



## Spruch des Monats

Sei realistisch -  
erwarte ein  
Wunder

Osho

## Informationen, Tipps und Anregungen für Ihren ökologischen BIO-Alltag

Geht es Ihnen auch so? Sie haben vor Kurzem etwas „aus kbA“ probiert, es hat Ihnen geschmeckt, und jetzt wollen Sie mehr darüber wissen: Wo kommen Bio-Lebensmittel her? Was machen Bio-Bauern anders als ihre konventionell wirtschaftenden Kollegen? Woran erkennen Sie Bio-Produkte, wenn Sie selber mal welche einkaufen möchten? Und vor allem: Wo bekommen Sie zuverlässige Informationen zu all diesen Fragen?

Natürlich direkt im **Bioladen** oder via Internet im Verbraucher-Bereich von [www.Oekolandbau.de](http://www.Oekolandbau.de). Hier gibt es umfassende Infos für alle, die sich für Bio-Lebensmittel interessieren. Die Beiträge vermitteln Ihnen anschaulich und praxisnah die grundlegenden Informationen zum ökologischen Landbau und seinen Produkten. Und damit es nicht bei der trockenen Theorie bleibt, finden Sie hier auch Trend- und Erfahrungsberichte und natürlich Rezepte zum Nachkochen.



## Geschenktipp zu Weihnachten oder Nikolaus im Bioladen **Schwarzenberg/Erla**

### 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](http://www.emil-die-flasche.de)).

#### Das Emil-Prinzip:

1. Isolierbecher, 2. Glasflasche, 3. Stoffbeutel

Emil ist sauberer, weil:

- keine Materialgifte
- glasklar
- geschmackneutral
- 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.

### 5% Rabatt Weihnachtsrabatt

Ihre Gertraude Drechsel  
[www.bioladen-schwarzenberg.de](http://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](mailto:info@bio-erzgebirge.de) oder 037756-80696

## VORGESTELLT: Katrin Zehm

### Ganzheitliches Gesundheitstraining, Ayurveda (er)leben, Kundalini-Yoga

Ich bin Katrin Zehm aus Aue und arbeite seit 13 Jahren freiberuflich als Referentin, Ausbilderin und Trainerin im ganzheitlichen Gesundheitssportbereich. In meinem kleinen Personaltrainings-, Yoga- und Ayurveda-Studio in Aue betreue ich Gruppen bis 6 Teilnehmer oder einzelne Personen bei ihrem individuellen Bewegungs- und biologischem Ernährungsprogramm. Um dem Körper und dem Herzen noch mehr Gutes zu tun, kann man eine meiner wohltuenden und heilsamen ayurvedischen Massagebehandlungen mit allen Sinnen genießen und Lebensfreude tanken. Essen, trinken, bewegen, ruhen ..... all das sind ganz natürliche Dinge im Leben, die einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität und auf unsere gute Laune haben.

**Mein Tipp: Ideal für ihre Lieben zu Weihnachten – ein Gutschein für eine ayurvedische Behandlung.**

Anregungen und Anleitungen dazu gibt es in den Ayurveda- (Die Lehre vom langen, gesunden und glücklichen Leben) Seminaren, den Ernährungs- und Bewegungs-Kursen und natürlich auch in den Yogastunden. „Ernährung ist aber etwas ganz individuelles und auch bewegen kann und will sich jeder Mensch anders.“ Mit meinem Angebot spreche ich auch Menschen an, welche eine Einzelbetreuung vorziehen, weil sie sehr flexibel bei der Terminvereinbarung sein möchten oder ein Training, eine Beratung oder Massage usw. zu Hause, im Büro oder im Freien wünschen.

Der Yoga- oder Bewegungsunterricht in kleinen Gruppen gestattet mir, helfend, korrigierend und motivierend auf jeden einzelnen Teilnehmer Einfluss nehmen zu können. Zu mir kommen Menschen, die durch ein gezieltes Körpertraining, individuelle Entspannungsmöglichkeiten und gekonnte Ernährung zu einem harmonischen, zufriedenen und dadurch auch zu einem gesunden Leben gelangen. Einige Krankenkassen stehen diesen Angeboten sehr offen und unterstützend gegenüber, nachfragen lohnt sich.

Im Yoga wurde mir ein spiritueller Name gegeben: Jagat Joti Kaur. Er bedeutet: „die, welche das Licht, den Glanz und das Strahlen der Liebe, Herzlichkeit und Mitgefühl zu allem bringt“. Und genau das kann ich in meinem Beruf, der auch mein Leben ist, wunderbar verwirklichen.

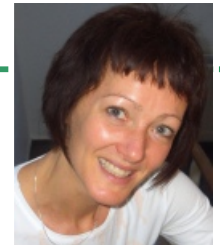
Danke, das es Euch alle hier, so und gerade jetzt gibt.

Danke, liebe Ann, für deine Initiativen und die Möglichkeit, mich Euch vorstellen zu dürfen.

