig.de)  
[www.sexualtherapie-in-leipzig.de](http://www.sexualtherapie-in-leipzig.de)



**FREIFÜHLSEIN**  
**Kristin Drotziger**  
 Chemnitztalstr. 238, 09114 Chemnitz  
 Tel. 0172 283 8888  
[kontakt@freifuehlsein.com](mailto:kontakt@freifuehlsein.com)  
[www.freifuehlsein.com](http://www.freifuehlsein.com)

Heilpraxis Diana Hessel

## Begleitung auf allen Ebenen des Seins

von Diana Hessel

Mein Name ist Diana und seit meinem 30. Lebensjahr hab ich mich immer wieder und immer öfter gefragt, ob das jetzt schon alles sei. Kommt noch was? Wenn ja, was? Woher? Und wann? Was ist der Sinn des Lebens? Warum bin ich hier?



Diese Fragen brachten mich auf einen Weg, der mir immer mehr Freude und Leichtigkeit gebracht hat. Mittlerweile bin ich an dem Punkt angekommen, wo ich gern andere Menschen dabei begleiten möchte, ihren eigenen Weg zu mehr Freude und Leichtigkeit zu finden. Das Leben kann und darf leicht und freudvoll sein und wenn's gerade mal Mist ist, hilft diese Erkenntnis für einen gelasseneren Umgang damit.

Meistens wirken Muster/Strategien zur Vermeidung von Schmerz, Trauer, Wut usw. im Hintergrund. Doch wenn sie befreit und ausgelebt werden, stellen sie ihr gesamtes Potenzial zur Verfügung und es kann aus Trauer Freude, aus Angst Mut, aus Wut Frieden entstehen. Der Mensch ist in der Lage, zusammen mit seinem Körper, sich selbst zu heilen. Er trägt alles in sich, was es braucht.

### Meine Begleitung:

- **Körper:** Spüren, Entspannung, Berührung & Energien fließen lassen – Lomi Lomi 'Oluea Massage & Klangschalen-Massage
- **Seele:** Gespräche, Meditationen, innere Welt/innerer Ort, Lesen im Bewusstseinsfeld, Hypnose – Bewusstseins- & Sinnfindungscoaching, HP Psych.

**Gemeinsam verändern – in Freude SEIN.**

Heilpraxis Diana Hessel · 08134 Wildenfels/Wiesen  
 Termine unter Tel. 0176 21544042 · [www.heilpraxis-dianahessel.de](http://www.heilpraxis-dianahessel.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](http://www.institut-sven-krieger.de)

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

**ONLINE**

Heilpraxis HP **Kordula Möring** · Schwerpunkte: Neue Homöopathie nach Körbler, Arbeiten und Testen mit der Einhandrute, Aufstellungsarbeit, u.v.m · Für Termin-/sonstige Anfragen bitte über hpkm@hpkm.de melden

**Julia Goessler** · Gründerin des magischen Heilcodes · Mit Freude, Liebe und modernsten Heilmethoden zu Quantensprüngen in der Gesundheit, liebevollen Beziehungen und spielerischem Geldfluss · Berlin · www.juliagoessler.com · Finde uns auf Facebook unter „Heilcode“ und buche den Kurs www.dermagischeheilcode.de

**ÜBERREGIONAL**

Klangtempel – **MIK & Thomas** · Handpan-Workshops & Klangseminare · Spielgruppen, Klangkonzerte · Klangheilung · Klangliege, weltweites Klangnetzwerk, „Campana“ · Festival der Klänge · „Die Tempelräume“ · Imkereie uvm. Tel. 034299 811800 · www.klangtempel.net

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

**Peter Hellwig** · Heilpraktiker für Psychotherapie · Heilraum-Seminare, Therapie & Fortbildungen, Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität, Trauma, Paartherapie, ungewöhnliche Beziehungsformen, Gruppenarbeit, Wachstums- und Heilungsarbeit · Göttingen / Mecklenburg-Vorpommern / Brandenburg · www.hellerweg.de

**Nora Philine Hansing** · Gründerin der Bewegung Revolution der Seele · Autorin · Botschafterin der Neuen Zeit · Initiationen in kosmisches Bewusstsein und Seelenwahrheit · Workshops Meditation · www.revolutionderseele.de · www.dimension-zeitenwende.de

**PLZ 01...**

**Astroschwingungen** „Komm in Deine Schwingung – Lebe Dein Potenzial“ · Energetischer Schwingungsausgleich auf Basis Deines Geburtshoroskop, eine Verbindung von Astrologie mit energetischen Heilsystemen · Heike Mielke Dresden · Tel. 0173 8436755 · heike.mielke@astroschwingungen.de · astroschwingungen.de

**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

R.leben@ · Bewusst · Schön · Sein · **Ute Rudolph** ganzheitliches Coaching, Visagistik, energetische Heilarbeit, Seelenreisen, Klang-Massage, Frauenkreis, YoTaKa-Bewegung im Sein · Bayreuther Str. 16, 01187 Dresden · Tel. 0157 56874572 · www.bewusst-im-sein-erleben.de

**Akademie CORPUS et ANIMA** GmbH · Kinesiologie, Naturheilkunde, Homöopathie, Psychotherapie, HP-Ausbildung, HP Psychotherapie / Podo / Physio, Weiterbildung f. Therapeuten, Heilpraktiker, Coaches, Eltern, alle Gesundheitsbewussten · Dresden und Chemnitz/Limbach-O. Tel. 0351 6413010 · www.corpus-et-anima.de

**Jana Reichel** · abbiegende Hauptstraße – Beratung und Coaching im Berufsleben und Selbstständigkeit. Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbestimmung, berufliche Neuorientierung, Gründungsbegleitung. Nimm Dein Berufsleben wieder selbst in die Hand! Pohlandstr. 19, 01309 Dresden · www.abbiegendehauptstrasse.com

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

**Carina Zais** · kunst & designatelier · intuitives Grafikdesign & energetisch hochschwingende Textildesign, Freilerner-Mama, Herzkreisleiterin, Seelen-Herz-Malkurse, Schwellegänge, energetische Beraterin · Moritzburg · Tel. 0173 5746240 · zais\_carina@posteo.de · www.energiebilder-carina-zais.com

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

**Jörg Hampel** · Ich begleite, helfe Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit, Lebenssinn, Beziehungsglück mittels psychobionischer Innenwelten · Rosengässchen 12, 01665 Niederwiesenthal · Tel. 0172 3513183 · psychobionik.joerg-hampel.de · dein-platz-fuer-auszeit.de

**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

**Birgit Peters** Geistheilern seit 2010 · Wirbel-säulenaufrichtung durch geistige Kraft, Ausgleich Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, innere Balance · Neustart für Körper, Geist & Seele, Potenzialentfaltung, Seminare, Spirit. Wanderungen · Wilsdruff & Dresden · T. 0173 8226629 · www.Heilerin-Birgit-Peters.de

**PLZ 03...**

**Gabriele Wills** · Schamanin, Coach, Heilerin, Seelenbegleitung · Tel. 0162 9027803 · www.shamanin.com

**PLZ 04...**

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

**Dr. Grit Ludwig** · (Familien-)Systemaufstellungen und mehr online oder in Präsenz · Heilpraktikerin für Psychotherapie · Leipzig · Tel. 0176 63788112 · www.dr-grit-ludwig.de; Telegram: t.me/drgritludwig

**Roland Meise** · VITALEXPERTE – Produkte für ein neues Gesundheitsbewusstsein · Dipl.-Gesundheitsreferent, Wasser-Fachberater, Vitalstoffberater · Hildebrandstraße 32, 04277 Leipzig · Tel. 0177 5506621 · www.roland-meise.de

**Alexandra Wilmshann-Hiller & Thomas Hiller** lebendigMACHER Leipzig · Praxis für Business Coaching, Supervision & Psychotherapie nach HeilprG · Alexandra arbeitet speziell mit Frauen in Frauenkreisen, Jahreskreisfesten & zeremoniellem Kakao in Kakaozeremonien und -Ausbildungen · www.lebendigMACHER.de

**NEUSEENLAND AYURVEDA · Anja Burkhardt** Ernährung & Psychosomatik (Schwerpunkt Ängste), HP für Psychotherapie (HeilprG), EM-DR-Therapeutin, Ayurveda, Hypnose, Klang, Mentaltrainerin C · Markkleebergerstr. 48, 04416 Markkleeberg · Tel. 0151 41967184 · info@neuseenland-ayurveda.de · www.neuseenland-ayurveda.de

