



... für gesundes, bewusstes und nachhaltiges Leben im (H)ERZgebirge



Spruch des Monats

„Lebe Dankbarkeit,
denn dein Leben wird dir
jeden Tag neu geschenkt.“

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696
Ayurveda Therapeutin und Schriftstellerin

aktuelle Themen:

Grüne Smoothies

Brennnessel

Rückführungen

2012 - wird es ernst?

Kräuterzeit

Schwitzhütte

Vega-Check Methode

Darmpflege

Rescue-Tropfen

**Lern`Schwächen` schwächen,
Stärken stärken**

Biologisches Decodieren



AUM - Erdung

FRIEDEN hier & jetzt

Die dramatischen Ereignisse auf unserer Mutter Erde lassen uns nicht mehr ruhen. Die Gefahr, sich in diesen Medienmeldungen und damit in Angst und Panik zu verlieren, ist groß:

Dazu folgende indianische Geschichte:

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel: „In meinem Herzen leben zwei Wölfe. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Ängste, des Misstrauens und der Verzweiflung. Der andere Wolf ist der Wolf des Lichts, der Lust, der Hoffnung, der Lebensfreude und der Liebe.“ Beide Wölfe kämpfen oft miteinander.

„Welcher Wolf gewinnt?“, fragte der Enkel. „Der, den ich füttere“, sprach der Indianer.

Mein Tipp: Fernseher, Radio aus und ab in die Natur - in den Frühling. Das bringt einen klaren Kopf und lässt uns die Ereignisse besonnen und weise so annehmen, wie sie sind. **Es ist, wie es ist.** Und unsere Aufmerksamkeit richtet sich wieder auf das, was wir eigentlich sind: FRIEDEN, LIEBE und FREUDE.

Eure / Ihre Ann König



vorgestellt: Heilpraktikerin Ina Sonar aus Bernsbach

Klassische Homöopathie
Einführung und Umgang in die homöopathische Hausapotheke -
sanft, schnell und wirkungsvoll

Als Heilpraktikerin ist es mein Ziel, Sie oder Ihr Kind mit Hilfe der klassischen Homöopathie nachhaltig von Ihren Beschwerden zu befreien und sie so bei Ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Auf diesem Heilungsweg, der für den Patienten immer auch ein „Sich-Einlassen“ bedeutet, zeigen sich oft die schwierigen Themen unseres Lebens, die bewältigt werden wollen. Dabei arbeite ich nach folgenden Kriterien:

Ganzheitlichkeit - Körper, Geist und Seele stellen eine untrennbare Einheit dar. Ich berücksichtige bei der Behandlung nicht nur Teile, sondern Ihre gesamten jetzigen und früheren Erkrankungen. Sollten Sie an mehreren Beschwerden leiden, so gehören diese entsprechend zu ein und demselben chronischen Krankheitsgeschehen.

Individualität - jeder Patient erkrankt auf seine persönliche, spezielle, einzigartige Weise. Der Zugang zu Ihrer Individualität ist für mich daher der wichtigste Schritt der Behandlung. In der Homöopathie geht es nicht um den Krankheitsnamen, sondern um einen individuellen Zustand.

Ähnlichkeitsgesetz - Sie erhalten eine von mir ausgesuchte homöopathische Arznei/Mittelfolge, die Ihrem individuellen Beschwerdebild möglichst ähnlich ist.

9./10.4. - 12-17 Uhr Seminar „Die homöopathische Hausapotheke - von Aconit bis Sulphur“
- Zum Kennenlernen und Umgang homöopath. Mittel - Wettinerstr. 29 in AUE, Seminargebühr 65 €, Ich bedanke mich bei Ann König vom „bio -Erzgebirge“ für die freundliche Zusammenarbeit.

Seit 2005 arbeite ich nun in eigener Praxis. Im Dezember 2010 bin ich umgezogen und habe mich in **Bernsbach** niedergelassen. Meine Praxissschwerpunkte sind **klassische Homöopathie** und **Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuss** und **Seminare, wie z.B. „Einführung in die homöopathische Hausapotheke“**.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über klassische Homöopathie wissen möchten. Sie erhalten grundlegende Informationen über Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten der klassischen Homöopathie und lernen dabei wichtige Akutmittel kennen. Zum besseren Verständnis werden Fallbeispiele aus der Praxis besprochen. Mit der Homöopathie steht uns eine äußerst wirkungsvolle Therapiemethode zur Verfügung. Es werden die Inhalte der Hausapotheke besprochen, homöopathische Arzneimittelbilder, Schwerpunkte sind Verletzungen, Erkältungskrankheiten, Erste Hilfe-Mittel der Homöopathie und Beschwerden des Kleinkindes.

Anmeldung bei Heilpraktikerin Ina Sonar
Panoramablick 17, 08315 Bernsbach
Tel: 03774-33 79 779 Handy 0157-74746514
E-Mail: inasonarHP@gmx.de
www.inasonar.vpweb.de

Eine Bewegung weltweit: Grüne Smoothies

(von Sandra Müller)

- schmecken und sind schnell zubereitet
- sie bestehen aus Wildkräutern, grünem Blattgemüse und Früchten, wahre Vitamin- u. Mineralienbomben
- sie werden im Mixer zu einer schnellen Rohkostmahlzeit

Uns allen ist bekannt, wie wichtig es ist, frisches Obst und Gemüse mit unserer täglichen Nahrung aufzunehmen. Und jeder weiß auch, dass dies sehr schwer fällt bei den ganzen Versuchungen der heutigen Zeit. Weiterhin stellt sich die Frage: „Kann man Rohkost überhaupt optimal verdauen, ohne irgendwann an Mangelerscheinung zu leiden?“

Wenn wir völlig gesund sind und keine Nährstoffmangel haben, wird die rohe Kost durch zwei Vorgänge im Körper aufgespalten. Zuerst einmal durch gründliches Kauen und dann durch das Einwirken der Säure im Magen. Das Kauen lassen wir meist völlig außer Acht. Die Nahrung wird fast unzerkaut verschlungen. Die Verdauung beginnt jedoch im Mund. Wir müssen das Grünzeug lange genug kauen, bis es einen gut eingespeichelten Speisebrei ergibt. Das zweite Dilemma besteht dann im Magen, wo bei vielen Menschen eine zu niedrige Salzsäurekonzentration besteht. Rohkost muss mechanisch und chemisch aufgebrochen werden, damit der Körper das Zellinnere - die Nährstoffe - aufnehmen kann.

Was unser Körper vorerst nicht schafft, übernimmt nun ein Hochleistungsmixer (z.B. Vitamix, Thermomix). Durch das Pürieren wird die gewünschte Konsistenz erreicht, um bestens vom Darm aufgenommen zu werden. Pürieren oder Entsaften? Säfte sind ein unvollständiges Nahrungsmittel. Ihnen fehlen die Ballaststoffe und die in ihnen enthaltenen Antioxidantien, die beim Entsaften zurück bleiben.

Grüne Smoothies sind eine vollständige Mahlzeit.

Dabei ist Abwechslung zwischen verschiedenen grünen (Bio) Blattgemüsen wichtig. Der Frühling bringt ja jetzt jede Menge frische Wiesenkräuter. Je größer die Auswahl, desto größer ist das Spektrum an lebenswichtigen Nährstoffen. **In dem Smoothie dürfen alle grünen Blattgemüse, essbare (ungiftige) Wildpflanzen, Gartenkräuter und jede Menge an Früchten plus gutes Quellwasser.** Verwenden Sie die grünen Blätter statt den stärkehaltigen Wurzelfrüchten von Karotten, Rote Beete und auch keinen Blumenkohl, Weißkohl, da sie nicht gut zu Früchten passen und Gärung/Blähung verursachen. **Wieso aber unbedingt grünes Blattgemüse?** Ohne grüne Pflanzen kann kaum ein Wesen überleben. Pflanzen sind für uns Menschen genau so wichtig wie Wasser, Luft und das Sonnenlicht. Die Zusammensetzung der grünen Pflanzen entspricht genau dem, was der Mensch an lebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Aminosäuren braucht. Das Chlorophyll der Pflanzen (das pure Sonnenlicht) geht sofort ins Blut und kann als regelrechter Energieschub betrachtet werden - und besonders mit dem frischen kostenlosen ‚Grünzeug‘ von der Wiese. Also - nicht nur Red Bull verleiht Flügel...

(Victoria Boutenko, Green for Life, Grüne Smoothies v. Hans-Nietsch-Verlag)

Green Energy

- ¼ Ananas (Schale und Strunk entfernen)
- 1 Banane
- 2 Hand voll Spinat
- 1 Hand voll Löwenzahn od. Brennnessel
- 2 Tassen Wasser

Kaki-Cocktail

- 2 reife Kaki
- 1 große reife Birne
- ¼ Bund Minze
- 2 Tassen Wasser

workshop - jetzt Anmelden 037756-17589
„Grüne Smoothies - schnell, lecker und super gesund“
am **2.5., um 18 Uhr** im **BioMARKT SZB** mit Sandra Müller, Ann König

Smoothies gelingen in guten Mixern mit hoher Umdrehungszahl oder auch im Thermomix. **Thermixberatung und Kochtreffs** siehe Veranstaltungstipps letzte Seite:

Sylvie Lutz - Tel. 03774-505668 und
Bärbel Adelt - Tel. 03774-27694

Kinder-Kochkurse 13.4./ 17.5. jeweils **16 Uhr**, min. 5 teilnehmende Kinder, Dauer ca. 1,5 h, 5 € pro Kind, Anmeldung erforderlich, im **BioMARKT Schwarzenberg** mit Sandra Müller

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

Heilpflanze von Birgit Münzner Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die Brennnessel gilt als die Heilpflanze für entgiftende und entschlackende Frühjahrskuren zur Anregung des gesamten Stoffwechsels. Wer mit offenen Augen in den Vorgarten schaut, wird mit Sicherheit die Brennnessel finden. Sie wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd, harntreibend, entwässernd und ist den meisten als natürlicher Blutverdünner bekannt. Doch die Brennnessel kann noch weitaus mehr. Junge Blätter haben wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin A, B und C, Kieselsäure, Schwefel, Gerbstoffe und Enzyme. Diese sind vor allem wichtig bei ganz alltäglichen Situationen. Als Wildgemüse, Saft oder Tee steigert die Brennnessel die Konzentration und Erinnerungsfähigkeit, bringt einen klaren Geist und eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Äußerlich angewendet in Form des Durchpeitschens kann diese Heilpflanze Linderung bei Rheuma, Gicht und Nervenschmerzen bringen. Wer unter allergischen Reaktionen mit der typischen Quaddelbildung

leidet, sollte die Brennnessel als homöopathische Aufbereitung probieren. Mittlerweile wird die Brennnessel auch als Naturkosmetikum eingesetzt. Kieselsäure und Schwefel haben einen heilenden Effekt auf die Haut. Bitte darauf achten, dass auf 1 Tasse Brennnesseltee die doppelte Menge an gutem Quellwasser getrunken wird, ansonsten kann es zu Schwindel, Übelkeit und anderen Kreislaufbeschwerden kommen.

