

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

www.bio-erzgebirge.de • aktuell - ganzheitlich



Spruch des Monats

„Danke, dass ihr die LIEBE lebt.“

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696
Ayurveda Therapeutin und Schriftstellerin

aktuelle Themen u.a.:

**Heilpflanze Mistel
JULFEST**

Kiefer-Entspannung

2012 und nun?

Umwelt Genossenschaft
strom-wärme-treibstoff
alternativ-preiswert-regional

**vorgestellt: Jenaplan-
schule Markersbach
Ayurveda**

Tipps für Zimmerpflanzen

bio-erzgebirge

TREFF jeden 1. Freitag im Monat
10.30 Uhr im BioMARKT Schwarzenberg
(außer im Januar)

Infos über www.bio-erzgebirge.de,
im bio-erzgebirge BLOG,
mit E-Mail Rundbrief und
bequem mit Infoblatt Abo.
info@bio-erzgebirge.de

**Eine Bitte von der
bio-erzgebirge Gründerin**

Das Netzwerk bio-erzgebirge erfreut sich einer immer größeren Beliebtheit. Viele Leser wissen die kostenlosen Informationen des Infoblatts, des Blogs, der Info-Rundmails sowie der neuen Kontakte zu schätzen.

Das alles finanziere ich aus den Einnahmen der Jahresbeiträge, von den Mitwirkenden, die sich im Infoblatt präsentieren. Damit kann ich Druck- und Verteilungskosten abdecken. Für die freiwillige Arbeit bleibt hier nur wenig übrig. Helfen Sie mit einer kleinen privaten Spende, das Informations-Netzwerk bio-erzgebirge offen, frei und unkommerziell zu halten. **Ich brauche Sie!** Von Herzen vielen Dank, ein frohes Fest und ein glückliches Neues Jahr
Ann König - bio-erzgebirge Gründerin

Bankverbindung: Ann König,
Kt.Nr. 100 26 33 939, BLZ 120 30 000 - DKB

überreicht von (Stempel):



**Gesundes
verschenken**

Holzspielzeug von Mayaorganic

Weihnachten steht vor der Tür. Und auch in diesem Jahr haben Eltern und Großeltern die Qual der Wahl, das richtige Geschenk für den Nachwuchs aus Tausenden von Spielsachen auszusuchen.

Beim Kauf von Spielzeug achten die Erwachsenen längst nicht mehr nur auf das Aussehen und den Sinn eines Spielzeuges. Sie erkundigen sich auch nach der Qualität und den Inhaltsstoffen der Produkte. Denn giftige Schwermetalle und Weichmacher sind nur zwei von vielen Stoffen, die unter dem Verdacht stehen, negative Folgen auf die Gesundheit unserer Kinder zu haben. Und diese sind nach wie vor in manchen Spielsachen enthalten.

Die süßen und farbenfrohen Rasseln, Greiflinge, Steck- und Fädelspiele von maya organic sind hingegen für die Gesundheit unbedenklich und damit das ideale Spielzeug für die Kleinsten.



Unter Einhaltung ökologischer und sozialer Standards lässt maya organic seine Produkte durch Handarbeit in Indien herstellen.

Das herrlich glänzende Holzspielzeug wird ausschließlich mit natürlichen Farben und Lacken gefärbt. (www.mayaorganic.com) So ist es wunderbar geeignet zum Spielen und Anbeißen :).



Das Holzspielzeug finden Sie in unseren Online-Shop www.jojeki.de und im **Wollstübchen**, Gemeindeplatz 3 in 08324 Bockau.



Außerdem finden Sie ebenfalls ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment an **Bio- Naturmode für Babys und Kinder** bis 12 Jahre in unserem Online-Shop www.jojeki.de.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:
kontakt@jojeki.de
Fon: **037752-551977** oder **0371 4021343**

Wir wünschen ein ruhiges und gesegnetes Weihnachtsfest.
Ihre Katja Teubner und Sandra Müller



Eine Hummel kommt selten allein:

Die Biohummel braucht Verstärkung

Die Biowelle rollt und rollt – doch nicht von allein. Das Wissen um gesunde Ernährung will kontinuierlich in die Haushalte der Erzgebirger getragen werden.

Wir suchen dafür noch kochbegeisterte Leute, die uns helfen, gesunde Ernährung alltagstauglich zu machen. Sei es als freie Mitarbeiter, Rezepttester oder Gastgeber. Mehr Informationen gibt es beim Infokochen und auf persönliche Nachfrage bei

Sylvie Lutz,
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Alte Annaberger Straße 22a, 08340 Schwarzenberg
E-Mail: biohummel@t-online.de
Tel: 03774-505668, www.biohummel.de

Termin Infokochen am 12.1., 19-20 Uhr

Rezept-Tipp: (von Sandra Müller)

Julpolenta-Weihnachtspolenta



Zutaten:

ca. 1 liter Wasser
2 EL Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt oder gepresst
15 getrocknete Tomaten
50 g Walnüsse
50 g Haselnüsse
50 g Mandeln
150 g Emmentaler oder Gouda, gerieben
frische oder gefrorenen Gartenkräuter der Wahl
Kräutersalz, Pfeffer, etwas Öl

- die Tomaten in Wasser ca. 10 min einweichen, dann ausdrücken und zerkleinern
- inzwischen das Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Polenta langsam dazu geben, unter Rühren einige Minuten köcheln lassen
- die Masse vom Herd nehmen, wenn sie zu einem dicken Brei wird
- Nüsse klein hacken
- Knoblauch, Nüsse, geriebenen Käse und die zerkleinerten Tomaten zu der Polenta geben und evtl. salzen und pfeffern
- die Masse in eine Auflaufform geben, mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad 5-10 Minuten überbacken oder grillen, bis sie etwas Farbe bekommt
- mit frischen Kräutern bestreuen

Nähre Infos zum Julfest und zur Wintersonnenwende siehe hinten im Infoblatt.

Eine ruhige besinnliche Adventszeit und ein gelungenes Weihnachtsmahl wünscht Sandra Müller!

Heilpflanze (von Birgit Münzner)

Mistel *Viscum album*

Gerade jetzt im Spätherbst und Winter, wenn das Laub von den Bäumen gefallen ist, entdecken wir diese immergrünen Halbschmarotzer im kahlen Geäst von weichholzigen Laubbäumen. Manch einer wird sich jetzt fragen: Pflanze oder nicht?

Die Samen der weiblichen Pflanze werden durch den Kot von Vögeln verbreitet. Keimt ein auf dem Baumgelandeter „vorverdauter“ Same, bildet sich zuerst eine Haftscheibe. Nach mehreren Monaten wachsen Senker in den Baum hinein, stimmen im Inneren des Stamms die Baumzellen um, die den Senker fortsetzen und eine Verbindung der Mistel zum Ernährungssystem des Baums zulassen. Die so fest verankerte Mistel kann sich nun vom Baum ernähren und zu einem Busch von über einem Meter Durchmesser wachsen. Die Anzahl der Verzweigungen verrät das Alter der Mistel: Jede Abzweigung steht für ein Jahr Wachstum. Entgegen allen Naturgesetzen sind jetzt auch die milchig weißen Beeren reif und werden zum Jahreswechsel geerntet.

„Normale“ Pflanzen zeigen im grünen, nach oben strebenden Spross die Beziehung zu Licht, Leichte und Bewegung. Die Wurzel dagegen wendet sich dem Dunklen, Schweren und der Ruhe zu. Der Mistel scheinen diese Polaritäten zu fehlen, da sie weder einen nach oben strebenden Spross noch eine ins Erdreich wachsende



Wurzel besitzt. Kugelig, ständig grün und wenig verholzt, scheint ihr Wachstum gehemmt. Vielleicht deshalb nannte Goethe die Mistel „das Kind unter den Pflanzen“.

Viscotoxine, Lektine, Flavonoide, biogene Amine und Schleimstoffe bilden im Inneren der Pflanze diese Polaritäten.

In der klassischen Heilpflanzenkunde unterstützt die Mistel die Therapie bei Bluthochdruck und Arthrosen. Zusammen mit Weißdorn stärkt sie das „müde“, geschwächte Herz.

Auch bei Schwindelanfällen und epileptischen Zuständen findet sie ihre Verwendung. Das Wesen der Mistel ähnelt dem der Karzinome. Deshalb wird sie sehr erfolgreich in der Krebstherapie eingesetzt.