**Natura – VIERELEMENTE · Jens Winter** Kraftortwanderungen, Geomantie, Räucherungen · schamanische Rituale, Seelenreisen, Trommelmeditation, Konfliktbewältigung, Sinnsuche, innere Harmonie und Fülle finden · Goetheweg 24, 04720 Döbeln · 0174 9998527 (Telegram) jens.winter@natura-vierelemente.de

**Heilklang-Zentrum** · erfahre Berührung durch Klänge, Worte & Energie · Ganzheitliche Heilung und Harmonisierung ist möglich! Klang-Massagen, Klang-Therapie · energetische Heilbehandlungen · Prozessbegleitung & Coaching Belgersche Str. 25, 04774 Dahlemburg · Tel. 0176 23998815 · heilklang-zentrum.de

**Cornelia Wanzek** · Heil-Meditation – mediale Beratung – Energieübertragung · online, per Telefon und in Leipzig · Tel. 0177 5427669 · Email: corneliawanzek@gmail.com · www.corneliawanzek.de

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

**Von PraNeoHom® zu UrLicht9er®**

von Mandy Goller

„Die Zeiten ändern sich und die Möglichkeiten, die den Menschen an die Hand gegeben werden, werden mächtiger.“ Johanna Gräf-Petzold




Wir leben in einer Zeit der Veränderung und alles entwickelt sich ständig weiter. So durfte auch ich bereits in meiner Ausbildung zur PraNeoHom®-Beraterin im Jahr 2010 neben Körblers exzellenter Methode die reine Energieübertragung mittels der Einhandrute kennenlernen, woraufhin viele energetische Informationsübertragungen folgten. In der jahrelangen Arbeit mit meinen Schülern und Klienten wurden auch mir vom Universum immer wieder Türen geöffnet, um noch wirkungsvoller arbeiten zu können. Zur Transformation kamen schnell Transmutation und Transhumanisierung. Es entwickelten sich viele energetische Informationsübertragungen. Ganz besonders in den Vordergrund rückte jedoch die Ursachenforschung. Immer mehr Ursachen kamen hinzu und wollten geheilt werden.

Auf Grund all dieser Entwicklungen änderte ich den Namen von PraNeoHom® zu UrLicht9er®. Dabei war es mir wichtig, dass ich bereits im Namen der Methode ganz klar und unmissverständlich ausdrücke, dass ich nur, und ausschließlich nur, mit dem UrLicht zusammenarbeite und somit mit den Energien der reinen und wahren Quelle.

In dieser Methode bilde ich bereits erfolgreich Berater und Dozenten aus, bei denen Ausbildungen absolviert werden können. All meine Lehrbücher zu meinen Ausbildungen schreibe und entwickle ich nun selbst.

Ab März 2024 starten dazu wieder neue Ausbildungen, worauf ich mich schon jetzt sehr freue.

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



## Sei Du die Veränderung

von Regina Rößler-Wagner

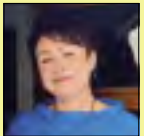
„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun, und andere Ergebnisse zu erwarten!“ Einstein

Du lebst täglich die gleichen Muster, denkst ähnliche Gedanken, klagst über erschwerte Umstände, begibst Dich in die Opferrolle... In Wahrheit hast Du Träume! Stell Dir einmal selbst die Frage: „Was tust Du, um eine Situation in Deinem Sinne zu verändern?“ Du antwortest: „Ich hoffe!“ Diese Hoffnung allein, welche zumeist aus einem Gefühl des Mangels entsteht, wird Dich nicht an Dein Ziel führen.

Unser Schöpfer hat uns unseren Geist gegeben, um ihn konstruktiv einzusetzen! Der Jahreswechsel ist eine wunderbare Zeit, um Vergangenes in Frieden ruhen zu lassen, Vergebung zu üben und neu durchzustarten. Steh innerlich auf! Eigne Dir Wissen an! Verlasse Deine vertraute Komfortzone! Traue Dich, neue Wege zu gehen und wisse, dass Du die Veränderung bist und Du unsichtbare Hilfe der geistigen Welt erfährst, wenn Du ehrlichen Herzens bittest!

Ich helfe Dir gerne mit meinem Wissen, Erfahrungen und speziellen Fähigkeiten. Sei gesegnet!

**Regina Rößler-Wagner · Heilerin / astrol. Psychologin Zentrum für Geistiges Heilen · 09484 Kurort Oberwiesenthal, Annaberger Straße 51 · Tel. 037348 23962 & 22200 www.ganzheit-roessler-wagner.de**



## Wandlung – wir begleiten Dich

von Uta Weidauer & Elvis Pleša

Was bewegt uns – hin zur Veränderungen? Wodurch lernen wir?

„Drohungen, emotionale Erpressung, innere Überzeugungen... sind mir so vertraut; verengen jedoch meinen Handlungs- und Denkradius. Freudvolle, positive Verstärkung – ein klares Gefühl von meinem zukünftigen Sein ist mein neues Übungsfeld. Das verhilft mir zu einem liebevollen und selbstfürsorglichen Umgang mit mir Selbst.“ Irritation, emotionale Erschütterungen – Freudvolles wie Leidvolles – hat die Kraft zum Verändern.



Erkenntnis-Gewinn durch konkretes Üben, Reflexion, Prozessarbeit, Vergebung, Gebet, Menschenkenntnis und Akzeptanz werden in verschiedenen Angeboten vermittelt. Dadurch kann Deine gütige und weise Instanz in Dir zur Wirkung kommen.

**Wir sind für Dich da mit:**

Therapie, Gesundheitsvorsorge, Beratung, Reflexionsstunden, Seminaren, Vorträgen, Workshops

**Weitere Informationen:**

Praxis für Ergotherapie & Motopädie, spirituelle Lebensberatung & energetische Heilverfahren · Uta Weidauer & Elvis Pleša  
Neumarkt 1, 08280 Aue  
Tel. 03771 22703  
E-Mail ergo.weidauer@gmx.de

## Du & Dein Tier in guten Händen

von Teresa Nitsch



- Tierkommunikatorin nach den Prinzipien von Penelope Smith
- Homöopathie und Schüßlersalze-therapie für Tiere
- Ernährungsberatung für Hunde und Katzen
- Kräuterheilkunde / Phytotherapie für Hunde und Katzen
- MKW-Lasertherapie und Laserverleih für Hunde und Katzen

Tierheilkunde Teresa Nitsch · Aschaffenburg & Erzgebirge  
Tel. 0170 4634341 · info@teresa-nitsch.de  
www.teresa-nitsch.de



## Energetische Therapeutin Gabriele Giersch

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

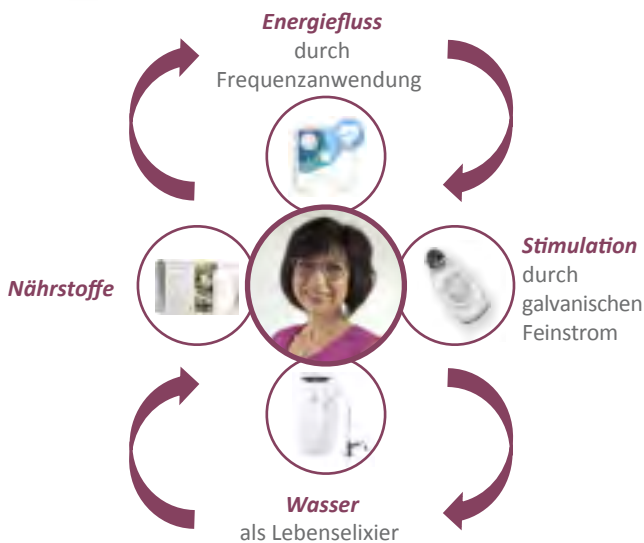


Gern unterstütze ich Sie bei der Bewältigung aller gesundheitlichen Herausforderungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, wenn herkömmliche Medizin nicht weiter weiß. Energetische Anwendungen können helfen, Blockaden zu lösen, wertvolle Lebensenergie zu tanken und ermöglichen mehr Lebensfreude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

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

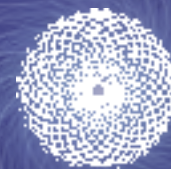


## Wohlfühl – Konzept von



Ich lade Euch hiermit recht herzlich ein, unser Wohlfühl-Konzept an Euch zu erfahren, denn: „Sich schön zu fühlen, hat nichts damit zu tun, wie man aussieht.“ Emma Watson

Kathrin Salostowitz · Tel. 0172 7617976  
www.ttena-vitalsysteme.de



**Essania**<sup>®</sup>  
Leben in Licht – Liebe – Harmonie

## Seitai – die Urenergie in Aktion

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.

