



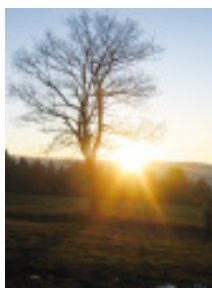
eine Initiative  
für bewusstes und nachhaltiges  
**LEBEN**  
im Erzgebirge

## Spruch des Monats

Wünsche für andere Menschen, die man  
aus tiefstem Herzen äußert,  
erfüllen sich auch für einen selbst.

- Mandy Frank-

Schriftstellerin und Vorleserin eigener Geschichten  
zu Reiseerlebnissen und alltäglichen Abenteuern,  
Lyrik aus eigener Feder zu Ihren festlichen Anlässen  
Tel. 03771 - 217696



## NEU-Eröffnung Praxis für alternative Krebsberatung Mandy Goller in Falkenstein

Angebote: alternative Krebsbera-  
tung, Krebsvorsorge, Regulierung  
Säure-Basen-Haushalt, natürliche  
Verhütung, Entgiftung, Darmreini-  
gung, Regelmäßige Vorträge und  
Workshops.

Mandy Goller  
Tel 03745 - 751395  
Mobil 0162 - 9435657

krebsberatung-alternativ@web.de  
Oelsnitzer Str. 1  
08223 Falkenstein

[www.krebsberatung-alternativ.de](http://www.krebsberatung-alternativ.de)

## Energieausgleich



Alles ist im Energiefluss. Das gesam-  
te Universum ist ständig in einer Aus-  
gleichsbewegung, um die Harmonie zu wahren. Ein  
ewiges Fließen - hin und her, vor und zurück, hoch  
und runter, Yin und Yang. Dadurch werden Blocka-  
den und letztendlich Disharmonien vermieden.  
Wenn Du für dich wertvolle Informationen über das  
Infoblatt und die Internetseite [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)  
erhalten hast und etwas zurückfließen lassen bzw.  
energetisch ausgleichen möchtest, kannst du gern  
die Möglichkeit einer **privaten Geldspende** nutzen.  
Damit sicherst Du auch den freien Informationsfluss  
für ein neues BewusstSEIN und eine sonnige Zukunft  
im bio-erzgebirge.

Dafür von Herzen „DANKE“! Ann König

Überweisung an:  
Inh. Ann König, Konto Nr. 100 26 33 939  
Deutsche Kreditbank AG, BLZ 120 30 000

## Besser Leben mit (Be)-Achtung des Mondes Die vier Mondphasen und dessen Bedeutung

### Vollmond (2.11.):

- gesammelte Heilkräuter entfalten größere Kraft
- jetzt beschnittene Bäume können absterben

### Abnehmender Mond:

- Hausarbeiten gehen leichter von der Hand,
- Operationen gelingen besser, günstig bei Aussaaten im Garten

### Neumond (16.11.):

- Start für eine Gewohnheitsänderung
- Fastentage, um Krankheiten vorzubeugen

### Zunehmender Mond:

- Rückschnitt kranker Pflanzen, Bäume, um diese zu gesunden
- was dem Körper stärkt, wirkt zwei Wochen doppelt intensiv
- ungünstig für Heilung und Operationen

Der Mond durchläuft in einem Monat 12 Sternzeichen, welche den Körperorganen zugeordnet sind.  
Demnächst mehr. **Eure Brigitte Tel. 03774 244511**

## vorgestellt Fit & Vital Naturherberge Geyer

### Ein beSinnlicher Ort für Einheimische und Weitreisende

Wohlfühlen und gute Laune ist das Motto unserer Herberge. Dabei sollen insbesondere die indivi-  
duellen Angebote für die Gäste einen Lern-, Lebens- und Erfahrungsraum schaffen, in dem sich  
Vital- und Wohlfühlkonzepte und eine gesunde Ernährung auf spielerische und spannende Art zu  
einem nachhaltigen Erlebnis verbinden.

So gehen wir hier, Katrin Eilenberger, Inhaberin der Naturherberge „Fit & Vital“ in Geyer und Ihre  
Angestellten, neue und besondere Wege. Dazu lädt uns die umliegende abwechslungsreiche Nat-  
ur mit Wald und See mit Ihren regenerativen Kräften für ruhige Spaziergänge und Erkundungen  
von Flora und Fauna ein.

Für die Aktiven sind ausgezeichnete Walkingstrecken, beleuchtete Inline- und Nordic-Skating  
Trainingsstrecken oder im Winter der direkte Einstieg zur Loipe vorhanden. Ausrüstung kann  
hier ausgeliehen werden. Eine Besonderheit in der Region ist der Barfußpfad zur Erfrischung der  
Füße, aber auch für kneippische Anwendungen am nahegelegenen Wassertretbecken, der Körper  
und Geist sowohl beruhigen als auch beleben kann. Freunde der Stille können die eigens dafür  
eingerichtete Meditationsoase auf dem Gelände der Herberge nutzen.

