

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

www.bio-erzgebirge.de • aktuell - ganzheitlich



**KRÄUTER - Zeit  
im Erzgebirge**

**Spruch des Monats**

„Lassen wir doch die anderen  
Menschen wie sie sind -  
wünschen wir uns nicht das  
gleiche von ihnen?“

- Mandy Frank-  
Tel. 03771 - 217696  
Ayurveda Therapeutin aus Aue

aktuelle Themen u.a.:

Heilpflanze **Gundermann**

**Chlorophyll**

**Meditation**

**BIODANZA**

**Bibelöle**

Raus aus dem Hamsterrad

**Stillen**

**Natürlich geboren**

**Gesundes Wohnen**

**Naturschallwandler**

**Willkommen im Netzwerk**



Regelmäßige **TREFFEN**

Infos bei [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)

Brisantes im bio-erzgebirge **BLOG**

Aktuelles mit E-Mail Rundbrief und

bequem mit Infoblatt Abo.

[info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)

**ZEIT zum TREFFEN**

**Fr, 22.4. - 19.00 Uhr**  
Filmabend **THRIVE** mit anschl. Ge-  
sprächsrunde im Kunsthaus Eibenstock  
(siehe Anzeige links)

**Fr, 1.6. 10.30 - 12.30 Uhr**  
**bio-erzgebirge TREFF**  
im BioMarkt Schwarzenberg

vorgemerkt:  
**So, 2.9. 10 - 18 Uhr**  
**RegenbogenMESSE**  
für **Gesundheit und ganzheitliche**  
**Lebensweise** im Kunsthaus Eibenstock

Infos und Kontakt Ann König,  
Tel: 037756-80696

überreicht von (Stempel):



**Eintritt frei**

Einladung  
**THRIVE**

**Sonntag, 22.04.12** Beginn: 19.00 Uhr

Kunsthaus | Ludwig-Jahn-Str. 12 | 08309 Eibenstock

Mehr über den Film unter:  
[www.thrive-film.de](http://www.thrive-film.de)

**KUNSTHAUS**  
Eibenstock  
[www.kunsthaus-eibenstock.de](http://www.kunsthaus-eibenstock.de)

Titelblattfoto von Fotografin  
[www.CarinaLeithold.de](http://www.CarinaLeithold.de)

# Gesunde Ernährung / Heilpflanze

**Rezept-Tipp:** (von Sandra Müller)

## Wildkräuterquiche

**Teig:** 200g Dinkelvollkornmehl  
100g Butter  
1 1/2 TL Kräutersalz  
7 EL Wasser

**Füllung:** 125g Käse  
200g Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Beinwell, Giersch, Spitzwegerich, Bärlauch)  
1/2 Stange Lauch  
100g Pilze  
50g Butter  
3 Eier  
1/4 l Sahne  
1 Prise Pfeffer  
1 TL Kräutersalz

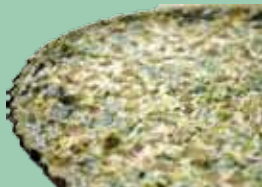


Foto: © Daniel Reumann/psphoto.de

- Mehl, Butter, Salz und Wasser zu einem Teig verarbeiten
- in einer gebutterten runden Form ausrollen
- Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, bis zur weiteren Verarbeitung kühl stellen
- Wildkräuter, Lauch und Pilze fein schneiden
- Butter und Gemüse kurz andünsten, etwas abkühlen lassen und dann auf den Mürbeteig verteilen
- Eier, Sahne und Gewürze mit einem Schneebesen verschlagen
- Käse reiben und mit den Eiern auf der Quiche verteilen
- 30 min bei 190 Grad backen

dazu einen **Grünen Smoothie**



(Wild)Kräuter, Blattspinat, Salat und Früchte werden im Mixer zu einer köstlichen Rohkost Mahlzeit.

1 Hand voll Blattspinat,  
1 Hand voll Wildkräuter,  
1/2 Apfel, 1/4 Ananas,  
2 EL Kokosmilch/creme und  
ca. 1/4 Liter Wasser auf  
höchster Stufe mixen.

**28.4. u. 11.5.** jeweils 10 Uhr nächster **Brotbackkurs** „Wir backen ein frisches Sauerteigbrot“ aus Vollkornmehl im Kunsthaus Eibenstock

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Sandra Müller!  
Infos und Anmeldung Tel. 0172-7942419.

## Zehnmal wirksamer gegen Krebs als Chemotherapie

### Chlorophyll: Gebundenes Licht als Träger des Lebens (von Ann König)

Chlorophyll ist uns als der grüne Farbstoff in den Pflanzen bekannt, den es zur Photosynthese braucht. Hinter Chlorophyll verbirgt sich jedoch viel mehr, als wir denken, und lässt auch heute noch die Wissenschaft vor einem Rätsel stehen. Der Nobelpreisträger Richard Willstätter schrieb: „Chlorophyll ist fähig, mit Hilfe des darin gespeicherten Sonnenlichtes aus toter Materie lebende Substanz aufzubauen.“ Hier vollbringt die Pflanze ein großes biochemisches Wunder. Sie bindet die hochwertige Lichtenergie aus dem Kosmos und wandelt sie in eine für den menschlichen/tierischen Organismus aufnehmbare Elektronenform um. Die Wirkungen, welche Chlorophyll auf den Körper haben, sind unermesslich, wie schon über Jahrzehnte Ärzte und Institute in ihren Forschungen belegen. Sicher liegt noch viel im Verborge-

**Heilpflanze** (von Birgit Nestler)

## Gundermann *Glechoma hederacea*

Es ist soweit, die Natur erwacht langsam wieder und wir erleben bald eine Pflanzenvielfalt auf unseren Wiesen. Der Gundermann ist jetzt schon zu sehen. Der Gundermann, auch als Donnerrebe, Erdefeu, Gundelrebe oder auch „Guck durch den Zaun“ genannt, ist eine immergrüne, mehrjährige Pflanze, die am Boden entlang kriecht. Die Blätter sind auf der Unterseite oft rotviolett, leicht herz- bis nierenförmig gekerbt. Aus den Blattachseln wachsen in der Zeit von April bis Juni violette Blütenquirle. Die Einzelblüten haben auf der Unterlippe einen Fleck. Die Pflanze verströmt einen aromatisch herben Duft beim Zerreiben der Blätter.

Die Gundelrebe ist eine alte Heilpflanze. In der Volksmedizin gilt sie auf Grund der Inhaltsstoffe, wie Gerbstoffe, ätherische Öle, Saponine, Cholin, Vitamin C als hervorragendes Mittel bei Eiter und schlecht heilende Wunden. GUND bedeutet auf althochdeutsch Eiter. In der Volksmedizin gilt er aber auch als Mittel bei Bronchitis, Asthma, Erkältung, Husten oder auch Grippe. Er ist schmerzlindernd, schleimlösend, reizlindernd, wundheilungsfördernd oder auch stoffwechsell-anregend. Anwenden kann man ihn als Tee oder auch als Schmankehl in der Küche, zum Beispiel die Blätter und Blüten in gemischten Salaten, Suppen oder Quark. Im Frühling ist der Gundermann ein wahrer Kraftspender. Verwech-seln kann man ihn mit Knoblauchsrauke und

mit echtem Nelkenwurz, beide Pflanzen sind aber ungiftig. Früher wurde Gundermann zum Bierbrauen eingesetzt und war ein beliebtes Kräuterbier. So sollte er auch mit seinem Duft die bösen Geister abwehren, die die Kühe verzauberten, so dass sie keine Milch mehr geben konnten. „Kuh da geb ich dir die Gundelreben, dass du mir die Milch wolltest wiedergeben!“ (Aus dem „Zauberbüchlein“ des Albertus Magnus)

### Gundermann Eis:

2 Bananen, 2 Zitronen, 1 Apfel, 300 g Sahne, 5 g Gundermannblättchen, Honig nach Bedarf, Banane und Apfel schälen und in Stückchen schneiden, mit dem Saft der Früchte beträufeln. Gundermann waschen und trocken tupfen. Die Blättchen zusammen mit etwas Sahne und Obst pürieren. Die restliche Sahne steif schlagen, unter dem Püree heben und mit Honig abschmecken. Die Masse in einer Gefrierform einfrieren.

**Birgit Nestler, Kräuterkreationen e.V.**  
Schneeberger Straße 49  
08324 Bockau  
Tel: 03771-43010415, 0173-1675698  
E-Mail: kraeuterkreationen@bockau.de



nen. Chlorophyll unterstützt den Körper in vielen lebenserhaltenden Vorgängen und fördert nachhaltig die Zellatmung und den Zellstoffwechsel.

Im Einzelnen:

**Blutbildung:** Die Struktur des grünen Pflanzensafts ist dem in unserem Blut enthaltenen Hämoglobin äußerst ähnlich. Durch Einnahme verbessert sich die Qualität und auch Quantität der roten Blutkörperchen. Gesundes Blut bedeutet gesunde Organe u. Körperfunktionen, wie des Gehirns-, Nerven-, Hormon-, Lymph- u. Zellsystems.

**Krebs:** Durch Reduzierung eines für die Zellteilung unverzichtbaren Enzyms blockiert Chlorophyll nachweislich die Zellteilungsphase von Krebszellen. Die Krebszellen sterben ab, ganz ohne Nebenwirkungen. (vgl. Studie vom Linus Puling Institute)

**Wunden:** Äußerlich aufgetragen hilft der Pflanzensaft relativ schnell bei nässenden u. eitern-den (entzündeten) Wunden aufgrund der antibakteriellen Wirkung. Wir kennen das noch von Omas Blätterverbänden.

**Schweiß-/Atemgeruch:** Chlorophyll vermindert die durch die Schweißdrüsen abgesonderten übelriechenden Sekrete. Auch der Atemgeruch verbessert sich.

**Schwermetallvergiftung:** Chlorophyll tauscht Mineralien gegen andere schwere Metalle aus und wird deshalb als sogenannte Chelate bei der Ausleitung von Schwermetallvergiftung und Umweltschadstoffen eingesetzt, z.B. bei Quecksilberbelastung durch Amalgamfüllungen.

**Übersäuerung / Pilze / Bakterien:** Durch den u.a. hohen Basenwert der Mineralien und Spurenelemente im Chlorophyll, wirkt es heilend auf die Darmflora, welches das Wachstum von nicht förderlichen Pilzen und Bakterien blockiert. Es wird Kohlendioxid eliminiert und Sauerstoff frei-

gesetzt. Anaerobe Bakterien haben keine Chance. **Nerven:** Chlorophyll fördert die Friedfertigkeit, Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit im Mensch und Tier. Da durch Chlorophyll Sauerstoff länger in den Gehirnzellen bleibt, werden Konzentration und das Reaktionsvermögen verbessert. Chlorophyll ist ein wichtiger, wenn nicht sogar der wichtigste Bestandteil in der menschlichen Ernährung und auch in großen Mengen unschädlich. Chlorophyll finden wir reichhaltig in **Algen** wie zum Beispiel **Chlorella** und **Spirulina**, **dunkelgrünen Blattgemüsen**, **Wildkräutern** wie **Brennnesseln** und **Löwenzahn**, **Sprossen und Keimen**. Die höchste Aufnahme erzielen wir in Form von **frischgepressten (Gras) Säften** oder **Grünen Smoothies** (Rezept siehe oben).