Für die Druiden war die Mistel die heiligste aller Pflanzen. Sie verteilten die Mistelzweige über jede Haustür als Schutz gegen böse Geister. In vielen Traditionen wird die Mistel noch heute in der Advents- und Weihnachtszeit über die Tür gehangen. In einigen Regionen wird die Mistel in den Brautkranz oder Brautstrauß gebunden, um das Brautpaar vor Unheil zu bewahren. Als Symbol des Friedens versöhnten sich Feinde unter der Mistel und gaben sich den Friedenskuss.

Mögen Sie ein friedvolles Weihnachten erleben und das neue Jahr in innerem Frieden begrüßen.

Naturheilpraxis
Birgit Münzner
Heilpraktikerin - Yogalehrerin
Telefon: 03773 / 556 756
Mobil: 0162 / 33 71 666



ZUCKER - Teil3 (von Ann König)

Hoffnung - frei von Zuckersucht

Viele kennen dass: Am Adventsnachmittag, wenn man gerade schön zusammen sitzt oder nach Feierabend, man lässt sich in das Sofa sinken und da ist er: der Appetit auf Süßes, besonders in der Weihnachtszeit.

Bei nur einem Stück Kuchen, Stollen oder Schokolade bleibt es oft nicht und man bekommt es gar nicht mit, schon ist es alle. Jeden Tag aufs Neue - süchtig? Kann man bei Zucker überhaupt von einer Sucht sprechen? Zucker hat etwas mit Genuss zu tun. Ein Nicht-Abhängiger genießt 1-2 Stück und es ist gut. Ein Abhängiger schluckt es schnell hinunter, merkt, dass es ihm wieder besser geht und verzichtet trotzdem den Rest, bereut es dann aber hinterher.

Sobald es, wie bei jeder anderen Sucht, zu einem belastenden Thema wird, kann man auch bei Zucker von Sucht sprechen. Man nascht heimlich, versteckt das Süße, legt Depots an, versucht Alternativen aus, möchte reduzieren, bestraft sich mit Verzicht, hat starke Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und hatte wiederholte misslungene Versuche zum Abnehmen.

Auch ich habe es erlebt, ein halbes Leben dieser Süßsucht ausgeliefert zu sein. Jeden Tag habe ich mir vorgenommen zu verzichten. Ich probierte es mit Alternativen wie Trockenobst und nur Bio-Süßungsmittel, reduzierte oder verzichtete kurzweilig, nichts hat geholfen - und das über Jahre hinweg. Ich wollte nun endlich frei sein - frei von diesem Zwang und wollte die Kontrolle über mich zurück. **Nun habe ich es geschafft!** Totaler Verzicht auf alles Süße und aktive Arbeit an den Ursachen der Sucht - damit hat es funktioniert.

Die körperliche Sucht aufgrund von Blutzuckerschwankungen und Verpilzung betragen nur ca. 25%. Die Hauptursachen sind emotionale Programme, die im Unterbewusstsein ablaufen und meist aus der Kindheit stammen. Nun lebe ich seit letzten Ostern 100% zuckerfrei und bin um vielen emotionalen Ballast leichter, feinfühlicher, lustvoller und genieße intensiv, bin mental stärker, gesünder und selbstbewusster und habe keine Alternativsucht entwickelt.

Ich erkannte, dass die Süßigkeiten für mich nur eine Möglichkeit waren, meine inneren Probleme zu verdrängen. Sobald etwas unangenehm wurde, hatte ich unbewusst Angst hinzuschauen, betäubte mich und ‚verdeckelte‘ es mit Süßem. Das ist wie einen Haufen Mist mit einer dünnen Decke Schnee zu bedecken. Fühlt sich für den Moment gut an, aber darunter gärt und brodel es.

Frei von Zuckersucht bedeutet: **Mut zum Aufräumen und Verändern.** Ein positiver Nebeneffekt ist, dass sich der Stoffwechsel umstellt und man um einiges gesünder und schlanker wird (siehe Zucker - Teil 2). Dein Körper und all Deine Zellen jubeln, falls Du Dich zu diesem Schritt entschließt. Ich kann es absolut empfehlen. Befreiung auf vielen Ebenen und Erhöhung der Lebensqualität. Damit Du von meiner Erfahrung profitieren und Dich zusammen mit anderen von Deiner Sucht befreien kannst, biete ich jetzt einen **Kurs ‚Frei von Zucker‘** an.

Neugierig? **Infovortrag** 31. Januar 2012
19.00 Uhr im PRANA-Zentrum SZB
Kursbeginn - Februar 2012

„Frei von Zuckersucht“
- ist das ein verführerischer
Vorsatz für 2012?

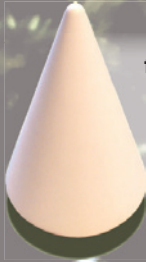
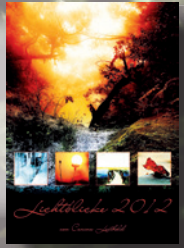


Bei Interesse bitte melden
bei Ann König, Tel: 037756-80696.

Stilvoller Kalender 'LICHTBLICKE 2012'

mit eindrucksvollen Landschaftsfotografien
und anregenden Zitaten

Carina Leithold, 037465-40535,
www.magic-moments-photography.eu



formschöner u. eleganter **Energie Kegel**

Reinigung der Umgebung, erzeugt frische Atmosphäre
Umwandlung negativer in lebendige Energie,
Neutralisation von Strahlung und Elektrosmog,
nur 30 €, www.EnergieKegel.de

Klangschalen und Gutschein für Klangmassage

Evelyn Schmuck, Tel: 03772-382563,
www.yoga-in-schneeberg.de



Foto: © Regina_Kaute/pixelio.de

Gutschein für Omega Health Coaching

Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Energetics
Dipl.-Med. Sigrid Schmieder, Tel: 03735 9499855 oder 01723756230,
Marienberg, www.heilsinn.de



Gesundes Holzspielzeug für die Kleinsten

aus natürlichen Farben und Lacken

jojeki Onlineshop - www.jojeki.de
oder Wollstübchen in Bockau,
Tel: 0371 4021343

Gutschein für

**individuelle systemische Rückenmassage 1h 40 €
Metamorphische Methode 1 h 35 €**

Oase der Transformation, Gesundheitsberaterin Angelika Sändig
Crottendorf, Tel: 037744-7422

20% Rabatt-Aktion bis zum 24.12.2011

**Für tantrische Massage-Rituale und alle Massagen
über 100 € und für Verwöhn-Gutscheine zum Fest.**

Rashmi Beate Böckmann, Tel: 03763-419145,
www.akasa-raum-des-herzens.de

Feinfühliges Berührung, sanfte Reinigung, intensive Regeneration.

Den Körper pflegen & erneuern.
Den Geist beruhigen & klären.

Das Herz öffnen & die Seele berühren.

Ayurvedische Massagebehandlungen

erleben bei Katrin Zehm, Aue, Tel: 03771-219117

*Fröhliche Weihnacht und ein gesundes Neues Jahr
wünschen alle Mitwirkende von bio-erzgebirge*

Sanddorn - ein wunderbares Pflegemittel während der Chemotherapie

Im Chemnitzer Frauenbetrieb **Beti Lue** geht es vorwärts. Nach 5 langen Jahren haben wir es geschafft, die Anwenderbeobachtung (AWB) in Zusammenarbeit mit dem Chemnitzer Klinikum zu einem wundervollen positiven Ende zu bringen.

Menschen, die an Krebs erkranken, leiden an zahlreichen Folgeerscheinungen. Eine davon ist die Veränderung der Haut durch Chemotherapie und Bestrahlung.

Die AWB wurde in der Frauenklinik des Klinikums Chemnitz gGmbH mit 15 an Mamakarzinom erkrankten Frauen durchgeführt, welche mit Chemotherapie behandelt wurden. Bei allen Patientinnen waren bereits einzelne oder mehrere typische Nebenwirkungen (Rötungen der Haut, schuppige und leicht entzündliche Haut, Juckreiz und entzündliche Schleimhautpartien) der Chemotherapie aufgetreten. Nach Einnahme des reinen Sanddornfleischöles und der Behandlung mit Shea Körperbutter erfolgte ein deutlicher Rückgang der Begleiterscheinungen auf der Haut und den Schleimhautpartien. Bei 87% der Teilnehmerinnen haben diese Präparate den Regenerationsprozess der Haut und Schleimhäute gefördert und die Nebenwirkungen der Chemotherapie reduziert oder sogar dauerhaft kompensiert.

Aus den durch die AWB erbrachten Ergebnisse und den Erfahrungen mit Patienten, welche mit Strahlentherapie behandelt wurden, kann man parallel dazu schlussfolgern, dass die Behand-

lung ebenfalls zu folgenden Verbesserungen führen:

- Milderung der Frühfolgen an den bestrahlten Stellen auf der Haut (Rötung und Brennen)
- Verringerung der Spätfolgen oder Ausbleiben der Fibrose bzw. nekrotischen Hautveränderung
- besseren Verträglichkeit weiterer Behandlung
- verringerten Narbenbildung bei Kombination mit chirurgischer Therapie.



