



eine Initiative für
bewusstes und nachhaltiges
LEBEN
im
Erzgebirge



Foto: Hendrik Heidler

bio-erzgebirge.de
Ansprechpartnerin: **Ann König**
037756-80696

Themen im Infoblatt:

vorgestellt **Evelyn Schmuck**

Rezept **Thymianbrot am Spieß**

Heilpflanze **Wilder Thymian**

Produktvorstellung **MILCH**ersatz

Ernährung **Roh oder gekocht?**

KRÄUTER

Heilpflanzenschule **Nahrwald**
stellt sich vor

Bewusstsein
Erzgebirge erhebe dich

Über unseren
Ent-Wicklungs-Weg

Dorn & Breuß

Wickel & Co. –
Bärenstarke Hausmittel

Gartentipp **2. Schlüssel**

Bio-Hotel Helvetia

Buch Tipp
„Der lebendige Garten“

Mond im Zwilling

Spruch des Monats

„Liebe ist, wenn dich dein Spiegelbild
gar nicht mehr gehen lassen will.“

- Mandy Frank-

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

Erzgebirge erstarkt

Kräftig geht es voran im Erzgebirge. Es ist ein wahrer Segen, wie sich immer mehr Menschen ganzheitlichen Sichtweisen öffnen. Dies erfordert Mut. Oft sind am Anfang gerade die nächsten Angehörigen und Freunde die größten Skeptiker. Auch wenn wir momentan noch die ‚Anderen‘ sind und von den ‚Normalen‘ belächelt werden, der kritische Punkt ist bald erreicht. ‚Nur die, die anders sind können die Welt verändern‘ heißt es so schön.

Die Liebe zum Leben ist zu stark in uns erwacht. Einmal davon gekostet, will kaum jemand in sein früheres Leben zurück. Und es bereitet so viel Freude und Gelassenheit, sich auf das Neue einzulassen. Buddha sagte einst: Erleuchtung ist das Ende allen Leidens. Wahrscheinlich leiden muss heute keiner mehr. Es gibt heute ALLE Wege jede Sorge los zu lassen und FREI zu sein. Nur eins muss man tun, SELBST für all seine Lebensumstände Verantwortung zu übernehmen und im Vertrauen auf das Leben alles frei fließen zu lassen. Danke Eure Ann König

neu dabei:



Sonnenblume
Natur- & Reformwaren **Bio**

Der Bioladen - Das Reformhaus.
Mit Beratung und Service.

Thalheim, am Rathaus
www.meine-lebenslust.de
03721-26 58 26



vorgestellt: Evelyn Schmuck



Namasté, mein Name ist Evelyn Schmuck. Seit Januar 2010 bin ich aus vollster Überzeugung und mit ganzem Herzen als Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin in Schneeberg und Umgebung tätig. Ich biete Kurse für alle Altersgruppen sowie Schwangere an. Über meine regelmäßig stattfindenden Vorträge kann jeder Interessierte kostenlos einen tieferen Einblick u.a. in das Thema Yoga erhalten. Die meisten Menschen verstehen unter „Yoga“ das körperorientierte Hatha-Yoga. Jedoch ist dies

nur ein kleiner Teil. Ich durfte bei Yoga Vidya e.V. über 2 Jahre das integrale Yoga erlernen, das heißt, ich praktiziere alle Aspekte, die Yoga in sich vereint.

Des Weiteren bin ich ausgebildete Lebensberaterin und begleite Menschen, die Hilfe auf ihrem Lebensweg und in alltäglichen Situationen benötigen. Egal, ob Konflikte in der Partnerschaft, mit dem Kind oder im Beruf. Mein Herzenswunsch ist es, möglichst vielen Menschen neue Impulse und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr Leben besser meistern können. Um das eigene Leben besser verstehen zu können, erstelle ich umfangreiche Kabbala-Lebensanalysen. Diese beinhalten unseren Lebensweg, Lebensziele und körperliche Beschwerden, die auftreten können, wenn wir von unserem Lebensweg abweichen und die dazugehörigen Lösungswege.

Um noch gezielter und tiefer an bestimmten Lebensthemen arbeiten zu können, erlernte ich vor 5 Jahren die Impulsarbeit® mit Körper und Seele. Auch diese Arbeit ist umfangreich und kann sehr gute Erfolge erzielen. Was letztendlich zum Einsatz kommt, ist immer individuell auf den Menschen abgestimmt.

Wer sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der findet bei mir ein umfangreiches Angebot von Autogenen Training, Progressiver Muskelentspannung, Traum- und Phantasiereisen, Klangreisen und -massagen mit tibetischen Klangschalen, Monochord und vieles mehr.

Broschüre über Kurse, Vorträge und Informationen bitte zu erfragen bei:



Yogalehrerin BYV **Evelyn Schmuck**

Neudörfler Weg 1, 08289 Schneeberg

Tel. 03772-382563, E-Mail: e.schmuck@yoga-in-schneeberg.de

www.yoga-in-schneeberg.de

YOGA-Informationsabend am **31.05., 18 Uhr** in der Ganzhtl. Physiotherapie Klinger **Schneeberg**

Yoga-Kurse im Erzgebirge:



Evelyn Schmuck, Schneeberg
Tel. 03772-382563

Katrin Zehm, Aue/Schwarzenberg
Tel. 03771-731044

Birgit Münzner, Johannegeorgenstadt,
Tel. 3773-586786

**Anett Choulant, Schwarzenberg/
Schneeberg, Tel: 03774-336861**

Gabi Oettel, Ehrenfriedersdorf,
ars medendi - Tel: 037341-50370

Yoga-Ferien

mit **Anett Choulant s.o.**

11.-19.6. / 12.-20.11. **Yoga-Urlaub auf Rügen**
17.-19.9. **Yoga-WE** im ‚Schachtelhalme‘ Elterlein

Yoga-Sommer Highlights

mit **Katrin Zehm in Aue s.o.**

17.8. **BREATH-WALK** – das YOGA-WALKING

24.8. **Der GRÜNE YOGATAG**

31.8. **„Yoga hält jung“**

- **WOHLFÜHLABEND** für Frauen

3.-5.9. **YOGA-WOCHENENDE** für Frauen
in **Waschleithe**

Rezept des Monats Thymianbrot am Spieß

3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
150g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
1 TL Weinsteinbackpulver
Himalaya-/Meer-/Steinsalz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
100ml Wasser-Sahne-Gemisch

- Thymian waschen, trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen
- Knoblauch abziehen und pressen oder sehr klein wiegen/schneiden
- Thymian, Knoblauch, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben
- Salz & Pfeffer zufügen, Öl mit einer Gabel untermengen, nach und nach die Sahne unter den Teig rühren
- Teig kräftig durchkneten, in 6 Portionen teilen
- zu je 20 cm langen Strängen formen und spiralförmig um 6 Holzspieße schlingen
- über dem Grill unter Wenden knusprig backen oder über offenem Feuer als Stockbrot

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!



Foto: Summi

Heilpflanze des Monats Wilder Thymian

Diese kleine, unscheinbare Pflanze wächst an warmen sonnigen Böschungen, Mauern, Wegrändern und gern in der Nähe von Ameisenhäufen.

Die Blüten strahlen in zarten blass lila bis purpur leuchtenden Farben von Juni bis September. In dieser Zeit wird das gesamte Kraut geerntet.

Hildegard v. Bingen lobte diese Heilpflanze für ihre harn-treibende, schmerzstillende und schleimlösende Wirkung.

