



**Spruch des Monats**

„In der persönlichen Art der Wahrnehmung spiegelt sich die wahre Lebenseinstellung jedes einzelnen Menschen wider.“

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696  
Ayurveda Therapeutin und Schriftstellerin

aktuelle Themen u.a.:

**31.10. Samhain - Fest  
Konservieren**

**Wunderpflanze HANF**

**Idealfigur**

**IMPFFEN?**

**Frei von  
seelischem Schmerz**

**Zahlungsmittel GOLD**

**Garten im Herbst**



DER GEHEIME ORT von Elena Hatzel

Der Sommer war kurz,  
er schwindet zusehends.  
Die Nebel scheinen ihr Werk zu verstehen.  
Sie bringen dich weg und führen dich fort,  
an diesen geheimen verborgenen Ort.  
Am Ufer allein, das Wasser ist schwarz.  
Ganz langsam und zäh,  
wie das Pech oder Harz.  
Ein Fisch?  
Nein - Ein Vogel!  
Ein Tropfen und zwei. Es regnet!  
Wie soll das auch anders sein.

**bio-erzgebirge TREFF**

NEU: jeden 1. Freitag im Monat  
10.30 Uhr im BioMARKT Schwarzenberg

Besprechung aktueller Themen, persönliches  
Kennenlernen, austauschen, informieren

überreicht von:

7.10.

**Die ZEIT für VERÄNDERUNGEN ist JETZT**  
Deshalb lade ich Sie ganz herzlich zur Eröffnung meiner  
neuen Kursräume nach Schönfeld,  
Annaberger Straße 56 ein.  
Samstag, 05.11.2011

11.00 Uhr kleiner Empfang  
12.00 Uhr Was ist Reiki?  
13.30 Uhr Qi Gong, kurze Einführung und Präsentation  
14.30 Uhr Zeit für Gespräche  
15.30 Uhr Lustige Bewegungsideen und Spiele für Kinder  
Kleiner Malwettbewerb  
Infos zu Eltern-Kind- und Kinderkursen



Ganzheitliche Bewegungskurse

Qi Gong

Reiki

Astrid Halm Telefon: 03733/556963 Mobil: 0170 6966189  
E-mail: astrid-bewegungsland@gmx.de

## Rezept-Tipp zum (von Sandra Müller)

### Samhain-Halloween oder dem Fest der Ahnen

Die Nacht am 31.10. eines Jahres ist umringt von Rätself. Warum feiern wir Halloween? Ist es nur ein übernommener amerikanischer Brauch? Was hat es damit auf sich?

Der alte deutsch-nordische Begriff für dieses Fest ist Samhain - das Fest der Ahnen. Ein Fest, um die Ahnen zu ehren und Reichtum aus der Anderswelt zu schöpfen. An Samhain, der Nacht der Zaubersprüche der aufsteigenden Seelen und Toten, öffnet Frau Holle die Pforten zur Unterwelt. Weil die Schwelle, die normalerweise das Erdleben von der Anderswelt trennt, nun überschritten werden kann, machen sich die weisen Frauen mit Kürbislaternen zu Gräbern und Dolmen auf, um Rat der Ahnen zu suchen und mit Ihnen zu feiern. Kerzen und Lichter weisen auch verlorenen Seelen den Weg. Deshalb werden ausgehölte Kürbisse oder Rübenlaternen aufgestellt. Diese Nacht gilt als besonders verheißungsvoll.

Die Ahnen sind die Quelle unseres inneren sowohl äußeren Reichtums. Nach altem Brauch reinigt man jetzt den Herd, damit man während der Geisternacht aus der anderen Welt berührt werden kann. Verlässt man in dieser Nacht das Haus, ist es besser dieses als Geiststahne verkleidet zu tun. Verrückt sein und lärmende Ausgelassenheit vertreiben die inneren Geister und befreien die Äußeren. In Amerika finden riesige Halloween-Parties statt. In der Familie gefeiert kann man mit besonderen Räucherungen aus Salbeiblättern oder Holunderrinde eine ganz besondere Atmosphäre schaffen. Man bereitet möglichst „lang-vor-sich-hin“ köchelnde Eintöpfe aus Wurzelgemüse vor, denn man braucht die ganze Nacht, um sich Geschichten zu erzählen. Und man zündet ein wärmendes Feuer an und verbrennt schützende Hölzer Wacholder, Holunder, Erle, Tanne, Eibe oder Buche. Holunder, der Hollerbusch von Frau Holle schützt die Wesen, die auf der Erde leben, vor denen, die sich unter der Erde aufhalten. (Quelle: Kessel, Ofen Feuer- Arun Verlag)

## Arzgebirg'sche Holundersupp:

- 500 g Holunderbeeren
- 1 ¼ l Wasser
- 100g Äpfel
- 100 g Akazienhonig
- 3 Nelken
- Salz, Zimtrinde, Zitronenschale
- 10 g Reismehl



Die Beeren von den Stielen trennen, waschen und mit der angegebenen Menge Wasser ansetzen und ca. 30 Minuten kochen lassen. Danach alles durch ein Sieb filtern und die Flüssigkeit auffangen. Diese mit den in Stücken geschnittenen Äpfeln und den Gewürzen einmal kurz durch kochen und mit dem kalt aufgelösten Reismehl abbinden, mit Honig abschmecken. Dazu reicht man Dinkelzwieback oder Brot.

**Guten Appetit wünscht Sandra Müller!**

## Foto Titelblatt von Carina Leithold

**Angebot:**  
Kalender „Lichtblicke 2012“

von Carina Leithold, im DIN A4-Format, mit 12 lichtvollen Landschaftsaufnahmen und sinnigen Sprüchen; Preis: 12,- €,

Info und Bestellung:  
**Kreative Fotografie Carina Leithold**  
08262 Muldenhammer  
Tel. 037465-40535  
[www.magic-moments-photography.eu](http://www.magic-moments-photography.eu)



## Heilpflanze (von Hendrik Heidler) Krauser Ampfer *Rumex crispus*

Für Bauern ein Graus besiedelt er bevorzugt Weiden und Wiesen. In früheren Zeiten war es Aufgabe der Kinder, die tief wurzelnde Pflanze nach

lang anhaltendem Regen zu ziehen, um diese - auch für Tiere mitunter unverträgliche - Pflanze zu vertreiben. Die eingeweichten Böden erleichtern es ungemein, die erstaunlich fest verwurzelte Pflanze mit wenig Kraft aus der Erde zu ziehen und, was besonders wichtig ist, dabei kein Stückchen abbrechen. Sonst war alle Mühe umsonst und sie treibt in kürzester Zeit wieder kräftige Blätter aus.

Dass Krauser Ampfer auch eine starke Heilpflanze ist, scheint kaum noch bekannt. Welche Mengen an natürlicher Arznei daher einfach als „Unkraut“ vernichtet wird, ist kaum zu verstehen.

Auch homöopathisch wirkt er als kraftvolle Medizin auf Därme und Haut. In manchen Gegenden heißt sie deshalb auch Stopfarsch, wegen der durchfallhemmenden Wirkung der Blätter. Die Wurzeln hin-

gegen wirken abführend.

In Kindertagen war es mir immer eine helle Freude, die Blattunterseiten zu betrachten. Nutzte diese großen Blätter doch ein bunt-metallisch schillerndes Käferchen, sehr rund und von fast schwarzem Grundton, um seine eidottergelben Eier daran abzulegen.

### Das Pflanzenwesen

Seine Kraft weist auf den Mars. Krauser Ampfer ist sehr durchsetzungsfähig und zäh. Er löst, einmal in Fluss gekommen, mit einem Mal alle Blockaden. Selbst nach jahrelanger Apathie kann er in kürzester Zeit zu neuem und üppigen Leben erwachen. Er ist wie ein heller, klingender Baum, der neue Bewegung in Erstarrung, Ziel- und Hoffnungslosigkeit bringt. Er kämpft um seinen Platz im Leben und gibt nicht so schnell auf.

### Vorsicht

Vorstehender Text ist rein informativ und keine therapeutische Empfehlung. Krauser Ampfer sollte nur von fachkundigen Pflanzenheilkundigen verwendet werden, da er in seiner Wirkung sehr kraftvoll ist und unter anderem bei falscher Dosierung zu Organschäden führen kann. Von Selbstversuchen ist abzuraten.

**Traumzeitpraxis Hendrik Heidler**  
Lehmannstraße 3, 09481 Scheibenberg  
Telefon: 037349- 8807  
[www.hendrik-heidler.de](http://www.hendrik-heidler.de)

## ZUCKER -

*Teil 2 (von Ann König)*

### Lieber nicht ...

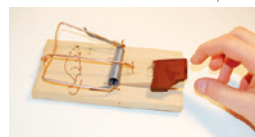


Foto: © Thomas Max Müller/pixelio.de

Bei Einnahme von mehr als 1 TL pro Tag von weißen Zucker oder seinen süßen raffinierten u. konzentrierten Verwandten können folgende destruktive Wirkungen auftreten:

#### - Insulin-Schaukel

Zucker und Weißmehl sind einfache Kohlenhydrate und gehen sehr schnell ins Blut. Es folgt eine schnelle Erhöhung des Blutzuckerspiegels. Um dem entgegenzuwirken wird Insulin verstärkt ausgeschüttet. Insulin hemmt zudem den Fettstoffwechsel. Das Zuviel an Zucker im Blut wird zu Fett umgewandelt und in Depots (Fettpölsterchen) angelegt. Weiterhin folgt der übermäßigen Insulinausschüttung der Fall des Blutzuckerspiegels, der ein Stimmungsabfall, schlechte Laune, Gereiztheit, Aggression, ADHS und ... Heißhungerattacken auf wiederum Süßes bewirken kann. Der (Teufels-)Kreis beginnt von vorn.

(vgl. ‚Frei von Zuckersucht‘, Ruth Alice Kosnick)

#### - Vitaminverbraucher

Um Zucker als isoliertes Kohlenhydrat zu verdauen, braucht es leider viele für unseren Körper besonders wichtige B-Vitamine und Mineralstoffe. Wenn diese nicht extra zugeführt werden, kommt es zu Mangelerscheinungen mit u.a. Konzentrations- und Nervenschwäche, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Haut- u. Haarprobleme.

#### - Darmflorastörer, Allergieförderer

Es ist Tatsache, dass es kaum ein Nahrungsmittel gibt, dass unsere Darmflora mehr schädigt als raffinierter Zucker.