Ein herzliches Sat nam – Katrin Zehm.

Katrin Zehm  
Zschorlauer Str. 72, 08280 AUE

Tel.: 03771-731044 Fax: 03771-251550  
E-Mail: [ans.aue@freenet.de](mailto:ans.aue@freenet.de)



## Astro-Tipps Dezember

Die beste Konstellation für  
Dezember 30.11.08 - 01.12.08



Venus überquert Jupiter, welcher im Steinbock steht und einen harmonischen Winkel bildet zu Saturn in Jungfrau. Steinbock und Jungfrau die Erdzeichen, bodenständig, vernünftig, am Bewährten orientiert.

Wenn nun Venus, der Planet der Liebe diese zur Zeit harmonischen Punkte berührt, kann mit Aufleben einer alten Liebe, Vertiefung und Festigung der Liebesbeziehungen und Treuebeweise gerechnet werden.

Günstige Tage für einen Hochzeitsantrag. Singles sollten sich unbedingt in der Öffentlichkeit bewegen. Begegnungen können aber auch karmischen Charakter besitzen, man merkt dies bei der ersten Berührung.

Viel Vergnügen

Ihre Brigitte

Tel.: 03774-24451

## Film-Tipp des Monats

### Indigo - evolution



Der Mensch ist im Begriff, ein neues Bewusstsein zu erlangen. Wir alle spüren bereits jetzt, das sich die Welt im Wandel befindet. Der beste Beweis hierfür sind sog. Indigo-, auch Kristall-Kinder, die immer häufiger in unser Leben treten. Diese „Kinder unserer Zeit“ folgen einem inneren Impuls und zeigen uns unser höchstes Potenzial, um den Weg für das globale Erwachen zu beschreiten.

Der Dokumentarfilm zeigt erstmals faszinierende Beispiele von Indigo-Kindern mit scheinbar paranormalen Fähigkeiten, die – wie festzustellen ist – in jedem von uns schlummern. Expertenmeinungen und Interviews untermauern das Thema.

Spirituelle Menschen werden diesen Film aufsaugen, sollten jedoch nicht zu viel Tiefe erwarten. Trotz alledem eine hervorragende und sehenswerte Doku.

Denis Röher

## Rezept des Monats Sesamstäbchen- Gebäck

150g Sesamsaat – unter Rühren, in einer Pfanne, ohne Fett goldgelb rösten, abkühlen lassen

80g weiche Butter - etwa eine 1/2 Minute schaumig rühren

150g flüssigen Honig  
2 Eier abger. Schale von einer Zitrone  
1 TL gemahlene Zimt  
1 TL gemahlene Kardamom  
1 TL gemahlene Nelken  
160g Weizen- od. Dinkelvollkornmehl



Die Zutaten mit der gerösteten Sesamsaat zu einem Teig verarbeiten den Teig etwa 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen, danach auf ein gefettetes Backblech streichen, mit 3 EL Sesamsaat bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 13-18 min bei 175- 200 Grad backen. Die noch warme Teigplatte in Stäbchen schneiden.

Guten Appetit und eine besinnliche Adventszeit wünscht Sandra Müller

## Heilpflanze des Monats Spitzwegerich

Spitzwegerich gehört zu meinen Lieblingspflanzen. Sie ist auf Wiesen und Wegrändern zu finden und ist reich an Vitamin A, Gerbstoffen, Schleimstoffen und Enzymen und zählt zu den häufigsten Heilpflanzen.

Spitzwegerich wirkt wundheilend, reizmildernd, adstringierend (zusammenziehend) und antibakteriell.

Hildegard von Bingen empfiehlt ihn zur Behandlung der Gicht, bei Insektenstichen, bei Wunden und zur Unterstützung des Heilungsprozesses bei Knochenbrüchen.

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung mit Entzündungen im Rachenraum und Hustenreiz hilft der Spitzwegerichtee. Spitzwegerichsirup ist vor allem bei Kindern mit hartnäckigem Husten sehr beliebt. Auch bei Magen- und Darmerkrankungen ist diese Heilpflanze sehr hilfreich.

Bei offenen Beinen und Füßen schließen sich bald die Wunden durch Auflegen von frisch zerriebenen Spitzwegerichblättern oder Wegerichbrei. Das Alter der Wunden spielt hier keine Rolle. Auch bei Thrombose hilft der Wegerich hervorragend. Schürfwunden heilen unter frisch zerriebenen Spitzwegerichblättern schnell ab und entzünden sich kaum.

**Teemischung bei Erkältung**  
20,0 g Spitzwegerichblätter  
20,0 g Kamillenblüten  
10,0 g Holunderblüten  
10,0 g Lindenblüten



2 Teelöffel auf ¼ l kochendes Wasser, getrocknete Kräuter 10 Minuten, frische Kräuter 3 Minuten ziehen lassen

Heilpraktikerin Birgit Münzner - Johannegeorgenstadt - 03773-586786

## Bewusst SEIN Winterschlaf für die Seele



Die Zeit um die Wintersonnenwende (21.12.) und die geheimnisvollen „Rauhnächte“ (24.12.-6.1.) war für unsere Vorfahren eine absolute Ruheperiode – vergleichbar mit den Winterschlaf bei Tieren.