Auch bei Magen-, Darmbeschwerden, Krämpfen und vor allem bei Erkrankungen der Atemwege wird er erfolgreich eingesetzt. Thymianbüschel im Hühnerstall aufgehängt vertreiben die Hühnermilben.

Es ist sehr aufwendig, dieses Kraut zu sammeln. Wer jedoch einmal den wilden Thymian zum Kochen oder Braten, als Tee oder Umschlag verwendet hat, schätzt diese Heilpflanze sehr.

Nächste Kräuterwanderung: Di, 25.05.2010 15:00 Uhr

Birgit Münzner,
naturheilpraxis-muenzner.de



NATUR PUR und Kräuterwissen für KINDER

Kräuterwanderung und Kochkurs im Freien mit Birgit Münzner und Sandra Müller
Kräuter zum Anfassen, Heilen und Essen speziell für Kinder
Treffpunkt ist am **28.05.2010 um 16:00 Uhr** die Bushaltestelle Hofgarten in **Schwarzenberg**, Dauer ca. 1,5-2 Std., Unkostenbeitrag: 5 Euro pro Kind, für Kinder ab 4 Jahre
Anmeldung bitte bei **Sandra Müller** 037756/17589, 0172/7942419!

Produktvorstellung Milch und Milchersatz

Milch wird in den Milchdrüsen von Säugetieren gebildet und ist für die Neugeborenen die erste Nährstoffquelle, bevor sie andere Nahrung aufnehmen können. Milch bestimmter Tiere dient heute vielen Menschen als Nahrungsmittel. Die Bedeutung der Milch für die menschliche Ernährung beruht in erster Linie auf ihrem hohen Gehalt an Calcium sowie Vitamin B2 und B12. Sie enthält Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine und Spurenelemente. Wir empfehlen beim Kauf darauf zu achten, dass die Bio-Frischmilch in der Glasflasche abgefüllt ist.

Da aber die Kuhmilch nun mal für die kleinen Kälber gedacht ist und nicht für den Mensch, mögen und/oder vertragen viele Menschen Milch gar nicht. Mancher klagt über Verdauungsprobleme und weiß gar nicht, dass er nur die Milch nicht verträgt (Laktoseintoleranz). Dabei gibt es gesunde pflanzliche Alternativen, die zucker- und laktosefrei sind! Drei davon stellen wir heute vor:



Soja-Drink

Für die Herstellung der Sojamilch werden Sojabohnen zusammen mit Wasser zu einem Brei vermahlen, erhitzt und gefiltert. Sojamilch ist reich an ungesättigten Fettsäuren, hat einen hohen Gehalt an Proteinen und Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink, sowie Vitamin E und B-Vitamine. Sie enthält wenig Fett und Cholesterin. Sie findet vielfach unter anderem in der veganen und vegetarischen Ernährung Verwendung.



Hafer-Drink

Heute gilt Hafer als eines der wertvollsten Getreide überhaupt und als wahre Kraftnahrung. Hafer enthält mehr wertvolle ungesättigte Fettsäuren als andere Getreide und ist reich an B-Vitaminen, Magnesium, Kupfer, Zink und Calcium. Um die cholesterinfreie Hafermilch herzustellen, werden die Haferkörner zusammen mit Wasser vermahlen, fermentiert und homogenisiert. Experten haben herausgefunden, dass Hafermilch sogar cholesterinsenkende Eigenschaften hat.



Neu: Dinkel-Drink

Dinkel ist eine Urform des Weizens und galt früher als Grundnahrungsmittel. Es hat einen herzhaft nussigen Geschmack. Er gilt als sehr gut verträglich und besitzt eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe wie Magnesium, Eisen, Zink und Mangan. Schon Hildegard von Bingen bezeichnete Dinkel als „das beste Getreidekorn“. In der Herstellung ähnelt der ebenfalls cholesterinfreie Dinkel-Drink dem Hafer-Drink.

Dass auf den Einsatz von Gentechnik, mineralischen Stickstoffdüngern, Pestiziden und präventiver Gabe von Antibiotika verzichtet wird, ist im Öko-Landbau / Bio-Anbau selbstverständlich!

Natürlich erhalten Sie weitere Informationen und alle diese Produkte in unserem **Bioladen in Beierfeld**. Außerdem steht für Sie ständig ein umfangreiches Bio- und Naturwaren-Sortiment mit Trocken- und Backwaren, Babynahrung, Getränken, Tiefkühlprodukten, Obst- und Gemüse, Drogerie- und Kosmetikartikeln sowie vielem mehr zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie!

BI  **logisch!**

Ihr Bioladen in Beierfeld - Inh. Katrin & Ulf Austel
A.-Bebel-Str. 134, Grünhain-Beierfeld
Tel.: 03774-762255, E-Mail: bio-logisch-bfd@gmx.de

Ernährungstipp: Roh oder gekocht?

Unsere heutige Esskultur basiert im Wesentlichen auf gegarten Speisen. Salate und andere Rohkost spielen für die meisten Menschen im täglichen Leben eher eine untergeordnete Rolle. Was wir essen, wurde vorher (oft sogar industriell) gebacken, gekocht, gebraten, frittiert, konserviert. Dabei zerstört der Erhitzungs- und Garprozess wesentliche Bestandteile der Nahrung und verändert sie oft erheblich. Eiweiße z.B. verändern sich durch Erhitzen stark und werden für den Aufbau in den menschlichen Zellen z.T. unbrauchbar. Kohlenhydrate werden durch Erhitzen (in Backwaren) zu Kleister. Erhitzte Fette werden minderwertig. Meist entstehen zudem schädliche Trans-Fettsäuren. Durch einen langen Garvorgang denaturieren auch die Mineralien. Ihnen fehlt dann das ‚Code-Wort‘, um im Körper aufgenommen und sinnvoll verarbeitet zu werden.

Aber es geht nicht nur Wesentliches verloren, es entsteht auch Neues. Bei einer Grillkartoffel z.B. entstehen 450 neue chemische Verbindungen, bei einem Käsegratin mehrere Zehntausend. Diese Substanzen kommen in der Natur nicht vor, deshalb kennt unser Körper sie nicht und kann sie nur schwer bis gar nicht verdauen. So werden aus guten und wichtigen Bestandteilen in LEBENSmitteln durch Erhitzen nicht selten Stoffe, die den Körper ernsthaft belasten. Der Körper versucht, diese Stoffe wieder auszuscheiden. Und falls das nicht gelingt, lagern sie sich als so genannte „Schlacken“ im Gewebe, in Gelenken, in Arterien und anderen Stellen ab.

Wir tun also gut daran, den Anteil gekochter Nahrung möglichst niedrig zu halten. Schon das tägliche Frühstück kann eine leckere Rohkost-Mahlzeit sein. Mit frischem Obst oder einem Obstsalat z.B. bieten wir unserem Körper Vitamine, Enzyme, Mineralien und Fette in gesunder Mischung an und wir spüren das unmittelbar als Vitalität und Lebensfreude, Leichtigkeit und Klarheit. Wir müssen Topf und Pfanne nicht ganz aus der Küche verbannen, aber wir sollten bewusst damit umgehen, unsere LEBENSmittel schonend, möglichst kurz zu garen und nicht zu hoch zu erhitzen.