Achtung: Bei Ödemen (Wasseransammlung im Körper) aufgrund von eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit dürfen Sie Brennnesselblätter und andere wasserreibende Heilkräuter nicht verwenden.

Ihre Birgit Münzner
www.naturheilpraxis-muenzner.de



Foto: Casapracine.de

Darmpflege mit Kräuterkraft - Die Europakur nach Heilpraktiker Wolfgang H. Müller (von Gertraud Drechsel)

Der sprichwörtliche Tod sitzt nur so lange im Darm, bis die Wende eingeleitet wurde, um die dort eigentlich beheimatete Wurzel der Lebenskraft (Immunabwehr) wieder werhrhaft zu kräftigen. Diese enormen Selbstheilungskräfte gilt es mit einem Selbsthilfemittel selbstverantwortlich zu mobilisieren. Damit können wunderbare Genesungsprozesse auch für „Gesunde“ eingeleitet werden.

Die Darmreinigung mit Kräuterkraft als effektive Methode erleichtert eine solche oder ähnliche Umkehr, besonders in Verbindung mit einer Zeit des Loslassens. Es ist naheliegend, dabei auf das Kräftigste, was die Natur hervorbringt, zurückzugreifen: hochpotente Gewürze und Heilkräuter in einer richtigen und effizienten Mischung. Sie sind die geballte Heilkraft der Natur zum Ausgleich von Altlasten, die sich über Jahrzehnte im Körper ansammeln konnten. EUROPA - Darmpflegeprogramm als Selbsthilfemittel und die EUKAPS-Wiederholerkur dienen sowohl der inneren Reinigung und der Regenerierung unseres wichtigsten Immunorgans: dem Darm und dem damit eng verbundenen Lymphsystem - unserer „Kläranlage“.

Die Kräuterkur EUROPA ermöglicht eine Hilfe zur Selbsthilfe, die

- wenig Zeitaufwand erfordert,
- von jedem zu Hause selbst durchgeführt und auch schadlos unterbrochen werden kann,
- alte Ablagerungen von den Darmwänden ablöst und entfernt,
- dem individuellen Grad der Verschlackung gerecht wird,
- überflüssige Pfunde nebenbei verlieren lässt,
- den Cholesterinspiegel senken hilft,
- das Lymphsystem entgiftet,
- den Säure-Basen-Haushalt neutralisiert,
- die Selbstentgiftung der Zellen unterstützt,
- die Darmflora nicht schädigt, sondern nährt und aufbaut,
- den Blutdruck ausgleicht durch eine Grundregulation mit Entschlackung,
- wie Natur pur schmeckt (ohne Aroma- und Zusatzstoffe),
- ohne aufwändige Begleitmaßnahmen wie Diät, Fasten oder Einläufe auskommt, aber bei Bedarf damit ergänzt werden kann,
- sog. Heilreaktionen durch individuelle Dosierung handhabbar macht,
- biologische Zutaten enthält und somit kontrollierte Ware ist,
- die Resorption Ihrer Nahrungsmittel optimiert.

(Auszüge aus dem Buch von Wolfgang H. Müller „Darmreinigung mit Kräuterkraft“)

Diese Kur ist bei uns im BioMARKT Schwarzenberg erhältlich. Mein Mann und ich und bereits viele unserer Kunden haben diese sanfte Darmreinigung, die sich langsam aufbaut und über einen Zeitraum von 1/4 Jahr erstreckt, mit Erfolg angewendet. Verstopfungen verschwanden und blieben auch nach der Kur weg. Man fühlt sich frischer und vitaler. Es trat tatsächlich eine Reduzierung des Gewichts ein. Heißhungerattacken waren nicht mehr da. Die gesundheitliche Wirkung ist enorm, weil der Darm eben effektiv gereinigt wurde und die Immunabwehr wieder funktioniert.

Zu einem **Informations- und Erfahrungsaustausch Thema: Darmkur** am **Dienstag, dem 12. April 2011 um 18.00 Uhr** laden wir alle Interessierte herzlich in den neuen **BioMARKT Schwarzenberg** ein.
(Der angekündigte Vortrag mit Heilpraktiker Herr Müller entfällt vorerst.)



Ihre Familie Drechsel
BioMARKT & Bistro Schwarzenberg,
an der **B 101 OT Neuwelt, Straße der Einheit 115**
Tel: **03774-1744710, www.bioladen-schwarzenberg.de**



Erzgebirgische (Heil)Kräuter und Wildblumen

Wanderungen, Bestimmung, Anwendung,
Zubereitung, Aufbewahrung

**Heilpraktikerin
Birgit Münzner**
Heilkräuterwanderung
Johanngeorgenstadt
Tel. 03773-586786
www.naturheilpraxis-muenzner.de

Matthias Drechsel
Wildkräuter-Wanderung
Schwarzenberg
Tel. 03774-1744710

Bärbel Adelt
Wildkräuterwanderung und
Zubereitung mit dem Thermomix
Schwarzenberg
Tel. 03774-27694

Wiesenreich ,Miriquidi e.V.'
Kerstin Kluge, großer Kräutergarten,
Kräuterwanderungen, Zubereitung
Eibenstock
Tel. 037752-55860
www.wiesenreich.de

Verein Kräuterkreationen e. V.
Qualifizierte Kräuterpädagogen,
Kräuterwanderungen, Zubereitung,
Delikatessen am Wegesrand
Bockau, Tel. 03771-43010415
E-Mail: kraeuterkreationen@bockau.de



Bergschamane Hendrik Heidler
Heilpflanzenführung, Signaturlehre
Scheibenberg
Tel: 037349-8807
www.hendrik-heidler.de

Kräuterbeet Angelika Künzel
Kräuterwanderungen und -anwendung,
Kurse und Seminare, Verkauf von Kräutertees, **Oederan**
Tel. 037292-20213
www.kraeuter-beet.de

Minz & Kunst
Dorit Steidten, Kräuterhof, Gärtnerei
und Hofladen, Obere Dorfstr. 14,
Lobsdorf, Tel. 03763-3429
www.minzundkunst.de

**Heilpflanzenschule &
Naturheilpraxis Andrea Nahrwold**
Ausbildung Phytotherapie, Kräuter-
wanderungen, Zubereitung, Aufbewahrung
Heideweg 9, Thermalbad Wiesenbad OT
Wiesa, Tel: 03733-556690
E-Mail: andrea@nahrwold.de

Momin Oase Gornsdorf
Renate Momin, Kräuterwanderungen,
Zubereitung, Tel. 03721-23396
www.momin-oase.de

Verein Kräuterkreationen e.V. und Bauernhof Nestler informieren:



Die Natur ist wieder erwacht, die ersten Pflänzchen zeigen sich. Bei einer **Kräuterwanderung** durch unsere schöne Natur mit herrlichem Panoramablick können Sie die Wildkräuter kennenlernen, wie man sie findet, wie man sie erkennt, wie man sie konservieren kann und in der Küche anwendet. Mit einem kleinen Kräuterimbiss in freier Natur lassen wir die Wanderung ausklingen und genießen den Geschmack der Kräuter. Eine meiner Lieblingspflanzen ist der Bärwurz, weil er vielseitig eingesetzt werden kann. Neugierig geworden?

Die erzgebirgischen Kräuterpädagogen des Vereines Kräuterkreationen e.V. haben ein **Wildkräuterrezeptbuch** entworfen, fragen Sie nach beim **Verein Kräuterkreationen e.V.**, Schneeberger Straße 49 in 08324 Bockau, Tel. 03771/43010415, E-Mail: kraeuterkreationen@bockau.de



Rezept Erzgebirgischer Bärwurzquark

500 g Quark, 150g Schnittkäse, Salz, Pfeffer, ca. 30 g Bärwurz.

Quark mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittkäse reiben, Bärwurz klein schneiden und dazu geben. Schmeckt besonders gut zu frischen Pellkartoffeln.



Kräuterwanderungen:

21.04. „Wir begrüßen den Frühling“ 16.00 Uhr

30.04. „Frühlingsspaziergang in den Mai“ 13.00 Uhr

14.05. „Auf den Spuren des Löwenzahn, Maispitzen & Co“ 14.00 Uhr

Treffpunkt ist jeweils an der Waldburg in Rittersgrün, auf Vorbestellung, Dauer der Wanderungen ca. 2 Stunden, Infos und Anmeldung bei Birgit Nestler (Adresse siehe unten) Handy: 0173/1675698

Tag des offenen Hofes

Am 29.05.2011 öffnen wir wieder unsere Türen und Tore. Sie können einen Einblick in unsere Ställe und unseren Alltag gewinnen zum **Tag des offenen Hofes** von **10.30 - 16.00 Uhr** auf dem Bauernweg 6. Es warten wieder viele Attraktionen auf Sie, wie altes bäuerliches Brauchtum, können z.B. beim Buttern zuschauen und es gibt auch viele leckere Sachen aus eigener Herstellung.



Frische Erzeugnisse ab Hof wieder am 16.04.2011 (auf Vorbestellung)

Birgit Nestler, Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler
Thomas-Müntzer-Weg 1, 08359 Breitenbrunn OT Rittersgrün
Tel./Fax: 037757/7978, www.eiei-nestler.de, E-Mail: info@eiei-nestler.de



Unser **BioMARKT** in Neuwelt wurde am 02. Dezember 2010 eröffnet. Es freut uns sehr, dass er so gut angenommen wird. Es geht ein herzliches Dankeschön an unsere Kunden, die unseren schönen Markt mit Leben erfüllen. Wir möchten auf diesem Wege nochmals Danke sagen an alle, die bei der Entstehung mit dabei waren. Ohne diese tagelangen Arbeitseinsätze, die Bereitschaft - oft über die Grenzen hinaus - aller Beteiligten wäre dieser Markt so nicht entstanden. Heute können wir mit Stolz und Freude zurück und in die Zukunft blicken. Ihre Gertraud, Matthias und Christian Drechsel

Der BioMARKT hat geöffnet von

Montag bis Donnerstag 9.00 - 18.00 Uhr

Freitag von 9.00 - 19.00 Uhr und Samstag von 9.00 - 14.00 Uhr.