Wird die Menge des Zuckers im Darm zu groß, sterben bestimmte nützliche Bakte-

rien ab. Doch gerade krankmachende Kulturen und Pilze (z.B. Candida) lieben Zucker und vermehren sich kräftig. Die Darmflora ist gestört. Mit der Zeit wird die Darmwand großporiger. Der Schutz geht verloren und körperfremde Stoffe haben Zutritt in unser inneres Körpersystem. Folgen sind Belastung des Immunsystems, Allergien und Verstopfung.

(vgl. ‚Methusalem-Ernährung, Müller-Burzler)

#### - Krebsverursacher

Ein italienischer Arzt Dr. Simoncini hat herausgefunden, dass Krebs u.a. durch Candida Pilze verursacht wird. Er half vielen Krebspatienten mit Natriumhydrogencarbonat. Candida, wie wir wissen, liebt den Zucker. Wie wäre es, wenn wir ihm vorbeugend einfach die Nahrungsgrundlage entziehen?!? (vgl. [www.curenaturalcancro.org](http://www.curenaturalcancro.org))

#### - Kariesverursacher

Studien belegen es, Bakterien heften sich an unsere Zähne, verstoffwechseln Zucker und vergären ihn zu Säuren, die den Zahnschmelz zersetzen. Kein Zucker - kein Karies. (vgl. ‚Zahngesund‘, Brandt/Hendrickson)

#### - Übersäuerung

Der leblose Mineralienräuber Zucker ist auch einer der am stärksten säurebildenden Nahrungsmittel. Je übersäuerter unser Blut ist, desto mehr muss der Körper Mineralien aus den Knochen, Zähnen und Haaren ziehen (Osteoporose, Glatzenbildung). Zudem fühlen sich im übersäuerten Milieu Bakterien sehr wohl. s.o.

**Alternativen zu Zucker** (kommt darauf an, was man bewirken will): KEINE oder süßes Obst, Stevia, Xylit, Reissirup, Honig, u.a. **Hände weg von Aspartam!**

#### im nächsten Infoblatt:

**Teil 3 - Wege aus der Zuckersucht**

Endlich ist es soweit!

Am Donnerstag,  
den 06. Oktober 2011 ab 10.00 Uhr  
**NEUERÖFFNUNG BIO-Markt**  
in Ehrenfriedersdorf



Nachdem wir schon seit ca. 3 Jahren unseren Bio-Laden in Beierfeld erfolgreich führen und ständig weiterwachsen, freuen wir uns, ab sofort auch in der Region in und um die Berg- und Greifensteinstadt Ehrenfriedersdorf für Sie da sein zu können.

Sie finden uns in **Ehrenfriedersdorf, Markt 15 direkt an der B 95** (ehem. Ratskeller gegenüber Rathaus) mit eigenen Parkplätzen direkt hinterm Haus (über Steinbüschelstraße). Der Laden gehört zu einer kleinen Passage, die direkt von den Parkplätzen aus zu erreichen ist. Wie auch schon in Beierfeld, bieten wir Ihnen für Ihre bewusste Ernährung ein umfangreiches Bio-Sortiment mit tollen Produkten für den täglichen Gebrauch zu fairen Preisen. Sie erhalten bei uns Brot und Brötchen, Obst und Gemüse, Trockenwaren, Konserven, Molkeprodukte, Getränke, Drogerieartikel und vieles mehr – alles aus kontrolliert biologischer Erzeugung, getreu dem Motto: Bio für jeden Tag! Egal ob für Jung oder Alt, für Singles oder Familien – wir sind uns sicher, dass für jeden etwas dabei ist.

**Wir haben für Sie geöffnet:**  
Montag - Freitag 10-18 Uhr, Samstag 9-11 Uhr

Wir freuen uns auf Sie! Ihre Familie Austel

## Mit Vertrauen genießen Gesunde und natürliche Küche...

Die **bioFee** zaubert in Ihren beiden Frischeküchen in Chemnitz und in Annaberg in der evangelischen Schulgemeinschaft schmackhafte und gesunde ökologische Speisen und serviert sie Ihnen direkt auf den Tisch.

### Die Qualität schmeckt man:

Alle Lebensmittel kommen aus kontrolliert ökologischem Anbau (mit Ausnahme des Fisches). Es werden fast ausschließlich frische und natürliche Lebensmittel verwendet. Vorbearbeitete Nahrungsmittel - wie z.B. Fertiggerichte, Fertigsaucen, fertige Kartoffelpürees, Tiefkühlpizza und Tiefkühlgemüse etc. haben Hausverbot!

Da die Lebensmittel ausschließlich „Bio“ sind, bedeutet das: Gemüse ohne Insektizide, Pestizide und Gentechnik angebaut, Gemüse, was auf gesundem Boden wächst und Tiere in artgerechter Haltung einschließlich kontrollierter Fütterung. Die Speisen werden schonend und ohne künstliche Zusatzstoffe zubereitet. Die unabhängige Öko Kontrollstelle Grünstempel kontrolliert und zertifiziert kostenpflichtig, dass auch Bio drin, ist wo es drauf steht!

Firmen- und Privatkunden finden ein nicht alltägliches, abwechslungsreiches und buntes Angebot aus der internationalen Küche. Spitzenmenüs in bester Qualität direkt auf den Schreibtisch geliefert im ökologischem Glasmehrwegbehälter – günstiger als ein Besuch im Restaurant! Lecker, gesund und sättigend ohne Völlegefühl, Sodbrennen und Zweifel an der Herkunft der Inhalte. Die bioFee beliefert als eine der ersten vollzertifizierten Bioküchen Sachsens neben Firmen und Privathaushalten ab 2 Portionen insbesondere auch Kindergärten und Schulen mit ihrem gesunden Essen schon seit 2005!

In der evangelischen Schulgemeinschaft in Annaberg wurde eine Traumverwirklicht und die bioFee kocht vor Ort für die über 600 Schüler und Mitarbeiter. Auch die Montessorischule ist von Anfang an dabei und erhält auf kürzestem Weg leckeres Biomittagessen.

**Lecker gesund & ökologisch**  
schmecken Sie den Unterschied.

- ★ Täglich frisches Biomittagessen für Schulen und Kindergärten
- ★ Leckere Biomis für Firmen und privat
- ★ Lieferung frei Haus ab 2 Portionen im ökologischen Mehrwegbehälter.

Fragen Sie uns:  
Tel.: 0371 9090745  
oder bestellen Sie unter  
[www.bio-fee.de](http://www.bio-fee.de)

**bioFee**  
ökologisches Catering

biofee - Sandstraße 116 - 09114 Chemnitz

Sie möchten Geburtstag, Konfirmation, Schulanfang oder Hochzeit feiern? Die bioFee verzaubert mit kreativen Bufféts Ihre Gäste. Dabei greifen wir gerne und tief in die Rezeptschatzkisten aller Länder der Welt. Also warum nicht mal was Anderes ausprobieren?

die **bioFee Mandy Barth**  
Tel.: 0371-9090745  
[www.bio-fee.de](http://www.bio-fee.de)

## Herbstliches Konservieren (von Bärbel Adelt)

Der Herbst in seiner Fülle hält in diesem Jahr besonders viele Früchte bereit. Sowohl in unseren Obstgärten, als auch in der Natur kann man aus „dem Vollen“ schöpfen.

Neben den altbewährten Einmach-Varianten von Obst und Gemüse wie bei Pflaumenkompott oder Apfelmus gibt es unendliche Möglichkeiten, Früchte und Kräuter haltbar zu machen:

### Mit Zucker

Zucker gilt zwar als nicht besonders gesunder Rohstoff, ist jedoch aus der Küche beim Haltbar-Machen nicht wegzudenken. Er konserviert Marmeladen, Konfitüren und Kompotte. Versuchen Sie doch mal: Holundergelee, Ebereschen-Apfel-Marmelade oder Mirabellen-Sirup

### Mit Salz

Salz ist ebenfalls ein hervorragender Konservierungsmittel. Früher auch für fast alles Fleisch angewendet, was bei Hausschlachtungen anfiel, als es noch keine Kühlschränke gab. Wie wäre es, wenn Sie Ihren Kräutergarten und das Gemüsebeet abernten, die Kräuter häckseln und mit Salz mischen? Auf diese Weise hat man im Winter immer guten Geschmack und die natürlichen Wirkstoffe für eine gute Suppe oder Soßen! Geschmacksverstärker kann man so außen vor lassen.

### Essig

Nach dem Vorbild der Essig-Gurke kann man fast alles, besonders aber Kräuter in natürliche Essige einlegen und damit die Wirkstoffe und Geschmack einfangen.

### Öl

Gute, kaltgepresste Öle sind ebenfalls feine Geschmacks-



und Vitamin-erhaltende Rohstoffe besonders für Kräuter-Pestos. Versuchen Sie doch mal, Wildkräuter wie Giersch, Gundermann, Knoblauchsrauke gehäckselt mit nur etwas Salz und Oliven- oder Sonnenblumenöl zu vermischen. Im Winter in Soßen, Suppen oder Brotaufstriche gegeben, ist das eine willkommene Bereicherung des Speisezettels, noch dazu so preiswert!

### Das Dörren

Entweder im Backherd bei bis zu 70°C oder in einem handelsüblichen Dörr-Apparat kann man herrlich Obst oder Kräuter trocknen. Dies ist ein etwas langwieriger Vorgang, der sich aber lohnt, denn das Trockengut, wenn man es trocken lagert, hält so lange seinen Geschmack und seine Inhaltsstoffe. Nicht nur Backpflaumen oder Apfelinges können wir so herstellen, die Kräuter oder Pilze auf diese Weise haltbar gemacht, kann man anschließend in einem Küchengerät wie z.B. dem THERMOMIX mahlen mit oder ohne Salz und man erhält Kräutersalz oder pure Kräuter-/Pilzwürze, die man für Gewürzmischungen z.B. Gemüsebrühe-Granulat verwenden kann.

**nächstes Koch-Event mit Zauberkünstler Thermomix findet am 10.10. in der Gaststätte Murgeweg Schwarzenberg statt. Bitte anmelden!**

**Kochschule und Wild-Kräuter-Beratung Bärbel Adelt, Lindenstraße 22, 08340 Schwarzenberg, Tel. 03774-27694, E-Mail: baerbel-adelt@gmx.de**

## Bauernhof Nestler informiert:



### Unser Bauernhof

möchte Ihnen etwas Neues bieten: Warum nicht mal einen Kindergeburtstag oder einen Unterrichtstag auf einem Bauernhof gestalten? Die Natur, Pflanzen und Tiere live erleben, verstehen, entdecken und auszuprobieren, Zusammenhänge erkennen, wie z.B. „Von der Kuh zum Tetra Pak“, oder „Alles rund ums Ei“. Interesse? Dann rufen Sie bei uns an.

