

ÜBER gesundes, bewusstes und nachhaltiges Leben im (H)ERZgebirge

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



Spruch des Monats

„Liebe ist, wenn alle Erwartungen und Bedingungen aus dem Weg geräumt sind.“

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696
Ayurveda Therapeutin und Schriftstellerin

aktuelle Themen:

Brennnessel-Lasagne
Gesunde Zähne & Knochen
+/- FETTE

Lichtnahrung
LEBENS- Energie Freude

„HALT doch mal AN“

Das Geburtsumfeld

Walk A Way

Hören: Naturschallwandler
Neu: Bauernhofkindergarten
Kommentar: Atomausstieg?!
Heilpflanze: Giersch
Tipp: Alpha-Synapsen-Programmierung



WEEG
göttl. Einheit

MIT-WIRKEN!

Visionäre Autoren
Fotografen, Grafiker, Künstler
Tatkräftige

Die Zeitschrift 'bio-erzgebirge' wird belebt von der Hingabe aller Mitwirkenden.

Eine Zeitschrift von UNS für UNS.

Hier finden sich wahrhaftige, ehrliche Themen, die neue Wege beschreiben, ohne den alltägl. Einheitsbrei, Sensationsgier, Ablenkung, Panikmache, Verschleierung und Zensur. Jeder Mitwirkende ist eingeladen, mit seinem Beitrag einen Raum FÜR Heilung, FÜR Herzens-Liebe, Mitgefühl, Achtsamkeit und Wahrheit, FÜR ein menschen- u. naturwürdiges Miteinander zu erschaffen. Dazu gibt jeder, der etwas veröffentlicht, einen finanziellen Anteil für die Erstellung dieser Zeitschrift. Auch Aktionen, Treffen und Kampagnen, die im Sinne von bio-erzgebirge organisiert werden wollen, sind herzlich willkommen.

Alle, die gern Projekte von bio-erzgebirge unterstützen möchten, können ebenfalls mit einem ABO, einer Privat- oder Vereinskasse ihren Teil dazu beitragen.

Willkommen in einer anderen Dimension.
Vielen Dank!

Eure/Ihre Ann König

Abo, Spende, Newsletter siehe www.bio-erzgebirge.de

NEU: Das Bio-Café in Thalheim

Eröffnet am 24.05.2011

Endlich ist es soweit: 365 Softeissorten in Bioqualität Das Eis nach Wunsch! Auch laktosefreies und zuckerfreies Eis gibt es in der „Villa N.“
Der leckere Duft frisch gebackener Dinkelwaffeln wird durch die Räume ziehen, eine wundervolle Tasse Kaffee (natürlich auch in Bioqualität) trinkt der Genießer dazu. Leckere Eisbecher, kleine Speisen, Kuchen und Getränke verwöhnen die Gäste.
Die 100-jährige, neu sanierte Fabrikanten-Villa gibt den richtigen Rahmen. Unter alten Bäumen im Freien kann man bei Sonnenschein herrlich entspannen. Natürlich bietet unsere Speisekarte noch weitere Köstlichkeiten. Lassen Sie sich bei uns verzauern. Ein kleiner Ausflugstipp: Gleich in unmittelbarer Nähe gibt es reizvolle Wanderwege.

Villa N.
Eis-Café-Bistro

Robert-Koch-Str. 5
09380 Thalheim

EIS Zauberei ab 24. Mai '11
in der Villa Neukirchner



Eis Kaffee
Kuchen Waffeln
tägl. 12-18 Uhr
geöffnet

Bio kann mehr!
Natürliche Vielfalt ohne Gentechnik im Bio-Fachgeschäft
Aktionsswoche 30.5. bis 4.6.
www.bio-kodex.de

NEUERÖFFNUNG NACH UMZUG
Bioladen in Annaberg
PFEFFERSACK
Lebensmittel & mehr

Inh. Katrin Triebel
Wolkensteiner Str. 27, 09456 Annaberg-Buchholz
Tel. 03733-44268, Fax 03733-288802
E-Mail: pfeffersack.triebel@t-online.de
Mo - Fr 9 - 18 Uhr
Sa 9 - 12 Uhr



LAYOUT Titelblatt von Fotografin
www.CarinaLeithold.de

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

Rezept-Tipp (von Sandra Müller) Brennnessel-Lasagne

- ca. 400g frische Brennnesseln
- 100g frische Champignons
- Kräutersalz
- Brennnesseln fein wiegen, Champignons sehr fein schneiden alles mit Kräutersalz kräftig würzen

Bechamelsauce:

- 50g Butter
 - 50g Mehl
 - 500g Milch oder Wasser-Sahne-Gemisch
 - 1/2 TL Salz
 - Pfeffer, Muskat
- Butter und Mehl leicht anschwitzen und mit Milch od. Sahne-Gemisch ablöschen und ca. 5 min einköcheln lassen

Geben Sie erst eine dünne Schicht Bechamelsauce in eine gefettete Auflaufform, dann Nudelplatten(Lasagneplatten), Brennnesselmasse und Bechamelsauce abwechselnd aufeinander schichten. Die letzte Schicht sollte Bechamelsauce sein. Zum Schluss mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30-40 min durchbacken.

Termine für Kochkurse:

Kinder-Kochkurse Mo, 6.6./ Di, 14.6. jeweils **16 Uhr**, min. 5 teilnehmende Kinder, Dauer ca. 1,5 h, 5 € pro Kind, Anmeldung erforderlich, im BioMARKT **Schwarzenberg** mit Sandra Müller

SauerteigBrot Backkurs

Sa 25.06. um 10:00 Uhr im Kunsthaus in **Eibenstock**, Dauer: ca 2-2,5 Std., Unkostenbeitrag: 25 Euro p.P.

Infos und Anmeldung bei Vollwertköchin Sandra Müller, Tel: 037756-17589, D2 0172-7942419



Heilpflanze von Kerstin Kluge Giersch (Aegopodium podagraria)

Der Giersch, auch Geißfuß, Dreiblatt oder Zipperleinkraut genannt, ist ein wohl bekanntes und gefürchtetes „Unkraut“ bei allen, die einen Garten ihr eigen nennen. Allerdings ist er auch eines der ältesten Wildgemüse, die wir kennen. Aus jungen Blättern wurde Wildsalat u. Wildspinat gemacht, er war Bestandteil der Gründonnerstagsuppe und wurde als Petersilienersatz verwendet.

Aber damit nicht genug. Sein Name weiß nämlich noch auf ein weiteres Einsatzgebiet hin. Podagra ist manchem vielleicht ein Begriff. Er bezeichnet die beginnende Gicht im Großzehengrundgelenk. Und so wurde Giersch in der traditionellen Volksheilkunde seit jeher als Gichtmittel verwendet. Im alten Rom wurde Giersch sogar angebaut, um die häufiger unter Gicht leidenden Römer mit frischen Gierschumschlägen zu versorgen. Dazu wurden die Blätter zu Mus verarbeitet und z.B. um die Zehen gelegt.

Die Pflanze enthält unter anderem ätherische Öle und viel Vitamin C. Sie wirkt entgiftend, blutreinigend und harnsäuretreibend, ist also perfekt geeignet, um einfach nur den Stoffwechsel auf Touren zu bringen. Am besten verwendet man die frischen Blätter in Salaten, Kräuterquark oder Pesto, weil sie ganz einfach wunderbar nach Möhre schmecken. Wer Giersch im Garten hat, kann die Blätter immer wieder ernten und hat so auch das ganze Jahr über frische Blättchen. Auf diese Weise kann sich die Pflanze auch nicht ungebremst im Beet ausbreiten. Ältere Blätter und Samen können getrocknet und wie Petersilie und als



Suppengewürz verwendet werden. Und hier ein einfaches Rezept, um den wunderbaren Geschmack von Giersch einmal zu testen. Wem Brennnessel zu „fischig“ schmeckt, der ersetzt sie einfach durch mehr Giersch oder Labkraut.

Rezept: Grünes Kartoffelpüree

- 2 Hand voll Brennnesselblätter
 - 2 Hand voll Gierschblätter
 - 1 kg Kartoffeln
 - 250 g Sahne, etwas Milch
 - 100 g Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 TL Salz
 - 1 Tasse Wasser
- Kartoffeln schälen, bei geschlossenem Topf mit einer Tasse Wasser garen
 - Salz zufügen, zerstampfen, Sahne zugeben, bei Bedarf etwas Milch dazu
 - gewaschene Kräuter klein schneiden, mit Zwiebeln u. Knoblauch in 1/2 Tasse Wasser aufkochen
 - zu den Kartoffeln geben, mit Salz abschmecken

Zum Schluss noch ein Hinweis: Menschen mit eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollten auf harn- und stoffwechsellertreibende Pflanzen verzichten.

Bauernhof Nestler informiert:

„Eine Zivilisation kann man danach beurteilen, wie sie ihre Tiere behandelt.“ von Mahatma Gandhi



Schneller, größer, billiger - drei Schlagworte unserer Zeit. Natur - Boden - Tiere Zusammenhänge sind den meisten Menschen verloren gegangen. Wir müssen aber dabei bedenken, die Erde ist nicht unser, wir haben sie uns nur geliehen. Umdenken ist ganz dringend nötig, eigentlich könnten wir es uns leisten, unsere Tiere gut zu behandeln. Milch von Kühen, die nur im Stall leben, Schweine auf Spaltenboden ohne Einstreu, Hühner ohne Auslauf, alles Sachen die jeder einzelne mit ändern kann, fangen wir an!

Wie wäre es mit einem **Kindergeburtstag** auf dem Bauernhof, oder in den Sommerferien mal für 2 Stunden auf dem Bauernhof verbringen. Sie können uns gerne anrufen.

Kräuterwanderungen

- mit anschließendem Kräuterrimbiss im Freien für die ganze Familie
- 04.06.2011 Kräuter für eine köstliche Grillbutter
- 17.06.2011 Kräuter für eine köstliche Grillbutter
- 01.07.2011 Auf den Spuren von Bärwurz & Co.
- 15.07.2011 Auf den Spuren von Bärwurz & Co.
- 29.07.2011 Delikatessen am Wegesrand

Treffpunkt immer an der Waldburg in Rittersgrün, 15 Uhr Termine auf Voranmeldung. Es können auch gesonderte Termine vereinbart werden.