Also ab auf die Wiese ... :)



Foto: © Rainier Sturm/psphoto.de

„Chlorophyll wird im kommenden erleuchteten Zeitalter das Hauptprotein sein. Im frisch zubereiteten Getränk enthält es synthetisierten Sonnenschein und den für die Wiederbelebung des Körpers erforderlichen elektrischen Strom. Es wird Teile des Gehirns erschließen, von denen der Mensch heute noch nichts weiß.“ Ann Wigmore



## Hofladen Birgit Nestler Rittersgrün

Birgit Nestler, Thomas-Müntzer-Weg 1, 08359 Rittersgrün, Telefon: 0173/1675698, [www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

Im Sommer 2012 wird der Bau unseres Hofladens beendet sein. Wir laden herzlich ein:

**2.6. Hoffest** auf dem Bauernweg 6, von 10.30 Uhr bis 16.00 Uhr mit vielen Attraktionen, wie z.B. Buttern, Filzen, Wettmelken und andere bäuerliche Handwerklichkeiten.

**Natürlich werden auch wieder Kräuterinteressierte auf ihre Kosten kommen.** Gute regionale Musik und Verpflegung (natürlich aus eigener Herstellung) ist garantiert. Demnächst **Eröffnung des Kräuter- und Landwirtschaftspfades.**

Bei einer **Kräuterwanderung** können sie die Wildkräuter kennenlernen, wie man sie findet, erkennt, konserviert und sie in der Küche anwendet, z.B. das Gundermanneis.

### Kräuterwanderungen mit anschl. Kräuterrimbiss:

4. und 5.5., 15:00 Uhr,

**Giersch, Gundermann & Co**

11. u. 12.5., 14:30 Uhr,

**Delikatessen am Wegesrand**

25. u. 26.5., 14:30 Uhr,

**Auf den Spuren der Maispitzen**

Ab Juni im 14-tägigen Rhythmus (Freitag und Samstag) Kräuterwanderungen, nur auf Voranmeldung.

Foto: © Kladoptische.de  
Foto Osterreiter, © Angelina Strobel/pxphoto.de



## Kräuterwanderung mit Hendrik Heidler

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

Der Reichtum wächst am Wegesrand, auf Wiesen und in Wäldern. Auf anschauliche Weise mit allerlei Geschichten über Heilkräuter, erzgebirgische Natur, öffne ich auf meinen Heilkräuter-Wanderungen den Blick für die große Vielfalt an Heilpflanzen und vermittele Grundlegendes zu Wirkung und Anwendung.

### Kräuterwanderung wöchentlich:

Von April bis Juni jeden Dienstag ab 13.00 Uhr. Teilnehmerzahl unabhängig, wird bei jedem Wetter und auch bei nur einem Teilnehmer durchgeführt. Treff: Goethestraße - Ihleguttor, in 09481 Scheibenberg. Es geht sofort 13.00 Uhr los, es wird nicht gewartet! Bitte kurzfristig über eventuelle Verschiebungen oder Ausfälle informieren auf meiner Website s.o. Je Person 7 €, Ohne Anmeldung!

**individuelle Kräuterwanderung auf Wunsch:** Wahltermin u. Ort möglich. Ich gehe täglich in den Wald, also können sich auch völlig unkompliziert Einzelpersonen anschließen und eine ganz lockere Kräuterwanderung mit mir vereinbaren. Einfach anrufen und Termin vereinbaren. Wanderungen in Scheibenberg und Neuwürschnitz je 7€, außerhalb zuzüglich Anfahrtskosten

### Geplante Kräuterwanderungen in Mülsen St. Jacob

6. und 29. April 2012, 15.30 Uhr ab Bäckerei Zenner, anschl. Bäckereibesichtigung mit Imbiss, Dauer: ca. 1-2 Stunden, Anmeldung und Start: Bäckerei Zenner, Zennerberg 1, 08132 Mülsen St. Jacob, Tel.: 037601-2464

## ... mit Sylvie Lutz der ‚Biohummel‘ aus Schwarzenberg



BioHUMMEL - Natürlich gesund...

Alte Annaberger Str. 22a, 08340 Schwarzenberg, Tel: 03774-505668, [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

Angebote:

Erfahren Sie auch dieses Jahr viele alltagstaugliche Tipps über die Verwendung der frischen Kräuter und naturbelassenen Lebensmitteln, praxisnah zu erleben in Kochtreffs und Backkursen...

16. April, 18 Uhr, Thermomix-Kochtreff im Kaminstudio Philipp, Schwarzenberg

**Motto: Frische Kräuter alltagstauglich auf jeden Tisch**

11.5., 16 Uhr, **Kräuter-Kochkurs**

kleine Kräuterwanderung mit anschließender

Verarbeitung und gemeinsamen Essen

Dauer: ca. 2-3 h im Kunsthaus Eibenstock

## Kräuter Beet Oederan

Angelika Künzel, Am Feldrain 17, 09569 Oederan,

Tel: 037292-20213

[www.kraeuter-beet.de](http://www.kraeuter-beet.de)

Angebote:

jeden 2.Mittwoch im Monat

**Kräuterführung im Stadtwald Oederan,**

los geht's am 11.04.12, 17.00 Uhr

im Mai: am 5.5.12, 10.00 bis ca. 14.00 Uhr

**„Kochen mit Wildkräutern“**

im Dorfmuseum in

09569 Gahlenz

(OT von Oederan)

## Kräuterhof Minz & Kunst in St. Egidien

Dorit Steidten, Obere Dorfstraße 14, 09356 St. Egidien/Lobsdorf, Tel: 03763-3429

[www.minzundkunst.de](http://www.minzundkunst.de)

Angebote:

**KRÄUTERVIELFALT AUS EIGENEM ANBAU**

Kleine Gärtnerei mit großer Auswahl an heimischen und exotischen Würz- und Heilpflanzen, Wildrosen, Stauden und Gehölzen, Bauerngarten- und Nutzpflanzen, Minze-, Lavendel- und Thymiansorten.

**SCHÖNE DINGE FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN**

Kräuterprodukte, Kräuter- und Gartenbücher, Saatgut, Tee, Honig u.v.m.

Veranstaltungen:

Montag, 23. April, 19.00 – 21.30 Uhr

**Heilpflanzen zwischen Haustür und Gartentor**

Anmeldung erforderlich.

Gebühr: 18,- € incl. Material

Samstag, 28. April, 10.00 – 16.00 Uhr

**Tag der offenen Gärtnerei**

Montag, 11. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr

**Herzpflanzen – Seelenpflanzen mit allen Sinnen erleben,** Anmeldung erforderlich. Gebühr: 14,- €

## Impfen & Immunsystem

### – Praktische Erfahrungen Teil 1 (von Lutz Stöckert)

Impfungen bei Säuglingen und Kindern – ein kontrovers diskutiertes Thema, schon deshalb, weil es um unsere Kinder geht. Für unsere Kinder tun wir schließlich alles, mehr, als was wir für uns selbst tun würden. Risiken möchten wir natürlich vermeiden. Haben Impfungen nun Risiken und welche? Kann es mein Kind betreffen und wie kann ich das vermeiden? Ist das Risiko einer Impfung größer, als eine mögliche Erkrankung? Kann mir die Entscheidung für oder gegen eine Impfung abgenommen werden? Keiner kann das! Die Entscheidung muss jeder eigenverantwortlich treffen und dazu stehen.

Ich habe die Entscheidung selbst viermal mit meiner Frau für unsere Kinder treffen müssen und wäre nie auf die Idee gekommen, im Falle von „Problemen“ irgendjemanden dafür verantwortlich zu machen.

Impfkritiken in Texten, Vorträgen und Videos kenne ich genug. Doch den Fokus nur darauf zu richten, fördert nicht nur die einseitige Information, sondern schafft auch Unsicherheit und Angst. Angst und Stress sind potente „Immunkiller“.

Wer macht nun mehr Angst – die Impfbefürworter mit „Wollen sie ihr Kind den Gefahren schwerer vermeidbarer Erkrankungen aussetzen?“ oder die Impfgegner mit „Wollen sie ihr Kind der Gefahr möglicher lebenslanger Impfschäden aussetzen?“.

Es ist sicher nicht möglich und sinnvoll, gegen alle möglichen Gefahren impfen zu lassen. Hier kann man es auch mit seinem Sicherheitsbedürfnis übertreiben. Übertrieben wird auch durch Behörden und Medien (siehe Vogelgrippe und Schweinegrippe). Es ist auch unbestreitbar: Verschiedene frühere Epidemien sind durch Hygiene und Wohlstand gewichen, nicht durch Impfungen. Leider verwässern auch wirtschaftliche Interessen eine konstruktive und kritische Auseinandersetzung mit dem gesundheitlichen Schutz und Nutzen von Impfungen. Die öffentliche Diskussion endet immer wieder in einem Pro oder Kontra.

Nach meiner Wahrnehmung ist es leider so, dass echte Hilfe zur Vorbeugung oder auch im Falle von Impfreaktionen nicht diskutiert wird. Der Streit der „Lager“ beschränkt sich auf die Frage, sind Impfungen wichtig oder schädlich. Betroffene Eltern sind die Verlierer. Im nächsten Beitrag berichte ich über unsere Erfahrungen, denn Hilfe ist möglich.

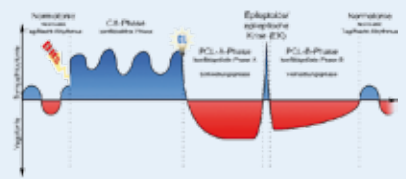
**Land-Apotheke  
Lutz Stöckert, Apotheker, AromaExperte &  
Mineralstoffberater nach Dr. Schübler  
Dorfberg 8, 08359 Breitenbrunn  
Tel. 037756/179088**



## Die 5 biolog. Naturgesetze

### 2. biologische Naturgesetz

Das Gesetz der Zweiphasigkeit eines jeden sinnvollen biologischen Sonderprogramms (SBS) im Falle der Konfliktlösung



#### 1. Konfliktaktive Phase (blau)

Nach dem eingetretenen Konfliktbeginn wird der Organismus in eine aktive Konfliktphase versetzt mit Symptomen, die auf eine Lösung des Konflikts zielen. Das sind z.B. Zwangsgedanken, um eine Lösung zu finden, Angespannt- und Abgelenktheit, Stress, Appetitlosigkeit, kalte Hände, Schlaflosigkeit.

Wenn der **Konflikt** gelöst wird, tritt die **Reparaturphase** ein. Konfliktlösungen sind z.B. die Erkenntnis, keine Angst mehr zu haben, das Kind ist in Sicherheit, eine gute Nachricht, ein Streit ist beendet, der Chef ist nicht mehr böse auf mich.

#### 2. Reparaturphase (rot)

Jetzt beginnt im Körper die Reparaturphase, indem die Maßnahmen der konfliktaktiven Phase rückgängig gemacht und repariert werden. Das führt zu Entspannung. Man fühlt sich wie ‚gelöst‘, Stress geht zurück. Die Blutgefäße stellen sich weit und man hat wieder warme Hände. Es kann auch zu Fieber kommen. Bevor sich jedoch die Normalität wieder vollständig einstellt, tritt meist eine kurze **Epi-Krise** ein, wo die Symptome der konfliktaktiven Phase noch einmal in Zeiträufen auftreten können. Desweiteren werden die Ansammlungen während der konfliktaktiven Phase ausgeschwemmt (erhöhtes Wasserlassen). AnK

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



## Face Balance

**Regeneration & Vitalisierung  
von Gesicht, Körper und Seele**

Die Balance im Meridiansystem entlässt auf sanfte Weise den im Körper festgehaltenen Stress und führt uns wieder zurück zu Gelassenheit und Harmonie.

