



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



[www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)  
Ansprechpartnerin: Ann König  
037756-80696

## Themen im Infoblatt:

vorgestellt **Astrid Halm**

Bewusste Ernährung für **KINDER**

Rezept Feldsalat mit roten Linsen

Heilpflanze **Löwenzahn**

**CORTEXTECHNIK**

Kurs **RELAX-FIT-KIDS**

**SUPER BRAIN YOGA**

**Buch Tipp**

„Was im Leben wirklich zählt“

Bewusstsein **KIND SEIN**

**Babybrei – natürlich aus dem Thermomix**

**Ferienabenteuer & DRACHINZEIT**

**Verbundener Atem**

**Methode Touch for Health**

**Osteopathie für Kinder**

**Produktvorstellung KRUNCHY**

**lebendiger BIO-GARTEN**

**Mond im KREBS**



## Kolumne

**Dieses Infoblatt steht ganz im Zeichen unserer KINDER.**

So fortschrittlich unsere Gesellschaft auch ist, um so mehr scheinen die Unstimmigkeiten bei unseren Kindern zuzunehmen. Ob gesundheitlich oder im Verhalten - immer mehr Kinder zeigen uns mit sehr klaren Symptomen, dass etwas aus den Fugen geraten ist.

Dieser Hilferuf sollte gehört und ernst genommen werden! Hier sind ganzheitliche Ansätze gefragt. Nur allein das Geben von Medikamenten, ein Orts- oder Schulwechsel beheben längst nicht die Ursachen. Vielen Freunden von bio-erzgebirge liegen besonders unsere Kinder am Herzen und bieten mit einer breiten Palette ganzheitlicher Möglichkeiten Hilfe für Ihr Kind. Das setzt meist eine Mit-Behandlung der Eltern voraus. Denn Kinder reflektieren häufig die Wunden, die in uns Eltern / Großeltern dringend zu heilen sind.

Vielleicht liegt es auch gar nicht an unseren Kindern. Sie scheinen (sich) mit Ihrem Neugeist nicht in unsere veralteten Gesellschafts-Normen (an) zu passen. Also sind Veränderungen im Umfeld und in erster Linie in uns Erwachsenen nötig, um einen liebevollen natürlichen Raum für die freie Entfaltung der zukünftigen Erwachsenen zu schaffen ....

Eure Ann König

## vorgestellt: Astrid's Bewegungsland



Seit 5 Jahren geht Astrid Halm ihrer inneren Berufung nach und bietet als freiberufliche Kursleiterin ganzheitliche Bewegungskurse für Kinder von 3-10 Jahren und Eltern-Kind-Kurse für die ganz Kleinen ab 9 Monate an.

Das Konzept „Bewegung mit allen Sinnen“ ermöglicht den Kindern das spielerische Erlernen, Ausprobieren und Weiterentwickeln motorischer Grundfertigkeiten, wie z.B. hüpfen, werfen, fangen, klettern, schwingen, balancieren. Gleichzeitig werden dabei auch Konzentration, Entspannung, Koordination und Kreativität gefördert und die Sinneswahrnehmungen Bewegung und Gleichgewicht, Gehör, Sehen und Tasten geschult.

Die Umsetzung des ganzheitlichen Aspektes spielt eine wichtige Rolle, denn Bewegung kann nicht losgelöst von Sprache, Wahrnehmung und Denken gefördert werden. Kinder eignen sich über die Bewegung ihre Umwelt an, Gehirnnetzungen entwickeln sich über vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen. Lustige Lieder, Bewegungsgeschichten und -landschaften öffnen den Kindern die Tür zu ihrer Fantasie, geben ihnen Selbstvertrauen und Freude am Kennenlernen des eigenen Körpers. Sie regen zum selbst machen, selbst erfahren, selbst entscheiden und verändern an.

„... dabei ist mir besonders wichtig, die Kinder dort abzuholen, wo sie gerade stehen und ohne Leistungsdruck die Freude an der Bewegung zu wecken. Es ist etwas Wundervolles, mit Kindern zu arbeiten und ich bin sehr dankbar, die Kinder auf ihrem Entwicklungsweg ein Stück begleiten zu dürfen. In kleinen Gruppen von max. 8 - 10 Kindern werden die Kinder individuell betreut und gezielt gefördert. Die Mamas und Papas fühlen sich mit ihren Jüngsten gut aufgehoben in Astrid's Bewegungsland. Sie bekommen viele kreative Anregungen für zu Hause zum selbst Ausprobieren. Damit werden sie immer sicherer, was Ihren Kindern schon alles zuzutrauen ist. Neben den Kursen gehören **Projekte für Kindergarten und Grundschule** sowie die *Ausgestaltung von Kindergeburtstagen* zum Angebot.

Seit zwei Jahren bin ich **Qi Gong Seminarleiterin** und führe Kurse für Erwachsene durch, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Durch spezielle Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Anwendung von Qi Gong steigert das körperliche Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Immunsystem. Des Weiteren unterstütze ich Heilung mit **Reiki**, die Energieübertragung mit den Händen.“

**Astrid's Bewegungsland, Astrid Halm**  
Buchenweg 6, Thermalbad Wiesenbad **OT Schönfeld**

**Tel. 03733-556963**  
E-Mail: [Astrid-Bewegungsland@gmx.de](mailto:Astrid-Bewegungsland@gmx.de)



## Spruch des Monats

„Betrachtet die Welt mit Kinderaugen  
und euer alltägliches Leben von gestern  
erscheint euch heute unvoreingenommen  
neu, voller Wunder, ganz offen und leicht.“

- Mandy Frank-

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

„Eure Kinder sind nicht eure Kinder.  
Sie sind die Söhne und Töchter der  
Sehnsucht des Lebens nach sich  
selbst. Sie kommen durch euch, aber  
nicht von euch.“

Und wengleich sie bei euch sind,  
gehören sie euch doch nicht.  
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,  
doch nicht eure Gedanken, denn sie  
haben ihre eigenen.

Ihr dürft ihren Körper eine Wohnstatt  
geben, doch nicht ihren Seelen, denn  
diese wohnen im Haus von morgen,  
das ihr nicht aufsuchen könnt, nicht  
einmal in euren Träumen.

Ihr könnt euch bemühen, wie sie zu  
sein, aber trachtet nicht danach, sie  
euch gleich zu machen.

Denn das Leben geht weder zurück  
noch verharrt es im Gestern.“

(Khalil Gibran: „Der Prophet“, in K.G.: Die Prophetenbücher, München: Goldmann 2002, S. 32)

## Rezept des Monats Feldsalat mit roten Linsen

für 4 Personen:

125 g Feldsalat  
eine Hand voll **Löwenzahnblätter**  
250 g rote Linsen  
1-1½ Becher saure Sahne  
Salz / Kräutersalz, Pfeffer, Curry



Linse nach Packungsanweisung kochen. Löwenzahn klein waschen, mit saurer Sahne und Gewürzen mischen und unter die Linse geben, pikant abschmecken. Feldsalat und Linse dekorativ auf vier Tellern anrichten. Schmeckt auch Kindern!

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

**Kinder-Bio-Kochkurse** am 26. u. 29.4., 16 Uhr, 4 €

**Backkurs ‚SauerteigBrot selbstgemacht‘**,  
am 17.4., 13.30 Uhr, (Dauer ca. 3 Stunden), 20 € p.P.

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



## Heilpflanze des Monats

### Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Der Löwenzahn ist für mich eine der wertvollsten Heilpflanzen. Seine goldgelben Blüten lassen im Frühjahr die Wiesen wie Samtteppiche erscheinen.

Viele kennen den Löwenzahn als lästiges Unkraut. Mit seinen heilkräftigen Inhaltsstoffen jedoch scheint er gerade in jede Haustür hinein kriechen zu wollen. Der Löwenzahn nutzt dabei jede Möglichkeit, damit die Menschen auf ihn aufmerksam werden. Anstatt die Pflanze auf dem Kompost zu verrotten, ist es sinnvoller, die Heilkräfte des Löwenzahns dankbar anzunehmen.

Bekannt sind die Heilwirkungen des Löwenzahns bei Leber- und Gallenbeschwerden. Doch auch bei Magenkrankungen und Hautleiden wirken seine vielen Inhaltsstoffe. Löwenzahn bringt den Stoffwechsel in Schwung, fördert die Verdauung, wirkt harn- und schweißtreibend. Als Kur angewendet bringt er rasch Linderung bei Rheuma und Gicht. Bitterstoffe, Gerbstoffe, Cholin, Inulin, Vitamine A (mehr als in Karotten), C, D, der B-Gruppe und viele Spurenelemente helfen, das Blut zu reinigen und zu verdünnen. Kieselsäure stärkt Bindegewebe, Haut und Haare.

