

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

www.bio-erzgebirge.de • aktuell - ganzheitlich



**Spruch des Monats**

„Liebe ist eine Schwester der Dankbarkeit.“

- Mandy Frank-

Tel. 03771 - 217696  
Ayurveda Therapeutin

aktuelle Themen u.a.:

Heilpflanze **Gänseblümchen**

**FASTEN**

Die Kraft des heißen Wassers

**ZEN**

**Wohlfühlhaus fit&vital**

Praxisorientierte  
**Neue Homöopathie**

**Oase  
der Transformation**

**Unsere Kinder  
brauchen uns**

**Kindergeburtstags-Ideen**

**bio-erzgebirge**

TREFF jeden 1. Freitag im Monat  
10.30 Uhr (April entfällt)

Infos über [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de),  
im bio-erzgebirge BLOG,  
mit E-Mail Rundbrief und  
bequem mit Infoblatt Abo.  
[info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)

**ZEIT zum TREFFEN**

**Termine im bio-erzgebirge**

**Fr, 3.2. - 10.30 Uhr - 12.30 Uhr**  
**bio-erzgebirge TREFF** in BioMARKT  
Schwarzenberg u.a. mit Ludmilla Häh-  
nert, Sylvie Lutz und Astrid Halm

**Fr, 2.3. 10 - 12 Uhr**  
**bio-erzgebirge TREFF** bei Wilfried  
Münzner in der Gaststube ‚Zur Bleiche‘  
in Lengefeld u.a. mit Eberhard Haase  
und Marco Helmert

**Sa, 31.3. ab 10 - ca. 16 Uhr**  
**Großes bio-erzgebirge Treffen** mit  
Familien im Wohlfühlhaus fit & vital in  
Geyer (inkl. Wanderung, Mittags-  
biss, Kinderspiele u. Gesprächsrunde)  
Bitte anmelden bei Ann König s.u.

**So, 2.9. 10 -18 Uhr**  
**RegenbogenMESSE - für Gesund-  
heit und ganzheitliche Lebenswei-  
sen** im u. am Kunsthaus Eibenstock

Infos Ann König, Tel: 037756-80696

überreicht von (Stempel):

**Tag der Offenen Tür**  
**17.3.2012, ab 14 Uhr**  
**mit Eröffnung Kreativbereich**  
**im Kunsthaus Eibenstock**



Nach einem Jahr Kunsthaus mit vielseitigen Veranstaltungen und zahlreichen Gästen wird am 17.3.2012 der Kreativbereich eröffnet. An diesem **„Tag der offenen Tür“** werden ab 14 Uhr **Künstler und Kreative** die Räume mit Leben füllen. Es wird eine **Vernissage** und am Nachmittag einen **Reisevortrag über Neuseeland** geben. Ein **Tanzabend** schließt diesen Tag ab.

In diesem Jahr erwarten wir interessante Seminare, die auf unterschiedliche Weise den Weg der Selbsterkenntnis und die Nutzung der eigenen Fähigkeiten und Talente fördern.

Im Februar und Juni werden Piviere und Vultura aus Damanhur mit den Themen **„Astralreisen“** und **„Vergangene Leben“** Möglichkeiten der Selbstentdeckung und Erforschung des eigenen Potentials vermitteln. Ein besonderes Erlebnis wird am **8. Juni das „Pflanzenkonzert“** sein, bei dem mittels spezieller Tontechnik die Schwingungen von Pflanzen und Bäumen hörbar und die wunderschönen Klänge für Menschen erlebbar

werden. Seit vielen Jahren wird in Damanhur diese Technik zur Erforschung der Pflanzen angewendet und gelehrt.

Im Juli und September wird mit dem schamanischen Seminar das **„Medizinrad“** von Dancing Thunder gelehrt. Er ist Medizinmann und Häuptling der Susquehannock-Indianer in Florida und arbeitet seit über 40 Jahren als Heiler, Zeremonienmeister, Lehrer und Medizinmann. Das insgesamt 4-tägige Seminar bietet die Möglichkeit, das eigene Medizinrad zu entdecken und die persönliche Wahrnehmung zu entwickeln. Und am **2.9.** laden wir alle herzlich zur **RegenbogenMESSE** ein.

**Zu allen Veranstaltungen sind ausführliche Informationen auf unserer Seite**  
**[www.kunsthaus-eibenstock.de](http://www.kunsthaus-eibenstock.de) zu finden.**

Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Tel. 037752-50428, Ludwig-Jahn-Str. 12

## Rezept-Tipp: (von Sandra Müller)

### Wurzeltopf (Kohlenhydratfrei)

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 300g Möhren
- 200g Wurzelpetersilie
- 2 Stangen Lauch
- 1 große Zwiebel
- 200g Rote Beete
- 1/2 Kohlrübe
- 2 Becher Saure Sahne
- 1 EL Senf
- Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Paprika
- evtl. 100g Emmentaler Käse zum überbacken



- Möhren, Wurzelpetersilie, Rote Beete und Kohlrübe in kleine Würfel schneiden
- Lauch und Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden
- alles zusammen mit etwas Butter oder Ghee und wenig Wasser in einer etwas höheren Pfanne mit Deckel (oder Topf) ca. 20-30 min dünsten
- Saure Sahne mit Senf, Kräutersalz, Pfeffer, Oregano und Paprika pikant abschmecken und unterheben
- nach Belieben kann man den Käse darüber reiben oder nochmal im Ofen überbacken

Dieses Gericht lässt sich beliebig verändern mit verschiedenen Kohlsorten oder anderem Gemüse und ist schnell und einfach zubereitet.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Sandra Müller!

### Neuer Termin SAUERTEIGBROT BACKEN

Samstag **04.02.2012 um 10:00 Uhr** im Bio-Markt Schwarzenberg! Dauer ca. 2 Std., Unkostenbeitrag: 25€ pro Person

Anmeldung und Infos bei Sandra Müller: 0172-7942419

## Monatsratschläge Ernährungsempfehlung Februar/März

Die Zeit der winterlichen Aufspeicherung ist vorüber, jetzt bricht die Zeit des Ausscheidens und Reinigens des Körpers an. Dazu tragen besonders Ausatemübungen und Fastenzeiten (siehe Bericht) bei.

### Ernährung im Februar/März

- Ab Anfang Februar schränken wir kräftige schwerverdauliche Nahrung (Vollkornbrote, Eierspeisen, Käse und Reizmittel wie Kaffee, Schokolade, Kakao und Salz) ein und setzen generell die Mengen pro Mahlzeit herab.

- Wir bevorzugen z.B. Getreidegerichte aus trockenen Getreideflocken, Gerste, Reis, Nudeln, Kartoffelpuffer, Hülsenfrüchte, rohe und gebackene Wurzelgemüse, gelbgrüne Zitrusfrüchte, Feigen, Ananas, Bananen, Erdnüsse, Zwiebeln, Lauch und Sellerie.

- Ab Februar sind Eier wieder leichter verdaulich, die wir am besten roh genießen.

- Ab März verwöhnen wir uns mit grünen Salaten mit u.a. bitteren Wildkräutern von der Wiese mit rohen Getreideflocken. Nun beginnt auch wieder die Saison für Grüne Smoothies.

- Den Ausscheidungsprozess unterstützen wir mit Tees von bitteren Kräutern, Knospen, Wurzeln oder Rinden und wir lassen alle anderen reizende Getränke weg. AnK

(vgl. Mazdaznan - Monatsratschläge für Küche und Körperpflege, Dr. O.Z.A. Hanisch)

## Heilpflanze

(von Hendrik Heidler, Schneeberg)

### Gänseblümchen

*Bellis perennis*

Noch bedecken im zeitigen Frühjahr hellbraune Halme die Wiesen, schauen der aufsteigenden Sonne bereits helle Äuglein entgegen. Selbst mitten im Winter erblühen munter die kleinen Sonnen. Welche Kraft mag in ihnen stecken, dieses Wunder zu gestalten? Auch härtesten Rasenkriegern fällt es schwer, die kraftvolle Heilpflanze zu vernichten. Wozu auch? Schenkt sie doch Tieren frühe Nahrung und uns Menschen Schönheit gepaart mit heilenden Säften. Wenig bekannt ist ihre Wirkung bei blauen Flecken und Verstauchungen ähnlich der Arnika. Auch bei Erkältungen und dem „Überreden“ der Kinder für Salat und Tee wirkt sie. Glücklicherweise kümmern sich Kinder wenig um erwachsene Blindheiten und finden viel Freude an ihm. Schnell ist eine Handvoll gepflückt, in ein Gläschen gestellt. Die Blütenköpfchen zieren „gebackene“ Sandkuchen, werden auf Pfützen geworfen oder in den Mund gesteckt – sie schmecken so gut. Und wer kennt sie nicht, die Bilder kleiner Kinder mit geflochtenen Kränzen auf ihren Häuptern?

Ihr sonniges Köpfchen zeigt: meist ist es der Sonne zugeordnet, aber auch der Venus. Vielleicht rührt daher das Kinderorakel: „Sie liebt mich, sie liebt mich nicht ...“. Es hat ein auf-



hellendes Gemüt, reinigt nach langem Stillstand Körper und Geist, ist kraftvoll und ausdauernd. Eng an Erde geschmiegt, verbindet es mit der Kraft der Sonne und liebt das Leben.

Der Scheibener Christian Lehmann erwähnt in seinem „Historischen Schauplatz“, 1699, wie unterschiedlich man im Erzgebirge die Pflanzen benannte, so auch das Gänseblümlein, welches zu seinen Lebzeiten auch Sommer-Röblein hieß. Er schrieb: „Wiewohl nun die Benennung der Kräuter hier im gebirge oft anders lautet, als man in Kräuter-Büchern findet, oder anderswo gebräuchlich, als daß bey uns die Belides (Gänseblümchen) heissen Ringel-Röblein, Primulae Veris (Echte Schlüsselblume), Egerkuchen, Buglossum (Gemeine Ochsenzunge), wilde Rhabarbara, Fabaria (Knabenkraut) Guckguck, ...“

**Traumzeitpraxis Hendrik Heidler  
Geistheiler und Bergschamane  
Tel: 037349-8807  
[www.hendrik-heidler.de](http://www.hendrik-heidler.de)**



## Biomarkt Schwarzenberg

stellt auf eigenen Backshop um (von Christian Drechsel)

Bereits seit knapp einem Jahr kreiste es uns im Kopf herum selber zu backen. Von der Möglichkeit mit dem eigenen Backshop haben wir im letzten Frühjahr auf der Biofachmesse in Nürnberg erfahren. Ein wichtiger Aspekt bei der Investition in diesen Backshop war die Erweiterung des Sortimentes und die qualitativ hochwertigen Backwaren einer reinen Biobäckerei. So gelingt es uns erstmalig neben Brot und Brötchen auch Leckereien wie Krapfen, Plunderteile, Küchlein, Törtchen, Croissants, u.a. anbieten zu können. Die Vielfalt ist enorm, auch Baguettestangen und Wurzelbrot in bester Bioqualität sind nun an der Tagesordnung. Ein großer Vorteil ist zudem, dass wir von Montag bis Samstag zu jeder Tageszeit genügend frische Backwaren vorrätig haben. Die sonst üblichen Dauerbestellungen fallen somit weg. Die Qualität und die Optik stellen nicht nur uns sehr zufrieden, auch die Kundschaft ist sehr angetan.