Sanftes Berührtsein entlang der Meridiane an Gesicht, Kopf und Hals lässt uns eintauchen in eine Leere erholbarer Entspannung. Emotionale Dysbalancen können sich sanft ausgleichen und der Energie- & Lebensfluß wird wieder aktiviert.



Meridiane durchziehen wie ein Netz unseren ganzen Körper und versorgen ihn mit Lebensenergie. Besonders im Gesicht- und Halsbereich findet sich eine enorme Anhäufung davon. So wird verständlich, dass mit einer reinen Kopf-Hals-Anwendung nahezu alle Bereiche unseres Körpers erreicht werden können und somit ein "rundum Wohlfühlen" gefördert wird.



**Gewinnen Sie Ihr inneres Lachen zurück!  
Man wird es Ihnen ansehen!**

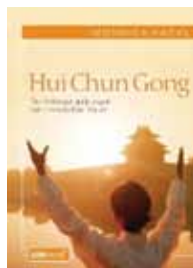
Ein sichtbar entspannter Gesichtsausdruck, entslautes, gestrafftes Gewebe und auffallend strahlende Augen sind möglich.



- Ausstrahlung
- Gestraffte Gesichtszüge
- Entspannung
- Gute Laune
- Für starke Nerven
- Regeneration
- Gelassenheit
- Innere Klarheit

Ganzheitliche Gesundheitsberatung Katrin Hildebrandt  
Gesundheitsstudio Glashüttenstr. 44, 09474 Crottendorf  
Zentrum Ganzheitliche Wege Chemnitzer Str. 58, 09247 Röhrsdorf  
Tel. 037344-13381, Email: post@katrin-hildebrandt.de

[www.katrin-hildebrandt.de](http://www.katrin-hildebrandt.de)  
[www.ganzheitliche-wege.com](http://www.ganzheitliche-wege.com)



## HUI CHUN GONG Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

(von Matthias Vogel)

Wörtlich übersetzt bedeutet HUI CHUN GONG – Übung zur Rückkehr des Frühlings. Mit Frühling ist aber nicht die Jahreszeit gemeint, sondern die frühlingshafte Frische der Jugend. Diese geheimen Übungen wurden von daoistischen Mönchen des Hua Shan Klosters in China entwickelt und waren jahrhundertlang ausschließlich dem chinesischen Kaiser und seinen Frauen vorbehalten. Erst Ende der 80er Jahre ist diese Bewegungsfolge ans Licht der (chinesischen) Öffentlichkeit getreten und wird im chinesischen Bereich von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

1990 wurde Monnica Hackl nach eigenen Angaben von Meister ONG in diese Übungen eingeführt und später als bisher Einzige dazu autorisiert, das authentische HUI CHUN GONG auch im Westen zu verbreiten. HUI CHUN GONG gehört zur chinesischen Atem- und Bewegungstherapie Qi Gong. Die 16 höchst wirksamen Übungen sind von bestechender Einfachheit und steigern Vitalität und Wohlbefinden, fördern Jugendlichkeit und Schönheit, erhöhen so die Lebensqualität und sind in kurzer Zeit erlernbar.

Im Buch ist der Kontakt für die Bestellung der unbedingt empfehlenswerten DVD angegeben, auf der Monnica die Übungen selbst durchführt. Meine Frau und ich nehmen uns so oft es geht die ca. 20 Minuten Zeit, um das komplette Übungsprogramm durchzuführen und fühlen uns sehr gut damit.

Jedoch scheint es allein auf Grundlage des Buches unmöglich, Hui Chun Gong zu erlernen. In Verbindung mit der DVD kann man aber auf das ziemlich selten stattfindende Seminar von Monnica Hackl gut verzichten. Vielleicht ist Hui Chun Gong eine sehr gute Ergänzung, ebenfalls 120 Jahre alt zu werden, wie die daoistischen Mönche des Hua Shan Klosters.

Wir arbeiten jedenfalls daran und möchten auch Sie herzlich dazu einladen, Ihr Leben mit Hui Chun Gong zu bereichern. Im nächsten Jahr erscheinen von Monnica Hackl auch zwei neue Bücher über Schamanisches Heilen.

Im nächsten Jahr erscheinen von Monnica Hackl auch zwei neue Bücher über Schamanisches Heilen.

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





## Massiv bauen. Natürlich wohnen. Gesünder leben. Mit dem Stein aus Holz.

### Der Stein aus Holz. Made by nature.

Man nehme 80 Prozent Holz, dazu noch mineralische Zuschläge und etwas Wasser. Das Ganze kombiniert mit modernster Fertigungstechnologie und einem hochwärmedämmenden Kern aus Holzfasern. Das ist das Erfolgsrezept für ILA INLAY®. Der Stein aus Holz – massiv und nachwachsend.

derungen der Energieeinsparverordnung mit Bravour, sie lassen Sie die Wärme auch angenehm empfinden: Bei -10 °C draußen und +20 °C Raumtemperatur weicht beim ILA-Stein die Oberflächentemperatur an der Innenseite der Hauswand nur um ca. 0,8 °C von der Raumtemperatur ab. Die Wärme bleibt, wo sie hingehört – im Haus. Ganz ohne zusätzliche Außendämmung.

Gesundheit. Eine Wand aus ILA-Steinen wirkt feuchteregulierend. Sie kann große Mengen an Feuchtigkeit aufnehmen und bei Bedarf wieder abgeben. Das bringt das ganze Jahr über das Raumklima, das Ihrem Körper gut tut.



### Optimal. Die Wärmedämmung.

ILA-Steine erfüllen aufgrund ihrer Kerndämmung nicht nur die Anforderungen

### Behaglich. Das Raumklima.

55 Prozent relative Luftfeuchte bei 20 °C sind nahezu ideal für Ihre



Neue Lebensqualität  
Consulting UG (haftungsbeschränkt)



**ILA Bau Service Center Sachsen**

Zwickauer Straße 154  
D 09116 Chemnitz

Telefon: +49 371 / 3 66 74-50 | E-Mail: info@neuelebensqualitaet.de  
Telefax: +49 371 / 3 66 74-44 | Internet: www.neuelebensqualitaet.de  
Mobil: +49 172 / 3 72 50 69 | www.ila-bausysteme.de



Neue Lebensqualität  
für  
Körper, Geist und Geld



[www.biodanza-chemnitz.de](http://www.biodanza-chemnitz.de)

.... Lebensfreude pur  
.... die Erfahrung, mich jedes Mal neu einlassen zu können  
.... mich selbst fühlen und entdecken in Leichtigkeit und Lebendigkeit  
.... meinen Weg zu mir zu finden  
.... der Körper tanzt und die Seele bewegt sich  
.... endlich die Erfahrung machen zu dürfen, die ich mir immer gewünscht, aber auch gefürchtet habe.  
Ich darf mich hier zeigen, wie ich wirklich bin!

....das sagen TeilnehmerInnen zu Biodanza

### Für wen ist Biodanza?

Man braucht keinerlei Voraussetzungen, so dass Biodanza auch für (vermeintlich) unmusikalisches und tanzscheue Menschen gut geeignet ist. Beim Biodanza findet man Jüngere, aber genauso auch 50, 60, 70jährige, die eine ungewohnte Lebendigkeit ausstrahlen. Ganz offensichtlich hält Biodanza jung, oder besser noch: Es hat das Potenzial, uns sogar jünger und gesünder werden zu lassen.

### Wie schafft Biodanza das?

Vorab muss ich sagen, dass 1000 Worte nicht reichen, das Erleben eines Biodanzaabends zu beschreiben. Insofern wäre es viel besser, an einer Schnupperstunde (10,00€) teilzunehmen. Trotzdem will ich eine Erklärung versuchen, warum selbst Biodanza-Unerfahrene bereits nach der ersten Biodanzstunde regelrecht nach Hause schweben. Was passiert mit den Menschen im Biodanza, dass sie spontan eine solche Leichtigkeit erleben, die sich viele von uns herbei sehnen und doch manchmal lange schmerzlich vermissen? Anders als in vielen anderen Tanzmethoden muss man im Biodanza nichts „können“ und macht trotzdem alles „richtig“. Erfahrungsgemäß entlastet dieser besondere Ansatz viele TeilnehmerInnen.

Noch wichtiger erscheint mir, dass Erfahrungen von (vermeintlicher) Unzulänglichkeit und Frustration infolgedessen ausgeschlossen werden. Zunehmend aber machen sich die TänzerInnen auch von den eigenen inneren Bewertungen frei. Man entfaltet im Tanz mehr und mehr das Eigene, mehr und mehr sich selbst. In einer Gesellschaft, in der sich viele von uns auf vielen Ebenen unter Stress gesetzt fühlen, tun uns solche Inseln, auf denen sich Leichtigkeit, Wärme, menschliche Nähe und eben auch Freiheit ausbreiten können, außerordentlich gut.

**BIODANZA in: Chemnitz:** bei „Pro Vitas“ im Haus der Gesundheit, Goethestraße 5, alle 14 Tage in der geraden KW Dienstag von 19.30–21.30 Uhr

**Schwarzenberg:** neben Ritter-Georg-Halle, über Fitness-Studio, im Pranazentrum, jeden 2. und 4. Montag im Monat von 19.00–21.00 Uhr

**Plauen:** Yagunazentrum, Morgenbergstr. 19, Samstag von 14.30–17.00 Uhr am 31.03., 21.04., 12.05., 16.06., 07.07.12

Anmeldungen bei Christine Lukaschek:  
E-Mail: [bienelu@vodanet.de](mailto:bienelu@vodanet.de), Tel. 0177/7219150



### nachgedacht:

„Alles, was ist, schwingt.“

„Am Anfang war der Impuls ...“. Alles in uns und um uns ist in ständiger, immer wiederkehrender wellenförmiger Bewegung - in Schwingung, sowohl im Kleinen als auch Großen.

Wenn wir Materie in immer kleinere Einheiten aufteilen, dringen wir in eine fantastische Welt vor, wo alles nur noch aus Teilchen und/oder Wellen besteht. Dem gesamten Universum liegt das Phänomen der Schwingung ebenfalls zugrunde. Alles bewegt sich, schwingt in seiner eigenen Frequenz und formt so nicht nur Dinge, sondern auch Gefühle, Eindrücke, Meinungen, Zustände. Pflanzensäfte, das Blut in uns und das Blut der Erde - das Wasser hat die Fähigkeit, Schwingungen aufzunehmen und diese Informationen umzuwandeln oder weiter zu transportieren, Wasserkristalle formen sich neu.

Wir alle kennen das: Wer starke Anziehung zu einem Menschen erfährt, der tut dies aufgrund seiner Schwingung („Wellenlänge“), die in Resonanz mit der des anderen ist, wie auch Dissonanz eben Abneigung verursacht. Doch Vorsicht! Die Schwingungswelle verändert sich fortwährend - wir wollen uns doch schließlich „weiterentwickeln“ ;- ) und nicht nach einem Hoch oder Tief wieder an der gleichen Stelle von Neuem beginnen. Es ist die Spiralförmigkeit unserer Energien, die für diese Veränderung sorgt.