Eine wahre Verjüngungskur für Körper, Geist und Seele bietet also der Genuß der ganzen Pflanze. Die Blätter werden noch vor der Blüte geerntet und frisch verzehrt oder für Tee getrocknet. Die Stängel können während der Blüte wie Kaugummi gekaut werden, täglich 3-10 Stück. Die Wurzel kann im Frühjahr oder besser im Herbst ausgegraben werden. Der Inulingehalt der Wurzel ist im Herbst 3mal so hoch wie im Frühjahr. Wer keine Möglichkeit hat, auf naturbelassenen Wiesen dieses Kraut zu ernten, kann auch Löwenzahnpresssaft als Kur anwenden.

Ich wünsche Ihnen einen Frühling voller  
Vitalität und neuer Impulse  
Birgit Münzner, [www.naturheilpraxis-muenzner.de](http://www.naturheilpraxis-muenzner.de)



## Bewusste Ernährung für KINDER

Kinder wirklich umfassend gesund zu ernähren ist gar nicht so einfach. Wir alle sind gefragt, denn Eltern, Großeltern, Kindergärtnerinnen und viele andere Menschen tragen zur Entwicklung der Essgewohnheiten der ihnen anvertrauten Kinder wesentlich bei. Auch die Lebensmittelindustrie hat Kinder als Adressaten für ihre Produktwerbung gezielt im Fokus und verkauft sehr effektiv nicht nur „gesunde“ Kinderschokolade. Vor allem aber unser eigenes Essverhalten und unsere Einstellungen zur Ernährung motiviert zum Nachahmen. Wie oft z.B. belohnen wir die Kinder oder uns selbst mit etwas Süßem, obwohl wir wissen, dass es nicht gesund ist?

Wissen wir denn überhaupt, was wirklich gesund ist?

In unserem allgemeinen Grundverständnis ist z.B. Kuh-Milch gesund. Sie enthält Kalzium und jede Menge wichtiger Mineralien.

Ein Erfahrungsbericht zum...

## Brotbackkurs mit Sandra Müller

„Das konnte ich mir nicht entgehen lassen. Und ich muss sagen, es hat sich gelohnt. Ich bin auf dem Gebiet nicht gerade Anfänger, zumal ich seit über 6 Jahren regelmäßig mein Vollkornbrot selbst backe, aber eben noch herkömmlich mit Hefe. Alles andere ging bisher immer schief. Jeder kennt das, wenn Selbstgebackenes nichts geworden ist. Jedenfalls hat Sandra das Thema praktisch und überzeugend vermittelt und das Bangen um den Misserfolg genommen. In geselliger Runde haben wir gemeinsam unsere ersten Vollkornbrote aus eigens ‚gezüchtetem‘ Natursauerteig hergestellt. Auch wenn das Herstellen der Grundsubstanz nicht jedem sofort schlüssig war, konnte sich das Ergebnis auf alle Fälle sehen lassen – ein vollwertiges knuspriges Dinkelbrot aus frisch gemahlene Getreidekörnern, schonend zubereitet – einfach lecker. Vielen Dank dafür, Sandra.“

Denis Röher



## Babybrei – natürlich aus dem Thermomix

Stillen ist das Beste für unsere Kinder, und zwar solange es Mutter und Kind gefällt, das weiß heute fast jeder. Und nach dem Stillen? Es ist nicht einfach, den Babykost-Anbietern zu „entkommen“, denn es ist ja so schön einfach, ein Glas zu öffnen und das Baby kann gefüttert werden ... ! Doch viele möchten ihre Babys bzw. Kinder vollwertig ernähren, gesund sollen die Mahlzeiten sein und dabei noch schmecken. Wie kann das funktionieren, wenn die Mama kaum noch Zeit zum Kochen hat? Hier bietet der Thermomix von Vorwerk seine Hilfe an. Mit ihm bringen Sie leckere und gesunde Gerichte aus frischen Zutaten schnell auf den Tisch – Tag für Tag, für die ganze Familie. Einzigartig am Thermomix ist die Kombination aus Zerkleinern, Rühren und Garen in einem Gerät. Küchenmaschine, Waage, Reibe, Mixer, Getreidemühle, Dampfgarer und Kurzzeitwecker als Einzelgeräte haben ausgedient! Der Thermomix kann alles, ohne Umbauen, alles in einem Topf und mit nur einem Messer! Kaum zu glauben? Dann erleben Sie das Kochen mit unserem „Zauberünstler“ in familiärer Atmosphäre oder auf einem unserer Kochtreffs und testen ihn für Ihre Zwecke. Das ist in jedem Falle völlig unverbindlich.

### Ihre Ansprechpartner der Region:

**Bärbel Adelt**  
Lindenstraße 22  
08340 Schwarzenberg  
Tel. 03774/27694  
E-Mail: [baerbeladelt@gmx.de](mailto:baerbeladelt@gmx.de)

**Sylvie Lutz**  
Alte Annaberger Straße 22a  
08340 Schwarzenberg  
Tel. 03774-505668  
[www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

### Terminvereinbarung und Beratung jederzeit möglich!

### Nächste Kochtreffs:

22.3.10 um 18.30 Uhr (Anmeldungen bitte unter 03774/505668)  
30.3.10 um 18.00 Uhr (Anmeldungen bitte unter 03774/27694)  
10.5.10 um 18.00 Uhr (Anmeldungen bitte unter 03774/27694)

Aber Milchprodukte sind meist schwer zu verwerten. Ähnlich verhält es sich auch mit Brot und Getreide. Brot ist das Grundnahrungsmittel überhaupt und steht bei den meisten grundsätzlich nicht zur Debatte. Aber wussten Sie schon, dass z.B. bestimmte Typen des Weizenmehls aggressiv machen können, den Körper verschleimen und versauern? Viele Menschen – vor allem auch Kinder – vertragen gewisse Brot- und Getreidesorten und Milch nicht gut und reagieren mit Verdauungsbeschwerden. Unverdauliche Bestandteile bleiben im Körper als eine zähe, klebrige Masse zurück und können nicht einfach über den Darm ausgeschieden werden. Das führt zu Schleimbildung, zu verstopften Lymph- und Filtersystemen, Ablagerungen im Gewebe und in Gelenken – und sogar zu Hyperaktivität und Aggressivität. Auch häufige Infekte, Mandel- und Mittelohrentzündungen, Heuschupfen und Asthma, sogar Neurodermitis und Hyperaktivität sind zum Teil auf ein Überangebot von Getreide und Milch zurückzuführen. Viele Kinder sind davon betroffen – und oft könnten sie schon nach ein paar Tagen Milch-, Brot- und Nudelprodukte-Verzicht wieder beschwerdefrei sein. Hier hilft neues Wissen weiter. Oft haben (kleine) Kinder noch ein instinktives Gefühl für die Nahrung, die ihnen gut tut. Erst unsere Erziehung macht „Normal-Köstler“ aus ihnen. Seien wir wach- und achtsam im Umgang mit ihrer Ernährung. Es gibt genügend gesunde Alternativen, auch wenn manches ein bisschen mehr Mühe macht. Gesunde Ernährungskonzepte können Sie auch bei mir in den verschiedenen Ernährungs-Kursen erlernen.

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

# Thema KINDER



## Dein Gehirn - das Super-Genie!

Hast Du gewußt, dass Dein Gehirn der beste "Computer" der Welt ist? Stell Dir vor: Dieses lebendige Genie arbeitet ständig für Dich!

Es kümmert sich darum, dass Du schlafen kannst und auch wieder aufwachst, dass Du ißt, dass es Dir gut geht, dass Du lernen kannst. Auch für Deine Bewegungen ist es verantwortlich und es muß ständig mit ganz vielen Zellen, Organen, Drüsen und Deinem ganzen restlichen Körper "reden", damit sich sozusagen "alle vertragen und verstehen". Es ist nämlich ganz wichtig, dass die ganze Mannschaft ordentlich zusammenarbeitet. Dann fühlst Du Dich wohl und bist gesund.

Es steht also in ständigem Austausch mit allem, woraus Du bestehst und was Dich umgibt. Es kontrolliert und überwacht alle Deine Körperfunktionen. Außerdem sorgt es dafür, dass Du ordentlich wächst und auch gut lernen kannst. Alles das und vieles mehr leistet dieser geniale Freund für Dich. Das ist eine Menge Arbeit...

Manchmal kann es passieren, dass dein Freund etwas gestresst ist. Dann fühlst Du Dich vielleicht müde oder unwohl, vielleicht fängst Du sogar an nervös zu zappeln. Es kann auch sein, dass Du Dich nicht mehr richtig konzentrieren kannst. Dann wird es Zeit, Deinen Freund tatkräftig zu unterstützen! Bereit dazu???