Die Sanddorn Kosmetikserie der Beti Lue Salbenmanufaktur wurde speziell zur unterstützenden Pflege der Haut von Krebspatienten vor, während und nach der Behandlung entwickelt.

Silke Koppe von Merzien
Beti Lue. Salbenmanufaktur GbR
www.salbenmanufaktur.de

Kiefer-Entspannung (von Matthias Vogel)

- Entspannung auf allen Ebenen

Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen. Anspannungen, Emotionen, Stress oder eine schmerzhaft Zahnbehandlung können sehr schnell zu Verspannungen der Kiefermuskulatur und des Kiefergelenkes führen.

Dies kann nicht nur zu unmittelbaren Auswirkungen auf die gesamte Kiefer- und Kopfregion haben, die sich durch folgende Symptome zeigen:

- Zähneknirschen im Wach- oder Schlafzustand
- Verspannung der Muskulatur im Kopfbereich
- Übermäßiges "Zähne zusammenbeißen"
- Druck im Kieferbereich und den Zähnen
- Knacken oder Geräusche im Kiefergelenk
- Zahnprobleme verschiedenster Art
- nicht identifizierbare Kopfschmerzen

Die gesamte Muskulatur und die Nervensysteme dieses Bereiches wirken über Skelett, Muskelstränge, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) auf fast alle Bereiche unseres Körpers, einschließlich des Wasserhaushaltes.

In meiner bisherigen Erfahrung konnte ich feststellen, dass die Entspannung des Kiefers unmittelbaren Einfluss auf Verspannungen im gesamten Rückenbereich hat. Rückenverspannungen lösen sich teilweise sofort bzw. in Verbindung mit DornEnergie leichter und schneller auf.

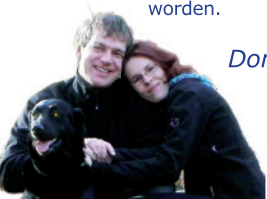
Einige Klienten berichten mir sogar, dass sich in tiefliegenden Muskelbereichen sehr viel tut, welche mit herkömmlichen Massagetechniken nur schwer oder gar nicht zu erreichen sind.

Äußere (muskuläre) Entspannung wirkt schließlich auch sehr entspannend auf das Innere.

Aufgrund der sehr effektiven Ergebnisse, ist die Kiefer-Entspannung mittlerweile selbstverständlicher Bestandteil meiner DornEnergie-Anwendungen geworden.

**DornEnergie - schmerzfrei - schnell
- effizient - nachhaltig - Entspannung**

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



KRONENchakra

Das Kronenchakra wird oft als Scheitelzentrum, siebtes Chakra oder tausendblättriger Lotus bezeichnet. Violett und weiß, welche dieses Chakra symbolisiert, stehen für Reinheit und Licht. Es befindet sich am Scheitelpunkt des Kopfes. Es beeinflusst das Mittelhirn und den gesamten Organismus und steht in Verbindung mit der Zirbeldrüse.

Das Kronenchakra thematisiert Spiritualität, Selbstverwirklichung und die sogenannte Erleuchtung oder Gotterfahrung. Hier wird man sich seinem göttlichen Ursprung bewusst und kann seligen Frieden erlangen. Der tiefere Sinn des Lebens wird hinterfragt und die Tiefe des Seins - Erfahrungen von Eins-Sein und Heil-Sein - werden möglich. Dieses Erwachen zur höchsten Bewusstseins-Ebene (Samadi) stellt die letzte Stufe der inneren Leiter dar. Es entsteht der Kontakt zur Wirklichkeit jenseits des Denkens, ein Zustand absoluter Glückseligkeit, der nicht mit Worten unseres begrenzten Verstandes beschreibbar ist.

Für die volle Aktivierung des hochsensiblen Kronenchakras ist der freie Fluss in den anderen 6 Chakren unbedingte Voraussetzung.

Leicht anregen lässt es sich durch Yoga, energetisches Heilen, Visualisierungen, das Mantra „OM“, Stille, Gong, die Affirmation: „Ich bin bewusst in jedem Augenblick“ oder z.B.:

Edelsteine: Diamant, Bergkristall, Amethyst

Aromaöle: Weihrauch, Rosenholz

Bachblüten: Wild Rose, Wild Chestnut

(vgl. Govinda, Chakra Praxisbuch, 2002) AnK

HEILFASTEN

24/02 - 01/03 2012 | 30/03 - 05/04 2012

4. Heilfasten nach Buchinger unter ärztlicher Leitung im „häuslichen Umfeld“

Vom 24. 02. bis 01. 03. und vom 30. 03. bis 05. 04. 2012 findet das nächste Heilfasten im „häuslichen Umfeld“ unter meiner ärztlichen Leitung statt.

Leistungen im Rahmen der Fastenwochen:

- Vorbereitungsveranstaltung ca. 1 Woche vor Beginn des Fastens
- Ärztliche Betreuung und tägliche Gruppengespräche
- Darmreinigung
- umfassende schriftliche Fasten-Anleitung in Form einer Mappe
- Fachthemen und Vorträge
- Individuelle Ernährungsberatung / Gewichtcoaching
- Nordic Walking / Qi Gong / 5 Tiber / Zumba
- Meditationen
- gemeinsames Fastenbrechen

Gönnen Sie Ihrem Körper, sich nach der langen Winterzeit von altem Ballast zu befreien und Ihre Leistungsfähigkeit deutlich zu steigern.

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Kosten pro Person und Woche: EUR 200,-
Anmeldeschluß 1 Monat vor Beginn

Zusatzangebote zur Unterstützung der Entgiftung und seelischen Stabilisierung:

- Omega Health Coaching und Emotionale Balance nach Dr. R. Martina
- Alpha-Synapsen-Programmierung
- Homöopathie, Blütenessenzen, Schüßler'salze u.a. Heilmittel
- Energiemedizinische Methoden wie z.B. Matrix Energetics, Akupunktur oder Reiki

Weitere Informationen und aktuelle Angebote finden Sie unter:
www.heilsinn.de

NATURHEILPRAXIS

Dipl. med. Sigrd Schmieder
• Fachärztin für Frauenheilkunde
• Naturheilverfahren
• Komplementäre Energie-medicinische Methoden

• OMEGA Health Coaching • Alpha-Synapsen-Programmierung • Matrix Energetics • Emotionale Balance • Ernährungsberatung • Gewichtcoaching • Orthomolekulare Medizin • Homöopathie • Akupunktur/TCM • Phytotherapie • Schüller'salze • Blütenessenzen
Freiburger Str. 12 | 09066 Marienberg
Telefon: 03735 / 94 99 855 | Mobil: 0172 / 37 56 230
sigrd.schmieder@heilsinn.de
www.heilsinn.de



NATURHEILPRAXIS
Dipl. med. Sigrd Schmieder

mit Dipl. med. Sigrd Schmieder aus Marienberg
Tel: 03735 / 94 99 855, www.heilsinn.de



Sei dabei!



Liebe Freunde,

auch wenn in den Medien kaum über die wirklichen, bereits bestehenden Probleme der Menschen berichtet wird, ändert es nichts an der Tatsache, dass durch die schnell steigende Anzahl der Menschen auf der Erde (von jährlich mehr als Deutschland Einwohner hat) auch erheblich mehr Energie und Nahrung gebraucht wird.

Der Eingriff des Menschen in die Ökosysteme, industrielle und belastete Nahrung, verschmutzte Luft und Wasser, Monopole und Spekulationen bei Energien wie Strom, Wärme, Benzin, Diesel- und Heizöl werden in den nächsten Jahren die Probleme weiter verschärfen, den Lebensraum noch stärker belasten, viele letzte Ressourcen verbrauchen und dazu führen, dass sich auch bei uns der regionale Geldabfluss sowie die Inflation weiter rasant beschleunigen.

Fast alle genannten Probleme sind bereits lösbar, ohne Gift, ohne Erdöl, Kohle oder Atom und auch preisstabil, wenn die Basis des Volks ihre Chance konsequent nutzt und dabei keine Geldspekulanten mitmischen.

Neue Kraftwerke, die ganze Ortschaften dezentral und umweltgerecht mit Strom, Wärme, Benzin, Diesel und Heizöl nur aus Rohstoffen wie Müll, Gras, Holz, Klärschlamm und alles was heute sonst teuer verbrannt und deponiert wird - versorgen können, werden bereits gebaut. Um überall die Voraussetzungen einer dezentralen, regionalen Versorgung zu schaffen, wurde eine Genossenschaft für das Volk gegründet, die durch niedrige, einmalige Beteiligungen und hohen Kapitalrenditen die nötigen Anreize für eine Bürgerbeteiligung schafft und damit die regionale Umsetzung der Konzeption erst ermöglicht.