### Unser Vorhaben für den Rest des Jahres

wird ein **Hofladen** sein. Zurzeit sind wir in der Planung. Im Hofladen wird sich eine kleine Küche befinden, wo man nach einer Kräuterwanderung mit den Kräutern auch kocht oder auch alte erzgebirgische Speisen wieder neu entdecken kann. Im Hofladen bieten wir hauptsächlich unsere Produkte aus eigener Herstellung an. Wir wollen auch Produkte von anderen Landwirten aus der Region aus eigener Herstellung mit naturnaher Bewirtschaftung mit in unserem Hofladen einbeziehen. Der Einkauf bei uns wird ein Erlebnis-Einkauf für die ganze Familie. Lassen sie sich überraschen!

### Milch ist mehr als nur ein Getränk.

Milch enthält viele Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in hoher biologischer Wertigkeit. Daher ist Milch ein wichtiges Lebensmittel für unser Wohlbefinden. Mit Milch ist für Abwechslung auf unserem Speiseplan gesorgt, denn sie lässt sich sehr vielseitig verwenden.

### Verkauf von frischen Fleisch- und Wurstwaren

von unseren Hinterwälder Kühen  
**am 22.10.2011 ab 13.00 Uhr (Bestellung bis 17.10.)**

Die Hinterwälder Mutterkühe aus eigener Aufzucht können in freier Natur auf unseren Kräuterpflanzen grasen. Im Winter bekommen sie nur Heu oder Silage aus eigener Produktion ohne Kraftfutter.

### Landwirtschaftsbetrieb Nestler i.N.

Inhaber Jörg Nestler, Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6  
**08355 Breitenbrunn OT Rittersgrün**  
Tel.: 037757-7978, D2 0173-1675698  
[www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)



## Abnehmen - Wieso ist es so schwer mit der Leichtigkeit (von Matthias Vogel)

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier - auch bei der Ernährung. Während die Eine von der Natur scheinbar mit der Traumfigur ausgestattet wurde und diese auch ohne Probleme halten kann, ist es bei der Anderen so schwierig oder sogar unmöglich, die erwünschte Idealfigur zu haben - egal was man macht.

### Aber warum ist das so?

Einerseits ist es manchmal schwierig, die vielleicht oft seit Kindheitstagen bestehenden Essgewohnheiten zu ändern und die Ernährung umzustellen. Heimliche "Kalorienbomben", die bereits in geringer verzehrter Menge sehr viel Energie und damit "Hüftgold" enthalten, sind einem teilweise gar nicht bewusst. Oder es fällt auch schwer, die Ernährung umzustellen und auf geliebte Nahrungsmittel zugunsten kalorienarmer zu verzichten. Man fühlt sich nicht glücklich damit und die "richtige" Ernährung wird zum Zwang.

Zudem kann es passieren, vor allem während kalorienreduzierter Diäten, dass der Stoffwechsel in eine Art "Notprogramm" verfällt und auch aus wenig Nahrung noch viel Energie zieht. Geringer Gewichtsverlust und der gefürchtete "JoJo-Effekt" sind die Folge. Diese Programme stammen aus Urzeiten und sollten dort verhindern, dass wir verhungern, wenn die Nahrung einmal knapp wird. Dem Körper ist es nun aber egal, ob tatsächlich Notzeiten vorliegen, wir Diäten machen oder gar krankheitsbedingt eine Zeit lang wenig essen können.

Folgen mehrere dieser Notzeiten, z.B. durch Diäten, wird es für den Organismus sehr schnell zur Gewohnheit, "lieber etwas auf Vorrat anzulegen, um für schlechtere Zeiten gerüstet zu sein".

Ähnliche Auswirkung kann auch ein für den Körper bedrohlicher, uns jedoch oft unbewusster Wassermangel haben. Oftmals ist es nämlich nicht sicher, ob das Zuviel an Gewicht tatsächlich Fett oder nur ein Wasservorrat ist.

Aus der Erfahrung mit meinen Klienten habe ich ein Programm entwickelt, welches sehr effektiv alle genannten Gründe für Übergewicht angeht.

### Die Idealfigur rückt so in greifbare Nähe.

**Studio für Gesundheitsfürsorge  
Matthias Vogel  
Mildeneau  
Tel. 03733-143043  
www.gb-matthias-vogel.de**



Foto: © Bernadette Schiller/pixphoto.de

## STIRNchakra

Als Zentrum der Erkenntnis und der Intuition wird das Stirnchakra auch als 3. Auge oder Ajna-Chakra bezeichnet. Die zugeordnete Farbe ist **dunkel- od. indigoblau** und es entspricht dem Nachthimmel und der Energie der Sterne.

Es liegt in der Mitte der Stirn, zwischen den Augenbrauen. In Indien trägt man an dieser Stelle oft einen roten Punkt. Auf körperlicher Ebene beeinflusst es das Kleinhirn, Augen, Ohren und Nase und steht in Wechselwirkung mit der Hypophyse. Je weiter das 3. Auge „geöffnet“ ist, umso mehr kann sich der Mensch mit der geistigen Welt verbinden. Es ermöglicht den Kontakt zur Intuition und Erweiterung des Alltagsbewusstseins mit sogenanntem Hellfühlen, Hellsehen und Hellhören, Gedankenlesen und Verbindung zur inneren höheren Wahrheit. Auch die Fähigkeit, innere Bilder zu erzeugen, Visionen zu empfangen, Ereignisse vorauszusehen, entspricht dem 3. Auge oder dem 6. Sinn. Illusionen und Täuschungen werden leichter durchschaut, man sieht klar.

Konzentrations- u. Lernschwäche, Vergesslichkeit, geistige Verwirrung und Aberglaube können auf Störungen im Stirnchakra hinweisen. Harmonisieren lässt es sich durch Yoga, energetisches Heilen, Visualisierungen, das Mantra KSHAM (gespr. Kschang) oder OM, Holzblasinstrumente, dem Ton „I“, die Affirmation: „Ich öffne mich für mein inneres Licht“ oder z.B.:

**Edelsteine:** Blauer Saphir, Opal, blauer Turmalin

**Aromaöle:** Cajeput, Lemongrass, Veilchen

**Bachblüten:** Crab Apple, Vine, Walnut

**Gewürze:** Kurkuma, Lorbeer

**Heilpflanzen:** Johanniskraut, Fichte, Augentrost

(vgl. Govinda, Chakra Praxisbuch, 2002) ANK

## Ernährungsberatung und Gewichtcoaching

(von Sigrid Schmieder)

Übergewicht und Figurprobleme stellen ein zunehmendes gesundheitspolitisches Problem in unserer Gesellschaft dar. Jeder 2. Deutsche hat bereits Übergewicht, Tendenz steigend. Diesbezüglich nehmen leider auch alle ernährungsbedingten Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, sowie Gelenkerkrankungen und viele weitere chronische Erkrankungen zu. Weniger essen oder gar Diäten - und das wissen wir alle zu gut - führen nur kurzfristig zum Erfolg. Das individuelle Herangehen ist auf dem Weg zum Wunschgewicht ganz besonders wichtig. Die konkreten Auslöser für Ihr ungünstiges oder unbewusstes Essverhalten können wir gemeinsam über kinesiologische Testung (Muskeltest) durch Kommunikation mit dem Unterbewussten herausfinden und balancieren. Dabei werden Blockaden, Konflikte, Traumata, aber auch Emotionen wie Frust, Wut, Verzweiflung, Verletzung, Hoffungslosigkeit und Schmerz, Angst oder Scham, die sich oft hinter der Fassade der Essstörung verbergen, aufgedeckt und verändert. Nur wer sich bis in die zelluläre Ebene hinein seinen Selbstwert als wertvoll anerkennt, wird dauerhaft frei von JoJo-Effekten in der Gewichtsentwicklung sein und wieder mit Freude und

Genuss maßvoll essen können. Dazu benötigen Sie anfangs sehr viel Bereitschaft zur Änderung Ihrer Selbstwahrnehmung und entsprechender Gewohnheiten, sowie ein gewisses Maß an Disziplin, aber auch Mut und Geduld, sich zu lieben, zu achten und wertzuschätzen, einschl. aller Erfahrungen und Erlebnisse. Außerdem kann ich mit Ihnen gemeinsam mittels kinesiologischem Test die individuell optimale Zusammensetzung und Menge Ihrer Nahrung herausfinden, damit Sie Ihr Wunschgewicht schnellstmöglich erreichen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die eine Gewichtsregulierung behindern bzw. der Mangel an bestimmten Vitalstoffen, die für eine optimale Stoffwechseltätigkeit Voraussetzung sind, können wir dabei ebenso feststellen und entsprechend korrigieren. Auch sinnvolle Zusatzmaßnahmen, die die Gewichtsregulierung beschleunigen, werden wir individuell testen und umfassend erörtern. Gern begleite ich Sie dabei bis zum dauerhaften Erfolg.

**Dipl. med. Sigrid Schmieder  
FÄ f. Gyn./  
Naturheilverfahren**  
Freibergerstr.12,  
09496 Marienberg

**Tel. 03735-9499855  
Mobil 01723756230  
www.praxis.heilsinn.de**



# HEILFASTEN

13-19/11 2011 | 25-31/03 2012 | 29/04 -05/05 2012

### Heilfasten unter ganzheitlicher ärztlicher Leitung im Hotel „Drei-Brüder-Höhe“.

In der „Drei-Brüder-Höhe“ können Sie ab November 2011 unter ärztlicher Leitung nach Buchinger heilfasten.

