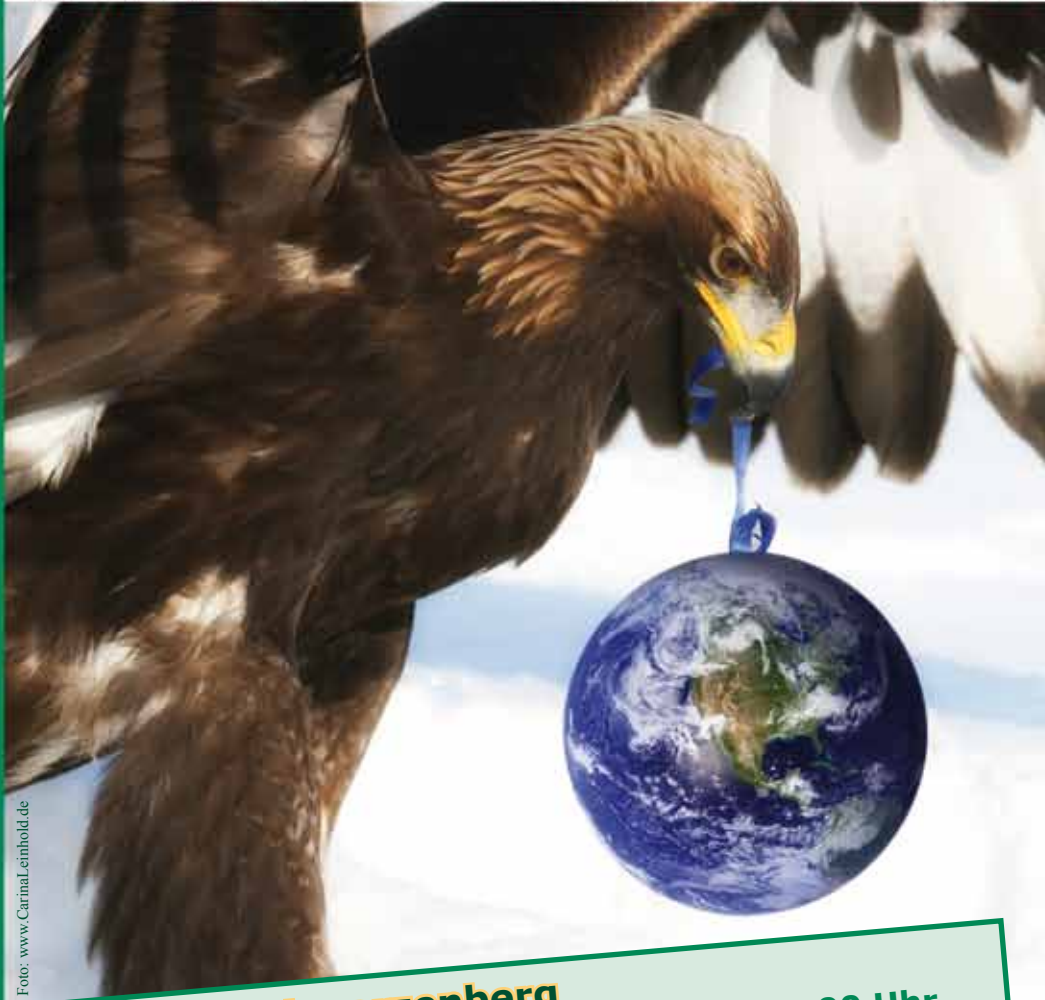


Eine Initiative für bewusstes & nachhaltiges LEBEN im Erzgebirge



www.bio-erzgebirge.de • aktuell - ganzheitlich - ZUM MITNEHMEN

Foto: www.CarinaLeithold.de

Bio-MARKT Schwarzenberg NEUERÖFFNUNG am 02. Dezember 2010 ab 9.00 Uhr

Vor ca. 8 Jahren haben wir ein kleines Naturkostgeschäft in Erla eröffnet und waren damit der erste Bioladen im Raum Aue/Schwarzenberg. Mit der Zeit ist er uns zu eng geworden; eine Veränderung war dringend notwendig.

Ab dem Eröffnungstag können wir Ihnen ein ausgezeichnetes Objekt bieten - direkt an der B 101 in Schwarzenberg Neuwelt. Das ehemalige Mazda-Autohaus wurde zum Bio-Markt Schwarzenberg mit ca. 220 qm Verkaufsfläche umgestaltet.

Freuen Sie sich auf eine große Auswahl an erstklassigen Bio-Produkten.

Machen Sie Ihren Bio-Einkauf zu einem Erlebnis und stärken Sie sich im **BISTRO** in angenehmer Atmosphäre mit leckeren Bio-Vollwert-Gerichten.

Auch bieten wir Ihnen den bereits bekannten **Bio-Heimservice** unter www.bio-heim-service.de an.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Familie
Drechsel und Team



Spruch des Monats

„Das Jahr geht, mein Wunsch bleibt: Mögen alle Menschen erkennen, dass Weihnachten ein zeitloses Gefühl ist.“

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696
Ayurveda Therapeutin und Schriftstellerin

aktuelle Themen:

Backen mit **Gewürznelken**
Aroniabeere
Balance of Nature

Idealgewicht -
auch ohne Diät ...

Schmerzfremde Geburt
Meditation

Heilen mit dem GEIST
DORNenergie

Was sind CHAKRAS?

Seminartipp 28.-30.1.
Männerpfade / Frauenwege



Weihnachtszeit - Stille Zeit im bio-Erzgebirge

Es ist offensichtlich. In dieser dunklen kalten Winterzeit zieht sich die Natur zurück - Stillstand. Trotz des Advents- und Weihnachtstrubels ist auch in uns Menschen ein leises und doch starkes Flehen nach Ruhe und Zurückgezogenheit wahrzunehmen. Besonders in den andächtigen Rauhächten 24.12.-6.01. erreicht die tiefe Stille ihren Höhepunkt. Geistesblitze, intensive Tag- und Nachtträume geben besonders jetzt reiche Einblicke in unser Seelenleben.

Eine zutiefst geeignete Zeit für SELBST-Erkenntnis. Wo stehe ich gerade JETZT? Die Stille der Natur und die starke Christusenergie helfen uns auch still in unserem Kopf zu werden, auf unsere innere Stimme zu hören und nur zu beobachten, was gerade ist. Und aus diesem ruhenden Raum heraus ist es ein Leichtes, Bilanz zu ziehen und sich kraftvoll auf das neue Jahr auszurichten.

Gesegnete, liebevolle und erkenntnisreiche Zeit
Eure / Ihre Ann König

Rezept

Gewürzkekse mit Nelken

Zutaten:

140 g weiche Butter
140 g flüssiger Honig
1 Ei
1/2 TL abgeriebene Schale
von einer Bio-Zitrone
1 Msp geriebener Muskat
1 Msp Zimt
1 Msp gemahlene Nelken
125 g gemahlene Haselnüsse
250 g Weizenvollkornmehl

Zubereitung:

- Butter schaumig schlagen, Honig langsam unterrühren und Ei dazugeben
- restliche Zutaten und Gewürze hinzufügen
- aus dem Teig eine Kugel formen und für einige Zeit in den Kühlschrank legen
- den Teig zu einer Rolle formen und daraus ca 1/2 cm dicke Scheiben schneiden
- bei schwacher Hitze 5 min ziehen lassen
- auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 10-15 min backen

Gutes Gelingen u. eine besinnliche Weihnachtszeit wünscht Sandra Müller!

Erste Kochkurse im neuen BIO-MARKT:

Kinderkochkurse 13.12. und 13.01. jeweils 16 Uhr, mind. 5 teilnehmende Kinder, Dauer ca. 1,5 h, 5 € pro Kind, Anmeldung erforderlich!

Brotbackseminar 10.12., 18:00 Uhr / Dauer ca. 2 1/2 Std. / 20€ p.P., Wir backen ein original Sauerteigbrot und es gibt viele Infos über Getreide und Backen. Jeder bekommt seinen eigenen Sauerteig mit! Ich freue mich auf Euer Kommen.

Anmeldung bei Sandra Müller 037756-17589, D2 0172-7942419



Heilpflanze

Gewürznelke

(*Syzygium aromaticum*)

Der Gewürznelkenbaum ist zur Heilpflanze des Jahres 2010 gewählt worden. Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit schätzen viele dieses Gewürz beim Backen, Kochen und in Getränken wie Punsch oder Glühwein.

Die Nelken werden als ungeöffnete Blütenknospe geerntet, dann haben sie den höchsten Anteil des wertvollen und wirkstoffreichen ätherischen Öls. Der Gewürznelkenbaum ist immergrün, gehört zu den Myrtengewächsen und stammt ursprünglich von den Philippinen. Heute wird er in tropischen Gebieten mit hoher Luftfeuchtigkeit kultiviert wie in Indonesien, Madagaskar und ostafrikanischen Inseln.

Die Blütenknospe ist ca. 12 - 17 cm lang und gleicht einem Nagel, wovon sich auch der deutsche Name Nelke ableitet.

Nelken zählen zu den wärmenden Heilpflanzen, deshalb ist sie gerade in der kalten Jahreszeit eine wertvolle Hilfe. Die Volksheilkunde setzt die Nelke wegen ihrer krampflösenden Wirkung bei Blähungen, Verdauungs- und Magenbeschwerden ein. Nelkenöl hat eine nachweislich entzündungshemmende, antivirale und schmerzlindernde Wirkung und hemmt das Wachstum von Mikroorganismen. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut helfen Mundwässer, die Nelkenöl enthalten. Es sollte nur verdünnt angewandt werden, da es bei zu hoher Dosierung die Schleimhäute reizen kann.

