



# INFOBLATT

Ausgabe bio-dresden-elbland · März bis Mai 2017

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Sonderseite zur Messe „aktiv & vital“

## Wohlfühl Oase

Seite 5

Frühjahrsthema

## Gesunde Ernährung

Seite 4

Retrospektive der Grünen Woche 2017

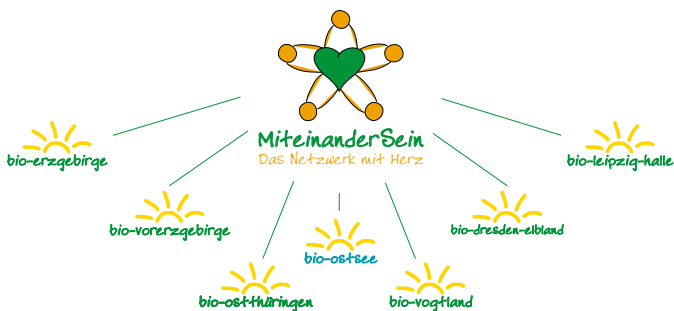
## Nachhaltigkeitsthemen

Seite 3

# Frühjahrsfreuden im Netzwerk bio-dresden-elbland

von Kirsten von der Heiden

Ein Highlight für uns Koordinator\*innen der mittlerweile sieben Regionen des Netzwerks MiteinanderSeins wird der gemeinsame Austausch über unsere Aktivitäten und Koordinationserfahrungen im März sein. Bestimmt könnt Ihr es bald spüren und nachempfinden, wenn wir neue Impulse zur gemeinsamen Netzwerkarbeit zum Gesamtnetzwerk einpflegen und in unsere dezentralen Netzwerkrunden einbringen werden. Lasst uns im Gespräch sein, was wir unter achtsamem nachhaltigem Leben verstehen. Besucht uns zu den vielfältigen Netzwerktreffen mit thematischem Input durch die jeweiligen Gastgebernden. Wir möchten auch Dich herzlich gerne kennenlernen!



Im vorangegangenen INFOBLATT 2016/12 haben wir 12 Auslagestellen explizit benannt, in denen unsere Materialien aus der Region bio-dresden-elbland ausliegen. Fragt auch aktiv bei unseren Netzwerk-Partner\*innen nach, wer aus dem Netzwerk Euch in Euren Fragestellungen gut begleiten und unterstützen könnte. Zudem gibt es den persönlichen Versandservice, wenn Du das INFOBLATT postalisch zugesandt bekommen möchtest. Mehr dazu unter [www.miteinandersein.net/bio-dresden-elbland/infoblatt/](http://www.miteinandersein.net/bio-dresden-elbland/infoblatt/)

## Nächste Netzwerktreffen

Das kommende Netzwerktreffen am **9.3.2017** findet im **Gesundheitszentrum EINKLANG e.V. in Dresden** statt. Der thematische Input umfasst das Impuls-Programm, das Hinweise und Gespräche über Ernährung, Wasser und Mikrozirkulation umfassen wird.

Am **11.5.2017** laden uns **Sylke Neubauer & Christof Baumeister** dazu ein, mehr über die Aloe Vera kennen zu lernen und unsere Erfahrungen mit Netzwerk-Marketing untereinander auszutauschen.

## Nächstes Infoblatt

Einsendeschluss für das 9. Infoblatt bio-dresden-elbland ist der **2.5.2017** für die Ausgabe Juni – August 2017. Ideen und Beiträge für das INFOBLATT und den Online-Blog können auch zuvor jederzeit an mich als Koordinatorin gesendet werden. Auch Anregungen sind von Herzen willkommen.

Viel Freude mit dem vorliegenden Infoblatt wünscht  
Koordinatorin Kirsten von der Heiden

**IMPRESSUM**  
**Herausgeber:** Netzwerk MiteinanderSein  
 Ann König & Uwe Reiher, Hauptstraße 133,  
 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756 – 879730  
 redaktion@miteinandersein.net

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

**Auflage:** 1000 Stück  
**Bezug:** kostenfrei in Bioläden, Yogazentren,  
 Naturheilpraxen und allen Inserenten

**Redaktionelle Beiträge & Anzeigenan-**  
**nahme:**  
 Kirsten von der Heiden, Tel. 0351 –  
 21088132, 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

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 Bezeichnun-  
 gen gelten auch für die weibliche und weitere  
 Formen. Aus Gründen der Vereinfachung/Lesbar-  
 keit wurde oft nur die männliche Form gewählt.

## Das Netzwerk MiteinanderSein bio-dresden-elbland



Das Netzwerk bio-dresden-elbland verbindet Menschen, die ganzheitlich denken und die auf einer gesunden, nachhaltigen und liebevollen Weise im Einklang mit der Natur leben oder auf dem Weg dorthin sind. Wir stehen für ein Leben in Selbstverantwortung, Bewusstheit, Freiheit, Frieden und Mitgefühl und möchten Menschen, die dem Ruf ihres Herzens folgen ansprechen, so dass wir im Miteinander zusammen arbeiten. Das Netzwerk hilft uns, dass wir mit unseren Angeboten bekannt und gefunden werden, uns kennen lernen, unsere Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen und weiterempfehlen können.

### Mehr erfahren – Dabei sein.

- **Mitmachen im Netzwerk** – Sich mit bewussten Menschen verbinden und weiterempfehlen. Angebote / Veranstaltungen veröffentlichen z.B. im Infoblatt, der Webseite, im E-Mail-Rundbrief oder bei Netzwerktreffen und Messen.
- **Offene Netzwerktreffen** – Wir treffen uns regelmäßig zum persönlichen Kennenlernen und Austauschen. Komm einfach vorbei oder lade uns in Deine Räume ein und stell Dich vor.
- **Rundbrief per E-Mail** – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk sowie den aktuellen Veranstaltungen. Bitte anmelden: info@bio-dresden-elbland.de
- **Infoblatt-Auslagestellen** – Gibt es eine passende Auslagestelle für dieses kostenfreie Infoblatt in Deiner Nähe?