Wieder im Haus angekommen genießt man erfrischende Vitalgetränke oder wohltuende Kräuter-  
tees. Für beste Erholung und Entspannung von Körper, Geist und Seele lohnt ein Besuch in der  
hauseigenen Kristallsauna oder Wellnesspraxis mit klassischen bis ayurvedischen Massagen und  
individuellen Reiki-Behandlungen. Zieht es die Gäste weniger in die eigene Stille, biete ich gern  
eine Beratung auf Basis psychologischer Coachings an.

Natürlich wird auch auf typisch erzgebirgische Gegebenheiten eingegangen. So können Genie-  
ßer und Neugierige heimische Kräuter direkt oder aufbereitet ausprobieren und Wissensdurstige  
viele zur Verwendung von Mineralien und Heilsteinen erfahren.

Das alles und noch viel mehr wird in unseren Workshops und Pauschalangeboten mit Wellness-  
und Familienprogrammen harmonisch zusammengestellt.

Die Naturherberge Geyer ist damit auch für Einheimische ein spannender Ort der Einkehr,  
Erholung und Gesunderhaltung.

Ihre Katrin Eilenberger

### Fit & Vital Naturherberge Geyer

Katrin Eilenberger  
Anton-Günther-Weg 3, 09468 Geyer

Tel 037346-1364

Fax 037346-1770

E-mail [jhgeyer@djh.de](mailto:jhgeyer@djh.de)

[www.fitundvital-herberge.de](http://www.fitundvital-herberge.de)



## Ernährungstipp

### Thema Milch und Milchprodukte

Sie gehören für die meisten Menschen so selbstver-  
ständlich in den täglichen Speiseplan, dass sie gar  
nicht auf die Idee kommen, die gesundheitlichen  
Aspekte dieses Nahrungsmittels in Frage zu stellen.  
Milch ist nicht nur reich an Vitaminen, Mineralstof-  
fen, Eiweiß und Fettsäuren, die ihr den Ruf als wert-  
volles Nahrungsmittel eingebracht haben, sondern  
Milch enthält auch eine Reihe von Stoffen, mit de-  
nen wir Menschen uns schwer tun, sie zu verdauen.  
Eigentlich ist Kuh-Milch ja für Kälber gedacht. Für  
Menschen-Kinder gibt es Muttermilch.

Um den in der Milch enthaltenen Milchzucker und  
das Kuhmilch-Protein Kasein zu verdauen, braucht  
es die Enzyme Lactase und Lab. Diese fehlen den  
meisten Menschen, und so beginnt z.B. nicht ver-  
dauter Milchzucker im Verdauungstrakt zu gären  
- und kann zu Blähungen, Krämpfen und Durchfall  
führen. Außerdem bilden Milch und Milchprodukte  
im Körper einen dicken, zähflüssigen Schleim, der  
die Oberfläche des Darms überzieht. Das Eiweiß  
der Milch wird zu Harnsäure abgebaut, die wiederum  
rheumatische Erkrankungen fördert. Und auch das  
Milchfett wird nicht vollständig verdaut und begünstigt  
die Entstehung von Arteriosklerose. Schließlich  
wird auch Osteoporose durch Milch und Milchproduk-  
te eher gefördert als behoben.

Von allen Milchprodukten ist Butter noch am besten  
verdaulich, weil sie im Wesentlichen nur aus Fett be-  
steht. Auch gegen Schlagsahne ist nichts einzuwen-  
den. Und Käse - wenn es denn sein muss - sollte  
mehr als 60% Fett haben.

Mehr zum Thema Milch gibt es im **Vortrag „Die Sache mit  
der Milch“ am 06. November 2009, 19:00 Uhr** in der  
Werkstattküche im Yoga-Zentrum Schwarzenberg, in indivi-  
duellen Beratungen oder in Ernährungskursen.

**Anett Choulant, Ganzheitliche Ernährungsberaterin,  
Heilpraktikerin, Tel. 03774 - 336861**

## Rezept des Monats Zimt-Orangen-Kuchen

Abrieb und Saft von einer Orange  
125g zerlassene Butter  
125g (regionaler) Honig  
1 TL Vanillepulver  
1 TL Zimt  
1 Tasse Sahn-Wasser-Gemisch oder Milch, mit  
1 El Zitronensaft vermischt  
3 Tassen Vollkornmehl  
1 El Backpulver  
1 Prise Salz

Zerlassene Butter, Honig und Gewürze vermengen und mit Orangensaft und -abrieb sowie Milch schaumig rühren. Backpulver mit dem Mehl gut vermischen und der Masse unterheben. In eine gefettete Form von ca. 22-24 cm Durchmesser geben und bei mittlerer Hitze im Backofen 50-60 min backen.  
Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

**Bio- Kinderkochkurs:** Mo 9./ Do 12.11. um 16:00 Uhr  
**Bio- Kochkurs Erwachsene:** Mo, 9.11. um 18:00 Uhr

Anmeldung bitte bei **Sandra Müller**  
037756/17589, 0172/7942419  
in Traudels Bioladen in SZB/Erla!