Alle Backwaren werden garantiert ohne Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen oder genetisch veränderten Organismen (GVO) hergestellt. Es beginnt bereits beim Mehl. Alle Vollkornmehle

werden in den hauseigenen Mühlen der Firma Schedel frisch vermahlen. Das Wasser wird durch eine Gebado-Wasserveredelungsanlage mittels hyperbolischem Wirbelprozessen und Edelsteinen aufgeweckt und harmonisiert, was eine Art Quellwassercharakter verleiht. Darüber hinaus werden lange Teigruhezeiten für optimale Verquellung, besten Geschmack und Bekömmlichkeit garantiert. Diese liegen Siegfried Schedel (Begründer und Erfinder der Schedel-Backwaren) sehr am Herzen.



Wir werden täglich frisch von unserem Bio-Großhändler mit Lebensmitteln und Schedel-Backwaren beliefert. Diese Art der Belieferung ist ökonomischer als von einem weit entfernten Bio-Bäcker separat beliefert zu werden.

Die Zufriedenheit unserer Kunden steht bei uns immer an erster Stelle.

Die Versorgung unserer Kundschaft mit besten Bioprodukten ist daher unsere Bestimmung. Probieren Sie doch einfach mal unsere köstlichen Backwaren - Sie werden begeistert sein.

**Biomarkt Schwarzenberg, Str. der Einheit 115  
08340 Schwarzenberg/Neuwelt (direkt an der B101), Tel: 03774/ 1744710  
[www.biomarkt-schwarzenberg.de](http://www.biomarkt-schwarzenberg.de)**



## Frühlingszeit -

### Fastenzeit (von Ann König)

Durch Fasten werden die Verdauungsorgane und der ganze Körper am gründlichsten gereinigt. Um unsere Gesundheit wiederzugewinnen, zu erhalten oder zu erweitern, ist das Fasten eine der besten Hilfsmittel. Besonders bei akuten und schleichenden Leiden ist die Enthaltensamkeit von zeitweiligem Trinken und Essen mit die einfachste Art und Weise, diese aufzuhalten. Die Verdauungsorgane kommen zur Ruhe und die Organintelligenzen bekommen die Gelegenheit, sich auf die Aufgaben des Ausscheidens von überflüssigen, leblosen und krankmachenden Stoffen zu konzentrieren.

Fasten schärft zudem unser geistiges Gehör und verhilft uns zu einem klaren Urteil, wo immer Entscheidungen anstehen. Auch beruhigt sich der Geist und die Endlosschleifen unseres ständig plappernden Verstandes werden weniger, was uns wieder zu mehr Kreativität und klarem analytischen Denken führt.

Im Altertum machten unsere Vorfahren regelmäßig einmal die Woche oder alle 5 - 10 Tage einen Fastentag, um sich von äußeren Einflüssen und negativen Zuständen freizuhalten und für die Stimme des Herzens empfänglich zu bleiben. Aber auch längere Fastenzeiten von 1 bis mehreren Wochen wussten die alten Weisen in vielen wissenschaftlichen und religiösen Kreisen zu schätzen. Das Fasten kann erstaunliche geistige Erfolge erzielen.

#### Die beste Zeit zum Fasten

Die Zeit, die man sich selbst auswählt, ist in jedem Fall die richtige. Bei übermäßiger Hitze oder Kälte ist das Fasten härter. Einfacher ist es in der Zeit vor dem Frühlingsanfang und der frühe Herbst. Bevor wir uns zu einem längeren

Fasten entschließen, sollten wir uns schon mit einer 2-3 tägigen Enthaltensamkeit vertraut gemacht haben. Auch empfiehlt sich, vor dem Fastentermin einige Wochen die gewohnte Nahrungsmenge um 25% zu reduzieren und das Frühstück auszulassen und uns auf täglich 2 Mahlzeiten zu begnügen. Die Fastenzeit sollte - wenn möglich - im abnehmenden Mond liegen. Dort ist der Körper sowieso mit Ausscheiden und Loslassen beschäftigt.

#### Der Ort des Fastens

An einem Ort, wo wir allein oder mit anderen gemeinsam fasten und eine gewisse geistige Atmosphäre herrscht, ist es am einfachsten. Je mehr wir auch im Freien sein können und uns bewegen, um so leichter fällt uns auch das ausgleichende Atmen. Zu Hause geht es auch. Doch können die Mitbewohner durch Unwissenheit und Aberglauben zu Schwierigkeiten mit Druck und negativen Gedankengut führen. Hier ist um so mehr Entspannung, Gelassenheit und Zielstrebigkeit gefordert.

#### Der Fastengang

Wenn man sich fest entschlossen hat zu fasten, kann es losgehen. Wir denken nicht mehr ans Essen. Wir beschäftigen uns stattdessen mit etwas Nützlichem. Fasten bedeutet, sich aller Nahrung zu enthalten und wir trinken nur gutes Wasser mit etwas Zitronen-, Apfelsinensaft oder andere Flüssigkeiten (vom Fastenprogramm abhängig). Zum Fasten sollten wir zudem entsprechende Atemübungen und Körperpflegemaßnahmen anwenden (heiße und kalte Wasseranwendungen, Abklopfungen, Öl- und Salzeinreibungen, Schwitzbäder). Und auch auf die Auswahl der Speisen nach der Beendigung des Fastens (Fastenbrechen) sollte besondere Aufmerksamkeit gelegt werden. Mit Obst- oder Gemüsesäften sind wir hier auf dem richtigen Weg.

Wer noch nie gefastet hat, dem sei eine Fastenwoche unter Begleitung in einer Fastengruppe empfohlen. In einer Gruppe lässt es sich einfach leichter fasten. Man fühlt sich durch den Fastenleiter gut betreut und kann von dem großen Erfahrungsaustausch in der Gruppe profitieren.

(vgl. Mazdanzan - Wiedergeburt- und Familienkunde, Dr. O.Z.A. Hanisch) AnK

## Fasten - Angebote:

### Fastenreise

#### an die Ostsee auf Rügen

Fasten zur Entgiftung und Entschlackung von Körper, Geist und Seele, unterstützt durch Yoga, Sauna und Massagen, Meditationen sowie Wanderungen an der Ostsee, Unterbringung im ruhig gelegenen Gutshaus Ketelshagen auf Rügen, [www.ruegen-gutshaus.de](http://www.ruegen-gutshaus.de)

**Fasten-Termine: 7.-18.3. | 26.10.-4.11.**

Yoga-Ferien: 8.-17.6. | 16.-25.11.



mit Yogalehrerin und Heilpraktikerin Anett Choulant  
Tel: 03774-336861  
[www.yoga-erz.de](http://www.yoga-erz.de),  
siehe inneliegenden Flyer

### Heilfasten nach Buchinger unter ärztlicher Leitung

mit Vorträgen, individuelle Beratung, Nordic Walking, Qi Gong, 5 Tibeter und Zumba sowie Meditationen

**Termine: 11.-17.3. u.**

**15.-21.4. in Marienberg**

**16.-23.3. im „häuslichen Umfeld“**

mit Dipl.med. Sigrid Schmieder aus Marienberg  
Tel: 03735-9499855



#### Anzeigen:

## Zeitschrift

für Balance, Spirit und ganzheitliche Lebensweisen

### TROMMEL

neue Wege beschreiten

#### Geflüster

Redaktion Trommelgeflüster

Roberto.R.Enderwitz Tel: 0152- 59 15 46 75

Postanschrift: Christiane Peyerl

Kreisgistraße 24 - 09056 Zwickau - Tel: 0375 - 27 36 781

Steuer Nr: 2141682707

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



## Die Kraft des heißen Wassers - auch beim Fasten -



Durch Trinken von heißem, nicht warmem, Wasser werden bestimmte Stoffwechselvorgänge angekurbelt, die helfen, Gift- und Schlackestoffe leichter auszuscheiden. Dies kann besonders bei intensivem Fasten notwendig sein, um Unwohlsein oder gar eine Selbstvergiftung durch die sich im Fasten lösenden Gift- und Schlackestoffe zu verringern.

In der ayurvedischen und chinesischen Lebensphilosophie spielt heißes Wasser eine sehr zentrale Rolle, wichtiger noch als das Trinken von Tee.

Die Wärme des Wassers wirkt außerdem durch das sich einstellende angenehme Sättigungsgefühl als eine Art Nahrungersatz und verringert damit Hungerattacken.

Aber nicht nur beim Fasten, sondern jeden Tag,

sollte heißes Wasser auf den "Trinkplan" gehören. Die Asiaten empfehlen, bei jeder Mahlzeit eine Schale (oder große Tasse) heißes Wasser zu trinken. Es gilt als Geheimtipp für „ewige Jugend“ und eine schlanke Linie. Wenn das heiße Wasser 15 - 30 Minuten vor der Mahlzeit getrunken wird, stellt sich bereits eine angenehme Vorsättigung ein. Die Mahlzeiten können somit kleiner ausfallen, was nicht nur dem Geldbeutel, sondern vor allem der Figur zugute kommt. Außerdem werden die Verdauungssäfte verdünnt und somit weniger Energie aus der Nahrung gezogen, was wiederum zu einer guten Figur verhilft. Auch bei einer Attacke von Heißhunger lohnt sich der Griff zu heißem Wasser, um diese zu stillen.

Ob Sie der ayurvedischen Philosophie folgen und das Wasser auf dem Herd 10 Minuten lang bei offenem Deckel kochen lassen, oder es einfach im elektrischen Wasserkocher aufkochen, sei dabei Ihnen selbst überlassen. Es soll auf jedem Fall so heiß wie möglich getrunken werden. Kleine Schlücke machen das Trinken angenehm. Auch Schüssler-Salze können in Verbindung mit heißem Wasser viel schneller und effizienter ihre Wirkung entfalten.

Besonders meinen Dorn-Energie- und Gewichtcoaching-Klienten lege ich das Trinken von heißem Wasser nahe, um die Entschlackung und das Abnehmen zu unterstützen.

Matthias Vogel, Mildenaу,  
Tel. 03733/143 043,  
[www.gb-matthias-vogel.de](http://www.gb-matthias-vogel.de)



### kreative Fotografie Carina Leithold

- Individuelle Fotoshootings
- Tierfotografie
- Fotografische Begleitung (Seminare, Therapien, Reisen etc.)
- Großes Bildarchiv
- Grafische Gestaltung

Tel. (037465) 4 05 35 • Mobil 0177-3248442  
[www.magic-moments-photography.eu](http://www.magic-moments-photography.eu)



## Oase der Transformation

Angelika Sändig  
Gesundheitsberaterin

„Mein Ziel ist es, Sie ein Stück Ihres Weges zu begleiten, Ihre Selbstfindung und Herzöffnung sanft zu unterstützen und die Entwicklung Ihrer Intuition zu fördern.“

### Angebote:

- Rückenmassagen mit einerseits Lockerung des Gewebes und andererseits Auflösung tiefsitzender seelischer Blockaden
- Dorn-Breuß-Massagen zur Linderung von Rückenschmerzen und Ausgleich von Beckenschiefständen
- Bearbeitung von emotionalen Schmerzthemen und organischen Leiden durch Quanten-Bewusstseins-Transformation
- Auflösen von Blockaden, die in der Schwangerschaft entstanden sind, mit Hilfe der Metamorphischen Methode
- Ernährungsempfehlung zur Verbesserung der Verdauung und damit Stabilisierung des Gesundheitsprozesses und des gesamten Wohlbefindens

Rufen Sie mich an! Tel: 037344-7422

Glashüttenstr. 45, Crottendorf  
E-Mail: a.saendig@gmx.de

## Heilende Wellen Praxisorientierte Neue Homöopathie

(von Mandy Goller)

Ich möchte Ihnen heute eine Informationsmedizin vorstellen, die auf den Forschungen des Physikers und Wissenschaftlers Erich Körplers aufbaut. Die Grundlage der **Praxisorientierten Neuen Homöopathie (PraNeoHom)** ist das physikalische Grundverständnis der Schwingung. Wir wissen heute, dass alles schwingt. Alles besteht aus Atomen und deren subatomaren Teilchen. Von daher ist alles Energie und enthält Schwingungsmuster. Bedingt durch dieses Wissen arbeitete sich Erich Körpler in die Traditionelle Chinesische Medizin ein und konnte mit seinen feinen Messinstrumenten deren Wirksamkeit nachweisen. Ebenso aber auch die Wirksamkeit von Zeichen, welche auf die Haut, Schmerzstellen oder bestimmte Meridianpunkte gezeichnet werden. Die Zeichen wandeln Informationen und somit das Schwingungsfeld um und bringen es wieder in Harmonie. Dies ist eine Möglichkeit. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der PraNeoHom ist die Herstellung von Heilwasser mit Hilfe der entsprechenden Information. Die PraNeoHom hat sich nun stetig weiterentwickelt und so arbeite ich kaum noch mit dem Be-

malen der Haut, sondern fast ausschließlich durch Energieübertragung. Hierbei ist wichtig zu verstehen, dass man auf Wellen Informationen setzen kann. Die Technik nutzt dies zur Übertragung von Musik oder Nachrichten. Ich nutze dieses Wissen, um auf die Wellen Heilung zu setzen.

