



Spruch des Monats

Die Kraft des Gedankens ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst.

Leo N. Tolstoi

Der ERZREGIO



Der Erzregio ist ein regionales Gutscheingeld für die ganze Erzgebirgsregion. Mit seiner Hilfe soll die Wirtschaft gegen den allgemeinen Trend zur Globalisierung gestärkt werden. Der Erzregio hat gegenüber den Euros den Vorteil, dass er nur in der Region als Tauschmittel wirken kann und nicht dahin abwandert wo er den meisten Profit abwirft. Die aktuellen Entwicklungen verlangen geradezu nach solch einem stabilen Zahlungsmittel. Zu einem gesunden Leben gehören eben nicht nur gesunde Lebensmittel und eine gesunde Umwelt sondern auch ein gesundes Geld.

Am Di, 11.11.08, 19:00 Uhr stellt sich die **Initiative Erzregio im Bioladen Schwarzenberg/Erla** vor.

Eckehard Hollmann
www.erzregio.de

NEU im Bioladen Schwarzenberg



EMIL - die Flasche

Die Emil-Flasche ist eine immer wieder befüllbare Pausenflasche aus Glas! Umhüllt im Isolierbecher, der Getränke lange heiß bzw. kalt hält und optimal vor Bruch schützt (www.emil-die-flasche.de).

Das Emil-Prinzip:

1. Isolierbecher, 2. Glasflasche, 3. Stoffbeutel
- Emil ist sauberer, weil:
- keine Materialgifte
 - glasklar
 - geschmacksneutral
 - bis 60 °C befüllbar
 - dauerhaft kratzfest
 - spülmaschinenfest
 - keine Ablagerungen



Glas ist einfach die sauberste Lösung. Weil nur in einer Glasflasche die Energie und somit der Geschmack des Getränks in vollem Umfang erhalten bleibt.

Zur Einführung - 5% Rabatt im November

Ihre Gertraude Drechsel
www.bioladen-schwarzenberg.de

BIO-AKTUELLES

Was gibt es Neues im Bio-Bereich, aktuelle Ereignisse, Neueröffnungen? Wir freuen uns auf deine Tipps! Also Augen und Ohren auf, und Infos senden an: info@bio-erzgebirge.de oder 037756-80696

VORGESTELLT: Bärbel Siegismund

Psychologische Beraterin, Reiki-Meisterin/Lehrerin

Ich bin Bärbel Siegismund. Nachdem ich bis vor vier Jahren als Psychologische Beraterin und Reiki-Meisterin/Lehrerin in eigener Praxis gearbeitet und diese aufgelöst habe, um meine liebe Mutter zu pflegen, will ich es jetzt noch einmal wissen.

Neben vielen Aus- und Weiterbildungen zur Psychologischen Beraterin, Reinkarnations-Therapeutin, Reiki-Meisterin/Lehrerin, Ausbildung in Autogenem Training (Paracelsus-Schule-Chemnitz), Ausbildungen über das Institut für Neurobiologie Stuttgart nach Dr. Klinghardt in Psycho-Kinesiologie I bis IV, MFT, Grundlagen des Familienstellens und Stressbewältigung (ein transformierender Atemprozess) ist mir das Leben selbst mein größter Lehrmeister gewesen. Mein Anliegen ist es, diesen bunten Blumenstrauß, den ich mir aus vielen Aus- und Weiterbildungen und meinen Lebenserfahrungen zusammengestellt habe, meinen Mitmenschen zu überreichen. Dabei liegt mir, neben den Kursen, die Einzelberatung mit meinem Coaching, das ich individuell auf Sie persönlich zuschneide, ganz besonders am Herzen.

Es ist an der Zeit, unsere eigenen inneren Kräfte und Potentiale an die Oberfläche zu bringen und das eigene (bessere) Leben zu schätzen und zu feiern. Es ist mir eine Freude, mit Ihnen gemeinsam Ihre eigene Vollkommenheit wieder erstrahlen zu lassen.

Ann König, vor der ich mich verneige, die mich inspiriert hat, gilt meine Hochachtung und Anerkennung. Sie ist die neue Generation, auf die wir so lange gewartet haben. Danke

Meine Angebote eignen sich auch sehr gut für Selbständige und Firmen!

Aktuelle Kurse und Seminare im November siehe **VERANSTALTUNGS-Tipps** - bitte wenden!

Bärbel Siegismund - Psychologische Beraterin
Thomas-Müntzer-Str. 40, 08289 Schneeberg

Tel.: 03772-37 27 57
www.ich-gehe-neue-wege.de



Astro-Tipps November

Die beste Konstellation vom 09.-12.11.