**Kontakt**  
**Kirsten von der Heiden, Koordinatorin**  
 Tel. 0351–21088132, Mobil 0151–55519714  
 info@bio-dresden-elbland.de  
 www.bio-dresden-elbland.de  
 www.miteinandersein.net/bio-dresden-elbland

## Gesundheit schützen – Heilung unterstützen

von Rosemarie Wagner

### Die physikalische Gefäßtherapie setzt neue Maßstäbe

Die Vasomotion ist im Bereich der kleinstkalibrigen Arteriolen und Venolen derzeit weder durch nervale noch durch medikamentöse Stimulierung beeinflussbar, unter anderem wegen fehlender Rezeptoren. Bis heute stand den Ärzten und Therapeuten lediglich die klassische Kneipptherapie über den physikalischen thermalen Reiz an der Dermis zur Verfügung. Was noch vor zehn Jahren sowohl Schulmediziner als auch komplementärmedizinisch orientierte Kollegen für unmöglich gehalten haben, ist nun nach intensiver Forschungsarbeit Realität geworden: Das erste physikalische Behandlungsverfahren mit nachgewiesener, gezielter Stimulierung der Vasomotion und dadurch grundlegender Regelmechanismen des Gesamtorganismus.

### Wissenschaft und Wirtschaftlichkeit einzigartig verbunden

Die wissenschaftliche Fundierung neuer Therapiemethoden hinsichtlich der Wirkmechanismen und der nachgewiesenen therapeutischen Effizienz ist die eine Seite. Die wirtschaftliche Effizienz sowie die praktische Umsetzung neuer Verfahren im Praxisalltag die zweite, insbesondere der Aspekt der Delegierbarkeit und somit die Entlastung des Therapeuten. Laut dem neuen Gutachten zur Wirtschaftlichkeit haben sich die Anschaffungskosten bereits nach mehreren Behandlungsserien amortisiert. Ein eindrucksvoller Beleg dafür, dass die physikalische Gefäßtherapie nicht nur adjuvant, sondern im Bereich der Selbstzahlerleistungen auch wirtschaftlich eine Spitzenstellung einnimmt.

**GUTSCHEIN** für eine Beratung + Anwendung im Wert von **35,-€**  
 Code **031706** gültig bis 30.6.2017

Sichern Sie sich ihren **BEMER-Gutschein** bei:  
 Rosemarie Wagner · Tel. 0176 – 64938638  
 rosemarie.wagner@bemermail.com  
 www.r-wagner.bemergroup.com



**Retrospektive**

# Nachhaltigkeitsthemen auf der grünen Woche 2017

von Dipl.-Ing. Landschaftsplanung Kirsten von der Heiden

Mein Rundgang durch das **Begleitprogramm der diesjährigen grünen Woche** gestaltete sich sehr abwechslungsreich, informativ und umfangreich auch alternativ. Traditionell startete ich mit der Pressekonferenz zur Vorstellung des kritischen Agrarberichtes mit dem Thema „Wasser“ und Stellungnahmen zur aktuellen Agrarpolitik, eingeladen durch den AgrarBündnis e. V. Der kritische Agrarbericht 2017 ist wie immer lesenswert und erhältlich unter der ISBN: 978-3-930413-60-7 als Buch und Download unter [www.kritischer-agrarbericht.de/Home.86.o.html](http://www.kritischer-agrarbericht.de/Home.86.o.html).



li. Frieder Thomas, Abl e. V. · Mitte Bernd Voß, Bundesvorsitzender des Abl e. V. · re. Dr. Alexander Gerber, Vorstandssprecher Demeter e. V.

**Der Biomarkt wächst!** Jan Plagge, Präsident des Bioland e. V., berichtete über einen Rekordzuwachs bei BIOLAND in 2016. Der Verband nahm 626 neue Betriebe auf (Stand vom 1.1.2017), das seien 10% Wachstum. Bei heute 6.861 Bioland-Mitgliedern mit insgesamt 343.489 Hektar Fläche konnten 38.560 Hektar neu hinzugenommen werden. Dies entspräche einem Wachstum von 12,6 %. Der größte Zuwachsanteil kam durch 219 Neuzugänge von Milchviehbetrieben mit gemeinsam 14.222 Milchkühen auf insgesamt 1.790 Bioland-Milchviehbetriebe (incl. Umstellungsbetrieben). Gespannt können wir sein, denn Bioland investiert künftig auch in Partnerschaften zwischen Bürgern und Landwirten.



li. Gerald Wehde, Pressesprecher, Geschäftsleitung Agrarpolitik und Kommunikation Bioland e. V. · re. Jan Plagge, Präsident Bioland e. V.

**17 Sustainable development goals und Erwartungen an die Agenda 2030** Sie sind da, die Ziele zur Transformation zu nachhaltiger Entwicklung ([www.bmub.bund.de/themen/strategien-bilanzen-gesetze/nachhaltige-entwicklung/2030-agenda/](http://www.bmub.bund.de/themen/strategien-bilanzen-gesetze/nachhaltige-entwicklung/2030-agenda/) und [sustainabledevelopment.un.org/?menu=1300](http://sustainabledevelopment.un.org/?menu=1300)). Die 2030-Agenda vereint unter diesem

Gesamtziel den 1992 mit dem Erdgipfel begründeten Rio-Prozess und den Prozess der Millenniumentwicklungsziele von 2000.