Um die Person auszutesten und mit ihr arbeiten zu können, benutze ich die Einhandrute oder auch Tensor genannt.

Die Praxisorientierte Neue Homöopathie basiert ähnlich der klassischen Homöopathie darauf, dass Krankheiten durch reine Informationsmedizin behandelt werden können, also indem die krankmachende Welle mit Informationen bespielt wird, die der Heilung dienen. So ist die Praxisorientierte Neue Homöopathie eine Mischung aus Traditioneller Chinesischer Medizin und der Homöopathie, basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Quantenphysik.

### Wo kann die PraNeoHom überall eingesetzt werden?

Da ALLES Schwingung ist, gibt es für den Einsatz dieser Methode keine Grenzen. Denn jegliche Art von Krankheit ist ein Zeichen dafür, dass die Welle aus ihrem ursprünglich gesunden Zustand verschoben wurde. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich die „Krankheit“ körperlich, psychisch oder seelisch manifestiert, ob es um Probleme mit dem Partner, in der Familie oder mit Verstorbenen geht. Eine energetische Hausreinigung ist von daher ebenso machbar wie eine Familienaufstellung oder die

Behandlung von Narben, Elektrosmog, Entstörung geopathischer Felder, Allergien, Mykosen, Schwermetalle, Heilung von Tieren und Pflanzen, der Aura, Chakren oder die Umwandlung von Glaubensmustern, um nur einige Beispiele zu nennen.

### Wer kann die PraNeoHom anwenden?

Für das Erlernen dieser Fähigkeiten muss man kein professioneller Therapeut sein. Jeder Einzelne kann diese Methode erlernen und bei sich anwenden. Besondere Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Interesse, Neugier und offen zu sein für Neues reichen vollkommen aus. Um dies jedem zu ermöglichen, biete ich das Erlernen dieser Fähigkeit an.

### Der nächste Kurs:

**11./12. Februar 2012** in meiner Praxis. Dieser wird – je nach Absprache – am 14. und 15. Februar oder am 14. und 21. April beendet. Wen die Methode neugierig gemacht hat, kann mit mir gern einen Termin vereinbaren. Ich bin auch gern dazu bereit, am Telefon Fragen zu beantworten.

Dipl. Gesundheitsberaterin Mandy Goller  
Dorfstädter Str.3, 08223 Falkenstein  
Mandy.Goller@web.de,  
03745-751395, 0162 9435657

## Die 5 biologischen Naturgesetze

Mit den 5 biologischen Naturgesetzen wird Geschichte geschrieben. Sie stellen die 3. Revolution der Medizin dar. Die Entdeckungen des Dr. Hamer stellen sogenannte Krankheiten als sinnvolle biologische Sonderprogramme dar, damit ein Lebewesen einen vorausgegangenen Konflikt (Schock, Trauma) bewältigt und überlebt.

Durch diese völlig neuen Denkansätze sind wir in der Lage, unsere Angst vor Krankheit zu mindern und dadurch aus der hilflosen Opferhaltung heraus zu kommen - ein großartiges Geschenk. In dieser ‚Neuen Medizin‘ werden nun 5 biologische Naturgesetze aufgezeigt, die wir ab diesem Infoblatt kurz vorstellen werden.

### 1. biologisches Naturgesetz

#### Die Entstehung eines Sinnvollen Biologischen Sonderprogrammes

Ein sinnvolles biologisches Sonderprogramm, was früher oder später zu sogenannten Krankheitssymptomen führen kann, startet erstmalig durch einen biologischen Konflikt (auch als DHS - Dirk Hamer Syndrom bezeichnet). Dabei muss der Konflikt besonders schlimm für den Menschen oder auch Tier gewesen sein, d.h. hochakut-dramatisch, unerwartet und man ist hilflos und steht alleine damit da.

Je nachdem, was es für ein Konflikt ist, bestimmt, welches sinnvolle biologische Sonderprogramm im Organismus notwendig wird und startet, um den Konflikt zu ‚bearbeiten‘. Ein besonderes Merkmal ist, dass das biologische Sonderprogramm gleichzeitig auf den 3 Ebenen *Psyche - Gehirn - Organ* startet und auf diesen immer synchron verläuft. D.h. in der Psyche kann es z.B. zu einer starken Anspannung mit Schlafstörungen und Gereiztheit kommen. Im Gehirn können mit der Computertomographie (CT) sichtbare Ringe im Gehirn nachgewiesen werden (Hammerscher Herde). Aufgrund des Ortes, wo sich die Ringe befinden, lassen sich heute exakte Aussagen treffen, welcher Konflikt aktiv und welches Organ oder Organteil betroffen ist. Im diesem Organ stellen sich Funktions- oder Zellveränderungen ein.

(Im nächsten Infoblatt das 2. biologische Gesetz: Die 2 Phasen im Falle der Konfliktlösung) AnK



Mehr Informationen:  
[www.5bn.de](http://www.5bn.de), Doku online anschauen und/oder als DVD oder Buch bestellen.







## MUNDUS NATURSCHALLWANDLER® Technik im Einklang mit Mensch und Natur



### Lauschen – Entspannen – Genießen

Mit dem Naturschallwandler können Sie die Musik nicht nur hören, sondern auch auf wohltuende Weise spüren. Körper und Seele werden gleichermaßen berührt, sein Klangbild wird als tief entspannend und angenehm empfunden. Schon nach kurzer Zeit kann es zu einer Anregung unseres Hörsinns kommen. Das Wasser in unseren Zellen wird im holographischen Klangraum in eine harmonische Schwingung versetzt, die häufig als regenerierend und vitalisierend zugleich wahrgenommen wird.

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

*„Ich kann Ihnen diese neue Art, Musik zu hören, von ganzem Herzen empfehlen. Es fehlen mir fast die Worte, um zu beschreiben, was geschieht, wenn ich meine Musik über Naturschallwandler höre.“*

Lex van Someren, Musiker und Bühnenkünstler

Dipl. Ing. Eberhard Haase, Lehngasse 4, 09514 Lengefeld  
Tel. 037367-2722, E-Mail: eberhard-haase@t-online.de  
[www.naturschallwandler.com](http://www.naturschallwandler.com)

## Die Töpfe der Indianer

**Mata Ortiz - Nord Mexiko ...  
im Herbst -10.30 Uhr ...**

... die Spannung steigt ins Unermessliche - wie werden sie aussehen, die Töpfe der Indianer? Die, die wir nun selber hergestellt haben, tief in den mexikanischen Bergen und die nun aus der noch immer heißen Glut der Asche entnommen werden. Neben uns steht Juan, Nationalpreisträger - ein kleiner, aber energischer Mann und erzählt: Am Anfang war die Not, die Sorge um die Familie. Acht kleine Geschwister, kaum Geld für's Nötigste, ständig Hunger. Als Halbwüchsiger hatte ich die Verpflichtung, Brennholz zu sammeln, wanderte in Berge, denn in der Sierra gibt es nur Kakteen und Buschwerk. Zurück bei der Familie war die Ausbeute an Holz gering, aber meine Hosentaschen waren mit Schätzen gefüllt, die nur mir etwas bedeuteten. Keramikscherben mit rätselhaften Symbolen. „Von wem stammten sie?“, fragte ich die Alten. Mancher wusste etwas, andere stellten sich taub, aber ich machte mir meine Gedanken und setzte Scherbe an Scherbe.

Später - ich hatte selbst schon eine kleine Familie - war die Not nicht geringer und es musste etwas geschehen. So brachte ich aus den Bergen einige Hände voll Ton und farbiges Oxid mit. Machte daraus meine ersten Töpfe nach den Vorbildern der Scherben aus den Felshöhlen.

Nachts schlich ich mich mit meinem Freund Pino über die Grenze in die USA. Wir setzten uns an den Straßenrand und warteten auf Käufer für meine Töpfe. Doch die meisten lächelten nur. Als aber ein Herr die Töpfe in die Hand nahm, nach markanten Handwerksspuren suchte und anschließend mit fester Überzeugung die Frage stellte „Wo habt ihr die prähistorischen Töpfe ausgegraben?“ war die Enttäuschung groß. Auch mein Freund konnte mit seinem mageren Englisch den Herrn nicht überzeugen, dass dies

MEIN Handwerk war. Doch einige Zeit später besuchte er mich - neugierig geworden - in meinem Dorf und staunte über meine handwerklichen Fortschritte. Seitdem lebt ein ganzes Dorf von diesen alten Töpfertechniken.

Auszug aus „The Story of Casas Grandes Pottery“ - Juan Quesada - erlebt und aufgeschrieben von Anette und Thomas Thoß  
STORYTON

**Info-Abend zum Thema  
„Töpfern wie die Indianer“  
findet am 14.2.2012 statt.  
zwischen 16.00 Uhr und 18.30 Uhr  
in der Erlebniswerkstatt Ton**

Mühlberg 1, 08340 Schwarzenberg, Tel: 03774-62435



### vorgestellt:

## Wohlfühlhaus fit & vital in Geyer

Es gibt viele Gründe zu uns zu kommen!



Foto: © Palmera/pixelio.de

Lassen Sie sich von einem besonderen Platz und Menschen, den es eine Herzensangelegenheit ist, dass Sie sich wohlfühlen, inspirieren. Die Praxis für Kommunikation, Gesundheit & Wellnessvielfalt sowie die Kristallsauna laden Sie mit ihren natürlichen und individuellen Angeboten in eine Welt der Ruhe, Entspannung und Regeneration ein.

Das angenehme Ambiente des Hauses mit rauer Schale und charmantem Kern in idyllischer walddreicher Umgebung regt zum Erholen an. Eintauchen in eine andere Welt lassen den Alltag schnell vergessen. Nachhaltig und mit neuen Eindrücken gestärkt, diesen wieder zu begegnen und mit Abstand aus anderer Sicht zu betrachten, das wünschen wir uns für Sie und unterstützen Sie gern dabei.

Für unsere Übernachtungsgäste stehen 14 Zimmer mit 2 bis 4 Betten mit einfacher Ausstattung zur Verfügung. Die Sanitärbereiche befinden sich auf der Etage.