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

Für SIE sind WIR da:

Raum Vogtland

Praxis für alternative Krebsberatung

Mandy Goller, www.krebsberatung-alternativ.de
Beratung, Krebsvorsorge, Regulierung Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Vorträge, Workshops, ☒ Oelsnitzzer Straße 1, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395

Raum Aue/Schneeberg /Zwönitz

Naturfachgeschäft BIO-RABE Zwönitz

Jan & Ilona Rabe, E-Mail: bio-rabe@t-online.de, Bio-Vollsortiment, Öko-kistenservice, ☒ Lange Gasse 10, 08297 **Zwönitz**, ☎ 037754-144935

Evelyn Schmuck

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, Vorträge, workshops, Aura Soma Beratung, Heilmassagen, Japanisches Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Blütenessenzen, Lebensberatung, ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056

Katrin Zehm

E-Mail: ans.aue@freenet.de
ganzhltl. Gesundheitsstudio, Kundalini-**Yoga**, **Ayurveda**, ganzhltl. Gesundheitstraining, ☒ Zschorlauer Str. 72, 08280 **Aue**, ☎ 03771-731044

Raum Schwarzenberg

Gisela Viertel & Helga Pehta, Mangostan - Beratung, www.viertelergebirge.mangostan-gold.de, ☒ Am Bleysteig 18, **Schwarzenberg**, Tel: 03774-21526,

Helga Pehta, www.h.pehta.mangostan-gold.de, ☒ Brauhausstr. 36, **Lauter**, ☎ 03771-20258

Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld

Ulf & Katrin Austel, bio-logisch-bfd@gmx.de, Bio-Vollsortiment, Öko-Kistenservice, Vorträge, Kräuterwanderungen, ☒ August-Bebel-Straße 134, **Grünhain-Beierfeld**, ☎ 03774-762255

Jana Münzner

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

Traudels Bioladen SZB/Erla

www.bioladen-schwarzenberg.de, **Gertraud & Matthias Drechsel**, Bio-Vollsortiment, Öko-Kisten-Service, Treffen und Vorträge, ☒ Gießereistraße 2, 08340 **Schwarzenberg / OT Erla**, ☎ 03774-7607851

Naturheilpraxis Barbara Beer

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

Anett Choulant

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, 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
Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668

Dipl.Ing. Bärbel Adelt

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

Naturheilpraxis Julia Gruner

E-Mail: 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
Bioenergetikerin Extrasens, **Dorn-Breuss Wirbelsäulenthherapie**, guter gesunder Schlafplatz, Wasser als Lebensmittel Nr. 1, Säure-Basen-Verhältnis, ☒ Breitenbrunner Str. 4, **Rittersgrün**, ☎ 037757-7460

Grit Mustroph

www.pрана-erzgebirge.de
Pranaheilung, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☒ Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-1516

Land-Apotheke Lutz Stöckert

www.landapotheker.de
Aromatherapie, Schüßler Salze, Spagyrik Phylak, Homöopathische Haus-apotheke, ☒ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088

Ann König

www.annerchi.de
Lebensschule ANNERCHI, Seminare, redaktion **Infoblatt**, Koordinierung **bio-erzgebirge**, ☒ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696

Raum Annaberg

Bioladen Pfeffersack Annaberg-Buchholz

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

Petra Hölzig

www.ihr-leben-meistern.de
Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, Senioren-Service, ☒ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429579

Bewegungs- und Ernährungszentrum

Inh. **Uta Wolfinger**, www.wolfineronline.de
Bewegungstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechsellanalyse, ☒ Adam-Ries-Straße 21, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-57797

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
Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, **Dorn-Breuß Massage**, BodyTalk, **Tierkommunikation**, **Nie-Wieder-Rauchen-Coach**, www.erfolgreich-nichtraucher.de, ☒ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenaue**, ☎ 03733-143043, Mobil: 0151-26861855

Hendrik Heidler

www.hendrik-heidler.de
Schamanische Selbstentfaltung, Heilung, Kraft, Vision, Seminare und Heilreisen, ☒ Lehmannstraße 3, 09481 **Scheibenberg**, ☎ 037349-8807

Fit & Vital Naturherberge Geyer

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

Heilpflanzenschule & Naturheilpraxis

www.heilpflanzen-schule.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
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
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie (G.Vithoulkas), Dozent für biologische Medizin (Uni.Mailand), ☎ 03734-12150, **ars medendi GmbH**, www.ars-medendi-gmbh.de
Weiterbildung, Vorträge, workshops, ☎ 037341-50370
☒ Schillerstraße 68, 09427 **Ehrenfriedersdorf**,

NEU dabei:

Tonis Haus der Steine

www.tonis-haus-der-stein.de
Uwe Thonfeld, Verkauf von Steinen für die Heilsteinkunde nach Gienger, Mineralienbestimmung, -Schleifkurse, -Wanderungen, ☒ Thumer Straße 71, 09468 **Geyer** direkt am **Greifenbachstauweiher**, ☎ 037346-1449

Katrin Hildebrandt

CBP 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
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
Heilpraktikerin, Theomedizinerin, Podologin
☒ Töpferstr. 1, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-660890,

Yvonne Scholz

www.einfach-bewusster-leben.de
Entspannungskurse, Burnoutberatung, Wanderungen, Seminare, **Autogenes Training**, Atemübungen, Kräuterwanderungen, Kochen mit Wildkräutern, ☒ Zum Poppchen Gut 2a, 09526 **Olbernhau**, ☎ 037360-694661

Raum Freiberg

Katja Naumann

E-Mail: NaturZeitRaum@web.de
NaturZeitRaum, Seminarleiterin, Initiatische Prozessbegleiterin, Visionssu-cheleiterin (Eschwege Institut), ☒ Gellertstraße 3, 09599 **Freiberg**, ☎ 03731-300253,

Raum Stollberg

NEU dabei:

Dipl.-Ing. Uwe Böhm

www.natur-concepts.de
Produkte aus der Natur für die Natur, für gesundes Gärtnern, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz, natürlicher Dünger, Beratung zu Problemen im Garten und vieles mehr
☒ Oberer Weg 17, 09434 **Hohndorf**, ☎ 03725-4499702

NEU dabei:

„Sonnenblume“ Natur- u. Reformwaren

www.meine-lebenslust.de
Claudia Classen, Bio-Vollsortiment, Onlineshop, Fachgeschäft für ganzheitliche Lebensweise, Öko-Kistenservice, Seminare/Vorträge, Einzelberatungen, Erfahrungsaustausch/Stammtisch, ☒ Hauptstr. 13, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265826

Vorschau:

Heilpflanzenschule
Nahrwold lädt ein zum:

Holunderblütenfest Samstag, 19.6. in WIESA

Alle Freunde von bio-erzgebirge
sind herzlich mit eingeladen!

REGENBOGENfest
Impulse für ganzheitliche
Lebensweisen und Gesundheit

Lernen Sie viele Mitwirkenden von
bio-erzgebirge und Ihre Angebote
kennen!