Zum ersten Mal besuchte ich das Global Forum for Food and Agriculture - GFFA und war sehr begeistert. Das GFFA ist eine internationale Konferenz zu zentralen Zukunftsfragen der globalen Land- und Ernährungswirtschaft, die im Rahmen der Internationalen Grünen Woche in Berlin stattfindet. Das GFFA wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Kooperation mit dem GFFA Berlin e. V., dem Senat von Berlin und der Messe Berlin GmbH veranstaltet. Es wurde auch sehr konkret und lokal: Am Beispiel eines Projektes aus Ecuador wurden durch Dr. Velasco, CEO Fundación Dignidad Y Vida, Wege der Einbindung von zivilgesellschaftlichen Gemeinschaften in nachhaltige Entwicklung vorgestellt, beispielsweise anhand von traditionellen Bewässerungssystemen. Eine von 13 gemeinschaftlich herausgearbeiteten Erwartungen an die Agenda 2030 aus dem ecuadorianischen Projekt war beispielsweise diese: „Lokale Regierungen und Akteure der Zivilgesellschaft begleiten Gemeinschaften auf der Suche nach Lösungen.“ Wir können uns – ob global oder lokal – stetig verdeutlichen, dass nachhaltige Entwicklung immer einen Abwägungsprozess zu den drei Prinzipien Ökologie, Ökonomie und Soziales darstellt und somit ein Dialogprozess ist.

Im Rahmen der GFFA - Die Berliner Welternährungskonferenz 2017 wurde am Runden Tisch dann – weit stärker als bei der Pressekonferenz - fachlich und inhaltlich zum Thema „Landwirtschaft und Wasser – Der Schlüssel zur Welternährung“ länderübergreifend zwischen Agrarministern ausgewählter Länder und Phil Hogan diskutiert. Er ist EU-Kommissar und zuständig für die Anhörung Ausschuss Landwirtschaft und Ländliche Entwicklung in Brüssel ([www.europarl.europa.eu/committees/de/agri/home.html](http://www.europarl.europa.eu/committees/de/agri/home.html)).



## 10. Zukunftsforum Ländliche Entwicklung

([www.zukunftsforum-laendliche-entwicklung.de](http://www.zukunftsforum-laendliche-entwicklung.de)) Der Beitrag vom Landschaftspflegeverband handelte von TERRA.peutischen Landschaften mit dem Schwerpunkt Medizinisch Therapeutische Einrichtungen. Ein Beispiel dafür ist Terra.Vita ([www.geopark-terravita.de](http://www.geopark-terravita.de)) – der erste deutsche Naturpark, der 2015 auch als UNESCO global Geopark ausgezeichnet ist. Das internationale Netzwerk „Cittaslow“ von Städten, in denen es sich angenehm leben lässt wurde zudem vorgestellt ([www.cittaslow.org](http://www.cittaslow.org)). Debattiert wurde, welchen Beitrag Landschaftspflege, Landwirtschaft und UN-Dekade „Biologische Vielfalt“ zum Thema Gesundheit leisten können.

Das **Wissenschaftsprojekt ELER-Evaluierung** wurde vorgestellt und bewertet die ländlichen Entwicklungsprogramme 2007 bis 2013 von 7 Bundesländern (mehr unter [www.eler-evaluierung.de](http://www.eler-evaluierung.de)).

Natürlich war einer der Höhepunkte meines Messebesuches die jährliche **Preisverleihung zum Bundeswettbewerb Ökologischer Landbau** des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Die Preisträger finden Sie hier: [www.oekolandbau.de/erzeuger/bundeswettbewerb-oekologischer-landbau/](http://www.oekolandbau.de/erzeuger/bundeswettbewerb-oekologischer-landbau/). Beim anschließenden Bio-Buffer erfuhr ich persönlich vom Gründer (13. März 2000) und Geschäftsführer M. Wimmer, dass auch die FÖL – Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau ([www.bio-berlin-brandenburg.de](http://www.bio-berlin-brandenburg.de)) bereits mehr als 15 Jahre alt geworden ist. Wir gratulieren von Herzen und senden einen Gruß nach Brandenburg! Zum Verschnaufen habe ich es mir auch in den Hallen gut gehen lassen, Kolleginnen und Kollegen wieder getroffen und der Landschaft „Bildung und Ländliche Entwicklung“ gelauscht.



Sprechen Sie mich einfach an, um noch mehr zu erfahren und im Nachhaltigkeits-Dialog zu bleiben.

## Osterbrot

Rezept-Tipp von Kirsten von der Heiden



### Zutaten

700 g Weizenvollkornmehl  
 ¼ l Mineralwasser  
 40 g Hefe  
 125 g Butter  
 100 g Honig  
 100 g Sauerrahm  
 1 TL Vollmehrsalz  
 ½ TL Vanille  
 Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone  
 150 g Rosinen, ungeschwefelt  
 50 g Zitronat  
 50 g Orangeat  
 (3 EL Rum)

Streumehl  
 30 g Butter

### Zubereitung

Hefe in Mineralwasser auflösen und in die Mitte des frischgemahlene Vollkornmehles gießen. Einen Teil des Mehls so unterrühren, dass ein dicklicher Teig entsteht. Mit Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten in der Schüssel bei Zimmertemperatur gehen lassen. Butter und Honig cremig rühren und mit Sauerrahm, Salz, Vanille, abgeriebener Schale und Saft der Zitrone zum gegangenen Vorteig geben. Alles gut durchkneten. Gewaschene Rosinen, kleingeschnittenes Zitronat und Orangeat in Rum (alt. in Mehl) wälzen und dazukneten. Mit etwas Mehl bestreuen und einem Tuch bedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

Den gegangenen Teig nochmals zusammenkneten und in drei Teile schneiden. Jedes Teil in zerlassener Butter wälzen und zu einem Laib formen, Teigschluss nach unten. Mit einem Tuch bedeckt 15 Min. angehen lassen, dann nochmals kurz durchkneten, zu drei Laiben formen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit einem scharfem Messer die Oberfläche kreuzförmig einschneiden und in die kalte Backröhre, mittlere Schiene, schieben. Bei 200°C ca. 45 Min. backen. Nach 30 Minuten die Brote mit zerlassener Butter bestreichen und weiterbacken. Auf einem Gitter auskühlen und einige Tage durchziehen lassen.