Unsere modern eingerichtete Küche bietet auf Wunsch eine abwechslungsreiche Frühstück- und Abendversorgung an. Der Speisesaal mit seinen 60 Plätzen kann zusätzlich für Familien- und Vereinsfeierlichkeiten gebucht werden. Weiterhin stehen unseren Gästen ein Seminarraum, ein Tagesraum und ein Außengelände mit Lagerfeuer- und Grillmöglichkeit, ein Barfußsinnespfad, eine Meditationsoase und ein Volleyballplatz mit Streetballanlagen zur Verfügung.

In den Frühjahrs-, Sommer- und Herbstmonaten erfreuen sich Nordic - Walking oder ausgedehnte Wanderungen immer wieder großer Beliebtheit. Im Winter laden ein gut ausgebautes Loipennetz und unsere Skiausleihe zu einem Langlaufvergnügen ein. Der individuelle und natürliche Charakter unseres Hauses ist gelebter Alltag und dies ab der ersten Minute Ihres Wohlfühlurlaubes.

### Ihre Katrin Eilenberger

Wellnesspractitioner und psychologischer Coach,  
Leiterin des Wohlfühlhauses

### Wohlfühlhaus fit&vital,

mit Kristallsauna und Übernachtungsmöglichkeiten  
sowie Praxis für Kommunikation, Gesundheit & Wellnessvielfalt,  
Anton-Günther-Weg 3, 09468 Geyer, Tel: 037346-1364  
[www.balsam-fuer-die-seele-online.de](http://www.balsam-fuer-die-seele-online.de)



### nachgedacht:

*„Solange Menschen denken, dass Tiere nicht fühlen, müssen Tiere fühlen, dass Menschen nicht denken.“*

### „Woher kommt Ihr Fleisch?“

Es gibt leider immer noch zu viele Menschen, die dem regelmäßigen Fleischgenuss frönen, ohne die Wahrheit zu kennen oder - wohl eher passend - ohne sie wissen zu wollen. Wo sind wir nur gelandet? Was nimmt sich der „moderne Mensch“ des 21. Jahrhunderts heraus, über Leben und Tod von Tieren in großem Maße zu entscheiden. Nie wird ein Thema so tot geschwiegen wie die Massentierhaltung. Warum hinterfragt niemand das Steak auf seinem Teller? Wer's wissen will, sollte sich Filme wie „Unser täglich Brot“, „Food Inc. - Was essen wir wirklich“, „Das Geschäft mit dem Tod“ & Co. bitte anschauen. Jeder sollte die Wahrheit erfahren und gesehen haben, wie Tiere hinter verschlossenen Mauern gequält und gepeinigt werden, um am Ende für



Foto: © PeTA Deutschland e.V./pixelio.de

sich zu entscheiden, ob dies moralisch vertretbar ist oder nicht. Schuld daran ist weder die Regierung oder die Industrie, noch die Profitgier im Menschen oder der Anstieg der Weltbevölkerung. Allein WIR bestimmen es durch unsere Nachfrage! So einfach es klingt, aber: Mit jedem Bissen, den wir tun, können wir die Welt verändern. Deshalb: Hinterfragt Eure Lebensmittel und kauft von Bauernhöfen, die Ihre Arbeiter, Ihre Tiere und Ihre Umwelt respekt- und liebevoll behandeln! ... für eine bessere Welt. (DeR)

# Garten, Wohnen und Reisen

## Gartentipp:

**Es kribbelt in den Händen,  
aber noch ist Winter!!!**



Wichtig ist, wie schon im Herbst erwähnt, die Vorbereitung. Wenn kein Schnee vorhanden ist und trotzdem Frost kommt, ist bei mancher empfindlicheren Pflanze guter Rat teuer. Der so genannte „Barfrost“ ist gefährlicher, als eine verschneite Fläche und klirrende Kälte. Es trocknen bei unseren Stürmen im Gebirge oft die Flächen aus und das ist Gift für jede Pflanze. Also auch mal in den Garten gehen und bei Wintertrockenheit wässern.

Laub und ähnliches liegt meist nach den Stürmen genug herum. Das lässt sich jetzt sogar besser zusammenrechnen und um empfindliche Pflanzen verteilen, außerdem fängt sich dort bei Schneefall eher der Schnee. Flächen für den **Gemüseanbau** sollten ebenso mit Laub und eventuell etwas grobem Kompostmaterial abgedeckt werden mit einem Schutz aus Ästen darüber (allerdings sturmsicher). Eine so geschützte Fläche erwärmt sich schneller, wenn das Frühjahr beginnt. Auch Kleingetier kann hier schon tätig werden, wie Asseln, Würmer u.a. mehr. Wer nun schon ein wenig Gesteinsmehl und Dolomitmehl darüber streut, tut viel Gutes für die Oberkrume des Bodens. Aber Achtung, nicht viel hilft viel, sondern eher eine kleine Gabe und dafür öfter.

**Wer Obstbäume pflanzen will**, der kann jetzt schon zu Werke gehen. Allerdings sollten die Bäume nicht von geschützten Gartenmarktfächen stammen. Sie müssen in Wachstumsruhe sein. Die Baumscheibe sollte dann

trotzdem etwas mit Laub oder Grünmulch vor dem Austrocknen geschützt werden. Der Vorteil ist, dass der Baum im Frühjahr sofort seine ersten Wurzeln in die neue Umgebung stecken kann. Bei Pflanzungen im Frühjahr wird der erste Austrieb im Topf unterbrochen und das ist zusätzlich Stress. Wer es im Herbst nicht geschafft hat, sollte jetzt organische Düngung, wie z.B. Condit, ausbringen, damit ist es zur Wachstumszeit verfügbar. Auch etwas Elementarschwefel streuen hilft für die Pflanzengesundheit und gegen Pilzkrankheiten.

**Die Zeit der Aussaat:** Wenn vorhanden, eigenes Saatgut nehmen, das „kennt“ den Standort schon und gedeiht besser. Naturbelassenes ist dabei preiswerter als teures chemisch gebeiztes Saatgut. Das Saatgut, vorgequollen mit Lignohumate oder bei empfindlichen Pflanzen mit Humisol, keimt schneller und hat zusätzlich einen natürlichen Pilzschutz. Schwer keimende Samen oder älteres Saatgut mit Agrostimulin behandeln. Gerade Petersilie oder Dill, keimen damit sehr gut.

Wer im Garten mit Kräuselkrankheit oder Monilia zu kämpfen hat, sollte jetzt beginnen, im wöchentlichen Abstand mit Niemöl zu spritzen. Sobald sich nämlich der Frost verabschiedet, werden die Sporen, die diese lästigen Pilzkrankheiten auslösen, aktiv. Viel Spass in der Vorbereitung des neuen Gartenjahres.

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

... Baukonzept mit Zukunft

## DAS SONNENHAUS

... unabhängig und umweltbewusst:  
Wohnen mit der Sonne

erneuter **VORTRAG**  
am 12.03.2012



Im Sonnenhaus wird die Energie der Sonne für die Heizung und Warmwasserbereitung effektiv genutzt. Mehr als 50% des Jahresenergiebedarfes werden durch die eingefangene und gespeicherte Sonnenenergie gedeckt. Eine überlegte Einordnung und Grundrissaufteilung des Hauses, sowie die geschickte Anordnung des großen Pufferspeichers ist Voraussetzung für den Erfolg des Konzeptes.

Durch die Strahlungswärme der Fußboden- oder Wandheizung wird ein gesundes und behagliches Raumklima geschaffen. Wohnkomfort ist ohne den bängigen Blick auf die Heizölpreise und den Gaszähler auch für die Zukunft garantiert. Intelligentes Verschwenden ist erlaubt, denn die Sonne schickt uns keine Rechnung. Es wird vorrangig mit der Sonne, einer unerschöpflichen und kostenlosen Energiequelle, geheizt. Der Zuheizbedarf für die kalten und sonnenarmen Wochen des Jahres wird vorzugsweise durch ein knisterndes Holzfeuer im Kaminofen gesichert. Der Pufferspeicher kann jedoch auch mit einem Scheitholz- oder Pellet-Heizkessel wieder „aufgefüllt“ werden. Auf Grund des hohen solaren Deckungsgrades der Heizung und des sehr gut gedämmten Hauses bewegt sich der Holzbedarf in engen und bezahlbaren Grenzen. Unter bestimmten Voraussetzungen ist diese Gesamtlösung auch für Altbauten anwendbar, genügend gelungene Beispiele dafür gibt es.

In unserer wiederholten Informationsveranstaltung am Montag, den 12.03.2011; 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

## Erstes „geprüftes Gesundheits-Reisebüro“ im Erzgebirge

Das Reisebüro Grund ist seit November 2011 ein „geprüftes Gesundheitsreisebüro“ vom Reiseveranstalter Mediplus. Nutzen Sie unseren Beratungsservice für gesundes Reisen, um im Vorfeld die richtige Auswahl zu treffen. Wir bieten zahlreiche Urlaubsangebote von Gesundheitsverwöhnprogrammen und Präventionspaketen bis hin zu traditionellen Heilkuren. Dazu gehören auch Wander- und Fahrradreisen, Fitnessreisen sowie spezielle Programme zur Entgiftung, Fasten, Ayurveda- und Yogareisen oder auch Empfehlungen für Hautkrankheiten.



Dies unterstützen die Krankenkassen mit einem Präventionszuschuss mit bis zu 150,00 € oder einem Kurzuschuss. Gern zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten auf und helfen Ihnen bei der Beantragung Ihrer Krankenkasse. Mediplus hat außerdem ein vielseitiges Programm an ärztlich-begleitete Rundreisen zu ganz unterschiedlichen Zielen: Indien, Vietnam und Thailand gehören ebenso dazu wie die Galapagos-Inseln, Costa Rica und Polen.

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Angebot vor, während und nach Ihrer Gesundheitsreise, um neue Kraftquellen zu aktivieren. Die während Ihres Gesundheitsurlaubes erlernten Strategien ermöglichen, den wachsenden Anforderungen im Alltag besser gerecht zu werden.

Über Kooperationen mit Gesundheitsschulen, Fitnesscentern und anderen Partnern möchten wir Ihnen eine Anleitung zur Weiterführung des Gelernten für zu Hause mit auf den Weg geben.

Wir kümmern uns um Ihre ganz persönliche Urlaubs-Lebensqualität und möchten Ihre Ansprüche und Erwartungen erfüllen.

Gern ist das Team vom Reisebüro Grund in Grünhain, Bernsbach und Elterlein persönlich für Sie da. Natürlich können Sie uns auch telefonisch unter der Tel: 03774 - 640421 erreichen und sich von uns beraten lassen. [www.reisebuero-grund.de](http://www.reisebuero-grund.de)



## Reisetipp:

### Gesundheitsurlaub in Bad Sulza auf eine besondere Art

#### Reisetermine:

12.04.-15.04.2012 Fitness- und Wellnessreise  
31.10.-03.11.2012 Bewegung und Behandlung

in Zusammenarbeit vom Vitalzentrum Schwarzenberg und dem Reisebüro Grund Grünhain



Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und verbringen Sie ein schönes Wochenende im Hotel an der Therme in Bad Sulza in Thüringen. Es liegt ruhig inmitten eines großen Parks. Tauchen Sie ein in die phantastische Welt aus Liquid Sound, dem faszinierende Wechselspiel aus Klang, Licht und Farbe in der legendären Toskana Therme. Unter einem riesigen Kuppeldach bietet sie eine Thermalsole-Badelandchaft mit 5 Innen- & beheizten Außenschwimmbekken, Whirlpools, Sonnenterrasse und eine Sauna der Zukunft (ca. 3000 qm).



Das Gesundheitsprogramm wird individuell gestaltet und begleitet durch die Trainer und Therapeuten Jana und Andreas Müller, sowie Diana Gündel. Freuen Sie sich auf 4 schöne Tage voller Spaß, Sport, Erholung in einer wunderschönen Umgebung.