Wir haben eine Idee für Dich:

**Die Lösung nennt sich "Cortextechnik"** und ist ein ganz wichtiger Teil des BodyTalk-Systems



Diese einfach anzuwendende Technik kann die Leistungsfähigkeit Deines Gehirns deutlich steigern. Dadurch fällt Dir das Denken leichter und Du wirst Dir vieles besser merken, was sich deutlich positiv auf Deine schulischen Leistungen auswirken kann. Deine Konzentrationsfähigkeit erhöht sich und Deine Gesundheit insgesamt wird gestärkt. Ganz nebenbei verringert sich der Stress und es können sich alle Deine körperlichen Funktionen verbessern. Das führt meist dazu, dass Du Dich richtig wohlfühlst.

Wie's funktioniert, und warum Du mit dieser Technik Dein Gehirn mindestens 3 Monate lang täglich unterstützen solltest, erfährst Du in einem kleinen Videofilm im Internet auf den folgenden Homepages:

<http://www.bodytalksystem.de>  
<http://www.katrin-hildebrandt.de> unter "Aktuelles" auf der Startseite ganz unten

Am Besten schaust Du Dir das gemeinsam mit Deinen Eltern an, denn auch diese sind auf ihr geniales Genie im Kopf angewiesen!

Wer Lust dazu hat, seine Vitalität intensiver zu unterstützen, dem empfehlen wir den Besuch eines BodyTalk-Access Kurses. Termine unter [www.bodytalksystem.de](http://www.bodytalksystem.de)

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen regionalen Schulen und Kindertagesstätten bedanken, die unser Angebot zur Förderung von "Gesundheit & Lernen" für sich genutzt haben. Wir bieten diese Möglichkeit weiterhin sehr gerne an.



Katrin Hildebrandt, CBP Tel. (03 73 44) 1 33 81 Crottendorf  
Matthias Vogel, CBP Tel. (0 37 33) 143 043 Mildenaun



## SUPER BRAIN YOGA

Während seiner Forschungen über die energetischen Zusammenhänge im physischen und Energie-Körper (Aura, Chakrensystem, Meridiane...) untersuchte Grand Master Choa Kok Sui auch die Übung des „Super Brain Yoga“; die auch als Ganesha-Übung bekannt ist. In seinem gleichnamigen Buch beschreibt er, wie diese Übung richtig ausgeführt wird und welche Wirkungen dabei im Energiesystem erzielt werden.

Wird Super Brain Yoga regelmäßig praktiziert, kann sie für Groß und Klein eine große Hilfe bei Konzentrationsschwächen, ADHS mit und ohne Hyperaktivität, geistiger Müdigkeit usw. sein.

Das Gute: Die Übung dauert keine fünf Minuten und könnte z.B. von Mutti/Vati und Kind früh gemeinsam durchgeführt werden. Denn auch den Eltern kommt die Energieübung zugute.

Sie wirkt sich einerseits auf die Leistungsfähigkeit der Kinder aus - sie können sich länger konzentrieren, Zusammenhänge besser erfassen und ruhiger arbeiten. Andererseits kann man auf der seelischen Ebene eine größere Ausgeglichenheit, Offenheit und ein höheres Selbstwertgefühl beobachten.

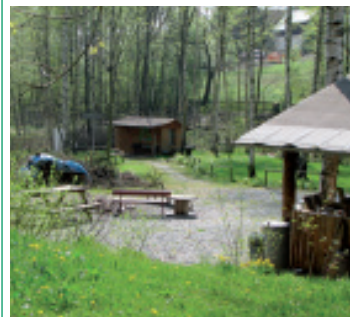
Die Hamburger Ärztin und Prana-Lehrerin Dr. Christa Wirkner-Thiel (in enger Zusammenarbeit mit den amerikanischen Ärzten Dr. Glenn Mendoza und Dr. Eric Robins) hat die Wirkung per EEG-Evaluation nachweisen können. Die Ergebnisse kann man sich auf [www.drwt.de](http://www.drwt.de) unter „Prana-Heilung“ → „Prana-Heilung für Kinder“ ansehen.

Wie man „Super Brain Yoga“ korrekt ausführt und welche energetischen Zusammenhänge dahinter stecken, können Interessierte in einem dreistündigen Workshop erfahren. Dort wird gemeinsam experimentiert und geübt. Der Workshop wird sowohl für Eltern als auch für Erzieher und Lehrer angeboten.

Wer Interesse hat, kann sich bei Prana-Lehrerin Grit Muströph über Termine informieren. Tel. 037756-1516, E-Mail: [prana@muströph.de](mailto:prana@muströph.de)

## neu bei bio-erzgebirge:

**Katja Naumann, freiberuflich im Bereich Mensch-Natur-Umwelt, lädt ein zum/zur:**



**PUR PUR Sommerferienabenteuer 1. – 6. August in Thalheim/Erzgebirge (für Kinder von 8-14 Jahren)**

In dieser Woche gibt es reichlich Wildnis zu erforschen: Feuer machen mit verschiedenen Materialien, Glutschalen brennen, Kochen über dem Lagerfeuer, Monkey-Climbing (gesichertes Klettern auf Bäumen), Spiel und Spaß im Wald, Märchen und Geschichten

Wir können uns nach Herzenslust auf dem Waldcampingplatz Thalheim und im angrenzenden Wald austoben. Die Benutzung des Erzgebirgsbades ist im Preis inbegriffen. Übernachten kannst du im eigenen oder im Gruppenzelt. Zusammen mit **Stefan Müller** (Wildniskenner).

Kosten 160-180 € (bitte nach eigenem Ermessen) für 5 Übernachtungen, Essen, Betreuung, Material und die Benutzung des Erlebnisbades. Die Aktionen richten sich nach Interesse und Wetterlage.

## DRACHENZEIT

**Ein Übergangsritual für Mädchen von 13 – 18 Jahren 2.–5. September 2010 auf Miriams Hof in Friedebach Osterzgebirge**

Persönliches Wachstum findet für uns alle statt, wenn wir neue Lebensbereiche erobern. Dann schließen wir etwas ab, lassen es hinter uns und vor uns liegt etwas Neues, oft Unbekanntes. Gleichzeitig nehmen wir das, was wir schon erlebt haben, immer in uns mit und es beeinflusst unsere Zukunft. In dieser Übergangszeit unterstützen kraftvolle Rituale die Veränderungen und bereiten die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Erfahrungen zu machen, sich selbst, die eigenen Grenzen und Potentiale kennen zu lernen

Kosten: 180 € (incl. Begleitung, Platznutzung, Material) zusammen mit **Miriam Gudrun Sieber** (Tanztherapeutin, Buchautorin, Ritualleiterin aus Friedebach)

Kontakt, Fragen, Anmeldung:  
Katja Naumann, Gellertstraße 3, 09599 Freiberg  
Tel. 03731-300253, E-Mail: [NaturZeitRaum@web.de](mailto:NaturZeitRaum@web.de)



## KIND SEIN

Wenn nicht die Kinder, wer sonst trägt die Verantwortung für unsere Zukunft? Als heranwachsende neue Generation sollte sie - im Licht - für ein besseres Leben, eine höhere kulturelle Stufe stehen. Das ist Evolution. Das Tier- und Pflanzenreich ist auch bestrebt, aus sich selbst heraus die Entwicklung und Anpassung voran zu bringen, um schließlich absolute Vollkommenheit zu erlangen. Wir - als Krone der Schöpfung - wie sieht es bei uns mit der Menschheits-Entwicklung aus? Sind unsere Kinder ein Ausdruck voller Schöpferkraft, Freude und Forscherdrang? Können Sie sich in Ihrer Authentizität frei entfalten, um Ihre Visionen für ein besseres morgen zu verwirklichen? Psychologen haben festgestellt, dass jedes Kind intelligent ist, bis es in die Schule kommt. Intelligent wird hier fälschlicherweise der Intelligenz gleichgesetzt. Nicht nur das Lernen an sich, auch der Alltag der Jugendlichen scheint zunehmend geprägt durch »Gefühle der Ohnmacht und des Alleinseins, der Sinnleere und Perspektivlosigkeit«, heißt es schon in der Studie Jugend 2007 - zwischen Versorgungsparadies und Zukunftsängsten, die das Rheingold-Institut für qualitative Markt- und Medienanalysen durchgeführt hat. Wo sind die Kinder, die glücklich und mit Freude in die Schule gehen und die sich nicht ständig fragen ‚was soll ich hier?‘. Das stetige Stillehalten der Kinder, das Vermitteln von teils sinnlosem, ‚totem‘ Wissen, das auswendig lernen, um es anschließend wieder



zu vergessen, sollte längst überdacht werden. Man braucht nur mal sich selbst zu fragen, was man in der Schule wirklich für das Leben gelernt hat. Wie soll Erziehung und Entfaltung einer zukünftigen Generation aussehen, die einer aufstrebenden Kultur gerecht wird? Erziehung bedeutet „etwas herausziehen“ und das sind die inneren Veranlagungen, die Visionen, die jedes Kind als Geschenk mit ins Leben bringt. Grundlage dabei ist, ICH SELBST zu SEIN, genau so, wie ich gemeint bin und mich dabei uneingeschränkt entwickeln zu dürfen.