Aus: Helma Danner „Die Naturküche“ Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß, ECON Vlg. 1986

## Grüne Smoothies

von Sandra Müller

- schmecken und sind schnell zubereitet
- sie bestehen aus Wildkräutern, grünem Blattgemüse und Früchten
- sind wahre Vitamin- u. Mineralienbomben
- sie werden im Mixer zu einer schnellen Rohkostmahlzeit

Uns allen ist bekannt, wie wichtig es ist, frisches Obst und Gemüse mit unserer täglichen Nahrung aufzunehmen. Und jeder weiß auch, dass dies sehr schwer fällt bei den ganzen Versuchungen in der heutigen Zeit. Weiterhin stellt sich die Frage: „Kann man Rohkost überhaupt optimal verdauen, ohne irgendwann an Mangelerscheinung zu leiden?“ Wenn wir völlig gesund sind und keine Nährstoffmangel haben, wird die rohe Kost durch zwei Vorgänge im Körper aufgespalten. Zuerst einmal durch gründliches Kauen und dann durch das Einwirken der Säure im Magen. Das Kauen lassen wir meist völlig außer Acht. Die Nahrung wird fast unzerkaut verschlungen. Die Verdauung beginnt jedoch im Mund. Wir müssen das Grünzeug lange genug kauen, bis es einen gut eingespeichelten Speisebrei ergibt. Das zweite Dilemma besteht dann im Magen, wo bei vielen Menschen eine zu niedrige Salzsäurekonzentration besteht. Rohkost muss mechanisch und chemisch aufgebrosen werden, damit der Körper das Zellinnere – die Nährstoffe – aufnehmen kann.

Was unser Körper vorerst nicht schafft, übernimmt nun ein Hochleistungsmixer (z.B. Vitamix, Thermomix) mit hoher Drehzahl. Durch das Pürieren wird die gewünschte Konsistenz erreicht, um bestens vom Darm aufgenommen zu werden. Pürieren oder Entsaften? Säfte sind ein unvollständiges Nahrungsmittel. Ihnen fehlen die Ballaststoffe und die in ihnen enthaltenen Antioxidantien, die beim Entsaften

zurück bleiben. Grüne Smoothies sind eine vollständige Mahlzeit. Dabei ist Abwechslung zwischen verschiedenen grünen (Bio)Blattgemüsen wichtig. Der Frühling bringt ja jetzt jede Menge frische Wiesenkräuter. Je größer die Auswahl, desto größer ist das Spektrum an lebenswichtigen Nährstoffen. In den Smoothie dürfen alle grünen Blattgemüse, essbare (ungiftige) Wildpflanzen, Gartenkräuter und jede Menge an Früchten plus gutes Quellwasser. Verwenden Sie die grünen Blätter statt den stärkehaltigen Wurzelrüchten von Karotten, Rote Beete und auch keinen Blumenkohl, Weißkohl, da sie nicht gut zu Früchten passen und Gärungen/Blähungen verursachen.

### Wieso denn grünes Blattgemüse?

Ohne grüne Pflanzen kann kaum ein Wesen überleben. Pflanzen sind für uns Menschen genau so wichtig wie Wasser, Luft und das Sonnenlicht. Die Zusammensetzung der grünen Pflanzen entspricht genau dem, was der Mensch an lebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Aminosäuren braucht. Das Chlorophyll der Pflanzen (das pure Sonnenlicht) geht sofort ins Blut und kann als regelrechter Energieschub betrachtet werden – besonders mit dem frischen kostenlosen „Grünzeug“ von der Wiese (siehe: Victoria Boutenko, Green for Life, Grüne Smoothies v. Hans-Nietsch-Verlag).



### Green Energy

- ¼ Ananas
- 1 Banane
- 2 Hand voll Spinat
- 1 Hand voll Löwenzahn od. Brennessel
- 2 Tassen Wasser

### Kaki- Cocktail

- 2 reife Kaki
- 1 große reife Birne
- ¼ Bund Minze
- 2 Tassen Wasser

## Heilpflanze vorgestellt Die Brennessel

von Heilpraktikerin Birgit Münzner



Die Brennessel (*Urtica dioica*) gilt als die Heilpflanze für entgiftende und entschlackende Frühjahrskuren zur Anregung des gesamten Stoffwechsels. Wer mit offenen Augen in den Vorgarten schaut wird mit Sicherheit die Brennessel finden. Sie wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd, harntreibend, entwässernd und ist den meisten als natürlicher Blutverdünner bekannt. Doch die Brennessel kann noch weitaus mehr.

Junge Blätter haben wertvolle Inhaltsstoffe

wie Vitamin A, B und C; Kieselsäure, Schwefel, Gerbstoffe und Enzyme. Diese sind vor allem wichtig bei ganz alltäglichen Situationen. Als Wildgemüse, Saft oder Tee steigert die Brennessel die Konzentration und Erinnerungsfähigkeit, bringt einen klaren Geist und eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Äußerlich angewendet in Form des Durchpeitschens kann diese Heilpflanze Linderung bei Rheuma, Gicht und Nervenschmerzen bringen. Wer unter allergischen Reaktionen mit der typischen Quaddelbildung leidet, sollte die Brennessel als homöopathische Aufbereitung probieren. Mittlerweile wird die Brennessel auch als Naturkosmetikum eingesetzt. Kieselsäure und Schwefel haben einen heilenden Effekt auf die Haut.