Unsere Belegschaft heute:



von links nach rechts:
Bianca Arnold
Beate Drozd
Jens Haas
Christian Drechsel
Annett Dieke
Matthias Drechsel
unten Gertraud Drechsel

Unsere Empfehlung:



Das besondere Angebot im BISTRO **Kaffeeklatsch** jeden Donnerstag und Freitag
Frischer hausgemachter Kuchen
und Kaffee für 2,20 €



Tägl. Lieferung mit frischem Obst und Gemüse, Käsetheke, **Biomarkt-Bistro**: Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, **Ökokisten-Lieferung**, Wildkräuterwanderungen und Vorträge, Kochkurse für Kinder u. Erwachsene u.v.m.

BioMarkt Schwarzenberg, Str. der Einheit 115, Tel. 03774-1744710
www.biomarkt-schwarzenberg.de, www.bio-heim-service.de



2012 (von Ann König)
- wird es ernst?

Wo geht unsere Reise hin? Von dem Ende des Maya-Kalenders zum 21.12.2012 wird gesprochen. Viele Prophezeiungen in dutzenden alten Schriften sagen eine Zeit voller Veränderungen, Katastrophen - ein Armageddon - voraus. Die Menschen werden immer mehr verunsichert und verängstigt durch z.B. angeblichen Klimawandel, Überbevölkerung, Wasser-, Nahrungsmittel-, Ölknappheit, Terror, Kriege, Finanzkrise, Naturzerstörung- und katastrophen.

Wenn man das alles auf einen Haufen packt und sich daneben stellt, erscheint alles im ersten Augenblick wie ein unwillkürliches selbstentwickelndes Chaos.

Auf meinem Weg, als ich alles zu hinterfragen begann, um die Wahrheit zu finden, wagte ich mich wie Alice im Wunderland immer tiefer in den Kaninchenbau. Dabei erschütterte es mich teilweise sehr, als ich erkannte, was auf der Erde schon seit Jahrtausenden bewusst gespielt wird. Ich sehe nun eine große hausgemachte Matrix oder Puppenbühne, mit Marionetten, Drähten und den Spielern im Schatten. Enttäuschung tut manchmal weh. Die ewige Wahrheit dahinter macht jedoch frei.

Und genau das ist die Reise, auf die man sich als Mensch einlässt, wenn das Bewusstsein in einem langsam erwacht und man beginnt, die Welt aus einer neuen Sichtweise zu betrachten. Wir erkennen die geschaffene materialistische Traumwelt voller Illusionen. Wir schaufeln uns frei von all' dem Müll an Fehlinformationen, den Manipulationen und Hypnosen. Und wir sehen auch, wo und wie Energie in diese künstliche Matrix fließt und sie stabilisiert.

Und hier sind viele ‚clevere‘ (Ego) Fallen eingebaut, in die auch Umweltaktivisten, Heiler und alte wie neue Spirituelle fallen können. Sie denken anders zu sein, dienen aber letztlich weiterhin der Matrix und seinen Schattenherrschern.

Zudem zeigen sich auf der Erde höchst bemerkenswerte Fakten über die Abnahme des Magnetfelds, die Erhöhung der Schuman-Resonanz-Frequenz, die Durchlichtung der Erde mit Gamma-Strahlung, der Venustransit und die ansteigenden Sonnenaktivitäten. All diese Hinweise deuten auf einen Höhepunkt um das Jahr **2012**. Und nun?

Es ist nicht mehr zu leugnen, dass sich die Menschheit jetzt in einer fantastischen energetische Transformation befindet. Die Menschen erwachen und fangen wieder an sich zu erinnern, was sie *wirklich* sind - ein *unendliches ewiges Bewusstsein* und *EINS mit Allem was Ist*, welches gerade irdische Erfahrungen macht.

Meine größte Erkenntnis ist dabei, sich an NICHTS mehr FEST zu halten. Sobald man wieder in starre Systeme von Meistern, Regeln von ‚Dürfen, müssen oder sollten‘ gerät (Ego), verlässt man wieder die wahre SEINsebene.

Jeder hat die WAHL, wofür er sich entscheidet und auf was er sich ausrichtet. Ein ängstliches Lamm zu bleiben und sich Richtung ‚Neue Weltordnung‘ treiben zu lassen oder **wieder als LÖWE zu erwachen, um in Liebe, Kooperation und MitEINander im neuen WIR ein freies schöpferisches Leben zu genießen.**

Viele Anhaltspunkte zur Wahrheit über und hinter der Mond-Matrix und was wir jetzt tun können, findet ihr in dem neuesten Werk von **David Icke** ‚*Der Löwe erwacht - Jetzt wird die Menschheit endlich frei*‘. Bestens zu empfehlen.

Welttournee David Icke
24.4. Immenstadt (Bayern)
www.david-icke.com

Siehe auch die Publikationen von von z.B. **Dieter Broers**, **Jo Conrad** (www.bewusstv.tv), **Gregg Braden**, **Werner Neuner**.

Freier Gesprächsabend Thema ‚**Matrix - Marionettenstaat**‘ am Karfreitag, 22.4., ab 19 Uhr in Breitenbrunn
Anmeldung bei Ann König, Tel: 037756-80696

Rückführungen in frühere Leben haben sich in der Praxis bewährt (von Jana Münzner)

Auch bei uns fasziniert die Lehre von der Reinkarnation mehr und mehr Menschen. Aus dem Reinkarnationsgedanken mit dem Glauben an Karma und Wiedergeburt hat sich die Reinkarnationstherapie/Reinkarnationsanalyse entwickelt. Sie geht davon aus, dass der Mensch in seinem Unterbewusstsein Vorstellungen und Ängste hat, die nicht aus einem bewussten Erfahrungsschatz herrühren, die ihn aber recht unangenehm berühren können. Sie gesteht dem menschlichen Bewusstsein eine schier unendliche Speicherkapazität zu und räumt ihm eine sehr tiefe Logik ein, die sich nicht in der verstandesmäßigen Alltagslogik erschöpft. Diese Tiefe, der Umfang und die Vielschichtigkeit bergen auch die Möglichkeit von Fehlinformationen, Verwechslungen und Verschiebungen. Aus diesem Zusammenhang heraus deutet die Reinkarnationsanalyse jede Störung als berechtigte, aber nicht mehr zeitgemäße Reaktion. Durch Ernstnehmen des Symptoms und durch dessen Zuordnung zur entsprechenden Schicht versucht die Reinkarnationsanalyse selbst das irrationalste Verhalten in relativ kurzer Zeit zu entwirren.

So können zu Problemen wie Ängste und Befürchtungen, Beziehungskonflikte, berufliche Probleme, körperliche Symptome, Sinn- und Zielfragen oft recht schnell Antworten und Lösungen gefunden werden.

Die Reinkarnationsanalyse geht davon aus, dass im Unterbewusstsein alle nicht verarbeiteten Eindrücke gespeichert werden und sich in immer wiederkehrenden Bildern, Ideen, Konflikten, Überreaktionen, persönlichen Hemmnissen, körperlichen Symptomen oder Fixierungen ausdrücken. Sobald dem Bewusstsein Zugriff auf das Unbewusste gewährt wird, die verdrängten Bilder bewusst gemacht werden, heben sich Wiederholungen und Fixierungen auf.

Dabei ist es nicht notwendig, dass der Klient an die Lehre von der Wiedergeburt glaubt. Sehr förderlich sind dagegen die Einstellung der hilfesuchenden Menschen zu ihren Problemen und zum Leben, ihre Einsicht in schicksalhafte Zusammenhänge und die Bereitschaft, Verantwortung dafür zu übernehmen.

Und es gehört schon eine Portion Mut dazu, sich der Vergangenheit zu öffnen und sich mit dem Chaos, Unrecht und Leid zu konfrontieren. Wer sich aber diesen Realitäten stellt, kann sich von ihnen befreien und in der Gegenwart unbeschwert leben.

Jana Münzner
• Psychologische Beratung
• Reinkarnationsanalyse
• Geführte Meditation
• Verbundener Atem
Tel. 0162-7486264



Termine für den Verbundenen Atem:
12. April 18.30 Uhr und 10. Mai 18.30 Uhr
bei **Anett Choulant im Yoga-Zentrum Schwarzenberg, Obere Schloßstr. 7**

NLP (NeuroLinguistisches Programmieren Teil 2 von Annelie Schmidt)

„Wer nicht weiß, wohin er will, wird nirgendwo ankommen!“
(Mark Twain)

Ein weiser Mann schrieb einmal: Erfolg besteht aus ZIELEN, alles andere sind nur Kommentare. Die Fähigkeit, sich Ziele im Leben zu setzen und Pläne zu ihrer Erreichung zu machen, kann Ihnen zu mehr Erfolg und Glück verhelfen als vielleicht jede andere Fähigkeit, die Sie erlernen. Sie ist durch Anleitung und Übung erlebbar und bringt KLARHEIT in Ihr Leben. Das AUFSCHREIBEN der ZIELE ist sehr wichtig, es ist so, als würden Sie einen Vertrag mit sich selbst machen!

Was genau ist zu beachten:

- 1. Formulieren Sie Ihre Ziel positiv, konkret und so, als ob Sie es schon erreicht haben!**
(... Ich besuche 1 Weiterbildung im Jahr 2011.)
- 2. Legen Sie den genauen Termin fest und spüren Sie diesen Tag!**
(...Was hören, riechen,...Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?)
- 3. Schreiben Sie alle Stärken auf, die Sie dazu brauchen!**
(... Ich bin flexibel, zuverlässig, zielstrebig.)
- 4. Wer hilft Ihnen, dieses Ziel zu erreichen?**
(... 2 nahe stehende Menschen, um zu unterstützen...)
- 5. Prüfen Sie, ob es für Ihren Körper o.k. ist?**
(... Fragen Sie ihre innere Stimme, wägen Sie ab...)
- 6. Wann genau tun Sie den 1.Schritt?**
(... in den nächsten 72 Stunden, sonst tun Sie es nie!!!)