Eine mit Nelken bestückte Apfelsine verströmt gerade jetzt einen weihnachtlichen Duft mit ihren heilenden Kräften.

Ich wünsche allen eine segensreiche Weihnacht verbunden mit einem tiefen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen Ihre **Birgit Münzner**

www.naturheilpraxis-muenzner.de



So einfach wie "A für Apfel"



In den letzten 5 Jahren, hat Gesundheitsforschung einen neuen Begriff geprägt. Phytonährstoffe. Phytonährstoffe, auch Phytochemikalien genannt, sind neu-entdeckte Chemikalien, die auf natürliche Weise in Pflanzen vorkommen. Das Wort „Phyto“ kommt aus dem griechischen und heißt „Pflanze“.

Phytochemikalien arbeiten in einer Pflanze, um ihr zu helfen unter Umwelteinflüssen zu überleben. Phytochemikalien schützen die Pflanze vor natürlichen Eindringlingen wie Parasiten, Insekten, freien Radikalen und Krankheiten. Forscher haben entdeckt, dass dieselben Chemikalien, die der Pflanze beim Überleben helfen, dieselbe Funktion im menschlichen Körper erfüllen.

Wenn man einen Apfel betrachtet, scheint es allzu simpel. Vitamin A wie A für Apfel – Grundsulwissen richtig? Wir lagen nie so falsch! Wenn unsere Augen auch nur für einen Moment lang wie ein Elektronenmikroskop arbeiten würden, dann würden sich unsere Gedanken schnell zu einer neuen Realität öffnen. Es gibt Hunderttausende dieser verschiedenen Phytochemikalien, die im Zusammenspiel wirken, um makellose Chemie zu ergeben: Geschmack, Farbe und Geruch dieser köstlichen Ernährungsquelle. Nach dem Essen, geschieht dasselbe mikroskopische Wunder in Ihrem Körper.

Zum Beispiel, wenn wir Spinat essen, essen wir auch chlorhaltige Säure, die in Spinat auf natürliche Weise vorhanden ist. Diese Säure agiert als Pestizid und hält Ungeziefer davon ab, das Gemüse zu zerstören. Im menschlichen Körper agiert diese Säure ebenfalls als Pestizid, die Magen- und Darmschädlinge davon abhält, dem Körper zu schaden.

Der wahrscheinlich erstaunlichste Interessenpunkt unter diesen großen Entdeckungen ist, dass durch das Erhalten dieser Chemikalien beim Essen von Obst und Gemüse, nur positive Effekte entstehen. Wenn man allerdings einzelne Phytonährstoffe aus ihrem Gleichgewicht nimmt – extrahiert und separat als Vitamin oder Arzneimittel herstellt – kann es potenzielle gesundheitsschädigende Nebenwirkungen geben.

Die Neuentdeckung von Phytochemikalien hat es für Forscher möglich gemacht mit größerer Genauigkeit zu bestimmen, wie man Gesundheit aufrechterhalten kann.

Phytochemikalien bieten viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Es wird zunehmend klarer, dass Phytochemikalien ein wichtiger Faktor in der Ernährung sind.

Medizin und Forschung haben seit Jahrhunderten nach dem Neusten und Besten in Ernährung und Gesundheit gesucht... ironischerweise war es die ganze Zeit schon vor ihnen!

BALANCE OF NATURE

Kontakt: Tel. 0351-329333-80
www.balanceofnature.de

Produktvorstellung

Aronia – die Beere gegen Altern, Demenz und Krebs (von Katrin & Ulf Austel)



Beeren sind gesund, das ist bekannt. Was sie jedoch so gesund macht, wird erst in jüngster Zeit erforscht. Es sind vor allem die roten und blauen Farbstoffe, die sogenannten Anthocyane. Sie kommen in relativ hohen Konzentrationen im Beerenobst vor, sind reich an natürlichen Antioxidantien und können eine Vielzahl gesundheitsfördernder Effekte erzielen. Keine andere Frucht hat eine so hohe Konzentration von Anthocyanen wie die in Deutschland wenig bekannte Aroniabeere. So kommen beispielsweise in der als sehr gesund eingestuftem Blaubeere 705 mg/100 g dieser Stoffe vor, in der Aroniabeere hingegen 2147 mg. Anthocyane wirken stark antioxidativ, sind damit ein guter Zellschutz und können freie Radikale binden, die für zahlreiche Krankheitsbilder verantwortlich sind.

Verschieden Studien mit Aronia konnten schützende Effekte für Leber und Magen nachweisen, eben

so entzündungshemmende Eigenschaften. Aronia ist in Versuchen gegen Bakterien und Viren wirksam. Die Inhaltsstoffe neutralisieren bestimmte Gifte und schützen somit die Leber. Sie scheinen sogar immunstimulierend zu wirken und das Zellwachstum von Krebszellen zu hemmen. Bei der Vorbeugung und Behandlung von Diabetes gleicht Aronia den Blutzuckerspiegel aus. Aronia hat positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und mindert Ablagerungen in den Gefäßen. Diese und andere Wirkungen lassen sich in diversen Veröffentlichungen nachlesen. Erfahrungen unserer Kunden zeigen zum Beispiel, dass bei Schlafstörungen Aronia beruhigend und schlaffördernd wirkt. Wissenschaftler der Universität Regensburg berichten sogar, dass Aronia bei Parkinson und Depressionen helfen kann bzw. der Vorbeugung dient.

Bei uns im **Bioladen Beierfeld** führen wir eine breite Palette von Aroniaprodukten, angefangen bei **getrockneten Beeren über verschiedene Säfte bis Tee und Wein**. In der 48. und 49. Kalenderwoche erhalten Sie unter Vorlage dieses Artikels **10% Aktionsrabatt auf alle Aroniaprodukte**.



BIo-logisch!

Ihr Bioladen in Beierfeld

August-Bebel-Str. 134 (neben Gasthof Erzgeb. Hof)

08344 Grünhain-Beierfeld OT Beierfeld, Telefon 03774/762255



Für SIE sind WIR da im Erzgebirge:

Raum Vogtland

Gesundheitsberatung Mandy Goller, Ernährungs- und alternative Krebsberatung, Praxisorientierte Neue Homöopathie, Säure-Basen-Haushalt, natürliche Verhütung, Entgiftung, Darmreinigung, Seminare, Vorträge und Workshops ☑ Dorfstädter Str. 3, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395, www.krebsberatung-alternativ.de

Raum Aue/Schneeberg

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

Annelie Schmidt, NLP-Master, Seminare, Existenzgründerberatung, Einzelcoaching, KfW-Coachings, ☑ Bergstr. 3, 08280 **Aue**, ☎ 03771-365235 E-Mail: annelie.schmidt.seminare@googlemail.com

Aesculap-Apotheke Aue, Apotheker Steffen Quellmalz e.K., Vitalstoffmischungen, Homöopathie, Haar-Mineralstoffanalysen, Umweltanalysen, computergestützte Hautanalyse und Anfertigung individueller Kosmetik, ☑ Schwarzenberger Str. 7, 08280 **Aue**, ☎ 03771-551258 www.apotheke-aue.de

Evelyn Schmuck, Yoga-Lehrerin BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebens- und Partnerschaftsanalysen, ☑ Gartenstraße 10, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-382563, www.yoga-in-schneeberg.de

Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klünger, Vorträge, workshops, Aura Soma Beratung, Heilmassagen, Japanisches Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Blütenessenzen, Lebensberatung, ☑ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klueinger.de

Thomas Müller, Beratung und Vertrieb von naturbessenen Aloe-Vera Produkten der Fa. Forever Living Products, ☑ Pliezhäuser Str. 07, 08141 **Reinsdorf**, ☎ 0375-2119209, E-Mail: ThommyFLP@web.de

Susanne Georgi, Gesundheits-, Ernährungs-, Lebensberatung, Still-, Trageberatung, Wertevermittlung, Suchtprävention, Kreativkurse, ☑ Niederzönitzer Str. 9, 08297 **Zwönitz**, ☎ 037754 794198, E-Mail: SusanneGeorgi1@gmx.de

Raum Schwarzenberg

Bio-logisch! - Der Bioladen in Beierfeld
Ulf & Katrin Austel, Bio-Vollsortiment, Öko-Kistenservice, Vorträge, Kräuterwanderungen, ☑ August-Bebel-Straße 134, **Grünhain-Beierfeld**, ☎ 03774-762255, E-Mail: bio-logisch-bfid@gmx.de

Reisebüro Grund, **Claudia Grund**, Beratung und Buchung von Gesundheitsreisen, Kuren, Wellness-, Ayurvedareisen, **Schwarzenberg** im Ringcenter, **Grünhain**, **Bernsbach**, **Elternlein**, Buchungs☎ 03774-640421, www.reisebuero-grund.de

Gisela Viertel, Mangostan Produkte Beratung, ☑ Am Bleysteg 18, **Schwarzenberg**, ☎ 03774-21526, www.viertelzgebirge.mangostan-gold.de

Jana Münzner, Beraterin in Psycho-Somatischer Medizin, Anleitung zu Erfahrungen mit dem Verbundenen Atem, Geführte Meditation, Partner-, Berufs- und Reinkarnationsanalyse, ☑ Elterleiner Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de