**Enthaltene Leistungen des Hotels „Drei-Brüder-Höhe“ im Rahmen des Fastens:**

- ➔ 6x Übernachtung im 3 Sterne Doppelzimmer
- ➔ jeden Tag Fastenverpflegung inkl. Getränke
- ➔ Nutzung der Sauna im Haus

Folgende Leistungen werden durch die Fachärztin Dipl. med. Sigrid Schmieder vor Ort vermittelt und sind ebenfalls im Preis begriffen:

- ➔ Ärztliche Aufnahme und körperliche Untersuchung zu Beginn
- ➔ Darmreinigung
- ➔ umfassende schriftliche Anleitung zur Fastenvorbereitung und für die Nachfastenzelt
- ➔ Fachthemen und Vorträge im Rahmen der Gruppendiskussionen

- ➔ Ernährungsberatung
- ➔ Nordic Walking / Qi Gong
- ➔ Zumba / S Tibeter / Wanderungen
- ➔ Meditationen
- ➔ Abendveranstaltungen (z.B. Malkurs, Korbleuchten u.a.)
- ➔ gemeinsames Fastenbrechen

**Pro Person im Doppelzimmer EUR 442,- / Einzelzimmerzuschlag pro Nacht EUR 10,- / Zimmerzuschlag „Komfort“ pro Person/Nacht EUR 5,- / Verlängerungsnacht pro Person Ü/F EUR 31,-**

- ➔ Zusatzangebote zur Unterstützung der Entgiftung und seelischen Stabilisierung: Omega Health Coaching und Emotionale Balance nach Dr. Roy Martina ➔ Alpha-Synapsen-Programmierung ➔ Homöopathie ➔ Therapie mit Blütenessenzen, Schüßler Salzen u.a. Heilmitteln ➔ Energiemedizinische Methoden, wie z.B. Matrix Energetics / Akupunktur / Reiki

- ➔ Lichttherapie ➔ Magnetfeldtherapie oder Komb. TENS/EMS-Therapie
- ➔ Ayurvedische Massagen ➔ Sauna ➔ Infrarot ➔ Thermo in Warmbad mit Fahrseilzug ➔ individuelle Ausflüge z.B. ins Spielzeugdorf Seiffen

**Weitere Informationen:**  
[www.3bh.de](http://www.3bh.de)  
[www.heilsinn.de](http://www.heilsinn.de)

**NATURHEILPRAXIS**  
Dipl. med. Sigrid Schmieder  
➔ Fachärztin für Frauenheilkunde  
➔ Naturheilverfahren  
➔ Komplementäre Energie-  
medizinische Methoden

OMEGA Health Coaching ➔ Alpha-Synapsen-Programmierung ➔ Matrix Energetics ➔ Emotionale Balance ➔ Ernährungsberatung ➔ Gewichtcoaching ➔ Orthomolekulare Medizin ➔ Homöopathie ➔ Akupunktur/TCM ➔ Physiotherapie  
➔ Schüßler Salze ➔ Blütenessenzen  
Freiberger Str. 12 | 09496 Marienberg  
Telefon: 03735 / 94 99 855 | Mobil: 0172 / 37 56 230  
sigrid.schmieder@heilsinn.de  
[www.heilsinn.de](http://www.heilsinn.de)



**NATURHEILPRAXIS**  
Dipl. med. Sigrid Schmieder

## Gold

kennen wir vor allem aus den Märchen und Sagen unserer Kindheit, aus dem Juweliergeschäft oder von einer Urlaubsreise in die Türkei. Münzsammler bekommen leuchtende Augen, wenn sie von einer "Tabora-Sovereign" aus dem Jahre 1916 sprechen. Wir verbinden Gold mit Schönheit und mit wertvoll. Im Märchen wurden **immer die Guten mit Gold belohnt**. Denken wir nur an die Goldmarie. Wer wünschte sich nicht beim Lesen der Geschichten das Tischlein-deck-dich und den Goldesel oder das wunderbare Stöckchen vom kleinen Muck, das Schmuck und Goldmünzen aufspürte? Auch heute könnte man den Esel oder wenigstens den Stock gut gebrauchen.

Bis vor hundert Jahren war es für die Deutschen **ganz normal, mit Gold und Silber zu bezahlen**. Ab 1871 war die Währung des Deutschen Kaiserreichs die Mark, inoffiziell als Goldmark bezeichnet, denn sie war tatsächlich mit Gold gedeckt (ca. 0,36 g Feingold je 1 Mark). Nach dem Krieg wurde 1918 der freie Goldstandard endgültig abgeschafft. Besonders lehrreich für heute sollte das Verhalten vieler Bürger sein, die angesichts der drohenden Kriegsgefahr Anfang Juli 1914 schnell ihre Banknoten und Konten in Gold- oder Silbermünzen tauschten, was ab 13. Juli 1914 nicht mehr möglich war. Ende Juli riefen Zeitungsartikel die Bürger auf, das Geld bei den Banken und Sparkassen zu lassen, da das Vermögen dort sicher sei! Wie es um die heutige Währung, den Euro, bestellt ist, verrät uns die Deutsche Bundesbank.

Der Euro ist eine reine Papierwährung, also nicht durch Gold oder andere Edelmetalle gedeckt. Für Euro-Bargeld besteht keine Einlösungsverpflichtung in andere Werte.

Quelle: "Geld und Geldpolitik", Seite 49 Deutsche Bundesbank, Herbst 2010

## Weltwährung Gold

**Die älteste Währung weltweit ist Gold.** Gerade in den heutigen Tagen zeigt sich, dass jede Papierwährung mit einem Wert - am besten mit Gold - gedeckt sein muss, um dem Zahlungsverprechen Gültigkeit zu verleihen. Solange die Währungen mit Gold hinterlegt waren, konnten die Notenbanken bzw. Staaten nicht einfach Geld drucken. Doch genau das wird heute getan. Für uns äußert sich das in steigenden Preisen. Wenn wir sagen, dass Strom, Benzin, Butter und viele andere Dinge teurer geworden sind, müssten wir sagen: "Oh, der 50 €-Schein ist wieder weniger wert geworden. Ich muss jetzt einen 5 €-Schein dazu geben, um das gleiche zu bekommen." **Seit der Einführung des Euro hat er schon etwa 50% an Kaufkraft eingebüßt.** Das merken vor allem die Hausfrauen, die Rentner, die Geringverdiener und die Arbeitslosen. Wer 2002 5.000 € unterschlagen gelegt hat, hat heute nur noch eine Kaufkraft von 2.500 €, obwohl die Scheine noch genauso aussehen.

Mit Gold passiert das nicht. **Natürlich schwankt auch der Goldpreis**, so wie Benzin und Diesel an der Tankstelle. Aber mit der gleichen Menge Diesel können wir heute genauso weit fahren wie vor 10 Jahren!

Aus dem Grund hat die **KB Edelmetall Schweiz** vor drei Jahren die Möglichkeit geschaffen, dass sich **jeder**, auch mit kleinem Geldbeutel, **mit Gold versorgen** kann, um das Geschaffene zu erhalten.



## Zahlungsmittel Gold

Mit kleinsten Einheiten, nämlich 1g- und 0,5g-Barren, ist jeder immer handlungsfähig. Er hat mit den KB-Barren eine Währung in der Hand, die **in allen 194 Ländern als Währung anerkannt ist**. Der erste Schritt war, die eigenen Geldwerte bei der Bank oder in Versicherungen zu prüfen und einen Teil in die Währung Gold umzutauschen. Inzwischen wurde bereits der zweite Schritt getan, nämlich das Gold als Tausch- oder Zahlungsmittel zu nutzen. Mehrere tausend Unternehmer in ganz Deutschland akzeptieren Gold als Zahlungsmittel oder verschenken gar Gold. Unter dem Motto **"Punkte waren gestern! Ab heute gibt's Gold!"** bekommt der Kunde für seinen Einkauf sogenannte Tresordokumente, die er sammelt und dann in Goldbarren umtauschen kann.



An dieser Stelle soll erwähnt werden, dass es in Deutschland neben dem Euro schon ca. 60 regionale Währungen gibt.

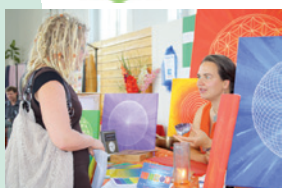
Informationen für Kunden und Einzelhändler gibt es unter [www.goldbonussystem.de](http://www.goldbonussystem.de).

Eine weitere Kooperationsmöglichkeit bietet die **Goldgemeinschaft**. Der Kunde entscheidet, ob er mit Euro oder mit Gold bezahlt. Bei Bezahlung mit Gold hat er einen Vorteil bis zu 20%. Weitere Informationen: [www.goldgemeinschaft.org](http://www.goldgemeinschaft.org). Sehr engagiert in der Region ist der **BIO-Markt in Schwarzenberg**. Anmeldungen für die nächste "Goldsprechstunde" am 18. Oktober 2011, 18 Uhr, nimmt Matthias Drechsel entgegen.

Gern begrüßen wir Sie auch in der **Niederlassung der KB Edelmetall** in 09113 Chemnitz, Wilhelm-Külz-Platz 7, vertreten durch Ludmilla Hähnert, Birgit Reichel und Volkmar Fink.

"Gold ist Geld - und sonst nichts!" (J. P. Morgan, 1907)

## RegenbogenMESSE war bunt und fröhlich



Die RegenbogenMESSE liegt nun hinter uns. Wieder waren wir dankbar, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die über 300 Besucher und 35 Aussteller mehr als wohl fühlten. Für jeden war etwas dabei, ob alternative Heilmethoden wie Homöopathie, Akupunktur oder Energie-Anwendungen, energiereiche Kunst, die Räume und Menschen positiv beeinflussen, innovative und natürliche Möglichkeiten für Bauvorhaben, Vermögenssicherung, Reisen mit allen Sinnen oder eine Vielzahl an Natur-Produkten zum Essen, für Körper, Haus u. Garten.



Auch verwöhnten uns Sylvie und Sandra wieder mit leckeren Vollwert-Snacks. Die abwechslungsreichen Vorträge und Workshops fanden reichlich Anklang bei den Gästen. Für eine entspannte Stimmung im Außenbereich sorgte Kendy John Kretschmar und Didgeridookünstler Bernd Michael Raffenberg. Hier nutzten die Kinder auch eifrig die Bastel- und Schminkangebote.

Die Sonne verwöhnte auch mit reichlich Sonnenschein. Aussteller und Besucher waren sichtlich zufrieden. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten und Helfer.



Fazit: Viele Aussteller, Besucher und die Organisatoren freuen sich schon auf die nächste RegenbogenMESSE in Erzgebirge. An welchem Ort und in welchem Rahmen ist noch offen. Schau' wir mal. :)

Ann König vom ORGA-Team RegenbogenMESSE  
Gesundes (H)ERZgebirge e.V.





**Bürgerinitiative  
'Sauberer Himmel'**

Sei dabei!  
[www.Sauberer-Himmel.de](http://www.Sauberer-Himmel.de)

**Nachgedacht ...  
Wachse Wachse - glücklich werde, oder doch nicht?**

Wir schreiben das 21. Jahrhundert. Wir befinden uns inmitten eines Systems, das stets dem Streben nach MEHR, nach WACHSTUM frönt. Doch warum ist das so? Warum muss Wirtschaft ständig wachsen? Warum strebt jeder nach immer mehr Wohlstand. Heißt dieses MEHR auch ein Mehr an Glück? Kann man Glück überhaupt steigern? Es gibt doch eigentlich nur die beiden Zustände: glücklich und unglücklich.