Wer das erkannt hat, kann sein Verständnis für unsere Welt und die Dinge, die sich dort abspielen, vertiefen. Neue Entdeckungen und Gefühle verleihen dem Leben nun eine neue Dimension. Willkommen.

Auf welcher Wellenlänge befindest Du Dich gerade?  
(DeR)

# Garten, Gesundes Hören und Reisen

## Gartentipp: Vom Eise befreit ...

### gesunde Aussaat im Erzgebirge (von Uwe Böhm)

Der Frühling kommt dieses Jahr wieder einmal „normal“ und nicht verfrüht wie oftmals die letzten Jahre. Wir haben also im Gebirge noch etwas Zeit. Aber ich denke das geht, wie so oft dann ganz schnell mit Mutter Natur.

Im April / Mai ist nun viel zu tun. Die Aussaat auf der Fensterbank ist immer das Beste für unsere kalte Region. Wer kennt das nicht, dass hier schnell Vergeilungen entstehen. Durch Lichtmangel oder zu viel Wärme „schießen“ die Sämlinge regelrecht. Immer etwas kühlere Fenster aussuchen. Der Saataufgang ist abhängig von Temperatur und Licht. Wer Saatgut mit warmen Wasser vorquellen lässt verkürzt die Zeit des Saataufgangs. Hartschalige Samen könnt Ihr auch mit heißem Wasser übergießen, das gibt einen Impuls zur Keimung.

Sehr gut haben sich beim Vorquellen Huminsäureprodukten aus Kompost, wie Humisol oder Lignohumat u.a. bei Gärtnerbetrieben und auch in der „Privataufzucht“ bewährt. Die Aufwandmengen sind gering und die Pflanzen bekommen gleich nach

dem Ausbilden der ersten Wurzeln erste Mykorrhizapilzgeflechte, die das Wurzelsystem vergrößern. Wer älteres Saatgut oder schwer keimendes Saatgut hat, kann dieses mit Agrostimulin sicher zum Keimen bringen. Eine Ansatzmischung aus den oben genannten Huminsäureprodukten mit Agrostimulin ist noch besser bewährt und bringt nachweilich die besten Erfolge.

Auch Stecklinge können mit diesem System gut und schnell bewurzelt werden. Die so entstehenden Jungpflanzen bilden ein viel dichteres und kompakteres Feinwurzelsystem aus. Da macht es dann auch nichts aus, wenn die Pflanzen etwas länger im Anzuchttopf stehen müssen: Sie überstehen dann auch besser Trockenheit oder hohe Temperaturen.

Das Wurzelsystem, also der Teil, der in der Erde steckt, ist bei der Pflanze der wichtigste Teil. Bitte vergesst das nicht. Allgemein wird jeder denken, dass bei einer Pflanze der oberirdische Teil die meiste Pflege benötigt, weil er größer ist. Aber das ist komplett falsch. Viele gehen davon aus, dass 50% im Boden stecken und

50% im oberirdischen Teil. Das will uns die Agrarchemie erklären. Weit gefehlt!!! Es sind bei einer gesunden Pflanze 90% im Boden und nur 10% der Pflanze im oberirdischen Teil. Das meiste Augenmerk muss demzufolge auf den Boden gelegt werden. Daher betone ich immer wieder, wie wichtig gerade in der Jugendentwicklung die Wurzeln sind. Ist es nicht bei uns ähnlich?

Bei Neupflanzungen aller Pflanzen (auch Gemüse) ist daher auch die Einbringung von Mykorrhiza (z.B. Mykosoil) sehr hilfreich. Einmal eingebracht bleibt diese Symbiose ein Pflanzenleben lang erhalten. Andere Wurzelpilze wie Trichoderma können ebenso krankmachende Pilze unterdrücken und Multimikroben wie z.B. Gaianan regen wiederum Mykorrhiza an. Mykorrhiza und Fulvosäuren (Lignohumat) machen selbst den immer schwer verfügbaren Phosphor verfügbar. Aber bitte beachten: auch Kompost nicht vergessen (dieser sollte mindestens pH-Wert 6,5 haben) damit Bakterien und Mykorrhiza etwas zum „Futtern“ haben.



Foto: © herwigphoto.de

Wer das nicht hat nimmt z.B. Condit oder eine andere organische Quelle von Nährstoffen. So genährtes Bodenleben macht die Pflanze gesund und widerstandsfähig und sollte doch einmal ein Pilz oder ein Insekt angreifen, gibt es auch da natürliche Mittel. Zum Beispiel reicht es, ein bisschen Kalzium über die Blattfläche zu versprühen, mit natuvital (1 Teelöffel / 5l Wasser) um Pilze abzuwehren und zusätzlich Trockenheit besser zu überstehen.

Ich wünsche Euch viel Erfolg beim Saisonstart in den Frühling.

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

## 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 wohlthuende 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](mailto:eberhard-haase@t-online.de)

[www.naturschallwandler.com](http://www.naturschallwandler.com)

## Reisetipp: Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen ... wo die Seele lächelt!



Das Gutshaus Stellshagen liegt im Nordwesten Mecklenburgs unweit der Ostseeküste, da, wo unter einem großen Himmel wilde Blumen blühen, der Blick in endlose Weite schweifen kann...

Das alte Herrenhaus ist das Herzstück des Hotels, das baubiologisch renoviert und im Laufe der Jahre um Nebengebäude für Gästezimmer, Tagungen und die Naturheilpraxis ergänzt wurde. Schon der naturbelassene Park

mit einem stillen Teich lässt die Atmosphäre des Hauses spüren: Man fühlt sich hier geborgen und hat gleichzeitig genügend Platz. Im Restaurant wird zu allen 3 Mahlzeiten ein köstliches, vegetarisches Büfett in 100% Bio-Qualität serviert. Dabei haben sich die Köche auf diverse Lebensmittelunverträglichkeiten spezialisiert. Gebäck und Brot kommen aus der eigenen Backstube! Dem Thema Gesundheit widmet sich ein gut geschultes Team aus Heilpraktikern, Masseuren und Kosmetikerinnen. Im schwedenroten Saunahaus, am großen Naturbadeteich gelegen, wird Wellness wahr!

Ein tägliches Hotelprogramm aus Yoga, Meditationen, Miniseminaren lädt zum Kennenlernen anderer Gäste und zum Ausprobieren neuer Fertigkeiten ein. Und das bunte Angebot im Gutshaus-Laden lädt zum Stöbern, Staunen und weniger zum Sparen ein...



Hotel Gutshaus Stellshagen Cordes KG  
Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen  
Tel: 038825-440, Fax: 038825-44333  
E-Mail: [info@gutshaus-stellshagen.de](mailto:info@gutshaus-stellshagen.de)



[www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)





**Andreas Müller,**  
Physiotherapeut,  
[www.vitalzentrum-schwarzenberg.de](http://www.vitalzentrum-schwarzenberg.de)

# Sie haben Schmerzen? Wir helfen Ihnen!

Als ausgewählter Partner der AOK für Sekundärprävention arbeitet die Physiotherapie im Vitalzentrum Schwarzenberg mit den Ärzten zusammen. Bei chronischen Beschwerden kann Ihnen Ihr Arzt ein Rezept für die Teilnahme an einem Kurs mit dem Schwerpunkt Rücken, Ernährung oder Herz-Kreislauf verordnen. Dort bekommen Sie notwendiges Wissen in Theorie und Praxis vermittelt, um sich wieder wohler zu fühlen. **Außerdem bieten wir Präventionskurse in den Bereichen Rückenschule, Herz-Kreislauftraining, Ernährung und Entspannung an.** Die Kostenübernahme bei der AOK beträgt 100%, bei den anderen Krankenkassen sind es in der Regel 80%.

In unserem Rehabilitationssportverein können Sie unter mehr als 20 Kursen frei wählen. **Nun haben wir unser Angebot erweitert und spezialisiert:**

- Kopfschmerz, Migräne, Tinnitus
- Schulter- und Nackenverspannung
- Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, Skoliose
- Chronische Ischiasschmerzen, oder Zustand nach Bandscheibenoperation
- Osteoporosegymnastik
- Herz-Kreislauftraining mit Pulskontrolle
- Entspannungstraining

Sie haben von Ihrem Arzt ein Rezept für die Teilnahme am Rehabilitationssport erhalten? Wir beraten Sie gern bei der richtigen Auswahl Ihres Kurses. Selbstverständlich können Sie auch als Mitglied in unserem Verein etwas für Ihre Gesundheit tun.

Was haben wir noch zu bieten?

- **Ganzheitliche Physiotherapie** mit einer Behandlungsdauer von 60 min
- **Das Aerobicstudio von Jana Müller** mit atemberaubenden Bewegungen bei heißer Musik zur effektiven Verbesserung Ihrer Kraft und Beweglichkeit. Natürlich finden Sie auch Yoga, Zumba, oder Drums Alive in unserem Angebot.
- **Sauna** zur Abhärtung und Entspannung
- **Solariums** zur Vorbereitung auf den Sommer
- **Wellness** für Sie oder zum Verschenken

Drums Alive®



Gesundheitsreise nach Bad Sulza



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

**Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie Fragen oder Wünsche haben.**

Sie erreichen uns Montag - Freitag von 7.30 – 22.00 Uhr unter der Rufnummer: 03774/25907

Vitalzentrum Schwarzenberg, Anton-Günther-Straße 1, 08340 Schwarzenberg, [info@vitalzentrum-schwarzenberg.de](mailto:info@vitalzentrum-schwarzenberg.de), [www.vitalzentrum-schwarzenberg.de](http://www.vitalzentrum-schwarzenberg.de)

## Gesundheitsurlaub in Bad Sulza auf eine besondere Art

31.10. - 03.11.2012 Bewegung und Behandlung in Zusammenarbeit vom Vitalzentrum Schwarzenberg und dem Reisebüro Grund Grünhain



Tel. 03774 25907

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 faszinierenden Wechselspiel aus Klang, Licht und Farbe in der legendären Toskana Therme. Unter einem riesigen Kuppeldach bietet sie eine Thermalsole-Badelandschaft mit 5 Innen- und beheizten Außenschwimmbekken, Whirlpools, Sonnenterrasse und eine Sauna der Zukunft (ca. 3.000 m<sup>2</sup>).



Tel. 03774 640421

Foto: © www.Erich Keppler/pixelio.de



Cassia

## Bibelöle und andere ätherische Öle in therapeutischer Anwendung

(von Siegrid Schmieder)

Ätherische Öle sind aromatische Flüssigkeiten, die aus Bäumen, Sträuchern, Blumen, Wurzeln und Samen gewonnen werden und ein einzigartiges sinnliches Geschenk der Natur darstellen. Bereits

in der Bibel und anderen antiken Schriften wurden diese erwähnt und im Altertum therapeutisch genutzt, so auch die sogenannten 12 Bibelöle.

Durch Einnehmen, örtliches Auftragen oder Aromaanwendungen können ätherische Öle eine beruhigende und belebende, ausgleichende, reinigende und verjüngende Wirkung auf Körper und Geist entfalten. Dabei gibt es einen entscheidenden Unterschied zwischen ätherischen Ölen, die einfach nur gut duften und jenen mit therapeutischer Wirkung.