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

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

Aktuelle Infos unter [www.miteinandersein.net/partner/essania](http://www.miteinandersein.net/partner/essania)

**PLZ 06...**

Aerhammerstr. 9, 08280 Aue · T. 0170 8793704  
zeit-fuer-dich-wellnesslounge.jimdosite.com

Praxis für Ergotherapie & Motopädie, spirituelle Lebensberatung, & energetische Heilverfahren · **Uta Weidauer** – Dipl. Ergotherapeutin, SI-Therapeutin, Motopädin, Schmerzergotherapeutin · Seminare, Kurse, Workshops · Neumarkt 1, 08280 Aue · Tel. 03771 22703 · ergo.weidauer@gmx.de

**PLZ 07...**

Vitaleum · Inh. **Anja Heinrich** · Basenfasten – Die Wacker-Methode®, Waldkraftwochen, Mädlestage, Vitale Auszeit, Yoga, ENERGY DAN-CE®, Wildkräuter, Naturheilpraxis, Massagen, Hangab · Herschdorfer Straße 14, 07389 Krölpä (OT Hütten) · Tel. 03647 16333-0 · info@vitaleum.com · www.vitaleum.com

Koordinatorin Ost-Thüringen · **Ulrike Rußner** · Goldene Höhe 11, 07973 Greiz · Tel. 03661 673524 · ulrikerussner@web.de

MIRODA Akademie Mensch & Natur · **Renate Machate** · Seminare Geomantie und Druiden „Feng Shui“, Heilpendeln, slawische energetische Heilkunst, Naturheilkunde, Bewusstseins-schule sowie ganzheitliche Lebensberatung Hauptstraße 1, 07973 Greiz · Tel. 0151 18409213 miroda-akademie.de

**PLZ 08...**

Zentrum für ganzheitliche Lebensweise **Christiane Peyler** · Ganzheitliche Massagerituale (Ayurveda, Aroma-Energie), Reiki-Behandlungen & Seminare/Ausbildungen, spirituelle Lebensberatung · Gutwasserstr. 19, 08056 Zwickau Tel. 0151 56130812 · www.zentrumfgl.de

Praxis für Logopädie, Lernbegleitung, Kinesio-logie, Psychologische Beratung, Hundgestützte Therapie · **Ute Weidenmüller-Thomas** · Pestalozzistr. 27, 08062 Zwickau · Tel. 0375 7881491 oder 0177 3783773 · info@logopaedie-planitz.de www.logopaedie-planitz.de

**Heike Langbein** – Medium – Praxis für Energiearbeit & Coaching · Intuitives Coaching für Frauen & Paare, Aura- & Chakrenreading, Ahnenheilung, Rückführungen, Traumabewältigung, Energiekreise, Massagen, Aromatherapie – Do Terra · Darwinstraße 4, 08064 Zwickau · Tel. 0162 1775284 · linktr.ee/energienaturesoullove

Freitagstraße · **Anke Frackmann-Patzsch & Michael Patzsch** · Wegbegleitung · Einzel-, Paar- & Familienberatung, Männer- & Frauenarbeit, Schaman. Energiearbeit, Aufstellungen, Körperarbeit, Pilgerbegleitung, Lesen im morphischen Feld · Freitagstraße 4, 08066 Zwickau · Tel. 01723711312 · www.freitagstrasse.de

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

**Neue Netzwerkpartner**

**Heilpraxis Diana Hessel** · Begleitung auf allen Ebenen des Seins · Bewusstseins- & Sinnfindungscoaching · Lomilomi Ganzkörpermassage, Klang(schalen)massage/-reisen, Heilpraktikerin a.d.G.d. Psychotherapie · 08134 Wildenfels/Wiesen · indiv. Termine unter 017621544042 www.heilpraxis-dianahessel.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 & Urlicht9er-Methode (Ausbildung & Beratung), Rutenkurse jederzeit möglich · Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein Tel. 0162 9435657 · E-Mail: mandygoller@web.de

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

Wellness & Entspannungslounge „Zeit für Dich“ · **Anja Häbler-Müller** · ganzheitl. Wellnessbehandl. für Körper Geist & Seele, Reiki, Meditations- & Achtsamkeitslehre, Entspannungstechn. AT, PMR, Qigong, Klangschalenpraktiker,

Aerhammerstr. 9, 08280 Aue · T. 0170 8793704  
zeit-fuer-dich-wellnesslounge.jimdosite.com

Praxis für Ergotherapie & Motopädie, spirituelle Lebensberatung, & energetische Heilverfahren · **Uta Weidauer** – Dipl. Ergotherapeutin, SI-Therapeutin, Motopädin, Schmerzergotherapeutin · Seminare, Kurse, Workshops · Neumarkt 1, 08280 Aue · Tel. 03771 22703 · ergo.weidauer@gmx.de

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

Ausfitzn – **Susen Eulitz** · Kairotherapie, ganzheitliche Hilfe bei Long- und Postcovid, Zelltraining, Zellanalyse, Höhentraining, Bemetherapie, Infrarotkabine, spirituelle systemische Therapie, Feldstraße 6, 08289 Schneeberg · Tel. 0172 7943224 · www.bergaufnachcovid.de und www.gesundheitseule.de

Die liebe Ordnung · **Katharina Barth** · Wie innen, so außen – klarer Geist, wache Seele, aufgeräumtes Zuhause · Ordnungcoach aus Schneeberg · Tel. 0162 8887480 · die-liebeordnung@gmail.de

Biodanza – Tanz des Lebens mit **Christine Lukaschek** · einmal im Monat Tanzstudio Merhaba in 08547 Plauen-Steinsdorf (Vogtl.) · Tel. 0177 7219150 www.biodanza-chemnitz.de

Kunsthof Eibenstock · **Kerstin & Wolf-Dietrich** Schreier · Seminarhaus, Gesundheitszentrum mit Sauna und Wellness, Yoga und Pranahheilung, Traum-Apartments und Ferienhaus, Raumvermietung für Kurse und Veranstaltungen, Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · Tel. 037752 558240 · www.kunsthof-eibenstock.de

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

**Jacqueline Heidler** – Die Motivatorin · Motivations- & Achtsamkeitscoach für Kinder – Yoga-Stressbewältigung, Achtsamkeit, Entspannung, Meditationslehrerin und -leiterin, Jahreskreisfeste · Muldenhammer Str. 8, 08309 Eibenstock · Tel. 0151 72020313 · www.diemotivatorin.de · Kurse in Bad Schlema / Chemnitz

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

**Sylvie Lutz** · ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB · Vorträge u. Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost & Naturkosmetik, Thermomixservice, -ausbildung u. Kochtreffs · Alte Annaberger Str. 22a, 08340 Schwarzenberg · Tel. 0174 9014386 · www.biohummel.de

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

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

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

**Ganzheitliche Ausbildung im Erzgebirge**

**Heilkräuterfrau 2024**

von Ulrike Hanl



In der ganzheitlichen Ausbildung zur Heilkräuterfrau stehen nicht die pharmakologischen Wirkstoffe im Vordergrund, sondern das Erlernen der verborgenen Eigenschaften der Heilpflanzen, sowie die Aktivierung und Vertiefung der eigenen Heilintuition. Du lernst mit Pflanzen zu kommunizieren, das heißt, das Wesen der Pflanzen zu ersinnen und zu erkennen, mit welchen Pflanzen Du besonders stark in Resonanz gehst und welche

Pflanzenseele Dich berührt. Hier geht es nicht darum, unzählige Heilpflanzen auswendig zu lernen, sondern Vertrauen in Deine Kräfte zu entwickeln, intuitiv Pflanzen zu wählen, die Deinen Klienten helfen sowie eine Medizin zu wählen, welche Dir und Deinen Klienten gut tut.