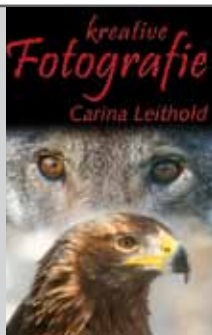


Birgit Nestler, Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler
Thomas-Müntzer-Weg 1, 08359 Breitenbrunn OT Rittersgrün
Tel./Fax: 037757/7978
www.eiei-nestler.de

Foto Titelblatt:

Mensch und Tier in Harmonie und Zwiesprache - ein Motiv mit Symbolwirkung. Man sieht der jungen Frau nicht an, dass sie eigentlich Angst vor Greifvögeln hat. Wie in diesem Fall kann man ein Fotoshooting damit kombinieren, Außergewöhnliches zu wagen, Ängste und Unsicherheiten zu überwinden und zu neuem Selbstbewusstsein zu gelangen.

Kontakt: Kreative Fotografie Carina Leithold
08262 Muldenhammer; Tel. 037465-40535
www.magic-moments-photography.eu



Die Biohummel empfiehlt: Familientaugliche Vollwertkost - Ein Kochkurs als Urlaub vor der Haustür

Im Infoblatt Okt/Nov 2010 habe ich bereits die theoretischen Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. Max Otto Bruker beschrieben.

Nun erleben wir das Erwachen der Natur und werden mit einer Fülle an LEBENSmitteln beschenkt. Noch vor einigen Jahren allerdings wusste ich mit dieser Vielfalt nicht viel anzufangen. Ich habe selbst an Kochkursen teilgenommen und Rezeptbücher „verschlungen“. Nun ist es selbstverständlich für mich, für unsere Mahlzeiten erst einmal mit einem Korb durch unseren Garten zu gehen. Sicher besitzen viele von Ihnen herkömmliche Rezeptbücher, haben sich aber an vollwertige Ernährung noch nicht heran gewagt. Dann lassen Sie uns gemeinsam kochen: Jeder ist eine Bereicherung für alle Teilnehmer, sei es als erfahrener Rezepttester oder als begeisterter Neueinsteiger.

Wir kochen größtenteils vegetarisch, immer vollwertig und für jede Altersgruppe durchführbar. Wir verzichten auf Auszugsmehl, Fabrikzucker, fabrikatorisch veränderte Nahrungsmittel, raffinierte Fette und Öle und verwenden stattdessen frisches Gemüse und Obst, Vollkorn und naturbelassene Fette.

Lassen Sie sich von den Kursthemen inspirieren und melden Sie sich doch heute noch an:

- 4. Juni, 10:00 Uhr **Erzgebirgische Kräuterküche** (inkl. kleiner Kräuterwanderung) ca. 2,5h 20,00 €, Baumkuchenbackstube Weißbach, Alte Annaberger Str. 22, Schwarzenberg
- 25. Juni, 10:00 Uhr **Urlaub im Erzgebirge** (inkl. kleiner Kräuterwanderung, auch für Kinder) ca. 3 h -20,00 €, Kinder bis 10 Jahre 5,00 € - Baumkuchenbackstube Weißbach
- 6. Juli, 17:30 Uhr **Kulinarische Urlaubseinstimmung**, ca. 2 h - 18,00 €, Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger, Bergmannsgasse 1, Schneeberg
- 16. Juli, 10:00 Uhr **Vollwertige Alternativen für das Grillfest** - ca. 2,5 h - 20,00 € Baumkuchenbackstube Weißbach, Alte Annaberger Str. 22, Schwarzenberg

Sylvie Lutz, Annaberger Str. 22, Schwarzenberg, Tel: 03774-505668
www.biohummel.de

Gesunde Fette - Gefährliche Fette Transfette contra Omega 3 (von Ann König)

Obwohl ich meine Ernährung bereits einige Jahre auf Vollwert und Vegetarisch umgestellt hatte, erkannte ich erst jetzt die hohe Brisanz im Umgang mit Ölen bzw. Fetten. Zum einen nehmen die meisten Menschen Unmengen von sogenannten Transfetten ein, die in fast allen Nahrungsmitteln mit denaturierten Ölen entstehen. Wer zum anderen zu guten Bio-Ölen greift, kann vieles wettmachen. Omega-3 nehmen trotzdem nur die wenigsten in ausreichender Menge zu sich. Zum Ölwechsel in der Küche im Einzelnen:

Vermeidung von (künstlichen) gesättigten Fettsäuren, den gefährlichen Transfettsäuren (TFS):

Es gibt gute und schlechte Fette. Und dann sind da noch Transfettsäuren, die Monster unter den Fetten. Eine neue Harvard-Studie zeigt die negativen Effekte, die TFS auf unsere Gesundheit haben. Wenn pflanzliches Öl industriell verarbeitet wird, ist es billig, weniger ölig und länger haltbar, weshalb sie in der Lebensmittelindustrie sowie in vielen Restaurants und Imbissbuden beliebt sind. Der Nachteil: Das Hydrieren (chem. Reaktion beim Erhitzen) produziert TSF. Ein Bericht der National Academy of Science untersuchte den Zusammenhang zwischen TSF und dem Risiko von Herzkrankheiten und kam zu dem Ergebnis:

„Die einzige sichere Dosis von Transfettsäuren ist Null.“

Was macht die Transfettsäuren so gefährlich und gesundheits-schädlich?

Mit TSF können unsere Zellen nichts anfangen. Wie ein falscher Schlüssel, der zwar ins Schlüsselloch passt, aber die Tür nicht öffnen kann, blockieren sie die Stellen, wo gesunde Fettsäuren eine wichtige Aufgabe zu erfüllen haben. Zum Beispiel können blockierte Insulinrezeptoren den Zucker nicht zu den Zellen bringen, er bleibt im Blut, Folge ‚Diabetes‘. So haben wir dann eine Menge blockierter Zellen im Körper, die eingelagert werden. Die Einlagerung im Gehirn führt zu festen, starren und trägen Gehirnzellen. Vielleicht ein Hinweis auf Demenz und Alzheimer. TSF erhöhen die LDL- und senken die HDL-Cholesterinwerte, erhöhen das Krebsrisiko, weil die Zellatmung vermindert wird, werden in Verbindung mit koronaren Herzkrankheiten und plötzlichem Herzversagen gebracht und führen zu einem erhöhten Diabetes-Typ-2-Risiko. TFS sind fast überall in unserer Zivilisations-Ernährung zu finden. Sie entstehen, wenn die aus der Natur gewonnenen Öle zu hoch erhitzt werden. Tiefkühlkost, die viel geschätzte Margarine, Backwaren (Gebäck, Chips), Schokoriegel und Snacks (Pommes frites), Fertigsoßen, Croissants, Toastbrote sind die größten Quellen. In der Zutatenliste sind sie meist als *gehärtete Pflanzenfette* ausgewiesen.

Auch bei den sogenannten Brat-

ölen ist Vorsicht geboten, denn TFS entstehen bei einer Erhitzung über 120-150° C und wer hat schon ein Thermometer an der Pfanne. Auf Nummer sicher gehen wir, wenn zum Braten natürliche gesättigte Fette genommen werden, wie Ghee (geklärte Butter), Erdnussöl, rotes Palmöl und Kokosöl (bei vielen Bio-Produkten wird darauf schon geachtet). Und wir streichen am besten wieder Butter statt Margarine (Plastikaufstrich) aufs Brot.

Warum gesunde ungesättigte Fettsäuren / Omega 3,6,9 ?

Die in hochwertigen Bio-Pflanzen-Ölen enthaltenen ungesättigten Fettsäuren werden u.a. für die Hormonproduktion benötigt, helfen bei der Entgiftung fettlöslicher Toxine (Pestizide), sind entzündungshemmend, schützen vor Diabetes, fördern die Bildung von Abwehrzellen, versorgen die Gelenke mit Gelenkschmiere und helfen den Augen auf ‚lange Sicht‘. Sie erhalten die Feuchtigkeit der Haut und Haare zurück, dies sollten wir z.B. bei Neurodermitis beachten. Im Gehirn ist besonders die Fettsäure DHA für das Denk- und Konzentrationsvermögen und *Glücklichsein* wichtig. Auch hier ein Hinweis bei Angstzuständen, Depressionen, ADHS.

Herausragend ist Omega 3 für die Zellatmung, also den Schutz vor Krebs und Herzinfarkten, wie es Dr. Johanna Budwig feststellte. Aufgrund ihrer Erkenntnisse rettete sie durch Nahrungsumstellung besonders in Verbindung mit der Öl-Eiweiß-Kost vielen hundert

Krebspatienten das Leben. (vgl. ihre Bücher: ‚KREBS- Das Problem und die Lösung‘ und ‚Öl-Eiweiß-Kost‘, Sensei Verlag, 2004)

Standardrezept für die Öl-Eiweiß-Kost:

2 Esslöffel Leinöl mit Quark vermischen (ebenfalls gehen auch Eier, Quinoa, Soja, Mandel-, Schaf- od. Ziegenmilch).

Mit Leinsamenschrot, Honig, etwas Milch und Früchte der Saison verfeinern.

Nachforschungen von Dr. Udo Erasmus zeigen, dass eine Mischung von 2-3 Teilen Omega 3 zu 1 Teil Omega 6 optimal ist. Seine Ölmischungen sind im Handel erhältlich. (vgl. Buch ‚Ölwechsel für Ihren Körper‘, Reiner Schmid, Verlag Ernährung & Gesundheit, 2009) Da die meisten von uns einen Mangel an Omega 3 haben, kann hier vor allem Leinöl einen guten Beitrag leisten. Gutes Leinöl gibt es auch aus dem Erzgebirge (im Bioladen fragen). Auch hier mit anderen hochwertigen Ölen abwechseln. Hanf-, Walnuss-, Weizenkeim- und Rapsöl weisen ebenfalls ein für uns günstiges Omega-Verhältnis auf. Sonnenblumen-, Distel-, Sesam- und Maiskeimöl, Butter, Fleisch, Eier, Käse, Wurst haben einen überhöhten Omega 6 Anteil. Im Sonnenblumenöl ist z.B. 120 x mehr Omega 6 als Omega 3 enthalten. Übermäßige Einnahme führt im Gehirn zu verstärkter Entzündungsneigung (evtl. Mitursache für Depressionen, Demenz und Alzheimer). Olivenöl enthält hauptsächlich Omega 9, also auch sparsam verwenden.

Ich mach mir jetzt nen' Leinöl-Quark - Mmh - guten Appetit!