## Heilpflanze des Monats ZIMT

Der Zimtbaum gehört zu den Lorbeergeräthen und gedeiht in Sri Lanka und Ceylon. Seine Blätter duften sehr würzig, verwendet wird jedoch die Rinde des Baumes. In unseren Breitengraden ist Zimt als Rindenstück oder in Pulverform erhältlich. Beides eignet sich zum Würzen von Gebäck, Getränken, warmen und kalten Speisen.

Ein Hauch von Zimt verbreitet nicht nur einen angenehmen Duft und sorgt für ein gutes Aroma, sondern Zimt wird auch in der Ayurvedischen Tradition als Heilmittel verwendet. Vor allem für Vata- und Kapha-Typen ist Zimt hervorragend geeignet.

Die Rinde des Zimtbaumes enthält ätherisches Öl und Gerbstoffe. Durch diese spezielle Kombination wirkt Zimt schweiß- und harntreibend und hilft bei Blähungen. Außerdem fördert das Gewürz den Auswurf, ist schmerzstillend und lindert die Beschwerden des gesamten Verdauungstraktes. Es erfrischt, regt an und stärkt die Nerven. Zimt fördert die Entgiftung, stärkt und strafft das Gewebe. Da es den Blutzuckerspiegel senkt, ist Zimt ein natürliches Heilmittel für Diabetiker Typ II.

Ayurveda-Therapeuten empfehlen, einen Hauch Zimtpulver durch die Nase zu inhalieren, um Kopfschmerzen zu lindern. Auch Hildegard von Bingen schätzte dieses Gewürz. Sie empfahl Zimtkekse zur Stärkung der Nerven und Kräftigungsmittel. Bei Atemnot sollte man ein mit Zimt bestreutes Brotstückchen langsam kauen oder Zimtpulver von der Hand lecken. Auch das Zimtöl hat enorme Heilkraft. So fördert dieses Öl die Durchblutung und vertreibt Parasiten. Der Duft wärmt Körper und Geist, fördert die Kreativität und stärkt die Nerven. Zimtöl fördert im Allgemeinen die sinnliche Wahrnehmung. Es sollte möglichst sparsam verwendet werden, da es sonst Übelkeit oder Abgeschlagenheit auslösen kann.

An kalten und düsteren Novembertagen erhellt ein Zimttee das Gemüt. Einen Teelöffel der zerkleinerten Zimtrinde mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Abseihen und heiß schlückchenweise trinken.

Einen Sinnlichen November wünscht  
Birgit Münzner [www.naturheilpraxis-muenzner.de](http://www.naturheilpraxis-muenzner.de)  
Tel 03773/ 586 786



## Baby- und Stillecke

Babies können ab der 1. Lebenswoche im Tragetuch mit entsprechender Bindetechnik am Bauch der Mutter getragen werden. So hat man sein Baby immer bei sich und kann manche Arbeit im Haushalt erledigen.

Das Tragen im Tragetuch beruhigt, entspannt und wärmt das Kind. Außerdem fördert es die intensive

Mutter-Kind-Beziehung. Die Rücken-trage-Variante ist besonders für ältere Kinder geeignet. Mehr Infos über das „Tragebaby“

bei **Kathrin Neubert Tel. 03 77 56 / 73 04**



## BewusstSEIN Wünsch dir was ... - Das Gesetz der Anziehung -

Es gibt ein Geheimnis, das durch Filme/Bücher wie ‚The Secret‘ und ‚The Master Key‘ nun für alle Menschen gelüftet und auch in der Bibel durch Jesus schon erwähnt wurde (Markus 11,24). Das Geheimnis erfolgreicher mächtiger Menschen in den letzten Tausenden von Jahren ist jetzt jedem zugänglich. Es existieren kosmische Gesetze, nach denen alles Leben funktioniert, wie z.B. das ‚Gesetz der Anziehung‘. Wenn wir es kennenlernen, es konstruktiv und bewusst anwenden, stehen uns alle Türen für ein erfülltes Leben offen. Mit den richtig ausgesendeten Gedanken / Gefühlen / Visualisierungen können wir uns ALLES beim Universum bestellen - wir ziehen es an bzw. es kommt zu uns zurück. Demnach gibt es keine Wunder, keinen Zufall - es folgt alles dem Gesetz der Anziehung. Es ist ganz einfach und dennoch so machtvoll. Stellen wir uns alle einmal Hier & Jetzt vor:



„**Ich bin auf einer paradisischen Erde und lebe im liebevollen MitEINander.**“

So verändern wir unsere Zukunft!