Zu den erwähnten Bibelölen gehören Sandelholz, Cassia, Zedernholz, Zypresse, Weihrauch, Galbanum, Ysop, Myrrhe, Myrthe, Onycha, Cistus und Narde. Sandelholz z.B. wirkt erfrischend und entspannend zugleich, fördert einen gesunden Schlaf und wirkt unterstützend für ein gesundes Nerven- und Kreislaufsystem. Cassia unterstützt unsere unabhängige rebellische Natur und stärkt das Immunsystem. Zedernholz unterstützt die Lungenfunktion und erzeugt Gefühle von Kraft und Unterstützung. Zypresse unterstützt das Kreislaufsystem, die Verdauung, sowie die Atemwege und hilft bei der Bewältigung von Verlusten und in Zeiten von Veränderungen durch seine starke erdende Energie. Weihrauch reguliert die Lungenfunktion, unterstützt das Immunsystem und wirkt ausgleichend bei Stresssituationen. So hat jedes der ätherischen Öle, von denen es therapeutisch nutzbar sehr viele gibt, sein eigenes Wirkspektrum sowohl im körperlichen als auch im mentalen Bereich und kann zur Anregung der Selbstheilungskräfte bei entsprechenden körperlichen Symptomen, Krankheiten oder seelischen Problemen unterstützend eingesetzt werden.

Durch die kinesiologische Testung finden wir nach entsprechender diagnostischer und therapeutischer Arbeit genau die Öle, die begleitend Ihren Heilungsprozess optimal unterstützen.

Dipl.-Med. Sigrid Schmieder, Fachärztin für Frauenheilkunde  
Naturheilverfahren/ Komplementäre Energiemedizin. Methoden  
T 03735 9499855 / M 01723756230

[www.heilsinn.de](http://www.heilsinn.de)



## Sonnenhof im Paradiesgrund, Crimmitschau OT Gablenz



## Lauftag am 28. April 2012 – Jeder kann Gewinner sein, denn wir laufen für den guten Zweck

(von Mandy Hirsch)

Auf dem Weg zurück zu seinen natürlichen Wurzeln fällt die Entscheidung nicht immer leicht. Was ist das optimale Rezept zwischen der bunten Vielfalt von Produkten, Kursen und Methoden auf dem Markt, der sich um Dein Wohlbefinden dreht?

Versuchs mal mit einer Brise frische Luft, würze diese mit einem selbstgepflückten Apfel und ergänze die Mischung mit einem reichlichen Portion wohltuenden Schlaf. Es ist ganz einfach! So haben sich die Freunde vom Paradiesgrund im Westen Sachsens entschieden.

Der Paradiesgrund ist ein Landschaftsschutzgebiet, das sich im Zwickauer Land an Bächen entlang durch Dörfer und Wälder zieht. Mittendrin in Gablenz hat man seinen Lebensstil gewandelt und diesen in den Alltag integriert. So sind nun aus alten Hobbies heraus neue Ziele gewachsen. Zum VEGGI Stammtisch trifft man sich nun in der familienbetriebene Wildgaststätte, welche nicht nur seinen Namen zum Restaurant „Vitaler Hirsch“ geändert hat. Als dann scheint die Sonne wieder durch die Fenster der ehemals im DDR Stil bewirtschafteten und heute neu renovierten Naturkostpension Sonnenhof im Paradiesgrund.

Diese kleine Oase direkt vor Deiner Haustür lädt ein für eine Natürliche Lebensweise bezüglich Bewegung, Ernährung und Regeneration.

Von dort aus wird am 28. April in den Frühling mit einem Lauftag gestartet. Zum guten Zweck geht der Erlös als Spende an den regionalen Kinderschutzbund sowie an die „im Leben“ Stiftung, welche mittellos zertifizierte Menschen unterstützt, biologische Medizin in Anspruch zu nehmen.

**Freunde und Partner der Pension im Paradiesgrund, die mit dabei sind:** Restaurant „Vitaler Hirsch“ Gablenz – [www.sperlingsberg.de](http://www.sperlingsberg.de); [www.Laufwerk-Zwickau.de](http://www.Laufwerk-Zwickau.de); Deutsche BKK; FGS Gesundheitsvermittlung Kirchberg – [www.fgs-beratung.de](http://www.fgs-beratung.de); Kinderarche Crimmitschau; Klinik im Leben aus Greiz – [www.klinik-imleben.de](http://www.klinik-imleben.de); NWCA Nordic Walking Coach Stephan Künzel – [www.mobil-er-fitnessdienst.de](http://www.mobil-er-fitnessdienst.de); Gesundheits-trainer Thomas Reinholz Chemnitz – [Reinholz-Seminare.de](http://Reinholz-Seminare.de)

Naturkostpension Sonnenhof im Paradiesgrund,  
Mandy Hirsch, 08451 Crimmitschau OT Gablenz,  
Tel. 03762 – 40 277

[www.paradiesgrund.de](http://www.paradiesgrund.de)





## Wahre Freiheit (von Ann König)

Manche mögen sagen, keiner kann wirklich frei sein, schon gar nicht hier in Europa mit all den Regeln, Gesetzen, Dürfen und Nichtdürfen. Manche Menschen sind sogar momentan nicht auf dieser Erde, um frei zu sein. Freiheit und Unabhängigkeit brauchen sie nicht für ihre Entwicklung. Sie würden sich in vollkommener Freiheit sogar unsicher fühlen. Sie wollen gerade diese kontrollierte Sicherheit mit Einschränkungen und Grenzen. Schau zum Beispiel auf Länder wie Russland. Nach Öffnung der Grenzen flüchteten in den ersten Jahren Tausende. Tausende blieben jedoch. Viele kamen zurück, da sie die relative Freiheit in anderen Ländern als extrem anstrengend empfanden.

die ‚Selbstverwirklichungs-Szene‘ schaut, findest Du auch Menschen, die glauben, sie sind ein Teil der metaphysischen Aristokratie und alle anderen sind unbewusste Tölpel. Dieses ‚Heiliger als du‘ oder ‚besser als du‘ ist jedoch nichts anderes als ein sich selbst begrenzender Ego-Trip. Wir fühlen uns höher und die anderen Menschen sollten uns anbeten und aufschauen, weil wir ja so heilig, so perfekt, so bewusst, so weit sind. Zum Glück ist es möglich, diesen Egotrip zu beenden. Zuerst muss man den Menschen erlauben, zu sein, was sie gerade sind. Zweitens sind Menschen nicht zu verurteilen, egal was sie tun, wie schlimm, fehlerhaft und unvollkommen es in unseren Augen erscheint.



Foto: © Peter Freitag/pixphoto.de

Nicht jeder braucht Freiheit. Warum? In der heutigen Welt gibt es Milliarden von Menschen, die sich in ganz verschiedenen Stadien ihrer persönlichen und spirituellen Entwicklung befinden. Jeder von uns hat ein spirituelles Ziel auf dieser Erde, sei es auch dieses Ziel durch ein unattraktives und armes Leben zu erreichen. Für unsere Entwicklung und unser Wachstum hat ALLES einen großen Wert. So brauchen viele Menschen eben Einschränkungen und Kontrolle, um über sich selbst zu lernen. Wenn sie dann gestärkt und bereit sind, können sie ihre Grenzen überschreiten und wahre Freiheit erfahren.

Zudem liegt es nicht nur an äußeren Gegebenheiten. Alle Menschen haben die gleiche Kraft in sich und das Potenzial, um sich innerlich zu befreien, egal wie die äußeren Umstände sind. Nietzsche sagt: „Frei ist, wer in Ketten tanzen kann“.

Sobald wir unsere Mitmenschen und Situationen verurteilen und bewerten, bauen wir energetische Verbindungen auf, die uns das Tanzen unmöglich machen. Das ist z.B. der Fall, wenn jemand Gott anbetet und sich dann damit über den anderen erhebt, der dies nicht tut. Einige Gläubige denken, sie sind besser als Nichtgläubige. Und wenn du in das ‚New Age‘ oder in

Die wahre spirituelle Person entwickelt in sich selbst die Kraft der Großherzigkeit, um zu sagen:

*„Ich bin für mich selbst verantwortlich und ich gebe mein Bestes, was ich kann. Ich liebe mich selbst und ich liebe die anderen. Aber ich kann nicht für sie verantwortlich sein. Der Weg, wie sie ihr Leben leben, ist Teil Ihrer Entwicklung. Ich kann nicht wissen, was sie brauchen und so verurteile und bewerte ich sie nicht. Wenn du mich fragst, was ich denke, werde ich dir sagen, dass ich nicht denke, denn ich weiß es echt nicht. Ich werde mir gerade erst selbst über meine spirituellen Bedürfnisse bewusst. Wie kann ich da wissen, was die Bedürfnisse der anderen sind?“*

Wenn Du zu solch einem Bewusstsein gelangst und diese Haltung einnimmst, löst Du dich von allen Anhaftungen, wirst von anderen frei und damit erst wirklich ein Individuum.

*Wahrhaftig Frei zu sein, bedeutet:*

*Nicht mehr das Bedürfnis zu fühlen, etwas oder andere ändern zu müssen.*

(vgl. Stuart Wilde, Affirmations, 1989, [www.stuartwilde.com](http://www.stuartwilde.com))



## RAUS AUS DEM HAMSTERRAD...

(von Ina Klinger)

..... nur wie? Die meisten von uns stecken in irgendwelchen „Hamsterrädern“, die sich unaufhörlich drehen. Obwohl wir heutzutage mit allen technischen Raffinessen ausgestattet sind, für Wege zwischen den einzelnen Tagesstationen meist das Auto zur Verfügung haben und noch nicht mal mehr einkaufen gehen müssen. Denn das geht ja online... So stehen doch viele unter Dauerstress. Ein gewisses Maß an Stress ist ja sogar positiv, der sogenannte Eustress, der uns zu manch großen Leistungen beflügelt. Aber allzu viel ist eben auch hier ungesund. Um den Zeit- und Energieräubern auf die Spur zu kommen, habe ich mich deshalb mit dem Thema etwas ausführlicher befasst. Dabei bin ich auf viele Dinge gestoßen, die uns in besagtem Rad am Laufen halten, angefangen bei Automatismen, über Perfektionismus und Opferhaltung bis hin zur Zeitnot. Nur bringt uns das Wissen darum auch noch nicht wirklich weiter. Doch das Bewusstmachen ist zumindest der erste Schritt, um eine Änderung einzuleiten, hin zu Selbstverantwortung, Entspannung, Gelassenheit und Leben im Hier und Jetzt.

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie Sie dem Hamsterrad entkommen können, dann lade ich Sie am **10.05.2012 um 19 Uhr** ganz herzlich ins **Kunsthau Eibenstock** zu einem **Vortrag** ein.

**Ina Klinger aus Schneeberg,  
Ganzheitliche Physiotherapie,  
Bergmannsgasse 1  
Tel: 03772-3729056,  
[www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de)**



## Einladung zum Meditationsabend in Annaberg Meditation ist einfach und gesund (von Helmut Goy)

Anspannung gehört zum Menschen. Aber in unseren Verhältnissen stellt sich Entspannung nicht so leicht ein. Mann kann auch in einen Dauerstress geraten. Wer stöhnt heute nicht über Stress? Dieser ist nicht harmlos. Denn die Blutgefäße können sich verengen. Stresshormone werden zu viel ausgeschüttet. Der Energieverbrauch ist viel stärker, die Abwehrkräfte schwächer. Die Gifte im Körper sind nicht mehr so unter Kontrolle. Nerven werden gereizt mit entsprechenden Folgen. Schließlich ist man oberflächlich geworden.