Modul 1 · 21. bis 23. Juni 2024

Modul 2 · 29.7. bis 2./4. August 2024 Intensiv-Kräuterverarbeitungswoche

Modul 3 · 27. bis 29. September 2024

Modul 4 · 25. bis 27. Oktober 2024

**Deine Investition für die Ausbildung ab 1290 €**

Frühbucher bis 31.12.2023: 1290 € / Buchung bis 31.3.2024: 1450 €

Buchung bis 1.6.2024: 1690 € / Anzahlung: 490 €

Achtung: Begrenzte Teilnehmeranzahl

**Ort:** Alle Kurse finden im und um den Kunsthof Eibenstock statt.

**Unterkunft und Verpflegung:** Übernachtungsmöglichkeiten im Kunsthof Eibenstock auf eigene Kosten.

Kreutherkraft Manufaktur · **Ulrike Loretta Hanl**  
Tel. 01590 1974869 · www.kreutherkraftmanufaktur.com

**ENERGY DANCE®**



Was ist ENERGY DANCE®? Du wirst die Methode hautnah kennen lernen und mit viel Praxis und Theorie hinter die Kulissen schauen, Dich mit ersten Erfahrungen im fließenden Entwickeln von Bewegungsfolgen vertraut machen. Es ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, die sich dafür interessieren, was ENERGY DANCE® genau ist. Vielleicht bist Du auch Kursleiter für andere Bewegungsangebote, der Abwechslung sucht, oder willst es werden?

Oder magst Du als Kursteilnehmer zu uns kommen? Jeder kann mitmachen und sofort Spaß an Bewegung haben.

Laufende Kurse (Einstieg jederzeit) findest Du auf meiner Internetseite: [www.zellharmonie.de/startseite-1/energy-dance](http://www.zellharmonie.de/startseite-1/energy-dance)

Manuela Wende · Waldenburg · Tel. 0151 50993234  
[www.zellharmonie.de](http://www.zellharmonie.de)

Ein Retreat mit Yoga, Töpfern und Waldbaden in Thüringen

## Waldgeflüster

von Janine Frenzel & Danielle Telle



Deine Auszeit für Harmonie und Inspiration aus dem Wald vom **21. bis 23.6.2024** im idyllischen Arnsgrün. Hier darfst Du Deinem Alltag ein paar Tage lang den Rücken kehren, Dich entspannen und Natur genießen. Erde Dich beim Töpfern, spüre Dich beim Yoga und lass Dich vom Wald inspirieren.

Early Bird bis 31.12.2023 für 249,00 €  
ab 1.1.2024 für 279,00 €

Preise zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

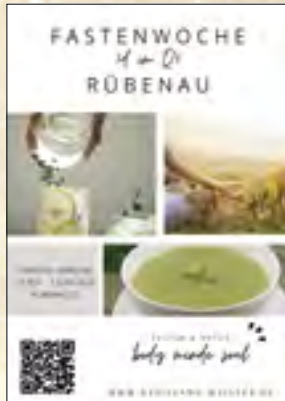
Janine Frenzel & Danielle Telle · wynja.yoga/retreat

25.5. – 1.6.2024 im Erzgebirge

## Fastenwoche 3D

- Fastenkurs mit allen Sinnen für Körper, Geist und Seele mit ganz viel Naturerfahrung
- liebevoll zusammengestelltes Fastenprogramm (auch für Erstfaster geeignet)
- im Q3 Quartier in 09496 Rübenau – ein Kraftort mitten in der Natur
- Frühbuchervorteil bis 31.12.2023

Katrin Weißer · www.dreiklang-weisser.de



3. – 5. Mai 2024 Familienauszeit in Thalheim

## Liebevolltes Miteinander

von Norbert Schäfer & Juliane Rosenberg

Tauche ein in ein 3-tägiges, liebevolles Miteinander im malerischen Waldcamping Thalheim im Erzgebirge und erlebe eine unvergessliche Auszeit für die ganze Familie. Juliane, Norbert und Anna nehmen Euch mit auf eine Reise zu mehr Entspannung, Achtsamkeit und Kreativität bei einer Klang- und Phantasie Reise, Yoga für Kinder und Erwachsene und dem „Lieblingsfach“ für Kinder.



In unserem Lieblingsfach Achtsamkeit und Meditation lernst Du spielerisch, wie Du im Hier und Jetzt lebst und Du erfährst mehr Liebe und Dankbarkeit. Anschließend entfachte Deine Kreativität bei einem inspirierenden Workshop zur Herstellung von Körperbutter mit hochwertigen ätherischen Ölen. Tauche ein in die Welt der Düfte und kreiere Deine persönliche, natürliche Pflege für Haut und Sinne. Gemeinsam bereiten wir köstliche Mahlzeiten zu, die aus frischen, regionalen Zutaten zubereitet werden. Lass Dich von den Aromen und Geschmäckern verführen und genieße jede kulinarische Entdeckung. Inmitten der Natur erlebst Du ein liebevolles Miteinander, das Herzen verbindet und Erinnerungen schafft. Buche jetzt Deine Auszeit mit Deiner Familie und schenke Euch selbst diese besondere Erfahrung. Dieses Angebot ist auch als **Gutschein** erhältlich. Wir freuen uns darauf, Euch schon bald willkommen zu heißen!

**Anmeldung:** [www.schaefernorbert.de/liebevolltes-miteinander/](http://www.schaefernorbert.de/liebevolltes-miteinander/)

**Juliane Rosenberg · Klang- & Entspannungstherapeutin · Prana- & Aromapraktikerin**

**AromaTouch Energiemassage · Tel. 0162 5227396 · [juliane.klangmassage@gmail.com](mailto:juliane.klangmassage@gmail.com)**

## Aus- und Weiterbildungen

### Qi Gong Aus- & Weiterbildungen und Retreats 2024

**Frauen Qi Gong Teacher Training / Immersion**  
Februar – November 2024 in 5 Modulen in Bayern  
**Qi Gong Weiterbildung Nüzi Qi Gong / Frauen Qi Gong** – 2 Module: 18. – 21.4. und 14. – 17.11.24 in den Bergen  
**Kampfkunst-Retreat** in Ligurien im August 2024  
Daowege e.V. – ganzheitliche Lebenskünste  
[www.daowege.de](http://www.daowege.de)



### Heil- & Wildkräuter-Akademie 2024



**Heil- & Wildpflanzenpädagogik Ausbildung I**  
März – Oktober in 6 Modulen in Bayern  
**„Wilde Woche“ – Survival skills & Natur pur** in Ligurien 1.9. – 6.9.  
**Retreat your soul** – Einzelretreats in Italien  
Für 2024 sind nur wenige Zeitfenster frei, Details auf Anfrage.  
Heil- & Wildkräuterakademie e.V.  
[www.kraeuter-akademie.de](http://www.kraeuter-akademie.de)

## Ganzheitliche Kontaktvermittlung

- Frischekosmetik & Vitalstoffe
- Frequenzcoaching mit Aura Analyse
- Gesundheitsvorsorge mit galvanischem Feinstrom
- ätherische Öle eines sächsischen StartUps
- Koordinatorin Netzwerk MiteinanderSein
- Coaching für Partnerschaft, Beruf & Karriere
- energetische Unternehmensberatung



**Kontakt: Madlen Ostertag · Kirchberg 13 in 08428 Langenbernsdorf**  
Tel. 0174 1902705 · [kontakt@madlen-ostertag.de](mailto:kontakt@madlen-ostertag.de) · [www.madlen-ostertag.de](http://www.madlen-ostertag.de)

Im Tanz einer heilen Weiblichkeit und Männlichkeit

## Mama Cacao trifft die Kraft des Atmens

von Malina Opitz

„Ich will nicht atmen!“ – viele Jahre habe ich nur sehr flach geatmet. Denn tiefes Atmen bedeutet tiefes Fühlen und damit kam die Angst, verrückt zu werden, zu überfluten, zu explodieren oder alles zusammen. Wenn wir Gefühle – Wut, Trauer, Ekstase, Schmerz, Angst – viele Monde zurückhalten, kann der Wiedereinstieg Angst machen. Wir spüren den Staudamm und den Druck in uns. Doch wie lasse ich meine Wasser wieder fließen, ohne alles zu überschwemmen und wie entschärfe ich meine inneren Bomben, ohne zu explodieren?



Mein Weg ist der Weg der Sanftheit. Hier traf ich Mama Cacao und Quantum Light Breath (QLB) – eine sanfte und zugleich intensive Atemmeditation. Eines morgens haben sich die beiden vereint und unsere Veranstaltungsreihe ward geboren. **Mama Cacao** ist eine Meisterpflanze. Sie ist die flüssige Medizin von Großmutter Erde und zeigt uns die Wege des Wassers und tiefer Heilung. Die **Quantum Light Breath (QLB)** ist eine von Jeru Kabbal angeleitete Atem-Meditation, die buddhistischen Ursprungs ist und uns von Musik begleitet in eine immer vollere und tiefere Atmung trägt.