Mehr dazu, wie man erfolgreich wünscht und sich alle Träume erfüllt, ist auch Thema in der

### Seminarreihe „Zeit für DICH“

Sa, 7.11. 14-19 Uhr Thema ‚Gesundheit für ein langes glückliches Leben‘

Sa, 28.11. 14-19 Uhr Thema ‚Berufung finden, erfolgreich und finanziell unabhängig sein‘

im Gesundheitszentrum RELAX SZB

Infos und Anmeldung **lebensschule ANNERCHI**  
Ann König, 037756-80696, [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)

## Naturprodukt Schafwolle



Bewährt und jetzt wieder stark nachgefragt – die Produkte aus der Wolle des Schafes. Schurwolle ist ‚wärmstens‘ zu empfehlen. Wer kennt nicht die guten alten Schafwollsocken und -handschuhe von früher. Heute gibt es auch Bettwäsche und Matratzen mit Schurwolle.

Man schwitzt und friert nicht, da Schafwolle wärmerausgleichend ist. Dies kann wunderbar den erholsamen Schlaf fördern. Für nestuchende Babys und ältere Menschen mit ‚Zipperleins‘ wie z.B. Rückenschmerzen, rheumatischen Leiden

und Prellungen sind Schaffelle als weiche „Klimaunterlagen“ zur Steigerung des Wohlbefindens bestens geeignet. Sie binden zusätzlich Gerüche und sind feuchtigkeitsaufnehmend und das bei einer hohen Selbstreinigungskraft, die nur selten eine Reinigung notwendig macht. Schafwolle ist lange haltbar - bei entsprechender Pflege - 10 Jahre und mehr. Auch empfiehlt sich der Einsatz von Fellen und Fließen bei neuen Möbeln, Elektrogeräten und in neuen Autos, da sie die unangenehmen Ausdünstungen aufnehmen und die Luft reinigen.

Weiterhin eignen sich zur natürlichen Hautpflege Schafwollprodukte oder einfach ein Knäuel Heilwolle hervorragend. Hier wird das Lanolin, von der Haut aufgenommen, schützt & pflegt sie und kann zur besseren Wundheilung beitragen, da gleichzeitig überschüssige Feuchtigkeit von der Wolle aufgenommen wird. Dieses Prinzip kann sich auch bei Neurodermitis bewähren.

Als idealer Dämmstoff ist Wolle schwer entflammbar, erlischt oft von selbst, ist wasserabweisend, trotz das sie Feuchtigkeit aufnimmt. Wolle ist außerdem kompostierbar, zu 100% biologisch abbaubar, ist auch als Mulchschicht im Garten zu empfehlen und hält hier Schnecken fern. Um die guten Eigenschaften der Schafwolle zu nutzen, sollte man auf naturbelassene Verarbeitung, vorrangig aus heimischen Betrieben achten, um auch die regionalen Kreisläufe zu stärken.

Nicht selten wurde Schafwolle z.B. gegen Mottenbefall, zur Einfärbung und für bessere Waschbarkeit chemisch behandelt. Diese entspricht zwar meist der Wollseidelqualität, hat aber auf unserer Haut nichts verloren. SaK Diese Wollhändler beraten Sie gern:

**Wollhandel Günther**  
August-Bebel-Strasse 4  
08118 Hartenstein  
Tel/Fax : 037605-7005  
[www.wollhandel.net](http://www.wollhandel.net)

**Schafwollhandel Weißbach**  
Alte Löbnitzer Str. 8  
08297 Zwönitz  
Tel: 037754-5534

Schafwollprodukte auch erhältlich im

**Bioladen ‚bio-logisch‘ Beierfeld, Tel. 03774-762255**



## Kinder Tipp

Ihr lieben Großen! Bitte macht mal aus unseren Anzihsachen die Zettel mit den durchgestrichenen Zeichen (Waschhinweise) raus. Die fühlen sich ganz komisch an und kribbeln ständig. Auch **Zahlen** und Sachen in den Farben Schwarz, Braun und Rot sind irgendwie nicht so toll.

Danke sagt ein Sonnen-Kind

## Naturheilmittel

### Aura-Soma - Die Sprache der Farben

Aura-Soma ist der Name einer ganzheitlichen, feinstofflichen Methode, bei der die heilenden Komponenten von Farb- und Lichttherapie mit Pflanzen- und Edelsteinenergien kombiniert werden. „Aura“ steht für das elektromagnetische Feld, das unseren Körper umgibt und von sensitiven Menschen gesehen werden kann. „Soma“ bedeutet Körper.

Entwickelt wurde Aura-Soma von der englischen Apothekerin Vicky Wall. Zunächst dachte sie, nur kosmetische Präparate hergestellt zu haben. Doch schon bald bemerkte sie durch ihre sensitiven Fähigkeiten, dass die Menschen sich zu den Farbkombinationen hingezogen fühlten, die ihren eigenen Aurafarben entsprachen.