Traudels Bioladen SZB/Erla, **Gertraude & Matthias Drechsel**, Bio-Vollsortiment, Öko-Kisten-Service, Treffen und Vorträge, ☑ Giebereistraße 2, 08340 **Schwarzenberg** / **OT Erla**, ☎ 03774-7607851, www.bioladen-schwarzenberg.de

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

Anett Choulant, **Yoga-Zentrum**, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung, **Familienstellen**, Barfußtanzen, Meditation, ☑ Obere Schlossstr. 7, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de

Vitalzentrum Schwarzenberg, **Jana & Andreas Müller**, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Breuss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, ☑ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Sylvie Lutz, Gesundheitsberaterin, Dunkelfeld-Mikroskopie, Ernährung, Entsäuerung, Thermomixberatung, ☑ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668, www.biohummel.de

Dipl.Ing. **Bärbel Adelt**, Ernährungsberatung, Kochtreffs, Thermomixberatung, Wildkräuter-Wanderungen, ☑ Lindenstraße 22, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-27694, E-Mail: baerbeladelt@gmx.de

Bauplanungsbüro Süß, Natürlich und energiesparend, nachhaltiges Bauen oder Sanieren, Holzrahmenbauten, Sonnen- und Passivhäuser, ☑ Karlsbader Str. 72, 08340 **Schwarzenberg OT Erla**, ☎ 03774-15450, www.suess-projekt.de

Naturheilpraxis Julia Gruner, Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie, ☑ Str. des Friedens 4a, 08352 **Raschau**, ☎ 03774-869867, E-Mail: gruner.julia@gmx.de

Grit Mustroph, **PRANAheilung**, Behandlungen, Info-vorträge, Seminare, **Falk Mustroph**, Organisation von **Tantraseminaren** ☑ Hauptstraße 19, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-1516, www.pрана-erzgebirge.de

Land-Apotheke Lutz Stöckert, Aromatherapie, Schüßler Salze & Mischungen, traditionelle Hausmittel der Fa. Wickel & Co, Spagyrik, Homöopathische Hausapotheke, Sauerstoffkur nach Ardenne, ganztl. Gesundheitsberatung, ☑ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088, Spezialisierung Schwangerschaft, Babys u. Kinder, www.landapotheke.de

Maler Lutz Fischer, Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit Feng Shui, Farben & Putze, Geomantie, ☑ Am Milchbach 30, 08359 **Breitenbrunn OT Erlabrunn**, ☎ 03773-883019, E-Mail: lutz-fischer1@web.de

Ann König, Lebensschule ANNERCHI, Seminare, Beratung, Redaktion **Infoblatt**, Koordinierung **bio-erzgebirge**, ☑ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696, www.annerchi.de, www.bio-erzgebirge.de

Raum Annaberg

Bioladen Pfeffersack, Inh. **Katrin Triebel**, **Bio-Naturkostsortiment**, ☑ Große Kirchgasse 17, **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-44268, E-Mail: pfeffersack.triebel@t-online.de

Petra Hölzig, Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, ☑ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597, www.ihr-leben-meistern.de

Bewegungs- und Ernährungszentrum, **Uta Wolfinger**, Bewegungstraining, Ernährungsberatung, Massagen, Fasten, Biophysikalische Stoffwechsellanalyse, ☑ Adam-Ries-Straße 21, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-57797, www.wolfingeronline.de

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, Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, Seminarleiter Rückrad e.V., Energiefeld-Korrektur, Muskel- und Gelenkpflege, www.erfolgreiche-nichttraucher.de, ☑ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau** ☎ 03733-143043, www.gb-matthias-vogel.de

Fit & Vital Naturherberge Geyer, Inh. **Katrin Eilenberger**, Übernachtungen, Kristallsauna, **Ayurveda**, Reiki, Mentaltraining (NLP), Kräuter- und Heilsteinanwendung, ☑ Anton-Günther-Weg 3, 09468 **Geyer**, ☎ 037346-1364, www.fitundvital-herberge.de

Heilpflanzen Schule & Naturheilpraxis, **Andrea Nahrwald**, Dozentin, Frauen & Kinderheilkunde, Phytotherapie, Kräuter- und Heilpflanzen, **Ulrich Nahrwald**, Dozent für Orthomolekular- & Ernährungstherapie, Pflanzeninhaltsstoffe, ☑ Heideweg 9, 09488 Thermalbad Wiesenbad / **OT Wiesa**, ☎ 03733-556690, www.heilpflanzen-schule.de

Astrid's Bewegungsland, **Astrid Halm**, ganztl. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, Qi Gong-Kurse, Reiki, Buchenweg 6, ☑ Thermalbad Wiesenbad **OT Schönfeld**, ☎ 03733-556963, E-Mail: Astrid-Bewegungsland@gmx.de

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

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

Katrin Hildebrandt, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke, Geprüfte BodyTalk-System-Anwenderin (CBP), **Dorn-Breuf-Massage** & Seminare ☑ Glashüttenstrasse 44, 09474 **Crottendorf** / Chemnitz **Sträße 58, 09247 Röhrsdorf** ☎ 037344-13381, www.katrin-hildebrandt.de, www.ganzheitliche-wege.com

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

Raum Stollberg/ Thalheim

„Sonnenblume“ Natur- u. Reformwaren, Inh. **Claudia Classen**, Bio-Vollsortiment, Onlineshop, Fachgeschäft für ganzheitliche Lebensweise, Öko-Kistenservice, Seminare/ Vorträge, Einzelberatungen, Erfahrungsaustausch/Stammtisch, ☑ Hauptstr. 13, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265826 www.meine-lebenslust.de

Waldcampingplatz Thalheim, Steffen Seim & Sofia Schröter, Outdoorurse, Themen Survival, Feuer, Diavorträge, Wanderungen, Klettern, Kanu, Ind. Schwitzhütte, Trommeln ☑ Rolandstraße 3, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265033, www.waldcamping-erzgebirgsbad.de

Ronny & Katja Kircheis, Architektur, Stadtplanung, **Global Scaling**, **Vedische Baukunst** ☑ Roßtaler Weg 5, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265353, www.ronny-r-kircheis.de

OASE am Steinkamm, Renate Momin, Natur-Urlaub-Kräutergarten, Seminare, Stammtische, psycholog. Beratungen nach dem Horoskop, ☑ Am Steinkamm 15, 09390 **Gornsdorf**, ☎ 03721-23396 vormittags, www.momin-oase.de

Raum Marienberg

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

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

Marco Helmert, **Helmert-Seminare.de**, **Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg** für Homöopathie, Naturheilverfahren, Schamanismus, Ganzheitliche Medizin, Pflege, Therapie und Wellness, www.helmert-seminare.de
Merlins-Tor, schamanische u. psycholog. Lebensberatung, Supervision, Coaching, ☑ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735 -661888, www.merlins-tor.de

NEU DABEI

Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder, Fachärztin für Frauenheilkunde/ Naturheilverfahren, Omega Health Coaching, Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Energetics, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Orthomolekulare Medizin, Ernährungsberatung, ☑ Freiburgerstr. 12, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-949855, www.praxis.heilsinn.de

Chemnitz/ Freiberg

Ing. **Heinz Klötzer**, **Neue Lebensqualität** für Körper, Geist und Geld, Dipl. Prokurist, Marketingberatung, Existenzgründung, Unternehmensberatung, **Wohnigentum ohne Kredite**, Wohnen mit 25 Jahren Mietgarantie, Jobs mit Perspektiven ☑ Zwickauer Str. 154, 09116 **Chemnitz**, ☎ 0371-36674-50, www.neuelebensqualitaet.de

Katja Naumann, NaturZeitRaum, Seminarleiterin, Initiativische Prozessbegleiterin, Visionssucheleiterin (Eschwege Institut), ☑ Gellertstraße 3, 09599 **Freiberg**, ☎ 03731-300253, E-Mail: NaturZeitRaum@web.de

Telefon 037754 794197 oder 794198

Alles für Ihre Gesundheit!

Gesundheits-, Ernährungs-, Still- und Trageberatung, Vertrieb Gesundheitsprodukte

Susanne Georgi
Tel. 0174 3564534
E-Mail: SusanneGeorgi1@gmx.de

**Öffnungszeiten: Di 10 - 15 Uhr
Mi/Do/Fr 10 - 12 und 14 - 17 Uhr
Niederzönitzer Str. 9 08297 Zwönitz**

IMPRESSUM

Herausgeberin: Ann König, 037756-80696
info@bio-erzgebirge.de
Bezug: kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen, bei allen Mitwirkenden
Abo: 6 x jährlich per Post direkt nach Haus.
Normal-Abo 9 € (reine Portokosten)
Freunde-Abo 18 € (Porto + Ausgleich für Aufwand)
Förder-Abo 27 € oder mehr (+ Spende)
Redaktion, Satz, Layout: Ann König
Texte: Ann König, Grit Mustroph, Lutz Stöckert, Katrin Austel, Birgit Münzner, Mandy Goller, Matthias Vogel, Angelika Sändig, Helmut Goy, Dr. Flechsig
Design: Carina Leinhold, Ann König
Auflage: 2500
Alle Angaben zu Veranstaltungen u. Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie müssen nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren des Infoblattes wiedergeben.

