



# INFOBLATT

Gratis zum Mitnehmen

Ausgabe bio-dresden-elbland · Juni bis August 2016

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Gesundheit

## Mikrobiologische Therapie

Seite 3

Erfolgcoaching

## Erfolgreich und glücklich sein

Seite 3

### Aus dem Netzwerk

von Kirsten von der Heiden

Der Frühling kam zunächst im Kleid des Winters und brachte uns auch Ende April noch Schnee. Jetzt erfreuen uns die Frühblüher noch im Sommer, da kommen wir zum Thema Lokalklimaveränderung schon so manches Mal ins Grübeln.

#### Neue Internetseite

Das Gesamtnetzwerk war früh im Jahr emsig und hat die im vergangenen Jahr gereiften Ideen bereits umzusetzen begonnen. So erstrahlt die neu gestaltete und erweiterte Webpräsenz unter der gewohnten Domain [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net). Unter der Navigation „Region“ kannst Du nun bereits sieben Regionen wählen, in denen unter dem Dach „MiteinanderSein“ Netzwerkakteure zusammenkommen und sich austauschen. Ich kann nur einladen, besucht uns und Euch alle gegenseitig.

#### 1. AUTHERA-Messe Chemnitz

So war ich z. B. zur 1. Authera-Messe von und für Therapeut\*innen und Interessierte zu

Besuch. Da hat es sich wieder bewiesen, die Hofpläne taugten nur bedingt „man sieht nur mit dem Herzen gut“ – und so fand auch ich den Kern des Geschehens. Es gab zwei angenehm gestaltete Ausstellungsräume in der schönherr.fabrik Chemnitz und ein dichtes inhaltliches Programm. Dort wo ich reingeschnuppert habe, war es inhaltlich und energetisch sehr anregend. Besonders gelungen fand ich die Länge der Vorträge/ Übungsveranstaltungen von 1 Stunde, sodass ein inhaltlicher Austausch sehr schön möglich wurde und viele Aha-Effekte unter den Teilnehmenden entstanden. In jedem Fall eine entschiedene Empfehlung für 2017 – eine wachsende Veranstaltung mit Herz!

#### Tag der offenen Tür / Netzwerktreffen

Wer Lust dazu bekommen hat, kann uns und unsere Gäste bei offenen Netzwerktreffen kennen lernen und sich weiter vernetzen:

- **Fr, 10.6.** Tag der offenen Tür(en): 10-16 Uhr Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V. Pirna, 14-18 Uhr Einklang Dresden e.V. sowie Schnupperveranstaltung zur Entspannung

17:00 und 18:30 Uhr Resonanzbewusstheit Pesterwitz

- **Mi, 13.7.** 19:00 Uhr Netzwerktreffen mit Cornelia Rosenau - Vitalspecial in Coswig
- **Do, 11.8.** 19:00 Uhr Netzwerktreffen mit Daniela Rehn in Pesterwitz
- **Di, 6.9.** 19:00 Uhr Netzwerktreffen mit Viola Golz in Klipphausen
- **Fr, 10.9.** 10-16 Uhr Tag der offenen Tür im Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V. Pirna

#### Nächstes Infoblatt

Ausgabe Sept / Okt / Nov 2016. Erscheinungsdatum Ende August. Annahme jeder Zeit bis zum **Annahmeschluss am 06.08.2016.**

Ich wünsche Euch allen viele sommerlich angenehme Tage  
Kirsten von der Heiden

Netzwerk bio-dresden-elbland  
Tel. 0351-21088132, Mobil 0151-55519714  
E-Mail [info@bio-dresden-elbland.de](mailto:info@bio-dresden-elbland.de)  
[www.bio-dresden-elbland.de](http://www.bio-dresden-elbland.de)

## Brokkolisalat mit Pinienkernen

Rezept-Tipp vom Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V.