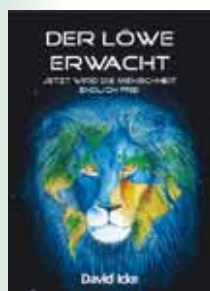
An dieser Stelle ist es für mich ganz wichtig zu betonen: Wenn Sie Ihr Gehirn nicht mit Ihren eigenen Resultaten programmieren, die Sie erreichen wollen, wird es jemand anderes tun. Sie geben Verantwortung und Macht ab und ... andere machen mit Ihnen, was sie wollen. Natürlich ist das eine sehr einfache Form der Zielformulierung. Viele Menschen tun dies trotzdem nicht, weil sie nicht an sich selbst glauben. Stellen Sie sich einfach heute mal vor, was es für Sie bedeutet, endlich zu wissen, dass Sie

sich auf die Dinge im Leben konzentrieren, die Ihnen am allerwichtigsten sind. „Alles Denkbare ist machbar“, sagt Einstein.

Haben Sie den Mut, Ihr eigenes Leben zu planen und sich Tag für Tag Ihren „Stern am Himmel“ zu holen!

Ich wünsche Ihnen dazu viel ERFOLG!
Annelie Schmidt

Bergstraße 3, 08280 AUE, Tel. 03771-365235
E-Mail: annelie.schmidt.seminare@googlemail.com



VEGA CHECK Methode

Diagnose „Kerngesund“ (von Heilpraktikerin Barabara Beer)

Des Öfteren kommen Patienten mit dieser Aussage in meine Praxis. Obwohl keine oder nur geringfügige Befunde vorliegen, fühlen sich die Patienten nicht leistungsfähig, ja oft „ausgebrannt“. Welche Möglichkeiten der Suchdiagnostik bleiben der Naturheilkunde? Vor etwa 10 Jahren habe ich im Rahmen eines Kongresses die **Vega-Check Methode** kennen gelernt. Nach intensiver Beratung, Information und Messung am eigenen Körper war ich von dieser Möglichkeit, Störfelder funktionseller Art zu finden, überzeugt. Wie kann man sich so eine Diagnose-Findung vorstellen?



„Check Medical Sport“ benötigt nur 6 Elektroden, welche an Händen, Füßen und Kopf angelegt werden. In vier aufeinander folgenden Abläufen werden jeweils negative und positive 13-Hertz-Impulsströme geleitet. „Check Medical Sport“ erfasst die elektrischen Parameter der Segmente. Die Messergebnisse jeder Ableitung lassen Aussagen über den energetischen Zustand und die Funktion von Organen und deren Beeinflussungen zu.

In Vorbereitung der Messung erhält der Patient ein Informationsblatt mit diversen Hinweisen. Die Messung selbst dauert 10 min. Danach erfolgt eine umfassende Auswertung des „Check Medical Sport“. Nach ca. einer Woche kommt der Patient erneut in die Praxis. Wir besprechen das Ergebnis der Messung. Ich analysiere solche Parameter wie z.B. Säure-

restatus, Pilzbelastungen, hormonell Probleme oder Organbelastungen. Fallen extreme Werte z.B. im Leber- oder Nierenbereich auf, empfehle ich den Patienten eine Abklärung beim Facharzt. Mittlerweile sind Haus- u. Fachärzte alternativen Methoden gegenüber sehr aufgeschlossen.

Interessant ist die Auswertung im Sportmedizinischen Bereich: Welche Muskelgruppen sollte ich speziell trainieren? Welche Pulsfrequenz ist beim Training für mich optimal? Wo liegen meine Energiereserven? Wie kann ich über die Ernährung meinen Allgemeinzustand verbessern?

Dies sind einige Parameter. Das Vitalzentrum Schwarzenberg, speziell Jana u. Andreas Müller, arbeiten konkret mit diesen Aussagen beim Trainingsprogramm einiger Patienten.

Eines sei jedoch zum Abschluss dokumentiert. Naturheilkunde ist Erfahrungsmedizin mit vielen Möglichkeiten, aber auch mit überschaubaren Kriterien. Ein solider Therapeut schätzt seine Möglichkeiten und Grenzen ehrlich und unspektakulär ein. Vertrauen Sie vor allem aber Ihrem „Bauchgefühl“, ehe Sie sich einem Gerät oder einem Therapeuten anvertrauen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit,
Zeit zum „Suchen“ und Zeit zum „Finden“.



Naturheilpraxis
Barbara Beer
Erlaer Str. 14
08349 Schwarzenberg
Tel. 03774-26333

Nabelchakra

Dieses Chakra, auch als **Solarplexus** bezeichnet, durchstrahlt den Körper wie eine leuchtende Sonne und versorgt ihn mit Prana (Lebensenergie). Es ist mit der Farbe **Gelb** und dem Element Feuer verbunden.

Das Chakra liegt etwas über dem Nabel, im Magenbereich und ist für den gesamten Organismus von Bedeutung, insbesondere für Magen, Dünndarm, Leber, Milz und Gallenblase. Es beeinflusst den Verdauungsprozess sowie das vegetative Nervensystem und die Bauchspeicheldrüse.

Das Nabelchakra steht für die Bildung einer gesunden Persönlichkeit und Durchsetzungskraft und ist die Quelle der Gefühle. Ein starkes 3. Hauptchakra verleiht sowohl Lebendigkeit und Tatenkraft als auch Sensibilität und Mitgefühl, um seine Ziele zu verwirklichen und die Welt aktiv mitzugestalten. Spontaneität, intuitive Entscheidungen aus dem Bauch heraus, lässt es frei und unbekümmert fließen. Zudem zeigen Menschen mit einem starken Nabelchakra offen alle Gefühle, durch viel und lautes Lachen oder Weinen aber auch mal richtig wutig sein. Energieüberschüsse und Blockaden führen zu Gefühlskälte, Gleichgültigkeit, Unsicherheit, mangelndes Selbstbewusstsein und zu übertriebenem Ehrgeiz und Leistungsdenken.

Harmonisieren lässt sich das Nabelchakra durch spezielles Yoga, Pranaheilung*, Saiteninstrumente, das Mantra RAM, den offenen Ton ‚O‘ oder z.B.:

Edelsteine: Citrin, Bernstein, Tigerauge, gelber Jaspis

Aromaöle: Lavendel, Kamille, Zitrone, Anis

Bachblüten: Impatiens, Scleranthus, Hornbeam

Gewürze: Kardamom, Anis

Heilpflanzen: Fenchel, Kamille, Wacholder

(vgl. Govinda, Chakra Praxisbuch, 2002) SaK

*Pranaheilung, Infos bei Pranalehrerin Grit Mustroph,
Tel: 037756-1516, www.prana-erzgebirge.de

Ganzheitliche-Wege.com

Aktive Gesundheits-& Lebensgestaltung

BodyTalk-System, Dorn & Breuß, Persönlichkeitsentwicklung

- Neue persönliche Potenziale erkennen und leben
- Ganzheitliche Beratung für Rücken, Füße und Gelenke
- Firmen-Beratung: Systemische Team-Balance, Rückengesundheit am Arbeitsplatz
- Selbsthilfe: Vorträge, Workshops, Seminare



Raum für BewusstSein
Chemnitzer Strasse 58
09247 Röhrsdorf

Gesundheitsstudio
Glashüttenstrasse 44
09474 Crottendorf



Zeit zum Leben
Raum für BewusstSein



Katrin und Jens Hildebrandt
Ganzheitliche Gesundheitsberater
Seminarleiter und Regionale Ansprechpartner des
Rückgrad e.V., Mitglieder der IBA

Tel. (03 73 44) 1 33 81
Sprechzeiten und Termine
nach Vereinbarung!

Aktuelle Seminartermine:

(keine Vorkenntnisse erforderlich - offen für Jeden)

29.-30. April Dorn-Breuß-Massagekurs in Röhrsdorf
135,-€/Person Referenten: Katrin und Jens Hildebrandt

28.-29. Mai BSFF-Kurs in Röhrsdorf
(be set free fast - schnell davon frei)
195,-€/Person Gastdozent: Peter W. Klein
Buchautor, Spezialist für energetische Psychologie

weitere Informationen und Anmeldung:
www.katrin-hildebrandt.de
www.ganzheitliche-wege.com



Lebensschule für Kinder

NEU: Sternstunde für Kinder

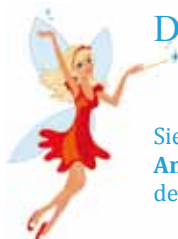
- Für mehr SELBST-Bewusstsein
und
Achtsamkeit -



**Dienstag, 3. Mai und 14. Juni,
jeweils 16.00 Uhr im Pranaraum
Schwarzenberg, Str. der Einheit 55**

Entspannungs-, Konzentrations-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Tönen, Lachen, Klang, Musik und Phantasiereisen

Dauer ca. 90 min, 4 € pro Kind, 5-14 Jahre,
mit Lebenslehrerin Ann König
Anmeldung Tel. 037756-80696, www.annerchi.de



Die gute Fee – Katja Wagner Mobiler Betreuungsdienst

Sie pflegen verantwortungsvoll Ihre
Angehörigen und benötigen Unterstützung bei
der Betreuung? **Wir können Ihnen helfen!**

Wir sind ein zugelassener Betreuungsdienst nach §45c SGB XI. Wir betreuen Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitsstörungen und psychischen Erkrankungen in **ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen**. Dabei richten wir uns stets nach den Bedürfnissen des Einzelnen. Für ein unverbindliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gern zu Verfügung.

Katja Wagner
Talstrasse 12
08359 Breitenbrunn

Telefon: 03774/27634
Mobil: 0151/56136341
Mail: diegutefee-erz@gmx.de

Dr. Bach Rescue Tropfen Notfall- Tropfen für alle Fälle

Es handelt sich hierbei um ein von Dr. Bach beschriebenes Kombinationsmittel aus den Bachblüten Cherry Plum (bei Angst vor seel. Kurzschlusshandlungen), Clematis (bei geistiger Abwesenheit), Impatiens (bei überschießenden Reaktionen), Rock Rose (bei innerer Panik) und Star of Bethlehem (bei seel. und körperl. Erschütterung).