Dazu stellen wir uns eine ‚ICH BIN Schule‘ so vor:

1. Kinder lernen in erster Linie durch Beobachten und Nachahmen. Erfolgreiche, liebevolle und selbst-verantwortungsbewusste Eltern, Großeltern und Lernbegleiter sind daher in ihrer Vorbildfunktion maßgebend.

2. Jedes Kind erhält die Freiheit, selbst zu bestimmen, wann was und mit wem es lernen und Projekte / Experimente durchführen möchte. Wenn das Interesse, der Wille da ist, d.h. wenn der Geist bereit ist, werden Inhalte höchst effektiv und nachhaltig aufgenommen.

3. Jedes Kind wird individuell nach seiner Veranlagung, Gaben und seinem Entwicklungsstand gefördert, das innere Wachstum wird angeregt, wert- und vergleichsfrei. So bleiben sie offen, klar und mutig, ihren eigenen authentischen Weg zu gehen.

4. Bereiche für ein erfolgreiches Leben werden behandelt, die den natürlichen Gesetzen entsprechen z.B. Selbst-Liebe und Achtung, Gedanken- und Gefühlskontrolle, Selbst-Verantwortung, Wiedergeburtstheorie, Gesunderhaltung des Körpers, Harmonisches Miteinander, Ent- und Anspannung, Freie Demokratie, Vertrauen und Hingabe an das eigene Bewusst-SEIN.

Kinder sind frei, klar, lebendig und wahrhaftig. Wir müssen ihnen helfen, ihre Lebendigkeit zu bewahren. Wir müssen den Kindern nicht beibringen zu leben, sie leben ja noch! Sehen wir sie einfach als unsere Spiegel, Meister und Lehrer, und lernen von ihnen. Wir helfen ihnen, wenn sie etwas brauchen. Auf in ein sonniges goldenes Morgen! Danke, dass Du diese Vision mit mir geteilt hast und ihr damit Kraft gibst!

Ann König, lebenschule ANnerCHI  
für Kinder  
und alle, die wirklich leben wollen  
[www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)

## Verbundener Atem von Jana Münzner

... ist eine wirksame Übung, um Körper, Geist und Seele zu bewegen und in Einklang zu bringen. In einer Atemsitzung mit dem Verbundenen Atem kannst Du aus einem Zustand der Entspannung heraus auf allen drei Ebenen Blockaden lösen und Erfahrungen von Leichtigkeit und Befreiung erleben. Dabei gebe ich Anleitung, Hilfe und Unterstützung.

Der Atem verbindet uns mit dem Leben. Gott selbst hat ihn uns eingehaucht, heißt es in der Bibel. Mit dem ersten Atemzug treten wir nach dem Leben im Mutterleib unseren eigenen Weg in der Polarität an. Dem östlichen Mythos zufolge werden uns die Atemzüge von Schicksalsgöttinnen - den germanischen Nornen entsprechend - zugeteilt. Das stimmt mit der Beobachtung überein, dass diejenigen, die ihre Atemzüge hechelnd und schnell verbrauchen, rasch mit dem Leben fertig sind. Wer dagegen einen langen Atem entwickelt, wird von diesem lange durch ein erfolgreiches Leben getragen. Gewinner haben einen „langen Atem“, weiß der Volksmund.

Durch den Verbundenen Atem wird mehr Sauerstoff oder Prana hereingeholt und Kohlendioxid abgeatmet. Das Ergebnis ist eine Überschwemmung des Körpers mit Energie. Dieser Überfluss äußert sich in einer fließenden vibrierenden Lebendigkeit in allen möglichen Körperregionen. Brandet der ungewohnt mächtige Energiestrom an Barrieren und Blockaden, kann dies auch zu Empfindungen der Enge und Verkrampfungen führen. Wenn die Betroffenen den Einatemstrom dann kontinuierlich weiterfließen lassen, wird seine Kraft immer stärker und kann die Blockaden schließlich wegspülen, was Befreiung und Erleichterung mit sich bringt. Den befreienden Erfahrungen auf der körperlichen Ebene entsprechen ähnliche Ergebnisse im seelischen Bereich. Selbst spirituelle Ebenen der Erfahrung werden über den verbundenen Atem zugänglich, und nicht selten sind Gipfel- oder Lichterfahrungen ein Teil dieses Weges. Unser gewöhnliches Atmen reicht zum Überleben. Aber Leben ist viel mehr! Mit dem Verbundenen Atem kannst Du die Tür dazu öffnen...

„Die Kraft des Neuanfangs spüren“ am 30. März, 18.30 Uhr.

Die 2. Atemsitzung im Zyklus „Die Sonnenergie im Jahreslauf“ am 4. Mai um 18.30 Uhr zum Thema „Lebensgenuss und Fülle“.

im Yogazentrum Schwarzenberg, Schlosstr. 7 bei Annett Coulant  
Du bist herzlich eingeladen! :)

Jana Münzner, Elterleiner Str. 25, 08352 Raschau, Tel. 0162-7486264



## Buch-Tipp Susanne Stöcklin-Meier Was im Leben wirklich zählt Mit Kindern Werte entdecken

Wie vermitteln Eltern Grundwerte wie Liebe, Gewaltlosigkeit und richtiges Handeln. Warum fällt es vielen Kindern heute so schwer, zu teilen oder Rücksicht zu nehmen? Vielleicht, weil wir Erwachsene mehr über Werte reden, anstatt sie zu vermitteln? Susanne Stöcklin-Meier zeigt Eltern mit vielen leicht umsetzbaren Praxistipps, wie Kinder selbstverständlich mit Werten groß werden.

Werte sind etwas sehr Konkretes und Kinder können ganz selbstverständlich mit ihnen groß werden, wenn sie ihnen im Alltag immer wieder begegnen. Einfühlsam werden Kindern die fünf großen Werte nahe gebracht: Wahrheit, Liebe, richtiges Handeln, Frieden und Gewaltlosigkeit. Durch zahlreiche Rituale, Spiele, Praxisvorschläge, Familienideen und Gesprächsanregungen fällt es leicht, diese Werte in der Familie bewusst zu leben und im Alltag umzusetzen.

Lebensnah, praktisch und konkret.



## Abend des inneren Friedens

jeden 3. Freitag im Monat,  
19.00 Uhr  
im Yogazentrum Schwarzenberg,  
Obere Schlosstr. 7



Fr. 16. April 2010  
Meditation &  
Filmvorführung  
(Thema: 2012, Neues Bewusstsein. (R)evolution)

mit Grit, Ann  
und Freunden

Offener Abend ohne Voranmeldung.  
Weiteres im Internet [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)  
oder Tel. 037756-80696

Gestaltet von Freunden der Prana-Gruppe Westerbeirge und dem EIN-HERZbeirge (Spendenbasis)

# Naturheilkunde

## RELAX – FIT – KIDS

Man mag es kaum glauben: 60% aller Kinder haben Haltungsschwächen, 40% haben Koordinationsschwächen und Herz-Kreislauf-Schwächen .... und die Tendenz ist steigend.

Wie Sie ihr/e Kind/er davor bewahren und rechtzeitig gegensteuern können, zeigen wir Ihnen mit unseren gesundheitsorientierten Fit-Kids-Kursen. Diese beinhalten ein ganzheitliches Konzept der Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten Psychomotorik und Bewegungssaktivität.

Eine zusätzliche gesundheitsorientierte und psychomotorische Bewegungsaktivität sollte im Grunde so früh wie möglich beginnen. Durch den ganzheitlichen Ansatz (Körper-, Material- und Sozialerfahrung) kann auf den jeweiligen Entwicklungsstand Ihres Kindes eingegangen werden. Es ist sinnvoll, mit gezielter Bewegungsaktivität bereits im Kindergartenalter zu beginnen und diese den weiteren Verlauf der kindlichen Entwicklung begleiten zu lassen. Denn besonders für die sensomotorische Entwicklung ist eine gezielte umfassende Bewegungsaktivität von großer Bedeutung. Ein erfolgreicher Schulbeginn hängt von einer normalen psychomotorischen Entwicklung ab. Während des Eltern-Kind-Kurses erfolgt eine Entwicklungsdiagnostik durch das Fachpersonal. Gegebenenfalls kann auf eine Entwicklungsverzögerung bzw. -störung rechtzeitig Einfluss genommen werden.

Weiterhin werden Übungsempfehlungen gegeben bzw. Kontakte zu Logopäden, Ergotherapeuten oder Förderstellen hergestellt.