Der Eine-Welt-Weltladen SZB stellt sich vor:



Mit unseren momentan sechs Mitstreitern existiert der Weltladen Schwarzenberg seit dem 14. März 1011. Nun müssen Sie nicht glauben, dass wir zu diesem Zeitpunkt vollkommen neu angefangen haben. Einen Eine-Welt-Laden gab es bereits seit mehr als 15 Jahren. Begonnen hat alles 1997.

Der Verein ‚Namaste‘, der in Aurich bereits bestand, fand in Schwarzenberg begeisterte Mitstreiter, die sich auch im Eine-Welt-Laden damals noch in der Schneeberger Straße einbrachten.

Im Sommer 2010 zogen wir in die neuen Räumlichkeiten in die Weidauerstraße. Da eine Zusammenarbeit mit dem Auricher Verein aus verschiedenen Gründen immer schwieriger wurde, schloss unser Weltladen Ende Februar 2011 kurzfristig.

Wir berieten, ob wir den Laden einfach so aufgeben (was alle nicht wollten) oder uns mit Aue oder Annaberg zusammentun sollten. Die Wahl war schnell getroffen und wir überließen die Fair Handels Beraterin Dana Künne-Schubert aus dem Weltladen Annaberg mit unserem Anliegen.

Sie kamen, um sich die Räume (und natürlich auch uns) kennen zu lernen. Wahrscheinlich haben wir einen ganz guten Eindruck hinterlassen.



Innerhalb von zwei Wochen wurde der Laden verändert, ein vollkommen neues Sortiment fand dank der F.A.I.R.E. Warenhandels eG Platz und am 14. März

2011 wurde der Laden wiedereröffnet. Danke an dieser Stelle für die tatkräftige Unterstützung von Dana und dem Weltladen Annaberg e.V.

Schöne Räumlichkeiten für den Weltladen haben wir ja. Nur befinden sich diese nicht gerade in der Einkaufszone Schwarzenbergs. Eine Chance haben wir nur, wenn wir viel nach draußen gehen, mit Verkaufsständen, Bildungsveranstaltungen u.ä. Das haben wir uns vorgenommen. Unterstützt werden wir dabei von der Stadt Schwarzenberg.

Wir alle freuen uns, dass der faire Handel in Schwarzenberg weiter eine Chance hat, um eine zukunftssträchtige Entwicklung auf vielen Gebieten in den Entwicklungsländern voran zu bringen.

Sie finden uns in der Weidauerstr. 4

Unsere Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 14.00 - 18.00
Samstag 10.00 - 12.00 Uhr



Namaste



Die Kraft der Natur - STEINE mit allen Sinnen erleben:

- Steinshop mit großer Auswahl an Mineralien, Schmuck, Steintieren, Heilsteine (auch im Online-Shop erhältlich)
- Mineralienworkshops mit Vortrag
- Edelsteinwäsche
- Vorträge ‚Mythos Stein - Mineralien und Wirkung auf den Menschen‘
- Geführte Wanderung mit Mineraliensuche im Greifensteingebiet
- Gestaltung von Schmuck im Schmuckkurs
- Kindergeburtstage mit Schleif- oder Schmuckkurs oder auch Edelsteinwäsche

Wir beraten Sie gern:

Steffi und Uwe Thonfeld
Thumer Str. 71, Geyer
direkt am Greifenbachstauweiher
Tel: 037346-1449
www.tonis-haus-der-steine.de

Milchprodukte für gesunde Zähne & Knochen? Wenn Viel nicht viel hilft, warum nicht und wie geht es dann?

(von Apotheker Lutz Stöckert)



Foto: © Thommy Weiss/pixello.de

- Kennen sie den Hinweis ihres Zahnarztes, sie bzw. ihr Kind brauchen mehr Kalzium für die Zähne?
- Haben sie fleckige Zähne, sind die Zahnschmelzen durchsichtig oder baut sich der Zahnschmelz ab?
- Lässt ihre Knochendichte auch trotz Ergänzen der Kalziumzufuhr nach?
- Haben sie Kalziumablagerungen in den Gelenken oder anderen Bereichen, obwohl die Schilddrüsenfunktion gut ist und auch genügend Vitamin D3 aufgenommen bzw. Sonne getankt wird?

Wie heißt es so schön in einer vollmundigen Werbung „Kleiner Quark – knochenstark“. Ist das wirklich so? Unser Anliegen ist es, sie jenseits der Illusionen und Halbwahrheiten zu beraten, denn erst das macht wirklich beiden Seiten Freude.

1. Viel Milch und Milchprodukte als Kalziumquelle fördern wie alle Eiweiße die Bildung saurer Stoffwechselprodukte und die weitere Übersäuerung des Bindegewebes.
 2. Stoffwechselsäuren beschleunigen den Kalziumabbau aus den Knochen und die Ausscheidung – Fazit: Milchprodukte können sich in „ungünstigen“ Gesamtsituationen als „Kalziumräuber“ erweisen.
 3. Ist die „Kalziumregulation“ gestört, kann der Körper Kalzium nicht genügend verwerten und lagert es an verschiedenen Stellen ab.
 4. Für die Entsäuerung des Körpers reichen basische Mineralien oft nicht aus. Auch hier muss der Körper in der Lage sein, diese Mineralien zu „verwerten“.
- Kann er damit nichts anfangen, werden eher Magen bzw. Nieren unnötig belastet.

Wir orientieren uns zuerst an der natürlichen „Denkweise“ des Körpers und seiner naturgegebenen Zusammenhänge. Dafür braucht man keine akademische Ausbildung, sondern eine Rückbesinnung auf das, was unserer Vorfahren schon wussten und was wir vielleicht vergessen haben. Für mich ist es nachvollziehbar, wenn es heißt: „Wir vertragen das am Besten, womit unsere Vorfahren aufgewachsen sind und was in der Region wächst“. Übertreiben braucht man trotzdem nichts.

Welche Lösung gibt es? Nach unseren Erfahrungen ist der wichtigste Schritt, die Ursachen der Übersäuerung zu beseitigen, die bereits im Darm ihren Anfang nehmen kann, auch bei perfekter Ernährung. Der nächste Schritt ist die Lösung von Säuren aus dem Bindegewebe, Abtransport und Ausscheidung. Dafür braucht der Körper Biomineralien zur Unterstützung.

Mit Schüßler Salz Pulvermischungen haben wir die besten Erfahrungen. Mischungen können die Darmfunktion unterstützen, die Entsäuerung und den Mineralstoffwechsel. Der Körper wird in seiner Eigenregulation unterstützt und kann unnütze Kalziumablagerungen wieder abbauen. Knochen und Zähne profitieren davon. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sind die Biomineralien eine wichtige Hilfe. Ebenso für Kinder im Wachstum, bei sportlicher Betätigung, nach Verletzungen und zur Unterstützung der ärztlichen Therapie bei Osteoporose. Die Entsäuerung ist auch eine gute Hilfe, um die Schmerzempfindlichkeit zu senken.



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
www.landapotheker.de

LAND-APOTHEKE

Alpha-Synapsen-Programmierung nach Lissy Goetz

Wie man diese gezielt einsetzen kann, um effektiv Veränderungen im Leben zu bewirken: (von Dr. Siegrid Schmieder)

Synapsen sind die Kontaktstellen der Nervenzellen zu anderen Zellen, bzw. zwischen den Nervenzellen untereinander. Sie befinden sich hauptsächlich in unserem Gehirn. Synapsen bilden und verstärken sich bei allem, was wir über die Sinne aufnehmen und bei allem, was wir denken und tun. Je mehr bestimmte Synapsen benutzt werden, desto mehr verstärken sie sich. Unsere Handlungen werden zu sogenannten Autopiloten.

Dabei kann die Funktion unseres Gehirns mit der eines Computers verglichen werden. Dort gibt es Dateien, die unterschiedliche Daten enthalten und Programme mit Zugriffspfaden. In diesen Zugriffspfaden steht genau, wo sich die Dateien auf unserer Festplatte befinden, die wir für unsere Programme benötigen.

In unserem Gehirn werden ebenfalls bestimmte Daten in bestimmten Gehirnregionen abgespeichert. Die Synapsen sind die Verbindungen zu den Dateien bzw. Daten und können mit den Zugriffspfaden auf dem Computer verglichen werden.

Wenn ich auf meinem Computersystem eine Datei lösche, ohne die dazugehörigen Zugriffspfade zu entfernen, kann diese Datei wieder rekonstruiert werden.

Unser Gehirn funktioniert genau so. Wenn ich also ein Muster oder eine Gewohnheit verändern will oder ganz loswerden möchte, reicht es nicht, nur das Programm zu löschen. Es müssen auch die dazugehörigen Zugriffspfade bzw. Synapsen gelöscht werden.

Und genau das passiert in dieser Sitzung: es werden diese dysfunktionalen Synapsen gelöscht, die zuständig sind für negative Emotionen wie Angst, mangelnden Selbstwert, Verletztheit, Sorgen, sowie Synapsen für Heilblockaden, Sabotageprogramme und vieles mehr.

Wenn wir nicht mehr in Resonanz gehen z.B. mit unseren Ängsten, werden wir Konflikte, die darauf basieren, nicht mehr anziehen. Statt dessen gehen wir in Resonanz mit positiven Qualitäten und erschaffen unser Leben neu.



Dipl. med.
Sigrid Schmieder

Tel.: 03735 - 9499855
Mobil : 0172 - 3756230
E-mail: sigrid.schmieder@heilsinn.de

www.heilsinn.de

HERZchakra

Das Herzchakra berührt und durchdringt mit der machtvollsten Energie - der LIEBE - alles, um es zum Guten zu wenden und zu transformieren. Es steht mit allen anderen Chakren in Verbindung. Die zugeordnete Farbe ist Grün für Harmonie u. Ausgeglichenheit. Es liegt genau in der Brustmitte und ist sogleich Zentrum des Menschens. Seine Energie beeinflusst den ganzen Brustkorb - Herz, Lunge, Kreislauf, Haut, Arme und obere Rückenpartie, sowie die Funktion der Thymusdrüse.

Das Herzchakra steht für überpersönliche Liebe und Mitgefühl. Je stärker es entwickelt ist, desto selbstloser kann ein Mensch lieben, sich anderen zuwenden und verstehen sowie aufrichtig mitfühlen. Man nimmt das Leiden der Welt wahr, verzweifelt jedoch nicht daran. Damit öffnet sich die überpersönliche Liebe, die sich nicht auf die persönliche Liebe zum Partner, Kinder und Familie beschränkt. Es entwickelt sich eine Toleranz auch für andere Menschen, Ideen, Kulturen und Religionen. Ebenfalls gelingt es auch, sich SELBST liebevoll anzunehmen und trotz Schwächen und Fehler zu akzeptieren. Kommt es zu Blockaden, erzeugt es Bitterkeit, Lieblosigkeit, Gefühle des Getrenntseins und Einsamkeit.