Sonntag, 5.9.2010
in **SCHWARZENBERG**

vorgemerkt

Abend des inneren Friedens

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



Fr. 21. Mai 2010
Meditation,
Trommeln &
Mantren singen

mit Rocco,
Ann & Denis

Abwechslend gestaltet von Freunden der Prana-Gruppe
Westerzgebirge und dem EIN-HERZgebirge

Offener Abend ohne Voranmeldung.
(Spendenbasis)

Weiteres im Internet www.bio-erzgebirge.de
oder Tel. 037756-80696

Termine regelmäßig:

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

Jeden **1. Dienstag (4.5.)** 18.00 Uhr
Bio-Treff in Traudels Bioladen SZB/Erla

jeden **1. Freitag (7.5.)** 20.00 Uhr
Barfuß Tanz mit Anett Choulant
im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden **1. Samstag (8.5.)** 16.00 Uhr
Familienstellen mit Anett Choulant im
Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

jeden **2. Dienstag (11.5.)** 18.30 Uhr
Free Healing (kostenlose PRANA Anwendung)
Anmeldung bei Brigitta Schubert, 03774-820977
Yoga-Zentrum SZB

jeden **2. Dienstag (11.5.)** 19.30 Uhr
Treffpunkt „Bewusstes Leben“
Physiotherapie Ina Klinger, Schneeberg

jeden **2. Mittwoch (12.5.)** 9.00 Uhr
offenes ‚bio-erzgebirge‘ Treffen
in der Werkstattküche im Yoga-Zentrum SZB

Bitte beachte die Veranstaltungen zum Thema: KRÄUTER und HEILPFLANZEN im Innenteil!

datum/ zeit	veranstaltungen	❖ Vortrag	⊕ regelmäßig (Kurs)	⊙ workshop / seminar	ort
Di, 4.5. / 18:00	❖ Bio-Treff EM-Stammtisch (Austausch über die Anwendung der Effektiven Mikroorganismen) mit Franz Kapser, www.em-sachsen.de , Eintritt frei, Infos und Anmeldung in Traudels Bioladen ☎ 03774-7607851				Traudels Bioladen Schwarzenberg OT Erla
1. u. 7.5. / 8-11 Uhr	❖ Wanderung „Vogelstimmenwanderung“ Erw. 7 €, Kinder 4€, Infos und Anmeldung bei Andrea Nahrwold ☎ 03733-556690, www.heilpflanzen-schule.de				Heilpflanzenschule Nahrwold, Heideweg9, Wiesbaden OT Wiesa
Di, 4.5./18:30	⊙ Die 2. Atemsitzung im Zyklus „Die Sonnenenergie im Jahreslauf“ zum Thema ‚Lebensgenuss und Fülle‘ mit Jana Münzner, Infos und Anm. 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de				Yogazentrum Schwarzenberg Schlossstr. 7
Do, 6.5. Do, 20.5.	❖ kostenfreier Vortrag zum Thema „Essen ohne Reue“ - Eine Blutanalyse kann Ihr Leben verändern, Wege mittels optimaler Ernährung zu bester Gesundheit, Vitalität und Wunschfigur - 6. Mai 15.00 Uhr und 19.00 Uhr in Aue , Gesundheitsstudio und Reha-Center "FITNESS WORLD", Oststr. 29 - 20. Mai 15.00 Uhr und 19.00 Uhr in Eibenstock Hotel am Bühl „DAS BLAUE WUNDER“ mit Herrn Rieger von der Fa. My Way, Infos und Anmldg www.vitalzentrum-schwarzenberg.de , ☎ 03774-25907				Gesundheitsstudio AUE Hotel am Bühl, EIBENSTOCK
19.5./19:30	❖ Vortrag „Schüßler-Salze“ Was ist Bio-Chemie? Leben und Werk des W.H. Schüßler, Wirkungsweise der Bio-Chemie, Anwendungen, Die 12 Funktionsmittel mit Kerstin Sehm, Infos u. Anmeldung im Bioladen „Sonnenblume“, ☎ 03721-2697788, www.meine-lebenslust.de				„Sonnenblume“ Natur- und Re- formwaren, Chemnitz Str. 19 09380 Thalheim
15.5./9.30 Uhr 22.5. 22. u. 29.5. / 19.00 Uhr	❖ Geführte Wanderung mit Mineraliensuche im Greifensteingebiet Treffpunkt an der Greifenbachmühle ❖ Edelsteinwäsche am roten Wasser - neben der Jugendherberge Hormersdorf ❖ Vortrag ‚Mythos Stein - Mineralien und Ihre Wirkung auf den menschlichen Körper‘ , ca. 2,5 Std., 10 €, mit Uwe Thonfeld, Infos und Anmeldung ☎ 0175-6073793, www.tonis-haus-der-steine.de				Tonis Haus der Steine Thumer Straße 71 09468 Geyer
19.5./ 18:30 26.5./17-20 16.6./18:30 26./27.6. 10-18	❖ kostenlose Free-Healing Abende 11.5. in Schwarzenberg s.o. und am 14.5. in Schneeberg s.u. ❖ Informationsveranstaltung - Pranaheilung , Eibenstock, Hoher Weg 2, Gaststätte „Saigon“ ⊙ Workshop Super-Brain-Yoga - Schwarzenberg (wird noch bekannt gegeben), Kosten: 30€, min. 8 Pers. ❖ Informationsveranstaltung - Pranaheilung , Burgstädtel, Gaststätte „Schachtelhalm“ ⊙ PRANA Grundlagenkurs P1 Schwarzenberg oder nähere Umgebung Infos und Anmeldung Grit Mustroph, Tel: 037756-1516, www.prana-erzgebirge.de				Schwarzenberg Eibenstock Burgstädtel bei Elterlein Schwarzenberg
11.5./19:00 14.5./18:00 15. u. 16.5./ 10-18 28.5./19:00 29.5./10-18 31.5. / 18:00	❖ Treffpunkt Bewusstes Leben Thema „RÜCKENSCHMERZEN - EINE VOLKSKRANKHEIT?“ In diesem Vortrag spreche ich über Methoden und Möglichkeiten der ursächlichen Behandlung, 5 € ❖ Free Healing Abend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler: ☎ 03771-566411 ⊙ Seminare „Die magische Kraft der Zeichen und Symbole“ mit Bodo Geßwein aus Dresden, 98 € pro Tag, (auch einzeln buchbar) ❖ Vortrag „Krankheitsursachen von Tinnitus und Depression“ Informationsveranstaltung mit dem Psychologischen Berater Thomas Georgiew über Möglichkeiten der Heilung und Vorbeugung (AK 10€ / VK 7€) ⊙ Frauenseminar „Ein Tag für die Weiblichkeit“ mit Grit Mustroph und Ina Klinger ❖ YOGA-Informationsabend mit Evelyn Schmuck Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de				Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1, Schneeberg
6.5./19:30 10.5./19:00 12.05./19:30 20.5./19:30 27.5./19:30	❖ Vortrag „Frühlingskräuter schmackhaft serviert“ Neue Rezepte für gesunde Küche mit Kerstin Selbmann, 10 € ⊕ Beginn 6 Wochen Kurs Hatha-Yoga „Die Kraft der Mitte - Beckenbodenarbeit mit Yoga“ mit Gabi Oettel, immer montags, Kursgebühr 51 € ❖ offener Abend Familienstellen mit Uwe Reißig, Beitrag 15 €, eigene Aufstellung 50 € ❖ Vortrag „Was dein Rücken Dir erzählen kann...“ Die Ganzheitliche Wirbelsäulen & Gelenkpflege nach Dieter Dorn mit Katrin Hildebrandt und Matthias Vogel, 10 € ❖ Vortrag „Die eigenen Selbstheilungskräfte anregen - schnell und effektiv mit Chakrablütensessenzen“ mit Grit Tetzner, 10 € Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de				Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
Di, 1.6. / 18:00	❖ Bio-Treff Wildkräuterwanderung Thema: Essbare Wildpflanzen mit Matthias Drechsel, Eintritt frei, Infos und Anmeldung in Traudels Bioladen ☎ 03774-7607851				Traudels Bioladen Schwarzenberg OT Erla