Das Herzstück von Aura-Soma sind die meist zweifarbigen Balance-Flaschen. Der obere Teil der Flasche besteht aus einer öligen, der untere Teil aus einer wässrigen Flüssigkeit, die jeweils mit Farb-, Pflanzen- und Kristallenergien angereichert sind. Derjenige, der zu einer Aura-Soma-Beratung kommt, sucht sich aus den insgesamt 107 Farbkombinationen 4 Flaschen aus. Durch diese Auswahl kann „sichtbar“ gemacht werden, was die Seele dieses Menschen ausdrücken möchte. Die Farben und Energien der Balance-Flaschen dienen dabei als wahre „Herzöffner“ und das Gespräch darüber bringt so manchen Aha-Effekt. Zum Schluss wählt man sich dann noch seine ganz persönliche Flasche, die man als Emulsion verschüttelt auf die Haut aufträgt, damit die Energien im Körper wirksam werden können.

Wer mehr über die „Sprache der Farben“ erfahren möchte, den möchte ich gern zum **Treffpunkt „Bewusstes Leben“ am 08.12.2009, 19.00 Uhr** in meine Praxis einladen. Beliebt sind ebenso Gutscheine für eine Aura-Soma Beratung zum Verschenken!



#### Ina Klinger

Ganzheitliche Physiotherapie, Energetische Massagen, Blütenessenzen, Japanisches Heilströmen, Lebensberatung  
Bermannsgasse 1, 08280 Schneeberg  
Tel: 03772-3729056, [www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de)

## Wohlbefinden steigern - durch Massagen

Auch mal wieder Lust, sich durch massierende Hände verwöhnen zu lassen? Dann sollten Sie die Angebote derer Menschen nutzen, die Massagen, ob herkömmliche, ayurvedische, Fuß-Zonen-, Dorn-Breuss oder energetischen - hier im Erzgebirge mit Herz anbieten. Allen gemeinsam ist sowohl die angenehme Wirkung durch Entspannung der Muskeln, Stimulierung bestimmter Reflexzonen, Akupunkturpunkte und Meridiane, die dabei erzielte bessere Gelenkbeweglichkeit, ein besseres Fließen von Blut, Lymphe und Energie, als auch die seelische Entspannung - einfach, um mal wieder in Ruhe Kraft zu tanken. Diese tiefgehenden Berührungen mit wohlthuenden wärmenden Essenzen und Ölen sind bestens empfohlen, besonders jetzt an den trüben Herbst- und Wintertagen. Tipp: Ein Gutschein für Ihre Liebsten.

## Massierende Hände im Erzgebirge:

### Ayurvedische Massagen

Katrin Zehm, Aue, 03771-731044  
Mandy Frank, Aue, 03771-217696  
Gudrun Keßler, Aue 03771-246977  
Katrin Eilenberger, Geyer, 037346-1364  
Anett Coulant, Aue 03774-336861

### Dorn-Breuss Anwendungen

Kerstin Richter, Rittersgrün, 037757-7460  
Andreas Müller, Schwarzenbg., 03774-25907  
Angelika Sändig, Crottendorf, 037344-7422  
Katrin Hildebrandt, Crottendorf, 037344-13381  
Matthias Vogel, Mildenau, 03733-143043



### Energetische Massagen

Angelika Sändig, Crottendorf, 037344-7422  
Ina Klinger, Schneeberg, 03772-3729056

### Fuß-Zonen-Massagen

Andreas Müller, Schwarzenberg, 03774-25907  
Erdmüthe Hempel, Schwarzenbg., 03774-22939  
Angelika Sändig, Crottendorf, 037344-7422

### NEU: Massagekurse zur Selbstanwendung

Erlernen folgender Massagetechniken:

- Massage gegen Kopfschmerzen und Migräne
- Sanfte Massage bei Schulter-Nackenspannungen
- Breuss-Massage

Samstags 9.00-18.30 Uhr, € 80,00 pro Person, min. 10 Personen, Referent ist Andreas Müller  
im Gesundheitszentrum RELAX, bei Interesse bitte melden Tel. 03774-25907

## Für Sie sind wir da:

### Bioläden / Reformhäuser

**Bio-logisch! - Der Bioläden in Beierfeld**  
Inh. Ulf Austel, [bio-logisch-bf@d@gmx.de](mailto:bio-logisch-bf@d@gmx.de), August-Bebel-Straße 134, Grünhain-Beierfeld, Tel. 03774-762255

### Naturkost- / Reformhaus Kräutlerie SZB / Aue

Inh. Karin Weigel, Obere Schlossstr. 4, Schwarzenberg, Tel. 03774-15460 und  
Am Altmarkt 11, Aue, Tel. 03771-722460

### Bioläden Pfeffersack Annaberg-Buchholz

Inh. Katrin Triebel, [pfeffersack.triebel@t-online.de](mailto:pfeffersack.triebel@t-online.de), Große Kirchgasse 17, Annaberg-Buchholz, Tel. 03733-44268