Entspannung ergibt sich, wenn man zu inneren Bildern kommt. Der Philosoph Hamann sagt: „Innere Bilder sind der Quell der Erkenntnis und der Freude.“ Sie sind eine innere Realität. So können wir zu wohlthuender Ruhe kommen. Innerlich Vorgestelltes behält man viel besser im Gedächtnis.

Ich würde durch Meditationen anleiten, zu inneren Bildern zu kommen. Fernsehen verhindert eher solche. So möchte ich Übungen zeigen, die man auch leicht zu Hause machen kann. Es bringt sicher inneren Gewinn und ist eine empfehlenswerte seelische Krisenvorsorge.

Zum Abschluss der Meditationen halten wir Stille bei entspannender Musik, dazu werde ich - ohne Handauflegen - den Anwesenden Energie senden.

Dazu lade ich Sie ein: am **Freitag, den 20.04.12 um 19.00 Uhr** in meiner Wohnung, Parkstraße 37 (St. Annaheim), Annaberg. Es ist kostenlos. Ich erwarte Sie im Vorraum und freue mich auf Ihr Kommen.

**Helmut Goy  
Tel 03733-142 180  
Handy 0170-245 21 87**





## Sternstunde

## Lebensschule

### für Kinder



**4.4. Yoga** mit Rocco Weigel

**9.5. Biodanza für Kinder**  
es wird frei, wild und auch langsam  
getanzt mit ‚Biene‘ Lukaschek

**13.6. Mantrensingen u.  
Trommeln** Freude am Klang -  
mit Ann König

jeweils 16.00 Uhr, im Pranazentrum, Schwarzenberg,  
Str. der Einheit 55

Entspannungs-, Konzentrations-, Atem- und Wahrnehmungsübungen,  
Tönen, Lachen, Klang, Musik und Phantasieereisen und Malen

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)

## STILLEN - Die natürlichste Versorgung Ihres Babys

(von Mandy Goller)

Selbstverständlich möchte ich jeder Mutter raten, ihr Baby voll zu stillen. Stillen ist das Natürlichste und damit das Beste für jedes Baby. Der Chefarzt Professor Tönz vom Kinderspital Luzern sagte dazu: „Etwas resigniert müssen wir einsehen, dass auch die von unserer vorzüglichen Industrie gelieferten Ersatzprodukte, trotz ihrer chemisch qualitativ gleichartigen Zusammensetzung, die Qualität der Frauenmilch nicht erreichen und auch nie werden erreichen können“. Ein Grund hierfür ist auch, weil die Muttermilch ihre Zusammensetzung während der Zeit des Stillens verändert, um den Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden. Am Anfang ist sie etwas wässriger, um den Durst zu stillen und den Wasserhaushalt zu regulieren, dann wird sie dicker in der Konsistenz, damit der zunehmende Hunger gestillt werden kann und um der zunehmenden Verdauungsfähigkeit gerecht zu werden. Muttermilch passt sich aber auch dem älter werdenden Säugling an. Sie verändert sich also sowohl während des Stillens, wie auch während der gesamten Stillzeit. Somit ist sie die ausgewogenste aller Nahrungsmittel. Hinzu kommt, dass sich auch die Stillmenge dem Bedürfnis des Babys anpasst. Das heißt, wenn das Baby voll gestillt wird, ist immer genügend Milch vorhanden, geht das Baby langsam auf feste Nahrung über, vermindert sich auch die Milchmenge. Sollte das Baby z.B. krank werden und feste Nahrung verweigern, dafür aber ständig trinken möchte, wird die Milchmenge wieder zunehmen. Stillt man nur noch nachts, ist auch nur noch nachts Milch vorhanden.

Kinder, die mit Muttermilch gestillt werden, sind seltener krank. Bewiesen wurde dies unter anderem in zwei Studien, die in den USA an über 40.000 Kindern durchgeführt wurden. Dabei zeigte sich, dass Muttermilch vor Magen-Darm-Infektionen ebenso gut schützt wie vor Atemwegserkrankungen. Ebenfalls haben Zahnärzte festgestellt, dass Kinder, die länger als drei Monate gestillt wurden, viel seltener an Zahnfleischentzündungen litten als ihre flaschengefütterten Artgenossen. Gleiches gilt für das Immunsystem und die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Ich möchte Ihnen nun noch einige Hinweise geben, wie Sie sich auf die Stillzeit vorbereiten können: Gehen Sie während der Schwangerschaft nicht sensibel mit Ihrer Brust um! Denken Sie immer daran, dass das Kind auch nicht sensibel damit umgehen wird. Das heißt, die Brustwarzen nicht einölen und nach dem Waschen mit einem harten Handtuch abreiben. Diese einfache Methode sollte genügen, damit Sie Ihr Kind lange Zeit problemlos stillen können. Vertrauen Sie auch auf sich selbst. Denken Sie immer daran, dass die Menschheit längst ausgestorben wäre, wenn die Mütter keine Milch gehabt hätten. Sie brauchen keine Fläschchen und Trockenmilch zu kaufen. Sie werden Ihr Kind ernähren können, so wie es von der Natur vorgesehen ist. Es ist die wunderbarste Zeit zwischen Mutter und Kind! Ich wünsche Ihnen viele wunderbare Stunden in geborgener Zweisamkeit.

Ihre Mandy Goller, Tel.: 03745-751395, Handy: 0162 9435657  
Lesen Sie beim nächsten Mal über lebendige und schmackhafte Kinderernährung.

## Beziehung wichtiger als Schimpfen

Eine gute Beziehung (Herzensbindung Vater oder Mutter zum Kind) und die daraus resultierenden freundlichen Gespräche und Erklärungen bewirken tausend mal mehr, als alle Erziehungsmethoden. Wenn Eltern eine gute Bindung zu ihren Kindern haben, brauchen sie nicht zu schimpfen oder irgendwelche autoritären Macht- u. Gewaltspielchen. Das Kind, das sich angenommen und gebunden fühlt, hört von ganz allein aufmerksam zu, nimmt das Gesagte aufmerksam und interessiert auf und setzt Verbesserungsvorschläge auch um. Sobald die Bindung jedoch unterbrochen ist und das Kind sich vielleicht nur noch unter seinen Freunden wohl fühlt (Gleichaltrigenorientierung), lässt es sich nur schwer von den Erwachsenen etwas sagen, wird stur, abweisend, schaltet auf Durchzug und fühlt sich bei jeder Kritik persönlich angegriffen. Wie halten wir als Eltern die Bindung bzw. wie stellen wir sie wieder her? Hier gibt es 4 Schritte, an denen Eltern, Lehrer und Erzieher ständig arbeiten sollten. Es liegt allein bei uns Erwachsenen. Die Kinder folgen nur ihren inneren instinktiven Impulsen!

### 1. Das Kind heranziehen (Freundlich an das Kind herantreten)

Hier können wir nach einer Trennung (auch nach der Nacht) mit einem freundlichen Blickkontakt, einer Umarmung, einem Lächeln dem Kind zeigen, dass wir uns freuen, es wiederzusehen. Schön, wenn es uns dann zunickt oder zurück lächelt.

### 2. Etwas zum Festhalten geben

Beim Baby ist das leicht. Einfach Finger in die Hand legen und das Baby hält sich fest. Bei größeren Kindern sind es emotionale Dinge, wie z.B. die Freude, etwas gemeinsam zu haben oder zu machen. Dem Kind zeigen, dass wir uns an seiner puren Gegenwart erfreuen, es schätzen und anerkennen, so wie es ist. Es immer mal wieder mit etwas überraschen.

### 3. Das Kind zur Abhängigkeit einladen

Weg vom „Du musst endlich selbstständig werden“ hin zum „Ich bin für dich da, es ist in Ordnung, dass du mich brauchst“, „Ich helfe dir gern“, „Komm lass mich mal machen“. Diese Einstellung führt viel schneller zu einer gesunden Unabhängigkeit.

### 4. Wir dienen dem Kind als Orientierungspunkt

Das Leben ist ein wilder Dschungel. Das Kind braucht uns als Orientierungspunkt im Chaos des Lebens, um Hilfestellungen zu bekommen und sicher zu werden. AnK

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



## Natürlich geboren

(von Anne-Dorett Keßler)

Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges Abenteuer für die Eltern, aber auch ganz besonders für das Kind selbst. Mutter und Säugling vollbringen unter der Geburt Höchstleistungen. Aus diesem Grund ist es wichtig, einmal mehr darüber nachzudenken, wie und wo das Neugeborene empfangen werden soll.

Für mich war es wichtig, dass die Geburt meines Sohnes natürlich verläuft. Daher entschied ich mich für das Geburtshaus „Glühwürmchen“ in Annaberg-Buchholz (damals noch in Crottendorf). Meine beiden Hebammen, welche mich bei der Geburt unterstützt haben, lernte ich schon davor kennen, da sie die letzten Vorsorgeuntersuchungen durchführten. Ich fühlte mich von Anfang an sehr wohl bei ihnen. Als ich unter Wehen ins Geburtshaus kam, war ich von der ruhigen, liebevollen und harmonischen Atmosphäre begeistert. Kerzenlicht, sanfte Musik und kuschelige Wärme unterstützten die herzlichen Worte meiner Hebammen, wodurch die Wehen erträglich wurden und ich mich vollkommen fallen lassen konnte. Der Geburtsvorgang verlief rein natürlich, ohne jegliche Art von künstlichen Eingriffen. Meine Hebammen waren stets an meiner Seite, aber ließen mir freien Spielraum. Die Schmerzen unter der Geburt werden zum Beispiel mittels Tees, Kirschkerneissen und Positionsänderungen gelöst. Für Probleme (Blutungen, Herztonabfall usw.) sind jedoch stets Notfallmedikamente vorhanden. Dammschnitte werden äußerst selten durchgeführt und Dammverletzungen nur genäht, wenn es wirklich notwendig ist bzw. gewünscht wird.

Nachdem mein Philipp-Leonel das (Kerzen-) Licht der Welt erblickte, lag er auf meiner Brust und wir konnten ausgiebig kuscheln. Die Nabelschnur wurde erst durchtrennt, als sie auspulsiert war. Im Anschluss wurde mein Kleiner in aller Ruhe untersucht. Auch im Rahmen dieser U1 wird auf Wunsch auf Routine-Medikamente (Vitamin K, Augentropfen) verzichtet. Nach einem Frühstück fuhren wir heim. Ein beachtlicher Vorteil eines Wochenbettes im eigenen Heim ist, dass sich das Neugeborene sofort zu Hause eingewöhnen kann. Bei Unsicherheiten ist eine Hebamme erreichbar, kommt gern vorbei, unterstützt die frische Mama unter anderem beim Stillen, Wickeln, Baden und gibt helfende Ratschläge. Der Tagesablauf richtet sich nach der Mutter und dem Neugeborenen.