Mit relativ geringen Anteilskosten kann künftig der preiswerteste Strom jedem Mitglieds-Haushalt in ganz Deutschland geliefert werden. Jedes Mitglied ist Miteigentümer der Genossenschaft, alle Gewinnanteile werden jährlich verteilt. Allein bei der Stromkostensparnis sind im Vergleich zum Anteilspreis bereits 25% möglich. Dazu kommen noch die Gewinn-Umsatzerlöse in ähnlicher Höhe der Genossenschaft. Nur ein Cent Preiserhöhung des Strommarktes sind bereits 12,5% Eigenrendite, bezogen auf die einmalige Beteiligung.

In den letzten Monaten und Jahren sind eine Vielzahl von regionalen Initiativen entstanden, mit teils beachtlichen Erfolgen. Was allerdings fehlt, ist ein gemeinsames Sprachrohr, um sich auch wirkungsvoll gegen den Druck der Globalisierung behaupten zu können. Das kann sich schnell ändern, wenn sich viele Menschen in den drei Ländern D, A und CH beteiligen. Die bereits vielfältigen Initiativen in den drei Ländern zeigen die wachsende Akzeptanz bei den Bürgern.

Da diese ganzen Problemstellungen uns alle immer mehr belasten, wende ich mich heute an alle Leser, jetzt auch einige Entscheidungen zu treffen. Meine Empfehlung kann nur lauten, eine eigene Beteiligung an der Genossenschaft für umweltgerechtes Leben e.G. in Ihre Überlegungen einzubeziehen. Bestehende und neue Gemeinschaften - „WIR sind die Region“ - bekommen zunehmend eine immer größere Bedeutung, die jedoch erst in der Vernetzung des Gesamtkonzepts eine unglaublich effektive Schubkraft erzielen.

Jede Beteiligung ist ein erster Schritt zur Selbsthilfe, zur kollektiven Versorgungssicherung, zur Renaturierung der Erde und letztendlich für ein **starkes Bio-Erzgebirge**.

Vorstand Andre Voigt aus Neuhausen von der Genossenschaft für umweltgerechtes Leben eG

Infos: www.ak-221.umwelt-genossenschaft.de bio-erzgebirge - Ann König



JULFEST- Wintersonnenwende (von Sandra Müller)

Das Julfest ist das Fest der dunkelsten Nacht im Jahr, abgeleitet von dem früheren Namen des Monats Dezember, Julmond. Das neue Jahr kündigt sich

mit der Sonnenwende am 21.12. an. Zwischen dem Julfest und dem 1. Januar liegen also 12 Nächte, auch genannt die Unter- oder Rauhenächte oder die Zwölfen. Eine tote bzw. stille Zeit, der Ausgleich zwischen dem männlich empfundenen Sonnenjahr und dem weiblichen Mondjahr. Die Zeit in der alles still steht und sich der Kosmos in der Übergangsphase befindet. Jul bedeutet rad, die Julzeit ist also die Zeit des Rades, des beginnenden Jahreskreises. In dieser Zeit sollte alles stillstehen, Waschmaschine und Haushalt (bis auf das nötigste) genießen eine Ruhepause. Besinnung auf das innere Ich.

Die Wintersonnenwende am 21.12. ist eines der ältesten und wichtigsten Feste des Jahreskreises.

Der Tag, der die größte Dunkelheit mit sich bringt und aus dem neues Licht in Form eines Kindes geboren wird, sollte einer großen gemeinschaftlichen Feier wert sein. Ursprünglich gebar die große Göttin ihr Sonnenkind. Dieses ist gleich zu setzen mit der erwachenden Natur die im Sommer ihre Reife erreicht und im Herbst sich wieder zurück in die Unterwelt zieht, um zur nächsten Sonnenwende wieder geboren zu werden.

Man tanzte in alter Zeit in dieser Nacht linksherum in das Zentrum einer Spirale, um, mit Hilfe der im Zentrum gefunden Kraft der Erneuerung, dann rechtsherum wieder nach draußen zu tanzen. Viele Bräuche gibt es zur Wintersonnenwende. Das wichtigste ist ein Feuer, als Symbol des wiedererwachenden Lichts. Ob im Freien oder symbolisch im Ofen oder Kamin. An diesem Tage sollte dem Feuer besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Goldener und silberner Schmuck erinnern an die Kraft der Sonne. Eine Spirale aus Tannengrün, Äpfel als Symbol der Schöpfung der Welt. Gebäcke in Form der Sonne oder spiralförmig huldigen dem Licht. Räucherungen mit Salbei, Wacholder oder Weihrauch begleiten diese besondere Nacht.



Bauernhof Nestler informiert:

Bald geht ein Gänsejahr zu Ende. Als Eintagsküken kamen sie im Mai zu uns, wie kleine Wollknäuel sahen sie aus. Viele Familien konnten sie bewundern, sei es bei einem Kindergeburtstag auf unserem Bauernhof oder im Anschluss an einer Kräuterwanderung. Wohlbehütet mit viel Wärme sind sie aufgewachsen. Auslauf bekamen sie schon ab dem 2. Tag, sie grasten auf unseren Kräuterpflanzungen und konnten viel laufen. Mit viel Liebe wurden sie so zu schönen Weihnachtsgänsen.

Auf diesem Wege möchten wir all unseren Kunden ein herzliches Dankeschön für ihre Treue und Vertrauen bedanken, vielleicht sehen wir uns im kommenden Jahr zu unserer Hofladeneinweihung oder auch Kräuter- und Landwirtschaftspfadeneinweihung oder zu einem anderen Anlass wieder.

Wir wünschen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für das Neue Jahr. Wir fertigen für Sie zum Weihnachtsfest auch Präsentkörbe an, gefüllt mit unseren Produkten (Wildkräuter oder auch deftige andere Spezialitäten). Bei Bestellung von Festtagsgeflügel stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler, Hofladen Birgit Nestler
Thomas-Müntzer-Weg 1, 037757/7978, Rittersgrün, www.ei-ei-nestler.de**

nachgedacht:

Hilfe, es weihnachtet schon wieder...

Das Jahr wäre wieder geschafft. Alle guten Vorsätze wurden erfüllt, alle Aufgaben sind erledigt. Schon ist sie wieder da: Die „ruhige, besinnliche Zeit“, die Zeit, in der die Familie wieder zueinander findet. Alle Sorgen, Ängste und Vorurteile werden abgelegt und nur das Glück und die Zufriedenheit inmitten der Liebsten zählt, und das ganze noch dazu absolut stressfrei. ... Soweit die Theorie. Doch wir alle wissen, wie es wirklich abläuft.

Gerade dieser psychische Druck in uns, der dieses Ideal vom traditionell und gesellschaftlich geprägten Bilderbuch-Weihnachten erlangen möchte, erzeugt in uns alles andere als Ruhe und Frieden. Eine Anekdote: Da reicht es schon am Heiligen Abend aus, wenn das Fa-

milienoberhaupt nicht pünktlich beim 18 Uhr-Glockenschlag das Messer an der goldbraunen Weihnachtsgans wetzen kann, weil „Frau“ sich wieder im Zubereiten der diesmal selbstgemachten Klöße verschätzt hat – man ist es ja auch nicht mehr gewöhnt. ...von der danach folgenden Geschenke-Orgie kaum zu schweigen.

Ein Tipp: Schalten Sie zu Weihnachten nicht nur den Fernseher und das Radio aus, sondern auch Ihren Verstand - Ihr Ego. Gönnen Sie Ihrem Männlein, was da in Ihrem Kopf ständig die Befehle gibt, ein paar Tage Auszeit. Folgen Sie Ihrer Intuition. Genießen Sie dann den Augenblick, die Natur, die Stille und das Sein. (DeR)



Foto: © Andrea Damm/pxscho.de

Foto: © Gerd Altmann/pxscho.de



Garten und Reisen

Winter und (Zimmer)pflanzen

(von Uwe Böhm)

Der Winter naht nun mit großen Schritten. Die letzten Kübelpflanzen kommen herein und man widmet sich wieder mehr den Lieblingen im Zimmer. Nachdem die vor dem Frost zu schützenden Pflanzen nun wieder verstaubt sind, beginnt meist der Ärger.

Schädlinge haben sich im Pflanztopf verkrochen oder ihre Eier dort abgelegt. Meist greifen diese dann auf die Zimmerpflanzen über. Was tun?