### Traudels Bioläden SZB / Erla

Inh. Gertraud Drechsel, [www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)  
Gießereistraße 2, Schwarzenberg / Erla, 03774-7607851

### Naturfachgeschäft BIO-RABE Zwönitz

Inh. Jan Rabe, E-Mail: [bio-rabe@t-online.de](mailto:bio-rabe@t-online.de),  
Lange Gasse 10, Zwönitz, Tel. 037754-144935

### Naturheilpraxen / Apotheken

**Barbara Beer**, Heilpraktikerin, Akupunktur, Colon-Hydrotherapie, Vegacheck, Vitalogie, Erlaer Str. 14, **Schwarzenberg**, Tel. 03774-26333

### Anett Choulant [www.yoga-schwarzenberg.de](http://www.yoga-schwarzenberg.de)

**Yoga-Zentrum**, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung, Obere Schlossstr. 7, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-336861

### Gruner Julia & Birgit Lang

E-Mail: [gruner.julia@gmx.de](mailto:gruner.julia@gmx.de), Heilpraxis, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Str. d. Friedens 4a, **Raschau**, Tel: 03774-869867

### Landapotheke Lutz Stöckert [www.landapotheke.de](http://www.landapotheke.de)

Aromatherapie, Schüßler Salze, Spagyrik Phylak, Homöopathische Hausapotheke, Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, Tel: 037756-179088

### Ganzheitliche Physiotherapien

#### /Gesundheitszentren

#### Ina Klinger [www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de)

Ganztl. Physiotherapie, Aura Soma, Heilmassagen, Blütenessenzen, Lebensberatung, Bergmannsgasse 1, **Schneeberg**, Tel: 03772-3729056

#### Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller

[www.relax-mueller.de](http://www.relax-mueller.de)  
Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Breuss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, Anton-Günther-Str. 1, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-25907

#### Katrin Zehm E-Mail: [ans.aue@freenet.de](mailto:ans.aue@freenet.de)

ganztl. Gesundheitsstudio, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**, ganztl. Gesundheitstraining, Zschorlauer Str. 72, **Aue**, Tel: 03771-731044

### Ganzheitliche Beratungen

#### Sylvie Weißbach [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, Alte Annaberg Str. 22a, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-505668

#### Grit Mastroph [www.prana-erzgebirge.de](http://www.prana-erzgebirge.de)

Pranahellung, Behandlungen, Infovorträge, Seminare  
Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, Tel: 037756-1516

#### Petra Hölig [www.ihr-leben-meistern.de](http://www.ihr-leben-meistern.de)

Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Ser-vice, Köselitzplatz 2, **Annaberg-Buchholz**, Tel: 03733-429597

#### Kerstin Richter

Bioenergetikerin Extrasens, Dorn-Breuss Wirbelsäulenth-erapie, guter gesunder Schlafplatz, Wasser als Lebensmittel  
Nr. 1, Säure-Basen-Verhältnis  
Breitenbrunner Str. 4, **Rittersgrün**, Tel: 037757-7460

#### Dipl.Ing. Bärbel Adelt E-Mail: [baerbeladelt@gmx.de](mailto:baerbeladelt@gmx.de)

Ernährungsberatung, Kochtreffs, Thermomixberatung, Wild-Kräuterwanderungen, Partylite  
Lindenstraße 22, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-27694

#### Gisela Viertel & Helga Pehta

Mangostan - Beratung, [www.mangostan-gold.de](http://www.mangostan-gold.de)  
**Gisela Viertel**, [gisela@viertel-erzgebirge.de](mailto:gisela@viertel-erzgebirge.de), Am Bley-stein 18, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-21526

**Helga Pehta**, [Helga\\_Pehta@web.de](mailto:Helga_Pehta@web.de), Brauhausstr. 36, **Lauter**, Tel: 03771-20258

#### Ann König [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)

Lebensschule ANnerCHI, redaktion **Infoblatt**, Initiative **bio-erzgebirge**, Seminare, Lebensberatung, Geomanti, Licht- und Energiearbeit, Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, Tel: 037756-80696



## Produktvorstellung Bio-Vollkornbrot

Zur gesunden Ernährung gehören bekanntlich auch Vollkornprodukte. Leider verdient nicht alles, was „Vollkorn“ genannt wird, seinen Namen wirklich.