Bitte darauf achten, dass auf eine Tasse Brennesseltee die doppelte Menge an gutem Quellwasser getrunken wird, ansonsten kann es zu Schwindel, Übelkeit und anderen Kreislaufbeschwerden kommen. Achtung: Bei Ödemen (Wasseransammlung im Körper) aufgrund von eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit dürfen Sie Brennesselblätter und andere wassertreibende Heilkräuter nicht verwenden.

Birgit Münzner · [www.naturheilpraxis-muenzner.de](http://www.naturheilpraxis-muenzner.de)

# Ihre „Wohlfühl Oase“ auf der Messe aktiv & vital am 11. + 12.3.2017

von Silvia Stiessel

**W**ir – das sind Therapeuten, Körperarbeiter, geistige Heiler, Berater und Coaches – haben uns vereint, um Ihnen verschiedene Wege aufzuzeigen, wie sie zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden, zu mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude finden können. Gemeinsam bilden wir das Team der „Wohlfühl Oase“ auf der Messe aktiv & Vital.

## Wohlfühl Oase mit Jurte in Halle 3 Stand 3-F01

Im geschützten Innen- und Außenbereich unserer Jurte laden wir Sie herzlich ein, unsere Angebote in Form von „Schnupperanwendungen“ kennen zu lernen. Sie finden uns in Halle 3 Stand 3-F01. Im Innenbereich stehen vier Anwendungsplätze zur Verfügung. Hier können Sie sich durch Massagen verwöhnen lassen oder auch praktisch erfahren, wie durch energetische Anwendungen Blockaden auf der körperlichen und seelischen Ebene gelöst werden können. Im Außenbereich stehen zwei Beratungsplätze zur Verfügung. Wenn Sie Fragen zum Leben haben, es aktuelle Situationen gibt, in welchen Sie gern Unterstützung hätten, können Sie sich hier Lösungsansätze aufzeigen lassen.

Fühlen Sie sich herzlich Willkommen in und an unserer Jurte! Ebenfalls im Außenbereich finden Sie – jeweils in A4-Größe eine genaue Beschreibung unserer individuellen Angebote. Informieren Sie sich hier über die vielfältigen Möglichkeiten oder sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern. Haben Sie sich für eine Anwendung entschieden, wenden Sie sich an unsere Kasseninformation, um sich anzumelden bzw. einen Zeitraum vor Ort zu vereinbaren. Jede Anwendung dauert 20 Minuten und kostet 10,00 €. Für Aussteller/innen halten wir Rabattkarten bereit.

Wir freuen uns auf Sie – Ihr Team „Wohlfühl Oase“ Dresden.

## Vorträge im Saal Rotterdam

Besuchen Sie das Vortragsangebot unserer Beraterinnen – hier erhalten Sie zusätzlichen fachlichen Input. Unsere Vorträge finden je im Saal Rotterdam statt:

### Samstag, den 11.3.2017

- 12:15 Uhr **Bewusste Elternkompetenz** – für eine erfolgreiche Kommunikation in unseren Familien mit Silvia Stiessel, Kommunikationstrainerin, Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Dresden
- 14:30 Uhr **Im eigenen Rhythmus leben in der Highspeedgesellschaft** mit Carolin Schulz – Lehrerin für Achtsamkeit und Qi Gong, Loslassen & Auftanken mit Qi Gong
- 16:00 Uhr **Emotionale Erschöpfung** – Warnsignale von Überlastung in der individuellen Präventions- und Nachsorgearbeit mit Business-Coach & Burnout-Beraterin Dipl.-Ing. Kirsten von der Heiden, Pesterwitz, basierend auf Erkenntnissen aus der Hirnforschung und Beratungserfahrungen.

### Sonntag, den 12.3.

- 12:15 Uhr **Prinzipien einer ebenbürtigen Kommunikation** – für erfolgreiche Beziehungen in unserem Leben (privat, beruflich, familiär) mit Silvia Stiessel, Kommunikationstrainerin, Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Dresden

## Messe-Informationen

Messe aktiv & vital Dresden, Halle 1  
 Adresse für Navigationscomputer: Messering 6, 01067 Dresden  
[www.aktiv-vital-messe.de](http://www.aktiv-vital-messe.de)

## Organisation der Wohlfühl Oase und Kontakt

Gunter Hellmann · Tel. 0160-97365087 · [info@gunterhellmann.de](mailto:info@gunterhellmann.de)  
[www.wohlfuehloase-dresden.de](http://www.wohlfuehloase-dresden.de)



**Powerful Mind für ein kraftvolles Bewusstsein** · Silvia Stiessel · Messeangebot: Intuitives Heilströmen, individuelle Erfolgscoachings, Praxisraum: Quelle für Erfolg und Lebensfreude · Leisniger Straße 48, 01127 Dresden  
 Tel. 0172-1331253 · [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)



**Praxis für Energetisches Heilen** · Silvia Beer · Messeangebot: Wohlfühlbehandlung zur Entspannung, Regeneration & zum Energie tanken, individuelle Energiebehandlungen auf ihr körperliches bzw. seelisches Thema bezogen, Anregung der Selbstheilungskräfte  
 Bürgerstr. 74, 01127 Dresden · Tel. 0160-96674519  
[kontakt@heilerpraxis-beer.de](mailto:kontakt@heilerpraxis-beer.de), [www.heilerpraxis-beer.de](http://www.heilerpraxis-beer.de)