Harmonisieren lässt sich das Herzchakra durch spezielles Yoga, Pranaheilung, Streichinstrumente, das Mantra YAM (gespr. Yang), den Ton ‚A‘, Affirmation: „Ich schenke mir und anderen Liebe und Mitgefühl“ oder z.B.:

Edelsteine: Smaragd, Jade, Rosenquarz
Aromaöle: Rose, Jasmin, Estragon
Bachblüten: Red Chestnut, Willow, Chicory
Gewürze: Safran
Heilpflanzen: Weißdorn, Thymian, Melisse

(vgl. Govinda, Chakra Praxisbuch, 2002) AnK

Naturheilpraxis
Julia Gruner

... jetzt auch in **ANNABERG**
im Bewegungs- u. Ernährungszentrum
Uta Wolfinger, Adam-Ries-Straße 21.

Die Terminvergabe erfolgt telefonisch über
Tel. 03733 - 577 97.

Mein Therapieangebot in Annaberg umfasst die Klinische Hypnose, NLP (Neuro- Linguistische Prozessarbeit), Kinesiologie (Touch for Health), Blütenessenzenzen, Schüßler Salze....

Informationen finden sie unter: www.julia-gruner.de

Endlich auch in
SCHWARZENBERG

Biodanza
bringt Bewegung in Dein Leben

10 x ab **08.08.2011, 19 Uhr**
weiter jeden **2. u. 4. Montag**
im **Pranazentrum Erzgebirge**
Str. der Einheit 55 (über Fitness World)



Anmeldung unter:
bienelu@vodanet.de
oder
Tel.: 0177-7219150

www.biodanza-chemnitz.de



Kostbare Lebens- Energie

(von Ann König)

Wir kennen den Begriff Energie aus der Physik. Wir spüren die Sonnenenergie auch als Wärme. Manche Menschen nehmen jedoch eine geistig fühlbare Energie wahr, die sie fließen lassen bzw. übertragen können - man glaubt ihnen nur meist nicht. Durch die Quantenphysik ist jetzt der Beweis bzw. die Verbindung zwischen Wissenschaft und Mystik geglückt. Bei Forschungen auf subatomarer Ebene stellte sich heraus, dass das ganze Universum in einem ständigen Austausch von unendlicher Energie ist. So konnte man darauf schließen, dass auch wir Menschen in einer ständigen Energieaufnahme und -abgabe sind. Ist dies im Gleichgewicht und die Energie kann ungehindert fließen, geht es uns gut. Geben wir mehr ab, als nachfließt und gibt es zudem Energieblockaden, tritt emotionales und körperliches Unwohlsein bzw. Krankheiten auf.

Wo fließt Energie von uns weg?

Das passiert zum einen, wenn wir z.B. unsere Grundbedürfnisse missachten, im Stress und Zeitmangel durch den Alltag hetzen, zu viel elektronische Medien konsumieren und zusätzlichem im Elektrosmog (Funk-/Scalarwellen) ausgesetzt sind. Jede Minute

am Fernsehgerät, Computer oder Handy kostet uns wertvolle Lebensenergie. Zum anderen fließt Energie weg, wenn wir uns in einem Zustand von negativen Emotionen befinden, wie z.B. Wut, Angst, Hass, Ärger, Traurigkeit. Auch Mitmenschen in unserer Umgebung können uns bewusst oder unbewusst Energie absaugen (Energievampire). Dieses seelische und körperliche Ausgebrannt-Sein hat einen Modenamen bekommen: Burn-Out.

Also entscheiden wir uns ab jetzt, auf unser Energieniveau zu achten und bei Unwohlsein bewusst und sofort entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Hier bietet wieder die Natur fantastische Hilfe, z.B.:

Bewegung im Garten oder Wald, an einen Baum oder fließendes Gewässer stellen, Sternenhimmel wahrnehmen und bewusst einmal längere Zeit 'Technik-Askese' ausüben. Weiterhin hilft, sich hinzusetzen, den Augenblick genießen und in seinen Körper spüren, atmen, Energie zu einer schmerzenden Körperstelle schicken oder sich vorstellen, wie Energie vom Kosmos durch den Körper fließt. Am WICHTIGSTEN ist natürlich ein positiver Gemütszustand: Lachen, Freude, in-Liebe-sein und Liebe geben (ebenso bester Schutz vor Energie-Vampiren).

(vgl. Checkliste Energie von Dieter Broers, Trinity Verlag, 2011)

Freiheit auf allen Ebenen die Idee des "Lichtnahrungsprozesses" weitergedacht (von Matthias Vogel)

Wir fordern im Außen immer wieder Freiheiten ein, setzen uns selbst aber auf verschiedensten Ebenen unter Druck. Nimm beispielsweise das wichtigste unserer Bedürfnisse, die Ernährung. Egal ob es die Zeit, die Menge, die Zusammensetzung oder die Philosophie ist, ob ich Bioprodukte oder konventionelle Nahrung esse, in vielen Bereichen setzen wir uns einem oft nicht nachvollziehbaren Druck aus.

Vielleicht führt aber die Freiheit in der für das Leben grundlegend notwendigen Nahrung sehr gut auch zu Freiheit in anderen Bereichen unseres Seins. Bist Du in den Lebensgrundlagen frei, kannst Du Freiheit und Selbstbestimmung auf allen anderen Ebenen des Lebens erlangen.

Vielleicht ist es bereits hilfreich, sich von der von unseren Vorfahren weitergegebenen und teilweise als Zwang ausgeprägten Gewohnheit zu lösen, zu einer bestimmten Zeit eine bestimmte Nahrung bzw. auch Menge zu sich zu nehmen. Oder es besteht der Wunsch, künftig auf ein bestimmtes Nahrungsmittel oder eine bestimmte Mahlzeit zu verzichten, die Energie auf andere Art und Weise aufzunehmen, weil es besser scheint, als der bisherige Weg. Bereits diese, gegenüber der kompletten Umstellung auf Lichtnahrung, scheinbar geringe Veränderung des Lebens bedeutet im Endeffekt eine unglaublich große Veränderung in der persönlichen Freiheit und Selbstbestimmung.

Du hast jederzeit die Freiheit, Dein Leben selbst zu gestalten.

Mit der Kraft der Meditation kann diese Freiheit leicht und mühelos erlangt werden. Diese kann jeder für sich selbst, wann und so oft er möchte, durchführen. Zur Unterstützung möchten wir ab Sommer eine Meditationsgruppe (Beitrag auf Spendenbasis) gründen, um die immer wieder positiv feststellbare Gruppenenergie zu nutzen. Da gibt es auch eine Meditation auf CD.

Wir haben bereits einige Anmeldungen, haben aber auch noch Raum für Dich!

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

Mach doch mal Yoga! Für viele unter uns ist Yoga das Synonym für die innere Sehnsucht nach Entspannung, nach Loslassen, nach Stille - nach dem Aussteigen aus dem Hamster- rad des Alltages. Und tatsächlich laden die Yoga-Stunden ein, anzuhalten, sich zu besINNEN, also nach Innen zu spüren und dem Stress des täglichen Tuns mindestens für die Dauer der Kurs-Stunde zu entkommen. Das ist uns bewusst, meistens jedenfalls. Was aber steckt dahinter? Es ist unsere tiefe Sehnsucht, einmal nichts zu TUN. Einfach nur zu SEIN. Irgendwie spüren wir, dass wir dem Sinn des Lebens so ein Stück näher kommen können.

Sobald wir aber NICHTS tun, beschleicht uns das schlechte Gewissen: Wir können doch nicht einfach nur so „rumdümpeln“. Wir definieren uns über das TUN. Wir haben gelernt, dass Wertschätzung daran gebunden ist, was wir erschaffen, tun, leisten. Die Wertschätzung, einfach nur so als Mensch gesehen zu werden, ist uns verloren gegangen. Das ist ein kollektiver Prozess, es betrifft uns alle. Und das TUN hat uns so lange voll im Griff, bis es uns bewusst wird. Bis wir ganz bewusst aussteigen können aus diesem „Schaffen-Müssen, um Gesehen-Zu-Werden“.

Wie kommen wir dahin, freudvoll genießend auch mal NICHTS zu TUN? Da wir diesen Zustand eigentlich

nicht kennen, fühlt er sich zunächst sehr befremdlich an - und wir weichen ihm aus: beginnen zu lesen, Musik zu hören, anzurufen, zu joggen, ... weil wir die LEERE nicht aus- halten wollen, die entsteht, wenn wir NICHTS TUN.

Wir kommen im SEIN an, wenn wir unsere innere Haltung ändern und zum Beobachter werden, zum Zu- Hörer, zum Zu-Schauer. Dann können wir auch unsere eigenen Gedan- ken beobachten. Die Frage ist: „WER beobachtet denn hier? Unser tiefstes Inneres, unser SELBST, ist der Ak- teur. Auch über die Körper-Ebene können wir zum SEIN finden, indem wir den Körper wahrnehmen, z.B. bei Yoga-Übungen. Aber auch in Alltags- Situationen können wir ganz bewusst unseren Körper spüren: Wenn wir uns bewegen, wie beim MIKADO- Spiel - achtsam, langsam, immer in Verbindung mit dem was uns umgibt. Diese Achtsamkeit können wir bei allem aufbringen, was wir tun: Beim Kartoffel-Schälen genauso wie beim Treppen-Steigen, beim Essen, beim Haare-Kämmen, beim Laufen durch den Wald genauso wie beim Yoga, ...

**Also: Halt doch mal an,
TU doch mal NICHTS!
Trau Dich einfach zu SEIN!**

Alles Liebe beim Ausprobieren.
Anett Choulant, YOGA-ZENTRUM SZB,
Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin,
Tel. 03774-336861, www.yoga-erz.de

Was lässt uns WIRKLICH glücklich sein? (von Ina Klinger)

Tag der offenen Tür
Sa, 25.6. | 15-20 Uhr

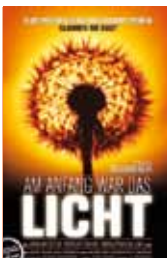
Für einen Vortrag zu diesem Thema habe ich mich im Rahmen der Eröffnung des Kunsthauses Eibenstock vorbereitet, eigentlich „nur“, weil ich mal über ein anderes Thema sprechen wollte als üblich. Sehr erfreut war ich deshalb über das rege Interesse an der Thematik, mit der ich wohl einen „Nerv der Zeit“ getroffen habe. Wir leben in einem der reichsten Länder der Erde und doch sind die Menschen nicht wirklich glücklich?!!