Kurzum: Dirk, mein Ehemann und Liebster und ich halten für Dich einen sicheren Raum, so dass Du Deinen Weg der Selbstliebe gehen kannst. Für alle Teilnehmer gibt es eine Telegramm-Gruppe für Austausch und Integration.



**Veranstaltungsreihe „Mama Cacao & QLB-Atemmeditation“**  
Termine (einzeln buchbar): Sonntags 7.1. / 3.3. / 1.5. / 30.6. / 6.10. / 10.11. / 15.12. jeweils 10–14 Uhr · Wertschätzung € 60  
**Anmeldung:** [www.schoenheitsweg.de/termine](http://www.schoenheitsweg.de/termine)

**PLZ 08...**

**Jana Schramm** - HP für Psychotherapie - TAKT®-Therapeutin – Transgenerationale Körperorientierte Traumatherapie(TAKT), Traumapädagogin, Beratung, Psychologin, Gesundheitsvorsorge & -erhaltung durch Tiefenentspannung Klempnerweg 7, 08340 Schwarzenberg · T. 0173 8504415 · www.heilpraktikerin-jana-schramm.de

**Teresa Nitsch** – Wurzelkraut-und-Feengras Räucherwerk aus Kräutern und Harzen. Hergestellt nach altem Wissen. Räucherworkshops / -reisen und Schwitzhüttenrituale. Räucherläden unter www.wurzelkraut-und-feengras.com Räucherscheune und Schwitzhüttenrituale in 08349 Johanngeorgenstadt · Tel. 0170 4634341

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

Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio **Manuela Wende** · Energiearbeit & Impulse für Deine persönliche Weiterentwicklung mit Massagen, Aromas, Schamanentrommel, Klang, Seelenworkshops, Energy Dance® Kursen, Brotbackkursen, Saunarium · An den Scheunen 4, 08396 Waldenburg · Tel. 03760827742 · www.zellharmonie.de

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

**Marian Kretschmer** · Freischaffender Künstlerin und Kunstpädagogin · marian-kretschmer.de instagram.com/marian\_kretschmer · www.theriseofthesleepwalkers.wordpress.com

Potentialentwicklung Coach · Frequenzen für Dein bioenergetisches Feld · Auraanalyse, Frischekosmetik & Vitalstoffe · galvanischer Feinstrom & Infos zu Dienstmöglichkeiten im Network Marketing · **Madlen Ostertag** · Kirchberg 13, 08428 Langenbernsdorf · Tel. 0174 1902705 www.madlen-ostertag.de

**Sandra Schneider** · Praxis Sein und Werden – Wegbegleitung · Einzel-, Paar, u. Sexualberatung, Heilung finden nach narzisstischen Beziehungen, Referentin, rituelle Kakaozeremonien, Frauenkreise, Seminare, Kräuterwanderungen · Erlengweg 24, 08412 Werdau · Tel. 0157 73738759 www.seinundwerden.online

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

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

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

**Anna La Rizza** – ANNAS MANUFAKTUR · handgefertigte Unikate aus verschiedensten Materialien · Kurse: Handarbeiten, Nähen, Schmuckherstellung, Seifen sieden, etc · Leipziger Str. 194, 08451 Crimmitschau · Tel. 0176 20472641 t.me/annasmanufaktur

**Spirituell-er-leben e.V.** · Seminare, Workshops, Vorträge für Körper, Geist und Seele; Ganzheitliche Aus- und Weiterbildung; Erholung; Lebensrezepte für bewussteres Leben im Alltag, Rittergutsweg 8, 08485 Lengsfeld OT Ifersgrün Tel. 0151 59413627 · www.spirituell-er-leben.org

**Antje Zimmer** · Das wärmende Herz – der Laden für Körper, Geist u. Seele, Gesundheits- u. Körperpflegeprodukte, Steine, Räucherwerk, Meditationsartikel, Bücher · Zeit & Raum für pers. Gespräche, Reiki, Aroma Touch, AccessBars,

Windmühlenstr. 6, 08523 Plauen · Tel. 0151 24012220 · www.das-waermende-herz.de

**Daniela Simart** · ganzheitliche Kurse & Energie Heilsitzungen · Kinderyoga, Botschafterin inkl. Weiterbildung für Kinderyoga, Meditationskurse, Frauenkreis, Free Dance, Lebensaktivierung, Workshops: Heilige Geometrie & Astral Reisen 08523 Plauen · Tel. 0176 68051576 · daniela.simart@gmail.com

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 · Tel. 037421 39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

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

**PLZ 09...**

**Kathrin Oelsner** · Beziehungsreich · Praxis für psychologische Beratung, Hypnose, Paar-, Beziehungs- und Sexualberatung, Holistic Bodywork, Frauenkraftzeit, Frauenkreis · Henriettenstr. 51, 09112 Chemnitz · Tel. 0174 1306780 · www.beziehungs-reich.de

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

**Mireen Fellmer** · SALANA Energiearbeit Energetische Heilbehandlungen, Rückführungen, Frauenkreise, Jahreskreisfeste, Rituale, Meditationen, Motherdrum Healing · In der Jurte am Einsiedler Wald, 09123 Chemnitz-Einsiedel · Tel. 0177 3889373 · www.salana-energiearbeit.de

Praxis für Körperpsychotherapie · **Malina Opitz & Dirk Kreuzer** · Das innere Kind nach Hause holen, gesunde Angst- & Wutregulation, Seelenanteile zurückholen, Selbstheilungskräfte aktivieren, Embodiment, biodyn. Traumatherapie Tel. 0371 23457548 · Altendorfer Str. 28, 09113 Chemnitz, 1. OG · www.praxis-chemnitz.de

Schönheitsweg GbR – Schamanische Zeremonien · **Malina Opitz & Dirk Kreuzer** · Schwitzhütte, Maya-Medizinrad, schamanischer Frauenkreis, Feuerlauf, Männerkreis, Erdenhüterkreis, Motherdrum, Visionssuche, Lesungen im Bewusstseinsfeld · www.schoenheitsweg.de

Die Grüne Villa · Schamanische Lebensbegleitung · **Elke Heinze-Grüner** · Lebensberatung, Rituale, Seminare und Ausbildung in Reiki, Schamanismus u. a. · Waldrand 21, 09114 Chemnitz Tel. 0371 37449051 · gruener@gruenevilla.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** · VITAL-Designerin für Mensch & Tier · Fühl Dich jeden Tag vital mit der einzigartigen Hightech Biophotonen-Innovation, dem BEOSIGNER! Ätherische Öle, RainbowReiki, Schumann3D-Platte · Tel. 01777 641329 · wurm@quip-design.de

**Naturheilverein Chemnitz eV** · Monatliche Vorträge und Workshops zu interessanten Themen rund um die Naturheilkunde · VA-Ort: marioneda Mario Fröhlich, Park der O.d.F. 1, 09111 Chemnitz · Sitz des Vereins: Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz · Tel. 0175 7110638, Montag – Freitag 10 bis 18 Uhr · E-Mail: kontakt@nhv-chemnitz.de

**DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“ · Bella Stuedel** · Orientalischer Tanz & Hawaiianscher 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

Wege ins Sein · Sabine & Roy Müller

**Heilklang-Zentrum**

von Roy Müller



*Ganzheitliche Heilung & Harmonisierung ist möglich*

Wir inspirieren und begleiten Menschen in Klangreisen, Meditationen, Seminaren und Ausbildungen. Dabei eröffnen wir ihnen das Tor zum Segensfeld der Quelle allen Seins. Das ist der Ort, an dem ungeachtet aller äußeren Bedingungen die vollkommene Zuwendung und Liebe geboren wird. Die wahrhaftige und tiefe Verbindung des Herzens ist eine der bedeutsamsten Erfahrungen in der neuen Zeit, die wir Menschen machen können.

Für unsere „Klang-Angebote“ verwenden wir Gongs und Schalen, Kristallklang, Monochorde, Glocken und Zimbeln. Lass Dich von ihnen klangvoll berühren und erfahre körperliche Entspannung, mentale Gelassenheit und tiefen inneren Frieden

- durch den Klang der Instrumente in der Resonanz-Therapie,
- durch den Klang und die Kraft der Worte im Alltags-Coaching,
- durch den „inneren Klang“ der Energie während der Behandlung.

Wir laden Dich ein, auf eine innere Reise in den Dimensionen Deines Bewusstseins. Getragen von den heilsamen Schwingungen findest Du:

- innere und äußere Balance für Selbstheilung und Stressabbau,
- Steigerung der Leistungs-, und Konzentrationsfähigkeit durch Befreiung von Druck und Ängsten,
- Bioenergetik ist der Weg zur Harmonie, innerer Erfüllung, Gesundheit und Lebensfreude.