Unser aktueller „Eltern – Kind – Kurs“ findet immer montags von 16.15 – 17.00 Uhr für Kinder von 3-5 Jahren im **Vitalzentrum Relax in Schwarzenberg** statt.



Gern vereinbaren wir einen **Kennenlern - Tag** mit Ihnen und Ihren Kleinen bei uns.

Rufen Sie uns an unter Tel. 03774/25907.

**Diana freut sich auf Sie und eine aktive Stunde.**



## Bleib gesund mit Touch for Health

Leider ist es oft so, dass man sich erst zur Behandlung begibt, wenn sich irgendwo ein Zipperlein eingestellt, d.h. wenn der Körper/ die Seele sozusagen den Alarmknopf gedrückt hat.

Es gibt jedoch die Möglichkeit, bereits im gesunden Zustand herauszufinden, ob im Bereich der Meridiane, also der Energiebahnen des Körpers, ein Ungleichgewicht herrscht.

Durch einfache kinesiologische Muskeltestungen verschaffe ich mir einen Überblick über die energetische Situation ihres Körpers, in der sich Psyche, Biochemie (Stoffwechsel) und Biomechanik (Muskel- und Bewegungsapparat) widerspiegeln. Sobald in einem dieser Bereiche eine Störung auftritt, gerät der Mensch außer Balance. Je länger diese Störung bestehen bleibt, umso drastischer sind die Auswirkungen, bis hin zur Krankheit. Nach Wiederherstellung der Balance besprechen wir gemeinsam das Ergebnis und sie bekommen Hinweise, wie sie diesen Zustand beibehalten können. Natürlich kann mit dieser Methode auch eine bereits bestehende Erkrankung unterstützend behandelt werden.

Außerdem ist die Kinesiologie eine sehr geeignete Methode, um z.B. **Allergien bzw. Unverträglichkeiten, v.a. bei Kindern schnell und schmerzfrei festzustellen.** Bei Fragen und Interesse wenden sie sich bitte an:

**Touch for Health**  
in der **Naturheilpraxis Julia Gruner**,  
Str. d. Friedens 4a, 08352 Raschau,  
Tel. 03774/ 869 867 der 037757/ 18635



## Osteopathie für Babys und Kinder

Die Osteopathie ist in den USA von einem Arzt vor ca. 130 Jahren entwickelt worden und wird seitdem erfolgreich weltweit angewandt. Es handelt es sich um eine ganzheitliche Behandlungsmethode im Sinne einer manuellen Therapie.

Der Osteopath untersucht mit seinen Händen strukturelle Einschränkungen und Störungen im Bereich der knöchernen Strukturen, der Muskulatur, des Band- und Sehnenapparates, der inneren Organe und des Gewebes. Die ertasteten

Blockaden und Fehlstellungen korrigiert er durch sanfte oder auch intensivere manuelle Techniken. Die Funktionsfähigkeit aller Organsysteme verbessert sich, die Selbstregulationsmechanismen werden aktiviert und muskuläre Verspannungen gelöst.

Beim Baby dient der Besuch beim Osteopathen zur Erkennung und Behandlung von Funktionsstörungen, die meist in Schwangerschaft, bei der Geburt oder durch anderen äußerlichen Einflüssen verursacht wurden. Während Sie Ihr Baby auf dem Arm halten, auf dem Schoß des Osteopathen oder auf der bequemen Behandlungsliege, untersucht und behandelt der Osteopath den ganzen Organismus des Kindes. Häufig entspannen sich Babys bei der Behandlung und schlafen manchmal dabei ein.

Meist sind einige wenige Behandlungssitzungen ausreichend, die zwischen 30 und 40 Minuten dauern. In der Regel wird ein Folgetermin nach vier bis sechs Wochen vereinbart. Bei Babys und Kleinkindern genügen oft insgesamt ein bis zwei Termine. Die Behandlung ist schmerzlos, weshalb auch sehr junge Kinder sich während der Therapie wohl fühlen. Die Eltern können dabei gerne im Raum bleiben.

Sehr bewährt hat sich die Osteopathie bei:

- \* „Schreibabys“ / Drei-Monats-Koliken
- \* nach Zangen- oder Saugglocken-Geburt
- \* Schlafstörungen
- \* Wahrnehmungsstörungen / Entwicklungsverzögerungen
- \* Spannungskopfschmerzen / Migräne
- \* Konzentrationsstörungen / Hyperaktivität / Lernstörungen
- \* KISS-Syndrom / Fehlhaltungen
- \* Magen-/Darmbeschwerden
- \* Asthma
- \* Rückenbeschwerden / Schulter- und Nackenverspannungen
- \* Zähneknirschen / Kieferverspannungen
- \* Gelenkbeschwerden
- \* Folgen eines Unfall-Traumas

In der Regel werden wir eine osteopathische Behandlung nicht als einzige Behandlungsform vorgeschlagen, sondern in Kombination mit anderen Therapiemethoden. Besonders vor Beginn einer Craniosacraltherapie (ein Teilgebiet der Osteopathie) ist eine (oder auch mehrere) osteopathische Sitzung(en) oft sinnvoll, um eine besonders gute Wirksamkeit der Behandlung zu gewährleisten (Behandlung von Kindern ab 6 Jahren). (SaK)

## Osteopathen in Ihrer Nähe:

**Vitalzentrum Relax Schwarzenberg**,  
Physiotherapeut und Osteopath Andreas Müller  
Tel. 03774-25907, [www.vitalzentrum-schwarzenberg.de](http://www.vitalzentrum-schwarzenberg.de)

**Bewegungs- u. Ernährungszentrum Wolfinger Annaberg**,  
Osteopathin Cornelia Kühnel  
Tel. 03733-57797, [www.wolfingeronline.de](http://www.wolfingeronline.de)

**Praxis für ganzheitliche Medizin**,  
Heilpraktikerin und Osteopathin Heike Erhardt,  
**Stollberg**, Tel: 037296-549830,  
[www.naturheilverfahren-stollberg.de](http://www.naturheilverfahren-stollberg.de)

## Produktvorstellung **KRUNCHY** von barnhouse

Kennen Sie das? Morgens ist die Zeit meist viel zu knapp, um gut zu Frühstück. Obwohl wir alle genau wissen wie wichtig es ist, die Energiereserven aufzuladen, reicht es oft nur für einen Kaffee oder Tee. Eine gute und schnelle Alternative sind die Krunchys von barnhouse. Eiweißreich für eine gute Konzentration durch hochwertige Proteine im vollen Korn, ganz besonders in Hafer und in Milchprodukten komplexe Kohlenhydrate liefern lange Energie Einfachzucker aus Trockenfrüchten und Honig, gelangen rasch in die Blutbahn und befriedigen schnell den größten Hunger, während die Mehrfachzucker der Getreidestärke langsam abgebaut werden und dadurch lange satt machen

Krunchys sind in vielen Sorten erhältlich:

**Krunchy pur mit Dinkel,**  
**Krunchy pur mit Amaranth**  
**Krunchy pur mit Hafer**  
**Krunchy pur mit Honig**  
**Krunchy pur mit Waldbeere**  
**Krunchy Zartbitter**

**Und jetzt neu,**  
**speziell für Kinder:**

**Krispy Kids**  
**Schoko-Haselnuss**  
**Krispy Kids mit**  
**Erdbeerkrokodilen**



Sie erhalten Krunchys natürlich in Bio-Qualität in vielen Sorten im:



Ilona & Jan Rabe  
 Lange Gasse 10  
 08297 ZWÖNITZ

Tel: 037754-144935  
 Fax: 037754-144936  
 bio-rabe@t-online.de

### BIO-RABE Naturkostfachgeschäft

BIO-RABE gibt es seit Juni 2008 im Stadtzentrum von Zwönitz. Wir führen ein breites Bio-Sortiment von Trockenwaren, Getränken, Backwaren, Obst- und Gemüse, Drogerie- und Kosmetikartikeln.

Wir liefern Ihnen Obst- und Gemüseboxen auch gerne nach Hause. Außerdem bieten wir Ihnen Präsente nach Ihren Wünschen oder Geschenkgutscheine.

**Unser Motto lautet: „Lebensmittel sollten naturbelassen und lebendig sein.“**  
 Wir sind gern für Sie da: Mo-Fr 9.00-13.00 und 14.00-18.00 Uhr, Sa 9.00-12.00

## Ausflugs-Tipp: Kulturinsel Einsiedel lädt ein



...zu einem ungewöhnlichen Freizeitpark in der Lausitz nahe Görlitz, ganz ohne Karussells und Riesenräder, aber dafür mit spannenden Schatzsucherspielen, endlosen Tunneln, wilden Schaukeln und lebenden Tieren. Für die künstlerische Holzgestaltung ist die Kulturinsel ein einzigartiges Experimentierfeld. Dazu bietet sich eine abenteuerliche Übernachtung im einzigartigen Baumhaushotel, im Erdhaus oder z.B. in Tippis an. Wer Natur und Kunst liebt, sollte sich einen Besuch nicht entgehen lassen. Besondere Feste und Spektakel wie z.B. das Pyromanum am 30.04. lassen in eine andere Welt eintauchen.