Abgesehen von solchen Dingen wie Politik oder unserem absurden Geldsystem, liegt die Hauptursache in der Gewöhnung des Menschen. Die Zufriedenheit und das daraus resultierende Glück über den Momentanzustand hält nicht lange an. Ist ein Ziel erreicht, verpufft das Glücksempfinden innerhalb kürzester Zeit und neue Ziele und Bedürfnisse müssen erschaffen werden. Dieser Effekt beschleunigt sich zudem, wenn Ziele immer schneller erreicht werden - ein Teufelskreis. Die Kehrseite der Medaille: Durch das ständige Streben nach dem MEHR stagniert oder verschlechtert sich unsere gefühlte Lebensqualität. Die Lösung für diese Problem liegt nahe. ... (DeR)



## **Gartentipp:** **Der Garten kurz vor dem Winterschlaf** (von Uwe Böhm)



Foto: © Rainer Sturm/pixello.de

Wenn alles auf die Winterruhe der Pflanzen vorbereitet ist, heißt das nicht – Ende der Gartenarbeit. Sicher, es sieht nicht mehr so schön aus, aber bei sonnigem Herbstwetter kann auch die frische Luft im Garten uns helfen, Kraft zu schöpfen.

Ebenso geht es der Natur. Bitte beim Abdecken für den Winterschutz nicht immer auf neomodische Luftpolsterfolie oder ähnliches zurückgreifen, da Pflanzen darunter eher ersticken. Abgestorbene Großgräser (Chinaschilf u.ä.) ebenso wie manches, was abgeblüht und vertrocknet sonst auf den Kompost landet, ist da eine Alternative. Der Baumschnitt steht bevor und auch hier hilft Geäst mit etwas altem Gras bedeckt auf natürlichem Weg für Schutz. Bitte nicht so viele Äste von Fichten oder anderen Nadelbäumen verwenden. Nadeln sind in der Zersetzung schnell und bringen Säure, was viele Pflanzen nicht mögen. Äste von Nadelbäumen immer mit anderem Naturmaterial mischen!

Übrigens ist ein Baumschnitt in der Erzgebirgsregion zum Teil im Herbst sinnvoller als im Frühjahr. Die Schnittstellen können noch vor dem Frost vernarben, heilen und bieten somit dem Frost kaum Angriffspunkte. Im Frühjahr kann der Saft schon da sein und ein Spätfrost nach dem Schnitt großen Schaden anrichten. Da die wechselhaften Temperaturen im Frühjahr zunehmen, ist diese Variante sinnvoller als noch vor Jahren.

Einen Baumanstrich sehe ich im Privatgarten auch eher selten. Das



Foto: © BirgitH/pixello.de

ist aber am falschen Ende gespart. Die UV-Strahlung nimmt zu - das ist unbestritten. In den Jahreszeiten, in denen keine Blätter an den Bäumen sind, prallt sie voll auf den ungeschützten Stamm. Zunehmend brechen Rinden auch an neu gepflanzten Bäumen auf, was zum Teil mit Überhitzungen zusammenhängt.

Ein heller Anstrich reflektiert das Licht und hilft außerdem, da meist basisch, die Oberfläche zu neutralisieren. Ein Anstrich zum Beispiel mit „Brisiacum“ hat Kräuter und Niem als Inhalt und wehrt zusätzlich Schädlinge und Pilze ab. Leimringe sollten aber trotzdem eingesetzt werden, gerade dieses Jahr.

Auch den Boden, wie schon im letzten Beitrag erwähnt, nicht vergessen. Dabei sollte gerade im Herbst auf stickstofflastige Düngung verzichtet werden. Die Natur braucht für Winterfestigkeit eher Phosphor und Kalium. Die meisten Komposte bringen schon viel in dieser Richtung. Etwas feines Lavamehl verbessert den Effekt noch. Bitte nehmen Sie Abstand von mineralischen Phosphordüngern. Diese enthalten in hohem Maß Uran und Cadmium (siehe auch Sendung NDR – „Markt“ 12.09.2010 – website NDR), was den Boden und im Nachhinein die zu erntenden Früchte hochgradig belastet.

Bakterienmischungen (Empfehlung von mir ist Gaiasan) und bakterienhaltige organische Dünger (Condit) bringen da mehr Erfolg, da Sie Nährstoffe erschließen, Faulstoffe im Boden abbauen und damit für eine natürliche Durchlüftung sorgen. Ist der Boden mit so einem Luftpolster versorgt kann der Winter mit Frost und Schnee ruhig kommen.

**Dipl.Ing. Uwe Böhm, Hohndorf**  
Tel: 03725-4499702,  
[www.natur-concepts.de](http://www.natur-concepts.de)

## **Künstlerin des Monats** **Malerin Elena Hatzel**

**Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte...**



RegenbogenMESSE

Meine Bilder und ich sind unter anderem in der „**Galerie der Anderen Art**“ in **Aue** und in **Werkhaus**, **Karlsbader Str. 113** in **Schneeberg** anzutreffen.

**Am Dienstag, dem 20.09.2011 um 18.Uhr** begann im Werkhaus ein etwas anderer Malkurs unter meiner Leitung. Vielleicht noch Interesse?

Kontakt: **Elena Hatzel**  
Clara-Zetkin-Siedlung 7, 08301 Bad Schlema,  
Tel. **03772- 326735** od. **0170-8829286**  
Neue Internetseite: [www.e-lena-hatzel-malerei.de](http://www.e-lena-hatzel-malerei.de)



Seelenbilder - Der malerische Einblick in die Seele einer bestimmten Person

## **Reisetipp:** **Ferienhügel Walhalla** **Auf nach Marokko**



### **Unsere Lebensinsel!!!**

Wenn Ihr das Outback Marokkos, die faszinierende Hochtalandschaft Ouzoud´s im hohen Atlas mit deren einzigartiger Landschaftsvielfalt, den Traditionen und Leben auf dem Lande erleben möchtet oder einfach Erholung in einer naturnahen Umgebung sucht, dann seid Ihr hier genau richtig.

Wir sind eine sechsköpfige Familie aus Sachsen mit einem kleinen stetig wachsenden Bauernhof und freuen uns auf Euren Besuch bei uns auf dem Hügel. Bei uns werdet Ihr einen komfortablen Schlafplatz und gern auch einen erholsamen Urlaubsplatz finden.

Mit der Gestaltung unseres Hügels, dem regionalen Nahrungsangebot und einer liebevollen Atmosphäre bereiten wir Euch einen entspannten und unvergesslichen Aufenthalt zum Energie tanken. Schreitet mit uns auf geheimnisvollen Pfaden, um vergessene Kraftorte und alte Stätten (Höhlen) zu entdecken. Lasst uns den herzlichen Empfang der Dorfbewohner für ein harmonisches

Miteinander nutzen. Nachhaltigkeit steht bei uns an erster Stelle. Somit sind ökologische, soziale und ökonomische Verantwortung oberster Anspruch bei der Planung unseres Gesamtprojektes.

Wir sind dabei, einen ökologisch wertvollen, naturnahen, inspirierenden, spannungsreichen, erholsamen Platz voller positiver Schwingungen zu schaffen – ein touristisches nachhaltiges Projekt. Derzeit warten wir noch auf unsere Baugenehmigung für die geplanten Gebäude. Bereits jetzt lädt der Campingbereich, der in die erstaunliche Natur des marokkanischen Vorgebirges integriert ist, mit dem Berberaufenthaltszelt (Café), dem Lagerfeuerplatz, den verschiedenen Zelt- und Wohnmobilterrassen sowie den besonderen Übernachtungspyramiden zum Verweilen ein.



**Wir heißen Euch herzlich Willkommen!** Alles Liebe und bis bald!  
Familie Schmidt-Icke

[www.ferien-in-marokko.de](http://www.ferien-in-marokko.de)

## 1 Jahr Prana-Zentrum Schwarzenberg



### Tag der offenen Tür

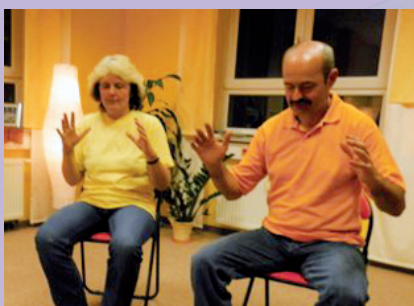
am 05. Oktober 2011 von 16 bis 20 Uhr

Am 1. Oktober 2011 wird unser Prana-Zentrum in Schwarzenberg unter der Leitung von Prana-Lehrerin Grit Mustroph ein Jahr alt.

Seit einem Vortrag über Prana-Heilung nach Choa Kok Sui von Patricia Gulde im Jahr 2006 ist in Schwarzenberg eine Gruppe von Prana-Anwendern gewachsen. Inzwischen gibt es viele zertifizierte Prana-Anwender. Organisiert von Grit Mustroph finden regelmäßig **Einführungsvorträge, Seminare, Gruppenübungsabende, Erfahrungsaustausch** und auch zusätzliche Angebote wie **Orientalischer Tanz** statt.



Jeden zweiten Dienstag im Monat können Neugierige sich an „**Freien Heilungsabenden**“ kostenlos behandeln lassen. Danach kann jeder selbst entscheiden, ob er weitere Prana-Anwendungen in Anspruch nehmen möchte.



...B&S Schubert bei der Zwei-Herz-Meditation

Regelmäßig lädt jeden Freitag um 7:30 Uhr sowie jeden 3. Freitag im Monat um 19.00 Uhr die Gruppe zur **Zwei-Herz-Meditation** ein. Diese Meditation wird seit Jahrhunderten von Mönchen in den Mei-Ling-Klöstern im Himalaya praktiziert. Durch Choa Kok Sui wurde diese Meditation der ganzen Welt zugänglich gemacht. Man kann tief dabei entspannen, Stress abbauen und somit zur Förderung der Gesundheit beitragen. Regelmäßig angewendet, führt sie zu Glück, innerem Frieden und mehr Lebensfreude. Durch die Segnungen der Erde mit Liebe, Freundlichkeit und Frieden ist diese Meditation eine unschätzbare Form des Dienstes an die Welt.