**Heilklang-Zentrum · Sabine & Roy Müller**  
Klang-Massagen, Klang-Therapie · energetische Heilbehandlungen · Prozessbegleitung & Coaching  
Belgersche Str. 25, 04774 Dahlen  
Tel. 0176 23998815 · heilklang-zentrum.de

Ruth Rölller

**Klang & Energie**

- Klangmassage
- Klangerlebnis an Neu- und Vollmond
- 5.12.23 um 17 Uhr Klangerlebnis bei KreaWorkshopTräume
- Ausbildung Klangmassage Modul 1 27.–28.1. / 24.–25.2. / 23.–24.3. / 27.–28.4. Beratung und Verkauf von Klangschalen
- 9.–11.2. Messestand Balance & Spirit
- Gutscheine für Weihnachten

**Klang & Energie · Ruth Rölller · Waldenburg**  
Tel. 0172–3577537 · www.klangschalen-energie.de



**Erdheilungs-Klangkonzert**  
im Besucherbergwerk Breitenbrunn  
Sa · 27. Januar 2024 · 16 Uhr · Eintritt 7 €  
Anmeldung unter kontakt@miteinandersein.org



Sich und andere besser verstehen

## Astrologie als Wegweiser

von Yvonne Döring

Möchtest Du die „Spielanleitung“ für Dein eigenes Leben endlich genauer studieren? Willst Du Dich selbst und Andere besser verstehen und dadurch mehr Verständnis für die Einzigartigkeit eines jeden bekommen? Hast Du das Gefühl, irgendwie vom „ganz eigenen Weg“ abgekommen zu sein, die innere Stimme nicht mehr zu hören? Wünschst Du Dir Impulse, welche Lebensaufgabe noch auf Umsetzung wartet oder welche Entwicklungsschritte anstehen?



All das ist möglich, wenn man sich mit der Astrologie befasst. Das Geburtshoroskop ist die grafische Darstellung der Planetenkonstellation zum Zeitpunkt der Geburt. Sie enthält wie ein Samenkorn alles, was für Dein Leben wichtig ist, sozusagen eine individuelle „Spielanleitung“. Da es sich um eine Symbolsprache handelt, helfe ich Dir gern beim Decodieren – oder lehre Dich, es Stück für Stück selbst zu tun.

Astrologisches Wissen ist auch eine ausgezeichnete Basis und ein effektives Diagnose-Werkzeug für beratend und therapeutisch Tätige! Wie „ticken“ Deine Klienten, welche Art von Heilmittel brauchen sie, was ist ihr Hauptthema? Ich bringe es Dir bei!

Ich freue mich darauf, Dich mit Aha-Erlebnissen ein Stück auf dem Weg zur Selbsterkenntnis zu begleiten – telefonisch, schriftlich oder per Videotelefonie. Oder buche eine schriftliche Persönlichkeitsanalyse für Dein (Enkel-)Kind! Infomaterial erhältst Du hier:

Astrologische Beratungen · Yvonne Döring · Dresden  
mondgespraeche@gmx.de · Tel. 0177 7678080

Mit Astroschwingungen gut beraten

## Lebe Dein Potenzial

### Bleibe in Deiner Schwingung

Bist Du auf der Suche nach mehr innere Ruhe und möchtest ausgeglichener und gelassener werden? Dann empfehle ich Dir ein **Coaching auf Basis Deines Geburtshoroskops mit energetischem Schwingungsausgleich**, das gut zur Vorbereitung auf die Rauh Nächte und die Planung für das neue Jahr geeignet ist.



**Geschenktipp zu Weihnachten, Geburtstag oder einfach mal so:** Astroworkshops (z. B. Astrobasics, der Mond) gibt es als Geschenkgutscheine.



Alle notwendigen Informationen findest Du auf meiner Webseite: [www.astroschwingungen.de](http://www.astroschwingungen.de)

Ich freue mich auf Deine Nachricht – Heike Mielke

Räum Dein Berufsleben auf und komm ins Handeln

## Boxenstopp fürs neue Jahr



Dir fehlt Struktur, Motivation und Selbstvertrauen, die Dinge einfach anzugehen? Dir fällt es schwer, Entscheidungen zu treffen oder zu priorisieren? Irgendwie stagniert alles und jeder Tag fühlt sich irgendwie gleich an? Wo willst Du hin?

Stell dein Berufsleben auf den Prüfstand und bieg ab unter:  
[www.abbiegendehauptstrasse.com](http://www.abbiegendehauptstrasse.com)

Schneewittchen, der Froschkönig und der Wolf

## Mit 12 Märchen & Mythen in die neue Zeit

von Dr. Grit Ludwig

Märchen bergen Jahr-hundertere, Jahrtausende alte Weisheiten in sich. Ihre Ursprünge reichen bis in die Steinzeit zurück. Damals lebten Männer und Frauen gleichberechtigt miteinander und auch im Einklang mit der Natur. An diese Zeit knüpfen die Märchen an und weisen uns damit auch den Weg in die neue Zeit!



Auch in diesem Jahr biete ich wieder eine Rauh-nachtsbegleitung an. In der Zeit vom **25.12.2023 bis 5.1.2024** verschicke ich jeden Tag eine E-Mail mit einem Link zu einem von mir eingesprochenen Märchen sowie Inspirationen und Interpretationen als Text.

Komm mit ins Märchenreich! Warte mit dem Dornröschen voller Hingabe auf den Prinzen! Befreie mit dem Königsson aus „Die Kristallkugel“ die Prinzessin aus der Macht des bösen Zauberers! Laufe mit dem Rotkäppchen durch den Wald, höre die Vögel zwitschern und pflücke die Blumen am Wegesrand!

Jeder Tag gehört einem Märchen, in das Du Dich einschwingen kannst. Die Texte aller Märchen mit Bildern findest Du schon jetzt auf meiner Homepage.



Dr. Grit Ludwig, Leipzig  
Aufstellungsarbeit, Ur-Weisheiten der Märchen und mehr  
Telegram: [t.me/drgritludwig](https://t.me/drgritludwig)  
[www.dr-grit-ludwig.de](http://www.dr-grit-ludwig.de)

# Weihnachten im Gebirg

St. Trinitatis Kirche Wiesa - 10.12.23, 16 Uhr  
Winterstein-Theater Annaberg - 21.12.23, 19.30 Uhr  
Stadtkirche Olbernhau - 29.12.23, 19 Uhr  
St. Annen Kirche Grünstädtel - 07.01.24, 16 Uhr

## Annett Illig lädt ein

### ein Weihnachtsabend mit Annett Illig und Gästen

Tickets direkt über [www.weihnachtenimgebirg.de](http://www.weihnachtenimgebirg.de)  
die Pfarrämter, das Winterstein-Theater  
[tickets@lebenswerkstattthof.de](mailto:tickets@lebenswerkstattthof.de)  
03733 4436 336

PLZ 09...

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

**YOGA ROOM Chemnitz · Anna Grahl & Jagad Sven Hunger & Rainer Schulz** · Yoga, Einzelcoaching, Klangkonzerte & Klangreisen & Soundhealings, Mantra-Sing-Kreis, Klangmassage- & ThaiYoga - Massage-Behandlung, KuschelAbend, Meditationen · Ritterstr. 7, 09111 Chemnitz Tel. 0152 09449311 · www.yoga-room-om.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

**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

**REIKI-OASE** – Praxis für ganzheitliches Geistiges Heilen · **Bettina Bauch** · Geistige Aufrichtung und Begrüdigung, ATLAS-Korrektur, Chakras aktivieren, Heil-Energiesysteme, Fernheilungen und Ferneinweihungen · Waldenburgerstr. 117, Limbach-Oberfrohna · Tel. 03722 92836 · bettina.bauch@web.de · www.das-reiki-portal.de

**Heike Seewald-Blunert** · Kontrast Reich Raum für Lernen und Entspannen, Praxis für integrative Lerntherapie, Yogastudio (für Aerialyoga, Feetup & Balanceboard), Ayurveda-insel mit Massagen & Gesundheitsberatung, Hauptstr. 11, 09235 Burkhardtstr. · Tel. 0177 8587507 · www.kontrast-reich-training.de

**Aiyana-Anja Richter** · Lebens(T)Raum · Frauenkreise, Fastenkurse, Yoga, Klangheilsreisen, Tage der Sinne, therapeutische Hypnose bei Ängsten, Trauer, Verlusten, Trauma, Allergien, Schmerz, psychosomatische Beschwerden · Kirchweg 4, 09306 Königshain-Wiederau · HP Psychotherapie · www.psychotherapie-anjarichter.de