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

## NEUE RUBRIK:



## Zehn Schlüssel zum lebendigen (BIO)Garten

Nichts kann entspannender sein, als durch deinen eigenen paradiesischen Garten zu wandeln. Hier bearbeiteten wir mit eigenen Händen den Boden und setzen Samen. Wenn sich dann alles entfaltet und in seiner schöpferischen Üppigkeit und Lebendigkeit erblüht, erfreut es tief unser Herz und hilft Mutter Erde zu heilen. Natürlich sind die Beachtung gewisser Naturgesetze die Schlüssel zum Traumgarten, die wir in den folgende Ausgaben beleuchten werden. Viel Freude auf dem Weg zu Deinem lebendigen Garten:

### 1. Schlüssel: Die kleine Entscheidung zum Guten

Auf dem Weg, ein Stück Erde in den eigenen lebendigen Garten zu verwandeln, steht zu allererst die Entscheidung. Was will ich? Wie soll es aussehen? Welche Arten von Pflanzen, Früchten, Gemüse sollen wachsen? Nach was soll es durften. Gedanken sind Kraft. Gehe

bewusst in die Vision deines Traumgartens und fühle die Freude, als ob er schon vollkommen erblüht ist.

Wenn du dich für Lebendigkeit entscheidest, bedeutet das, deine innere Einstellung zu ändern und danach zu handeln. Dazu **entscheide dich für das LEBEN**, z.B. für organischen Dünger, für einheimische Sträucher und Wildpflanzen, für 'Unkraut', für vegetarisches Essen, für Schnecken und Maulwürfe (auch wenn es schwerfällt). Entscheide dich, ab sofort schon einmal regionales Bio-Obst / Gemüse zu kaufen, natürliche Materialien und Reinigungsmittel zu verwenden, aber auch zu verzeihen, friedlich zu sein, aufzuhören zu (be)kämpfen usw. Diese kleinen Entscheidungen zum Guten haben enorme Wirkungen - nicht nur für dich. Wenn du Gutes tust - für dich, für deinen Garten, kommt Gutes / Lebendiges zurück. Du kannst nur das erhalten, was du säst.

Entscheide dich zum Guten! (SaK)

## Besser Leben mit (Be)Achtung des Mondes Mond im Tierkreiszeichen KREBS

Hier sind die 2 oder 3 Tage gemeint, wenn der Mond durch das Tierkreiszeichen Krebs wandert. Der Krebs ist ein Wasserzeichen mit feucht-kühler Tagesqualität. Leichte Unruhe kann sich bemerkbar machen, weil die Gefühlswelt angeregt ist. An Krebstagen durchschaut man plötzlich, was sonst verschleiert ist. Dies kann unvertraut wirken. Gesundheitlich werden durch die Kraft des Krebses die Brust, Lunge, Magen, Leber und Galle beeinflusst. Was man vorbeugend und heilend dafür tut - wie Atemübungen, Ausleitungen, Fasten, Tees - wirken doppelt. Operationen und Eingriffe sind zu vermeiden.

Leichtverdauliche Kost und frische Luft ist anzuraten. An Krebstagen kann man mehr oder weniger gut Kohlenhydrate verdauen je nach Typ, also Be-Achtung der Mehlspeisen.

Im Freien ist die Wahrscheinlichkeit von Niederschlägen groß, Regenschirm und warme Unterlagen nicht vergessen. Im Garten ist an Krebstagen - als Blatttag - das Säen und Setzen von Blattgemüse (abnehmender Mond), das Pikieren von üppigen Pflanzen, gießen, Rasen mähen, düngen sowie eine evtl. Brunnensuche günstig. (SaK)



**Krebstage im April: 20./21.4.2010**

## NEU: Infoblatt zum Jahres Abonnement

Erhalten Sie das aktuelle Infoblatt bequem und zeitnah direkt zu Ihnen nach Haus. Dazu bieten wir zur **freien Wahl** ein Normal-Abo, das Freunde-Abo und das Förder-Abo für jeweils **ein Jahr** an.

Normal-Abo	9 € (reine Portokosten)
Freunde-Abo	18 € (Porto + Aufwand)
Förder-Abo	27 € oder mehr
	(... + Spende als Dankeschön)

Bei Interesse bitte melden bei:

Ann König  
 Tel. 037756-80696  
 E-Mail: [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)  
[www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)

# Für SIE sind WIR da:

## Raum Vogtland

### Praxis für alternative Krebsberatung

**Mandy Goller**, [www.krebsberatung-alternativ.de](http://www.krebsberatung-alternativ.de)  
Beratung, Krebsvorsorge, Regulierung Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Vorträge, Workshops, ☒ Oelsnitzer Straße 1, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395

## Raum Aue/Schneeberg/Zwönitz

### Naturfachgeschäft BIO-RABE Zwönitz

**Jan & Ilona Rabe**, E-Mail: [bio-rabe@t-online.de](mailto:bio-rabe@t-online.de), Bio-Vollsortiment, Ökolistenservice, ☒ Lange Gasse 10, 08297 Zwönitz, ☎ 037754-144935

### Evelyn Schmuck

[www.yoga-in-schneeberg.de](http://www.yoga-in-schneeberg.de)  
**Yoga**lehrerin BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebensanalysen, ☒ Neudörfler Weg 1, 08280 **Schneeberg**, ☎ 03772-382563

### Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger

[www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de), Vorträge, workshops, Aura Soma Beratung, Heilmassagen, Japanisches Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Blütenessenzen, Lebensberatung, ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-329056

### Katrin Zehm

E-Mail: [ans.aue@freenet.de](mailto:ans.aue@freenet.de)  
ganzhtl. Gesundheitsstudio, Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhtl. Gesundheitstraining, ☒ Zschorlauer Str. 72, 08280 **Aue**, ☎ 03771-731044

## Raum Schwarzenberg

### Gisela Viertel & Helga Pehta

Mangostan - Beratung,  
**Gisela Viertel**, [www.viertelerzgebirge.mangostan-gold.de](http://www.viertelerzgebirge.mangostan-gold.de), ☒ Am Bleysteig 18, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-21526,  
**Helga Pehta**, [www.helga\\_pehta.mangostan-gold.de](http://www.helga_pehta.mangostan-gold.de), ☒ Brauhausstr. 36, **Lauter**, ☎ 03771-20258

### Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld

**Ulf & Katrin Austel**, [bio-logisch-bfd@gmx.de](mailto:bio-logisch-bfd@gmx.de), Bio-Vollsortiment, Ökolistenservice, Vorträge, Kräuterwanderungen, ☒ August-Bebel-Straße 134, **Grünhain-Beierfeld**, ☎ 03774-762255

### Jana Münzner

E-Mail: [janamuenzner@web.de](mailto:janamuenzner@web.de)  
Beraterin in Psycho-Somatischer Medizin, Anleitung zu Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem, Geführte Meditation, Partner-, Berufs- und Rein-karnationsanalyse, ☒ Elterleiner Str. 25, 08352 Raschau OT **Langenberg**; ☎ 0162-7486264

### Traudels Bioladen SZB/Erla

[www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de),  
**Gertraud & Matthias Drechsel**, Bio-Vollsortiment, Öko-Kisten-Service, Treffen und Vorträge, ☒ Giebereistraße 2, 08340 **Schwarzenberg / OT Erla**, ☎ 03774-7607851

### Naturheilpraxis Barbara Beer

E-Mail: [beer-kahl@web.de](mailto:beer-kahl@web.de)  
Heilpraktikerin, Akupunktur, Colon-Hydrotherapie, Vegacheck, Vitalogie, Erlaer Str. 14, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-26333

### Anett Choulant

[www.yoga-erz.de](http://www.yoga-erz.de)  
**Yoga-Zentrum**, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung, **Familienstellen**, Barfußbänze, Meditation, ☒ Obere Schlossstr. 7, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861

### Vitalzentrum RELAX Schwarzenberg

**Jana & Andreas Müller**, [www.vitalzentrum-schwarzenberg.de](http://www.vitalzentrum-schwarzenberg.de), Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Breuss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, ☒ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907

### Sylvie Lutz

[www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)  
Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668

### Dipl.Ing. Bärbel Adelt

E-Mail: [baerbeladelt@gmx.de](mailto:baerbeladelt@gmx.de)  
Ernährungsberatung, Kochtreffs, Thermomixberatung, Wildkräuter-Wanderungen, Partylite, ☒ Lindenstraße 22, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-27694