Meist kommen die Schädlinge nur dann zum Angriff, wenn die Pflanzen geschwächt sind. Die Kübel sind also gar nicht so gefährdet. Diese Pflanzen kommen von draußen und haben es im Sommer und Herbst dort gut gehabt.

Aber wie sagt man? „Wehret den Anfängen!“ Daher ist es immer gut, beim Hereinräumen zu kontrollieren, ob sich nichts verkrochen hat. Oder Blätter noch mit Schädlingen besetzt sind. Gerade von Pflanzen, die eventuell aus dem Gewächshaus zurück in die Wohnung kommen, besteht diese Gefahr. Kleine Exemplare können gut über ein heißes Wasserbad von Schädlingen befreit werden. Dazu versenkt man die gesamte Pflanze in Wasser mit einer Temperatur von ca. 40° C. Dafür reichen ca. 10 Minuten. Da ab dieser Temperatur die Gerinnung von tierischem Eiweiß beginnt, reicht das aus. Danach muss die Pflanze an einen zugluftsicheren Ort, um sich wieder zu akklimatisieren. Wenn nur die Erde von Larven wimmelt, reicht es meist schon, den Topf einer

solchen Kur zu unterziehen. Nach oben hin sollte dann mit Folie zur Pflanze eine strafende Barriere geschaffen werden, damit die zu eliminierenden Quälgeister nicht nach oben in die Pflanze flüchten können.

Vorsorge ist aber auch anders möglich. Niem ist hier eine wahre „Wunderdroge“. Allerdings ist von Niemöl-Anwendungen in der Wohnung abzuraten, da es nicht gerade angenehm riecht. Eine Alternative bieten Niempellets. Diese kleinen Sticks kann man schön in den Boden drücken und ein paar Gramm pro Topf bringen gute Langzeitwirkung. Die Wirkstoffe werden von Boden und Pflanze aufgenommen. Es dauert ein Stück, aber Fraßinsekten, die dann herumknabbern wollen, gehen zugrunde und die übrig gebliebenen sind in der Vermehrung eingeschränkt. Übrigens ist das auch ein gutes Mittel, was Tieren gegeben werden kann gegen Würmer und andere Parasiten.

Für schnelle Wirkung bei Insekten hilft das homöopathische Mittel Biplantol contra X2 (sprühfertig). Damit sind selbst Wollläuse an Orchideen kein Problem. Das Schöne daran, die Blüten bleiben erhalten. Das Mittel beseitigt nicht nur die Schädlinge, es stärkt auch die Pflanze. Dazu riecht es angenehm für uns. Bei Biologie sollte immer auf Vielseitigkeit geachtet werden. Daher auch im Pflanzenschutz lieber zwei Mittel wechselseitig einsetzen. Natürlich gibt es noch mehr dazu.

Viel Erfolg bei der Umsetzung!

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



Foto: © Frank Holtenhagenphoto.de

Filmtipp:

THRIVE

What the world will it take?

Zu deutsch: ‚Gedeihen‘ - Wie lange um alles in der Welt dauert es noch?



Seit dem 11.11.2011 ist ein neuer amerikanischer Dokumentationsfilm erschienen. Dies ist die wohl bisher beste Dokumentation, welche das große Ganze aufzeigt. Im Film wird den Ursachen nachgegangen, warum es momentan auf der Erde so ist, wie es ist, mit all' den Machtspielen, Kriegen, Krankheiten und der Armut. Man erkennt, wer etwas davon hat und was ihre Pläne sind. Diese Erkenntnisse lassen Weltbilder einbrechen. Doch genau diese Erkenntnisse werden es sein, welche zueinander den Wandel und Wohlstand zurück zu den Menschen bringen!

Es braucht diesen Weckruf und dieses Wissen, um aus dem Tiefschlaf zu erwachen und Lösungen zu finden, damit die Menschheit gedeihen kann. Der Film THRIVE zeigt Lösungen. Wir Menschen haben es in der Hand. Jeder einzelne kann seinen Teil zu diesen Lösungen beitragen - zum Wohle der Menschen auch HIER im Erzgebirge. Beginnen wir JETZT! Es ist noch nicht zu spät. AnK

www.thrivemovement.com

Farben bringen Lebensräume
zum Lächeln, lächeln Sie mit.

MALER LUTZ FISCHER

Am Milchbach 30
08359 Breitenbrunn
OT Erlabrunn

Tel.-Fax: 03773 - 88 30 19

Mobil: 0174 - 2 03 08 38

Email: lutz-fischer1@web.de

- Dekorative Wandgestaltung
- Farben & Putze
- Geomantie
- Farbgestaltung m. Feng Shui

Ayurveda im alltäglichen Leben

Ayurveda (übersetzt aus dem Sanskrit: das Wissen vom Leben) ist eine der ältesten Gesundheitslehren. Ziel von Ayurveda ist Gesunderhaltung bzw. Heilung durch individuelle Balance und Bewusstheit im alltäglichen Leben. Hierzu wird der betreffende Mensch in seiner ganzen Lebensweise betrachtet, um die Ursachen für Disharmonien zu finden und zu beseitigen. Ayurveda bedient sich völlig natürlicher Mittel und Methoden, die unser Verstand oft wegen ihrer Einfachheit nicht fassen kann.



Nur eine von vielen Anwendungen zur Herstellung des persönlichen Gleichgewichts ist die bei uns mittlerweile gut bekannte Ganzkörperölung mit Stirnölzug. Zu meinem Angebot gehört außerdem die traditionelle Thaimassage, die auch als passives Yoga bezeichnet wird. Mit der Trockenanwendung "Garshan" bringe ich Sie so richtig in Schwung. Die Königin meiner Anwendungen ist die Marmapunkt - Massage, die Sie stärkt wie die Krieger der Kalarippayat Kampfkunst. Es ist wichtig, diese Anwendungen regelmäßig durchzuführen, um Ihr Immunsystem dauerhaft zu stärken. Bei jeder Anwendung findet eine äußere sowie innere Reinigung statt und Körperenergien werden erneuert. Daher wäre für Sie von großem Vorteil, Ihre Ayurveda Kur sorgsam vorzubereiten sowie nach Rückkehr die Behandlungen beizubehalten. Sehr gerne biete ich Ihnen meine Unterstützung und liebevolle Betreuung an.

Mandy Frank, Ayurveda Therapeutin - Tel. 03771 217 696

Indien - Wiege des Ayurveda

Kairali Ayurveda Health Resort liegt im Hochland von Kerala, dem "Land Gottes", im Südwesten Indiens. Hier leben Sie nach den Prinzipien der "Vastu-Shastra" (Harmonie von Architektur und Leben) und dem Motto "zurück zur Natur" inmitten eines großen Palmenwaldes. 30 komfortable Villen befinden sich zwischen Wasserläufen, Teichen, Kräutern und Palmen. Die rein ayurvedischen Mahlzeiten stammen aus der eigenen Molkerei und den biologischen Kräutern- und Gemüsegärten. Das großzügige, traditionelle Ayurveda Center beinhaltet 10 liebevoll gestaltete Behandlungsräume, Meditations- und Yogaräume sowie auf Anfrage deutschsprachige Übersetzer.

Ayurveda Kur: Regeneration & Entgiftung

- * 14 Übernachtungen mit vegetarischer Vollpension
- * Ayurvedische Eingangsuntersuchung, Behandlungs- und Ernährungsplan je nach Schwerpunkt
- * verordnete ayurvedische Anwendungen, z.B. Öl-Massagen, Kräuterdampfbad
- * täglich Yoga und Meditation
- * ayurvedische Kochstunde

Preis pro Person: ab 1022,00 € im Doppelzimmer zzgl. Flug



Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Claudia Grund
Auer Straße 32
Grünhain

Tel.: 03774 / 640 421

In Zusammenarbeit mit

REISEBÜRO
GRUND

☀ Grünhain

☀ Bernsbach

☀ Elterlein



2012 und nun?

Es ist soweit. Das von den Einen langersehnte und von den Anderen befürchtete Jahr 2012 ist erreicht. Und nun? Die Mayas sagten, dass am 21.12.2012 ein 26.000-jähriges Weltzeitalter zu Ende geht und am 26.7.2013 ein Neues beginnt. Viele weitere Prophezeiungen aus alten Schriften deuten auf dieses Jahr. Irgendetwas ist im Gange. Es wird davon gesprochen und Einige nehmen es auch wahr, dass die Menschheit sich in einem Übergang befindet - einem Bewusstseinswandel. Viele haben sich bereits intensiv darauf vorbereitet. Sie haben an sich gearbeitet, viele workshops und Seminare besucht und sind durch teils schmerzliche und klärende emotionale Prozesse gegangen. Viele warten darauf, dass jemand kommt, der sie erlöst und errettet. Einige sorgen vor, indem sie ihre Keller füllen. Viele wissen um dieses brisante Datum und nehmen es gelassen. Und viele wissen immer noch gar nichts, machen dicht und nehmen nur manchmal die Mainstreammeldungen von Apokalypse und Weltuntergangsszenarien wahr.