**Luisenhof** – Lebensort mit heilsamen Impulsen für Menschen, Tiere, Pflanzen und Erde · HofCafé, Solidarische Landwirtschaft (CSA) · Waldenburger Straße 33, 09337 Langenchursdorf · Tel. 03760836565 · www.luisenhof-gemeinschaft.de

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

**Gabriele Göpfert** · Auszeit vom Stress Coaching Selbstfürsorge · Dozentin, Zeit- und Stressmanagement, Wochenend-Auszeiten, Waldbaden-Kurse, Kurse zu Naturheilkunde und Kneipp-Gesundheit, Workshops · Waldenburger Str. 12, 09337 Hohenstein-Ernstthal · Tel. 0152 06689922 · www.auszeit-vom-stress.de

**RUHEPOL Lichtenstein** · **Simone Röder** · Meridianmassagen auf Basis der 5 Elemente der TCM, Qi Gong Kurse und Workshops, Akupressur, Beratung zur Selbstbehandlung · Meditation & Entspannung, Lebensberatung, Mentalcoaching Innere Zwickauer Str. 24 · Tel. 0157 30994194 ruhepol-simone.roeder@web.de

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

**Christian Voigt** · Maurer-Lehmbau Voigt GmbH · Holen Sie sich die Natur zu sich nach Hause, Lehm schafft Ihnen ein angenehmes Raumklima, Kalkputze ist für Allergiker bestens geeignet, 09387 Jahnstr., Parkstraße 1 · E-Mail: info@lehmbau-voigt.de · www.lehmbau-voigt.de

**Kathrin Salostowitz** · TTENA@-VITALSYSTEME Galvanischer Feinstrom – Frequenz Anwendungen für zu Hause · Beratung – Anwendungen – Betreuung · Rosenstraße 14, 09405 Gornau, Tel. 0172 7617976 · k.salostowitz@gmail.com www.ttena-vitalsysteme.de

**KRÄUTER-GUT** · **Elisabeth Püschmann**, die Kräuterrfrau · 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.kräuter-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 52474780 · E-Mail: kontakt@ordner-leben.de

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

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

**Reines Wasser aus der eigenen Quelle**: Für Gesundheit & Vitalität, preiswerte Einsteigermodelle, professionelle Beratung, Einbau & Filterwechsel. Nie mehr Wasserkränne schleppen! Ja, ich möchte reines Wasser trinken! Nummer wählen & verbindl. Beratung sichern: Tel. 0151 51957910 · 09456 ANA · www.watemo.de

**Cathrin Lopenz-Faschian** – Trainerin für Waldbaden · Natur Resilienz bzw. Natur Coach · Einheiten für Einzelpersonen & kleine Gruppen bzw Teams · „Zeit für eine Auszeit“ im Naturhotel Forsthaus Annaberg-Buchholz · Schneebergerstr. 22 · T. 0151 74252695 · www.natur.lopenz.de

**LEBENSWERKSTATTTHOF** · **Annett Illig & Hendrik Frey** · Hofkonzerte, Musikmeditation, Yoga, Seminarhaus, Ferienhaus, Handwerk, Wiesenweg 17, 09456 Mildenaue · 0172 9360961 annett@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

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

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

Privatpraxis **Bärbel Espig** · Kairos-Therapeutin Organisation Feldenkraiskurse, ganzheitliche Gesundheitsberatung, Info-Veranstaltungen · Hauptstr. 119, 09474 Walthersdorf · Tel. 0171 7482649

**Regina Rößler-Wagner** · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, Lebensberatung, astrol.Psychologie, Aurachirurgie, Reflexzonenther. Studio für Naturkosmetik: Naturkosmetische Anwendungen u. Produkte, med. Fußpflege · Annaberger Straße 51, 09484 Kurort Oberwiesenthal Tel. 037348-23962 & -22200

**CHERRITY VEGAN** – Vegane Psychologie **Vivian Kunstmann** · Kurse, Training, Kurzzeittherapien · Einzel- und Gruppenangebote für intensive, persönliche Entwicklung und Veränderung, Meditation, Spiritualität, Tierethik, Veganismus · Zschopauer Str. 9, 09496 Marienberg Tel. 0177 4819161 · www.cherry-vegan.com

## Herzöffnende Berührung zum Verschenken



Berührung? Nicht nur ein Wort! Ohne Berührung, lebe wer da kann. Sehnsucht? Spüren, fühlen, berührt werden, berührt sein. Berührung selbst erleben, nur für Dich. Dann bist Du hier richtig.

**Ganzheitlich tantrische Heil- und Körperarbeit**: Insbesondere bei den Göttinnen kann die Yoniheil-massage oft Großes vollbringen: Traumatas und Blockaden, die oft durch ein falsches JA und NEIN entstanden sind, auflösen, um wieder in die Lebensfreude zurückzukommen. **NEU** für Dich zum Kennenlernen: Die **Vitori Kristallmatte**. **Gutscheine** sind für alle Massagen und Anwendungen erhältlich.



**Mario Geißelsöder · Vogtland** · Tel. 0176 22316390 · www.ha-r-m-o-n-i-e.de

## Kerzenwerkstatt von Uwe Schirrmeister Handgerollte Kerzen



© Uwe Schirrmeister · www.manufaktur-kerzen.de

Jede Kerze ist ein Unikat für jeden Anlass, ob mit Namen oder Zahlen, Geburtstag, Taufe, Konfirmation, Hochzeit oder einfach nur so. Zum Sortiment gehören auch Schmelzlichter / Restkerzenverwerter, Tauchkerzen, Kerzenständer aus Holz und Keramik.

**Uwe Schirrmeister** · 06686 Lützen Markt 5 · Tel. 0152 26060882 hugos.kerzenwichtel@gmx.de www.manufaktur-kerzen.de

## Heilsame Bilder für Deine Seele

von Carina Zais

Herz-öffnend, heilsam und Kraft-spendend – so werden meine Kunstwerke in Form von energetischen Bildern beschrieben, seit ich vor 19 Jahren damit anfang. Auch für das kommende Jahr durften neue, hochschwingende Energiebilder entstehen, die Du entweder als wertvolles Original mit Echtheitszertifikat oder in verschiedenen anderen Formen bei Dir zuhause wirken lassen kannst.



Zum Beispiel in Form von Kunstdrucken im Format eines **Kalenders** für das Jahr 2024, mit vielen Einzelbildern. Ein ganz besonderes Geschenk könnte es sein, wenn Du die neuen **Getränkeuntersetzer** verschenkt oder geschenkt bekommst. Sie sind mit den Energien von Vertrauen, Selbstliebe, Erdung, Gleichgewicht, Annahme, Kraft und Leichtigkeit gefüllt. Sie verbessern die Qualität Deines Getränkes und stärken es mit der Frequenz der jeweiligen Energie.



Auch die beruhigende und ordnende Wirkung, Die in Deiner Seele und Deinem Geist entsteht, wenn wir **Mandalas** kreieren, konnten wir in diesem Jahr besonders erforschen. Auch dazu ist ein **Kalender** entstanden. **Workshops** zum intuitiven Malen und Mandalas-Kreieren biete ich Dir regelmäßig über meinen Telegram-Kanal an: **t.me/energiebilder-carina**

Stöbere doch gern mal auf meiner Webseite im Online-Shop!

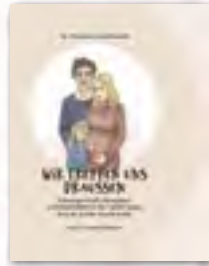
Vielleicht braucht es auch eine andere Form der Begegnung, dann kontaktiere mich gern auch für Körperarbeit, Meditation und energetisches Wirbelsäulenaufrichten. Ich freue mich auf Dich.

**kunst & designatelier carina zais** · Tel. 01737 57 46 240 zais\_carina@posteo.de · www.energiebilder-carina-zais.com

## Buchtipps

**Kinder-Erklärungsbuch „Wir treffen uns draußen“ Schwangerschaft, Hausgeburt und Wochenbett bei den Eltern von Rosalie – was die Tochter Rosalie erlebt von Dr. Christina Lydia Maiwald**

Ein Kinder-Erklärungsbuch, in dem die achtjährige Rosalie von dem natürlichen Wunder der selbstbestimmten Geburt erfährt. Sie bekommt alle zu treffenden Vorkehrungen sowie das Glücksgefühl danach mit. Schwarzweiß-Bilder laden zum farbenfrohen Ausmalen ein, um die Magie von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett seitens des Kindes zu visualisieren.