Wenn wir uns wieder mehr auf diese naturgegebene stille Zeit besinnen, Ruhe zu unserem obersten Gebot machen, kann der Geist zur Ruhe kommen, und auch der Körper bekommt seine wohlverdiente Auszeit. Bei diesem winterlichen Rückzug (min. zwischen 24.12. und 6.1.) empfiehlt es sich, sich völlig aus dem Alltagstrubel auszuklinken, alle unerledigten Aufgaben vorher zu erfüllen, eine gemütliche Atmosphäre mit Bücher, Musik zu erschaffen, sich Nichts vorzunehmen, Tempo bei allen Tätigkeiten zu verlangsamen, lange zu schlafen, täglich körperliche (Atem)Übungen und Meditation auszuführen, langsam spazieren zu gehen, auf Träume zu achten und soweit wie möglich allein zu SEIN und Besuche und Treffen zu reduzieren.

So können wir tief in unser Innenleben eintauchen, Bilanz ziehen, in Ruhe Pläne reifen und unsere Lebenskraft regenerieren lassen.

Auszüge aus Zeitschrift „Natur & Heilen“ Dez 2008

Ann König – Lebensschule ANNERCHI  
[www.annerchi.de](http://www.annerchi.de) oder 037756-80696

## Urlaubs-Tipp Gutshaus auf Rügen



Ruhe und Erholung im grünen Herzen der Insel Rügen, freundliche Haus-Herrinnen, liebevoll eingerichtete Zimmer mit Wohlfühlgarantie - im Gutshaus Ketelshagen ist man genau richtig. Angenehme Meeresluft und eine faszinierende Stille lassen einen wieder zum MENSCH werden. Entspannung pur.  
[www.ruegen-gutshaus.de](http://www.ruegen-gutshaus.de)

(empfohlen von Denis Röher – Teilnehmer Yoga-Ferienreise)

## Regelmäßige Veranstaltungen

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

Jeden 1. Freitag (5.12.) im Monat  
**Barfuß Tanz im Yoga-Zentrum SZB**

Jeden 1. Samstag (6.12.) im Monat  
**Familienaufstellen im Yoga-Zentrum SZB**

Jeden 3. Freitag (19.12.) im Monat  
**Satsang im Yoga-Zentrum SZB**

Jeden Donnerstag „Lichtkörper-Prozess“  
bei Bärbel Siegismund in Schneeberg

## Veranstungstipps im Dezember

datum	zeit	veranstaltung	ort
Di, 02.12.	18:00	<b>Bio-Treff „Aromatherapie – Stärkung der Lebenskraft und Selbstheilungskräfte“</b> mit Lutz Stöckert aus Breitenbrunn – Infos 037756-179088, <a href="http://www.landapotheker.de">www.landapotheker.de</a>	Bioladen SZB / Erla
Dienstags	19:00	<b>Treffpunkt „Bewusstes Leben“</b> mit Ina Klinger 02.12.08 Thema: „ <b>Aura Soma - ein Geschenk aus Farbe und Licht</b> “ mit Ina Klinger 06.01.09 Thema: „ <b>SCIO - die Energiemedizin der Zukunft</b> “ mit Simone Günther Infos und Anmeldung: 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>	Physiotherapie Ina Klinger, Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Fr, 12.12.	19:00	<b>Abendveranstaltung „Räuchern mehr als nur Weihnachtsduft“</b> mit Bärbel Siegismund – Infos und Anmeldung: 03772-3729056 <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>	Physiotherapie Ina Klinger, Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Di, 13.01	18:30	<b>Bio-Treff „Bioresonanz-Therapie“</b> mit Julia Gruner und Birgit Lang aus Raschau, Infos 03774-869867	Bioladen SZB / Erla
Sa / So 10./11.01.	10.00- 18.00	<b>Grundlagenseminar Prana I</b> mit Pranalehrerin Patricia Gulde Infos und Anmeldung Grit Mustroph, Tel: 037756-1516, Gebühr: € 260,00 E-mail: <a href="mailto:prana@mustroph.de">prana@mustroph.de</a> , <a href="http://www.pranahheilungheilung-dresden.de">www.pranahheilungheilung-dresden.de</a> ,	Yoga-Zentrum SZB Obere Schlosstr. 7

Ich wünsche Euch allen eine beSINNliche Advents- und Weihnachtzeit mit vielen ruhigen, LIEBEvollen und LICHTen Momenten.  
Für die Unterstützung und das große Interesse rund um bio-erzgebirge bin ich Euch sehr dankbar und freue mich auf ein wundervolles und spannendes Jahr 2009 - mit EUCH.

Von Herzen - Ann König