Foto: RKB by Annamartha / pixelio.de

### Zutaten

300 g Brokkoli, in Röschen	25 g Olivenöl
1 rote Paprika, in Stücken	1 TL Honig
1 Apfel, groß, geviertelt	1 1/2 TL Senf
30 Pinien- oder Sonnenblumenkerne	1 TL Salz oder Kräutersalz
15 g Obstessig oder weißer Balsamessig	1/2 TL Pfeffer

### Zubereitung

- Brokkoli, Paprika, Apfel je nach Wunsch zerkleinern
- Pinienkerne in der Pfanne mit wenig Butter anrösten
- Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zufügen.
- Alles in eine Schüssel geben, verrühren und zimmerwarm servieren.

**TIPP:** Die Pinienkerne können auch durch Sonnenblumenkerne oder andere Nüsse ersetzt werden. Das Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V. wünscht Guten Appetit!

## An jedem Voll- und Neumond Das weltweite Klangnetzwerk

von Manuela Ina Kirchberger

ist eine Initiative von den Klangkünstlern Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum. Die weltweiten Klangnetzungsabende, welche seit Beginn dieses Jahres an allen Neu- und Vollmonden stattfinden, sind für viele Menschen zum ganz besonderen Ereignis geworden. Egal ob Zuhörer oder Spieler, jeder ist auf seine Weise mit seinen Erfahrungen an diesem weltweiten Ereignis beteiligt. Im weltweiten Klangnetzwerk kann jeder mitmachen. Du kannst zu einer Veranstaltung in Deiner Nähe gehen, selbst Veranstalter werden oder für dich zu Hause einfach mitschwingen.

*„Egal wo Du auch bist, in einer Gruppe, in deiner Familie, oder vielleicht ganz allein, nur mit einer Klangschale, Gitarre oder deiner Stimme! Mach den Raum in dem du gerade bist zu einem Klangtempel, schwing dich ein, fühl dich verbunden mit dem Herzen der Erde und mit allen klingenden Menschen! Sende Gedanken von Liebe, Licht, Freude, Frieden, Schutz, Kraft, Trost und Heilung zu Mutter Erde und allen lebenden Wesen!“*

Das weltweite Klangnetzwerk gibt ebenfalls einem Klangregister Heimat. Darin kann sich jeder eintragen, der mit Klängen arbeitet, veranstaltet, Instrumente baut, heilt, musiziert, therapiert usw. und soll so im Verlauf der nächsten Jahre zu einem großen, weltweiten Portal der Klänge heranwachsen – alles mit Klang unter einem Dach! Eintrag ins Klangregister: [www.klangnetzwerk.net/klangregister/ins-register-eintragen/](http://www.klangnetzwerk.net/klangregister/ins-register-eintragen/)

**Klangnetzungs-Abende**

- Neumond 5.6. / 4.7. / 2.8.
- Vollmond 20.6. / 20.7. / 18.8.

[www.klangnetzwerk.com](http://www.klangnetzwerk.com)

Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum  
Tel.: 034299-811800

Healing sounds for mother earth and her inhabitants

Vortragstipp am 6. Juni 2016

## Geomantie und Gesundheit

von Georg Steffen Kotzur

Ganzheitlich arbeitende Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten haben erkannt, dass 95% aller Krankheiten auf Energiemangel zurückzuführen sind. Welche Energien genau fehlen uns? Tragen natürliche und technische Strahlungsfelder zum Energiemangel bei? Was ist zu tun?

### Informationsvortrag

6. Juni 2016, 19.00 Uhr im Gesundheitszentrum Einklang, Eintritt 15,-€, [www.einklang-dresden.com](http://www.einklang-dresden.com) mit Geopathologe Georg Steffen Kotzur und Torsten Jannasch / HWK Dresden

### Die Themen des Abends sind:

- Lebensraum-, Haus-, Wohnungs- und Schlafplatzuntersuchungen
- Europäische und Chinesische Geomantie und Radiästhesie / Feng Shui / Homöopathie
- Entstörung und Abschirmung von energetischen Problemzonen
- Elektrosmog – Analyse und Abhilfe
- Ausbildung, Seminare, Workshops, Coachings

### Weitere Informationen

[www.kraftort-lebensraum.de](http://www.kraftort-lebensraum.de) · [www.kann-nicht-schlafen.org](http://www.kann-nicht-schlafen.org)