*... Denn was du säest, das wirst du ernten.*

Und nicht zuletzt aktiviert sie die Selbstheilungskräfte. In einer Gruppe wirkt die Meditationen noch kraftvoller und heilsamer. Wir freuen uns sehr, dass immer mehr Menschen den Weg ins Prana-Zentrum finden, um mit uns gemeinsam zu meditieren und so unserer Mutter Erde und Ihren Bewohnern zu dienen.

### Was gibt es alles im Prana-Zentrum?

Info-Tel: 0173-38 22 353

#### Seminar PRANA 1 - Grundlagenseminar

Anatomie des Energiekörpers  
Technik der Prana-Heilung nach Choa Kok Sui  
Aura sehen und fühlen  
„Beipackzettel“  
Fernheilung  
Zwei-Herz-Meditation  
**nächster Termin: 19./20.11.2011**

#### Freie Heilungsabende

kostenlose Prana-Anwendungen zum Kennenlernen  
Ansprechpartner: B&S Schubert, 03774-82 09 77

**Biodanza**  
mit „Biene“ Lukaschek

**Orientalischer Tanz**

#### Interessante Vorträge

**Entspannung für Kinder ‚Sternstunde‘**

#### Workshop Super-Brain-Yoga

kurze Einführung in die Anatomie des Energiekörpers  
Die fünf Übungen des SBY,  
Was steckt hinter den Übungen?

**nächster Termin: 16.11.2011, 10-13 Uhr  
(Buß- und Bettag)**



#### Im Namen der Pranagruppe

Wir laden herzlich zum **Tag der offenen Tür** ein, bei Tee, Kaffee und Gebäck zu netten Gesprächen Schnupperbehandlungen und einem Einführungsvortrag mit anschließender Zwei-Herz-Meditation (19 Uhr)



## Emotionen heilen Frei von seelischem Schmerz (von Ann König)

Emotionen sind nichts anderes als Reaktionen, die der Verstand (Ego) auslöst. Im Gegensatz zu den Gefühlen. Sie kommen vom Herzen und lassen Dich aufleben, wie Freude, Dankbarkeit und Frieden. Emotionen entstehen, wenn der Verstand eine widersprüchliche und starre Meinungen vertritt und daraus reagiert. Emotionaler Schmerz ist nichts anderes als ein innerer Widerspruch zwischen dem, was du erfahren willst (es sollte anders sein) und dem, was gerade ist (Realität). Diese Lücke bedeutet Leiden. (vgl. Byron Kati's 'The Work'). Da hilft nur eins: Lasse deine festgefahrenen intellektuellen Meinungen los, dass etwas anders sein sollte, und reagiere nicht einfach blind und emotional. Der Konflikt löst sich. Kein Schmerz mehr. Lieben was ist ...

### Übersicht von möglichen emotionale Reaktionen:

**Ärger, Wut – Reaktion auf Verlust** – Der meiste Ärger kommt daher, wenn man die Kontrolle über etwas verliert. Lasse dein Bedürfnis los, alles unter Kontrolle zu haben und dass alles perfekt sein muss und dein Ärger verschwindet.

**Sorgen – Reaktion von Unsicherheit** – Sorgen entstehen, wenn Du nicht über gewisse Zustände und die Zukunft bescheid weißt. Nichts ist sicher im Leben. Alles kommt, wie es kommt. So ist das Leben. Umarme die Unsicherheit. Lasse dein Bedürfnis nach Sicherheit und Gewissheit los.

**Langeweile – Reaktion von Desinteresse** – Langeweile entsteht, wenn man nicht an der momentanen Situation und dem, was man tut, interessiert ist. Hier hilft nur, etwas Neues und Interessantes zu tun oder die ‚langweilige‘ Situation durch Veränderung interessant gestalten. Sei kreativ.

**Depression – Reaktion aus Fehlern** – Depression ist die Unfähigkeit, äußere (fehlerhafte) Umstände zu begegnen, wie sie sind. Nimm sie zuerst einmal als Lernerfahrung des Lebens an, bevor du die Kraft hast, sie zu ändern.

**Begehren – Reaktion auf Mangel** – Begehren entsteht aus Wünschen und Wollen. Darin liegt keine Kraft. In dem Moment, wo du deine Wünsche bzw. dein Mangelbewusstsein loslässt, ist der Moment, wo du die Kraft findest, etwas zu tun. Entscheide und wähle dein Glück. Setze dir Ziele. Versuche gut, ausdauernd und hart auf sie hinzuarbeiten.

**Angst – Reaktion auf Veränderung** – Alle Angst geht auf die Angst vorm Tod zurück, gefolgt von der Angst vor Veränderung. Akzeptiere den Tod als natürlichen Teil der menschlichen Erfahrung und die Veränderung als natürlichen Weg des Lebens.

Angst kommt auch von Wassermangel. Trinke viel gutes lebendiges Quellwasser.

**Frust – Reaktion aus Erwartungen** – Frust kommt vom Druck, Dinge in einer gewissen Zeitspanne zu tun. Das Paradies braucht Zeit. Das einzige, was Frust heilt, ist Geduld. Lasse deine Erwartungen los, etwas in einer bestimmten Zeit schaffen zu müssen (Stress). Erledige alles konzentriert und mit Klarheit, dann arbeitest du effizient.

**Hass – Reaktion aus Vorurteilen** – Vorurteile kommen, wenn man etwas nicht mag, ohne es persönlich erfahren zu haben. Was sind starre intellektuelle Meinungen, die auf Unerfahrenheit basieren? Ignoranz. Du heilst deinen Hass, indem Du Wärme, Weisheit und Verständnis zulässt und das kommt aus der direkten Erfahrung mit den Dingen und dir selbst. Und wenn du etwas wirklich nicht magst? Schau dich um, es gibt mehr als genug Dinge in dieser Welt, die liebenswert sind.

**Verbitterung – ist Reaktion aus dem Gefühl, unfair behandelt zu sein.** Was ist schon fair? Du verdienst nicht mehr, als wofür du Kraft aufwendest, etwas für das Wohl dieser Welt zu tun. Die Welt ist voll von Menschen, die für Nichts alles wollen. Was Du säest, wirst Du ernten.

In dem Moment, wo Du eine Emotion als Reaktion deines Verstandes/Ego's annimmst, heilst du die Emotion. Erkennen – Annehmen – und LOSLASSEN. (vgl. Khris Krepcik - www.thehoodsage.com)

## Erstmalig hier bei uns im Erzgebirge.

Kundalini-Yoga-Lehrerausbildung  
vom Januar bis Dezember 2012



Yogi Bhanjan

### Kundalini-Yoga, was ist das?

„Kundalini-Yoga, der Yoga der Energie, ist eine systematische Wissenschaft, ein Weg, den es erwiesenermaßen seit Jahrhunderten, wahrscheinlich schon seit Jahrtausenden gibt.

Der spezielle Weg des Kundalini-Yoga, wie er von Yogi Bhanjan gelehrt wurde, bietet Techniken für eine systematische Vorbereitung, Reinigung und Stärkung des gesamten Körper-Geist-Systems sowie der Weckung und Lenkung der Energien.

Ich glaube, dass Kundalini-Yoga in unserer materialistisch und auf Erlebnis ausgerichteten Kultur noch einen sehr großen Stellenwert bekommen wird. Denn es ist ein spirituelles System, in dem du praktizierst und Wirkungen selbst erfahren kannst. Du brauchst nicht zu glauben – Du kannst üben und erleben. Und wenn du einmal erfahren hast, wirklich erfahren hast, bist du fest verankert auf dem spirituellen Weg.“ Sukatev Bretz

### KUNDALINI YOGA AQUARIAN TEACHER MIRI-PIRI TRAINING

„Miri“ und „Piri“ symbolisieren in der Sikh-Tradition die beiden Schwerter des friedlichen spirituellen Kriegers. Sie stehen für die Balance zwischen der materiellen und der spirituellen Welt.

#### CURRICULUM

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus acht Ausbildungswochenenden, von denen das letzte auch das Prüfungswochenende ist. Sie umfasst insgesamt 220 Stunden, davon 180 Unterrichtsstunden sowie ca. 40 Stunden Hausaufgaben außerhalb der Unterrichtsräume.

Der Unterricht wird von Gobinde Singh und einem Gastlehrer gestaltet. Für simultane Übersetzung ist auf Anfrage gesorgt.

Im Laufe der Ausbildung wirst Du Kriyas und Meditationen täglich üben (40-Tage Praxis) und darüber ein Tagebuch führen. Yoga und Meditation in den frühen Morgenstunden (Sadhana) sind integraler Bestandteil der Ausbildungswochenenden. Wir werden uns als Gruppe gemeinschaftlich um die Mahlzeiten und die Klarheit der Räume kümmern.

Die Teilnahme an allen Modulen ist verpflichtend. Am Ende der Ausbildung steht ein schriftliches Examen. Der Abschluss mit dem KRI-Zertifikat Stufe 1 berechtigt Schüler zu unterrichten sowie an der Lehreinheiten-Ausbildung Stufe 2 teilzunehmen.

LEITUNG: GOBINDE SINGH

**1 LASS DICH VOM UNENDLICHEN BERÜHREN**  
Die Reise geht los: Dieses erste Wochenende vermittelt Dir die Basistechniken des Kundalini-Yoga. Wir stehen vor dem Eintritt ins Wassermannzeitalter und wollen anhand der yogischen Schriften sehen, was das für das Individuum bedeutet.

**2 DEIN KÖRPER, DEIN TEMPEL**  
Asanas – Körperhaltungen: Wie und warum sie wirken, wie Du sie korrekt ausführt und was dabei zu beachten ist, unter Berücksichtigung der westlichen Anatomie.

**3 PAVAN GURU**  
Die Verbindung von Körper und Geist  
Wie funktionieren unser Geist und unser Verstand und welchen Einfluss hat der Atem auf seine Funktion? – Wir praktizieren verschiedene Atemtechniken und erfahren, wie wir unsere Emotionen kontrollieren und leiten können.

**4 ENTDECKE DAS SUBTILE IN DIR**  
Wer oder was bist Du wirklich?  
Die Chakras und die zehn Körper, die Leiter der Subtilität. Evolution und Involution des Menschen, die Nadhis (feinstoffliche Kanäle im Körper).

**5 VOM KARMA-DRAMA ZUM DHARMA**  
Helle deine Bestimmung  
Du bist auf dem Weg, jetzt klopfen die ersten Herausforderungen des Ego an die Tür. Du nimmst Veränderungen im Alltag wahr. Die Chance besteht darin, Bewusstsein in Deine Muster zu bringen. Dies kann Dich zu deiner Seele führen und damit zu wahrer Gesundheit.