Wie auch immer - alles ist im Wandel, jedes Jahr, jeder Tag, jeder Moment. Aus 2012 ein Thema zu machen, darüber freut sich wieder Dein Verstand (Ego). Es ist (nur) eine Zeitangabe - „Zeit ist relativ“ oder Illusion. Gehst Du hinter der Wahrnehmung von Zeit, wirst Du schnell merken, dass Vergangenheit und Zukunft nur im Kopf existieren. Die einzige Realität findet nur im Jetzt statt - in diesem Moment, wo du dies jetzt z.B. liest.

Und jeder Moment, den Du bewusst erlebst, wird dich daran erinnern, was wirklich wichtig ist. Nicht deine vergangenen Erlebnisse und auch nicht deine Sorgen an morgen. Es ist das tiefe Einatmen der Gegenwart - vielleicht ein Schauer oder Kribbeln. Und in diesem kurzen Moment wirst Du feststellen, dass alles gut ist, wie es gerade ist. Eine tiefe Ehrfurcht vor dem Leben wird sich in dir ausdehnen. Dankbarkeit, jetzt gerade durch diese Augen zu schauen, mit diesen Ohren deinem Atem zu lauschen und mit diesem Mund zu lächeln.

Egal was 2012 passiert, es kommt immer darauf an, wie DU darauf reagierst. Wirst Du deine Ängste ausleben und kämpfen oder kannst Du ruhig bleiben und alles annehmen, was auch immer sich dir zeigt? Wirst Du endlich erkennen, dass Du für alles verantwortlich bist, weil nur Du das ernten kannst, was Du gesät hast? Wirst Du erkennen, dass Du eine vielleicht letzte große Chance in diesem Leben hast, Dinge gerade zu biegen, von Herzen zu vergeben und um Vergebung zu bitten?

Du kannst auch den ganzen Rummel um 2012 dazu nutzen, nachzudenken und einmal deine große **Lebensbilanz** zu ziehen: *Wie hast Du bisher gelebt? Wie hast du GELIEBT? Wie gehst Du mit deinen Mitmenschen um, besonders denen, die dir nahe stehen? Mit welcher Achtung behandelst Du die Kinder von Mutter Erde - die Tiere und Pflanzen? Wie ehrlich und aufrecht bist Du? Macht deine Arbeit Sinn (zum Wohle der Menschheit) oder bist Du nur ein resigniertes „Zahnradchen“?*

Vielleicht ist es noch nicht zu spät, etwas an sich zu ändern. Die große Bilanz kommt auf jeden Fall, wenn nicht jetzt, dann spätestens nach deinem körperlichen Tod. Das wissen wir aus vielen Nahtoderlebnissen. Dann ist es jedoch zu spät - für Liebe, Mitgefühl und Vergebung. Veränderung fängt JETZT an - im Stillen und in DIR - erst dann ändert sich die Welt.

LEBE! LIEBE!
WEINE! LACHE!
VERGEBE!

Ann König



Yoga-Zentrum Schwarzenberg

jetzt in neuen Räumen



„Öffne Dich, mach Dich weit, lass Dich tragen vom Strom des Lebens - und schau, wo Dein Leben Dich hinführt.“

Dieser Satz aus meinen Yoga-Stunden hat mich im letzten halben Jahr sehr intensiv begleitet - und das Leben hat mich mit meinem Yoga-Zentrum an einen guten neuen Platz geführt. Die schönen, hellen Räume sind im Dachgeschoss des **ehemaligen PEM-Geschäftshauses**, da wo auch die Barmer-Krankenkasse ihre Geschäftsstelle hat. Die neue Adresse lautet: **Yoga-Zentrum Schwarzenberg, Anett Choulant Robert-Koch-Straße 16 A, 08340 Schwarzenberg.**

Jetzt gibt es „Yoga unterm Dach“ - und das ist eine durch und durch freudige Nachricht - auch für mich... Die ersten Kurse sind bereits Ende Oktober wieder gestartet, weitere kommen hinzu. Neben den Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es auch wieder spezielle Kurse für schwangere Frauen, für Senioren, für Kinder, ... Etwas ganz Besonderes sind die Yoga-Ferien auf Rügen und auch die Yoga-Wochenenden im Gasthof „Schachtelhalme“ - ein paar Tage Auszeit, weg vom Stress des Alltages an ausgewählten schönen Orten und Plätzen!

Auch die Werkstattküche entsteht neu - und ab Januar gibt es die nächsten **Ernährungs-Kurse „10 kg in 10 Wochen“, „Gesunde Ernährung“** sowie auch individuelle **Ernährungs-Beratung**. Das nächste größere Event zum Thema Ernährung ist der **Frühjahrs-Fasten-Urlaub auf der Insel Rügen** vom 09. bis 18. März 2012. Und - für alle Angebote gibt es sehr schöne Gutscheine, die man als „gehaltvolles Geschenk“ vielleicht unter den Weihnachtsbaum legen kann...

Ich spüre die wunderbare Kraft des Neuanfangs an diesem guten neuen Platz - und lade alle gern ein, genau das mit mir in meinen Kursen und Seminaren zu teilen.

Anett Choulant, Yoga-Lehrerin / Heilpraktikerin,
www.yoga-erz.de, Tel: 03774 - 33 68 61



Weihnachtsgeschenk gesucht?



Klangschalen-Massage oder Klangreise für mehrere Personen

Bei einer Klangschalenmassage werden mehrere Klangschalen in verschiedenen Größen auf und neben den begleiteten Körper aufgestellt und mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen angeschlagen.

Der Vorgang und die Wirkung einer Klangmassage lässt sich an folgendem Beispiel sehr schön erklären: Lassen wir einen Stein in einem Teich fallen, so entstehen konzentrische Wellen, die sich über den gesamten Teich ausbreiten. Jedes Molekül des Wassers wird auf diese Weise in Bewegung gesetzt. Ähnliches geschieht in unserem Körper. Der Ton der Klangschale wird über das Körperwasser aufgenommen, versetzt die Zellen in Schwingung und erinnert sie an ihre ursprüngliche Schwingungsstruktur.

Eingetaucht im Klang fällt es uns leichter, loszulassen. In kürzester Zeit können Heilungsprozesse im Körper in Gang gesetzt werden. Wir schöpfen neue Lebenskraft. Klang kann Sicherheit, Klarheit und Mut geben, sich seinen Aufgaben zu stellen und den eigenen Entwicklungsprozess anzuschauen und sich selbst zu erkennen.

Klang wirkt u.a. bei Stress, nervösen Erschöpfungszuständen, Bluthochdruck, depressiven Verstimmungen und kann Verspannungen und Blockaden im körperlich/seelischen Bereich lösen.

Gutscheine für Klangmassage ab 30 €
1x monatlich Klangreise pro Person 10 €

Yoga - Zentrum Schneeberg
Evelyn Schmuck
Tel: 03772-38 25 63
www.yoga-in-schneeberg.de



vorgestellt: Freie Schulen im Erzgebirge

Die **Jenaplan Schule Markersbach** ist eine reformpädagogische und staatlich anerkannte Grund- und Mittelschule nach dem Konzept von Peter Petersen. Die Schule entstand in den ersten Jahren nach der Wende, als sich eine Gruppe von engagierten Eltern und Lehrern zusammenfand, um eine Alternative zum staatlichen Schulsystem zu finden. Sie empfangen das Konzept des Jenaplans, d.h. eine Lebensgemeinschaftsschule, als besonders geeignet. Es bietet jedem Kind die Möglichkeit, seine Individualität und Persönlichkeit zu entwickeln und zugleich fördert es das respektvolle Miteinander in besonderem Maße.



10-Klässler begrüßen die Schulanfänger

Die Schule hat sich zum Ziel gesetzt, dass die Kinder motiviert und mit Freude lernen. Jeder Schüler soll da „abgeholt werden, wo er steht“, gezielt gefördert, gefordert und dabei an seine persönliche Leistungsgrenzen gebracht werden.

Die Grundlage der Arbeit heute ist der weiterentwickelte Jenaplan nach niederländischem Modell mit den vier Säulen Gespräch, Arbeit, Spiel und Feier.