Thema: Kräuter & Heilpflanzen

Kurzseminar:

Die Bedeutung „Frische Kräuter“ für unsere Ernährung
8.5., 14-18 Uhr, mit Gerd Möckel aus Chemnitz, mit Kräuterwanderung, Frischsaftgewinnung u. Verkostung, Kosten für Material und Seminar 10 €
Momin Oase Gornsdorf
Tel. 03721-23396

Kräuterwanderung „Wildkräuter gegen die Frühjahrsmüdigkeit“
am 15.5. lädt Yvonne Scholz um 14.00 zu einer Kräuterwanderung in **Oibernhau** ein. Anmeldung erforderlich unter 037360-694661

Vortrag „Frühlingskräuter schmackhaft serviert“ 6.5., 19.30 Uhr, **Neue Rezepte für gesunde Küche** mit Kerstin Selbmann, p.P. 10 €, Naturheilpraxis Dr. Flechsig, Ehrenfriedersdorf, Anmeldung 037341-50370

NATUR PUR für KINDER 28.5. **Kräuterwanderung und Kochkurs** im Freien mit **Birgit Münzner und Sandra Müller**, Kräuter zum Anfassen, Heilen und Essen speziell für Kinder, **16 Uhr** Treffpunkt ist die Bushaltestelle Hofgarten in SZB, Dauer ca. 1,5-2 Std. Unkostenbeitrag 5 € pro Kind, ab 4 Jahre, Anmeldung bitte bei **Sandra Müller** 037756-17589, 0172-7942419!

Wildkräuter-Wanderung mit Matthias Drechsel 1.6. **Bio-Treff** mit Thema: **Essbare Wildkräuter**, kostenfreier Treff um 18 Uhr an Traudels Bioladen in **SZB/Erla**, Tel. 03774-7607851

Vortrag „Heilpflanzen und Ihre Wirkstoffe“ - **Die Kräfte der Natur nutzen** 16.6., 19.30 Uhr, Wirksame Bestandteile der Pflanzen, Anwendung im Alltag mit Kerstin Sehm, Ort: „Sonnenblume“ Natur- u. Reformwaren (im Geschäft), Hauptstr. 13, 09380 **Thalheim**, Anmeldung Tel. 03721-2697788

Gebirgskräuter und Medizin

Die Pflanzenheilkunde, auch Phytotherapie oder Kräuterheilkunde genannt, ist die ursprünglichste, seit Jahrtausenden bewährte Medizin und so alt wie die Menschheit selbst.

Pflanzen begleiten den Menschen seit seiner Entstehung, sind sein Füllhorn für die Ernährung und seine grüne Apotheke. Ohne diese Symbiose mit den Pflanzen wäre das menschliche Leben nicht vorstellbar.

Nachdem eine Vielzahl bewährter und heilsamer pflanzlicher Nahrung und Arznei aus dem alltäglichen und selbstverständlichen Gebrauch verdrängt wurde, nimmt nun das Interesse an einem ganzheitlichen und natürlichen Umgang mit der Gesundheit und der Medizin wieder ständig zu.

In der medizinischen Ausbildung nimmt die Heilpflanzenkunde, unsere älteste Medizin, seit dem Jahre 2004 wieder einen kleinen Bereich ein.

Zeitgleich wurden 2004 gesundheitspolitische Entscheidungen getroffen. Alle nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittel aller Therapierichtungen – also auch Medikamente aus Heilpflanzen – können seitdem nicht mehr auf Kosten der gesetzlichen Krankenkassen verschrieben werden und viele seit Jahrzehnten bewährte Arzneimittel sind vom Markt verschwunden.

Diese unverständliche Entscheidung bedeutet, dass somit Patienten selbst für deren Kosten aufkommen müssen. Darum haben viele Menschen aus Kostengründen zu den für sie günstigeren pharmazeutischen Mitteln gegriffen, trotz ihrer zum Teil erheblichen Nebenwirkungen.

Bestens geeignet aber sind hier viele nebenwirkungsarme und vor allem vorbeugend wirkende Arzneimittel aus der Heilpflanzenkunde und diese stehen auch im Erzgebirgskräutergarten reichhaltig zu unserer Verfügung.

Wir leben in einer Zeit, in der natürliche und vorbeugende Konzepte in der Ernährung und im Gesundheitswesen weitestgehend fehlen.

Angesichts der sogenannten Zivilisations- und Wohlstandskrankheiten soll es unser Ziel sein, uns auf Werte zu besinnen, die unsere eigentliche Gesundheit ausmachen und unser Selbstbewusstsein für Eigenverantwortung und Selbstmedikation zu stärken. Natur-Heil-Wissen ist also nicht „nur“ anwendbar, wenn eine Erkrankung auf dem Papier steht und diagnostiziert ist, sondern schon zuvor, zur Vorbeugung von Erkrankungen.

Besonders bei den älteren Menschen hier im Erzgebirge ist das Wissen von den Heilpflanzen tief verwurzelt, denn die Wurzelkundigen, Kräuterweiber und Anbauer von Heilpflanzen wie Angelika, sorgten für die Verbreitung und Überlieferung der Anwendungen.

Um dies zu unterstützen und aufzufrischen, bringen wir die Heilwirkungen und Anwendungsmöglichkeiten dieser „erfreulichen Unkräuter“ von Wald, Wiese und Garten näher.

Die Schönheit und Heilkraft der Pflanzen aus unserer Grünen Apotheke, die uns umgibt, können wir entdecken, wenn wir selbst auf Reise gehen, auf der uns zunehmende Kraft, Gesundheit, Liebe zu den Pflanzen und Freude erwartet.

Was also liegt näher, als sich Zeit zu nehmen für die ursprünglichste Art der Medizin, die schon wirkt, während wir uns in der Natur bewegen, um einen Heilpflanzenvorrat aus unserer grünen Apotheke anzulegen. Das funktioniert nicht mit der Stoppuhr, sondern nur in Ruhe. Durch Wald und Wiese zu streifen, bringt uns der Natur in und um uns wieder näher und erdet uns.

(Andrea Nahrwold)

Wildkräuterwanderung 3.7. mit Bärbel Adelt

10 Uhr Treffpunkt am ehem. Cafe Bartel in **SZB/Heide**, ca. 1 bis 2 Stunden Begehung der Wiesen, an-schl. **Wildkräuterbuffett** im Haus der Vereine mit **Verkostung** einer leckeren Speisenauswahl, Energieausgleich pro Person: 10€
Vor Anmeldung ist dringend erforderlich! Tel. 03774-27694

Kräuterwanderungen und Workshops im Kräutergarten „Miriquidi e.V.“ in Eibenstock

jeden Mo/Do 10-14 Uhr
„Von der Wiese auf den Teller“
Sammeln und Zubereiten, 15 €

jeden Di/Fr 10-14 Uhr, **„Unsere Heimischen Heilpflanzen“**
Sammeln und Heilmittelzubereitung

jeden Mi/Sa 10-14 Uhr, **„Die Jahreszeiten eingefangen“**
Haltbar-machen der wertvollen Aromen und Essenzen unserer einheimischen Wild- und Heilkräuter

mit Kerstin Kluge und Mandy Gazzi
www.wiesenreich.de
Telefon: 03 77 52/55 860

Pflanzenheilkunde und Heilkräuter-anwendung

mit Bergschamane **Hendrik Heidler**, Scheibenberg
Tel: 037349-8807

Heilpflanzenschule Nahrwold lädt ein:

01. Mai 8 Uhr **Kräuter & Vogelstimmenwanderung**, wer möchte mit Kräuterbuffet

07. Mai ebenso

02. Mai **Kochen mit essbaren Wildpflanzen ...**
kulinarisch wilder Kochkurs

08./09. Mai **Kräuterwerkstatt**, ein Wild- & Heilkräuter - Praxisseminar

16. Mai 10 Uhr **Kräuterwanderung mit Kräuterbuffet**

Sa, 19. Juni
Holunderblütenfest
hier sind auch alle Freunde von bio-erzgebirge herzlich eingeladen

vorgestellt Heilpflanzenschule Andrea Nahrwold



Wir sind gemeinsam sieben Dozenten, die hier im erzgebirgischen Wiesa auf einem schönen Flecken Erde Kurse, Seminare und Ausbildungen zu essbaren Wildpflanzen, Heilpflanzen, Kräuterwerkstätten, Kräuterwanderungen, ‚Seifen sieden‘, ‚Wolle färben‘ und Salbenherstellung durchführen ... und vieles mehr gern weitergeben.

Wir laden ein, den wilden und auch den zu uns geholten, gehegten und gepflegten Pflanzen zu begegnen, sie wahrzunehmen mit allen Sinnen und von ihnen zu lernen.

Hier kann man die Vielfalt und Energie der Heilpflanzen, handfestes Wissen dazu und viel Naturheilkundliches erlernen.

Ebenfalls finden hier Kräuterwanderungen und Kochkurse statt, bei denen ausgewählte Heilpflanzen und essbare Wildkräuter vorgestellt werden und man heilsame von Giftpflanzen zu unterscheiden lernt.

Die praxisnahe Kräuterwerkstatt als Wochenendseminar zeigt Anleitungen zur Herstellung von heilkräftigen Teemischungen, Salben und Urtinkturen. Auch die medizinische Heilpflanzenkunde als Ausbildung, sowohl für den Laien als auch für den medizinisch Tätigen, wird mit viel Praxis über ein ganzes Jahr an 10 Wochenenden erfahrbar. Traditionelles Wissen über Heilpflanzen wird im Sinne von „Altes mit Neuem verbinden“, mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Heilpflanzenkunde praktiziert.



Heilpflanzenschule & Naturheilpraxis Andrea Nahrwold

Heideweg 9, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT WIESA
Tel: 03733-556690, E-Mail: andrea@nahrwold.de

www.heilpflanzen-schule.de



ERZGEBIRGE - erhebe DICH

Wie oft hören wir, dass es scheint, im Erzgebirge geht alles schwer. Viele Menschen versuchen deshalb ihr Glück mit Ihren Angeboten und Jobs in anderen Regionen. Woanders wäre es viel leichter. Ja, ja – das Bergvolk scheint verschlossen, verängstigt und geizig zu sein. Sie hätten eine dicke Schale und ließen nichts Neues an sich heran. Da erklingt ein Klagelied nach dem anderen von Perspektivlosigkeit, Abwanderung, kein Geld, keine Arbeitsplätze ...

Doch seien wir einmal ehrlich und schauen von einer anderen Sicht auf UNS hier im Erzgebirge. Sind WIR es nicht, die mit genau diesen Aussagen dieses Klage-Bewusstsein nähren, weil wir so konditioniert wurden? Indem wir mit unseren Gedanken und Worten, in Gesprächen und Diskussionen weiterhin dieser Schwere Kraft geben, drehen wir uns im Kreis. Es wird erst Besserung eintreten, wenn sich grundlegend im Bewusstsein der Erzgebirgler etwas ändert.

WIR sollten deshalb ab sofort damit aufhören, UNS und das Erzgebirge KLEIN zu machen! JA sagen zu uns selbst und uns aus dieser ‚Mangel-Ebene‘ erheben – wie Phönix aus der Asche. Jeder einzelne von UNS trägt mit einem positiven inneren Bild vom Erzgebirge und den Menschen dazu bei, dass es uns HIER besser geht und uns zum WOHLTE steht. Unser wunderschönes Erzgebirge mit einer phantastischen reichhaltigen Natur, den traumhaften Ausblicken, den prächtigen Bergdörfern und Städten, der liebevollen Schnitzkunst und den mutigen, fröhlichen, Wind und Wetter trotzbaren Menschen schauen auf eine erfahrungsreiche Vergangenheit mit stets hoffnungsvoller Zukunft.



Dies hat uns geprägt und erwachsen gemacht. Nebenbei trägt besonders die REICHhaltige Mineralienwelt im ERZgebirge zu einer hohen Grundschiwingung bei, die das Erwachen und Erblühen des Erzgebirges beschleunigen kann, wenn wir es nur zulassen! Gerade weil der Schmerz von Mutter Erde durch den Bergbau noch so stark spürbar ist, sollten wir uns aus diesem Schmerz erheben und wieder mit Freude und Herz hoffnungsvolle Erzgebirgler sein und durch unsere Liebe und unser Licht der Erde das zurückgeben, was die Wunden schnell heilen lässt.

Geht nicht mehr in das Mangelbewusstsein! Es hat ab sofort nichts mehr mit uns zu tun. Es ist ganz einfach. Mit neuen Gedankenmustern beginnt ein neuer Morgen. Fordert Euer ‚erzgebirgisches‘ Erbe – tanzt den Tanz des freudvollen Lebens. Ja – wir sind es WERT, im Wohlstand und Frieden HIER zu leben!

Nutzt Affirmationen wie:
„Es ist LEICHT, hier im Erzgebirge Fuß zu fassen“, „Es gibt mehr als genug dankbare Kunden / Klienten für meine Dienste – besonders

hier im Erzgebirge“, „Die Erzgebirgler sind offen und sehr interessiert und honorieren großzügig und mit Freude meine Angebote“, „Das LICHT scheint stark im Erzgebirge“, „ICH BIN es WERT, meine Preise zu verlangen. Es gibt genug Menschen, die bereit sind, sie mit Freude zu bezahlen.“, „Ich verdiene das Beste und akzeptiere ab jetzt das Beste“, „Es ist die einfachste Sache der Welt, hier im Erzgebirge Geld zu verdienen“, „Es ist alles in Überfülle da und es gibt für uns alle mehr als genug!“ ... und dafür bin ich dankbar.

Fühlt EUCH wohl im ARZGEBIRG – in unserer HAAMIT. Steht dazu.
Seid dankbar – genau JETZT HIER zu sein.

Ann König, lebensschule ANNERCHI
www.annerchi.de

Über unseren Ent-Wicklungs-Weg

von Jana Münzner

„Wir sind auf der Welt, um uns in unserem So-Sein in Liebe anzunehmen und uns zu vollenden.“

... uns in unserem So-Sein in Liebe annehmen... heißt, den Ist-Stand zu akzeptieren, so wie wir sind – geprägt von Erziehung, Erfahrungen, Erlebnissen, Erkrankungen – das alles annehmen, was sowieso zu uns gehört, unser Herz dafür öffnen und in Frieden damit sein.

...und uns zu vollenden ... will heißen, auf der Basis dieser liebevollen Akzeptanz unseren Ent-Wicklungs-Weg zu gehen, die Ver-Wicklungen zu erkennen in Form von eingrenzenden oder ausgrenzenden Einstellungen, hemmenden Handlungsmustern oder kräftezehrenden Erwartungen an uns selbst.