Den genauen Reiseablauf erhalten Sie im:

Vitalzentrum Schwarzenberg  
Tel. 03774-25907  
oder im Reisebüro Grund  
Tel. 03774-640 421

REISEBÜRO  
GRUND

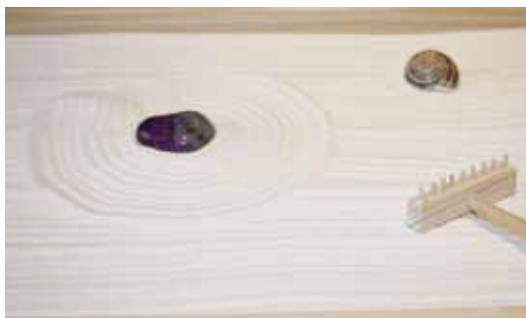




## ZEN (von Ann König) Frieden im **JETZT**

Zen ist die japanische Ausprägung einer buddhistischen Strömung. Zen wird auch von vielen Christen und anderen spirituellen Suchern mit großem Gewinn praktiziert.

Im Mittelpunkt steht die totale Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick. Dies ist die primäre Aufgabe, ob durch bewusste Meditation (Zazen), bei bewussten Übungen wie z.B. das Linienziehen im Sand oder in Tee-Zeremonien sowie das bewusste Verrichten der alltäglichen Arbeiten. Jeder Augenblick des Lebens sollte in einem wachen Zustand ohne störende Beurteilungen und ohne Jammern durch den meist sorgenvollen Verstand erlebt werden.



Im Zen spielt auch der Zustand unserer Umgebung eine große Rolle. Nicht nur in den Zen-Gärten, geprägt mit wundervollen Pflanzen- und Wasserarrangements, ebenso in der ganz normalen häuslichen Umgebung sollte Schönheit und Harmonie und das ‚Weglassen allen Überflüssigen‘ gelebt werden. So entspannt sich unser Geist und wird nicht unnötig abgelenkt und verwirrt.

Die Praktiken des Zen können dem stressvollen und reizüberfluteten Leben und den schlafgestörten Nächten angenehmen Ausgleich geben.

Zen bedeutet, einen ruhigen Geist zu bewahren, unsere Meinungen und Erwartungen von Augenblick zu Augenblick fallen zu lassen und unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf Dinge zu richten, die wir gerade tun, in einem Zustand des Nichtwissens, d.h. beim Essen nur Essen, beim Autofahren nur Autofahren, beim Putzen nur Putzen.

So meistern wir den Alltag viel ruhiger und gelassener. Sogar Stress lässt sich beobachten und mit Zen erträglich machen - bis er ganz nachlässt. In einem Zustand völligen ‚Gewahrseins‘ nehmen wir nicht nur die Reize mit unseren Sinnen wahr, sondern spüren auch unseren eigenen Körper, wie er atmet und lebt. Auch jede Emotion wie Angst oder Trauer lässt sich beobachten, annehmen und so transformieren.

Wir können sogar lernen, unsere Gedanken zu beobachten. Wir lassen sie einfach vorüber ziehen. Zwischen 2 Gedanken gibt es Lücken. Vielleicht ist so eine Lücke als tiefe Stille wahrnehmbar. Und wenn wir in diese Stille tiefer eintauchen, fühlen wir etwas, was jenseits unserer Worte - unseres Verstandes - liegt. Hier können wir in Verbindung mit unserem grenzenlosen wahren Selbst gehen. Auch treten wir in Kontakt zu einer unendlichen weiten Kraft voller Liebe, die in allem zu sein scheint und alles verbindet. Manche beschreiben diesen Zustand als ‚Gotteserfahrung‘.

So ist Zen ein Weg, um das eigene Selbst zu verwirklichen, welches Hingabe, Ehrfurcht, Zartheit und Güte bedeutet.

Dies sind Momente wahren Glücks, die in unserer materiell ausgerichteten Welt so selten sind. Geben wir immer mehr Augenblicken die Chance, sich in unserer Achtsamkeit zu entfalten und nehmen sie urteilsfrei an, so wie sie sind, so strahlen wir Frieden aus. Dieser Frieden geht über auf unsere Mitmenschen und unsere Umgebung - ein wahrer müheloser Beitrag für eine friedliche Welt. Danke.

## Beratung in allen Lebenssituationen Krisenmanagement und Vorbeugung

In den seltensten Fällen verläuft unser Leben ganz gerade, glatt und reibungslos. Mitunter gibt es Turbulenzen und manchmal recht heftige Erschütterungen - eben Krisen. Dabei ist im Chinesischen das Schriftzeichen für Krise das Gleiche wie für Gefahr und für Chance. Die Gefahr dabei besteht in unserem hartnäckigen Widerstand gegen die Situation, wodurch weitere Probleme entstehen. Die Chance hingegen liegt in Möglichkeiten für Entwicklung und Wachstum.

Befinden wir uns in einer Krise, sehen wir meist keinen Ausweg und hadern mit dem Schicksal, erkennen die Chance darin nicht. Oft wird eine Krise begleitet von einer Krankheit, oder eine Krankheit ist deren Auslöser. Auch Probleme in Partnerschaft, Beruf oder Alltag können zur Krise auswachsen.

Betrachten wir das Entstehen der Krise aber mit innerer Ruhe und Abstand, verstehen wir Vieles und der Weg wird uns wieder klar.

Übergänge gehören zu unserem Leben. Dabei ist der erste große Übergang die Geburt, dann der Eintritt in die Schule, die Pubertät, gefolgt von Adoleszenz - der Abnabelung vom Elternhaus, dann die Lebensmitte, das Alter und schließlich der letzte große Übergang - der Tod. Dabei geht es darum, Erfahrungen zu sammeln, zu lernen, auf dem Weg oder im Fluss zu bleiben, ohne ‚Barrikaden oder Dämme‘ aufzubauen.

Übergang einer Krise: Oftmals haben wir im Vorfeld unsere innere Stimme oder sanftere Hinweise des Schicksals ignoriert - vielleicht, weil wir an der alten Situation festhalten wollen, uns vor der notwendigen Veränderung scheuen, Neues in unser Leben zu lassen oder gar mechanisch im Alltag funktionieren und nicht über den wirklichen Sinn nachdenken. Manchmal haben wir uns in alten, unserer Entwicklung schädlichen, überlebten Denk- und Verhaltensmustern verfangen.

Der Weg aus der Krise beginnt damit, die Situation zu akzeptieren. Als Nächstes sollten wir uns ihr Entstehen anschauen. Was hat die Krise begünstigt? Wo habe ich so weitergemacht, obwohl ich hätte etwas ändern müssen? Was verlangt die Situation jetzt von mir?

Gehen wir diesen Fragen auf den Grund, können wir unsere Verantwortung wahrnehmen und uns bewusst dem Neuen in unserem Leben öffnen.

Gern stehe ich Ihnen - auch in Vorbereitung der kleinen und großen Übergänge beratend und begleitend zur Seite. Im Rahmen der Beratung können wir folgende Methoden einbeziehen: **geführte Meditation** gemäß der konkreten persönlichen Thematik, den **Verbundenen Atem**, **Partner-, Berufs-, Problem- oder Krankheitsbilder-Analyse** oder **Rückführungen** zum Erkennen sowohl der eingefahrenen Muster als auch Ihrer eigenen innewohnenden Möglichkeiten und Potenziale.

**Jana Münzner aus Raschau OT Langenberg,**  
Tel: 0162-7486264, E-Mail: [janamuenzner@web.de](mailto:janamuenzner@web.de)



## Neue Yogakurse mit Rocco In Verbindung gehen

Yoga ist eine Form der Bewegung und des Haltens, die deinen Körper dehnt, dreht, beugt, kräftigt und stärkt. Dies kommt nicht nur deinem Bewegungsapparat, sondern auch deinen Organen und deinen inneren Kreisläufen zugute.

Weiterhin bringen die Yoga-Übungen dich in den Kontakt mit deinem Körper, deinem Atem, deinem inneren Vertrauen und deiner Kraft, die immer da ist. Du lernst dich aus deinem eigenem Gefühl heraus zu bewegen, so wie es gerade für dich passt.

Mit der Zeit wirst Du bemerken, dass sich alles um dich herum einfach fügt und alles **gut** ist.

### Yoga-Kurse:

**Schwarzenberg**, dienstags 19.00 Uhr, ab 6.3., Pranazentrum Schwarzenberg  
**Eibenstock**, mittwochs 19.00 Uhr, ab 7.3., Kunsthaus Eibenstock  
jew. 10 Einheiten à 90 min, Kosten: 80 €

**Erlabrunn** (für Mitarbeiter der Kliniken Erlabrunn), donnerstags, 18.30 Uhr, ab 8.3.

### Kundalini-Meditation:

Diese bewegte Meditation dauert eine Stunde. Sie besteht aus vier Phasen, drei davon sind Schüttel-, Tanz- und Stehphasen und werden von Musik begleitet. Die letzte Phase ist eine in Stille liegende Position. Diese Stunde wirkt wie eine Energiedusche, die auf sanfte Weise den Tag von dir abschüttelt, dich erfrischt und weich zurück lässt.

**jeden 2. Freitag im Monat, ab 9.3.**

**19.00 Uhr im Pranazentrum Schwarzenberg, Kosten 10 € pro Person**

Anmeldung und Informationen bei Yogalehrer Rocco Weigel  
**Ich freu mich auf deinen Anruf: 0151-40733027 !**





Foto: © Christina Pöppelkötter.de

## Sternstunde

### für Kinder

Lebensschule für Kinder

- 8.2. **Trommeln und Indianerlieder singen**
- 7.3. **Pranaheilen - Energiefühlen**
- 4.4. **Yoga mit Rocco**

sonst jeder 2. Mittwoch im Monat, jeweils 16.00 Uhr, im Pranazentrum Schwarzenberg, Str. der Einheit 55

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

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)



## Unsere Kinder brauchen uns!

### Zurück in den Schoß der Eltern

Wenn unsere Kinder nicht mehr zu uns Eltern kommen und lieber mit ihren gleichaltrigen Freunden unterwegs sind, mit ihnen ihre Geheimnisse teilen und sich in Mode, Konsum und Gepflogenheiten an ihnen orientieren, nehmen wir dies als ‚normal‘ hin. Dass es dann häufig zu Hause kracht, da sich die Kinder nichts mehr sagen lassen, ‚ist halt so‘ und allgegenwärtig - oder sollte es anders sein, weil es nicht natürlich und gesund ist?

Diese sogenannte Gleichaltrigenorientierung, gab es bis vor ca. 50 Jahren noch gar nicht. Bis dahin blieben die Kinder bis zu ihrer Reife (18-20 Jahren) zum großen Teil bei ihren Eltern. Sie lernten die Gebräuche, Rituale, Spirituelle Einsichten und Geschichten ihrer Kultur und konnten sie dann ihren Kindern weitergeben. Wie im Tierreich gehen die Kinder ihren eigenen Weg, erst wenn sie erwachsen und reif sind und selbst für sich sorgen können. Dies ist eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung - eine vertikale Wertevermittlung.

Wie sieht es heute in unserer Gesellschaft aus? Die Kinder werden häufig schon mit einem Jahr in die Krippe gebracht. Über die Kindergartenzeit und natürlich in Schule und Hort verbringen sie die meiste Zeit des Tages mit Gleichaltrigen, die von oft überlasteten Erzieherinnen und Lehrern beaufsichtigt werden.