Die Rescue Tropfen geben innere Erleichterung bei starkem Stress und helfen, wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen, sowohl bei seelischen Problemen (Panik vorm Zahnarzt, Heimweh, Ängsten, Streit, Unglücksnachrichten, Verlust eines geliebten Haustiers...) als auch körperlichen Notfällen (Verletzungen, vor und nach Operationen, Unfall). Bei letzteren ersetzen sie natürlich nicht eine ärztliche oder naturheilkundliche Behandlung. Die Mischung sollte in jedem Haushalt, in jeder Handtasche zu finden sein und ist in vielen Variationen erhältlich: **als Tropfen,**

Kaugummi, Bonbons, Tee und für Kinder besonders geeignet als Rescue Globuli (z.B. von Miriana). Im Akutfall sollten alle 15 Minuten 2 Tropfen/ Globuli direkt auf die Zunge gegeben werden. Auch die Creme oder das Gel zur äußeren Anwendung sind zu empfehlen, z.B. bei blauen Flecken, Mückenstichen, Sonnenbrand usw.. Weitere Informationen zur Bachblüten- Therapie erhalten sie in meiner Praxis:
Naturheilpraxis Julia Gruner, Str. d. Friedens 4a, 08352 Raschau, Tel: 03774/ 869867 www.julia-gruner.de



... das Lernen mit der Energiefeld-Korrektur vereinfachen Lern-„Schwächen“ schwächen und Stärken stärken (v. Matthias Vogel)

Laut der deutschen Unesco-Kommission "Inklusive Bildung" wird bei Kindern in Sachsen überdurchschnittlich oft eine "Lernbehinderung" diagnostiziert. Die Folge sind, neben der vorschnellen Forderung an die Eltern, diese Schwäche bzw. deren Folgen durch Medikamentengabe "auszugleichen", auch ein häufigeres "Abschieben" in Förderschulen. Zwischen 1999 und 2008 stieg laut Studie der Anteil an Kindern mit "sonderpädagogischem Förderbedarf" von 5,5 auf 8,3%. Somit ist mehr als jeder zwölfte Schüler davon betroffen und gilt nicht nur während der Schulzeit offiziell als "behindert". Dieser "Stempel" verfolgt ihn, meist nachteilig, auch über die Lehrzeit hinaus das gesamte Leben.

Sicherlich haben Sie in Ihrer Schulzeit und auch später erfahren, dass auch Sie Lern-Schwächen auf manchen Gebieten hatten und sich deren Inhalte nur schwer oder gar nicht merken konnten. Wenn diese Schwächen jedoch auf sehr vielen Gebieten vorliegen, wird es für Kinder, Jugendliche und für deren Eltern in unserer "Leistungsgesellschaft" zum Problem.

Mit Hilfe der Energiefeldkorrektur ist es möglich, dass sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns optimiert. Darüber hinaus können auch Schwächen, die gegenüber verschiedenen Lehr-Themen bestehen, korrigiert werden.

Ein wesentliches Merkmal der Energiefeldkorrektur ist ihre universale Einsatzmöglichkeit, d.h. sie kann sowohl allein stehend angewandt oder andere komplementär- oder schulmedizinische Methoden ergänzen.

Sollte Sie ein spezielles Problem beschäftigen, für das Sie bisher keine Lösung fanden, fragen Sie uns einfach.

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



Hyperaktivität aufgrund Angst in der Schwangerschaft Biologisches Decodieren (von Ann König)

Die Grundlagen des Charakters, für Verhaltensweisen und für bestimmte sogenannte Krankheiten werden nicht nur allein durch die Gene gebildet. Auch das Umfeld, die Erziehung und besondere konfliktauslösende Situationen, vor allem in den ersten 7 Lebensjahren, prägen unser Wesen. Dies erkennt auch zunehmend die Wissenschaft an (vgl. z.B. Bruce Lipton DVD-Vortrag „Wie wir werden, was wir sind“). Daraus haben sich zum Teil faszinierende und belegbare Erkenntnisse, Anwendungsbereiche entwickelt, wie z.B. die 5 Biologischen Naturgesetze (www.5bn.de) und das *Biologische Decodieren*.

Einen Einblick in ihre Arbeit mit dem Entschlüsseln von Verhaltensauffälligkeiten gibt uns **Angela Frauenkron-Hoffmann** in Ihrem Buch **„Ein Handbuch für Eltern“** (ISBN 978-3-940063-11-3). Durch das Erkennen einer oder mehrerer ursächlichen „Stress“-Situationen bei der Zeugung, in Schwangerschaft oder bei der Geburt löste sie viele Fälle einfach und für immer auf.

Jedes Embryo und Kleinkind nimmt jede Gefühlsregung seiner Eltern wahr und ordnet sie ein in „Überleben“ oder „Sterben“. Aus negativen Erlebnissen wie Schock, Ärger, Wut bei Mutter oder Vater kann sich so ein Programm im Kind aktivieren, was im späteren Leben in ähnlichen Situationen immer wieder die gleichen Symptome hervorruft.

Das Schlüssel-Programm wird herausgefunden. Nachfolgend erklärt man dem Kind, dass „es mit der ursprünglichen Situation nichts mehr zu tun hat“. In vielen Fällen kann so schon geholfen werden. Unglaublich - aber wahr. Beispiele:

- **Hyperaktivität** - Nach einer Fehlgeburt hat eine erneut Schwangere bei jeder Ultraschalluntersuchung die große *Angst*, das Embryo würde sich *nicht bewegen*, denn das bedeutet *Tod*. Das Kind trägt nun das Programm in sich: Bewegung = Leben, Stillstand = Tod.
- **Wortfindungsstörung od. LRS** - Die Mutter löst in den Geburtswehen ein Kreuzworträtsel. Ihr fallen jedoch in der Aufregung die Wörter nicht ein oder sie kann etwas nicht richtig schreiben, was sie in große Wut treibt.
- **Faul herumliegen** - In der Schwangerschaft lag die Mutter aufgrund einer Depression nur faul vor dem Fernseher herum. Das führt beim Kind dazu, dass es dieses Verhalten übernimmt und auch lieber herumliegt, als z.B. Hausaufgaben zu machen.
- **Aggressivität** - Ein kleiner Junger schlägt ständig seine Schwester. Die Mutter hatte auch eine ältere Schwester, auf die sie sehr eifersüchtig war und immer schlagen wollte, aber nicht konnte.

Buchtipps



BIO-Fach 2011

Auch dieses Jahr öffnete Nürnberg im März wieder seine Tore für die Bio-Fach-Messe/ Vivanesse 2011. Die Bio-Fach-Messe gilt als Weltleitmesse. Aufgeteilt auf 9 Messehallen konnte man Bio-Lebensmittel aus internationalem Handel, aus deutscher Vermarktung, eine Textil-Area, Naturwaren, Wein und Olivenöl, Organic+ Fair und viele Events und Sonder-schauen erleben. Die Vivanesse, die Messe für Naturkosmetik, war mit einer Vivanesse-Oase, Kosmetikberatung und Schminkschule der Sammelpunkt für Frauen und auch Männer. Denn auch in dem Bereich der Männerkosmetik gibt es viele Neuheiten.

Mehrere Bio-Cafes, Weinrestaurants und Bistros hatten für jeden Geschmack etwas im Angebot. Hauptsächlich wurden von den Firmen neue Produkte, neue Produktlinien vorgestellt, aber auch ganz neue Firmen konnte man entdecken. Natürlich dürfte überall ausprobiert und verkostet werden.

Einige dieser Neuheiten sind der mit Stevia gesüßte Joghurt in zwei verschiedenen Sorten, der SAMBA Joghurt mit Haselnuss-Schoko-Zubereitung. Beide Produkte sind von der Firma Söbbeke. Oder die neuen Snack-Riegel Spacebar von der Firma Wheaty, die neue Fruchtbuttermilch in den Geschmacksrichtungen Mango-Maracuja und Erdbeer-Cassis von „Berchtesgadener Land“ - unter anderem auch der Messe-Gewinner 2011 im Lebensmittelbereich!

Beim neuem Müsli-Konzept MISCH MIT (ein Müsli-Baukasten) von der Firma Rosengarten stellt man aus 4 leckeren Basismischungen und den jeweiligen Zusatzmischungen sein Lieblingsmüsli zusammen. Ob Himbeere, honiggebrannte Nüsse oder Banane-Curry - unter den 20 verschiedenen Feinmischungen - findet sicher jeder den richtigen Mix.

Alle hier erwähnten Messeneuheiten finden Sie u.a. im BioMARKT Schwarzenberg oder fragen Sie in Ihrem Bioladen. (SaM)



Ganzheitliche-Wege.com

Vorgestellt:

BSFF
be set free fast
(schnell davon frei)

Kurs mit Buchautor
Peter W. Klein
28.-29. Mai 2011
in Röhrsdorf 195,-€ /Person

Einmal in's Unbewusste eingedrungen, bleiben Glaubenssätze dort meist für immer wirksam und können uns das Leben schwer machen. Wenn man diese "Eintragungen" ausradieren könnte, würde unser Leben in vielen Bereichen wieder ins Fließen kommen und aufblühen. BSFF ist so ein sanfter Radiergummi. Verblüffend einfache Methode zur Selbsthilfe.

Informationen und Anmeldung:
www.katrin-hildebrandt.de
post@katrin-hildebrandt.de
Tel. (03 73 44) 1 33 81

incl. Systemisches BSFF

Selbstversorgung im Erzgebirge

Am 23.2. hatten viele von uns die Gelegenheit, einen Vortrag in Löbnitz von André Voigt zum Thema Selbstversorgung zu besuchen. Er stellte uns innovative Möglichkeiten vor, wie wir unsere eigene Zukunft so gestalten können, dass wir unabhängiger und gesünder leben.

Das sind zum Einen Anlagen, die Menschen und Gemeinden energiemäßig unabhängig machen können. Sie wandeln alles Verwertbare - sogenannter Müll - durch ein entsprechendes Verfahren in jede gewünschte nutzbare Energie (Strom, Öl) um. Die dabei

erzeugte Wärme kann zum Heizen von Häusern als auch Gewächshäusern genutzt werden, in denen gesundes Obst und Gemüse angebaut werden kann.

Herr Voigt überraschte zum Anderen mit unglaublichen Möglichkeiten z.B. zum alternativen Beheizen, Treibstoff-Einsparungen, Mauerentfeuchtung, Algenanbau sowie ein „Dünger“, der weit über EM hinausgeht. Ein gelungener Abend, der auch zu Diskussionen anregte. Wer ihn verpasst hat, kann sich hier informieren: (AnK)

AEVU (Allg. Europäischer Verbund für Umweltschutz)
www.aevu-europe.com,
André Voigt in Neuhausen, Tel: 037361-14836

Indianische Schwitzhütten-Zeremonie

Seit die Menschen zurückdenken können, spielen Reinigungszeremonien in allen, insbesondere in der indianischen und keltischen Kultur eine große Rolle. Im Rahmen einer Schwitzhüttenzeremonie verbinden wir uns mit der Natur, mit den Elementen und mit all dem, was mit uns zusammen die Erde bewohnt. So finden wir wieder unseren inneren Frieden, entspannen uns, werden gesünder - nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger, emotionaler und seelischer Ebene.