### Naturheilpraxis Julia Gruner

E-Mail: [gruner.julia@gmx.de](mailto:gruner.julia@gmx.de),  
Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie, ☒ Str. des Friedens 4a, 08352 **Raschau**, ☎ 03774-869867

### Kerstin Richter

E-Mail: [keri949@gmx.de](mailto:keri949@gmx.de)  
Bioenergetikerin Extrasens, **Dorn-Breuss Wirbelsäulentherapie**, guter gesunder Schlafplatz, Wasser als Lebensmittel Nr. 1, Säure-Basen-Verhältnis, ☒ Breitenbrunner Str. 4, **Rittersgrün**, ☎ 037757-7460

### Grit Mustroph

[www.pрана-erzgebirge.de](http://www.pрана-erzgebirge.de)  
**Pranaheilung**, Behandlungen, Infovorträge, Seminare  
☒ Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-1516

### Landapotheke Lutz Stöckert

[www.landapotheke.de](http://www.landapotheke.de)  
Aromatherapie, Schüßler Salze, Spagyrik Phylak, Homöopathische Hausapotheke, ☒ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088

### Ann König

[www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)  
Lebensschule ANNERCHI, redaktion **Infoblatt**, Initiative **bio-erzgebirge**, Seminare, Spirituelle Lebensberatung, Licht- und Energearbeit, ☒ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696



## Raum Annaberg

### Bioladen Pfeffersack Annaberg-Buchholz

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

### Petra Hölig

[www.ihr-leben-meistern.de](http://www.ihr-leben-meistern.de)  
Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Service, ☒ Köselitzplatz 2, **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597

### Bewegungs- und Ernährungszentrum

Inh. **Uta Wolfinger**, [www.wolfingeronline.de](http://www.wolfingeronline.de)  
Bewegungstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechselanalyse, ☒ Adam-Ries-Straße 21, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-57797

### NEU dabei:

**Helmut Goy**, Geist(l)iges Heilen, Heilen und Stärkung mit der Energie des (göttlichen) Geistes für Seele und Leib, Spendenbasis, Vorträge, ☒ Parkstraße 37, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-142180

### Matthias Vogel

[www.gb-matthias-vogel.de](http://www.gb-matthias-vogel.de)  
Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke,  
**Dorn-Breuss Massage**, BodyTalk, **Tierkommunikation**, **Nie-Wieder-Rauchen-Coach**, [www.erfolgreich-nichtraucher.de](http://www.erfolgreich-nichtraucher.de), ☒ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenaue**; ☎ 03733-143043, Mobil: 0151-26861855

### Hendrik Heidler

[www.hendrik-heidler.de](http://www.hendrik-heidler.de)  
Schamanische Selbstentfaltung, Heilung, Kraft, Vision, Seminare und Heilreisen, ☒ Lehmannstraße 3, **Scheibenberg**, ☎ 037349-8807

### Fit & Vital Naturherberge Geyer

[www.fitundvital-herberge.de](http://www.fitundvital-herberge.de)  
Inh. **Katrin Eilenberger**, Übernachtungen, KIRSTALLSAUNA, **Ayurveda**, Reiki, Mentaltraining (NLP), Kräuter- und Heilsteinanwendung, ☒ Anton-Günther-Weg 3, 09468 **Geyer**, ☎ 037346-1364

### NEU dabei:

### Heilpflanzenkunde & Naturheilpraxis

[www.heilpflanzenkunde.de](http://www.heilpflanzenkunde.de)  
**Andrea Nahrwald**, Dozentin, Frauen & Kinderheilkunde, Phytotherapie, Kräuter- und Heilpflanzen, **Ulrich Nahrwald**, Dozent für Orthomolekular- & Ernährungstherapie, Pflanzen und Pflanzeninhaltsstoffe, ☒ Heideweg 9, 09488 Thermalbad Wiesenbad / OT **Wiesa**, ☎ 03733-556690

### Astrid's Bewegungsland

E-Mail: [Astrid-Bewegungsland@gmx.de](mailto:Astrid-Bewegungsland@gmx.de)  
**Astrid Halm**, ganzheitliche Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, Qi Gong-Kurse, Reiki, Buchenweg 6, ☒ Thermalbad Wiesenbad OT **Schönfeld**, ☎ 03733-556963,

### Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig

[www.naturarzt-flechsig.de](http://www.naturarzt-flechsig.de)  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie (G.Vithoukaskas), Dozent für biologische Medizin (Uni.Mailand), ☎ 03734-12150, **rs medendi GmbH**, [www.ars-medendi-gmbh.de](http://www.ars-medendi-gmbh.de)  
Weiterbildung, Vorträge, workshops, ☎ 037341-50370  
☒ Schillerstraße 68, **Ehrenfriedersdorf**,

### Katrin Hildebrandt

CBP [www.katrin-hildebrandt.de](http://www.katrin-hildebrandt.de)  
Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke  
BodyTalk-System, **Dorn & Breuss** (Massage + Seminare), Fußzonenmassage, Seminar- & Regionalleiterin des RÜCKGRAD e.V., Mitglied in der IBA, ☒ Glashüttenstrasse 44, 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344-13381

### Angelika Sändig

E-Mail: [a.saendig@gmx.de](mailto:a.saendig@gmx.de)  
Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke, **Dorn-Breuss Massage**, Body Talk Access, **Metamorphische Methode**, Fußzonenmassage, **5 Elemente-Ernährung**, ACU-VAC-COIL Sitzungen, Mitglied Rückrad e.V., ☒ Glashüttenstr. 45, 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344/7422

## Raum Marienberg

### Naturheilpraxis Katja Beer

E-Mail: [beer.katja@gmx.de](mailto:beer.katja@gmx.de)  
Heilpraktikerin, Theomedizinerin, Podologin  
☒ Töpferstr. 1, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-660890,

### Yvonne Scholz

[www.einfach-bewusster-leben.de](http://www.einfach-bewusster-leben.de)  
Entspannungskurse, Burnoutberatung, Wanderungen, Seminare, **Autogenes Training**, Atemübungen, Kräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern, ☒ Zum Popschen Gut 2a, 09526 **Olbernhau**, ☎ 037360-694661

### NEU dabei: Raum Freiberg

### Katja Naumann

E-Mail: [NaturZeitRaum@web.de](mailto:NaturZeitRaum@web.de)  
NaturZeitRaum, Seminarleiterin, Initianische Prozessbegleiterin, Visionssucheleiterin (Eschwege Institut), ☒ Gellertstraße 3, 09599 **Freiberg**, ☎ 03731-300253,

## April 2010

### REISE-TIPPS Reisen für die SEELE

**23.04. - 02. Mai 2010**

**Ayurveda-Kur auf der Ostsee-Insel Rügen** mit Anett Choulant, Katrin Zehm, Cindy Schubert aus Dresden, ab 695€

**11. - 19. Juni 2010**

**Yoga-Urlaub auf Rügen** mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin, ab 445€

Infos und Anmeldung bei Anett, Tel: 03774-336861,

**19.-31. Juli 2010**

**Visionssuche in Nordhessen**

**Eine Reise zu dir selbst**

Ein 12-tägiges Übergangsritual für Erwachsene zur Neuorientierung und Wertschätzung von Wandlungsprozessen, mit 4 Tagen Solozeit allein in der freien Natur mit Katja Naumann und Helge Bartes  
Infos und Anmeldung bei Katja Naumann, Tel: 03731-300253, E-Mail: NaturZeitRaum@web.de

Andrea Nahrwold | Heilpraktikerin



**Heilpflanzen-schule**  
Wiesa

Kräuterwanderungen · Essbare Wildpflanzen  
Kräuter, Salben-, Seifen- und Färbewerkstatt  
Seminare · Ausbildung Natur- und Pflanzenheilkunde

---



**Naturheilpraxis**

Heilpflanzenkunde  
Orthomolekulare Medizin  
Naturheilverfahren

Termine, Infos und unser Programm für 2010 erhalten Sie unter:  
Heideweg 9 | 09488 Thermalbad Wiesenbad/OT Wiesa  
Telefon 03733 556810 | E-mail andrea@nahrwold.de



### REGENBOGENmesse

Impulse für ganzheitliche Lebensweisen und Gesundheit

4./5.9.2010 in SCHWARZENBERG

vorgemerkt

### Termine regelmäßig:

jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr  
**Meditation** mit Grit Mustrph o.  
Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB

Jeden **1. Dienstag (6.4.)** 18.00 Uhr  
**Bio-Treff** in Traudels Bioladen SZB/Erla

jeden **1. Freitag (9.4.)** 20.00 Uhr  
**Barfußtanzen** mit Anett Choulant  
im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden **1. Samstag (10.4.)** 16.00 Uhr  
**Familienstellen** mit Anett Choulant im  
Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden **2. Dienstag (13.4.)** 18.30 Uhr  
**Free Healing** (kostenlose Prana Anwendung)  
Anmeldung bei Brigitta Schubert, 03774-820977  
Yoga-Zentrum SZB

jeden **2. Dienstag (13.4.)** 19.30 Uhr  
**Treffpunkt „Bewusstes Leben“**  
Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg

jeden **2. Mittwoch (14.4.)** 9.00 Uhr  
**„bio-erzgebirge“ Treffen**  
in der Werkstattküche im Yoga-Zentrum SZB

datum/ zeit	veranstaltungen	ort
6.4./18:00	❖ <b>Bio-Treff</b> Vortrag <b>Die ‚Nie-Wieder-Rauchen-Methode‘</b> mit Nie-Wieder-Rauchen Coach Matthias Vogel, 10 € Infos ☎ 03733-143043, <a href="http://www.erfolgreich-nichtraucher.de">www.erfolgreich-nichtraucher.de</a>	Traudels Bioladen <b>Schwarzenberg OT Erla</b>
10./11.4.	⚙ <b>Intensiv - Grundkurs „Sanfte Rücken und Gelenkpflege nach Dorn und Breuß“</b> mit Katrin Hildebrandt und Matthias Vogel (Rückgrad e.V.), Kursgebühr 220 €, Pausenversorgung pro Tag 5 €, inkl. Seminarunterlagen Infos und Anmeldung ☎ 037344-13381, <a href="http://www.katrin-hildebrandt.de">www.katrin-hildebrandt.de</a> , <a href="http://www.gb-matthias-vogel.de">www.gb-matthias-vogel.de</a>	„Raum für Bewusstsein“ Chemnitzer Straße 58 09247 <b>Chemnitz/Röhrsdorf</b>
13.4. / 19:00 17.-18.4./10-17	❖ <b>Vortrag „Wer loslässt hat zwei Hände frei“</b> mit <b>Master Han Shan</b> , VVK 12 €, Abendkasse 15 € ⚙ <b>Vipassana retreat</b> workshop & Meditation 1 Tag 95 €, 2 Tage 180 € Infos und Anmeldung über Anett Choulant, ☎ 03774-336861 od. im Drachenzentrum <a href="http://www.drachenzentrum.de">www.drachenzentrum.de</a>	Yogazentrum <b>Schwarzenberg</b> Obere Schlossstr. 7
17.4./13:30	⚙ <b>(erneuter) Brotbackkurs - ‚Sauerteig-Brot selbstgemacht‘</b> mit Verkostung, Sauerteigansatz und vielem Wissenswerten, mit Sandra Müller, Anmeldung (max. 9 Personen), Dauer 2-3 Stunden, 20 € p.P., Anmeldung bei Sandra 0172-7942419, 037756-17589 oder in Traudels Bioladen, Tel. 03774-7607851	Traudels Bioladen <b>Schwarzenberg OT Erla</b>
16.4./17-20	❖ <b>Informationsabend der „Heilpflanzen-schule Wiesa“</b> Einladung zur Vorstellung der Seminare und der Dozenten bei Tee und kleinen Leckereien, Infos und Anmeldung ☎ 03733-556690, E-Mail: <a href="mailto:andrea@nahrwold.de">andrea@nahrwold.de</a>	Heilpflanzen-schule Nahrwold Heideweg9, <b>Wiesenbad OT Wiesa</b>
7.4./19:00 9.4./18:00 10.4. /10-18 13.4. / 19:00 15.4. / 19:00	❖ <b>Informationsabend „Prana-Heilung“</b> mit Grit Mustrph, kostenlos ❖ <b>Free Healing Abend</b> (kostenlose Pranaheilung) Anmeldung bei Grit Keßler: ☎ 03771-566411 ⚙ <b>Workshop „Japanisches Heilströmen“</b> , mit Ina Klinger, 55 € ❖ <b>Treffpunkt Bewusstes Leben</b> Thema <b>„AURA Analyse“ (Was ist Aura, Chakren)</b> , 5 € ❖ <b>Vortrag „Die magische Kraft der Zeichen und Symbole“</b> , mit Medizin zum Aufmalen: die Arbeit mit den Zeichen des Erich Köbler - mit Bodo Geßwein aus Dresden, 5 €	Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, <b>Schneeberg</b>
20.4. / 19:00	⚙ <b>Beginn des VHS-Kurses „Sanfte Akupressur“</b> ZUR PRÄVENTION UND SELBSTHILFE (10UE - ZUE wöchentlich, dienstags, 19 Uhr, 30€) Anmeldung über die VHS Aue, ☎ 03771 5655801	
23.4./ 15-20 26.4./ 15-20	⚙ <b>Workshop „Meridian-Klopftechnik“</b> , mit Ina Klinger, 55 €	
1./2.5. /10-18	❖ <b>YOGA-Informationsabend</b> mit Evelyn Schmuck ⚙ <b>Seminar Feng-Shui - die Magie harmonisch u. kraftvoll gestalteter Lebensräume</b> mit Bodo Geßwein aus Dresden, 198 € Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, ☎ 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>	
8.4./19:30 13.4./19:00	⚙ <b>offener Abend Familienstellen</b> mit Uwe Reißig, Beitrag 15 €, eigene Aufstellung 50 € ⚙ <b>Kurs Fußzonenmassage nach Dr. Gerda Johannessen</b> - Sanfte Selbsthilfe in Theorie und Praxis, 4 Wochen Kurs (20.4., 27.4.,4.5.) immer dienstags, mit Katrin Hildebrandt, Kursgebühr 80 €	
15.4./19:30	❖ <b>Vortrag „KISS und KIDD“ - Eine Modeerscheinung? Störung am kindlichen Schädel und der Halswirbelsäule und deren Auswirkung auf die Entwicklung</b> mit Heike Erhardt, 10 €	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig
16.-18.4.	⚙ <b>workshop Systemische Familientherapie - „Krankheit als ordnendes Prinzip“</b> - mit Ralf E.F. Lemke, Uwe Reißig und Dr. Burkhard Flechsig	Schillerstraße 68 09427 <b>Ehrenfriedersdorf</b>
22.4./19:30	❖ <b>Vortrag „Ich kann Dich nicht riechen“ - Ursachen von Mundgeruch und was man dagegen tun kann</b> mit Tino E. Schlenz, 10 €	
29.04./19:30	❖ <b>Vortrag „Relax doch mal“</b> mit MU Dr. Birgit John, 10 € Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, <a href="http://www.ars-medendi-gmbh.de">www.ars-medendi-gmbh.de</a>	
25.04./ 10 - 18 Uhr	❖ <b>Messe 3. Impulstag für Gesundheit und Fitness im Vital-Center</b> <a href="http://www.vital-schneeberg.de">www.vital-schneeberg.de</a>	Vital-Center im <b>Schneeberger</b> Gewerbegebiet
26. u. 29.4./ 16:00	⚙ <b>Bio-Kochkurs für Kinder</b> ab 4 Jahre, Dauer ca. 1,5 h, 4 € pro Kind mit Sandra Müller, Anmeldung ☎ 0172/7942419 oder direkt in Traudels Bioladen	Traudels Bioladen <b>Schwarzenberg OT Erla</b>
30.4.-2.5.	⚙ <b>Seminar „Über die Schwelle gehen - Ein Wochenende mit dir selbst in der Natur“</b> mit Katja Naumann und Helge Bartels, Infos und Anmeldung ☎ 03731-300253, E-Mail: <a href="mailto:NaturZeitRaum@web.de">NaturZeitRaum@web.de</a>	Schmiede Reinsberg Seminarhaus in <b>Reinsberg</b>
1. u. 7.5. / 8-11 Uhr	❖ <b>Wanderung „Vogelstimmenwanderung“</b> Erw. 7 €, Kinder 4€, Infos und Anmeldung bei Andrea Nahrwold ☎ 03733-556690, <a href="http://www.heilpflanzen-schule.de">www.heilpflanzen-schule.de</a>	Heilpflanzen-schule & Naturheilpraxis Andrea Nahrwold, Heideweg9, <b>Wiesenbad OT Wiesa</b>
23.4.-2.5.	⚙ <b>Ayurveda-Kur auf der Ostsee-Insel Rügen</b> mit Anett Choulant, Katrin Zehm, Cindy Schubert, ab 695€ Infos und Anmeldung bei Anett Choulant, ☎ 03774-336861, <a href="http://www.yoga-erz.de">www.yoga-erz.de</a>	<b>Insel Rügen</b>
Di, 4.5. / 18:00	❖ <b>Bio-Treff EM-Stammtisch (Austausch über die Anwendung der Effektiven Mikroorganismen)</b> mit Franz Kapser, <a href="http://www.em-sachsen.de">www.em-sachsen.de</a> , Eintritt frei, Infos und Anmeldung in Traudels Bioladen ☎ 03774-7607851	Traudels Bioladen <b>Schwarzenberg OT Erla</b>