In der konventionellen Bäckerei wird aus Zeitgründen oft Kunstsauer verwendet. Natursauerteig braucht etwa 20 Stunden zur Teigsäuerung, Kunstsauer schafft das gleiche in etwa drei Stunden. Dadurch verringert sich der ernährungsphysiologische Wert des Vollkornbrot:



Phytin, ein im Getreidekorn enthaltener Stoff bindet die darin enthaltenen Mineralstoffe. In dieser Form kann der menschliche Organismus die Mineralstoffe nicht aufnehmen. Erst durch Feuchtigkeit und Säure (Sauerteig) wird ein Enzym freigesetzt, das Phytin inaktivieren kann und die Mineralien freisetzt. Drei Stunden Gärzeit reichen für den vollständigen Abbau des Phytins nicht aus - die Mineralstoffe aus Kunstsauer-Brot sind zum großen Teil noch gebunden und können vom Körper nicht verwertet werden. Deshalb stellt unser Bäcker seinen Natursauerteig nach traditioneller Rezeptur selbst her und verwendet dafür nur frische Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung. Zum Beispiel wird das Vollkornmehl in einer eigens dafür angeschafften Mühle gemahlen. Ein Aufwand, der sich lohnt und den man schmeckt! Bei uns im Bioladen Beierfeld erhalten Sie zweimal wöchentlich (Dienstag und Freitag) dieses backfrische Brot in vielen verschiedenen Sorten.

**Wir laden Sie herzlich ein, sich bei unseren Brotverkostungen (jeden Dienstag und Freitag im November) selbst von der Spitzenqualität zu überzeugen. Dazu gibt es jeweils ein neues Überraschungsangebot.**

### BIO-logisch!

#### - Der Bioladen in Beierfeld

Unseren Bioladen gibt es seit Dezember 2008. Wir führen ein Vollsortiment an Bio- und Naturwaren.

**Gern liefern wir Ihnen alle gewünschten Artikel nach Hause.**

Katrin und Ulf Austel  
A.-Bebel-Str. 134, Grünhain-Beierfeld  
Tel.: 03774-762255  
Mo-Fr 9-18 Mi 9.30-19.00 Sa 9-12

## Termine regelmäßig

jeden **Freitag**, 7.30 Uhr  
**NEU: Meditation** mit Grit Mustroph u. Anett Choulant im Yogazentrum SZB

jeden **Dienstag, NEU: 16.00 Uhr Sternstunde für Kinder** mit Ann König im Yogazentrum SZB

Jeden **1. Dienstag (3.11.)** 18.00 Uhr  
**Bio-Treff** in Traudels Bioladen SZB/Erla

jeden **1. Freitag (6.11)** 20.00 Uhr  
**Barfußstanz** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden **1. Samstag (7.11.)** 16.00 Uhr  
**Familienstellen** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden **2. Dienstag (10.11.)** 18.30 Uhr  
**NEU: Free Healing** (kostenlose Pranaanwendung) Anmeldung bei Brigitta Schubert, 03774-820977 Yoga-Zentrum SZB

jeden **2. Dienstag (10.11.)** 19.00 Uhr  
**Treffpunkt „Bewusstes Leben“** Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg

jeden **2. Mittwoch (11.11.)** 9.00 Uhr  
**Spirituelles Morgentreffen** in der Werkstattküche im Yoga-Zentrum SZB

jeden **3. Freitag (20.11.)** 19.30 Uhr  
**Lichtkreis** mit Ann & freunde im Yoga Zentrum SZB, [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)

## Veranstaltungstipps November 2009

### Informationsabend: Abnehmen ohne zu Hungern – gezielte Stoffwechselregulation nach einer Blutanalyse



Am 6.10.09 fand der erste Vortrag zu diesem Thema statt. Über 50% der Besucher haben sich im Anschluss Blut nehmen lassen. Deshalb bietet die Firma „My Way“ auch am **3.11.09 um 19.00 Uhr im Relax-Gesundheitszentrum, Anton-Günther-Str. 1, eine kostenlose Blutentnahme an**. Referent ist wieder der Geschäftsführer der Firma „My Way“, Herr Rieger. Interessierte Besucher erfahren durch einen aufschlussreichen Vortrag wichtige Informationen über die Ermittlung ihrer Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Es gibt nicht die generelle Ernährung für alle. Was für den einen die optimale Ernährung bedeutet, kann für andere unpassend sein und Probleme bereiten. Auf Grund von Stoffwechselblockaden kann es zu Unwohlsein, Gewichtszunahme und Allergien kommen. Gerade die Allergien haben sich seit 1989 verdoppelt. Andreas Müller, der Leiter der Gesundheitsschule im Relax-Gesundheitszentrum sieht da Zusammenhänge mit dem veränderten Lebensmittelangebot, welches die deutsche Einheit mit sich gebracht hat. Nach Ihrer Blutanalyse erhalten Sie einen Ordner mit Angabe der für Sie empfohlenen Nahrungsmittel, ein Ernährungsprogramm und viele Rezepte. Wenn Sie sich an die Empfehlungen halten, werden Sie sehr schnell erkennen, dass Sie Ihre neue Ernährung nicht als Verzicht ansehen müssen. Eine passende, vielseitige, ausgewogene und genussreiche Ernährung bringt Wohlbefinden, Vitalität, Gesundheit und eine Wunschfigur. **„Esskultur ohne Reue“** ist ein Lebenskonzept, das Gesundheitsbewusstsein mit Freude am Essen vereint. **Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bittet das Relax-Gesundheitszentrum um rechtzeitige Reservierung unter Telefon 03774/25907.**