Das Kernstück sind die Stammgruppen, in denen in altersgemischten Gruppen gearbeitet wird. Das gemeinsame Lernen fördert die soziale Kompetenz der Schüler enorm, denn sie arbeiten im Team, helfen sich gegenseitig oder schätzen die Arbeitsweise der Mitschüler ein.



ältere Schüler geben ihr Wissen weiter



Stammgruppenunterricht

Die Schule bietet zudem auch einen eigenen Schulhort und ein umfangreiches Ganztagsangebot. Der verliehene Titel „Bewegte Schule“ zeigt, dass auch auf die gesunde Entwicklung der Kinder großer Wert gelegt wird. Im nächsten Schuljahr feiert die Jenaplan Schule Markersbach mit Stolz ihr 20-jähriges Bestehen und blickt erwartungsvoll in die Zukunft.

www.jenaplan-schule-markersbach.de

Sternstunde für Kinder diesmal mit (ent)spannender KLANGREISE mit Klangschalen, Gongs und Zimbelen



Dienstag, 13.12.
Beginn 16.00 Uhr
 im PranaRaum Schwarzenberg
 Str. der Einheit 55
 Dauer ca. 90 min, 6 € pro Kind,
 5-14 Jahre, mit Lebenslehrerin
 Ann König und tibetische Klangschalenexpertin Evelyn Schmuck

Anmeldung Tel. 037756-80696

Bio-Kinderkochkurs mit Jens im BioMARKT Schwarzenberg

8.12., 12.1., 9.2.
 Beginn: 16:00 Uhr



Anmeldung: 03774-17 44 710

Risiken und Nebenwirkungen von Impfungen (Teil 2 von Mandy Goller)

Impfschäden sind Krankheiten und bleibende Schädigungen, die durch Impfungen ausgelöst werden. Sie sind wesentlich häufiger und tragischer als öffentlich bekannt und können eine Kette weiterer unvermuteter Krankheiten nach sich ziehen.

Impfreaktionen und -schäden werden in drei Kategorien klassifiziert:

Kurzfristig: Neben eher harmlosen Komplikationen wie Fieber, Schnupfen, Infekte und Hautreizungen tritt auch die beimpfte Krankheit selbst auf, also Lähmungserscheinungen bei Kinderlähmungsimpfung, Keuchhusten nach Keuchhustenimpfung usw. Mittlerweile ist aber auch bewiesen, dass Gehirnhautentzündungen, der plötzliche Kindstod, anaphylaktischer Schock und Herzversagen zu fast 100% nach Impfungen auftreten. (Wie kurios, dass es jetzt die Impfung gegen Gehirnhautentzündung gibt, also die Impfung gegen die Nebenwirkung der Impfung.) Die positive Nachricht: Wenn Sie Ihr Kind nicht impfen lassen, brauchen Sie auch keine Angst vor dem plötzlichen Kindstod zu haben. Denn welches Leid ein solcher Fall über die Familie bringt, ist mit Worten nicht auszudrücken.

Mittelfristig: Leukämie bei Kindern, zahlreiche Allergien, ständiges Weinen, hyperaktives Verhalten, Schielen, Blindheit, Taubheit, Entwicklungsverzögerungen, spastische Lähmungen, späte geistige Entwicklung. Ebenso trat Autismus in den Vereinigten Staaten, Japan und Europa gleichzeitig mit der Einführung des Impfstoffs gegen Keuchhusten in Erscheinung. Es gibt noch heute Gruppierungen, die aufgrund ihres Glaubens nicht impfen - Autismus ist hier unbekannt.

Langfristig: Schwächung der Abwehrkräfte (weshalb ungeimpfte Kinder gesünder sind als geimpfte), dauernde Müdigkeit, Parkinson, Alzheimer, ... (Alzheimer auch deshalb, weil in jeder Impfung das hochgiftige Quecksilber enthalten ist. Quecksilber ist der Hauptursacher von Alzheimer.)



Foto: David Dees (decsillustration.de)

Warum hört oder liest man aber so selten von Impfschäden?

Ein Grund ist, dass viele Krankheiten als solche nicht auf die Impfungen zurückgeführt werden; weshalb ich an dieser Stelle zur Sensibilisierung beitragen möchte. Denn nur wenn Impfschäden als solche erkannt werden und sich die Problematik im öffentlichen Bewusstsein verankert, besteht eine Chance auf Besserung der Zustände.

So kommen auf jeden öffentlichen Impfschadensfall unzählige Unveröffentlichte. Denn Menschen können nur das erkennen was ihnen auch bewusst ist. 9 von 10 Impfschadensfällen werden daher nicht wahrgenommen - insbesondere auch aufgrund der mittel- und langfristigen Impfreaktionen, was das Erkennen eines Zusammenhangs erschwert. Von den Eltern oder Betroffenen, die einen Zusammenhang erkennen, reden es sich wiederum 9 von 10 meist selbst aus, getreu dem Motto: „Wird bei mir wohl eine Ausnahme gewesen sein.“, „Was kann ich schon ausrichten?“ bzw. sie scheuen den Gang durch die Instanzen. Von all den sparsamen Fällen, die dennoch den Behörden gemeldet werden, wird wiederum nur jeder Zehnte offiziell als Impfschaden anerkannt. Und von einem dieser zehn liest man etwas in der offiziellen Presse. Oder anders herum: Auf jeden Fall, den Sie in der Presse lesen, kommen rein rechnerisch somit ca. 100.000 Fälle, von denen man nichts liest oder hört. Stellen Sie sich eine A4 Seite vor - das sind alle Impfschäden, der Stecknadelkopf sind dann die offiziell anerkannten Impfschäden.

Wenn Sie jetzt noch immer Ihr Kind impfen lassen möchten, gebe ich Ihnen zum Schluss noch zwei Denkanstöße mit: **95% der Ärzte lassen ihr Kind nicht impfen** und würden sie auch nicht impfen lassen. (Medical Tribune vom 4.3.2005) - Die Ärzte wissen schon warum! und Wie kann etwas für Ihr Kind gut sein, was für viele andere so schädlich ist? Benutzen Sie immer Ihren gesunden Menschenverstand, informieren Sie sich - lassen Sie Ihr Kind und sich selbst nicht aus Profitgründen krank machen!

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

Infos: „Ohne Impfung gesund und glücklich“ Sabine Hinz Verlag
 „Der große Gesundheitskonzert“ Universitas