Schwitzhütten werden genutzt, um zu danken für etwas, was in unser Leben getreten ist, um zu bitten für unseren weiteren Weg, als Heilungsinstrument ... oder aus einer Vielzahl anderer Gründe. Unsere Erfahrung zeigt, dass eine Schwitzhütte der Anfang sein kann von einem ganz neuen Lebensabschnitt.

Das mit Decken abgedeckte Weidengerüst in Form einer Schildkröte wird auch als "Hütte der heiligen Steine" bezeichnet. Sind doch die Großmütter und Großväter Steine aus der Sicht vieler alter Kulturen die ersten Lebewesen auf unserer Mutter Erde. Die im Feuer zum Glühen gebrachten Steine werden in der Hütte mit Kräutern gesegnet und mit Wasser begossen.

Die Schildkröte gilt als ein Symbol für Mutter Erde. Unser Gang in die Schwitzhütte ist somit ein Eintauchen in den Schoß von Mutter Erde.

Diese starke Symbolik verbindet sich mit dem Gefühl, dem Ursprung, aus dem wir alle stammen, sehr nah zu sein. Wir sind mehr als sonst während der Zeremonie verbunden mit den Elementen, der Erde, dem Feuer, dem Wasser und der Luft und spüren, dass wir Teil von allem sind, was uns umgibt.

Die Schwitzhütte ist kein Überlebenstraining, bei dem der Härteste gewinnt. Aber natürlich kann man an seine Grenzen geraten, wie beispielsweise Hitze, Enge, Dunkelheit, ... Wir unterstützen uns gemeinsam, diese Grenzen zu überwinden. Und wenn wir sie überwinden, kön-



nen wir gleichermaßen durch neue Türen gehen hinter denen oft ein Geschenk für uns liegt.

Gemeinsames Singen und Beten hilft uns. Bewusst kümmern wir uns um unser ganzes Selbst, unseren Körper, die Seele, die Emotionen und unseren Geist...

Sicher - jeder Teilnehmer kommt mit seinen persönlichen Erfahrungen in die Zeremonie, jeder Teilnehmer wird demzufolge auch höchstpersönliche Erlebnisse mit nach Hause nehmen können. Trotzdem ist es eine starke Kraft, die wir in der Gemeinsamkeit erfahren können.

(Text gekürzt von Holger Röhle)

Schwitzhütten-Zeremonie am 21. Mai, ab 14.00 Uhr Waldcampingplatz-Erzgebirgsbad in Thalheim

Bitte bis 7. Mai bei uns anmelden:
Steffen Seim & Sofia Schröter, Tel: 03721-265033
www.waldcamping-erzgebirgsbad.de

Wir nehmen uns genügend Zeit, um uns auf die Schwitzhütte vorzubereiten. Dazu gehört es, den Schwitzhüttenplatz herzurichten, Feuer zu entfachen und Steine zum Glühen zu bringen. Diese Steine sind dann die Wärme- bzw. Energiequelle in unserer Hütte. Ein Gesprächskreis stimmt uns weiter darauf ein. Diese Vorbereitungen gehören ebenso zur Zeremonie, wie das „eigentliche Schwitzen“ und das Essen danach. Alles zusammen dauert ca. 5-6 Stunden. Nach der Schwitzhütte werden wir alle ziemlich abgespannt sein. Deshalb ist es besser, eine Ruhezeit einzuplanen und nicht gleich wieder zu fahren. Eine Übernachtung im Zelt oder im Bungalow ist auch möglich.

Nachgedacht ... Was ist die Wahrheit?

„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Bereits Sokrates erkannte dies und ich muss ehrlich sagen: Mir geht es in den letzten Jahren ebenso - Tendenz steigend. Da befinde ich mich nun, inmitten des Zeitalters von Internet & Co. - sogar im besten Alter dafür. Über Foren, WEB-Tagebücher sowie Videoportale gelangen Informationen (ich gebe zu: die alle hochinteressant scheinen) plötzlich ungefiltert und unzensuriert an mich heran und das sogar in Echtzeit. Um so kurioser ist es, wie herkömmliche Medien diese Informationen angepasst preisgeben oder gar vertuschen. Zu fast jeder Sache und zu jeder Erkenntnis gibt es in absehbarer Zeit einen Gegenpol, der ebenso glaubwürdig Informationen vermittelt. Stellen sich mir die Frage: Was ist die Wahrheit? Wem glaubt man? Wer ist heute noch authentisch und keine Marionette? Wer ist vor allem ehrlich und wem kann man noch vertrauen? Ich bin verwirrt und vertraue erst einmal weiter nur **mir** selbst. (DeR)





Foto: © Rainer Strum/pixelio.de

Schlüssel zum lebendigen Garten: 6. Säen, setzen und pflanzen (Teil 2)

Über das Anlegen der Beete hatten wir in der letzten Ausgabe gesprochen. Jetzt kommen wir zu speziellen Hinweisen zum Säen und der Betreuung während des Wachstums: Anastasia – eine Frau aus der Taiga - empfiehlt eine in ihrer Einfachheit verblüffende Vorgehensweise. Es werden unter Einbeziehung der **vier Elemente** dem Samen genau die Informationen vermittelt, die sie brauchen, um zum individuellen Nahrungs- und Heilmittel für den jeweiligen Menschen zu werden:

- Wasser:** den Samen min. 9 min in den Mund nehmen, der Speichel des Menschen enthält die konkreten Informationen über seinen Gesundheitszustand
- Erde:** zwischen den Handflächen (30 sec.) halten und auf der zu bepflanzenden Stelle barfußstehen
- Luft:** über den Samen in den Händen ausatmen und blasen
- Feuer:** den Samen offen zur Sonne / Sterne (30 sec.) halten und in die Erde legen. Erst nach 3 Tagen angießen.

Durch Barfußgehen oder uns im Garten mit frischem Wasser übergießen, geben wir weiterhin Informationen über uns an die Pflanzen. Die so ‚informierten‘ Kräuter können helfen, schwere oder langanhaltende, therapieresistente Krankheiten zu heilen. Denn sie sind in der Lage, genau die individuelle Schwingung der Person aufzunehmen und präzise zu verarbeiten - in jedem Fall genauer und umfassend als jede indirekte Behandlungsmethode, die immer auf der Wahrnehmung und dem Können des Behandlers basiert. Die Natur selbst wird in ihrer umfassenden Form zum Meister-Therapeuten des Gärtners.

Da verwundert es nicht, dass Pflanzen, die häufig Aufmerksamkeit von Menschen bekommen, gesund, prachtvoll und üppig wachsen. Aufmerksamkeit schenken, bedeutet mit ihnen sprechen, sie berühren und sie einfach gern haben. Es ist wie bei uns Menschen. ;-) AnK

(Vgl. dazu Buch „Anastasia -Tochter der Taiga“ Bd. 1)

Das Frühjahr beginnt und damit auch die Lust auf Garten (von Uwe Böhm)

Im Biogarten geht alles etwas langsamer, da die Biologie

Wärme und Feuchtigkeit braucht um zu arbeiten. Daher ist es wichtig, schon früh Vorsorge zu treffen. Bitte achtet darauf, dass der Boden nicht auskühlen kann. Schafft mit Mulch (kein Rindenmulch!) und dünnen Kompostschichten etwas Abdeckungen (Wärmebrücken), wenn möglich. Bodenbakterien fangen ab ca. 5°C an zu arbeiten. Unser steiniger Erzgebirgsboden tut sich aber schwer mit dem Auftauen. Dennoch heißt das nicht, bis in den Mai zu warten. Wenn die oberste Schicht auftaut, kann in diese Schicht organisches Material und Steinmehl eingearbeitet werden. Wer nicht genügend hat, verwendet den passenden Ersatz: **Condit**. Wie der Name schon sagt ist dieser Konditionierer / Verbesserer ein fantastisches Produkt. Es ist ein Dünger und Konditionierer der auf ganz natürliche Art und Weise den Boden in Schwung bringt, versorgt oder schon mit geringen Gaben verbessert. Im Unterschied zu granuliertem Rinderdung, Hühnerkot oder ähnlichem bringt Condit ein Konzept und nicht nur Nährstoffe.

Hier seine einzigartigen Komponenten:

MOLKE: Die hydrolysierte Käseolke in Condit

ist die Quelle der positiven Mikroorganismen aus der Laktose, welche die wesentlichen und einzigartigen Nährstoffe dem Boden zufügen und aktivieren. Die hydrolysierte Käseolke enthält auch Bakterien, die Luftstickstoff fixieren, in den Boden überführen und pflanzenverfügbar machen.

SCHLEMP: Die Schlempe, die in der hydrolysierten Molke enthalten ist, ist eine Quelle von Kali, welche die Bodenstruktur aufbaut, die Widerstandskraft der Pflanzen erhöht und die Fruchtbildung fördert.

LIGNO ZELULOSE: Die vergorene Ligno Zellulose in Condit ist ein Humusbaustein und Bestandteil des organischen Materials, das für den Boden wesentlich ist

PFLANZLICHES ORGANISCHES MATERIAL: Das vergorene pflanzliche, organische Material in Condit ist die Hauptquelle von langsam wirkendem, natürlich erzeugtem Stickstoff.

HOLZKOHLE: Die Holzkohle in Condit verbessert das Kohlenstoffgleichgewicht und dient als leicht zugängliche Energiequelle für die Bodenmikroben.

ZEOLITH: Zeolith in Condit ist Behausung von Bodenbakterien, bindet Schwermetalle sowie über flüssige Nährstoffe und verbessert die Bodenstruktur.

HUMINSÄUREN: Im Gesamtvolumen des organischen Materials, das 79% von Condit ausmacht, sind 4% Huminsäuren enthalten.

Wer z.B. mit EM arbeitet, wird durch Condit erstaunliche Synergieeffekte erleben. Jetzt eingebracht, ist er zur Saat- und Pflanzzeit verfügbar. Probiert es einfach. Für Fragen zur Anwendung könnt Ihr Euch gern an mich wenden.

Dipl.Ing. Uwe Böhm, Hohndorf, Tel: 03725-4499702, www.natur-concepts.de

... unabhängig, umweltbewusst und gesund: WOHNEN mit der Sonne

Im letzten Infoblatt „bio-erzgebirge“ stellten wir das Sonnenhaus-Konzept vor. Als Sonnenhaus wird ein Haus bezeichnet, welches mehr als 50 % der für Heizung und Warmwasser erforderlichen Energie aus Sonnenenergie gewinnt. In sonnenarmen, kalten Winterperioden wird bei Bedarf mit etwas Holz zugeheizt. Bewährt hat sich ein Energiemix aus rund zwei Drittel Sonne und einem Drittel Holz.