Fazit: Wirkliches Glücklichein kann nur von innen heraus kommen, geboren aus einem inneren Frieden mit sich selbst und allem was ist. Nur wie gelangt man dahin? Die Verantwortung dafür können wir nicht an andere übertragen, nicht an die Eltern, an den Partner / die Partnerin, nicht an den Chef und auch nicht an die Regierung.

Wir selbst sind für unser Glück verantwortlich und das ist das erste, was wir erkennen sollten. Die Umstände können wir nur bedingt beeinflussen, das einzige was wir ändern können, sind wir selbst und unsere Einstellung zum Leben. Dankbarkeit, Flexibilität, Authentizität, Liebe und Selbstliebe, Soziale Kontakte, Loslassen können.... das alles sind Dinge, die als Wegbegleiter dazu dienen. Nur verlieren wir im „Hamsterrad“ des Lebens dafür oftmals den Blick. Deshalb werde ich mich auch weiterhin dieser Thematik in Vorträgen und Workshops widmen, schließlich habe ich die „Lebensfreude“ ja auch in meinem Logo enthalten.


LebensFreude
Ganzheitliche Physiotherapie

Ina Klinger
Schneeberg, Tel.: 03772-3729056
www.lebensfreude-ina-klinger.de



DVD-Tipp

Am Anfang war das LICHT

Stellen Sie sich vor, sie müssten nicht mehr essen, um zu (über-) leben. Wenn man bedenkt, dass sich der Großteil in unserem Leben um das Thema Essen dreht, welche Freiheiten hätten wir, wenn diese „Verpflichtung“ plötzlich wegfällt? Der Regisseur Peter-Arthur Straubinger beschäftigt sich ausgiebig in seinem neuen Dokumentar-Film mit dem Thema „Lichtnahrung“. Es gibt Menschen, die sich ausschließlich durch (Sonnen-)Licht, maximal noch durch Wasseraufnahme am Leben erhalten können. Dieses „Phänomen“ wird an verschiedenen Beispielen gezeigt und in Experimenten, größtenteils auch wissenschaftlich untersucht und im Wesen ergründet. Bevor sich jetzt jeder eine Meinung bildet, sollte er sich unbedingt diesen aufschlussreichen Film ansehen, es lohnt sich auf alle Fälle.

DeR



KINDER

Lebensschule

Sternstunden für Kinder

Für mehr SELBST-Bewusstsein und Achtsamkeit
Di. 14. Juni, 16.00 Uhr im Pranazentrum Schwarzenberg, Str. der Einheit 55
Entspannungs-, Konzentrations-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Tönen, Lachen, Klang, Musik und Phantasiereise, Dauer ca. 90min, 4 € p. Kind, 5-14 Jahre

Ferien

Di, 12. Juli, 14-17 Uhr im Freien, Treffpunkt Abenteuerspielplatz Breitenbrunn
Natur-Wahrnehmungsübungen, Bäume, Pflanzen, Steine, Elemente, Naturwesen, 7 € p. Kind, 5-14 Jahre, Picknick einpacken



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

Buchtipps **GLÜCKSFinderKINDER** das spirituelle 1x1 für einen neue Generation

Sandra Gutekunst



Für alle Eltern, die Ihren Kindern zwischen 6 bis 12 Jahren die Wege zum Glück und die geistigen Gesetze spielerisch näher bringen möchten. Zum Vorlesen und mit vielen spannenden Mit-Mach-Übungen zu den Themen u.a.: Gedankenkraft, Wir sind alle EINS, Energie, Richtig Wünschen, Giraffensprache, Schmerz zulassen, Dankbarkeit, Umgang mit Eltern und Freunden. Bestens bewährt im Kinderkurs ‚Sternstunde‘ (siehe oben).

ISBN: 9783981371109
weiter Infos: www.gluecksfinderkinder.de

Die Problematik unseres heutigen Schulsystems: Der Ruf nach Freizeit

(von Claudia Immer - 15 jähr. Schülerin)

Während meiner Praktikumszeit bei Ann habe ich mich gefragt: Warum beschwerten sich alle Schüler über die Schule? Ich habe bei einigen nachgefragt und immer wieder kam das Stichwort „Freizeit“ zum Vorschein. Wir sind in der Schule, um zu lernen, jedoch bedeutet das für mich nicht reines Einprägen von irgendwelchen Fakten. Wenn ich mein Wissen erweitern möchte, recherchiere ich selbst und so bleibt es eben auch im Gedächtnis. Das ist für mich Lernen. Und mal ganz ehrlich: Wer braucht schon z.B. Ethik?! Unser Bildungssystem will uns nur Sachen „eintrichtern“, das sollen wir lernen und bekommen dazu noch viele Hausaufgaben auf. Dann kommt da auch noch der Druck auf, gute Zensuren zu schreiben, um später nicht zu versagen. Das Resultat ist Stress und wenig Freizeit. Deshalb können wir unser ICH bzw. unser LEBEN nicht richtig finden. Aber vielleicht gibt es schon in einigen Jahren eine Schule, in der genau das berücksichtigt wird.



Foto: © bergesist/7mapsto.de

GEBURTsumfeld prägend fürs Leben (von Mandy Goller)

Der folgende Artikel ist ein Zitat aus der Depesche „mehr wissen besser leben 09/2010“ S.5,6. Er soll die Schwangerschaftsreihe abschließen und die Zeit nach der Geburt einleiten. Grund des folgenden Briefes: Bald nach seinem Amtsantritt als Präsident schrieb Mitterand seinem früheren Hausarzt. Er machte sich Sorgen über das permanente Defizit der staatlichen Krankenversicherung und suchte nach Hilfe. Auszüge der Antwort:

„Sehr geehrter Herr Präsident der Republik, Mein kleiner Francois! ... Die Frage, die Sie, ... , mir stellen, erinnert mich an eine Katze, die ich früher einmal hatte, welche ... ihren Wurf Junge ausge-rechnet in einem Stück Unterholz jenseits der Mauer meines Grundstücks versteckte. ... Ich habe weiter nicht eingegriffen. ... Eines Morgens sah ich ... meine Katze ... umringt von vier spaßigen kleinen Kätzchen. ... Ich öffnete ohne besondere Vorsicht die Haustür und näherte mich der kleinen Familie. Meine Katze streckte sich mir freundlich entgegen, aber die kleinen Kätzchen sausen wie von Panik erfasst in alle Richtungen ab. ... Diese kleinen Kätzchen –

in freier Natur geboren und aufgezogen – waren wie Wildtiere. ... Ich habe sie angelockt mit Tellern voll Leckerbissen, die ich im Garten aufstellte, Eines Tages hatte ich es auf diese Weise geschafft, eines von ihnen bis in meine Küche zu locken. Ich schloss die Tür. Das Ergeb-

nis war eine Katastrophe. Es fing an zu schreien ... sprang auf die Möbel ... und schließlich gegen das Fenster. ... Kleine Geschichten wie diese sind dem wahren Leben sehr nahe! Sie selbst sind das Leben. ... In der freien Natur geboren, waren diese Kätzchen nicht zurückzugewinnen. Die „Wildnis“ hatte sie für ihr Leben geprägt. ... Alle Viehzüchter wissen das und versuchen zu vermeiden, das ihre Tiere im Freien gebären. ... Das, was für den Charakter unserer Tiere zutrifft, gilt noch viel mehr für die Seele von uns Menschen. Ja, die ersten Eindrücke, wie Lärm, Licht, Gerüche, mit denen ein gerade aus dem Bauch seiner Mutter schlüpfendes Baby in Berührung kommt, prägen dieses für sein ganzes Leben. ...

Also was ist die bedeutende ... Revolution, welche die Geburtshilfe seit 50 Jahren charakterisiert? Früher wurden die Kinder im Hause ihrer Eltern geboren. ... Ob das gut oder schlecht war? Ich möchte das nicht entscheiden. ... Sehr schnell hat sich die Gewohnheit eingebürgert, eine Geburt in einer dafür geeigneten Klinik vorzunehmen. Selbstverständlich haben Hygiene und Sicherheit enorm von dieser Neuheit profitiert. Die Anzahl von Geburtsfehlern hat in erfreulichem Maße abgenommen. Jedoch hat man andererseits nicht die Auswirkungen dieses neuen Geburtsumfeldes auf das, was ich „Geburtsstempel“ nennen würde, messen können. ... Das also schlage ich vor: Wenn eine Frau soweit ist, dass sie Mutter wird, wählt sie selbst genauso frei, wie sie den Vornamen ihres Kindes wählt, das natürliche Umfeld ihrer Niederkunft und damit gleichzeitig den zukünftigen Geburtsstempel, den ihr Kind erhalten wird. ... So werden wir eine neue Generation heranwachsen sehen, ausgestattet mit einer unerschöpflichen Quelle von Sehnsüchten und Berufungen, anstelle von solchen Geschöpfen, die trübsinnig bei Medizinern und Apothekern Schlange stehen.“

Bei Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Gesundheitsberatung Mandy Goller aus Falkenstein, Tel: 03745-751395 www.krebsberatung-alternativ.de

Walk A Way Ein Ritual am Ende der Kindheit



Persönliches Wachstum findet für alle Menschen statt, wenn wir neue Lebensbereiche erobern. Dann schließen wir etwas ab, lassen es hinter uns und vor uns liegt etwas Neues, oft Unbekanntes. Gleichzeitig nehmen wir das, was wir schon erlebt haben, immer in uns mit und es beeinflusst unsere Zukunft. Unsere Vorfahren hatten für diese Übergangszeiten kraftvolle Rituale, die es ihnen ermöglichten, in einem geschützten Rahmen Erfahrungen zu machen, ihren Mut, ihre Grenzen, ihre Stärken und Schwächen kennen zu lernen. Sie wurden dabei von erfahrenen Menschen begleitet. Ein „Walk A Way“ kann genau das tun. Dieses Ritual ist eine Bekräftigung, dass aus Kindern Jugendliche werden. Es macht begreifbar, indem sie sich selbst mit ihrem Körper und ihren Sinnen gut vorbereitet allein für eine Nacht in die Natur begeben. Ohne Ablenkung und ohne Beobachtung von außen können sie selbst schauen, was in ihnen steckt. Und nicht zu vergessen, auch für die Eltern verändert sich vieles und sie müssen sich neu orientieren. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass im Rahmen des „Walk A Way“ gute Möglichkeiten bestehen, sich ganz neu und mit an-

deren Augen zu begegnen, Jugendliche und Eltern. Wir möchten euch einladen, das Leben um diese Erfahrung zu bereichern. Wir schauen gemeinsam, was ihr hinter euch lasst und bereiten euch gut auf eure Solonacht vor. Bei der Rückkehr am Morgen zum Sonnenaufgang werdet ihr von uns und euren Eltern empfangen. In einer gemeinsamen Runde sind Zeit und Raum (für uns und eure Eltern), euern Weg zu würdigen und zu bekräftigen. Zum Abschluss gibt es ein gemeinsames Festessen. Der Walk A Way ist eine ganz eigene individuelle Chance, den Übergang vom Kind zum Jugendlichen zu erfahren und schließt die Möglichkeit der Konfirmation oder Jugendweihe keinesfalls aus. Der Walk A Way ist überkonfessionell.