**KRAFTORT** | Lebensraum  
Zentrum für Geomantie - Radiästhesie - Coaching

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756-879730, [redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)

**Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme**  
Kirsten von der Heiden, Tel. 0351-21088132, [info@bio-dresden-elbland.de](mailto:info@bio-dresden-elbland.de)

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

**Gestaltung:** Uwe Reiher, Albertstr. 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, [info@manufaktur-medien.de](mailto:info@manufaktur-medien.de)

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

**Auflage:** 1000 Stück

**Bezug:** kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und allen Inserenten

Alle Angaben zu Veranstaltungen und Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst. Alle männlichen Bezeichnungen gelten auch für die weibliche und weitere Formen. Aus Gründen der Vereinfachung/Lesbarkeit wurde oft nur die männliche Form gewählt.

5. – 7. August 2016 auf Schloss Rochsburg

## 1. Schokoladenfestival „Eurobean“



Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade. Auf dem märchenhaften Schloss Rochsburg im idyllischen Muldental haben Sie die Möglichkeit, feinste Schokoladen zu verkosten sowie deren Ursprung und die Macher der süßen Köstlichkeiten kennenzulernen. Ein schokoladiges Festival für die ganze Familie.

### Was Sie erwartet

- Chocolatiérs aus ganz Europa, u.a. Zotter Schokoladen, Edelmond Chocolatiérs und natürlich Choco del Sol
- Kakao-Geschichte
- Pralinen & Trüffel
- Schokoladenbibliothek
- Kosmetik
- Verkostung
- Open-Air Kino
- Gewinnspiele
- Workshops
- Anbauländer
- Kids Pfad
- Konzerte
- Schokorallye

### Weitere Informationen

[www.eurobean-festival.org](http://www.eurobean-festival.org)

## Mikrobiologische Therapie

von Sibylle Bräuer, Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V.

Bakterien haben einen wesentlichen Anteil an unserer Gesundheit. Der Darm gilt als Wiege des Immunsystems. Ungefähr 90% aller Immunvorgänge laufen im Darm ab. Durch falsche Ernährung oder Medikamente können die Darmbakterien geschädigt werden. Weniger nützliche oder gar schädliche Bakterien können sich vermehren, was negative Auswirkungen auf unser Immunsystem hat.

Die Mikrobiologische Therapie ist in der Lage, die Grenzflächen des Körpers (Haut, Schleimhaut, Lunge, Darm) zu stärken und zu schützen. Besonders bei Allergien und Unverträglichkeiten ist diese Therapieform erfolgreich.

Bei dieser Therapie wird zunächst eine Stuhlprobe in ein Labor geschickt, um den Status der Bakterienflora heraus zu finden. Sollten bestimmte Bakteriengruppen nicht in ausreichender Menge im Stuhl vorhanden sein, können diese durch die Einnahme von entsprechenden Bakterienstämmen erhöht werden. Andererseits können Bakterien, die in einer zu hohen Konzentration vorliegen, durch die Einnahme homöopathischer Nosoden reduziert werden.

Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V.

Schloßpark 8, 01796 Pirna

Tel. 03501 – 7103630 [AB]

Fax 03501 – 7103635

info@forum-fuer-ganzheitliches-wohlbefinden.de

www.forum-fuer-ganzheitliches-wohlbefinden.de



## Trauer- = Resilienzarbeit zu jeder Jahreszeit

von Kirsten von der Heiden – Resonanzbewusstheit

Auf uns kommt es an! Wer erlebt den Verlust eines geliebten Menschen ebenso wie ein anderer Mensch? Ich behaupte niemand; wir sind in unserer kulturell geprägten Trauerarbeit individuell unterwegs – auf Friedhöfen gar sichtbar durch Mauern isoliert. Wir funktionieren, wir erfüllen Normen und Werte der Gesellschaft – die sich beispielsweise in Meldefristen und Trauerzeiten äußern – und das in einer Zeit, in der wir ruhebedürftig, traurig und in unserem Sicherheitsgefühl stark erschüttert sind.