Heute wollen wir eine von den 4 Sonnenhauskomponenten (Sonnenkollektoren, Solarspeicher, Holzheizung und Heizflächen) näher erläutern und zwar die Heizflächen, welche im Sonnenhaus als Flächenheizung ausgebildet werden.

Für das behagliche und gesunde Wohnklima im Sonnenhaus sorgen Wand- und Fußbodenheizungen. Diese Niedertemperaturheizflächen sind unsichtbar in Wände und Böden integriert. Sie geben die Wärme gleichmäßig an den Raum ab, so dass die Raumtemperatur immer ideal gehalten werden kann. Niedertemperaturflächenheizungen gelten als die angenehmste und gesündeste Art der Raumheizung, da sie dem menschlichen Wärmeempfinden am ehesten gerecht werden.

Außerdem ermöglichen sie eine gute Ausbeute der Solarwärme. Strahlungswärme in Verbindung mit möglichst natürlichen Baustoffen sorgen in Innenräumen für Wohlbefinden und ein gesundes, unbelastetes Raumklima.

Im Sonnenhaus wird die Kraft der Sonne – verbunden mit solider Technik – zur Basis für idealen Wohnkomfort: ein Komfort der unabhängig von Energiekrisen und steigenden Rohstoffpreisen gelebt werden kann.

Für Fragen und Informationen stehen wir gern zur Verfügung. Zudem wird auch unter www.sonnenhaus-institut.de das Sonnenhauskonzept ausführlich erläutert.

Bauplanungsbüro Süß GmbH
Gerd Süß, Knut Scheiter
08340 Schwarzenberg
Tel. 03774 1545-0

www.suess-projekt.de



Kuren & Wellnessreisen Vitalurlaub "Totes Meer" im 4*aqualux Spa & Wellnesshotel

Die landschaftlich wunderschöne Gegend der Rhön, in der Mitte Deutschlands, erwartet Sie mit einem besonderen Angebot.

150 km Rad- und Wanderwege warten darauf, entdeckt zu werden.

Das großzügige Hotel liegt ruhig am Ortsrand von Bad Salzschlirf.

Ein wunderschöner Sauna- und Ruhebereich, Fitnesscenter und Beautyabteilung mit vielfältigen Anwendungen sorgen für Ihr Wohlbefinden.

Inklusivleistungen pro Person:

- * 4 Tage / 3 Nächte im Doppelzimmer mit Halbpension
- * 3 x Massage und 1 x aqualux-Bad mit Mineralien aus dem Toten Meer
- * Nutzung von Fitnesscenter, Thermosolebecken und Sauna, Leihbademantel
- * bis zu 50% Ermäßigung auf vor Ort gebuchte Wellnessbehandlungen
- * Parkplatz nach Verfügbarkeit

Preis pro Person: ab 299,00 € im Doppelzimmer

In Zusammenarbeit mit: Mediplus REISEN, eine Marke der Mediplus GRUPPE



Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Claudia Grund

Auer Straße 32

Grünhain

Tel.: 03774 / 640 421



☀ Grünhain

☀ Bernsbach

☀ Elterlein

Für SIE sind WIR da im Erzgebirge:

Raum Vogtland / Eibenstock

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

Carina Leithold, kreative & natürliche Fotoshootings; Fotografie als Spiegel und Ansatz zu neuem (Selbst-) Bewusstsein; fotogr. Therapie-, Seminar- u. Reisebegleitung; Tierfotografie; Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen; Gestaltung von Printmedien, 08262 **Muldenhammer**, ☎ 037465-40535, www.magic-moments-photography.eu

Kunsthaus Eibenstock, Inh.: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Vorträge, Seminare, Tanzkurse, Yoga, Pranahaltung, Werkstattküche, Bastler- u. Künstlerkurse ☒ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 **Eibenstock** (Nähe Sportplatz), ☎ 037752/50428 www.kunsthaus-eibenstock.de

Raum Aue/Schneeberg

Yoga-Studio Aue, Katrin Zehm, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**, ganztgl. Gesundheitstraining in Aue und Schwarzenberg ☒ 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**, ☎ 03771-51258 www.apotheke-aue.de

Yoga-Zentrum-Schneeberg, 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 Klinger Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auraanalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströme, Meridian-Klop-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de

Thomas Müller, JOB-Vermittlungsagentur, Beratung u. Vertrieb von naturbel. Aloe-Vera Produkten der Fa. Forever Living Products, ☒ Pliezhäuser Str. 07, 08141 **Reinsdorf**, ☎ 0375-2119209, E-Mail: ThommyFLP@web.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-bfld@gmx.de

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

Gisela Viertel, Mangostan Produkte Beratung, ☒ Am Bleysteig 18, **Schwarzenberg**, 03774-21526, www.viertel erzgebirge.mangostan-gold.de

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

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro, Gertraud Drechsel, Bio-Vollsortiment, Öko-Kisten-Service, Treffen und Vorträge, ☒ Straße der Einheit 115, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-1744710, 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, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB (i. A.), **Dunkelfeld-Mikroskopie**, Vorträge und Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost, Thermomixberatung und Kochtreffs ☒ 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

Vertriebsagentur Hähner, Ludmilla Hähner, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☒ Talstraße 6, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774/23957, 016097075437 heahner.auto@online.de, www.haehner.net

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, PRANA Zentrum Schwarzenberg (Str. d. Einheit 55), Pranahaltung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare, Organisation von **Tantra- u. Trommelkursen** ☒ 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, ganztgl. 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**, Koordination **bio-erzgebirge**, ☒ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696, www.annerchi.de, www.bio-erzgebirge.de

Landwirtschaftsbetrieb Nestler i.N., Inhaber Jörg Nestler, Verkauf von Frischmilch, Fleisch- u. Wurstkonserven, Schinken, Eier aus Freilandhaltung ab Hof od. in Läden ☒ Thomas-Münzner-Str. 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 **Breitenbrunn OT Rittersgrün**, ☎ 037757/7978, www.eiei-nestler.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 Hölbig, Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, ☒ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597, www.ihr-leben-meistern.de

Helmut Goy, Geistliches 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-nichtraucher.de, ☒ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau** ☎ 03733-143043, www.gb-matthiasvogel.de

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

Heilpflanzenkunde & 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, ganztgl. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, **Qi Gong**-Kurse, **Reiki**-Behandlungen u. Einweihungen, ☒ Buchenweg 6, 09488 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-stein.de

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

Angelika Sändig, 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, E-Mail: a.sendig@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/Stammstisch, ☒ 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, Architekt, Stadtplanung, **Global Scaling, Vidische 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

Susanne Georgi, Gesundheits-, Ernährungs-, Lebensberatung, Still-, Trageberatung, Wertevermittlung, Suchtprävention, Kreativkurse, ☒ Bruno-Gebhardt-Weg 2, 08297 **Zwönitz/ OT Kühnhaide**, ☎ 0174-3564534, E-Mail: SusanneGeorgi1@gmx.de

Raum Marienberg

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, Fortbildung- 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

Naturheilpraxis Dipl. med. Sigridd 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 Klötzner, Neue Lebensqualität** für Körper, Geist und Geld, Dipl. Prokurist, Marketingberatung, Existenzgründung, Unternehmensberatung, **Wohnesigentum 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, Intensive **Natur- und Ritualarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen**, individuelle erlebnispädagogische Klassenprogramme und Kinderferienlager, ☒ Gellerstraße 3, 09599 **Freiberg**, ☎ 03731-300253, E-Mail: NaturZeitRaum@web.de

NEU DABEI:

Heilpraktikerin Ina Sonar, Klassische Homöopathie, Wirbelsäulen/Gelenktherapie nach **Dorn & Breuß**, ☒ Panoramablick 17, 08315 **Bernsbach**, ☎ 03774-3379779, www.inasonar.vpweb.de

Katja Wagner, Mobiler Betreuungsdienst für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitsstörungen und psychischen Erkrankungen in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen, ☒ Talstraße 12, 08359 **Breitenbrunn**, ☎ 037756-27634, E-Mail: diegutefee-erz@gmx.de



IMPRESSUM

Herausgeberin: Ann König, 037756-80696
info@bio-erzgebirge.de

Bezug: kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen, bei allen Mitwirkenden

Ab: 6 x jährlich per Post direkt nach Haus.

Normal-Ab: 9 € (reine Portokosten)

Freunde-Ab: 18 € (Porto + Ausleih für Aufwand)

Förder-Ab: 27 € oder mehr (+ Spende)

Redaktion, Satz, Layout: Ann König
Texte: Ann König, Sandra Müller, Birgit Münzner, Gertraud Drechsel, Jana Münzner, Annelie Schmidt, Barbara Beer, Uwe Böhm, Gerd Süß, Birgit Netler, Matthias Vogel, Julia Grunder, Holger Röhle, Denis Röher
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.