An dieser Stelle danke ich den Hebammen Aline und Tamar, dass ich die Geburt meines Sohnes als so wunderschön erleben durfte. Außerdem bedanke ich mich bei Hebamme Nadja, welche mich besonders in den ersten Wochen nach der Geburt liebevoll betreut und unterstützt hat.

**Geburtshaus „Glühwürmchen“, Straße der Einheit 22 in 09456 Annaberg-Buchholz**  
Tel. 03733-676 5775

[www.geburtshaus-crottendorf.de](http://www.geburtshaus-crottendorf.de)

# Ersatz fossiler Energien viel schneller möglich

## Europäischer Verbund f. Umweltschutz

Unsere Erde ist nicht weit von einem totalen Umweltkollaps entfernt, besonders durch die ungebremste Vergiftung der Luft, der Erde und des Wassers. Die weitaus größten Schäden richtet die Verwendung fossiler Energieträger – Erdöl, Erdgas und Kohle, sowie Atomenergie an. Es gibt zwar bereits 21% alternativen, doch immer noch 79% konventionellen Strom, der mit hohen Leitungsverlusten und teuer über große Entfernungen zum Ziel transportiert werden muss.



Ertrag auf biologisch-kerngesunde Art gesteigert und weitestgehend auf Chemie und Gift verzichtet werden.

Es gibt fast nichts, was noch nicht erfunden ist! Fast alle Roh- und Wertstoffe lassen sich von der Wiege bis zur neuen Wiege verwerten, somit wiederkehrende Kreisläufe schaffen! Dazu gibt es ohnehin keine Alternative, denn der Wettlauf um die Verteilung der letzten Reserven auf der Erde wird viele Rohstoffe bald knapp und unbezahlbar machen.

Der Europäische Verbund für Umweltschutz hat in 15 Jahren einen effektiven Zusammenschluss von Forschungsinstituten mit Hochtechnologiefirmen zur Herstellung diverser Techniken in Europa organisiert, die solche Produkte herstellen und über eine Bürger-Genossenschaft zum Einsatz bringen.

Dabei gibt es genug technische Alternativen, um ganze Ortschaften bedarfsgerecht und dezentral mit sauberem Strom und Wärme zu versorgen. In neuartigen Anlagen kann umweltgerecht zu hochwertiger Energie verwertet werden: Hausmüll, Sondermüll, Klärschlamm, Holz, alle Pflanzenarten, Plastik, Kunststoffe und vieles mehr. Selbst Heizöl, Benzin und Dieselöl kann daraus erzeugt werden, hochwertig und ohne Umweltbelastungen! Ähnlich ist es in der Landwirtschaft, bei Blattpflanzen aller Art, Gemüse und Obst kann die Qualität und der



[www.aevu-europe.com](http://www.aevu-europe.com)  
[www.be-221.umwelt-genossenschaft.de](http://www.be-221.umwelt-genossenschaft.de)



Foto: © www.zerleben-forma.de/pixel.de

Weiblichkeit + Gesundheit + Spiritualität

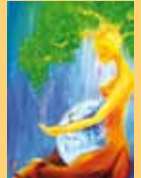
### 19. Mai 2011 „Bella Vita“- DIE Messe für Frauen in Chemnitz 10 – 18 Uhr Kraftwerk e.V. Kaßbergstraße 36

**Über 60 Info- u. Verkaufsstände:** Gesundheits- und Lebensberatung, Fasten, Wellness, Mode, Kosmetik, Bücher, Malerei, Kartenlegen, Schmuck, Naturfriseur ...

**Vorträge** zu alternativen Heilmethoden, Entgiftung, Wunschfigur, Heilsteine, Biodanza, Königinnen-Ritual, Tantra, Intuitives Malen, Film "Orgasmic Birth"...

**Bühne:** Modenschau, Tanzshows, Klangritual ab 18.30 Uhr Tango-Argentino-Workshop

**Kartenvorverkauf 4 € / Tageskasse 6 €**



**Bella Steudel**  
0371 - 444 78 89

**Eva Lindner**  
03724 - 89 504

Infos: [www.lebensschule-bellavita.de](http://www.lebensschule-bellavita.de)



### Gesundheits-Workshop & Selbsthilfe-Kurs Aktive Gesundheitsförderung in nur 10 Minuten!!

Lernen Sie an nur einem Nachmittag fünf einfache Grundtechniken in der Selbst- und Partneranwendung kennen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Selbstregulation zu aktivieren und Ihre Gesundheit und Vitalität zu erhalten.

**BodyTalk-Access kann für JEDEn ein idealer Begleiter sein, um**



- die Selbstregulation zu aktivieren
- die Körperfunktion ganzheitlich zu verbessern das Wohlbefinden zu steigern
- Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit zu beleben
- Ängste und Aggressionen zu verringern
- Selbstausdruck und Gelassenheit zu stärken
- die Gesundheit auf allen Ebenen zu optimieren
- eine ausgeglichene Körperhaltung zu schulen
- Stress zu reduzieren

Der Schlüssel zum Erfolg sind die täglichen Übungen, die unserem Körpersystem ermöglichen, sich selbst zu reinigen und zu balancieren um gelassen und vital das Leben genießen zu können.

**Nehmen Sie die Chance wahr und beteiligen Sie sich aktiv an Ihrem Leben.  
Der Zeitaufwand beträgt nur ca. 10 Minuten täglich!**



mit BodyTalk-Access-Trainer  
Wolf Sven Kasten aus Leipzig

Kursbeitrag 95,-€/Person bei Anmeldung und Bezahlung bis 3 Wochen vor Kursbeginn, danach 110,-€/Person incl. Script

**28. April / 15. September in Röhrsdorf  
16. Juni in Crottendorf jeweils 13-19 Uhr**

Seminarort:  
Zentrum Ganzheitliche Wege

Chemnitzer Str. 58  
09247 Röhrsdorf

[www.ganzheitliche-wege.com](http://www.ganzheitliche-wege.com)

Anmeldungen unter: Tel. (03 73 44) 1 33 81

Katrin Hildebrandt Email: [post@katrin-hildebrandt.de](mailto:post@katrin-hildebrandt.de)



### Leben in der Kraft Systemisches Aufstellungs-Seminar

mit Peter W. Klein  
Buchautor und Spezialist für  
energetische Psychologie

Systemische Aufstellungen ermöglichen ein Verstehen der eigenen seelischen und biografischen Gegebenheiten und Ursprünge und weisen Wege zu einem selbstbestimmteren, sicheren Da-Sein. Sie tragen dazu bei, Klarheit und Abgrenzung zu entwickeln und übernommene Bindungsgefühle, wie bestimmte Ängste, Gefühle von Unsicherheit, Ungewolltsein, niederem Selbstwertgefühl, Schuld und Scham usw., einordnen und loslassen zu können. Dabei bietet sich die Chance, verkopftes Wissen, Verstehen- und Analysierenwollen in Bezug auf das Leben zu lassen und in Kontakt mit der eigenen Wirklichkeit zu kommen, die uns trägt.



Die Arbeit von Peter W. Klein orientiert sich klar an den jeweiligen Anliegen und Zielen zur Veränderung und an den neusten Erkenntnissen über Trauma, Symbiose und Autonomie, wie sie u.a. von Prof. Franz Ruppert und Dr. Robert Langklotz ans Licht gebracht wurden. Der Fokus liegt dabei auf der Begegnung mit dem Leben wie es ist, der Gegenwart, dem Hier & Jetzt.

**23. - 24. Juni / 13.-14. Oktober, jeweils von 10-18 Uhr**  
Kursbeitrag 195,-€ / Person

Seminarort:  
actiVital Gesundheits- & Yogazentrum

Promenadenstr. 42  
09111 Chemnitz

Anmeldungen unter: Tel. (03 73 44) 1 33 81

Katrin Hildebrandt Email: [post@katrin-hildebrandt.de](mailto:post@katrin-hildebrandt.de)  
[www.ganzheitliche-wege.com](http://www.ganzheitliche-wege.com)

**Jetzt Anmelden!**



# 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, 0162-9435657 *E-Mail: mandy.goller@web.de*

**Carina Leithold**, kreative & natürliche **Photoshootings**; Fotografie als Spiegel und Ansatz zu neuem (Selbst-) Bewusstsein; foto. Therapie-, Seminar- u. Reisebegleitung; Tierfotografie; Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen; Gestaltung von Printmedien, 08262 **Muldenerhammer**, ☎ 037465-40535, *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

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

**Yoga-Studio Aue, Katrin Zehm**, Kundalini-Yoga, **Ayurveda**, ganztgl. Gesundheitstraining in Aue und Schwarzenberg ☒ Zschorlauer Str. 72, 08280 **Aue**, ☎ 03771-219117, *E-Mail: 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*

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

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

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

## Raum Schwarzenberg

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

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

**Anett Choulant, Naturheilpraxis, Yoga-Zentrum, Ernährungsberatung, Transformations-Therapie nach Robert Betz**, Systemische Aufstellung, Fasten ☒ Robert-Koch-Str. 16A, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-336861, *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*

**Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller**, Bewegung-Behandlung-Bewusstsein, Osteopathie, ganzheitliche Physiotherapie und Gesundheitsschule, 50 Bewegungskurse pro Woche, Wellness, Sauna, ☒ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907 *www.vitalzentrum-schwarzenberg.de*

**Vertriebsagentur Hähnert, Ludmilla Hähnert**, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☒ Talstraße 6, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774/23957, 016097075437 *heahnernt.auto@online.de, www.haehnernt.net*

**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*

**SylvieLutz**, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Vorträge und Praxisreise zu Vitalstoffreicher Vollwertkost, Thermomixservice- und Ausbildung, Kochtreffs, ☒ **Dunkelfeld-Mikroskopie**, ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668, *www.biohummel.de*

**Naturheilpraxis Julia Gruner**, Heilpraktikerin, Bioresonanz, Touch for Health, Klinische Hypnose, Bachblüthen-therapie, ☒ Str. des Friedens 4a, 08352 **Raschau**, ☎ 03774-869867, *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*

**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*

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

**Maler Lutz Fischer**, Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit **Feng Shui**, Farben & Putze, Geomantie, ☒ Am Milchbach 30, 08359 **Breitenbrunn OT Erlabrunn**, ☎ 03774-883019, *E-Mail: lutz-fischer1@web.de*

**Ann König**, lebensschule ANNERCHI, Seminare, Beratung, Redaktion **Infoblatt**, Koordinierung **bio-erzgebirge**, ☒ Kupferweg 12, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-80696, *www.annerchi.de, www.bio-erzgebirge.de*

**Landwirtschaftsbetrieb 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.eiel-nestler.de*

## Raum Annaberg

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

**Petra Hölbig**, Psychologische Beratung, Reiki, **Tai Chi**, ☒ Köselitzplatz 2, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-429597, *www.ihr-leben-meistern.de*

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

**Matthias Vogel**, Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke, Seminarleiter Rückrad e.V., Energiefeld-Korrektur, Muskel- und Gelenkpflege, *www.erfolgreiche-nichttraucher.de*, ☒ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau**, ☎ 03733-143043, *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*

**Astrid's Bewegungsland, Astrid Halm**, ganztgl. 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*

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

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

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

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

**Naturheilpraxis Vesna Lischetzki**, Heilpraktikerin, Bachblüthen-therapie, Lebensberatung, Fußreflexzonenmassagen, energetische Behandlung, Energiemassagen ☒ Jahnstraße 2, 09471 Bärenstein, ☎ 037347-80340