Kinder lernen durch Nachahmen - normalerweise von ihren Eltern und Großeltern. Wenn nur Kinder in der Nähe sind, werden eben kindliche Werte und Verhaltensweisen angenommen - eine horizontale Kulturübermittlung. Und unter Freunden und in ihren Cliquen erfahren sie meist nur Coolness, Machthaberei, Stärkenmessen, Unterdrückung ihrer Gefühle, Angeberei und Lügelei. Sie schaffen sich ihre eigene Kultur, die sehr gefährlich, manipulierbar und von außen schwer kontrollierbar ist.

Die wirklich menschlichen Werte wie bedingungslose Liebe und Akzeptanz, den Wunsch zu umhegen, fürsorglich, einfühlsam und selbstbewusst zu sein sowie in der Familie mitzuhelfen, können Kinder nun mal nur von ihren Eltern lernen. Wo diese starken Eltern-Kind-Bindungen - die Wurzeln - fehlen, steigen Aggressionen, Verbrechen, Gewalt, Kriminalität und Selbstmorde unter Jugendlichen dramatisch an, was Studien belegen. Unsere heutige DDR-Generation von Eltern fällt das gar nicht auf, da wir selbst schon unserer Verbindung zu den Eltern seinerzeit verloren haben und uns unbewusst bis heute an Gleichaltrigen orientieren. Das führt dazu, dass die ‚moderne‘ Mutter sich lieber um sich selbst und ihre Karriere sorgt und allgemein die Meinung vorherrscht, dass der ‚moderne‘ Vater nicht für das Familienleben bestimmt ist. Die Familie - als ‚Keimzelle eines freien Volkes‘ - verliert immer mehr an Bedeutung, welches fatale Folgen für eine gesunde Gesellschaft haben kann.

Jetzt wird sogar von Wirtschaftsleuten empfohlen, man möge den Plan stoppen, an Müttern Betreuungsgeld auszahlend, die ihre Kinder zu Hause betreuen?!?! Hier heißt es wieder Aufwachen und selbst das Ruder herumreißen. Wir Erwachsenen müssen beginnen, diese dramatische Entwicklung zu stoppen und die Bindung zu unseren Kindern wieder zurück gewinnen. Nur von uns bekommen sie einen fruchtbaren Boden und die Pflege, die zur gesunden Reife von selbstbewussten Kindern führt. (AnK)

**Buch-, DVD- und Seminar Empfehlung:**  
**Unsere Kinder brauchen uns!** von Gordon Neufeld  
[www.gordonneufeld.de](http://www.gordonneufeld.de)



## Kinder-Geburtstag 'mal anders!



### leckerer Bio-Geburtstagsessen selber kochen oder backen

im BioMARKT Schwarzenberg  
 Anmeldung 03774-17 44 710

### Tolle Kindergeburtstage feiern in Astrid's Bewegungsland

Hier können die Kinder mit viel Bewegung in Abenteuer, Rollenspiele und Fantasiegeschichten eintauchen, dabei erfahren, erleben und träumen und ihren wundervollen Tag genießen. Ich freue mich auf Euch.

Astrid Halm, Tel: 03733-556963, Schönfeld



### Geburtstag mit Klangschaalen-Erlebnis

Erlebt kribbelige Schwingungen mit Klangschaalen, Regenmacher und Zimbeln. Zum Ausprobieren und selbst erfahren. Auch eine Klangreise führt Euch in traumhafte Welten. Bezaubernd und (ent)spannend.

Evelyn Schmuck, [www.yoga-in-schneeberg.de](http://www.yoga-in-schneeberg.de), Tel. 03772-382563, Schneeberg



### Abenteuer Bauernhof Nestler

Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen, einfach mal mit allen Sinnen die Natur entdecken. Die Kinder können mit melken, füttern, den Kälbchen auch mal das Fläschchen reichen, oder auch eine Namenstaufe durchführen. Auf der Geburtstagstafel stehen selbst gebackener Kuchen und Kakao (wie zu Omas Zeiten), natürlich mit Milch von unseren Kühen. Gefeiert wird im Freien oder im Stall. Und wenn ihr Glück habt, könnt ihr auch noch ganz junge Tierbabies bewundern.

Jörg und Birgit Nestler, Tel: 037757/7978  
[www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de), Rittersgrün



### Auf den Spuren von magischen Steinen'

In Toni's Haus der Steine können (wie bei den Zwergen) bunte Steine geschliffen und glitzernde Ketten hergestellt oder auch nach Edelsteinen im Bach geschürft werden.

Uwe Thonfeld, [www.tonis-haus-der-steine.de](http://www.tonis-haus-der-steine.de), Tel. 037346-1449, Geyer



### Töpfern wie zur Großvaters Zeiten in der Erlebniswerkstatt Ton

Aus Ton könnt ihr eigene Schüsseln, Figuren, Schmuck und Anhänger herstellen - das eigene Geburtstagsgeschenk :)

Anette u. Thomas Thoß, Tel. 03774-62435, Schwarzenberg

### Spannende Abenteuerreise mit Fabelwesen

Geht mit ins Land der Drachen, Ritter, Elfen, Zauberer, Einhörner und Zwerge. Hier müsst ihr knifflige Aufgaben erfüllen und euch mutig mürrischen und gruselige Wesen stellen.

(in der eigener Wohnung oder im Freien, für Kinder zwischen 4 und 9 Jahren)

Ann König, Tel: 037756-80696  
 Breitenbrunn





# Für SIE sind WIR da im Erzgebirge:

## Raum Vogtland / Eibenstock

**Dipl. Gesundheitsberaterin Mandy Goller**, Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Arbeit an: Allergien, Mykosen, Augen, Psyche, Wirbelsäule, Schmerzen, Vorträge und Workshops ☒ Dorfstädter Str. 3, 08223 **Falkenstein**, ☎ 03745-751395, E-Mail: [mandy.goller@web.de](mailto:mandy.goller@web.de)

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

**Steffi Tuchscherer, Biosens**, Mitglied im Europäischen Berufs- und Fachverband für Biosens e.V. ☒ Am Fuchstein 20, 08304 **Schönheide**, 037755-189870

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

## Raum Aue/Schneeberg

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

**Yoga-Studio Aue, Katrin Zehm**, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**, ganzzhlt. Gesundheitstraining in Aue und Schwarzenberg ☒ Zschorlauer Str. 72, 08280 **Aue**, ☎ 03771-219117, E-Mail: [ans.aue@freenet.de](mailto:ans.aue@freenet.de)

**Aesculap-Apotheke Aue**, Apotheker Steffen Quellmalz e.K., Vitalstoffmischungen, Homöopathie, Haar-Mineralstoffanalysen, Umweltanalysen, computergestützte Hautanalyse und Anfertigung individueller Kosmetik, ☒ Schwarzenberger Str. 7, 08280 **Aue**, ☎ 03771-551258 [www.apotheke-aue.de](http://www.apotheke-aue.de)

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

**Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger** Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auranalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056, [www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de)

**Christine Lukaschek, BIODANZA** in Schwarzenberg im Pranzentrum (Str. d. Einheit 55), in Plauen im Yogazentrum (Morgenbergstr. 19), in Chemnitz im Yogazentrum (Ritterstr. 19) ☒ Ostsiedlung 3, 08294 Löbnitz ☎ 0177-7219150, [www.biodanza-chemnitz.de](http://www.biodanza-chemnitz.de)

## Raum Schwarzenberg

**Reisebüro Grund, Claudia Grund**, Beratung und Buchung von Gesundheitsreisen, Kuren, Wellness-, Ayurvedareisen, **Grünhain, Bernsbach, Elternlein** Buchungs☎ 03774-640421, [www.reisebuero-grund.de](http://www.reisebuero-grund.de)

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

**BioMARKT Schwarzenberg & Bistro, Gertraud Drechsel**, Bio-Vollsortiment, Treffen und Vorträge, Serviceleistung: Käse- u. andere Platten, Antipasta; Produktvorstellungen, Verkostungen, Veranstaltungen, Vorträge ☒ Straße d. Einheit 115, 08340 **Schwarzenberg** ☎ 03774-1744710, [www.biomarkt-schwarzenberg.de](http://www.biomarkt-schwarzenberg.de)

**Anett Choulant, Yoga-Zentrum**, Heilpraktikerin, **Ayurveda**, Ernährungsberatung, **Familienstellen**, Barfußanzug, Meditation, ☒ 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861, [www.yoga-erz.de](http://www.yoga-erz.de)

**PRANAzentrum Schwarzenberg, Grit Mustroph**, Pranahaltung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☒ Straße der Einheit 55, **Schwarzenberg**, ☎ 0173-3822353, [www.pranahaltung-erzgebirge.de](http://www.pranahaltung-erzgebirge.de)

**Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller**, Osteopathie, ganzheitliche Gesundheitsschule, innovative Bewegungsformen, Bräuss auf dem Schwingkissen, Entsäuerung und Entschlackung, ☒ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907 [www.vitalzentrum-schwarzenberg.de](http://www.vitalzentrum-schwarzenberg.de)

**Vertriebsagentur Hähnert, Ludmilla Hähnert**, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☒ Talstraße 6, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774/23957, 016097075437 [heahnert.auto@online.de](http://heahnert.auto@online.de), [www.haehner.de](http://www.haehner.de)

**HME RAUMKonzept - Himmel-Erde-Mensch, Peggy Witzki**, geprüfte **Feng Shui**-Beraterin, Leben u. Wohnen im Einklang mit Geist+Seele, Raum+Zeit, Himmel+Erde. Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt. ☒ Ludwig-Jahn-Straße 15, 08340 **Schwarzenberg** / OT Pöhla, ☎ 03774-824744, [www.hme-raumkonzept.de](http://www.hme-raumkonzept.de)

**Sylvie Lutz**, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Vorträge und Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost, Thermomixservice- und Ausbildung, Kochtreffs, **Dunkelfeld-Mikroskopie**, ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668, [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

**Naturheilpraxis Julia Gruner**, Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblütentherapie, ☒ Str. des Friedens 4a, 08352 **Raschau**, ☎ 03774-869867, [www.julia-gruner.de](http://www.julia-gruner.de)

**Bauplanungsbüro Süß**, Natürlich und energiesparend, nachhaltiges Bauen oder Sanieren, Holzrahmenbauten, Sonnen- und Passivhäuser, ☒ Karlsbader Str. 72, 08340 **Schwarzenberg OT Erla**, ☎ 03774-15450, [www.suess-projekt.de](http://www.suess-projekt.de)

**Katja Wagner, Mobiler Betreuungsdienst** für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitsstörungen und psychischen Erkrankungen in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen, ☒ Talstraße 12, 08359 **Breitenbrunn**, ☎ 03774-27634, E-Mail: [diegutefee-erz@gmx.de](mailto:diegutefee-erz@gmx.de)

**Land-Apotheke Lutz Stöckert**, Aromatherapie, Schüßler Salze & Mischungen, traditionelle Hausmittel der Fa. Wickel & Co, Spagyrik, Homöopathische Hausapotheke, Sauerstoffkur nach Ardenne, ganzzhlt. Gesundheitsberatung, ☒ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088, Spezialisierung Schwangerschaft, Babys u. Kinder, [www.landapotheke.de](http://www.landapotheke.de)

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

**Ann König**, Lebensschule ANnerCHI, Seminare, Beratung, Redaktion **Infoblatt**, Koordination **bio-erzgebirge**, ☒ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696, [www.annerchi.de](http://www.annerchi.de), [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)

**Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inhaber Jörg Nestler**, naturnahe Bewirtschaftung, Verkauf von Frischmilch, Schinken, Eier aus Freilandhaltung, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen **Hofladen Birgit Nestler**, Erlebnisverkauf, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräuterwanderungen ☒ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 **Rittersgrün**, ☎ 037757/7978, [www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