Bewusst SEIN, Geburt



The Work of Byron Katie

„Das Schlimmste, was passieren kann, ist ein Gedanke, an den ich glaube“ (von Ann König)

Leiden ist optional. Wann immer wir ein stressiges Gefühl haben, ob nun leichtes Unbehagen oder tiefe Sorgen, Angst oder Verzweiflung, können wir sicher sein, dass ein spezieller Gedanke unsere Reaktion verursacht, ob wir dem dabei bewusst sind oder nicht. Um den Stress zu beenden, können wir dieses Denken untersuchen. Jeder kann dies selbst tun - mit einem Zettel, einem Stift und 4 Fragen. „The Work“ beinhaltet diese 4 Fragen, die zeigen, wo unser Denken nicht in Wahrheit mit uns ist. Durch diesen Frage-Prozess entdecken wir, dass alle Konzepte und Beurteilungen, die wir glauben, sich als Verzerrungen der Wirklichkeit darstellen.

Wenn wir unsere Gedanken glauben, anstelle dem, was wirklich wahr für uns ist, erfahren wir emotionalen Stress, das wir als Leiden bezeichnen. Leiden ist ein natürlicher Alarm unseres Körpers, der uns warnt, dass wir einen Gedanken anhaften. Wenn wir darauf nicht hören, akzeptieren wir dieses Leiden als ein unvermeidbares Teil des Lebens. „So ist es nicht!“ sagt Byron Katie, Begründerin von ‚The Work‘.

4 Fragen, die zu einer großartigen Selbsterkenntnis verhelfen. Die zeigen, dass alles, was wir im Außen beschuldigen und verurteilen, unsere inneren Bausteine widerspiegeln. Fragen, die uns dahin führen, dass leidvolle Gedanken uns von der Schönheit des wirklichen Lebens abhalten. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu starten, die Welt so verändern zu wollen, wie sie unseren Gedanken gemäß sein „sollte“, können wir diese Gedanken hinterfragen. Indem wir der Wirklichkeit so begegnen, wie sie ist, erfahren wir unvorstellbare Freiheit und Freude. Das kann das Ende allen Leidens sein. Faszinierend. (Sak)

„Ist das, was du denkst, wirklich wahr?“

Meditation - Zeit der Stille

(von Grit Mustroph)

Überall wird von Meditation gesprochen und geschrieben. Aber was ist das eigentlich: Meditation? Viele stellen sich wohl spontan darunter eine Gruppe OM-singender, in verknoteter Haltung am Boden sitzender „Esos“ vor ... Doch schauen wir mal genauer hin. Ist es wirklich so, dass nur ein paar besondere Menschen meditieren?

Wie und wo, ob allein oder in einer Gruppe – das alles spielt überhaupt keine Rolle. Jeder Mensch, der betet, meditiert. Denn es beschreibt den gleichen Zustand – nämlich den sogenannten Alphazustand (in tiefer Meditation sogar Thetazustand) unseres Gehirns. Diesen Zustand erreicht jeder Mensch kurz vorm Einschlafen – man ist nicht mehr wach, schläft aber auch noch nicht. In diesem Zustand sind unsere Denkblockaden nicht mehr aktiv. Gedanken hören auf, sich im Kreis zu drehen... es ist ein Zustand der inneren Stille. Meditatio (lat.) heißt „Ausrichtung zur Mitte“.

Wer regelmäßig meditiert, kann damit Stress abbauen, innere Ruhe finden, Kraft für anstehende Aufgaben sammeln, Zwiesprache mit Gott halten.

Anfangs fällt es manchem noch schwer, bei sich zu bleiben, die Gedanken nicht zu beachten, die ständig auftauchen. Um dies etwas zu erleichtern, gibt es zahlreiche geführte Meditationen mit unterschiedlicher Dauer.

Eine wunderschöne, für Anfänger geeignete geführte Meditation ist z. B. *Die Meditation über zwei Herzen* nach Choa Kok Sui (Begründer der modernen Prana-Heilung). Doch es gibt auch dynamische (bewegte) Meditationen, die unruhigen Geistern helfen, erstmal den „Kopf frei zu bekommen“. Zum Beispiel mit der Kundalini-Meditation von Osho.

Egal ob nun dynamische, geführte oder stille Meditationen. Sie sind für jeden ein Weg in Einklang, mit sich selbst und mit Gott zu kommen. Denn dass es eine Schöpfung gibt, darüber sind wir uns sicher einig. Und aus dieser Schöpfungskraft Energie zu gewinnen, Klarheit und Ausgeglichenheit zu finden, ist in der Meditation bzw. im Gebet für jeden möglich und sollte zur Selbstverständlichkeit werden.

Kleiner Beipackzettel: Während einer Meditation fließt viel Energie (Chi, Prana...) durch den Körper, deshalb: Wer chronische Leiden hat, sollte – bevor er meditiert – mit seinem Arzt oder Heilpraktiker sprechen, auch bei Schwangeren ist Vorsicht geboten.

NÄCHSTE geführte Meditationen zum ‚Abend des inneren Friedens‘
21.1., 19 Uhr **Meditation & Mantras singen** im Yogazentrum Schwarzenberg
18.2., 19 Uhr **Meditation über zwei Herzen** im Prana Raum Schwarzenberg

Grit Mustroph, Pranalehrerin aus Breitenbrunn, Tel: 037756-1516

Buchtipps:



mehr dazu im Vortrag ‚THE WORK of Byron Katie‘
am Fr, 4.2., 19.30 mit Grit & Falk Mustroph im Raum Prana Erzgebirge SZB

in der Seminarreihe ‚ZEIT FÜR DICH‘ mit
Ann König und Rocco Weigel im Vitalzentrum-Schwarzenberg.de
Sa, 11.12. - Berufung finden, erfolgreich sein
Sa, 15.1. - Harmonie in Partnerschaft und Familie, jeweils 14-19 Uhr

Anmeldung: Ann König, Tel.: 037756-80696, www.annerchi.de

Schmerzfreie Geburt

(von Mandy Goller)



Wenn man heutzutage über Geburt spricht oder sich die Geburtserlebnisse der jungen Mütter anhört, sind dies meist reine Horrorgeschichten. Aber wie Sie bereits in meinem letzten Artikel über gesunde Schwangerschaft lesen konnten, kann man

Vieles tun, um sich bestmöglich vorzubereiten. So ist z.B. die Einnahme von Folsäure sehr wichtig. Diese können Sie über Tabletten (chemisch) oder auf natürliche Art über den Saft Lavita (Folsäuren plus viele weitere Vitamine, Mineralstoffe, Öle etc.) zu sich nehmen. Wenn Sie sich dann noch täglich einölen, damit die Haut nicht reißt, an die Prinzipien einer gesunden Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, Salaten und Kräutern, naturbelassenen Ölen, Nüssen, sehr wenig oder besser keinen tierischen Fetten (Käse, Milch, Fleisch und Wurst) halten und die empfohlenen Vitaminpräparate einnehmen, sind Sie bereits auf einem guten Weg. Um einer Eisenmangelanämie, erkennbar an Abgeschlagenheit und Müdigkeit vorzubeugen, ist auch die Einnahme von Eisen sehr empfehlenswert. Besonders eisenhaltig sind Rote Beete und die Gelbe Rübe, aber auch alle dunklen Beeren, insbesondere Holunder, Himbeere oder die schwarze Johannisbeere. Ebenfalls empfehlenswert ist auch ein Eisenpräparat (z.B. Kräuterblut).

Eine natürliche Begleitmöglichkeit ist der Schwangerschaftstee. Die Teemischung besteht aus: Brennnesselkraut, Frauenmantel, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melissenblätter, Schafgarbenkraut und Zinnkraut. Der Tee hilft bei den typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Verdauungsbeschwerden, Wassereinlagerungen, Eisenmangel, Kreislaufproblemen und Stimmungsschwankungen und sollte ab einem möglichst frühen Zeitpunkt in der Schwangerschaft getrunken werden, ca. 3 Tassen am Tag. Da der Körper einer schwangeren Frau ein Drittel mehr an Vitamin C benötigt, ist es ratsam dem Tee noch einige Tropfen Zitrone zuzuführen.

Ab der vollendeten 34. Schwangerschaftswoche rate ich zu regelmäßigem Genuss von drei bis vier Tassen Himbeerblättertée täglich, zum Schwangerschaftstee hinzu. Der Tee lockert die Muskulatur des kleinen Beckens auf und hat eine entgiftende und entschlackende Wirkung, was wiederum zu einem gesunden Körper führt. Ein gesunder Körper ist fähig, eine Geburt in einem normalen Zeitraum zu leisten. Ebenfalls ab der 34. Schwangerschaftswoche ist es ratsam, einen Esslöffel geschroteten Leinsamen zu essen. Bei regelmäßigen Verzehr tritt eine vermehrte Scheidenschleimproduktion ein, welche dann die Kinder „flutschen“ lässt. Eine Tatsache, die sich wohl jede Schwangere wünscht.

Die wohl wichtigste geburtsvorbereitende Maßnahme ist aber eine regelmäßige Dammassage. Diese besteht aus einer Mischung von Johanniskrautöl und Weizenkeimöl und

der Zugabe der ätherischen Öle von Muskatellersalbei und Rose. Es gibt aber auch bereits fertige Präparate, z.B. von Weleda. Ich bin davon überzeugt, dass ich bei beiden Geburten aufgrund meiner vorausgegangenen Dammmassagen nicht gerissen bin und dass sehr viele Frauen ohne Dammschnitt oder –riss entbinden könnten. Die Massage des Damms soll bewirken, dass dieser weich und dehnfähig wird, damit das kindliche Köpfchen durchgleiten kann. Sollte es trotzdem zu kleineren Rissen kommen, heilen diese viel schneller und problemloser als ein Dammschnitt.