**6 SHABAD GURU**  
Der Klangstrom, das Mantra  
Bewusste Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg. Intuition, gezielte Information und Projektion und die Ausrichtung des Geistes führen uns auf dem Weg weiter. Du kannst Deine Inspiration weitergeben und weißt, wann und wo Du Informationen erteilen kannst.

**7 DIE WAHRE REALITÄT**  
Beziehung zu uns selbst und anderen  
Das Leben, der Tod, das Rad der Wiedergeburt. Wahre Liebe und die Bedeutung von Partnerschaft in der Wassermann-Ära.

**8 WAHE GURU**  
Deine Totalität – der Innere Meister – die Meditation  
Es geht darum, den Meister in Dir zu entdecken und Dich ihm zu verpflichten. Indem Du die Verpflichtung hältst, wirst Du gehalten. Das Mysterium entfaltet sich und der Weg zur Meisterschaft öffnet sich.

»WENN DU ETWAS WISSEN WILLST, LIES DARÜBER. WENN DU ETWAS LERNEN WILLST, SCHREIB DARÜBER. WENN DU ETWAS MEISTERN WILLST, UNTERRICHTET ES.«  
Yogi Bhanjan

#### LEHRERAUSBILDUNGSPROGRAMM

Werde MeisterIn deiner selbst und erwecke dein Potential mit Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhanjan gelehrt wird!

Dieses Ausbildungsprogramm ist für jede/n geeignet, ganz gleich, ob du ein/e qualifizierte/r YogalehrerIn werden möchtest oder dir einfach wünscht, deine persönlichen Erfahrungen mit Kundalini Yoga zu vertiefen.

Die Ausbildung schafft die Grundlage für eine lebenslange Yoga-Praxis. Schwerpunkte sind Theorie und Techniken des Kundalini Yoga.

Du wirst über Yoga lernen, es praktizieren und dabei auch weiterhin deiner Arbeit und anderen Aktivitäten nachgehen können.

Du erlangst das Wissen und die Selbstsicherheit, die notwendig sind, um dich und die Welt um dich herum zu verändern.

#### YOGI BHANJAN

Der Meister des Kundalini Yoga kam 1968 in den Westen. Seither bereiste er die ganze Welt und teilte freizügig die Lehren dieser heiligen Wissenschaft des Bewusstseins mit all denen, die den Wunsch nach persönlicher Transformation haben.

Seine Mission: »Ich bin gekommen, um Lehrer auszubilden, nicht um Schüler zu sammeln.«

1969 gründete Yogi Bhanjan JHO – die Health, Happy, Holy Organisation. Sie basiert auf dem grundlegenden Prinzip »Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.«

Über JHO und das Kundalini Research Institute (KRI) hat Yogi Bhanjan tausende von YogalehrerInnen ausgebildet.

1994 gründete JHO die International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), um die Lehren des Kundalini Yoga weltweit zu verbreiten.



### Wo findet diese Ausbildung statt?

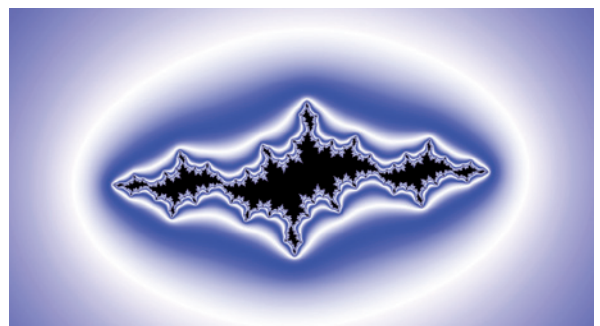
Im Vitalzentrum Schwarzenberg, Anton-Günter-Str. 1, 08340 Schwarzenberg.

Informationen, Flyer und Anmeldeformulare dazu sind erhältlich bei

Katrin Zehm Tel. 03771 /219117 oder ans.aue@freenet.de.

Oder unter [www.kundaliniyoga-gobinde.de](http://www.kundaliniyoga-gobinde.de)

bzw. [www.miri-piri-training.de](http://www.miri-piri-training.de)







## Lebensschule für Kinder

### Sternstunde für Kinder

Für mehr SELBST-Bewusstsein und Achtsamkeit

**dienstags, 11.10.,  
8.11., 13.12. jeweils 16.00 Uhr  
im PranaRaum Schwarzenberg  
Str. der Einheit 55**



Entspannungs-, Konzentrations-, Atem- und Wahrnehmungsübungen, Tönen, Lachen, Klang, Musik und Phantasieereisen  
**Dauer ca. 90 min, 5 € pro Kind, 5-14 Jahre, mit Lebenslehrerin Ann König  
Anmeldung Tel. 037756-80696, [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de)**

## Die Frage der Impfung (von Mandy Goller)

Nachdem Sie ein gesundes Kind geboren haben, stellt sich für manche Eltern die Frage der Impfung. Nach meiner Ansicht machen sich jedoch noch immer zu wenige Eltern Gedanken darüber. Warum ist das so?

Impfungen sind für die meisten Menschen das Selbstverständlichste der Welt. So war es auch für mich. Bis mir fünf Wochen nach der Geburt meines ersten Sohnes eine Zeitschrift in die Hände fiel, die sich mit dem Thema Impfen auf eine nie zuvor gekannte Weise beschäftigte.

Die allgemein bekannte, schulmedizinische Aussage zum Impfen lautet: „Impfungen sind das Beste, was die moderne Medizin zu bieten hat. Sie schützen wirksam vor Krankheiten; Risiken und Nebenwirkungen gelten als vernachlässigbar. Wer sein Kind nicht impfen lässt, handelt verantwortungslos und gefährdet die Volksgesundheit.“ Weiterhin sollen dank der Impfungen viele Seuchen und Infektionskrankheiten verschwunden sein.

Gehen wir diesen Aussagen nun auf den Grund:

Impfungen wurden vor über 100 Jahren erfunden. Seitdem wird der Bevölkerung auch gesagt, dass Impfungen vor Erkrankungen schützen und auch vor deren damit verbundenen Komplikationen. Wussten Sie aber, dass die Impftheorie auf den Erkenntnissen von Louis Pasteur basierte, inzwischen aber nachgewiesen wurde, dass dieser Wissenschaftsbetrug begangen hat? Er hatte andere Stoffe verwendet als angegeben, seine Experimente nach seinem Wunschdenken geschönt und in seinen öffentlichen Publikationen die Ergebnisse zurecht gelogen. Sie glauben das ist über 100 Jahre her und kann heutzutage nicht mehr passieren? Impfkritiker! forderten deshalb Jahrzehnte lang eine unabhängige Studie darüber, wer gesünder ist – geimpfte oder ungeimpfte Kinder.

Nach über 100 Jahren schaffte es dann das Robert-Koch-Institut von 2003 bis 2006 die größte deutschlandweite Erhebung in Sachen Kinder- und Jugendgesundheits durchzuführen, die sogenannte „KiGGS“. Seitdem ist es amtlich bestätigt: Ungeimpfte Kinder sind deutlich gesünder als geimpfte. Geimpfte Kinder und Jugendliche haben um ein vielfaches mehr Allergien, leiden öfter unter Entwicklungsstörungen wie Hyperaktivität und haben wesentlich mehr Infekte und mehr chronische Krankheiten. Soweit zu der Aussage: Impfungen seien das Beste, was die moderne Medizin zu bieten hat!

Wie sieht es mit der Aussage aus, dass Impfungen wirksam vor Krankheiten schützen? Keine Impfung schützt zu 100% vor der geimpften Krankheit. Das wird Ihnen auch jeder Schulmediziner bestätigen. Nach Aussage der Schulmedizin liegt der Schutz je nach Impfung zwischen 10 bis 90%. Wir müssen also erkennen, dass Impfungen nicht vor den Krankheiten schützen können, vor denen sie schützen sollen, dass sie das Eintreten derselben eher noch begünstigen. Denn bis dahin hatte das Kind die Krankheit ja noch nicht, jetzt ist die Krankheit aber in ihm. Beobachten Sie hierzu Menschen in Ihrer Umgebung, die sich gegen Grippe impfen lassen. Kommt Ihnen der Satz: „Ich habe mich dieses Jahr gegen Grippe impfen lassen und jetzt habe ich die schlimmste Grippe aller Zeiten.“ irgendwie bekannt vor? Das Resultat daraus ist, dass sich verantwortungsvolle Eltern über Impfungen informieren und Ihre Kinder dann nicht impfen lassen! Würden das viel mehr Eltern tun, würde es auch mit der Volksgesundheit wieder bergauf gehen!

Der nächste Artikel beschäftigt sich insbesondere mit Risiken und Nebenwirkungen von Impfungen.

Informieren Sie sich auch über:  
[www.impfkritik.de](http://www.impfkritik.de), [www.tolzin.de](http://www.tolzin.de)  
[www.impfnachrichten.de](http://www.impfnachrichten.de)  
[www.impfschutzverband.de](http://www.impfschutzverband.de)  
[www.kent-depesche.com](http://www.kent-depesche.com)

Ihnen und Ihrer Familie viel Gesundheit! Mandy Goller

**Gesundheitsberatung Mandy Goller  
aus Falkenstein, Tel: 03745-751395  
[www.krebsberatung-alternativ.de](http://www.krebsberatung-alternativ.de)**

Foto: David Dees (deesillustration.de)

## Hanf - ein Geschenk der Natur

Stellen Sie sich vor, es gibt eine Pflanze aus der Sie

- komfortable ökologische Kleidung
- hochwertige und gesunde Lebensmittel
- umweltfreundliche Rohstoffe für die Industrie (Papier, Dämmung)
- und noch vieles mehr

ganz ohne Umweltbelastung gewinnen können.

Seit nachweislich 14.000 Jahren ist Hanf nun durch den Menschen in Gebrauch und revolutionierte viele Bereiche unseres Lebens.

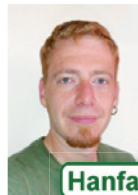
Nur starkes und wetterfestes Segeltuch aus Hanf war dem Klima der Weltmeere gewachsen. Als Johannes Gutenberg den Buchdruck erfand, druckte er natürlich auf Hanfpapier, für dessen Gewinnung kein einziger Baum gefällt wurde. Die besonderen Eigenschaften der Hanffaser machte sich auch der fränkische Schneider Levi Strauss zu nutze, als er 1873 die erste Jeans entwarf. Und noch vor einhundert Jahren war Hanftinktur das weltweit am meisten verordnete Arzneimittel und fand vielseitige Anwendung.