## Raum Annaberg

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

**Petra Hölzig**, Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, ☒ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597, [www.ihr-leben-meistern.de](http://www.ihr-leben-meistern.de)

**Helmut Goy**, Geistliches Heilen, Heilen und Stärkung mit der Energie des (göttlichen) Geistes für Seele und Leib, Spendenbasis, Vorträge, ☒ Parkstraße 37, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-142180

**Matthias Vogel**, Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, Seminarleiter Rückrad e.V., Energiefeld-Korrektur, Muskel- und Gelenkpflege, [www.erfolgreiche-nichtraucher.de](http://www.erfolgreiche-nichtraucher.de), ☒ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau** ☎ 03733-143043, [www.gb-matthias-vogel.de](http://www.gb-matthias-vogel.de)

**Das Wohlfühlhaus Fit & Vital mit KIRSTALLSAUNA & ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN** sowie **Praxis für Kommunikation, Gesundheit & Wellnessvielfalt, Inh. Katrin Eilenberger**, ☒ Anton-Günther-Weg 3, 09468 **Geyer**, ☎ 0173-5942015, [www.balsam-für-die-seele-online.de](http://www.balsam-für-die-seele-online.de)

**Heilpflanzenkunde & Naturheilpraxis, Andrea Nahrwald**, Dozentin, Frauen & Kinderheilkunde, Phytotherapie, Kräuter- und Heilpflanzen, **Ulrich Nahrwald**, Dozent für Orthomolekular- & Ernährungstherapie, Pflanzeninhaltsstoffe, ☒ Heideweg 9, 09488 Thermalbad Wiesenbad / OT **Wiesa**, ☎ 03733-556690, [www.heilpflanzen-schule.de](http://www.heilpflanzen-schule.de)

**Astrid's Bewegungsland, Astrid Helm**, ganzzhlt. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, **Qi Gong-Kurse, Reiki**-Behandlungen u. Einweihungen, **Kursraum**: Annaberger Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad **OT Schönfeld**, ☎ 03733-556963, E-Mail: [Astrid-Bewegungsland@gmx.de](mailto:Astrid-Bewegungsland@gmx.de)

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

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

**bioFee - ökologisches Catering, Mandy Barth**, leckere Bioenergie für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringservice. Biopartyservice u. Veranstaltungscatering, Frischeküche im EGE, Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg - Buchholz, ☎ 0371/9090745, [www.bio-fee.de](http://www.bio-fee.de)

**OASE der Transformation Angelika Sändig**, Gesundheitsberaterin, **Dorn-Breuß Massage**, Body Talk Access, **QCT - Quanten Bewusstseins Transformation**, Individuelle Energiemassagen, **Metamorphische Methode, Vegane Vollwertküche**, ☒ Glashüttenstr. 45, 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344/7422, E-Mail: [a.sendig@gmx.de](mailto:a.sendig@gmx.de)

**NEU DABEI: Naturheilpraxis Vesna Lischetzki**, Heilpraktikerin, Bachblütentherapie, Lebensberatung, Fußreflexionsmassagen, energetische Behandlung, Energiemasagen, ☒ Jahnstraße 2, 09471 **Bärenstein**, ☎ 037347-80340

## Raum Stollberg/ Thalheim

**Waldcampingplatz Thalheim**, Steffen Seim & Sofia Schröter, Outdoorkurse, Themen Survival, Feuer, Diavorträge, Wanderungen, Klettern, Kanu, Ind. Schwitzhütte, Trommeln ☒ Rolandstraße 3, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265033, [www.waldcamping-erzgebirgsbad.de](http://www.waldcamping-erzgebirgsbad.de)

**Ronny & Katja Kircheis, Neukirchner Villa**, Veranstaltungen, Architekturbüro, Stadtplanung, **Global Scaling, Vedische Baukunst** ☒ Roßtaler Weg 5, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265353, [www.ronny-r-kircheis.de](http://www.ronny-r-kircheis.de)

**Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolf-ram Alexander**, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Diplom Klassische Homöopathie, Homöopathische Eigenblutbehandlung, Mikroimmuntherapie, Orthomolekulare Medizin, Osteopathie, Colon-Hydrotherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Medizinische Klangtherapie, ☒ Wiesenstraße 7, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721/84368

**OASE am Steinkamm**, Renate Momin, Natur-Urlaub-Kräutergarten, Seminare, Stammtische, psycholog. Beratungen nach dem Horoskop, ☒ Am Steinkamm 15, 09390 **Gornsdorf**, ☎ 03721-23396 vormittags, [www.momin-oase.de](http://www.momin-oase.de)

**Klangmassage Stollberg, Inh. Norman Schirmer**, wohlthuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Lessingstraße 13 09366 **Stollberg**, 0176-96985457, [www.klangmassage-stollberg.de](http://www.klangmassage-stollberg.de)  
Inhaber v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: [www.HANFARE.de](http://www.HANFARE.de)

## Raum Marienberg

**Dipl.Ing. Eberhard Haase**, Holographischer Raumklang, **Naturschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren, ☒ Lehngasse 4, 09514 Lengfeld ☎ 037367-2722, E-mail: [eberhard-haase@t-online.de](mailto:eberhard-haase@t-online.de)

**Wilfried Münzner, Gastwirt und Heiler (Heilende Hände)** in der Gaststube „Zur Bleiche“ ☒ Oederaner Str. 70, 09514 Lengfeld, ☎ 037367/2545 [www.geistheilermünzner.de](http://www.geistheilermünzner.de) ; [www.fewo-im-erzgebirge.de](http://www.fewo-im-erzgebirge.de)

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

**Marco Helmert, Helmert-Seminare.de, Fortbildung- und Seminarzentrum Marienberg** für Homöopathie, Naturheilverfahren, Schamanismus, Ganzheitliche Medizin, Pflege, Therapie und Wellness, [www.helmert-seminare.de](http://www.helmert-seminare.de)  
**Merlins-Tor**, schamanische u. psycholog. Lebensberatung, Supervision, Coaching, ☒ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735 -661888, [www.merlins-tor.de](http://www.merlins-tor.de)

**Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder**, Fachärztin für Frauenheilkunde/ Naturheilverfahren, Omega Health Coaching, Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Energetics, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Orthomolekulare Medizin, Ernährungsberatung, ☒ Freiburgerstr. 12, 09496 **Marienberg**, ☎ 03735-9499855, [www.praxis.heilsinn.de](http://www.praxis.heilsinn.de)

## NEU DABEI:

**Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie, Dipl.-Med. Hjalmur Baldau**, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Diplomhomöopath, Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin, somatoemotionalen Release, ☒ Saydaer Str. 3A, 09526 Olbernhau, ☎ 037360-73313, [www.naturliches-heilen-baldauf.de](http://www.naturliches-heilen-baldauf.de)

## Chemnitz/ Freiberg

**Ing. Heinz Klötzner, Neue Lebensqualität Consulting UG**, Gesundheit für Körper, Geist und Geld, innovative Finanzierungskonzepte, **Sonnenhaus-Rechner** auf [www.neuelebensqualitaet.de](http://www.neuelebensqualitaet.de), die 3. Wöhlungs Genotec ☒ Zwickauer Str. 154, 09116 **Chemnitz**, ☎ 0371-36674-50 E-Mail: [info@neuelebensqualitaet.de](mailto:info@neuelebensqualitaet.de)

**Katja Naumann**, NaturZeitRaum, Seminarleiterin, Intensive **Natur- und Ritualarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen**, individuelle erlebnispädagogische Klassenprogramme und Kinderferienlager, ☒ Gellertstraße 3, 09599 **Freiberg**, ☎ 03731-300253, E-Mail: [NaturZeitRaum@web.de](mailto:NaturZeitRaum@web.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** Ann König, 037756-80696, 0152-22547608 E-Mail: [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)

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

**ABO:** 6 x jährlich per Post direkt nach Haus für 11 € (siehe [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de) --> abo infoblatt)

**Redaktion, Satz, Layout:** Ann König

**Texte:** Ann König, Sandra Müller, Fam. Drechsel, Hendrik Heidler, Matthias Vogel, Uwe Böhm, Mandy Goller, Denis Röher, Jana Münzner, Anette u. Thomas Thoß, Katrin Eilenberger, Claudia Grund

**Bild Quellen:** wie angegeben bzw. von Redaktion od. den Verfassern

**Design:** Carina Leinhold, Ann König

**Auflage:** 2500 Stück

Alle Angaben zu Veranstaltungen u. Adressen ohne Gewähr. Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren des Infoblattes wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