Die Sonne bildet einen harmonischen Winkel zu Jupiter, Saturn und Uranus. Sonne und Jupiter entspannen die z.Zt. vorherrschende Opposition zwischen Saturn (dem Alten) und Uranus (dem Neuen), eine Chance, alte Lebenssituationen, Gewohnheiten, Verbindungen zu lösen, welche das Leben blockieren oder krank machen. Durch konsequentes Handeln kommt das Leben wieder in den richtigen Fluss. Der oben genannte Zeitpunkt ist günstig, um schwierige Entscheidungen, Veränderungen und Vorhaben zu meistern.

Ihre Brigitte
Tel./Fax 26388



NEUERÖFFNUNG

Naturheilpraxis

Julia Gruner
mit Birgit Lang

Bioresonanztherapie
Touch of Health
(Kinesiologie)
Klinische Hypnose

Vortrag im Bioladen
06.01.2009

Str. d. Friedens 4a * **Raschau**
Tel: 03774/869867 Fax:- 869886
gruner.julie@gmx.de

Buch-Tipp des Monats

ANASTASIA -

Tochter der Taiga - Band 1

Anastasia - Person und Lebenswandel provozieren Fragen zu weltbewegenden Themen wie Herkunft des Menschen, Gesundheit, kosmische Heilkraft, richtige Ernährung, göttliche Naturverbundenheit, Ursache von Krankheit, Hintergründe der Weltpolitik und Zukunft der Menschheit.

Seit dem ersten Erscheinen von Band 1 in Russland (1996) hat sich dort Unglaubliches getan. Anastasias Botschaft berührte die Herzen von Millionen von Menschen, und die überwältigende Resonanz löste eine revolutionäre Dynamik aus, die bereits jetzt weit über den russischen Sprachraum hinausgeht.

Bände 1 bis 8.2 empfohlen von Ann König



Rezept des Monats

Single-Rezept:

Reispfannkuchen

Zutaten:

- 100- 150g Naturreis
- 1-2 Eier
- 80g Käse
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- sonstige Gewürze nach Belieben
- ca. 50g Reismehl/ Dinkelmehl
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Gegährten Reis mit allen angegebenen Zutaten verkneten. Etwas Reismehl beimengen, um eine gewisse Festigkeit zu erreichen. Kleine, flache Pfannkuchen formen, in Reismehl wälzen und rundum braun braten. Schmecken ganz lecker zu frischem Salat....

...auch ohne Ei und Käse möglich, dann Reismehlanteil erhöhen und gehackte Kräuter zugeben..

Guten Appetit wünscht Sandra Müller



Heilpflanze des Monats

Frauenmantel

Ihre weichen, blaugrünen Blätter sind handförmig gelappt und kreisförmig um den haarigen Stengel angeordnet. Die Pflanze wird den ganzen Sommer über geerntet und kann frisch als Salat, Wildgemüse oder getrocknet als Tee verwendet werden.

Dem Frauenmantel werden ganz besondere Heilkräfte zugesprochen. Als „Bester Freund der Frau“ vermag sie die Monatsbeschwerden der Frau zu lindern und Entzündungen der weiblichen Unterleibsorgane zu heilen. Es wird mittlerweile mit Studien belegt, dass die ständige Einnahme von Frauenmantel-Tee die Zahl der gynäkologischen Operationen um ein Drittel reduziert. Unterstützt wird diese Wirkung von Schafgarbe und Ringelblume. Zusätzlich kann die Brust **regelmäßig** mit diesem Tee gewaschen werden. Erschlafftes Gewebe wird dadurch wieder kräftig und straff.

Ein Extrakt aus den grünen Pflanzenteilen sind als Mundspülung hilfreich nach Zahnextraktionen. Außerdem findet eine Essenz aus Frauenmantel Anwendung bei Akne und großporiger Haut, Augenentzündungen oder Durchfällen. Mit einem Absud der Blätter können Kompressen hergestellt werden, sie heilen entzündliche Wunden.

Frauenmantel – Tee 20,0 g Frauenmantel
 20,0 g Schafgarbe
 10,0 g Ringelblumen

Das getrocknete Kraut mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die **regelmäßige** Anwendung (morgens und abends jeweils 1 –2 Tassen) lindert die Monatsbeschwerden (auch während der Pubertät und den Wechseljahren) bzw. heilt Unterleibsentzündungen.