**Energetische Therapeutin** · Gabriele Giersch · Messeangebot: Energetische Anwendungen zum Loslassen und Wohlfühlen mit warmen Ölen, Düften und Reiki-Techniken in Verbindung mit Teilmassagen · Talstraße 5, 09575 Eppendorf oder Naturheilzentrum 01796 Pirna, Schlosspark 8 · Tel. 0157-82462946

## Resonanzbewusstheit · Kirsten von der Heiden

Messeangebot: Figurenaufstellung & Glaubenssätze wandeln / Emotionale Prozessarbeit® & Emotionale Skizzen / Touch of Oneness® – Anwendung mit LichtWesen®-Kristallen · Praxisraum: Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · Tel. 0151-55519714,  
[www.resonanzbewusstheit.info](http://www.resonanzbewusstheit.info)



## Konsonanz – Pirna · Heike Steyer

Tomatis® Hörtrainerin · Messeangebot: Vorstellen der Methode, Beratung zum Hörtraining · Zehistaer Str.17, 01796 Pirna  
 Tel. 03501-5067553 · [info@konsonanz-pirna.de](mailto:info@konsonanz-pirna.de),  
[www.konsonanz-pirna.de](http://www.konsonanz-pirna.de) oder [www.tomatis.com](http://www.tomatis.com)



**BODY & SENSE** · Dana Gottschald · Massage-Praktikerin, Messeangebot: Massage von Kopf, Schulter, Nacken Rückenmassagen – Gesichtsmassagen, Reiki Raum Freital / Dresden · Telefon 0177-9109147  
[www.body-sense.de](http://www.body-sense.de)

## Gesundheitszentrum EINKLANG e.V. Dresden APL-Practitioner- Ausbildung 2017/2018

von Dipl.-Med. Annette Buhmann, Trainerin der Akademie Dahlke

Die Ausbildung zum „APL-Practitioner“ würde ein Gewinn für Sie selbst, für Ihre persönliche Entwicklung und für Ihr privates und berufliches Umfeld werden können. Lernen Sie mit einer akkreditierten Trainerin der Akademie Dahlke die Spielregeln des Lebens kennen. Diese Spielregeln würden Ihrem Leben eine neue Struktur und eine neue Leichtigkeit geben können, sodass Sie Ihre Potentiale und Fähigkeiten entdecken und leben könnten. Erfreuen Sie sich am Miteinander und am Austausch, indem Sie sich selbst und andere besser verstehen, besser wahrnehmen und somit Ihr Leben und Ihre Beziehungen bewusster, freudvoller und erfolgreicher gestalten könnten.

Die Ausbildung zum APL-Practitioner war in zwei Modulblöcken zu je vier Wochenendmodulen sowie das Zertifizierungsmodul gegliedert worden. Die Module hatten konkrete Methoden und Techniken zur Wissensvermittlung und Umsetzung des Gelernten und Erkannten im Alltag vermitteln können. Sie würden nicht zuletzt durch ihren Selbsterkenntnis-Ansatz einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer persönlichen Entwicklung leisten. Die Vermittlung der Inhalte war aufbauend auf der langjährigen Seminarpraxis von Dr. med. Ruediger Dahlke entstanden.

Ruediger Dahlke hatte sich als Arzt und Psychotherapeut seit Jahrzehnten mit Prävention, Psychosomatik, Psychologie, den Urprinzipien und den Spielregeln des Lebens befasst und vielen Menschen einen Weg zu mehr Gesundheit und bewussterem Leben gezeigt. Die drei Standardwerke von Dr. med. Ruediger Dahlke („Die Schicksalsgesetze“, „Das Schattenprinzip“ und „Die Lebensprinzipien“) hatten die inhaltliche Basis der gesamten Ausbildung gebildet.

Jetzt anmelden – neuer Ausbildungsbeginn zum APL-Practitioner 2017/2018 am 18. März 2017 im Gesundheitszentrum EINKLANG mit Dipl.-Med. Annette Buhmann, Trainerin der Akademie Dahlke:

## Resonanzbewusstheit Beratungsangebot in Pesterwitz

von Kirsten von der Heiden

Sie haben sich fest vorgenommen, die diesjährige Aktiv+Vital-Messe zu besuchen? Bestens, dann können wir uns dort von Freitag, den 10.3. bis Sonntag, den 12.03.2017 am Stand der Wohlfühl Oase (Jurte) Halle 3 F01 kennen lernen ([www.wohlfuehloase-dresden.de/coach-kirsten-v-d-heiden.html](http://www.wohlfuehloase-dresden.de/coach-kirsten-v-d-heiden.html)). Sprechen Sie mich vor der Messe auch gerne an, um einen Geschenkgutschein für Ihren Besuch in der Oase im Wert einer Schnupperbehandlung von 20 Minuten zu erfragen.

Sie können nicht vor Ort sein zu dem Zeitraum? Bitte scheuen Sie sich nicht, mich und meine Anwendungsmethoden ebenso ganz persönlich in meinem Beratungsraum in Pesterwitz kennen zu lernen. JETZT NEU können Sie die BEMER-Matte im Beratungsraum in Pesterwitz testen und für Ihre persönliche Gefäßtherapie auch kurzzeitig zum Testen bei mir mieten. Zu den Rubriken „Coaching, Beratung, Entspannung, Training, Aufstellung“ finden Sie weitere Informationen auf der Website [www.resonanzbewusstheit.info](http://www.resonanzbewusstheit.info). Kennenlerntermine sind montags von 16-19 Uhr: 13.3., 3.4., 8.5. & 29.5.2017 und samstags 10:30 - 13:30 Uhr: 8.4., 22.4.2017. An diesen Terminen erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 20,- € zum Verschenken.