Kontakt, Fragen & Anmeldung: **Katja Naumann** Tel: 03731/300253 oder 0172/9737174 E-Mail: **NaturZeitRaum@web.de**



Schlüssel zum lebendigen Garten:

8. Die Ernährung des Gartenvolks

Teil 1 Das Gießen

Hier stellt sich die grundlegende Frage: „Wieviel müssen wir Menschen uns in das Wachstum der Pflanzen überhaupt einmischen?“ Beim „Zurück zur Natur“ fällt wieder auf, dass Mutter Natur meist am Besten weiß, wie sie mit den



Foto: © JMG/pixelio.de

Gegebenheiten optimal zurecht kommt. Die Wissenschaften tapen da noch im Dunkel, mit welch verborgenen Kräften sich die Tier- und Pflanzenwelt in einem ständigen Energieaustausch für bestes Wachstum sorgt. Wenn der Mensch eingreift und alles nach seinem Willen geht, kommt meist die Harmonie aus dem Gleichgewicht und Schädlinge, Fäulnis und mickrige Pflanzen folgen, die dann wieder mit Dünger aufgepäppelt werden.

Wir werden deshalb in den nächsten Ausgaben auf die Grundlage der Ernährung des Gartenvolks - guter Humus, auf Düngung ohne Chemie, Mulchen und auf die Wichtigkeit des ununterbrochenen Kreislaufs (Terra Preta) eingehen. Heute wenden wir uns einem einfachen, aber dennoch brisanten Thema, dem **Gießen** zu.

„Höre auf, Deine Pflanzen im Freien zu gießen!“

Wie schafft es nur die üppige Wiese und der Wald - ohne eine Gießkanne Wasser? Im Normalfall genügt es völlig, am Anfang beim Anpflanzen und Säen anzugießen und dann nicht mehr. Ihr glaubt mir nicht? Probiert es aus! In unseren Breiten ist Gießen überflüssig. Es verwöhnt die Erde, macht die Pflanzen faul und träge, lässt sie nur flache Wurzeln ausbilden und zieht durch die Verwässerung Schädlinge und Pilze an. Der Geschmack ist fade und wässrig. Wenn sich normalerweise Regen ankündigt, regt und streckt sich die Pflanze, schließt die Poren und Blüten und nimmt sich so viel sie braucht. Bei sonnigem Wetter zu gießen ist dagegen für die Pflanze ein wahrer Schock, die z.B. mit vollgeöffneter Blüte eine kalte Dusche abbekommt. Zudem ist regelmäßiges Gießen ein Garant für eine erfolgreiche Schneckenzucht.

Jedoch jetzt bitte nicht plötzlich aufhören. Wie bei uns Menschen, müssen sich die Pflanzen erst wieder an die natürliche Selbstversorgung zurückgewöhnen und das Überdauern in Trockenphasen ‚trainieren‘. Wenn schon gegossen werden soll, dann während kurzen Regen- od. Nieselzeiten, dann sind die Pflanzen vorbereitet. Hier kann man ein klein wenig nachhelfen, bis man es ganz lassen kann. AnK (vgl. Paungger/Poppe, Der lebendige Garten, 2008)

... unabhängig,
umweltbewusst und gesund:

Das Sonnenhaus

Vom (K)Altbau zum Sonnenhaus

Auch Altbauten, die in der Regel nicht auf die Heiztechnik eines Sonnenhauses ausgelegt sind, können zum Sonnenhaus umgebaut werden. Zunächst muss der Heizwärmebedarf durch Dämmmaßnahmen deutlich reduziert werden. Mit Hilfe einer thermischen Solaranlage werden anschließend wenigstens 50 % des verbleibenden Gesamtwärmebedarfes gedeckt. Durch eine Aufständigung der Kollektoren können auch Häuser mit ungeeigneten Dächern Sonnenwärme nutzen. Große Pufferspeicher können in Teilen geliefert und erst vor Ort im Haus zusammengeschweißt werden. Um das notwendige Speichervolumen zu schaffen, können auch 2 oder 3 kleinere Puffer in Reihe installiert werden.

Die erforderliche Zuheizung, welche sich vor allem auf sonnenarme Wintertage beschränkt, sollte vorzugsweise mit Scheitholz oder Pellets realisiert werden. So wird die Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern gewährleistet.

Gesundes Wohnklima in Altbauten, in Verbindung mit angenehmer Strahlungswärme, kann man mit Wandflächenheizungen im Lehmputz erreichen.

Für die erforderlichen Baumaßnahmen vom (K)Altbau zum Sonnenhaus gibt es seit dem 15.03.2011 wieder verbesserte Fördermöglichkeiten für Sonnenkollektoren und Heizkessel. Die Kollektorfläche wird vorerst bis zum 31.12.2011 mit 120 EUR/m² gefördert. Weiterhin beabsichtigt die Bundesregierung, als eine Reaktion auf die Reaktorkatastrophe in Fukushima, die Förderprogramme für Energieeffizientes Bauen und Sanieren deutlich zu verbessern.

Dipl.-Ing. Gerd Süß
Bauplanungsbüro Süß GmbH
Gerd Süß, Knut Scheiter
08340 Schwarzenberg
Tel. 03774 1545-0, www.suess-projekt.de



Was tun bei radioaktiven Belastungen im Boden? (von Uwe Böhm)

Der Frühling geht langsam dem Ende entgegen und die Sonnenstrahlen werden stärker. Nur die Sonnenstrahlen?

In den letzten beiden Monaten gab es viele Diskussionen zu den Unglücken in Japan und die dortigen Verseuchungen. Wer spricht über unser Gebiet? Niemand! Im Erzgebirge gibt es genügend Belastung im Boden in Hinsicht Radioaktivität. Das resultiert aus der fernen Vergangenheit, aber auch in den Auswirkungen der Tschernobyl-Katastrophe. In Bayern darf man manches geschossene Wildschwein nicht essen aufgrund radioaktiver Belastung, die es über das Futter (aus dem Wald) aufgenommen hat - und das heute noch!

In der Ukraine, der Slowakei und anderen Ländern in Osteuropa gab und gibt es über Jahre Forschungen, wie Belastungen reduziert werden können. Maßgebenden Einfluss haben Zeolith, Humus, Kohlenstoff, Huminsäuren und natürliche Pflanzenhormone. Gleichfalls wurde festgestellt, dass derartige Produkte auch die Schwermetallbelastungen in den Pflanzen und pflanzlichen Produk-

ten reduzieren. Alles steht und fällt also mit den stetig fallenden Humusgehalten unserer im Erzgebirge oft so schon kargen Böden. Ein Grund mehr, Humuswirtschaft zu betreiben, auch im Garten.

Lignofert, ein in der Slowakei entwickeltes Produkt aus Jungbraunkohle, kann schon mit einmaligen Gaben über einige Jahre hinweg helfen. Schwermetalle und radioaktive Belastungen werden im Boden gebunden und gehen nicht mehr in die Pflanze. Aus der Luft kommende Belastungen können zusätzlich mit Spritzbrühen über Humuslösungen aus den Produkten Lignohumat, Biolife und Humisol neutralisiert werden und führen darüber hinaus zu einem gesunden und vitalen Pflanzenleben. Agrostimulin, ein rein natürliches Produkt aus einem Pilz, der auf Ginseng aufgepflanzt wird, kann neben vielen anderen positiven Eigenschaften ebenfalls dazu beitragen, die oben erwähnten Probleme zu lösen. Dazu reichen fast homöopathische Spritzbrühen aus, die gleichzeitig zu mehr Blütenfloor und Früchten führen.

Wer mehr wissen will, kann sich gern direkt an mich wenden.

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

Kuren & Wellnessreisen

Quellenhotel & Spa**** Bad Waltersdorf/Österreich

Die "Quelle der Ruhe" in der hügeligen Thermenregion Bad Waltersdorf in ruhiger Lage, umgeben von Wäldern - ideal zum Wandern und Entspannen. Für Ihre Erholung sorgen die hoteleigene Thermo "Quellenoase" und die "Heiltherme" mit Thermalbecken, Ruhe- und Entspannungsbereichen, sowie Saunen und Kräuterdampfbädern.

Inklusivleistungen pro Person:

- * 5 Übernachtungen mit Halbpension
- * Benutzung der Heiltherme und der hoteleigenen Thermo
- * Nutzung des Fitnessraumes, Bademantel, -tasche, -tuch
- * Teilnahme am Gesundheitsprogramm (teilweise mit Gebühr)
- * Vorträge zur Ernährung, Körperhaltung, Bewegung, Übersäuerung
- * Schmankerlabend, Internetnutzung und vieles mehr.....

Preis pro Person: ab 475,00 € im Doppelzimmer



In Zusammenarbeit mit fit Reisen

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Claudia Grund
Auer Straße 32
Grünhain

Tel.: 03774 / 640 421



☀ Grünhain ☀ Bernsbach ☀ Elterlein



Ein Bauernhof als Kindertagesstätte

**Der Bauernhofkindergarten
"Steckzwiebel" e.V. stellt sich vor:**

Gerade heute ist es wichtig, Abläufe in der Natur und in der Landwirtschaft kennenzulernen. Unsere Kinder sind die Generation von morgen, der wir vertrauen müssen, die Welt zu erhalten. Sie sollen fit gemacht werden für die anstehenden Aufgaben in Bezug auf Ökologie und Klimaschutz. Dafür möchten wir den Grundstein legen.