Ab Beginn der 38. Schwangerschaftswoche eignen sich Heublumendampfsitzbäder ein Mal wöchentlich sehr gut als geburtsvorbereitende Maßnahme. Sie helfen, das Gewebe weich und geschmeidig werden zu lassen. Da Heublumen wehenanregend sind, können sie ab dem erreichten Geburtstermin nach Lust und Laune angewendet werden. Wenn bei mir die Wehentätigkeit einsetzte, nahm ich immer noch ein Heublumenbad, um die Wehentätigkeit zu verstärken. Ich durfte so zwei Traumgeburten erleben. Diese Erfahrung wünsche ich auch Ihnen!

Neben eigenen Erfahrungen bezog ich mich bei diesem Bericht auf das sehr empfehlenswerte Buch „Die Hebammensprechstunde“ von Ingeborg Stadelmann. Wie immer bin ich für Fragen, Anregungen und Kritik für Sie da: **Gesundheitsberatung Mandy Goller, 0162-9435657**. Hier erhalten Sie bei Interesse auch den Lavita Saft.

Lesen Sie demnächst von den vielen Möglichkeiten der Geburt.



Immunstärkung – Fit durch die kalte Jahreszeit Starke Naturmittel aus der Land-Apotheke

Gerade in der kalten Jahreszeit leiden viele Menschen an einer erhöhten Infektanfälligkeit. Dauerinfekte, eine ständig verstopfte oder laufende Nase, ständig leichte Halsschmerzen, quälender Husten oder eine starke Erkältungsneigung sind Symptome, die niemand hinnehmen muss. Warum ist das so, welche sinnvollen und erfolgreichen Möglichkeiten haben wir? Ein Mangel an Vitaminen durch Obst und Gemüse kann wohl nicht die Ursache sein. Grundsätzlich gibt es zwei wesentliche Situationen.

1. Der Organismus hat ein Immunproblem und die geschwächte Abwehr kämpft immer mit derselben Erkältung.
2. Die Einwirkung von Kälte (kalte Hände / Füße) und eine gestörte Verdauung schwächen den Körper.

Insbesondere auch bei Kindern sollte deshalb auf warme Füße und eine gute Darmfunktion geachtet werden.

Kalte Jahreszeit bedeutet auch, wir brauchen

Wärme zum Ausgleich, ob warme Kleidung, wärmende Getränke, ein heißes Fußbad u.a. Eine bewährte Möglichkeit zur Immunstärkung ist die Anwendung von **Schüßler Salzmischungen**, die - als Pulver gemischt - den Körper in breiter Form unterstützen und helfen, beginnende Infekte schneller zu überwinden und das Immunsystem fit halten. Pulvermischungen sind gerade auch für Babys und Kinder bequem anzuwenden.

Bewährt haben sich unsere selbst hergestellten **Hustenöle aus verschiedenen ätherischen Ölen**, die nicht nur bei Verschleimung und/oder Hustenreiz wohltuend sind, sondern auch angenehm riechen und ein Wohlgefühl erzeugen. Gerade Kinder lieben den natürlichen sanften Duft und die mit dem Einreiben verbundene Zuwendung. Natürliche Mittel sind immer eine gute Ergänzung zu ärztlichen Maßnahmen. Wir helfen Ihnen und Ihren Kindern gern. Ihr Team der Land-Apotheke



Apotheker Lutz Stöckert
AromaExperte & Mineralstoffberater nach Dr. Schüßler
Dorfberg 8, 08359 Breitenbrunn
Tel. 037756-179088

LAND-APOTHEKE

Muskelentspannung und Gelenkpflege Mit DornEnergie kommen Mensch und Tier wieder "ins Lot"

(von Matthias Vogel)

In Deutschland leiden ca. 4 von 5 Menschen mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen und/oder Gelenkleiden.

Dieser Schmerz scheint einem manchmal regelrecht die Lebensenergie zu rauben. Werden diese Schmerzen zum dauerhaften Begleiter, kann einem dies das Leben ganz schön schwer machen.

Eine der neuesten Entwicklungen, um Verspannungen der Muskulatur zu beseitigen, basiert auf der von Dieter Dorn vor ca. 35 Jahren entwickelten Dorn-Massage. DornEnergie ermöglicht jedoch darüber hinaus eine umfassende, den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entsprechende Beachtung der Energieflüsse. Diese basiert auf dem Grundgedanken, dass alles Leben Energie (Qi) benötigt. Wenn genug Energie vorhanden ist und diese ungehindert fließen kann, entwickelt sich das Leben optimal. Ist diese blockiert, wird die Entwicklung gehemmt und kann sich in den unterschiedlichsten Krankheitsbildern manifestieren. Mit DornEnergie ist es möglich, einen komplexen energetischen Ausgleich innerhalb der Körper-Energie-Strukturen und damit eine Entspannung auf allen Ebenen zu erreichen.

Das Lösen der verspannenden Blockaden erfolgt während einer sanften Berührung der Muskulatur, die auch auf der Kleidung geschehen kann. Dabei erfolgt nicht nur die Entspannung einzelner Muskelbereiche, sondern es können ganze auch tiefer liegende Muskelpakete, bis hin zum gesamten Spiralmuskelsystem (nach Dr. Smisek) erreicht werden. Da DornEnergie lediglich eine sanfte Berührung erfordert, ist das Verfahren besonders für Menschen geeignet, bei denen eine Massage aufgrund von akuten Schmerzen z.B. durch Bandscheibenvorfall bzw. massiven Verspannungen nicht möglich ist oder die

nur eingeschränkt oder gar nicht beweglich sind. Auch Babys, Kleinkinder und Tiere profitieren sehr gut von dieser neuen Variante der Muskelentspannung.

Matthias Vogel, Mildenaу
Tel. 03733 - 143 043
www.gb-matthias-vogel.de



vorgestellt: Angelika Sändig



Mein Name ist Angelika Sändig. Ich arbeite auf dem Gebiet der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen, um ihm zu helfen, seine Mitte zu finden und damit seine Lebensqualität dauerhaft zu erhöhen. Mein Weg dahin begann recht ungewöhnlich – oder auch ganz gewöhnlich, wenn Sie so wollen. Damals, Anfang der Neunziger, wusste ich noch nichts von Ganzheitlichkeit und Spiritualität. Aufgewachsen in einem materialistisch geprägten System, so wie der allergrößte Teil von uns, galt für mich nur, was ich physisch sehen und greifen konnte. Ausgerechnet die Seminare eines materiell eingestellten Unternehmens setzten sozusagen die Initialzündung. Dort ging es um Psychologie, um Bewusstsein und Unterbewusstsein, das Wirken der Sprache, die Erreichung des Alphazustandes und viele andere Dinge. Meine Neugier und mein Interesse waren geweckt. Der Weg über Bücher und Workshops führte mich auch zu Heilpraktikern, zu spirituell arbeitenden Menschen und ließ mich mit der Zeit Zusammenhänge zwischen Geist und Körper erkennen, von denen ich vorher nichts wusste. So entschied ich mich im Jahre 2000 ganz bewusst für einen alternativen spirituellen Weg. Es folgten Einweihungen und Arbeit mit Reiki. 2001 reifte der Entschluss zur Eröffnung meiner „Entspannungsoase Morgenrot“. Ständige Weiterbildungen erweiterten mein Angebot um **Familienaufstellungen** nach Bert Hellinger, **Seiki-Seitai Methode** (Energiearbeit mit den Händen), **Energiebalancing mit Slim Spurling Tools** sowie die **Metamorphische Methode**.

Im Jahre 2006 belegte ich erfolgreich die Prüfung zum **Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke**. Ich erlernte u.a. die **Dorn-Breuß-Methode**, deren Ziel es ist, mit Hilfe von feinfühligere energetisch-manueller Massage die tieferliegenden seelischen und körperlichen Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule zu lösen und so das Wohlbefinden von Körper und Geist wiederherzustellen. Die Inspiration meiner jetzigen Arbeit erhielt ich aus vielen Seminaren, Workshops, aus der Begegnung vieler Menschen unterschiedlichster Lebensbereiche und nicht zuletzt durch die liebevolle Begleitung meiner Lehrer. Das Ziel meiner Arbeit ist es, den einzelnen Menschen ein Stück seines Weges zu begleiten, seine Selbstfindung und Herzöffnung zu unterstützen und die Entwicklung seiner eigenen Intuition zu fördern.

Die Dorn-Breuß-Methode in Verbindung mit Familienstellen, Energiebalancing und nicht zuletzt ein optimaler Säure-Basen-Haushalt im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können den Menschen dahin führen.

Angelika Sändig, Crottendorf, Glashüttenstr. 45, Tel. 037344-7422

Neue Reihe: Chakras (gespr. Schakras)

Chakras sind wichtige **Energiezentren** im menschlichen Körper, die wir mit bestimmten Techniken selbst oder durch andere (z.B. Pranaheilung) aktivieren und harmonisieren können - mit positiven Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit, Stabilität und innere Ruhe.