Außerhalb der Termine können Verschenk-Gutscheine käuflich erworben und postalisch nach Erhalt des Zahlungsbetrages zugestellt werden. Zudem findet in meinem Beratungsraum am Freitag, den 17.03.2017 um



18 Uhr der Infoabend zu Facial Harmony mit Steffi Böhme statt. Zur besseren Planbarkeit melden Sie sich bitte vorab an. Gerne fragen Sie nach freien Terminen zur Raumnutzung für Ihre Veranstaltung.



- Entwicklung durch die Akademie Dahlke
- basierend auf den Standardwerken von Ruediger Dahlke
- Vermittlung und Anwendung der Spielregeln und Lebensprinzipien
- Wege der Selbsterkenntnis als Basis für Selbstheilung
- bewusste Gestaltung des eigenen Lebens
- direkte Anwendung auf eigene Lebensthemen
- Freude am Lernen in kleinen Gruppen

### Aufbau der Ausbildung:

2 Modulblöcke zu je 4 Wochenendmodulen  
1 Wochenend-Modul: Zertifizierung

#### 1. Modulblock:

Die Schicksalsgesetze – Die Spielregeln des Lebens

Modul SL 1	18./19.03.2017	Angewandte Prinzipien des Lebens
Modul SL 2	13./14.05.2017	Wahrnehmung, Resonanz, Felder
Modul SL 3	10./11.06.2017	Polarität, Schatten, Bewusstsein
Modul SL 4	19./20.08.2017	Die vier Elemente

#### 2. Modulblock:

Die 12 Lebens- und Urprinzipien – Der Schlüssel zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung  
Modul UP 1 bis UP 4 in 2018  
Preis: 1000,- € pro Modulblock (zahlbar in vier Schritten zu je 250,- € vor jedem Modulblock)



Veranstaltungsort, Anmeldungen, Informationen:  
Gesundheitszentrum EINKLANG  
Pfaffensteinstrasse 1 b, 01277 Dresden  
Tel. 0351-2168989  
[info@einklang-dresden.de](mailto:info@einklang-dresden.de)  
[www.Einklang-Dresden.de](http://www.Einklang-Dresden.de)

**Offene Gruppe für Emotionale Prozessarbeit:** Sa 08.04., 29.04., 13.05., 10.06., 24.06.2017 je von 14:30 – 17:30 h [Teilnahme 25,- EUR p.P.]. An Personalverantwortliche: Ab 6 Personen sind Ganztagsveranstaltungen und Wochenend-Seminare auch InHouse buchbar.

**Vorschau:** Ab Sommer startet eine neue Angehörigenseminarreihe zu Psychoedukation – Aufklärung zu psychologischen Erkrankungen für Angehörige von Betroffenen von psychischen Erkrankungen nach ICD10. Bleiben Sie informiert. Anmeldung ab März möglich.

Zur Anmeldung beachten Sie bitte immer auch die Hinweise auf der Website.

**Resonanzbewusstheit Kirsten von der Heiden**  
Business-Coaching, Psychologische Beratung,  
Prozessarbeit, Training, Einzel-, Paar- & Gruppensitzungen.  
Information & Gutscheinbestellung unter Tel. 0351-21088132,  
0151-55519714, [info@resonanzbewusstheit.info](mailto:info@resonanzbewusstheit.info)  
[www.resonanzbewusstheit.info](http://www.resonanzbewusstheit.info)

**Kirsten von der Heiden**  
Beratungsraum in Pesterwitz  
Willy-Gäbler-Weg 3  
01705 Freital

Festnetz: +49(0)351 – 210 881 32  
Mobil: +49(0)151 – 555 197 14  
Mail: [info@resonanzbewusstheit.info](mailto:info@resonanzbewusstheit.info)  
Web: [www.resonanzbewusstheit.info](http://www.resonanzbewusstheit.info)  
Skype: resonanzbewusst

---

**Resonanzbewusstheit**

- Business-Coaching
- Psychologische Beratung
- Prozessarbeit & Training

in Einzel-, Paar- & Gruppensitzungen

## Irrsinnige Idee

# Geschenke in Aufopferung und Stress verpacken?

von Silvia Stiessel

Kennst du das? Ich will jemandem eine Freude machen und mein Tun oder meine Vorbereitungen arten in Aufopferung oder Stress aus? Wenn ich dann mit demjenigen zusammenkomme, fühle ich mich eher angestrengt als entspannt. Und dann erfahre ich noch das Gefühl, dass mein Geschenk nicht richtig gefällt oder nicht ausreicht.

Was hat mein Geschenk für einen Wert, wenn ich dadurch nicht mehr in der Lage oder zu müde bin, um das Zusammensein mit dem Anderen zu genießen? Das kann nicht das Geschenk sein, das er wollte und auch nicht das, welches ich geben wollte!

In jeder Situation bin ich das Geschenk. Das Wertvollste, das ich in jede Beziehung einbringen kann, bin ich selbst, ist das, was ich von innen heraus geben kann. Zuhören, den Anderen ansehen, seine oder meine Freude mit ihm teilen, Gedanken austauschen und dabei kreativ und humorvoll sein... Klar kann ich diese Geschenke noch in materielle Dinge oder Vorbereitungen für ein Treffen verpacken, doch werde ich immer wieder erfahren, dass all das wenig Wertschätzung erfährt, wenn der Preis dafür meine wahren Geschenke sind.

Mit dem Kommunikations- und Beziehungstraining Powerful Mind: Sieben Schritte für Deinen Erfolg! lade ich Dich ein, Dich wieder auf diese zu besinnen.