Heilpraktikerin Birgit Münzner Johannegeorgenstadt 03773-586786

Bewusst SEIN

SEMINAR **OSTFEUER**

Lebe dein Leben &

Ilahinur - Energie des Erwachens



Ein Weckruf an DICH

Das einzige Glück heißt, Du selbst zu sein. Das Jahr neigt sich dem Ende. Es ist sehr spannend und turbulent in unserer Welt. Du fühlst, es ist Zeit in sich zu gehen, Bilanz zu ziehen. In der Stille zu schauen, wo stehe ich jetzt im Leben? Wie erfüllt lebe ich? Lebe ich überhaupt oder werde ich gelebt? Was heißt LEBEN überhaupt? Liebe ich mich selbst genug, um wirklich zu leben? Es ist Zeit, DEINE Flamme zu entzünden. Nicht nur die Kerzen zum 1. Advent - auch dein Licht will leuchten!

Der beste Weg ist der Weg zu Dir selbst. Investiere in das Wichtigste, in dich selbst - es ist DEIN Leben - Lebe Dein leben, bewusst und frei. Die beste Zeit damit zu beginnen ist JETZT.

mit Marco Leonardo und Ann König
28.-30.11.08 Yoga-Zentrum Schwarzenberg

Anmeldung und Infos:

Ann König - Lebensschule ANNERCHI
www.ilahinur-energie.de - www.lebedeinleben.de
 Breitenbrunn 037756-80696, D2 0152-22547608

Urlaubs-Tipp www.oekoferienhaus.de

Öko-Ferien-Blockhäuser im **Naturpark Bayerischer Wald** in **Stamsried**. Absolut ruhige Lage direkt am Waldrand / Ortsrand. 10 Minuten zu Fuß zum Ortskern und zum preisgekrönten ökologischen Naturbad mit Kraftweg zum Energieaufladen.

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden 1. Dienstag im Monat
Bio-Treff mit interessanten Vorträgen
 im Bioladen Schwarzenberg

Jeden 1. Freitag (7.11.) im Monat
Barfußtanz im Yoga-Zentrum SZB

Jeden 1. Samstag (1.11.) im Monat
Familienaufstellen im Yoga-Zentrum SZB

Jeden 3. Freitag (21.11.) im Monat
Satsang - Erfahre dich selbst im Hier & Jetzt mit ANNERCHI im Yoga-Zentrum SZB

Veranstaltungs-Tipps November

wann	was	wo	
Di, 11.11.	19:00	Infoveranstaltung "Regionalwährung ERZREGIO" u.a. mit Eckehard Hollmann - Infos www.erzregio.de	Bioladen Erla
November		Kurse und Seminare mit Bärbel Siegismund 05.11. 18:00 Uhr Beginn Kurs „Stressbewältigung“ (14-tägig) € 22,- pro Einheit 12.11. 18:00 Uhr Kurs „AURA -Sehen“ € 22,- 15./16.11. 10:00 Uhr Seminar „Reiki I“ € 180,00 26.11. 18:00 Uhr Energie - Test - fließt die Energie bei mir? € 22,- Anmeldung bis 1 Woche vorher 03772-372757 www.ich-gehe-neue-wege.de	Yoga-Zentrum Obere Schlosstr. 7, SZB
Di, 18.11.	19:00	Infoabend „Prana-Heilung“ www.pranahheilung-dresden.de mit Grit Muströph, Infos 037756-1516, Kostenbeitrag € 5,00	Yoga-Zentrum Obere Schlosstr. 7, SZB
Do, 20.11.	18:30	Vortrag "Ganzheitliche Gesundheit" mit Heilpraktiker Sven Franke, Infos www.biohummel.de , Kostenbeitrag € 4,-	Bioladen Erla
Fr - So 28.-30.11.		Workshop u. Seminar Ilahinur & Lebe dein Leben mit Ann König & Marco Leonardo 28.11. 19.00 Uhr workshop Ilahinur € 22,00 29./30.11. ab 10.00 Uhr Intensivseminar „OSTFEUER“ € 189,00 (zusammen € 199,-) Infos und Anmeldung 037756-80696 - www.ilahinur-energie.de	Yoga-Zentrum Obere Schlosstr. 7, SZB
Di, 02.12.	18:00	Bio-Treff Vortrag „Aromatherapie – Stärkung der Lebenskrauf und Selbstheilungskräfte“ mit Lutz Stöckert aus Breitenbrunn - Infos 037756-179088, www.landapotheke.de	Bioladen Erla