datum/zeit	veranstaltungen April 2011	ort
7.4./19:30	Vortrag „Metabolic Balance“ - Die wirklich gesunde Ernährung - den Stoffwechsel ankurbeln u. gesund abnehmen - Therapie von Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht u. erhöhten Blutfetten mit Heike Ehrhardt, 10 €	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
14.4./19:30	Vortrag „Japanisches Heilströmen“ - Eine Selbsthilfemethode mit der heilenden Kraft der eigenen Hände mit Ina Klinger, 10 € Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	
12.4./10.5. 19 Uhr	freier Heilungsabend 19 Uhr, kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert, ☎ 03774-820977	Prana Raum Erzgebirge, Str. d. Einheit 55 Schwarzenberg
15.4./20.5. 19 Uhr	Meditationsabend - 2 Herz-Meditaion mit Brigitta & Steffen Schubert, Spendenbasis, offener Abend	
4.6.	Familienstellen nach Bert Hellinger mit Christian Schilling , Beitrag 20€ - eigene Aufstellung 80€, Info und Anmeldung Christian Schilling, ☎ 03447-513497, E-Mail: anmeldung@familienstellen.org Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: f.mustroph@mustroph.de	
8.4./13.5. 19.00 Uhr	Freier Heilungsabend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411	Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schwarzenberg
16.4./10-18 20.4./19:00	Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ (65€ p.P.) Vortrag Aura-Soma - eine bunte Osterüberraschung (5€ p.P.) Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	
ab 25.4.	Beginn neuer Yoga-kurse für Anfänger/Fortgeschr.	
12.4./10.5.	Verbundener Atem mit Jana Münzner, Infos und Anmeldung ☎ 0162-7486264	Yogazentrum Schlossstr. 7 Schwarzenberg
8.4./20.5.	Mantrenabend, Trommeln, Singen & Meditation mit Rocco, Denis & Ann, offener Abend ohne Anmeldung, Spendenbasis	
27.5.-5.6.	YOGA-Reise nach Rügen (Ostsee) im Gutshaus Ketelhagen www.ruegen-gutshaus.de Infos und Anmeldung bei HP u. Yoga-Lehrerin Anett Choulant ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	
6.4./17:00	Freier Heilungsabend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Kerstin Schreiber, ☎ 037752/50428	
9./10.4	Seminar QCT (Quanten Bewusstseins Transformation) mit Diana Hänisch, Vorkenntnisse in Energiearbeit/-heilung wichtig, Kosten: 200 €, Info und Anmeldung: Grit & Falk Mustroph, 037756 1516 od. prana@mustroph.de	
15.4/16:00	Brotbackkurs - Sauerteigbrot aus frisch gemahlenem Vollkornmehl - mit Ansatz für Sauerteig und ein 1/2 Brot, Dauer: ca. 2 1/2 Std, Beitrag: 25 € p.P., max. 10 Teilnehmer, Anmeldung bei Sandra Müller 0172-7942419	Kunsthauseibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
16.4./10:30	Kochkurs „Gesunde Frühlingsküche“ mit Sylvie Lutz, Gebühr: 25 € inkl. aller Lebensmittel Anmeldung unter 03774-505668, www.biohummel.de	
19.4./19:00	Vortrag „Orte der Kraft in Sachsen“ , mit Geomant Uwe Sachse, www.animae-mundi.de	
24.4./17:00	Frühlingskonzert „Wellness für die Seele“ - mit dem Gitarristen Vicente Patiz“ , Ostersonntag, Vorverkauf in Touristinformation Eibenstock 7€, AK 8€, Kinder bis 14 die Hälfte	
26.4./19:00	Vortrag: Gärtnern ohne Gift und Chemie mit der Kraft der Natur! mit Agrar-Dipl.-Ing. Uwe Böhm, www.natur-concepts.de, VK bis 24.4. s.u. 7 €, AK 8 € Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreiber, ☎ 037752-50428, www.kunsthauseibenstock.de	
11.4./9.5. 18 Uhr	Erlebnis-Kochen mit dem Zauberkünstler „Thermomix“ 11.4. Thema „Partybuffet“; 9.5. „Wildkräuter und Spargel“ mit Bärbel Adelt; Infos zum genauen Ort und Anmeldung ☎ 03774-27694, E-Mail: baerbeladelt@gmx.de	Schwarzenberg
2.4./9:30	Vollwert-Praxiskurs Backen - herzhaft und süß , Baumkuchen-Backstube Weißbach, Alte Annaberger Straße 22, Schwarzenberg, 20€	
11.4./18:00	Kochtreff mit Thermomix „Ostermenü“ Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg, 5 €	
16.5./18:00	Kochtreff mit Thermomix „Frühlingsgefühle - Liebe geht durch den Magen“ Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg, 5 €	
20.5./18:00	Kochtreff mit Thermomix „Ostermenü“ Alte Weberei Reußmann, Teichgasse 7, Löbnitz mit Sylvie Lutz, Infos und Anmeldung ☎ 03774-505668, www.biohummel.de	
16.4./9-16 29.4.-1.5.	Seminar Loslassen im Alltag - Ein Seminar zu Psychohygiene, Entspannung u. Genuss mit Gitta Helmert Schamanisches Seminar „Beltane“-„Die große Hochzeit“ oder „Wenn die Göttin ihren Hirschkönig ruft“ mit Donald Guss und Marco Helmert in der Naturherberge Geyer, www.fitundvital-herberge.de Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de	Seminarzentrum Helmert Anton-Günther-Weg 1a 09496 Marienberg
19.4. 26.4./19:00	Vortrag „Ernährung für Körper, Geist und Seele nach den ayurvedisch-yogischen Ernährungsrichtlinien“ im Reef Paloo Fitnessgarden SZB Vortrag und Gesprächsrunde zum Thema: Yogisch-ayurvedische Ernährung - „Du wirst, was du isst.“ im Yogastudio Aue „Gewürze dein Leben“ - Workshop „Ayurvedisch kochen“ „Natürlich schön“ - Yogaabend für Frauen „.....wilst du den Kopf beruhigen, massiere die Füße.....“ - Aktionstag in Aue „Ayurvedische Bein- und Fußmassage“ Vorschau: ab 6.6. montags 19.30 Uhr „Breath-Walk“ - Das Yoga-Walking, ab 7.6. dienstags 18.00 Uhr „Anmutig am Strand“ - Haltungs- und Figurtraining nach Pilates und ab 7.6. dienstags 19.30 Uhr Yoga für jeden Tag - voller Kraft neue Wege gehen Infos und Anmeldungen bei Katrin Zehm unter ☎ 03771 / 21 91 1	

Weiblichkeit + Gesundheit + Spiritualität

28. Mai 2011 „Bella Vita“ - DIE Messe für Frauen in Chemnitz 10 - 18 Uhr Kraftwerk e.V. Kaßbergstraße 36

Über 60 Info- u. Verkaufsstände: Gesundheitsberatung, Fasten, Wellness, Mode, Kosmetik, Bücher, Malerei, Kartenlegen, Wildkräuter, Naturschuhe u.v.m.

Vorträge zu alternativen Heilmethoden, natürliche Ausstrahlung & kraftvolle Weiblichkeit, Wege zur Wunschfigur, Tantra o. wie man ein Medium wird u.a. Bühnenprogramm: Klangkonzert, Modenschau, Tanzshows, Tombola.

Kartenvorverkauf 4 € / Tageskasse 6 €

Bella Stuedel 0371 - 444 78 89
Eva Lindner 03724 - 89 504

Infos: www.lebensschule-bellavita.de



„Mutter Gaja“ v. Susan Liebe

datum/zeit	veranstaltungen Mai 2011	ort
5.5./19:30	offener Abend Familienstellen , Beitrag 15,00 €; bei eigener Aufstellung 50,00 €; mit Uwe Reißig	
9.5./19:00	Beginn 8 Wochenkurs „Qi Gong“ immer montags, vollständiges Erlernen der Übungsläufe Teil I, Kursgebühr 80 € mit Astrid Halm	
12.5./19:30	Vortrag „Effektive Mikroorganismen“ - Hilfe zur Selbsthilfe mit Bäuerin Sigrid Köhler, 10 €	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
19.5./19:30	Vortrag „Gewürze“ - Sie schmecken nicht nur, nutzen wir auch ihre Heilkräfte! mit Apothekerin und Heilpraktikerin Kerstin Selbmann, 10 €	
26.5./19:30	Vortrag „Schreikind - und nun?“ Warum Babys schreien und wie wir damit umgehen können. Fragestunde mit der Schreikindberaterin mit Antje Stock, 10 €	
28.5./ 9-19 Uhr	Tagesworkshop „Körper- und Symptomaufstellungen - Krankheit als ordnendes Prinzip“ mit Uwe Reißig und Naturarzt Dr. Burkhard Flechsig Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	
4.5./17:00	Freier Heilungsabend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung ☎ 037752/50428	
7./8.5. 10-18 Uhr	Seminar Grundlagen des Pranaheilens - P1 mit Pranalehrerin Grit Mustroph, Tel: 037756-1516, www.prana-erzgebirge.de, Kosten: 260 € (für Wiederholer 60 €)	
14./15.5. 10-17 Uhr	Trommelworkshop mit Markus Leinhäupl, Seminargebühr 150€, Wiederholer 60€, Kinder ab 10 J. am 1. Tag 40 € möglich, Anmeldung bei Grit Mustroph, Tel: 037756-1516	
19.5./16:00	Kinderkochkurs - für Kinder ab 4 Jahre, Dauer: ca. 1 1/2 Std, Beitrag: 5 € pro Kind, Anmeldung bei Sandra Müller, 0172-7942419, Min. 6 Teilnehmer	Kunsthauseibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
20.5./18:00	Kochkurs „Erzgebirgische Kräuterküche - Gesundheit vor unserer Haustür“ mit Sylvie Lutz, Gebühr: 25 € inkl. aller Lebensmittel, Anmeldung unter 03774-505668, www.biohummel.de	
7.6./19 Uhr	Multivisions-Vortrag „Das Vermächtnis der Sieben Weisen - Die Geheimnisse indischer Palmblattbibliotheken“ gehalten vom Autor und Reiseveranstalter Thomas Ritter, Eintritt 7€ mit Voranmeldung im Kunsthauseibenstock bis 17.4., AK 8 € Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreiber, 037752/50428 oder www.Kunsthauseibenstock.de	
4.5./18:30	workshop Was lässt uns WIRKLICH glücklich sein? Es geht um positive Denkanstöße für ein erfolgreiches, zufriedenes und erfülltes Leben. Lassen Sie sich inspirieren, eine Gruppendynamik kann sehr befähigend sein. 10€ p.P.	
7.5./13-18 21.5./ 10-18 Uhr	Workshop „Meridian-Klopf-Technik“ (35€ p.P.) LEBENSFREUDE-Seminar Kennен Sie die 5 großen L für ein glückliches Leben? Leben, Lieben, Lachen, Leichtigkeit und... ja auch Lernen gehört dazu! :-)) 65€ p.P. Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schwarzenberg
17.5./ 9-16 Uhr	Seminar - Einführung in das Bewegte Lagern® - Ein Grundlagenseminar für Pflegekräfte und pflegende Angehörige mit Zertifikat, mit Dozent Frieder Lückhoff Infos und Anmeldung im Seminarzentrum Marienberg bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de	Katharinenhof®, Alten- und Pflegeheim Wolkenstein

Termine regelmäßig:

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

jeden **1. Freitag** 20.00 Uhr, (1.4./6.5.) **Barfuß Tanz** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel. 03774 - 336861

jeden **1. Freitag** 19.00 Uhr, (1.4./6.5.) und **2. Donnerstag** (14.4./12.5.) **Trommelübungsgruppe** mit Denis Röher, Tel. 0172-7944847

jeden **1. Samstag** 16.00 Uhr, (2.4./7.5.) **Systemisches Aufstellen** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum SZB, Tel: 03774 - 336861

nach Datum sortiert bei www.bio-erzgebirge.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Kontakt: Ann König, 037756-80696, www.bio-erzgebirge.de