Diesmal: Das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra als Basis für alle anderen Chakras ist das Unterste, das 1. von 7 Hauptchakras. Es liegt im Bereich des Beckenbodens. Die **ROTE** Farbe und das Element **Erde** dieses Chakras symbolisiert Lebensenergie, Leidenschaft, Kraft sowie Urvertrauen und Sicherheit. Die gute Verwurzelung ist die beste Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben.

Es versorgt Dick- und Enddarm mit Energie, beeinflusst das Knochengestütz, das uns Stabilität verleiht. Zähne und Nägel, die Blutbildung, die Verdauung, der Ischiasnerv und die Drüsenfunktion der Nebennieren liegen in dessen Wirkungsbereich. Wir nehmen über das Wurzelchakra Energie von der Erde auf. Im Wurzelchakra sitzt auch die Quelle der starken Lebenskraft der ‚Kundalini-Energie‘. Wird sie geweckt, belebt sie alle anderen Chakras. Blockaden im Wurzelchakra führen zu schwacher Lebensenergie, wenig Lebensfreude und mangelndem Vertrauen in das Dasein. Blockaden lösen und Aktivierung erfolgt durch spezielles Yoga, Trommeln, der Ton ‚U‘ oder z.B.:

Edelsteine: Rubin, Hämatit, Granat
Aromaöle: Nelke, Rosmarin, Zypresse, Zeder
Bachblüten: Clematis, Rock Rose, Sweet Chestnut
Gewürze: Ingwer, Kalmus
Heilpflanzen: Baldrian, Lindenblüten, Holunder (SaK)

Garten, Haus, Mond und Reisen

Schlüssel zum lebendigen Garten: 5. Die Wahl der Gartenfamilie



Winterzeit - Planungszeit. Mit welchen Pflanzen statt ich meinen Garten aus, damit er ein buntes, fröhliches und heilsames Dauerfest wird?

Auf der einen Seite können wir uns belesen, welche Pflanze wo und wie am besten gedeiht, welche Heilwirkungen sie hat und ganz mit dem Verstand rational planen. Einen Schritt weiter gehen die, die per Pendel oder kinesiologisch austesten, welche Pflanzen das eigene Wohlergehen fördert, welche nicht. Oder sie entscheiden aus dem Bauch heraus, also intuitiv. Und wer noch mehr das Planen loslassen kann, überlässt teilweise oder die gesamte Bepflanzung *Mutter Natur*. Ist der Boden naturbelassen, werden genau die Vielfalt und Anzahl von Heilkräutern gedeihen, die die Hausbewohner brauchen. Da wächst das Gicht- oder Lungenkraut. Vor fast jeder Haustür gedeiht der prächtige Löwenzahn, der voll mit Bitterstoffen ist oder die sehr eisenhaltige Brennnessel, Stoffe, welche die meisten von uns so dringend brauchen. Wenn einer der Bewohner eine körperliche Schwachstelle besitzt oder eine Krankheit bekommt, taucht gleichzeitig oder schon kurz vorher das entsprechende Heilpflänzchen auf - wie aus heiterem Himmel. ;) Also nichts tun und den Dingen seinen Lauf zu lassen.

Unser Garten weiß wahrscheinlich besser Bescheid, was für uns gut ist, als wir selbst. (SaK)

DVD - Tipp Ein neues WIR Ökodörfer und ökologische Gemeinschaften in Europa

Der österreichische Dokumentarfilmer Stefan Wolf ist ein Jahr lang mit seinem Team von L.O.V.E. Productions quer durch Europa gereist, um eine Vielzahl an langjährig bestehenden Gemeinschaften zu filmen und Interviews zu führen. Erleben Sie in dieser zweistündigen Porträt-Dokumentation 10 Ökodörfer und ökologische Gemeinschaften aus 8 Ländern. Anregungen und A-HA Effekte von Menschen, die schon ein weitestgehendes freudvolles, nachhaltiges und gesundes Leben in Einklang mit der Natur, teilweise selbstversorgend und freier spiritueller Gesinnung führen, wie z.B. Sieben Linde, Tamera, Damanhur. (SaK) www.neueswir.info



Wellness für die Seele: Vicente Patiz - Klangzauber auf sechs Saiten

Geschafft! Am 25.09.2010 hat der in Johanngeorgenstadt

beheimatete Gitarrist und Entertainer Vicente Patiz einen spektakulären **Weltrekord** ins Erzgebirge geholt. Er gab acht Konzerte in acht verschiedenen Ländern und das innerhalb von 24 Stunden. Damit wurde der charmante Musiker in dieser Kategorie zum schnellsten Gitarristen der Welt.

Auf seiner Weltrekordtour durch halb Europa wurde Vicente Patiz von verschiedenen nationalen und internationalen Fernsehsendern (MDR, BRF, ORF) begleitet. Es folgte welt-

weite Berichterstattung und Interviews von Russland über Brasilien bis nach Australien. Der sympathische Sachse lenkte mit dieser einzigartigen Aktion alle Blicke auf seine neu produzierte CD mit dem treffenden Titel „La vita è bella- Das Leben ist schön“.

Musik zum Träumen - Ganz sicher ist das neue Werk von Vicente Patiz musikalisch ein Riesensprung nach vorne. Wunderschöne Melodien und mediterrane Klanglandschaften, die die Seele streicheln und den Sommer zurückholen. Automatisch fühlt man sich in den Urlaub versetzt: Sommer, Sonne, Strand und gute Laune. La vita è bella ist die Art von CD, die den Player nicht mehr verlässt. Diese Musik macht auf positive Art süchtig.

Erhältlich im BioMARKT Schwarzenberg, Musikhaus Philipp Schwarzenberg
nächste Konzerte: 4.12. ‚Plumbum‘ Rittersgrün, 17.12. ‚La Bodegita del medio‘ Zwickau

Vicente Patiz, Tel: 0157-71491582, www.vicentepatiz.com

Anzeige:

Holzrahmenbau
modern und
energiesparend



Bauplanungsbüro Süß
Schwarzenberg
Tel.: 03774 / 15 45-0
www.suess-projekt.de

Mond im Tierkreiszeichen Skorpion

Gibt der Mondkalender die 2-3 Tage im Monat das Tierkreiszeichen Skorpion an, wird die Tagesqualität **feucht-kühl** wahrgenommen. Geistige und seelische Energien sind kaum greifbar, wecken seltsame Ahnungen und lenken Gefühle in bisher verborgene Richtungen.

Der Skorpion wirkt gesundheitlich stark auf die **Geschlechtsorgane** und **Harnwege**. Förderliche und vorbeugende Maßnahmen wirken doppelt so gut. Das sind z.B. Sitzbäder mit Schafgarbe oder heiße Aufschläge. Alles was belastet, wirkt noch schädlicher. Unbedingt auf Eingriffe und Operationen an Skorpiontagen und vom 23.10.-22.11. verzichten. Werdende Mütter sollten jede Anstrengungen meiden, da erhöhtes Fehlgeburtsrisiko besteht, besonders bei zunehmenden Mond. Auf warme Füße achten, um Blasen- und Nierenleiden vorzubeugen. Bettzeug nicht im Freien lüften, da die Feuchtigkeit in den Federn bleibt. Der Skorpion wirkt auch auf die Kohlenhydratverdauung.

Im **Garten** an Skorpion- und Blatttagen wirken gesammelte Heilkräuter besonders gut, egal zu welchem Zweck. Günstig ist das Setzen und Säen von Blattgemüse, Rasen mähen, Gießen und Düngen von Blumen und Wiesen. (SaK)

Skorpiontage: 2.-4.12 und 30./31.12. und 26./27.1.

Kuren & Wellnessreisen

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Angebot an Gesundheitsreisen und sind für unsere Kunden **vor, während und nach Ihrer Reise** durch guten Barattungsservice da. Nutzen Sie auch die Möglichkeit der Bezuschussung einer Kur durch die Krankenkassen.

Hotel Komorni Hurka****
Franzensbad



- 3 Übernachtungen mit FR
- 1x Kräuterbad, 1x schwedische Öl-rückenmassage, 1x Lymphoven, 1x Paraffinpackung
- Freier Eintritt Wellnessbereich
- Wellnesskörbchen
- Täglich 1 Flasche Mineralwasser

4 Tage pro Person ab **110,- €**

Bio-Vitalhotel Falkenhof****
Bad Füssing

- **Bio-Vital-Aufenthalt**
- **Übern./ Bio-Genuss-HP+**
- **Benutzung Falkenhof Spa** mit Thermalpools, Salzwasserpool, Saunen, Salzkammer, Fitnessraum
- **Trinkkur Wasserapothek St. Leonhardsquelle**
- **Aktivprogramm** z.B. Aqua Fitness, Yoga, Rückentraining

je Ü/HP p.P. ab **104,- €**



Kurhotel Ikar Centrum***
Kolberg



- **Haustürtransfer**
- **Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus mit Reisebetreuung**
- **14 Übernachtung mit Vollpension**
- **Ärztliche Konsultation**
- **2 ärztlich verordnete Kur-anwendungen pro Behandlungstag**
- **Täglich 1h freien Eintritt in Schwimmh.**
- **Örtliche Reiseleitung**

2 Wochen pro Person ab **574,- €**

GRUND
Ihr Spezialist -
Kuren, Wellnessreisen
und mehr

im Ring-Center
Schwarzenberg
gegenüber Schlecker

Tel.: 03774 / 175169

Auer Straße 32
Grünhain
Tel.: 03774 / 640 421

REISEBÜRO
GRUND

Grünhain * Bernsbach * Elterlein * Schwarzenberg



Idealgewicht - auch ohne Diät nur eine der vielfältigen Möglichkeiten der Energiefeld-Korrektur (von Matthias Vogel)

Kennen Sie das? Eigentlich läuft Ihr Leben insgesamt ganz gut, wenn denn nicht die Problemchen hier und da wären. Egal, ob Sie sich oft Gedanken um Ihre Figur machen und mal abnehmen müssten, Sie vielleicht schon lange aufhören wollten zu rauchen oder Sie sogar gesundheitliche Probleme quälen. Wahrscheinlich hat jeder so ein Thema, oder auch mehrere, die das Leben begleiten und die Aufmerksamkeit immer wieder auf sich ziehen. Oftmals ärgert man sich darüber und manchmal fühlt man sich schwach, da doch so viele Menschen um uns herum diese Probleme nicht haben. Warum gerade ich?