Wenn wir erst einmal die Ver-Wicklungen erkannt haben, können wir uns bewusst ent-wickeln – unsere Einstellungen überprüfen, unser Denken auch bisher fremden Ansichten öffnen, unseren Horizont erweitern, Überlebtes oder Hemmendes loslassen – bis nach und nach unser wahres Selbst zum Vorschein kommt und wir unser wahres Selbst zur vollen Entfaltung bringen können.

Dabei kann jede neue Erfahrung oder Herausforderung, ja sogar jede Krankheit Unterstützung sein, wenn wir in der Lage sind, den Sinn dahinter zu erfassen.

Nur fällt es uns oft schwer, von selbst zur Not-wendigen Einsicht und Erkenntnis zu gelangen und so ist es kein Wunder, dass gerade in dieser Zeit – entsprechend unseres Bewusstseinsstandes – eine Vielzahl von Hilfen und Methoden zur Verfügung stehen, die uns bei der Bewältigung der anstehenden Aufgaben unterstützen können. Dabei werden wir zum geeigneten Zeitpunkt über die Hilfe oder Methode ‚stolpern‘, die gerade für uns passt ...

Meine Angebote dabei sind: Anleitung zu Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem, Beratung in Psycho-Somatischer Medizin, Geführte Meditation, Reinkarnationsanalyse, Partneranalyse und Berufsanalyse.

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

Ein Dankeslied auf unser ERZGEBIRGE

Ich bin ein Wind des Erzgebirges.
Ich bin ein Rauschen des Waldes.
Ich bin ein Bächlein, kristallklar.
Ich bin ein See in einer Ebene.
Ich bin ein Duft von Schneeestöber.
Ich bin ein Pilz von edelstem Geschmack.

Ich bin ein Zwitschern des Stares.
Ich bin ein Hirsch mit sieben Enden des Geweihs.
Ich bin ein wilder Eber von Furchtlosigkeit.
Ich bin ein Falke auf einem Felsvorsprung.

Ich bin ein Tropfen aus der Sonne.
Ich bin die Schönste unter den Blumen.
Ich bin das Heilende der Angelika.
Ich bin die Röte der Vogelbeere.
Ich bin die Frucht der nährenden Erde.

Ich bin der Reichtum aller Künste.
Ich bin ein Rachermann of dr Ufenbank.
Ich bin ein schienes Klöppeldeckel.
Ich bin ne Peremett, die sich dreht.
Ich bin ein Berg der Poesie.

Ich bin der Edelste der Kristalle.
Ich bin eine Herz-Flamme des Erzgebirges.
Ich bin ein Gefühl von Freiheit, die den Gipfel überschreitet.
Ich bin das Licht, was ins Tal erstrahlt.
Ich bin die Liebe, die alles heilt und verbindet.
Ich bin der Segen, der sich in allem ergießt.

Wer außer mir kann die Geheimnisse der alten Steine enthüllen?
Wer außer mir kann die Zeitalter des Mondes verkünden?
Wer außer mir kann den verborgenen Ruheplatz der Sonne zeigen?

Wer außer mir kann den Reichtum des Erzgebirges annehmen?
Wer außer mir kann es Haamitland Erzgebirg nennen?
Wer außer mir kann HIER glückselig sein?
Wer außer mir kann im Erzgebirge sein Leben wahrhaftig leben?

Ich bin soooo dankbar – HIER & JETZT im Erzgebirge zu sein

ICH BIN, ICH BIN das, ICH BIN ...

Gesund werden mit Dorn und Breuß



Nachlassen der Vitalität und Stoffwechselstörungen sind zu zentralen Gesundheitsproblemen unserer Zeit geworden. Die Ursachen hierfür sind hauptsächlich in unserer zivilisierten Lebensweise zu suchen. Moderne Ernährung, Stress- und Dauerbelastungszustände, seelische Konflikte, emotionale Haltungen und traumatische Erlebnisse zählen zu den wesentlichen Ursachen für Verspannungen. Die Folge sind „Fehlhaltungen“, häufig begleitet von Schmerzen. **Das muss nicht sein, denn es gibt eine Lösung!** Dieter Dorn hat mit seiner Methode einen sanften Weg gefunden, sehr wirkungsvoll bei Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen zu helfen. Da unsere Wirbelsäule der Hauptinformationskanal ist und von ihr die meisten Teile des Körpers über das Nervensystem mit Steuerungsinformationen versorgt werden, erkennt man die Wichtigkeit einer gesunden Wirbelsäule.

Bei der Dorn – Methode wird die verspannte Muskulatur ertastet und mit leichter Massage unter Einbeziehung der Eigenbewegung gelöst. Nach Aussagen von vielen Menschen fühlt es sich an wie die Befreiung von einer Last.

Die **Massage nach Rudolf Breuß** ist eine feinfühligere, energetisch - manuelle Rückenmassage, die tief liegende seelische und körperliche Verspannungen lösen kann. Ein

hochwertiges Johanniskrautöl wird mit speziellen Streichungen im Wirbelsäulenbereich einmassiert und kann die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleiten. Außerdem kommt in diesen Bereichen gestaute

Energie wieder in Fluss und die Wirbelsäule erhält eine wunderbare Stärkung.

Wenn Sie entspannt und erholt sind, ist eine optimale Regeneration der Körperzellen möglich und die Wirbelsäule, wie auch die Körperhaltung, können sich wieder aufrichten. Auch die Hilfe zur Selbsthilfe gibt Ihnen Kraft und Wohlbefinden für Ihren Alltag.



Viel Freude bei den Erfahrungen dieser beiden einmaligen Methoden.

Ihr Rücken sagt DANKE!

(Angelika Sändig, Crottendorf s.r.)

Dorn-Breuß Anwender in Ihrer Nähe:

Angelika Sändig in Crottendorf
Tel. 037344-7422
E-Mail: a.saendig@gmx.de

Katrin Hildebrandt in Crottendorf
Tel. 037344-13381
www.katrin-hildebrandt.de

Matthias Vogel in Mildenau
Tel. 03733-143043
www.gb-matthias-vogel.de

Irina Unger in Wiesa
Tel. 03733-419616
E-Mail: irina.unger@hotmail.de

Kerstin Richter in Rittersgrün
Tel. 037757-7460
E-Mail: ker1949@gmx.de

Andreas Müller in Schwarzenberg
Tel. 03774-25907
www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Vorträge / Kurse:
mit **Katrin Hildebrandt und Matthias Vogel**
Tel. 037344-13381, www.katrin-hildebrandt.de

20.5., 19.30 Uhr,
Vortrag „Was dein Rücken Dir erzählen kann...“
- Die Ganzheitliche Wirbelsäulen & Gelenkpflege nach Dieter Dorn, 10 €

12.-13.6. Grundkurs nach Dorn & Breuss
„Gesunde Wirbelsäule - gesunder Mensch“
(keine Vorkenntnisse erforderlich)
Kursgebühr 195 €, 9.30 bis 19.00 Uhr

in der Naturheilkunde Praxis Dr. Flechsig in Ehrenfriedersdorf

weitere Kurse im Raum für Bewusstsein Röhrsdorf / Chemnitz,

Neu in der Land-Apotheke

„Wickel & Co®“ Bärenstarke Hausmittel für Groß und Klein



Die Ergänzung der Schulmedizin mit natürlichen Mitteln ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb haben wir unser Natursortiment mit den Produkten der Fa. Wickel & Co® erweitert.