datum/zeit	veranstaltungen Februar 2012	ort
1.2./1.3.	<b>Freier Heilungsabend</b> jeweils 17 Uhr, kostenlose Prana-Sitzung nur mit Anmeldung unter 037752/50428	
1.2./19:00	<b>Vortrag „Pranaheilung - ein Weg zur selbstbestimmten Gesundheit“</b> mit Pranalehrerin Grit Mustroph	
5.2./19:00	<b>Film im Kunsthaus „Spur der Steine“ (1966)</b> DEFA Film mit Manfred Krug in der Hauptrolle	
11.2./19:00	<b>Spanischer Abend „Gitarrenkonzert mit Roger Tristao Adao“</b> anschließend Tanzabend mit der Tanzschule City -Dance, Kartenverkauf über: Tourist Service Center Eibenstock Tel. 037752/2244, Vorbestellung s.u.	<b>Kunsthaus Eibenstock</b> Ludwig-Jahn-Str. 12, <b>Eibenstock</b>
24.2./19:00	<b>Vortrag „Numerologie“ Die Zahlen - Deine Persönlichkeit</b> mit Gästen aus Damanhur: Piviere Cetriolo und Vultura Pisello, Auch Einzelsitzungen Numerologie und Tarot, bitte anmelden	
25./26.2.	<b>Seminar „Astralreisen“</b> mit Piviere Cetriolo und Vultura Pisello aus Damanhur	
27.2. ab 28.2. und 1.3.	<b>Friedensmeditation offener Abend mit Kerstin Neue Yogakurse</b> für Anfänger und Fortgeschrittene mit Gudrun Keßler <i>Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, ☎ 037752-50428, www.kunsthhaus-eibenstock.de</i>	
2.2./19:30	<b>Vortrag „Abadania - Erfahrungsbericht über eine Reise zu dem brasilianischen Heilmedium John of God</b> mit Birgit Edlich, 10 € p.P.	<b>Naturheilpraxis Dr. Flechsig</b> Schillerstr. 68 <b>Ehrenfriedersdorf</b>
9.2./19:30	<b>offener Abend Familienstellen</b> Beitrag 15 €; bei eigener Aufstellung 50 €, mit Uwe Reißig <i>Infos, Details u. Anmeldung Ellen &amp; Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	
2.2./18:30	<b>Gesund und schön mit Vollwertkost mit Sylvie</b> Sylvie Lutz, ärztlich gepr. Ernährungsberaterin, informiert in ihrer humorvollen Art über gesunde Kost, die Basis von Gesundheit und Schönheit. Dazu leckere Köstlichkeiten Kosten: 7 € p.P.	
9.2./19:00	<b>Vortrag „Lebensfreude“... die etwas andere Physiotherapie</b> Wenn Sie wissen möchten, warum meine Physiotherapie etwas anders ist und was es mit dem Begriff Ganzheitlichkeit auf sich hat, dann kommen Sie einfach vorbei! Kosten: 5 € p.P.	<b>Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger</b> Bergmanns-gasse 1 <b>Schneeberg</b>
17.2./19:00	<b>Vortrag „Raus aus dem Hamsterrad“</b> ... Wege und Möglichkeiten inneren und äußeren Stress abzubauen und bestenfalls erst gar nicht entstehen zu lassen. neue Sichtweisen zu diesem Thema, Kosten: 5 € p.P.	
29.2./18:00	<b>Vortrag Fit mit FIT</b> , Entwickeln Sie ein neues Körperbewusstsein! Frau Kristine Füssel, Testperson des neuen FIT-Programms, spricht von Ihren Erfahrungen, stellt Ihnen die einzelnen „Bausteine“ vor, Kosten: 5 € p.P. <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-killinger.de</i>	
ab 6.2.	<b>Beginn neuer Yoga-Kurse</b> in Schwarzenberg für Anfänger und Fortgeschrittene mit Yogalehrerin und Heilpraktikerin Anett Choulant, Tel: 03774-336861, <a href="http://www.yoga-erz.de">www.yoga-erz.de</a>	<b>Yogazentrum Schwarzenberg</b> Robert-Koch-Str. 16 A
8.2./19:00	<b>Tanztherapeutischer Kurs DanseVita</b> , „Tanz des Lebens“, welcher Lebensfreude, Vitalität, Identität und Selbstwert stärkt sowie Kreativität fördert, mit Frau Ines Schmidt, Tel: 03721-2635362, <a href="http://www.Tanz-im-System.de">www.Tanz-im-System.de</a>	<b>Neukirchner Villa</b> Robert-Koch-Straße 5 <b>Thalheim</b>
8.2./18:00	<b>Kochtreff mit Thermomix</b> Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, <b>Schwarzenberg</b>	
25.2./ 9:30	<b>Vollwert Praxiskurs „Sauerteigbrot“</b> Alte Annaberger Straße 22, Schwarzenberg, Gebühr: 20 €	
17.3./10:00	<b>Kochtreff mit Thermomix</b> Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, <b>Schwarzenberg</b> <i>mit Sylvie Lutz, Infos und Anmeldung ☎ 03774-505668, www.biohummel.de</i>	
9.2./22.2. 7.3./21.3.	<b>16 Uhr Bio-Kinderkochkurs</b> mit Jens, ab 4 Jahre, Gebühr, Dauer ca. 90 min, 5 € pro Kind	<b>BioMarkt Schwarzenberg</b> Str. d. Einheit 115 an der B 101
14.2./28.2. 13.3./27.3.	<b>16 Uhr Bastelnachmittag</b> mit Adeline, 5 €, bitte Anmeldung per ☎ 03774-1744710, oder direkt im Bioladen Schwarzenberg siehe Aushang	
22.2./ 9:00	<b>Vortrag und Gesprächsrunde „VOR-Sorge in Babys erstem Jahr“</b> Wieviel Vor-Sorge ist sinnvoll, bringt es etwas, sich vorher Sorgen zu machen, was hat das für Folgen für uns und unsere Kinder? mit Naturarzt Dr. Flechsig, <i>Anmeldung bei Antje Stock, ☎ 03774 24331, www.la-mama.de</i>	<b>Still- und Muttreff,</b> Karlsbader Str. 12, <b>Schwarzenberg</b>
15.2./14.3. jew. 18:30 18./19.2.	<b>Verbundener Atem</b> - mit Jana Münzner <i>Infos Tel. 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de</i>	<b>Prana Zentrum Schwarzenberg</b> Str. d. Einheit 55
22.2./28.3. 17-19 Uhr	<b>Seminar PRANA I</b> - Grundlagenseminar mit Pranalehrerin Grit Mustroph <b>freier Heilungsabend</b> , kostenlose Prana-Anwendungen mit Grit Mustroph <i>Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 0173-3822353, E-Mail: prana@mustroph.de</i>	



**SeminarReisen 2012**

Von Gestern ins Morgen Kraftorte in der Landschaft  
**Externsteine** (Apr), **Insel Rügen** (Mai/Oktober), **Elsass** (Juli), **Harz** (Mai)  
**Roberto. R. Enderwitz; Email: erde.mensch.haus@arcor.de**  
**Tel: 0152 - 59 15 46 75 www.fengshui9.de**

## Termine regelmäßig:

jeden **Freitag - morgen**, 7.30 Uhr  
**2-Herz-Meditation** mit Grit Mustroph, im Pranazentrum Schwarzenberg, ☎ 0173-3822353

jeden 1. Freitag, 19 Uhr  
**Trommel-Übungsabend Schwarzenberg** mit Denis Röher, Anmeldung & Infos: ☎ 0172-7944847

jeder 2. Freitag, 19:00 Uhr  
**Osho-Kundalini-Meditation** mit Rocco Weigel im Pranazentrum Schwarzenberg, ☎ 0151-40733027

jeden 2. Samstag, 16:00 Uhr,  
**Familienstellen** mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum Schwarzenberg, ☎ 0174-3149995

jeden 3. Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Verbundener Atem** mit Jana Münzner, im Pranazentrum SZB, ☎ 0162-7486264

jeden 3. Freitag, 19:30 Uhr  
**Mantrenabend**, mit Ann, Denis & Rocco, singen, trommeln, meditieren - einfach sein, Vitalzentrum SZB, offener Abend, ☎ 037756-80696

jeder 4. Mittwoch im Monat, 17 Uhr,  
**Freier Heilungsabend** mit Grit Mustroph im Pranazentrum Schwarzenberg ☎ 0173-3822353

datum/zeit	veranstaltungen März 2012	ort
1.3./19:30	<b>Vortrag Effektive Mikroorganismen - Hilfe zur Selbsthilfe</b> mit Sigrid Köhler, 10 €	
8.3./19:30	<b>Vortrag „Von ausgebrannt bis ganz entspannt: 5 Minuten, die Ihre ganze Welt verändern können - immer wieder neu“</b> Ein unterhaltsamer Seminarabend über den Weg vom übermäßigen Stress zur optimalen Lebensbalance mit Thomas H. Lemke, 10 €	
15.3./19:30	<b>offener Abend Familienstellen</b> , Beitrag 15€, bei eigener Aufstellung 50€ mit Uwe Reißig	<b>Naturheilpraxis Dr. Flechsig</b> Schillerstr. 68 <b>Ehrenfriedersdorf</b>
22.3./19:30	<b>Vortrag Was Haare und Haut verraten</b> - Erfahren Sie mehr zum Spiegelbild unseres Körpers, mit Katrin Landrock, 10 €	
29.3./19:30	<b>Vortrag Leben in Balance - Das BodyTalk-System</b> , Sich selbst und den eigenen Körper besser verstehen, Wahrnehmung schulen, Zusammenhänge erkennen, Gesundheit und Lebensfreude auf allen Ebenen fördern, mit Katrin Hildebrand, 10 € <i>Infos, Details u. Anmeldung Ellen &amp; Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	
ab 2.3./ 17-18 Uhr	<b>Autogenes Training</b> (neuer Kurs, auch über Krankenkasse 8 x 60 Min.), Einfache Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen, Kosten: 80 € p.P.	
15.3./18:30	<b>Vortrag Aura-Soma</b> - Mit Hilfe der Farben, die Sprache der Seele entschlüsseln, Kosten: 5 € p.P.	<b>Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger</b> Bergmanns-gasse 1 <b>Schneeberg</b>
28.3./18:00	<b>workshop „Leben, Lieben, Lachen.... was lässt uns wirklich glücklich sein?“</b> „Wenn....“ dann wäre ich wirklich glücklich.“ Mit dieser Einstellung rennen wir evtl. ein Leben lang dem Glück hinterher, weil es immer von etwas abhängig ist. Es geht auch anders. 8 € p.P. <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-killinger.de</i>	
ab 6.3. 9.3./19:00 31.3.-1.4.	<b>Beginn YOGA-Kurs</b> mit Rocco Weigel immer Di, 19 Uhr <b>Osho-Kundalini-Meditation</b> mit Rocco Weigel <b>Seminar 2-Punkt-Methode</b> mit Diana Hänsch <i>Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 0173-3822353, E-Mail: prana@mustroph.de</i>	<b>Prana Zentrum Schwarzenberg</b> Str. d. Einheit 55
ab 7.3. 11.3./19:00	<b>Beginn Yoga-Kurs</b> mit Rocco Weigel (Mi, 19 Uhr) <b>Film im Kunsthaus „Epos Dei - die geheimnisvolle Ordnung hinter den Dingen“</b> Spurensuche nach einem jahrtausende alten Wissen, welches uns vielleicht Antworten auf unsere gegenwärtigen Fragen geben könnte	
12.3./19:00	<b>Übungsabend für PranaAnwender, Tag der offenen Tür</b> , Eröffnung Kreativbereich, 16.00 Uhr, Reisevortrag „Neuseeland“, 19.00 Uhr Tanzabend mit der Tanzschule City-Dance	<b>Kunsthaus Eibenstock</b> Ludwig-Jahn-Str. 12, <b>Eibenstock</b>
17.3./ ab 14 Uhr	<b>Friedensmeditation</b> offener Abend, jeweils 19 Uhr <i>weitere Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, 037752/504-20 (28) oder www.kunsthhaus-eibenstock.de</i>	
26.3./19:00	<b>Friedensmeditation</b> offener Abend, jeweils 19 Uhr <i>weitere Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, 037752/504-20 (28) oder www.kunsthhaus-eibenstock.de</i>	
8.3./ 9-16 Uhr	<b>Seminar „Wohin mit meiner Wut“</b> - ein Seminar für Pflegekräfte, Therapeuten, Ärzte und Betreuer aus allen Bereichen zum Umgang mit den eigenen unterdrückten Gefühlen im Klinik- u. Praxisalltag, Frühbucher 60€ sonst 80 € mit Marco Helmert im Katharinenhof, Wolkenstein	
23.-25.3	<b>Seminar Shiatsu</b> - Erlernen einer Akupressur am bekleideten Menschen auf den Meridianen zum Aktivieren der Lebenskraft und Lösen von Blockaden mit Gabriele Gallasch in Marienberg, Frühbucher 170 € sonst 195 € <i>Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de</i>	<b>Seminarzentrum Helmert</b> Anton-Günther-Weg 1a 09496 <b>Marienberg</b>
21.3./17:00 <b>Konzert</b>	<b>Hauskonzert in der Neukirchner Villa „La vita è bella“</b> mit einen der besten Gitarrenkünstler Deutschlands <b>Vicente Patiz</b> aus Johangeorgenstadt	<b>Neukirchner Villa</b> Robert-Koch-Straße 5 <b>Thalheim</b>
ab 6.3. 1.4./ 17:00 <b>Konzert</b>	<b>Hauskonzert in der Neukirchner Villa mit Stellmücke &amp; Nasser- Kalenderlieder</b> , mit Witz, Melancholie, Virtuosität und Wortuosität erzählen Stellmücke und Nasser geschene und ungeschene Geschichten. <i>Infos und Karten bei Katja Kircheis ☎ 03721-265353</i>	(Achtung Temperaturen zw. 15 u. 18 Grad)
24.3./10:00	<b>Indianische Schwitzhüttenzeremonie</b> nach Sun Bear und dem Bärenstamm mit Holger Röhle <a href="http://www.schwitzhuetten.holger-roehle.de">www.schwitzhuetten.holger-roehle.de</a> , ☎ 037209-2029	<b>Waldcamping Thalheim</b>

**4. Frauenmesse „Bella Vita“ in Chemnitz**  
**am 19. Mai 2012 „Frau SEIN - sich fühlen, lieben und heilen“**  
 (noch Aussteller-Restplätze vorhanden)  
**Anmeldung und Infos: Eva Lindner lindnerbella@yahoo.de, Tel. 03724-89504**