datum/zeit	veranstaltungen Dezember 2012	ort
1.12./19:30	Vortrag „Obwohl biologisch möglich, leben wir nicht hunderte Jahre - Warum?“ mit Dr. med. Ralf Oettmeier, 10 € p.P.	 Naturheilpraxis Dr. Flechsig Schillerstr. 68 Ehrenfriedersdorf
2.-4.12.	Seminar Körper- und Symptomaufstellungen - „Krankheit als ordnendes Prinzip“ In diesem Seminar geht es darum, die naturheilkundlich-ganzheitliche Betrachtungsweise des einzelnen Menschen mit den aus der Aufstellungsarbeit bekannten familiendynamischen Einflüssen seines Herkunftssystems ins Gespräch zu bringen. Diese Zusammenhänge werden am konkreten Fall durch Aufstellungen erlebbar. Die Ergebnisse der jeweiligen Aufstellung beleuchten wir im Anschluss gemeinsam aus verschiedenen Blickrichtungen mit Ralf E. F. Lemke, Dr. med. Burkhard Flechsig, Uwe Reißig	
8.12./19:30	offener Abend Familienstellen Beitrag 15 €; bei eigener Aufstellung 50 €, mit Uwe Reißig	
15.12./19:30	Vortrag „Salutogenese“ - Was macht uns eigentlich gesund und was lässt uns gesund bleiben? - Eine Gesprächsrunde mit Dr.med. Burkhard Flechsig, 10 € <i>Infos, Details u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	
2.12./19:00	Vortrag AURA-SOMA - Die Sprache der Farben Mit Hilfe der Farben sich selbst erkennen. Vortrag und Wohlfühlübungen zu einem Farbsystem der besonderen Art, lassen Sie sich von den Farbkombinationen und deren Wirkung auf Körper, Geist und Seele verzaubern. 10 € p.P.	 Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
9.12./13.1. 19 Uhr	Freier Heilungsabend (kostenlose PRANAheilung) Anmeldung bei Grit Keßler ☎ 03771-566411	
14.12./17:30	Vollwertküche mit Sylvie „Gesunder Ausgleich zum Weihnachtskonsum“ , lautet das Thema des Abends. Sylvie Lutz zaubert mit uns gemeinsam Leckerer und Gesundes, gibt Tipps und sorgt mit einer Prise Humor für ganz viel Spaß bei der Sache. Kosten: 18 € p.P. <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	
12.12./18:00	Kochtreff mit Thermomix Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg , 5 € p.P. <i>mit Sylvie Lutz, Infos und Anmeldung ☎ 03774-505668, www.biohummel.de</i>	
16.12./20.1. 12.12./10.1. jew. 19:00	19-21 Uhr Freies Tanzen / Orientalischer Tanz - Kosten 5€ mit Grit Mustroph, freier Heilungsabend , kostenlose Prana-Anwendungen mit Brigitta & Steffen Schubert, ☎ 03774-820977	Prana Raum Erzgebirge, Str. d. Einheit 55 Schwarzenberg
20.12./17.1. jew. 18:30	Verbundener Atem - mit Jana Münzner im Vordergrund steht die Einstimmung auf ein beSINNliches Weihnachtsfest, sich von der vorweihnachtlichen Anspannung und Hektik bewusst verabschieden und sich öffnen für die Freude und den Frieden und den wahren Sinn von Weihnachten. Infos und Anmeldung, Tel. 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de	
19.12./20.1. jew. 19:00	Meditationsabend - 2 Herz-Meditation mit Brigitta & Steffen Schubert, Spende, offener Abend <i>Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 037756-1516, E-Mail: prana@mustroph.de</i>	
7.12./4.1.	Freier Heilungsabend jeweils 17 Uhr, kostenlose Prana-Sitzung nur mit Anmeldung unter 037752/50428	
8.12./19:00	Vortrag „Peru - Menschen, Mystik und Kultur“ Andreas Wickleder lebt seit vielen Jahren in Peru und wird dieses Land vorstellen. Anmeldung unter 037752/504-20	 Kunsthaus Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
10.12./19:00	Konzert „Es läuten die Glocken“ ein ernsthaft heiteres Winter- und Weihnachtsprogramm mit Jörg Nassler, Dunja Averdung und Olaf Stellmäcke, Kartenvorverkauf Tourist Service Center Eibenstock od. Kunsthaus 037752/504-20	
28.12./19:00	Film im Kunsthaus „For The Next 7 Generations“ 13 stammesälteste Großmütter und ihre kraftvolle Botschaft an die Welt <i>Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, ☎ 037752-50428, www.kunsthaus-eibenstock.de</i>	
28.12./18:30	Hauskonzert in der Neukirchner Villa Das Jahr klingt aus mit dem Männerchor Meinersdorf Benefizkonzert für die Thalheimer Glocken (Achtung Temperaturen zw. 15 u. 18 Grad) - siehe Anzeige <i>Infos bei Katja Kircheis ☎ 03721-265353</i>	Neukirchner Villa Robert-Koch-Straße 5 Thalheim

Kundalini-Yoga-Lehrer-Ausbildung im ERZ
Januar bis Dezember 2012

„Spirituelle Reife beruht darauf, wer du durch die Erfahrungen, die du gemacht hast, geworden bist.“ Kartha Singh





Die Lehren des Yogi Bhajan beruhen alle auf das Erfahren. Die Lehrer-ausbildung beinhaltet zahlreiche Chancen, mit diesen zu beginnen. Bis zum Ende des Jahres besteht die Möglichkeit, sich zu dieser Ausbildung anzumelden.

Ort: im Vitalzentrum Schwarzenberg
Informationen über Inhalt, Termine, Ablauf usw.
bei Katrin Zehm, Tel: 03771-219117, E-Mail: ans.aue@freenet.de

datum/zeit	veranstaltungen Januar 2012	ort
8.1./19:00	Film im Kunsthaus „Tzolkin – die Entschlüsselung des Maya-Kalenders“ Der Film entschlüsselt diese Jahrtausende alte Schöpfungsmatrix und wir lernen die religiöse und philosophische Sicht der Maya in Bezug auf die Zeit kennen.	 Kunsthaus Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
9.1./19:00	Übungsabend für PranaAnwender , Anmeldung 037752/50428	
20.1./18:30	Klangkonzert Ein Klangabend zum Relaxen mit Klangschalen, Gongs und mehr, 9,80 € mit Evelyn Schmuck	
21.1./19:30	Tanzabend mit der Tanzschule City -Dance Anmeldung Tel. 037752/3184 Mail citydance@gmx.de	
27.1./19:00	Friedensmeditation offener Abend, jeweils 19 Uhr <i>weitere Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, 037752/504-20 (28) oder www.kunsthaus-eibenstock.de</i>	 Thermomix Büro Alte Annaberger Str. 22a Schwarzenberg
12.1	19-20 Uhr Thermomix- Infokochen	
14.1./9:30	Vollwert-Praxiskurs Sauerteigbrot , Gebühr 25€, mit Sylvie Lutz, Infos und Anmeldung ☎ 03774-505668, www.biohummel.de	
13.1./16-20	Heilström-Abend zum Erfahrungsaustausch Auf mehrfachen Wunsch lade ich zum ersten Heilström-Abend ein, für alle, die mit der Methode des „Japanischen Heilströmens“ schon arbeiten oder sich dafür interessieren. Es sind alle „Strömer“ herzlich eingeladen, um voneinander und miteinander zu lernen. :-) mit Ina Klinger, Kosten frei	
22.1./10-18	tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“ Mit den eigenen Händen bestimmte Punkte am Körper strömen und dadurch die Selbstheilungskräfte aktivieren, anwendbar bei allen akuten und chronischen Problemen auf körperlicher und seelischer Ebene. Kosten: 65 € p.P.	 Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
2.2./18:30	Gesund und schön mit Vollwertkost - Sylvie Lutz, ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin, informiert in ihrer humorvollen Art über gesunde Kost, die Basis von Gesundheit und Schönheit. Dazu gibt es leckere Köstlichkeiten zum Probieren ihrer schmackhaften Küche. Lassen Sie ihre Sinne verwöhnen... :-) Kosten: 7 € p.P. <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	
21.1./17:00	Hauskonzert in der Neukirchner Villa Stunde der Musik Alice Bach, Violine und Uta Loth, Piano, Eintritt 5 € (Achtung Temperaturen zw. 15 u. 18 Grad) - siehe Anzeige <i>Infos bei Katja Kircheis ☎ 03721-265353</i>	

In der Vorweihnachtszeit feiern wir unser 10-jähriges Bestehen und ein erfolgreiches Jahr im Biomarkt Schwarzenberg. Feiern Sie mit uns. Sie sind ♥-lich eingeladen!

ab 21.11.2011 **Weihnachtsdraasch**
 Kumm ner rei, bei uns is schie bei Holzmann' le, Glühwein, Stolln und Schwammweibrich
am 02.12.2011 Ein Jahr Biomarkt Schwarzenberg
 mit weihnachtlichen Leckereien und kleinen Überraschungen
8.12.2011, 12.1. 9.2.2012 Kinderkochkurs mit Jens
 ab 16:00 Uhr
 Wir fertigen selber: Salzteigschmuck und schmücken unseren Kinderweihnachtsbaum
am 05.12.2011 Bastelnachmittag mit Adeline
 ab 16:00 Uhr
 Wir basteln Weihnachtsschmuck

Hauskonzert in der Neukirchner Villa
 Das Jahr klingt aus mit dem

Männerchor Meinersdorf

am Mittwoch, den **28. Dezember 2011**

Beginn 18.30 Uhr
Benefizkonzert für die Thalheimer Glocken



Neukirchner Villa
 Robert-Koch-Straße 5
 09380 Thalheim
 (Achtung die Haustemperaturen liegen zwischen 15° und 18°C.)

Hauskonzert in der Neukirchner Villa

Stunde der Musik

Alice Bach, Violine
Uta Loth, Piano

Samstag, **21. Januar 2012**
 Beginn 17.00 Uhr
 Eintritt 5,00 Euro



Neukirchner Villa
 Robert-Koch-Straße 5
 09380 Thalheim
 (Achtung die Haustemperaturen liegen zwischen 15° und 18°C.)

Termine regelmäßig:
 jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr **2-Herz-Meditation** mit Grit Mustroph im Pranazentrum SZB, Straße der Einheit 55, Schwarzenberg
 2x im Monat 1. Freitag (2.11./6.1.) und 2. Donnerstag (8.12./12.1.) **Trommeln Übungsgruppe** mit Denis Röher, Anmeldung & Infos: 0172-7944847
 jeden 1. Samstag (3.12./ 7.1.), 16:00 Uhr, **Familienstellen** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum Schwarzenberg, Anm. & Infos 0174-3149995
 jeden 3. Freitag **Mantrenabend** (20.1.) mit Ann, Denis & Rocco, singen, trommeln, meditieren - einfach sein, Vitalzentrum SZB, offener Abend