datum	zeit	veranstaltung November	ort
Di, 03.11.	18:00	<b>Bio-Treff</b> mit „ <b>Verkostung von Aufstrichen und Broten</b> “ in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, <a href="http://www.bioladen-schwarzenberg.de">www.bioladen-schwarzenberg.de</a> <b>Hinweis für Monat November: Erweiterung der Sonderaktion 5 % Rabatt auf alle Energieprodukte der Firma Pen Yang System</b> (zum Beispiel Kuscheltiere voller Energie und andere)	Traudels Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
Mo, 09.11. 09./ 12.11.	18:00 16:00	<b>Bio-Kochkurs für Erwachsene</b> , € 6,- mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 0172/7942419 <b>Bio-Kochkurs für Kinder</b> ab 4 Jahre, € 4,- oder direkt in Traudels Bioladen	Traudels Bioladen Schwarzenberg / OT Erla
Mi, 04.11. Fr, 06.11. Sa, 07.11. ab 03.11. ab 03.11. ab 04.11. donnerstags 15.-21.11.	20:00 19:00 9-16 10:15	<b>Vortrag „Haben wir denn wirklich so viel Müll in uns?“</b> 6,- € <b>Vortrag „Die Sache mit der Milch“</b> 6,- € <b>Vortrag „Ayurveda - was ist das?“</b> <b>Tages-Seminar</b> <b>Kurs 16:30 und 20:00 Uhr „Yoga“ in Schneeberg</b> <b>Kurs 18:15 Uhr „10 kg Gewichtsreduktion in 10 Wochen“</b> <b>Kurs 10:00 - 12:15 Uhr „10 kg Gewichtsreduktion in 10 Wochen“</b> <b>Schwangeren-Yoga</b> <b>Yoga-Herbst-Ferien an der Ostsee</b> - In der Stille nach Innen finden - € 395,00 Infos und Anmeldung bei Anett Choulant, 03774-336861, <a href="http://www.yoga-erzgebirge.de">www.yoga-erzgebirge.de</a>	Yogazentrum Schwarzenberg Schlossstr. 7       Insel Rügen
Di, 10.11. Mi, 11.11. Di, 13.11. Fr, 20.11. Sa, 21.11.	19:00 18:00 18:00 18:00 10-18	<b>Treffpckt „Bewusstes Leben“</b> Thema: <b>„HYPNOSE UND IHRE MÖGLICHKEITEN“</b> mit Annelore Modes <b>Vortrag „Japanisches Heilströmen“</b> kostenlos, ACHTUNG Buchantiquariat, Wettiner Straße 27, <b>Aue</b> <b>Free Healing</b> Abend (Pranaanwendung) Anmeldung bei Grit KeBlter: 03771-566411 <b>Yoga-Informationsabend</b> (kostenlos) Yogalehrerin Anatarjyoti Evelyn Schmuck <b>Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“</b> (55,- p.P.) Infos bei Ina Klinger 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>	Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Do, 6.11. Mi, 25.11.	18:00 09:30	<b>Vortrag „Zappelphilipp, Schlafli oder Träumerle“</b> mit Herrn Aurich aus Limbach-Oberfrohna, p.P. € 5,00, im Bertolt Brecht Gymnasium, Anmeldung bei Antje Stock <b>Vortrag „Zufüttern und Abstillen - von der Brust an den Tisch“</b> mit Antje Stock, € 5,00, Infos 03774-24331, <a href="http://www.la-mama.de">www.la-mama.de</a>	Bertolt-Brecht-Gymnasium Bernsgrünerstr., Aula, SZB Still- und Muttitreff Karlsbader Str. 12, SZB
Sa, 7.11. Sa, 28.11.	14-19	<b>Seminarreihe „Zeit für DICH“</b> Thema <b>„Gesundheit für ein langes glückliches Leben“</b> Thema <b>„Berufung finden, erfolgreich und finanziell unabhängig sein“</b> mit Ann König, Beitrag nach eigenem Ermessen, Infos und Anmeldung 037756-80696, <a href="http://www.annerchi.de">www.annerchi.de</a>	Gesundheitszentrum Relax
Sa/So 14./ 15.11.	10-18	<b>Basis-Seminar PRANA 1</b> mit Pranalehrerin Grit Mustroph, Seminargebühr 260,00 Euro (Wiederholer € 60,-) Infos und Anmeldung Grit Mustroph, 037756-1516, 0173 38 22 353, <a href="http://www.prana-erzgebirge.de">www.prana-erzgebirge.de</a>	Gasthof und Pension „Schachtelhalim“ Elternlein
Di, 1.12.	18:00	<b>Bio-Treff</b> Thema <b>„Ölwechsel für den Körper“</b> mit Matthias und Traudel aus dem Bioladen in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851, <a href="http://www.bioladen-schwarzenberg.de">www.bioladen-schwarzenberg.de</a>	Traudels Bioladen SZB / Erla