**Autorin: Dr. C.L.Maiwald · ISBN: 978-3-949537-98-1 Selfpublishing, 2023, 64 Seiten mit Illustrationen, für 17€ (+Porto) zu bestellen bei: info@hierundjetzt.de oder www.magas-books.de**

**Ratgeber „Narzissen erkennen und fliehen“ von Angelique Bouton** Narzissmus erkennen ist nicht leicht. Am Ende bleibt nur eines: laufen, einfach laufen! Man muss toxische Strukturen hinter sich lassen, um ein neues Leben zu beginnen. Doch wie? Meistens ist man regelrecht gefangen in der Beziehung, in der man steckt. Warum das so ist, was man tun kann, um sich zu schützen und sich wieder neu aufzustellen – das beschreibt Angelique Bouton in ihrem Buch. Die Autorin will aufklären und Betroffenen dabei helfen, das Geschehene zu verstehen. Jenen, die oft aus emotionaler Not heraus ihren eigenen Weg einschlagen wollen, bietet dieser Ratgeber wichtige Hilfe. Ein Buch für Dich – aktueller denn je – über das brandheiße Thema „Narzissmus“!



ISBN-13: 9783749454372 · Im Buchhandel erhältlich.

Rezension zum Reinschreibbuch

## Persönliche Stärken stärken

von Kirsten von der Heiden

Ein dynamisches, Mut bringendes Buch zur Selbstreflexion und Ermunterung von Autorin C. Härtl-Kasulke, welches im Beltz Juventa Verlag erschienen ist.

Ein praxisnahes Buch, das Impulse gibt und Platz lässt für Erfolge im eigenen Lebensprozess. Die Illustrationen von S. Lemke veranschaulichen, wecken Freude und orientieren die Lesenden mit Symbolen durch die 159 Seiten.



Der Fokus der Selbstarbeit ab S. 40 wird auf die eigene Kraft für Ihr einzigartiges Leben gelegt – ein jedes Leben ist ein Meisterwerk! Daher wird das Logbuch auch „Meisterwerkbuch“ genannt, dem alles anvertraut werden kann, auf das Sie stolz sind, wo Sie achtsam waren, wann Sie sich und Ihre Fehler wertschätzen, welche Schritte Sie feiern. Am Ende halten Sie Ihren reflektierten Lebensprozess, Ihre Werte und Einmaliges in Ihrem Leben und aus 24 Charakterstärken als geballte Niederschrift in der Hand.

Eingeführt wird in leichter, eingängiger Sprache, was zur positiven Psychologie erforscht ist, welche Wege sie uns eröffnet und dass Widerstandsfähigkeit eingeübt werden kann. Lassen Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Freude und Ihre Stärken erblühen.

ISBN: 978-3-7799-7540-3 E-Book (pdf) 2023, Beltz.de

Winkel Resonanzbewusstheit, Rezensentin Kirsten von der Heiden  
Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · Tel. 0351 21088132 und 0151 55519714  
www.resonanzbewusstheit.info

### PLZ 09...

**Aschfried Hütt'n** · Begegnungsstätte für BEWUSSTE · Seminare, Workshops für Bewusstsein, Gesundheitsstammtisch, erzgeb. Traditionen Ferienhausvermietung · Rathengasse 10, 09496 Marienberg OT Kühnhaide · Buchungsanfrage bei **Sylvia Kolb**: aschfried@t-online.de · Tel. 0178 5490573 · Austauschgruppe: t.me/aschfried

Dipl. Ing. **Eberhard Haase** · Hörtrainer · Holographischer Raumklang, Naturschallwandler, Musik nicht nur hören, sondern spüren, Lehngasse 4, 09514 Pockau-Lengefeld · Tel. 0373672722 · www.naturschallwandler.de

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

**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.hofmühle-pfaffroda.de

Eppendorfer Gesundheitspraxis · Energetische Therapeutin **Gabriele Giersch** · Informationsfeldmedizin TimeWaver Med, Energetische Anwendungen, Wohn- / Geschäftsraumharmonisierung · Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 015782462946 · www.eppendorfer-gesundheit-spraxis.de

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

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

**Kai Müller** · ganzheitlicher Geistheil · Allumfassende Aufrichtung® von Menschen und Tieren; Telegonie-Löschung; Heil- und Strahlenschutzkarten; Entstörung und energetische Reinigung von Wohnung Haus und Grundstück; Trauma lösen in Sekunden · in Freiberg · Tel. 0173 9021875 · Telegram t.me/B\_E\_G\_A\_B\_T

**Juliane Rosenberg** · Dreiklang · Massagen und Klangreisen für Kinder & Erwachsene in Zwickau und Zwönitz, Auszeitreisen mit Klang & Yoga für Kinder & Erwachsene im Erzgebirge, Beratung ätherischer Öle von doTERRa, Massageterminale auf Anfrage · Juliane.Klangmassage@gmail.com Facebook: Dreiklang.Juliane.Klangmassage

KRAFTREISEN · Meditations- & Seminarzentrum · Seminare, Kurse, Events, Reisen · **Tara Gräfe** · Meditationstrainerin · Hauptstraße 54, 09619 Voigtzdorf · Tel. 0371 67604015 od. 0157 84410438 · info@kraftreisen.org · www.kraftreisen.org

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

ZauberWege – Selbsterfahrung & die Kunst zu Sein · **Kai & Kerstin Müller** · Schamanische Rituale, Trommelbau bis 120cm, Schwitzhütte, Visionssuche, Retreat, Coaching, Frauen / Män-

nerkreis, Training, Schneiderkurse, KeimBrot-Backkurse · Untere Dorfstr. 14, 09648 Mittweida · Tel. 0163 2582558 · www.zauberwege.de

Mi alma – **Mandy Flechsig** · Energiearbeit & Aufstellungen der Neuen Zeit, spirituelle Begleitung, Traumheilung, Körperarbeit, Seminare & Frauenkreise in 09661 Rossau, Hauptstraße 185 & im Vitaom Chemnitz · Tel. 0152 22428381 meinweg@mialma-mandyflechsig.de · www.mialma-mandyflechsig.de

### PLZ 1....

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

Lichterherzen – Praxis · Schule · Verlag · **Katharina Radestock** · LebensBeratung und Begleitung, Einzelberatungen für Mensch und Tier, Ausbildungen, Seminare, offene Aufstellungstage · Meierei 5, 17217 Penzlin · Tel. 0371 64638317 · Aktuelles www.lichterherzen.com

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

**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“ 0176 96998543 · fastenanderostsee@email.de www.fastenanderostsee.com

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

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 2....

SoulBodyWorkout – Einzel- und Gruppenarbeit **Katharina Muuß-Adamek** · Medium, Spirituelle Lehrerin, Yoga · Preußenweg 19, 23626 Ratekau · www.soulbodyworkout.de

### PLZ 9....

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

### PLZ 8....

**Daowege e.V.** · Verein zur Pflege ganzheitlicher Lebenskünste · Ausbildungen zum Heil- & Wildpflanzenpädagogogen, Frauenkräuter Weiterbildungen, Qigong sowie Frauen Qigong Ausbildungen, Räucherseminare, Yin und Restorative Yoga Trainings, Taijiquan Seminare und mehr Tel. 0821 20966874 · www.daowege.de

## ANZEIGE



Ich, **Evelyn**, 60 plus, wohnhaft in Sachsen, lebenslustig, ehrlich, kreativ und tief sinnig suche eine Freundin, gern auch einen Freund zur Freizeitgestaltung. Ich liebe das Eintauchen in die Natur zu jeder Jahreszeit, kleine Reisen, tiefgründige Gespräche, lache gern und genieße auch die Stille. Empathie, Achtung und Ehrlichkeit sind mir wichtig. Ich bin offen für neue Wege, die sich kreuzen dürfen. Ich freue mich auf Deinen Anruf für ein erstes Kennenlernen. Handy: 0173 4296768

# BALANCE & SPIRIT

DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

ALTERNATIVE MEDIZIN GESUNDE ERNÄHRUNG  
NATURHEILVERFAHREN VORBEUGENDE  
GESUNDHEIT SPIRITUALITÄT

9.-11.2.2024

FR 14-18 UHR

SA 10-18 UHR

SO 10-17 UHR

WASSERSCHLOSS

KLAFFENBACH

BALANCE-SPIRIT.DE