### Ort und Kontakt:

Quelle für Erfolg und Lebensfreude Silvia Stiessel  
Leisniger Straße 48, 01127 Dresden  
Tel. 0172-1331253  
info@psychologieverbindet.de  
www.psychologieverbindet.de



## Rezension Kartenset

# Die Kraft der Emotion

von Kirsten von der Heiden



Dr. Claudia Härtl-Kasulke & Monica van Bueren haben 2016 im Beltz-Verlag das Bildkartenset „Die Kraft der Emotionen“ – Emotionen erkennen, nutzen und anerkennen herausgegeben. Es trägt die ISBN 978-3-407-36614-6.

Das Bildkartenset umfasst eine 32-seitige A5-Broschüre und 75 A5 große Fotokarten mit metaphorischen Fotos aus weltlichen Realsituationen und Stilleben. Drei der Fotokarten mit Downloadmöglichkeit umfassen Wortwolken oder auch Gefühls-„vokabeln“, basierend auf den durch Marshall B. Rosenberg aufgezeigten menschlichen Grundbedürfnissen und den Gefühlen bei erfüllten bzw. unerfüllten, hinter den Gefühlen liegenden Bedürfnissen. Das Bildkartenset ist als Ergänzung zur Literatur von Dr. Härtl-Kasulke gedacht und ist als Seminar-Equipment in Klein- und Großgruppen und für Einsätze bei Coaching & Beratung erdacht worden. Es gibt den Nutzenden Trainer\*innen, Coaches & Berater\*innen zudem ein inhaltliches Begleitheft mit an die Hand. In diesem ist auf die Wirkung von Emotionen, Gefühlen und Bedürfnissen in unserem Leben zusammengefasst eingegangen wie auch auf ihre Auswirkung auf unsere Alltagsrealität und Lebensenergie.

Es wird angeregt, mit den Bildern, die Gegenständliches oder Strukturen zeigen, in Form der aufgezeigten Übungen zu arbeiten und somit den Klient\*innen zu ermöglichen ihre Herzen zu öffnen, sich zum Querdenken eingeladen zu fühlen und das Annehmen und Loslassen

## Intelligenz-des-Lebens-Heilweisen

# Neue Methoden des Geistigen Heilens

von Silvia Beer

Gesundheitsfördernd und entspannend:

- Krankheiten, Alltagsstress, Ärger und Hektik – all das kann man in der Praxis von Silvia Beer schnell vergessen.
- Eine Energieoase zum Regenerieren, Wohlfühlen und zur tiefen Entspannung.
- Bei Anwendungen, die die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem stärken können, tanken die Klienten wieder Kraft für den stressigen Alltag.

Das ganze Energiesystem des Klienten wird in einer gemütlichen Atmosphäre bei Kerzenschein und Entspannungsmusik ausgeglichen. Genesungsprozesse verschiedenster Erkrankungen, ob körperlich oder seelisch, können durch eine spezielle Methode unterstützt werden.

Die Anwendung wird dabei ganz individuell auf das persönliche Symptom abgestimmt. Auch Konflikthemen, die zum Beispiel im Beruf, in der Partnerschaft oder in der Familie entstehen, können sich durch diese Energie-Anwendung neutralisieren.

Diese Heilweise verknüpft uraltes ganzheitliches Wissen mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.



### Praxis für Energietherapie

Silvia Beer

Tel. 0160-96674519

kontakt@heilerpraxis-beer.de

www.heilerpraxis-beer.de

Standorte: Dresden, Struppen, Erfurt, Gera,

Langenwetzendorf bei Greiz

gespeicherter Gefühle zu erleichtern. Die Autorinnen haben dazu die Fotobilder beispielhaft möglichen Anwendungsthemen tabellarisch zugeordnet, was sie aus ihrer langjährigen Seminar- und Coaching-erfahrung heraus entwickelt haben. Sie beschreiben, dass „die Fotos für die Beteiligten sowohl ein Spiegel für die Gefühle als auch die Bedürfnisse sind.“ (Vgl. Seite 13).

Das Werk ist ein auf die Gesundheitsmanagement-Literatur und Erkenntnisgewinn der Autorin Härtl-Kasulke sowie die Lehre zur Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg bezogenes Begleitmaterial für die praktische Anwendung in Arbeits- und Lernbereichen. Auf einem Netzwerktreffen bio-dresden-elbland haben wir in 2016 zunächst die Fotobilder betrachtet und festgestellt, dass sie den Betrachtenden mehr Raum für das Erspüren der eigenen emotionalen Welt bieten würden, wenn sie unschärfer oder milchiger (wie mit einem Weichzeichner) wären. Das führte uns weiter zu der Einschätzung, dass wir die Karten eher unter Anwendung eines eindeutig thematischen Managementansatzes mit vordergründig kognitiver Herangehensweise in Großgruppen nutzen würden, als im therapeutischen oder psychologischen Beratungskontext. Hier könnte das Einfühlen z.B. durch starke Abwehr der Motive nicht gelingen oder wiederum ungeschützt zu heftig werden. Die aufgezeigten Übungsbeispiele zeigen wenig Differenzierung und unterscheiden sich lediglich in Nuancen.

Gut geeignet sind die Karten unseres Erachtens nach bei vertiefter Kenntnis des Arbeitsansatzes von Dr. Härtl-Kasulke und der Einhaltung der leicht eingängigen, angegebenen Anwendungs-Strukturen. Selbst erlebt habe ich kürzlich die Anwendung in einer Kennenlernrunde von Teamern in einem Seminar, wo mir die Karten dank Ihrer Größe besser geeignet erschienen als vergleichbare in Postkartengröße.

Um zu überprüfen, inwiefern die Übertragbarkeit in Ihre eigene Praxisanwendung geeignet ist, kann das Set gerne je einmalig bei mir getestet werden. Es liegt als Anschauungsmaterial in meiner Beratungspraxis aus.