Kurz darauf wurde Hanf in den USA verboten. Davon profitierten vor allem die Holz-, Baumwoll- und Chemieindustrie. Auf ihren Druck hin wurde Hanf und jeglicher Umgang mit ihm in beispielloser Manier verteuert und geriet als vielseitige Nutz- und Heilpflanze fast völlig in Vergessenheit. In Zeiten der dringenden notwendigen Rückbesinnung auf natürliche Ressourcen sollte die Hanfpflanze wieder mehr Respekt erfahren. Heute besinnt man vielerorts wieder auf die unglaublichen Fähigkeiten des Hanfs. Durch zunehmend umweltbedingte Gesundheitsprobleme rücken ökologische Produkte wieder in den Fokus der Verbraucher.

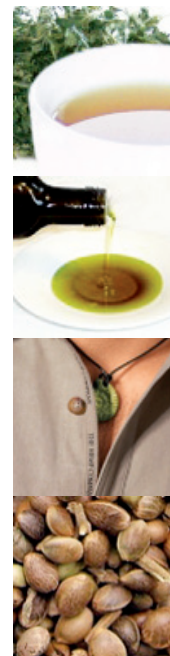
Hanföl ist ein Naturprodukt von überragender gesundheitlicher Qualität, was auch die Bundesanstalt für Getreide, Kartoffel- und Fettforschung bestätigt. Textilien aus Hanf sind atmungsaktiv, hautfreundlich und sorgen für ein gesundes Klima.

Die Hanfpflanze hält alles bereit, was die Menschheit zum Überleben braucht. Dieses attraktive Angebot sollten wir nicht länger ausschlagen.

In unserem Internetshop führen wir eine große Auswahl an hochwertigen Hanfprodukten – von vielseitiger Naturmode für Sie & Ihn bis hin zu Speiseöl in Bio-Qualität. Überzeugen Sie sich selbst!



**Hanfare Online-Fachhandel  
Inh. Norman Schirmer  
Lessingstraße 13, 09366 Stollberg  
Tel. 01525/3595859, [kontakt@hanfare.de](mailto:kontakt@hanfare.de)  
[www.hanfare.de](http://www.hanfare.de)**



## Bio zum Schulanfang

Mit einer ganz besonderen Aktion überraschte das Team des BioMarktes Schwarzenberg zum diesjährigen Schuljahresbeginn. Sie verteilten in 3 Grundschulen über 150 Tüten mit ausgewählten Bio-Produkten. Christian Drechsel vom Biomarkt überreicht hier u.a. in der Jenaplanhschule Markersbach den Erstklässlern die kleine Morgenüberraschung.

Damit machten sie die neuen Schülern auf gesunde Leckereien nicht nur für das Schulfrühstück aufmerksam.



Ob Bio-Gummibärchen, Bio-Schokolade, Sojamilch oder ‚Guten-Morgen‘-Frühstücksbrei, für jeden war etwas dabei. Sandra Müller (Bio-Vollwertköchin) erklärte noch kurz, warum gesundes Essen den kleinen Körper und den Kopf fit hält. Sie lud auch zu Ihrem Bio-Kinderkochkurs ein, wo schon von klein auf gelernt werden kann,

dass vollwertige Speisen schmecken und dessen Zubereitung Spaß machen. Für den nächsten Schuljahresbeginn 2012 ist das mittlerweile bundesweite Projekt „Bio-Brotbox“ geplant. (Fotos + Text AnK)



Vor genau einem Jahr wurde die Neukirchner Villa in Thalheim aus ihrem Dornröschenschlaf geweckt. Binnen dieser Zeit wurde die Villa grundlegend instand gesetzt, modernisiert und restauriert. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Zum Tag der Architektur im Juni sowie zum Sommerfest im August besuchten viele Interessierte dieses würdevolle Haus und ließen sich bei Führungen die Geschichte des Hauses erzählen. Schließlich war der Erbauer Bruno Neukirchner „Nestor der Deutschen Strumpfindustrie“ und damit die Koryphäe in der Strumpfindustrie. Er besaß um 1900 die modernste und größte Strumpffabrik der Welt!



Heute erstrahlt die 1902 erbaute Neukirchner Villa wieder in altem – neuem Glanze. Im Gebäude stehen 10 Mieteinheiten von 60 bis 200 Quadratmetern zur Verfügung, 6 Mieter sind bereits im Haus ansässig, 2 Einheiten reserviert.

Das große Speisezimmer im 2. Obergeschoss wurde zu einem Seminar- und Schulungsraum umgebaut, der mit seiner Sprach-



verständlichkeit für ein beeindruckendes Veranstaltungserlebnis sorgt. Durch seinen Charme und Charakter eignet er sich sowohl für Business-events, wie auch für anspruchsvolle, private Feierlichkeiten.



Mit dem Sommerfest im August hat der Stadtchor Thalheim auch die kulturelle Nutzung der Neukirchner Villa eingeweiht. Für Lesungen, Konzerte und Tanzabende wird in kleinem, aber noblen Rahmen das Vestibül den Kulturraum Neukirchner Villa ergänzen.

Eine Dauerausstellung im Hause gibt Auskunft über den Erbauer Bruno Neukirchner, über seine Familie und über die zugehörige Strumpffabrik. Des Weiteren sind Vernissagen und wechselnde Ausstellungen regionaler Künstler vorgesehen.

### Veranstaltungskalender:

- 06.10.2011** 19-20 Uhr  
„Die Welt des Klangs“ Vortrag mit Kerstin Sehm
- 27.10.2011** 19 Uhr  
„Thalheim liest“ Literatur im Erzgebirge, Leseabend [www.erggebirgsautoren.de](http://www.erggebirgsautoren.de)
- 24.11.2011** 19 Uhr  
„Christmas Blues“ mit „**Wolken und Brücken**“  
Kartenvorverkauf Bücher-Walter, Untere Bahnhofstraße 4 in Thalheim, Tel. 03721-84397

Vermietung in der Villa /  
Anfragen zum Seminarraum:  
Kircheis Planungsbüro, Tel. 03721-265353  
[www.ronny-r-kircheis.de](http://www.ronny-r-kircheis.de)

Neukirchner Villa, Robert-Koch-Str. 5, 09380 Thalheim



... Baukonzept mit Zukunft

## DAS SONNENHAUS

... unabhängig und umweltbewusst:  
Wohnen mit der Sonne

**VORTRAG**  
am 14.11.2011



Die Energie der Sonne bildet den Ursprung allen Lebens auf der Erde. 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.

Die Nutzung der regenerativen Energien ist nicht eine von vielen möglichen Alternativen, sondern die **Einzig**e, die die Menschheit auf lange Sicht hat. Damit muss eine konsequente Reduzierung des Energiebedarfes einhergehen.

Das Sonnenhaus wird dieser Forderung mehr als gerecht und erfüllt das Urbedürfnis seiner Bewohner nach Unabhängigkeit, Geborgenheit und wohliger Wärme. Energiesparen bedeutet hier nicht Verzicht, sondern sorgenfreier Umgang mit einer kostenlosen, unerschöpflichen Energiequelle.

In einer Informationsveranstaltung am Montag, den 14.11.2011; 19.00 Uhr möchten wir in unserem Bürogebäude in Erla, Karlsbader Str. 72 allen Interessierten das **Sonnenhauskonzept** näher vorstellen.

Dipl.-Ing. Gerd Süß, Bauplanungsbüro Süß GmbH

## Das Sonnenhaus-Konzept NLC – für ein natürliches Wohngefühl

In einer Zeit voller Unsicherheiten suchen wir mehr denn je die Geborgenheit der eigenen vier Wände. Um diese Geborgenheit erlebte Realität werden zu lassen, benötigen wir:

- Eine ökologische Bauweise aus natürlichen Baustoffen für ein gesundes Raumklima,
- Niedrige Energie-Verbrauchs-Kosten – gut für Umwelt und Haushaltskasse,
- Ein modernes Finanzierungskonzept, damit wir nachts ruhig schlafen können und die
- Optimale Nutzung der Sonnenenergie, für zusätzliche Einnahmen.

In der erlebten Praxis sehen wir leider häufig Häuser, die auf dem ersten Blick ganz gut aussehen, sich bei näherer Betrachtung aber als böse Falle für die Bewohner erweisen:

- Schimmelpilz-Befall, ausgelöst durch eine Bauweise, bei der das Haus samt Bewohner in „Plastetüten“ gesteckt werden gepaart mit mangelhaften Lüftungskonzepten und
- erdrückende finanzielle Belastungen sind zwei der häufigsten Problemfelder.

Ausgangspunkt dafür sind meistens übereilte Kaufentscheidungen unter Zeitdruck und mangelhafte Beratung durch Ein-Firmen-Vertreter.

Die Neue Lebensqualität Consulting UG bietet Ihnen sorgfältig ausgewählte Wohnlösungen und die zu Ihnen passende Form des Erwerbs. Ob Ihr Weg über eine klassische Finanzierung mit Airbag oder direkt über die 3. Wohnlösung der Genotec Wohnbaugenossenschaft geht, das entscheiden Sie auf der Grundlage einer umfassenden Beratung.

Beim Haustyp empfehlen wir Ihnen ein Sonnenhaus mit einem „Stein aus Holz“ – massiv, gesund und individuell. Dieser besteht zu 100% aus natürlichen Stoffen. Diese Wände können vollständig atmen! Wie sagte Hugo Kükelhaus: Wenn das Haus nicht dem Menschen, seinem Leib, seiner Seele, seinem Geist dient – wozu es dann bauen?

In diesem Sinne besuchen Sie uns auf [www.neuelebensqualitaet.de](http://www.neuelebensqualitaet.de) und suchen Sie sich mit dem Sonnenhaus-Kalkulator das zu Ihnen bzw. Ihren Kindern passende Haus aus.

Ihr  
**Heinz Klötzner**  
aus Chemnitz  
Tel.0371-3667450



## Zeitschrift

für Balance, Spirit und ganzheitliche Lebensweisen

**TROMMEL**  
neue wege beschreiten  
*Geflüster*

Redaktion Trommelgeflüster

Steuer Nr: 214/168/2707

09120 Chemnitz, Altchemnitzer Straße 16

Telefon: 0152 - 59 - 15 46 75

Email: [trommelgefluester@arcor.de](mailto:trommelgefluester@arcor.de)