Neben dem Familienratgeber „Wickel & Co – Bärenstarke Hausmittel für Kinder“ von Ursula Uhlemayr haben wir ein großes Sortiment an Brust- und Bauchwickeln, Bienenwachswickel-Sets, Ohrwickel, Wadenwickel, Heilwolle, Duft- und Kräutersäckchen.

Diese natürlichen Mittel lindern auf sanfte und natürliche Weise Beschwerden und sind auch vorbeugend angewendet wohltuend und wirksam. Mit sanften Kälte- und Wärmereizen wecken sie unsere ruhenden

Abwehrkräfte.

Ob Bienenwachswickel bei Husten und Erkältung, Halswickel bei Infekten im Rachenbereich, Ohrwickel für Naturmittel wie Zwiebel, Heilkräuter o.a. bei Ohrenbeschwerden, Wadenwickel bei Fieber, der Einsatz ist bei Kindern beliebt und auch für Erwachsene gut geeignet.

Die Produkte sind ausschließlich aus naturbelassenen Materialien hergestellt und sollten in keiner Hausapotheke fehlen. Eine Kombination mit unserer bewährten Aromatherapie erhöht die Wirksamkeit. Denken Sie bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch an Ihren Prospekt „Wickel & Co® - Traditionelle Hausmittel“.



Ihr Team der Land-Apotheke
Apotheker Lutz Stöckert,
Aroma-Experte, Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler
Dorfberg 8, 08359 Breitenbrunn
Tel. 037756/179088

LAND-APOTHEKE

Garten, Mond und Reisen

Zehn Schlüssel zum lebendigen Garten

2. Schlüssel: Die Wahl des richtigen Zeitpunkts

Die genaue Beobachtung der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt haben unsere Vorfahren über Jahrtausende hinweg zu Meistern im Umgang mit der Wahl des richtigen Zeitpunktes gemacht.

Sie beobachteten, dass z.B. die Reaktionen von Pflanzen und Tieren, das Wetter, die fühlbare Tagesqualität u.v.m. stets gewissen Rhythmen folgen. Dies sind u.a. Rhythmen der Natur und des Mondes. Aus diesen Erkenntnissen und aus dem Bestreben heraus, beste Ernte-Erträge zu erhalten, die nicht zuletzt oft das Überleben sicherten, entstand ein Kalender - der Mondkalender. Nach ihm richteten sich weltweit fast alle Völker, um ihr Leben zu erleichtern. Leider ließ man ihn uns Anfang des 20. Jahrhunderts vergessen und man schenkte ihm in unserer technokratischen Welt keine Beachtung mehr.

Dieses alt-bewährte Wissen um den Mond

müssen wir uns nun wieder aneignen sowie uns dabei frei von Zweifeln machen. Und es lohnt sich!

Wer Beweise braucht, versuche dies: Auf dem Weg zum lebendigen Garten können wir mit Vergleichspflanzen arbeiten. Eine Pflanze zum richtigen Zeitpunkt gesät, gesetzt, gegossen, gedüngt, beschnitten und geerntet, überzeugt durch ihre erzielte Pracht sicher mehr als tausend Worte gegenüber einer unbedachten Pflanzenpflege. Wir passen unsere Gartenarbeit den Jahreszeiten an - wieso da nicht auch den Mondrhythmen (nur weil sie auf den 1. Blick nicht so wahrnehmbar sind?)

Bei Neumond z.B. können Bäume beschnitten werden. Bei zunehmenden Mond ist die Pflanzzeit für Bäume und Sträucher. Auf keinen Fall sollte ein Baum bei Vollmond beschnitten werden. Dafür entfalten jetzt gesammelte Heilkräuter ihre größten Kräfte. Bei abnehmenden Mond ist z.B. das Zausetzen und das Pflanzen von Wurzelgemüse begünstigt. Wegplatten halten auch ohne Zement.

Probier es aus! (SaK)



**Tipp „Die Zehn Schlüssel ...“
 und noch mehr im Buch:**

Der lebendige Garten
Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt
(Paungger & Poppe)



Ein gesunder, prächtiger Garten muss keine Mühe bereiten. Es kommt auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur an. Viele Tipps und Hinweise aus dem praktischen Erfahrungsschatz der Autoren überzeugen und machen Lust aufs Experimentieren. Für alle, die sich mit einfachen Mitteln ein gesundes Paradies erschaffen wollen, ist dieses Buch sehr zu empfehlen.
(SaK)

Angetestet...

1. Bio-Hotel in Sachsen HELVETIA, Schmilka

Auf der Suche nach einer Unterkunft in sächsischen Urlaubs-Regionen für einen kurzen Wochenendtrip entdeckte ich das Gesundheits-Hotel Helvetia. Das erste zertifizierte BIO-Hotel Sachsens befindet sich inmitten der Sächsischen Schweiz, in der Nähe des Kurortes Bad Schandau.

Idyllisch, unmittelbar am Ufer der Elbe gelegen, schafft das Hotel Raum und Zeit für Erholung, Entspannung und Gesundheit - der ideale Ausgleich für ausgiebige Rad-, Wander- oder Bootstouren in dieser einzigartigen Landschaft. Die Herberge macht ihrem Titel alle Ehre und verfolgt das Konzept BIOLOGISCH ganzheitlich. Dazu zählen neben dem Vital-Restaurant, das auch für die unterschiedlichsten Ernährungstypen bestens geeignet ist, auch die hauseigene Sauna und der selbst bewirtschaftete Kräutergarten. Gefiltertes Trinkwasser aus der Leitung und die eigene Naturheilpraxis im Haus lassen keine Wünsche für den gesundheitsbewussten Gast offen. Und wer auch das Schlemmen im Urlaub nicht missen möchte, holt sich die Vivani-Schokolade direkt von der Rezeption. :-)

Fazit: Erholung pur in malerischem Ambiente für Leute, die auch im Urlaub keine Kompromisse in Sachen Ernährung mehr eingehen möchten. Und das Tolle daran ist, dass man auf viele nette Gleichgesinnte trifft. (Denis Röher)

www.hotelhelvetia.de



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

Hier sind die 2 oder 3 Tage gemeint, wenn der Mond durch das Tierkreiszeichen Zwillinge wandert. Zwillinge sind ein **Luftzeichen mit hell-luftiger** Tagesqualität, an denen der beste Rat ist, alles mit viel Gelassenheit so anzunehmen, wie es kommt. Hier kann sich noch so Geplantes, Vorhergesagtes, Erwartetes völlig anders entwickeln.

Gesundheitlich werden durch die Kraft des Krebses die Schultern, Arme, Hände und teilweise die Lungentätigkeit beeinflusst. Was man vorbeugend und heilend dafür tut - wie Gymnastik, Massagen, Salbungen auf

Kräuterbasis - wirkt doppelt. Operationen und Eingriffe sind in diesen Bereichen zu vermeiden.

Bitte auf **Fetthaltiges** besonders achten, es kann je nach Typ mehr oder weniger gut verdaut werden.

Im Garten - an diesen **Blütentagen** - ist begünstigt das Säen, Pflanzen und Setzen von allem, was ranken soll (bei zunehmenden Mond) und aller Blumenpflanzen. (SaK)

Zwillinge im Mai: 15./16.5.2010



Schmunzeln mit Rocco:

Ein Mönch fragte
seinen Meister:
„Was ist der Unterschied
zwischen dir und mir?“
Der Meister antwortete:
„Ich nutze die 24 Stunden,
du wirst von
den 24 Stunden benutzt“.