Wer jedoch, außer wir selbst, kann sich in diesen Momenten als bedürftiger Mensch zeigen? Wo gibt es Unterstützung mit den Papieren und dabei, die menschlichen Gefühle zu fühlen und auch einmal kurzfristig zur Seite zu stellen, um etwas zu erledigen? Hier treffen wir für die psychologische Begleitung auf das Berufsbild Trauerbegleiter\*in.

In einem Brief wurde ich kürzlich gefragt, ob die Unfassbarkeit eines plötzlichen Todes einen positiv gestimmten Menschen härter trifft, als andere? Sicher fällt ein solcher schneller wieder auf die Füße, wenn diese „positive Stimmung“ tatsächlich eine umfassende psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist, die zahlreiche Bewältigungsmöglichkeiten in sich birgt.

Gelingt aus der inneren Kraft heraus der Schritt hin zu Mut und Dankbarkeit jedoch nicht unbegleitet, sollten wir uns aus dem zu plötzlich...zu überwältigend heraus professionell begleiten lassen. So können wir Abwehrmechanismen aufdecken und unsere Gefühle wahr- und ernst nehmen und in Sicherheit durchleben. Auf unsere Entscheidung und Resonanzbewusstheit kommt es letztlich an! Termine zum Thema siehe Veranstaltungskalender; zudem Einzelberatungen.

Resonanzbewusstheit – Kirsten von der Heiden

Beratungspraxis in Pesterwitz,


Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital

Tel. 0351 – 21088132

E-Mail: info@resonanzbewusstheit.info


resonanzbewusstheit.info/psychologische-beratung





**INSTITUT SVEN KRIEGER**

**Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie**  
**Weiterbildung in Psychotherapieverfahren**  
**Vorträge und Workshops**



## Infoabend

### zur theoretischen Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie in Dresden

## 15. August 2016 um 18:30

(Bitte vorher Anmelden)

### Nächster Kursstart in Dresden: 23. September 2016

Weststraße 1 · 01157 Dresden · T (0351) 65866995  
[www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)

## Erfolg ist, wenn Du glücklich bist!

von Silvia Stiessel

Wie erfolgreich bist Du wirklich, wenn der Preis, den Du für Deinen Erfolg zahlst, Dein Glückseligsein ist? Oder wie glücklich bist Du wirklich, wenn du Dich erfolglos fühlst? Erfolg und Glückseligsein gehören zusammen, sie sind EINS, das Eine ist Nichts ohne das Andere. Genauso gehören auch die Bereiche zusammen: privat, beruflich, familiär. Wir können diese nicht wirklich trennen, denn sie beeinflussen einander. Sie beeinflussen uns. Wie viel Zufriedenheit bringt es Dir wirklich, wenn Du beruflich erfolgreich bist, dafür aber Dein privates und/oder familiäres Glückseligsein opferst? Und wie anhaltend kann dieser Erfolg sein, wenn der Preis so hoch ist?



Foto: Evgeniy Biletskiy / fotolia.com

### Lerne erfolgreich UND glücklich zu sein!

Wir, von der Quelle für Erfolg und Lebensfreude, unterstützen Dich dabei:

#### Powerful Mind: 7 Schritte für Deinen Erfolg!

mit **Silvia Stiessel** – ein Kommunikationstraining (individuelles Erfolgscoaching, Abend- und Tagesseminare) ausgerichtet auf:

- die Lösung zwischenmenschlicher Konflikte
- Entwicklung von Führungsqualitäten
- Empathie



Kristiján Crako Visual Impact

#### Erfolg ist, wenn Du glücklich bist!

mit **Astrid Dehnel** – eine interaktive Vortragsreihe auch im Schloss Großkmehlen. Miteinander, Füreinander, Erfolgreich – Leben mit Vision, Herz und Verstand: Einzel-, Paar- & Ex-Paar-Coaching, offene Coachinggruppen, Tagesseminare „JA zum Leben“, [www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)

Ort und Kontakt: Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Leisniger Straße 48, 01127 Dresden, Inh. Silvia Stiessel · Tel. 0172 – 1331253 · [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)