In unserer Bauernhof - Kindertagesstätte, welche auf dem Gelände des Ziegenhofes Teichmann in Oelsnitz im April 2012 eröffnet wird, sollen unsere Jüngsten eine naturnahe Erziehung erfahren, sich gesund und abwechslungsreich mit Bio-Kost aus der hofeigenen Küche und soweit wie möglich aus dem eigenen Bauerngarten ernähren, und außerdem die Möglichkeit erhalten, sich künstlerisch und kreativ zu entfalten. Wir bieten Ihren Kindern die Möglichkeit, durch vielfältige Angebote viel Zeit in der Natur zu verbringen und das nicht nur bei Sonnenschein. Besonders spannend wird dabei der Umgang mit den kindergarten-eigenen Tieren, wie z.B. Zwergziegen, Hasen und Hühnern sein. Zudem wird es Kooperationen mit Handwerkern, Imkern, Logopäden, Musikschulen und Naturschutzverbänden geben.



Interessant sind für die Muttis und Vatis sicherlich die Öffnungszeiten, die den Bedürfnissen der Eltern angepasst sind.

Gern können Sie bereits jetzt mit uns in Kontakt treten und sich näher informieren beim

**Ziegenhof Teichmann, Tel. 037298-27495
www.steckzwiebel.de**

Atomausstieg wird teuer ...!?

**ein Kommentar von
Matthias Vogel**

... jaja, kaum wird in Anbetracht der hausgemachten Katastrophe in Fukushima die Meinung und Forderung des Volkes laut, dass wir endlich eine nachhaltige und umweltgerechte Energieversorgung brauchen, wittern einige geldgeile und machtbesessene Menschen die Möglichkeit, noch mehr Geld zu erpressen. Diese Leute wissen, dass man mit Angst sehr viel Geld verdienen kann.

Wie haltbar ist die Aussage, dass der Atomausstieg und die Stromwende viel viel Geld kostet, welches natürlich wieder wir bezahlen sollen?

Die neueste Ausrede, um die alten Atommeiler und klimaschädlichen Großkraftwerke am Netz zu lassen, ist, dass das Stromnetz aufwändig ausgebaut werden müsste, um die unterschiedlichen Stromerzeuger mit den Haushalten zu vernetzen. Man spricht von Milliardenbeträgen, was erstmal beeindruckt und verängstigt. Für die Umstrukturierung notwendig, machbar und nachhaltig, vor allem „Peanuts“, wenn man bedenkt, dass diese Kosten nur einen Bruchteil dessen betragen, was wir beispielsweise in die Bankenrettung oder in den

europäischen Rettungsschirm finanzieren.

Nimmt man die Zahlen, die pro verbrauchter Kilowattstunde gelten, so kommen einige Hochrechnungen auf ca. 3 Cent/kWh. Ich brauche in meinem Haushalt ca. 5.000 kWh/Jahr. Das wären also Mehrkosten von ca. 150,- €/Jahr. Klingt viel, aber macht mich wieder stutzig. Ich habe mich bereits vor einiger Zeit für einen Naturstromanbieter entschieden und spare mit 100% Ökostrom ca. 200,- €/Jahr gegenüber einem konventionellen Stromanbieter aus der Region. Wo ist da bitteschön Ökostrom teurer?

Nach einer Studie von Greenpeace ist Atomstrom unter Beachtung aller anfallender Kosten bereits jetzt doppelt so teuer wie Strom aus Wasserkraft. Die Differenz bezahlen wir über unsere Steuern.

Angstmachende Zahlenspielerien, die scheinbar völlig neben der Realität liegen, bringen uns nicht weiter!

Und außerdem, was interessiert es mich als Verbraucher, wie der Strom vom Erzeuger zu mir kommt? Genauso wenig, wie mich interessiert, wie die Waren in den Supermarkt kommen, die ich kaufe. Die Netzbetreiber erhalten bereits jetzt für den Betrieb eines absolut nicht zukunftsfähigen Netzes

einen Betrag von ca. 5 Cent/kWh. Jedes Unternehmen hat sich aus eigener Kraft auf neue Marktbedingungen einzustellen. Das ist Marktwirtschaft und hat bei Stromversorgern und Netzbetreibern genauso zu gelten.

Es interessiert mich nicht, wie sie es machen. Sie werden dafür bezahlt, dass sie es machen. Und wenn der Druck der Verbraucher steigt, werden sie es auch tun (müssen).

„Die Nachfrage bestimmt das Angebot“ heißt die Devise unserer marktorientierten Wirtschaft und nicht umgekehrt.

Mein Tipp aus eigener positiver Erfahrung: Nehmen Sie Ihre Verantwortung für die Zukunft folgender Generationen und Ihre Macht der Nachfrage in die eigene Hand! Wechseln Sie schnellstmöglich zu einem Ökostromanbieter! Wir haben gar keine andere Chance, als den Wechsel in unsere eigene Hand zu nehmen.



**Klang-Erlebnisreise: Mi, 6. Juli, 19.00 Uhr
Musik für die Seele mit Naturschallwandler®**
Pranazentrum Schwarzenberg, Str. d. Einheit 55, 8 € pro Person
mit Ann König u. Eberhard Haase, Anmeldung Tel: 037756-80696

MUNDUS NATURSCHALLWANDLER® Technik im Einklang mit Mensch und Natur



Lauschen – Entspannen – Genießen

Mit dem Naturschallwandler können Sie die Musik nicht nur hören, sondern auch auf wohltuende Weise spüren. Körper und Seele werden gleichermaßen berührt, sein Klangbild wird als tief entspannend und angenehm empfunden. Schon nach kurzer Zeit kann es zu einer Anregung unseres Hörsinns kommen.

Das Wasser in unseren Zellen wird im holographischen Klangraum in eine harmonische Schwingung versetzt, die häufig als regenerierend und vitalisierend zugleich wahrgenommen wird.

Gern komme ich zu Ihnen, damit Sie den Naturschallwandler bei einer Hörprobe näher kennenlernen können.

**Dipl. Ing. Eberhard Haase, Lehngasse 4, 09514 Lengefeld
Tel. 037367-2722, E-Mail: eberhard-haase@t-online.de
www.naturschallwandler.com**

Nachgedacht ... Faszination Schönheit

Ein Sonnenuntergang an einem lauen Sommerabend taucht den Himmel in ein feuriges Orange, der Sternenhimmel in einer klaren Nacht zeigt uns Winzigkeit und Unendlichkeit, eine Hummel erquickt sich am Nektar einer strahlenden Sonnenblume, ein alter Baum wiegt sich im Wind und zeugt von Weisheit und Stärke, Wolken ziehen wie Watte am azurblauen Himmelszelt, Schmetterlinge in einer saftigen Wiese wirken wie kleine fliegende Elfen, schneebedeckte Gipfel eines felsigen Bergmassivs spiegeln sich im klaren Gletscher-See wider, der Herbst verwandelt die Laubwälder in einen bunten Teppich, verschneite glitzernde Ebenen verkünden sanfte Stille und Reinheit, eine Schneeflocke verzaubert durch ihre einzigartige Form, ... wie wunderschön ist doch unsere Erde.



Doch was ist Schönheit? Was verzaubert uns, was versetzt uns in dieses vertraute Gefühl, genau hier richtig zu sein? Was war zuerst da, die wundervollen Formen und Laute unserer Natur oder der Mensch, der es interpretiert oder gar formt?

Egal wie der Mensch entstanden ist, ob erschaffen, gebracht wurde, oder ob alles nur eine Illusion ist, es passt genau zusammen und ist alles richtig in dem einen Moment, wo wir es brauchen und unser Leben lebenswert macht.

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, Tankurse, Yoga, Pranahaltung, Werkstattkuche, Bastler- u. Künstlerkurse ☑ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 **Eibenstock** (Nähe Sportplatz), ☎ 037752/50428 www.kunsthaus-eibenstock.de

Raum Aue/Schneeberg

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

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**, ☎ 03771-551258 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. Heilströmen, Meridian-Klopf-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**, ☎ 03755-2119209, 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-bffd@gmx.de

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

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

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

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

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, www.julia-gruner.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**, ☎ 03774-27634, E-Mail: diegutefee-erz@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.prana-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**, Koordinierung **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-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 **Breitenbrunn OT Rittersgrün**, ☎ 037757/7978, www.eiei-nestler.de

Raum Annaberg

Bioladen Pfeffersack - Lebensmittel & mehr, Inh. **Katrin Triebel**, **Bio-Naturkostsortiment**, ☑ Wolkensteiner Str. 27, **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-44268, E-Mail: pfeffersack.triebel@t-online.de

Petra Hölig, 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-nichttraucher.de, ☑ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau** ☎ 03733-143043, www.gb-matthias-vogel.de

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

Heilpflanzenschule & 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. Einweisungen, ☑ 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.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, Outdoor-Kurse, 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

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, 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

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**, ☎ 03735-9499855, www.praxis.heilsinn.de

Chemnitz/ Freiberg

Ing. **Heinz Klötzner, 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, 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:

Dipl. Ing. **Eberhard Haase**, Holographischer Raumklang, **Naturschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren, ☑ Lehngasse 4, 09514 Lengfeld ☎ 037367-2722, E-Mail: eberhard-haase@t-online.de

Christine Lukaschek, BIODANZA in Schwarzenberg im Pranzentrum (Str. d. Einheit 55), in Plauen im Yagunazentrum (Morgenbergstr. 19), in Chemnitz im Yogazentrum (Ritterstr. 19) ☑ Ostsidlung 3, 08294 Löbnitz ☎ 0177-7219150, www.biodanza-chemnitz.de

bioFee - ökologisches Catering, Mandy Barth, leckere Bioemenüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringeservice. Biopartyservice u. Veranstaltungscatering, Frischküche im EGE, Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg - Buchholz, ☎ 0371/9090745, www.bio-fee.de