Eventuell haben Sie sich auch schon gefragt, wie schön das Leben sein könnte, wenn man frei von Problemen und Sorgen, seine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens lenken könnte.

Mit der Energiefeld-Korrektur ist es möglich, Schwächen im Energiefeld eines Individuums in Stärken umzuwandeln. Sie ist nicht nur für gesundheitliche Probleme einsetzbar - ihr Wirkungsspektrum erstreckt sich generell auf alle Bereiche des Lebens: Beruf und Familie, Mensch und Tier, Geld und Finanzen, Fitness und Sport. Ein wesentliches Merkmal der Methode ist ihre universelle Einsetzbarkeit, d.h. sie kann sowohl allein stehend angewandt oder andere komplementär- oder schulmedizinische Methoden ergänzen. Im psychologischen Bereich, im Coaching auf den Gebieten Persönlichkeitsentwicklung, Business und Sport, in der Entwicklungs- und Lernförderung von Kindern und Jugendlichen sowie in der Arbeit mit Tieren führt sie oft zu erstaunlichen Lösungen und kann therapeutische Prozesse unterstützen.

Nehmen Sie sich einmal einige Minuten Zeit und überlegen Sie, wie Ihr Leben aussehen könnte, wenn Sie frei von vielen Ihrer täglichen Problemchen und Sorgen wären. Sind Sie bereit dazu, sich von ihnen zu lösen?



Matthias und Isabel Vogel, Mildenaу
Tel. 03733/143 043
www.gb-matthias-vogel.de

Naturheilkundliches Wissen und Handeln im Erzgebirge Herzlich Willkommen bei ars-medendi

ars medendi (lateinisch die Kunst des Heilens)
(von Dr. Burkhard Flechsig)

Unsere heutige moderne Wissenschaft, der wir zweifelsfrei viel verdanken, hat jedoch auch die Eigenschaft, dass sie eben unablässig „nur“ Wissen schafft. Dieses wird durch Studien erklärbar gemacht und es hat den Anschein, dadurch auch allein beweisbar zu sein. Nach diesem Glauben scheint alles, was wissenschaftlich nicht sicht- und unmittelbar nachweisbar ist, eben auch nicht der Wirklichkeit zu entsprechen. Wer nun die Medizin allein nur als reine Wissenschaft betrachtet, wird die Ganzheit der Materie nicht voll erfassen können. Im umfassenderen Sinne ist Medizin eine Kunst, die mit allen Sinnen und nicht allein nur mit dem Verstand begriffen werden will. Somit ist die Ausübung einer wirklichen ganzheitlichen Medizin eben auch eine Heilkunst.

Wir erleben momentan die Zeiten des Wandels, in denen auch unser Medizinsystem rasante Umbrüche erfährt. Sicherheit und Kontinuität gewinnen für viele Menschen immer mehr an Bedeutung. Ganzheitliche Denk- und Heilweisen besitzen noch diese bewährten Traditionen. Mit unseren **Themenangeboten** von der ars medendi wollen wir Sie informieren, um selbst aktiv zu werden. Exaktes Wissen und eigene Erfahrungen machen Sie frei und unabhängig in dieser Wandlungsphase. Bitte achten Sie Ihre eigene Gesundheit als Ihr wertvollstes Gut, das es zu erhalten gilt.

Im April 2007 gründeten Ellen und Dr. Burkhard Flechsig gemeinsam die ars medendi GmbH. Sie versteht sich als eine Vermittlerin von Know-how, die Interessierten sowie Therapeuten in Form von **Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen** eine geeignete Plattform zum gegenseitigen Austausch bietet. Dabei blicken wir auf eine über 20-jährige Erfahrung in der Heilkunde und Betreuung von kranken Menschen zurück. Daraus wuchs das Bedürfnis, die bewährten Konzepte auch in unserer Regionen zu etablieren. Wir laden Sie herzlich ein, sich selbst ein Bild davon zu machen.

Ellen und Dr. Burkhard Flechsig



ars medendi GmbH
Schillerstraße 68; 09427 Ehrenfriedersdorf
Tel.: 037341/50 370; Fax: 037341/50 381
www.ars-medendi-gmbh.de

Vortragsprogramm 2011 siehe Prospekt und im Internet s.o.



GEISTIGES HEILEN

(von Helmut Goy)

Vom Geistigen Heilen haben Sie schon gehört. Geist ist nicht Verstand. Auch Geister sind nicht gemeint. Geist ist hier eine Wirklichkeit, die höher, mächtiger und lebensvoller als Materie ist. Sie ist Urgrund der Welt. Gott ist Geist. Leben kommt von höheren Leben, Licht von einer lichtvolleren Quelle. Die Meinung, Höheres kommt von Niederem, ist falsch und wissenschaftlich überholt.

Von Nichts kommt nichts, von Nichtleben kommt kein Leben. Evolution ist mehr ein Schlagwort.

Alle Kulturen gingen von einer geistigen Lebensenergie aus, von der das Leben kommt. Es gibt verschiedene Namen, wie Ki, Chi, Prana, Grünkraft bei der heiligen Hildegard von Bingen und andere. Zu allen Zeiten konnten Menschen meist durch Handauflegen diese Energie anderen spenden. In der Bibel können es auch die Glaubenden, nicht nur Jesus, (Markus 16,18). Bei Paulus ist es eine Gnadengabe (1Kor.12,9).

In Deutschland gehen ungefähr 3 Millionen zu einem Heiler. In vielen Krankenhäusern Englands arbeiten Ärzte und Heiler zusammen, in Deutschland sehr selten.

Nun habe auch ich schon Heilenergie anderen gespendet und manchen geholfen. Diese Lebensenergie kann leiblich und seelisch aufbauen. Vor einer „Behandlung“ meditiere ich still und kurz mit christlichem Inhalt. Dann lege ich die Hände auf und spende dabei diese Heilenergie. Das Problem ist, wie weit diese Energie aufgenommen wird oder der Spender als Kanal durchlässig ist. Vertrauen kann sich sehr günstig auswirken. Es muss nicht voller Glaube sein, aber doch Offenheit.

Ich tue es auf Spendenbasis, ohne belasten zu wollen.

Ein Anruf genügt:
Tel. 03733 -142 180
Handy 0170 -245 21 87.



Herzliche Grüße von Helmut Goy

Allerhand FILZiges im Erzgebirge



Foto: Andrea Nahrwold

Filzen und Filzprodukte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Man schätzt die meist aus Schafwolle hergestellten wärmenden und modischen Hingucker. Die kunsthandwerkliche Tradition des Filzens wird auch im Erzgebirge wiederentdeckt und erfreut mit bunten Hüten, Taschen, Schals, Haar- und Körperschmuck, Armstulpen uvm. nicht nur Kinderherzen. Schauen Sie doch einmal vorbei und tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben der Natur:



Verkauf von Filzprodukten und Kurse:

Ina Birke - Filz & Seide in Löbnitz, Tel.03771-319842, www.filz-seide.de
Doreen Lüpfer, Filzunikat Lüpferdesign in Annaberg, Tel: 03733-288416

KOSMETIK- UND NAGELSTUDIO

BAKALOVA - Schneeberg

Wellness und Schönheitspflege für Frau & Mann

Genießen Sie die totale Entspannung durch eine **Wellnessbehandlung**, eine **Massage** oder eine **professionelle Fußpflege**. Mit unseren Behandlungen schützen Sie den Alltag ab.

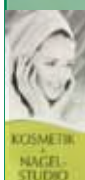
Wir bieten Ihnen **Kosmetik- und Saurestoffbehandlungen** mit rhythmischen Klängen, angenehmen Düften, wirkstoffreichen Produkten der Dr. Spiller Biocosmetic.

Nagellmodelage, Nagel- und Fußpflege sowie **Energetische Fußmassage** und **Energetisches Heilen** lassen keine Wünsche offen. Man wird es Ihnen ansehen. Ihre äußerliche Schönheit trägt zu ihrem Wohlbefinden bei.

Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Maria Bakalova

Markt 26 (Jeans-Geschäft 1. OG), 08289 Schneeberg
Tel: 03772-329127, www.kosmetik-schneeberg.de



datum/ zeit	veranstaltungen Dezember 2010	ort
3.12./19:00	Abendveranstaltung Die Magie der Schokolade - mit allen Sinnen erfahren, genießen, erleben mit Gitte Helmert <i>Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de</i>	Seminarzentrum Helmert Anton-Günther-Weg 1a 09496 Marienberg
6.12./18:00	6.12. in Schwarzenberg, 13.12. in Chemnitz Erlebnis-Kochen mit dem Zauberkünstler „Thermomix“ - Thema „ Nikolaus und Heinzelmann “ mit Bärbel Adelt, <i>Infos zum genauen Ort und Anmeldung ☎ 03774-27694, E-Mail: baerbeladelt@gmx.de</i>	Schwarzenberg
11.12.	7.45-10 Uhr Eskimotierkurs, Erlernen der Kajakrolle Für alle, die Gewässer gern vom Kajak aus genießen und sich dabei etwas sicherer fühlen wollen, im Erzgebirgsbad in Thalheim 15.00 Uhr Adventfeuer auf dem Waldcampingplatz-Erzgebirgsbad Gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer mit Glühwein, Schauräuchern, Brutzeln von Rostern am Spieß und Knüppelbrot für Kinder, Verkauf von Weihnachtsbäumen aus dem heimischen Wald, Entzünden des großen Feuers um 17.00 Uhr 14.00 Uhr Indianische Schwitzhütten-Zeremonie Traditionelles Ritual zur Reinigung von Körper, Geist und Seele, eine Art Sauna mit glühenden Steinen aus dem Feuer nach Tradition von Sun Bear und dem Bärenstamm <i>Infos und Anmeldung Tel: 03721 - 265033, www.waldcampingplatz-erzgebirgsbad.de</i>	Waldcampingplatz am Erzgebirgsbad Thalheim
12.12. 14.12. 20.12.	6.30-11 Uhr Sadhana und vegetarisches Adventfrühstück 18-21:30 Uhr Vortrag „Yoga & Stressbewältigung - Endlich Zeit für dich.“ 19-21:30 Uhr Vortrag „Du bist was du isst. - Leben in Glück und Freude“ Vorschau: ab 10./11.1. Beginn der neuen 10er Yoga- und Pilates-Kurse mit Katrin Zehm, <i>Infos und Anmeldung ☎ 03771-731044</i>	Ganzhtl. Gesundheitszentrum Zschorlauer-Str. 72 Aue
3.12./19:00 14.12./19:00 17.12./18:00	Vortrag Wechseljahre - Mann und Frau im Rhythmus des Lebens mit Heilpr. und Yogalehrerin Birgit Münzner aus Johannegeorgenstadt, ca. 3 Std., 15 € p.P. freier Heilungsabend 19 Uhr, kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert <i>Anmeldung ☎ 03774-820977</i> Weihnachtsfeier Prana Erzgebirge 18.00 Uhr Herzchakra-Meditation nach Karunesh, anschließend gemütliches Beisammensein mit alkoholfreiem Glühwein und weihnachtlichem Gebäck Kosten Besucher: Spende <i>Infos und Anmeldung bei Grit & Falk Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: f.mustroph@mustroph.de</i>	Prana Raum Erzgebirge, Str. d. Einheit 55 Schwarzenberg
4.12./20:00 5.12./16:00 14.12./19:00	Barfuß Tanz - einfach nur loslassen systemische Aufstellungen Atemsitzung Thema „Sinn und Weisheit“ mit Jana Münzner, <i>Anmeldung ☎ 0162-7486264</i> <i>Infos und Anmeldung bei HP u. Yoga-Lehrerin Anett Choulant ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de</i>	Yogazentrum Schlossstr. 7 Schwarzenberg
2.12./19:30 3.-5.12. 9.12./19:30 16.12./19:30	offener Abend Familienstellen , Beitrag 15,00 EUR; bei eigener Aufstellung 50,00 EUR; mit Uwe Reißig workshop „Systemische Familientherapie - Krankheit als ordnendes Prinzip“ mit Ralf E.F.Lemke, Uwe Reißig, Dr. Burkhard Flechsig Vortrag „Die Kraft der Stille“ - wenn Gedanken zur Ruhe kommen mit Ann König, 10 € Vortrag „Gesunde Kinder - zufriedene Eltern“ - Was benötigen Kinder für ihre Gesunderhaltung? mit Dr. Burkhard Flechsig <i>Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, Tel: 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
10.12./19:00 12.12./13-17 Uhr	Free Healing Abend jeweils 18 Uhr (kostenlose PRANAheilung) <i>Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411</i> Seminar Frauen- und Männergeheimnisse , für Paare und alleinstehende Suchende, p.P. 43 € <i>Infos und Anmeldung ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg

Termine regelmäßig:

jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr **Meditation** mit Grit Mustroph im Raum Prana Erzgebirge, Straße der Einheit 55, Schwarzenberg

Jeden **1. Dienstag** 18.00 Uhr, **Bio-Treff** in Traudels Bioladen Schwarzenberg mit Vorträgen, Gesprächsrunden und Verkostungen

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

jeden **1. Samstag** 16.00 Uhr, **Systemisches Aufstellen** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: s.o.

Jeden **3. Freitag 19.00 Uhr**

Abend des inneren Friedens mit Grit Mustroph, Ann König & Freunde, im Prana Raum Erzgebirge oder Yogazentrum Schwarzenberg, Infos: Tel 037756-80696



bio-erzgebirge Treffen



gemeinsam wandern, sein, sich kennen lernen, reden
Thema: Freie und gesunde Region Erzgebirge - im MitEINander Lösungen finden

Sa, 29.3.2011, 10.00 - ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Pöhlberg Annaberg

Alle Freunde und Interessenten vom Netzwerk bio-erzgebirge sind herzlich eingeladen!
Anmeldung bei Ann König. 037756-80686, info@bio-erzgebirge.de

datum/ zeit	veranstaltungen Januar 2011	ort
3.1./19:00	Beginn 8 Wochenkurs ‚Qi Gong‘ immer montags, vollständiges Erlernen der Übungsläufe Teil I, Kursgebühr 80 € mit Astrid Halm	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
13.1./19:30	offener Abend Familienstellen , Beitrag 15,00 €; bei eigener Aufstellung 50,00 €; mit Uwe Reißig	
20.1./19:30	Vortrag ‚Trauma und Traumafolgestörungen‘ Diskussion zum Thema: „Was ist ein Trauma, wie entsteht es, wie wirken sich unaufgearbeitete Traumata im Alltag aus und was kann ich als Betroffener oder Angehöriger tun? mit Ines Schmidt, 10 €	
27.1./19:30	Atemstunde mit Gerd Seiß <i>Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	
7.1./20:00 8.1./16:00 11.1./19:00	Barfuß Tanz - einfach nur loslassen systemische Aufstellungen Atemsitzung Thema „In der Ruhe zu neuen Kräften finden“ mit Jana Münzner, <i>Anmeldung ☎ 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de</i>	Yogazentrum Schlossstr. 7 Schwarzenberg
21.1./19:00	Abend des inneren Friedens - Mantren Trommeln & Meditaion mit Rocco Weigel & Ann König, offener Abend ohne Anmeldung, Spendenbasis	
28.-30.1.	YOGA-Wochenende im Gasthof ‚Schachtelhalm‘ in Elterlein <i>Infos und Anmeldung bei HP u. Yoga-Lehrerin Anett Choulant ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de</i>	
11.1.	freier Heilungsabend 19 Uhr, kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert <i>Anmeldung ☎ 03774-820977</i>	Prana Raum Erzgebirge Str. d. Einheit 55 Schwarzenberg
20.1./19:00	Vortrag Aura-Soma - die Sprache der Farben Mit Hilfe der Farben die Sprache der Seele entschlüsseln. Vortrag zu Entstehung, Wirkungsweise, Auswahl und Anwendung von Aura-Soma, dem ganz besonderen Farb-Licht-System. (5€ p.P.) <i>Infos und Anmeldung ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de od. Julia Gruner</i>	Naturheilpraxis Julia Gruner, Straße des Friedens 4a 08352 Raschau
14.1./19:00	Free Healing Abend jeweils 18 Uhr (kostenlose PRANAheilung) <i>Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411</i>	
15.1./10-18 Uhr	Tagesworkshop Japanisches Heilströmen , Ein Tag um die Grundbegriffe dieser wunderbaren Selbstheilfemethode kennen zu lernen. Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. (65€ p.P.)	
27.1./19:00	Informationsabend zu Alternativangeboten in meiner Praxis. Was kann MET-Klopftechnik bewirken? Was verbirgt sich hinter Aura-Soma? Wie funktioniert das Heilströmen? Ich beantworte gern Ihre Fragen.	Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
4.2./15-20 Uhr	Tagesworkshop „Meridian-Klopf-Technik“ Grundbegriffe zur Selbstanwendung. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte und Benennung des Problems, z.B. Angst, Trauer, Schmerz..., werden Energieblockaden und Störungen gelöst, 35 € <i>Infos und Anmeldung ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	
28.-30.1.	schamanisches Seminar Männerpfade / Frauenwege Erwecke deinen inneren Mann/ innere Frau mit Hilfe von schamanischer und systemischer Arbeit inmitten von wunderbarer und magischer Erzgebirgsnatur, mit Ulrike Towanou und Marco Helmert, Preis 140 € (Anmeldung bis 3.1.) dann 165 €, 2 Übernachtung in Jugendherberge 65 € inkl. VP, <i>www.fitundvital-herberge.de</i> <i>Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de</i>	Naturherberge Geyer Anton-Günther-Weg 3 09468 Geyer