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 Postkosten)
Freunde-Abo 18 € (Porto + Auslegung für Aufwand)
Förder-Abo 27 € oder mehr (+ Spende)
Redaktion, Satz, Layout: Ann König
Texte: Ann König, Sandra Müller, Kerstin Kluge, Sylvie Lutz, Birgit Nestler, Frau Vieweg, Anett Choulant, Matthias Vogel, Ina Klinger, Lutz Stöckert, Dr. Siegrid Schmieder, Uwe Böhm, Gerd Süß, Katja Naumann, Eberhart Haase, Denis Röher, Yvonne Teichmann,
Design: Carina Leinhold, Ann König
Auflage: 2500 Stück
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 JUNI 2011	ort
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	
14.6./12.7. jew. 19:00	freier Heilungsabend 19 Uhr, kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert, ☎ 03774-820977	Prana Raum Erzgebirge, Str. d. Einheit 55 Schwarzenberg
17.6./19:00	Meditationsabend - 2 Herz-Meditation mit Brigitta & Steffen Schubert, Spende, offener Abend	
ab 8.8./ jew. 19:00	Vorschau: Beginn Biodanza-Kurs mit „Biene“ Lukaschek, Infos und Anmeldung www.biodanza-kurs.de Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: f.mustroph@mustroph.de	
4.6./ 7:30-16:00	YOGA Tag für alle, die seit längerem Yoga praktizieren, mit Medit., Atem-, Yogaübungen, Brunch, 60€, Anmeldung bei Yogalehrerin Gudrun Kessler, ☎ 03771-246977	KUNSTHAUS Eibenstock
7.6./19:00	Multivisions-Vortrag „Das Vermächtnis der Sieben Weisen - Die Geheimnisse indischer Palmblattbibliotheken“ gehalten vom Autor und Reiseveranstalter Thomas Ritter, Eintritt 7€ mit Voranmeldung im Kunsthaus bis 17.4., AK 8 €	
12.6./19:00	Pfingsttanz mit Tanzschule City Dance	
19.6./10-18	Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ Heilen mit den Händen, mit Ina Klinger, Kosten: 70 € p.P., Anmeldung unter 0173/5834433, ab min. 6 Pers.	Kunsthau Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
25.6./ 10:00-12:30	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	
25.6./16:00	Premiere Kindertheater mit den „Thalia Veilchen“ und dem Stück „Der Hase und das Wasser“ Anmeldung und Preise über Bergbühne Eibenstock	
28.6./19:00	Workshop mit Eltern geführt von NLP-Master und Dipl.-Pädagogin Annelie Schmidt, Dauer: ca. 2 Std., Eintritt: 7€ mit Voranmeldung im Kunsthaus, AK 8€ Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, ☎ 037752-50428, www.kunsthau-eibenstock.de	
5.6./16.8. 19:00	Verbundener Atem - Heilkraft in allen Lebensbereichen mit Jana Münzner, Infos und Anmeldung ☎ 0162-7486264	Yoga zentrum SZB
17.6./19:30	Mantrenabend, Trommeln, Singen & Meditation mit Rocco, Denis & Ann, offener Abend, Infos: 037756-80696, Spende Infos und Anmeldung bei HP u. Yoga-Lehrerin Anett Choulant ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	Schlossstr. 7 Schwarzenberg
6.6./18:00	Erlebnis-Kochen mit dem Zauberkünstler „Thermomix“ Thema „Viva Italia“ mit Bärbel Adelt; Infos zum genauen Ort und Anmeldung ☎ 03774-27694, E-Mail: baerbeladelt@gmx.de	Schwarzenberg
ab 6.6.	NEUE KURSE: montags 19.30 Uhr „BREATH-WALK“ - Das Yoga-Walking	Yoga-Studio Aue
ab 7.6.	dienstags 18.00 Uhr „Anmutig am Strand“ Haltungs- und Figurtraining nach Pilates	Zschorlauer-Str. 72 Aue
ab 7.6.	dienstags 19.30 Uhr Yoga für jeden Tag voller Kraft neue Wege gehen Infos und Anmeldungen bei Katrin Zehm unter ☎ 03771-21911, E-Mail: ans.aue@freenet.de	
9.6./19:30	Vortrag „Vorsicht Bitte - Achtung Danke“ - Wirkung der inneren Einstellung auf Möglichkeiten zwischenmenschl. Beziehungen od. von Therapieansätzen über Bewegung, Musik, Entspannung, mit Alexander Schmalfuß, 10 €	Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig
16.6./19:30	workshop „Quicklebendige Heilpflanzen zwischen Haustür und Gartentor“ - Die Wirkungen der Gendelrebe mit allen Sinnen entdecken, mit Grit Tetzner, 10 €	Schillerstraße 68 09427 Ehrenfriedersdorf
23.6./19:30	„DanseVita“ - Schnuppervivencia (Bitte lockere Bekleidung mitbringen) DanseVita bedeutet „heilsamer Tanz des Lebens“ und wirkt vitalisierend auf Körper, Geist & Seele, mit DanseVita-Lehrerin Ines Schmidt, 10€	
30.6./19:30	Vortrag „REIKI“ - Mehr oder weniger als Handauflegen, mit Elke Grüner aus Chemnitz, 10 € Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	
11.6./14:00	Indianische Schwitzhüttenzeremonie Traditionelles Ritual zum Reinigen von Körper, Geist und Seele, eine Art Sauna mit glühenden Steinen aus dem Feuer mit Holger Röhle, Infos www.schwitzhuette.holger-roehle.de Infos und Anmeldung bei Sofia Schröter u. Steffen Seim, ☎03721-265033, www.walddcampingplatz-erzgebirgsbad.de	Walddcampingplatz am Erzgebirgsbad Thalheim
11./12.6.	Pfingsten mit LACH-Yoga Therapeuten Robert Kimbauer	MOMIN OASE
18.6./14:00	Vortrag „Energie des Jahres 2011, aus der Perspektive der Zahlenphysik“ mit Andreas Kopatschek	Am Steinkamm 15 Gornsdorf
25.6./ 14:00	Kräuter-Veranstaltung UNKräuter am Wegesrand Infos und Anmeldung bei Renate Momin, ☎03721 23396, www.momin-oase.de	
13.6./19:00	Freier Heilungsabend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411	Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger
25.6./15-20	Tag der offenen Tür und Vernissage mit der Künstlerin Elena Hatzel Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Bergmangase 1 Schneeberg
19.6.	ab 10 Uhr HOLUNDERBLÜTENFEST (siehe Anzeige)	Heilpflanzen-schule Wiesa
25.06./ 2.7. 10:00-13:00	10-13 Uhr Kräuterwanderung in der Heilpflanzen-schule Wiesa mit Andrea Nahrwald, Infos und Anmeldung ☎ 03733-556690, E-Mail: andrea@nahrwald.de	Heideweg 9 Wiesa

Heilpflanzen-schule Nahrwald lädt ein zum:

Holunderblütenfest

So, 19.6. ab 10 Uhr in WIESA, Heideweg 9

Natur & Bauernmarkt, Kinderspiele, Lagerfeuer, Filzen, Vortrag zu aktuellen Gesundheitsthemen, Musik vom Liedermacher, Leckeres aus der Kräuterküche

Alle Freunde von bio-erzgebirge sind herzlich eingeladen!

Infos: 03733-556690



RegenbogenMESSE 2011

für Gesundheit und ganzheitliches Lebensweisen

Sonntag, 4. September 2011
10.00 bis 18.00 Uhr

SCHWARZENBERG, Berufsschulzentrum
Stadtteil Hofgarten, Steinweg 10
Eintritt: 3 Euro, Kinder bis 16 Jahre frei

Mitwirkende der Initiative bio-erzgebirge präsentieren sich mit über 40 Informationsständen mit ganzheitlichen Angeboten für Gesundheit, Heilung, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Heim & Garten u.v.m.
Programm: interessante **Fachvorträge** und **Mit-mach-workshops**, gesunde Leckereien aus der **Vollwertküche**, **Verlosung** von Seminaren, Massagen und tollen Präsenten, **Verkauf** von naturnahen Produkten, **Bühnendemonstrationen** und musikalische Unterhaltung, **Kinderbetreuung**

(Aussteller-) Informationen Ann König, 037756-80696
www.bio-erzgebirge.de



datum/zeit	veranstaltungen JULI 2011	ort
1.-3.7.	Yoga-Wochenende im Gasthaus Schachtelhalm in Elterlein, 175€ Vorschau: Fasten-Kur auf Rügen , 14. - 23. Oktober 2011, 490 € Yoga-Ferien auf Rügen , 11. - 20. November 2011, 490€ im Gutshaus Ketelshagen, www.ruegen-gutshaus.de Yoga-Wochenende 23. - 25. September 2011 im Gasthaus „Schachtelhalm“ in Elterlein, 175 €, Neue „Yoga-Kurse“ für Anfänger und Fortgeschrittene ab September/Oktober 2011, von den Krankenkassen bezuschusst, im YOGA-ZENTRUM Schwarzenberg, Schlossstr. 7 mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin, Fastenleiterin Schwarzenberg YOGA-ZENTRUM, ☎ 03774-336861, www.yoga-erz.de	
2.7./19:30	The Cluricaune - Irish Folk Band die unsere Gäste mit bester irischer Folklore begeistern wird. Mit Ihren Balladen, Liebes- und Trinkliedern werden sie Pub-Atmosphäre ins Kunsthaus bringen. www.cluricaune.de , VVK 8 € über Tourist-Service-Center Eibenstock, AK: 10 €	KUNSTHAUS Eibenstock
12.7./19:00	DAMANHUR-gelebte Vision einer Gemeinschaft Video und anschließende Gesprächsrunde mit Vultura Pissello(S. Braun-Müller) und PiviereCetriolo (D. Gilletti) Damanhurianische Botschafter und langjähr. Mitglieder der Gemeinschaft stellen die Gemeinschaft vor. (www.damanhur.de), VVK 7 €, AK 9 € Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, 037752/504-20 (28) oder www.Kunsthau-eibenstock.de	Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
3.7./10-18	Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt, um den Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. Kosten: 65 Euro pro Person	
6.7./17:30	Vollwert-Kochkurs Kulinarische Urlaubseinstimmung Freude beim Zubereiten und Genießen vollwertiger Speisen und wertvolle Informationen rund um gesunde Küche von Gesundheitsberaterin Sylvie Lutz Kosten: 18 Euro pro Person Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de	Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmangase 1 Schneeberg
7.7./19:30	offener Abend Familienstellen , Beitrag 15 €; bei eigener Aufstellung 50 €, mit Uwe Reißig Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de	Naturheilpraxis Flechsig Schillerstraße 68 Ehrenfriedersdorf

Termine regelmäßig:

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

2x im Monat (1. Freitag und 2. Donnerstag) **Trommeln Übungsgruppe** mit Denis Röher, Anm. & Infos: 0172-7944847

jeden **1. Samstag** 16.00 Uhr, (18.6./2.7.) **Familienstellen** 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, info@bio-erzgebirge.de