## NEU DABEI:

**Katrin Hildebrandt, Ganzheitliche Gesundheitsberatung**, BodyTalk-System, FaceBalance, Sanfte Rücken- & Gelenkpflege, ☒ Glashüttenstr. 44., 09474 **Crottendorf**, ☎ 037344-13381, *www.katrin-hildebrandt.de, www.ganzheitliche-wege.com*

**Geradeschön Raum für Bewusstsein, Sylvia Schmiedel**, ganzheitliche Bewegungs/Gymnastikkurse für Kinder und Erwachsene, Massagen, Filz-Workshops, bewegte Fortbildungen, systemische Aufstellungen, ☒ Buchholzer Str. 37, 09456 Annaberg-Buchholz, ☎ 0173-9049964

## Raum Stollberg/ Thalheim

**Waldcampingplatz Thalheim**, Steffen Seim & Sofia Schröter, Outdoorurse, Themen Survival, Feuer, Diavortrag, Wanderungen, Klettern, Kanu, Ind. Schwitzhütte, Trommeln ☒ Rolandstraße 3, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721-265033, *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*

**Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolfram 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*

**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*  
Inhaber v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: *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*

**Wilfried Münzner, Gastwirt und Heiler (Heilende Hände)** in der Gaststube „Zur Bleiche“ ☒ Oederaner Str. 70, 09514 Lengfeld, ☎ 037367/2545 *www.geistheilner-munzner.de ; 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*

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

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

**Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie, Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf**, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chiropraxie, Diplomhomöopath, Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüthen, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin, somatoemotionalen Release, ☒ Saydaer Str. 3A, 09526 Olbernhau, ☎ 037360-73313, *www.natuerliches-heilen-baldauf.de*

## Zwickau/Chemnitz

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

## NEU DABEI:

**Pension Sonnenhof im Paradiesgrund**, Inhaberin Mandy Hirsch, ganzheitliche Erholung, Naturkostbüffet, Naturkost-Zubereitungskurse, Fasten, Massagen, Naturschlafsystem, ☒ Lauenhainer Weg 35 A 08451 **Crimmitschau OT Gablenz**, ☎ 03762-40277, *www.paradiesgrund.de*

**Zentrum Ganzheitliche Wege**, Angebote zur Ganzheitlichen Gesundheits- & Lebensgestaltung u.a.: BodyTalk-System, FaceBalance, sanfte Rücken- & Gelenkpflege, Klangerlebnisse, Coaching für Herz & Hirn, systemische Aufstellungen, Vorträge, Workshops, Seminare, ☒ Chemnitz Str. 58, 09247 **Röhrsdorf**, ☎ 03722-720450, *www.ganzheitliche-wege.com*

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** Ann König, 037756-80696, 0152-22547608  
*E-Mail: 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* -> abo infoblatt)

**Redaktion, Satz, Layout:** Ann König  
**Texte:** Ann König, Sandra Müller, Birgit Nestler, Lutz Stöckert, Sigrid Schmieder, Matthias Vogel, Uwe Böhm, Mandy Goller, Denis Röher, Christine Lukaschek, Katrin Hildebrandt, Ina Klinger, Helmut Goy, Mandy Hirsch  
**Bild Quellen:** wie angegeben bzw. von Redaktion od. den Verfassern  
**Design:** Ann König, Carina Leithold  
**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 April/Mai 2012  | ort  |
|---|---|--|
| 1.4./17:00<br><b>Konzert</b>  | <b>Hauskonzert Stellmücke &amp; Nassler- Kalenderlieder</b> , Die beiden Liedermacher versprechen mit ihrer instrumentalen Gewürzsammlung plus Stellmückes Lyrik einen heiter skurrilen und gleichzeitig besinnlichen Konzertabend. VVK 12,50, AK 15 €  | <b>Neukirchner Villa</b><br>Robert-Koch-Straße 5<br><b>Thalheim</b>  |
| ab 3.4./18:30 Uhr   | <b>Qi Gong Kurs</b> mit Dagmar Zais, (weitere Termine 10.,17.,24.4.) Infos 03721-880277   |  |
| 11.4./19:00   | <b>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> (weitere Termine: 2.5. u. 6.6.)<br>Infos und Karten bei Katja Kircheis<br>☎ 03721-265353, <a href="http://www.neukirchner-villa.de">www.neukirchner-villa.de</a> |  |
| 4.4./2.5.   | <b>Freier Heilungsabend</b> jeweils 17 Uhr, kostenlose Prana-Sitzung nur mit Anmeldung unter 037752/50428   | <br><b>Kunsthaus Eibenstock</b><br>Ludwig-Jahn-Str. 12,<br><b>Eibenstock</b>              |
| 8.4./19:00<br><b>Konzert</b>  | <b>Osterkonzert mit Vicente Patiz</b> Der Weltmeister-Gitarist aus Johannegeorgstadt kommt mit neuen Programmteilen ins Kunsthhaus.   |  |
| 14. u. 28.4. u. 12.5.   | <b>14.00 - 20.30 Uhr Tanzkurse mit Tanzschule City-Dance</b> <a href="http://www.citydance-erzgebirge.de">www.citydance-erzgebirge.de</a>   |  |
| 22.4./19:00<br><b>Film</b>  | <b>Filmabend „THRIVE“</b> Dokumentarfilm über: „Was es braucht damit die Menschheit gedeiht.“ kostenfrei, (siehe Anzeige Titelblatt) Anmeldung s.u.   | <b>BioMarkt Schwarzenberg</b><br>Str. d. Einheit 115<br>an der B 101   |
| 23.4./28.5.   | 19 Uhr <b>Friedensmeditation offener Abend mit Kerstin Brotbackkurs</b> „Wir backen ein frisches Sauerteigbrot“ aus Vollkornmehl mit Sandra Müller, Tel: 0172-7942419<br>Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier,<br>☎ 037752-50428, <a href="http://www.kunsthhaus-eibenstock.de">www.kunsthhaus-eibenstock.de</a>  |  |
| 28.4./12.5. 10:00   | <b>16 Uhr Bio-Kinderkochkurs</b> mit Jens, ab 4 Jahre, Gebühr, Dauer ca. 90 min, 5 € pro Kind<br><b>Vortrag Gemüse milchsauer einlegen</b> mit Matthias Drechsel, 5 € p.P.<br>Anmeldung per ☎ 03774-1744710, oder direkt im BioMarkt Schwarzenberg siehe Aushang  |  |
| 12.4./19:30   | <b>offener Abend Familienstellen</b> Beitrag 15 €; bei eigener Aufstellung 50 €, mit Uwe Reißig   | <br><b>Naturheilpraxis Dr. Flechsig</b><br>Schillerstr. 68<br><b>Ehrenfriedersdorf</b>    |
| 19.4./19:30   | <b>Vortrag Energetische Atem- und Reinigungsübungen für Körper, Geist und Seele</b> - Optimierung der Sauerstoffversorgung in den Zellen, mit Angelika Sändig, 15,-€  |  |
| 25.4./19:00   | <b>Vortrag „Krankheit als ordnendes Prinzip“</b> - Wie Erkrankungen als Ressourcen unser Leben positiv verändern können - eine Gesprächsrunde mit Dr. Burkhard Flechsig, Beitrag 15 €   |  |
| 26.4./19:30   | <b>Vortrag „Berühren heißt Leben“</b> Gesprächsrunde zu unserem Urbedürfnis nach Berührung mit Grit Tetzner, 10 €<br>Infos, Details u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, <a href="http://www.ars-medendi-gmbh.de">www.ars-medendi-gmbh.de</a>  | <b>Prana Zentrum Schwarzenberg</b><br>Str. d. Einheit 55   |
| 11.4./9.5. jew. 18:30   | 18:30 Uhr <b>Verbundener Atem</b> - mit Jana Münzner<br>Infos Tel. 0162-7486264, E-Mail: <a href="mailto:janamuenzner@web.de">janamuenzner@web.de</a>   |  |
| 14.4.   | <b>FENG SHUI workshop</b> - Grundkurs mit leicht verständlichen Übungen mit Eva Ulbrich, 35 €   |  |
| 25.4./23.5. 17-19 Uhr   | <b>freier Heilungsabend</b> , kostenlose Prana-Anwendungen mit Grit Mustroph<br>Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph,<br>☎ 0173-3822353, E-Mail: <a href="mailto:prana@mustroph.de">prana@mustroph.de</a>  | <b>Yogazentrum Schwarzenberg</b><br>Robert-Koch-Str. 16 A  |
| ab 14.5. dienstags  | <b>Beginn neuer Yoga-Kurse</b> in Schwarzenberg für Anfänger und Fortgeschrittene (Krankenkassen bezusch.)<br><b>NEU: Transformations-Therapie nach Robert Betz</b> Meditationen und Vorträge, Dienstags, 19:00 Uhr, 15€ Einzelsitzungen nach Voranmeldung, 60€   |  |
| 13.-15.4.   | 1.-3.6. u. 13.-15.7. <b>Yoga-Wochenende</b> im Gasthof Schachtelthalm in Burgstädtel bei Elterlein<br>mit HP, Yogalehrerin u. Transformations-Therapeutin Anett Choulant, ☎ 03774-336861, <a href="http://www.yoga-erz.de">www.yoga-erz.de</a>  |  |
| 14./15.4. <b>REIKI-Seminar 1. Grad</b> u. 21.-22.4. <b>REIKI-Seminar 2. Grad</b> jeweils 10-16 Uhr mit Astrid Halm, Infos u. Anmeldung ☎ 03733-556963 | <b>Astrid's Bewegungslad</b> , Buchenweg 6, <b>Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld</b>  |  |
| 16.4./9.5. 18:00  | <b>Kochtreff mit Thermomix „Frische Kräuter alltagstauglich“</b><br>Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, <b>Schwarzenberg</b>   | <br><b>Kunsthaus Eibenstock</b><br>Ludwig-Jahn-Str. 12,<br><b>Eibenstock</b>            |
| 23.4./18:00   | <b>Kochtreff mit Thermomix</b> , Straße der Einheit 137 (AWG), <b>Löbnitz</b><br>mit Sylvie Lutz, Infos und Anmeldung ☎ 03774-505668, <a href="http://www.biohummel.de">www.biohummel.de</a>  |  |
| 18.4./19:00   | <b>Vortrag „Wie finde ich MEINEN PLATZ im Leben? Lebe ich oder werde ich gelebt? Agiere ich oder reagiere ich nur auf die äußeren Umstände? Spiele ich (m)eine Hauptrolle oder bin ich nur Statist? Kosten: 5 € p.P.</b>  | <br><b>Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger</b><br>Bergmangasse 1<br><b>Schneeberg</b>   |
| ab 25.4./18-19 Uhr  | <b>Progressive Muskelentspannung</b> (neuer Kurs, 8 x 60 Min.), Erlernen einer alltagstauglichen Entspannungsmethode, Kosten: 80 € p.P. (über Krankenkasse)   |  |
| 26.4./19:00   | <b>Vortrag „Die Macht unserer Worte“</b> Journalistin und Kommunikationsberaterin Uta Pleißner spricht über bewusste Kommunikation - einer oft unterschätzten Kraft. 10 € p.P.<br>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>   |  |
| 19.4./9-16 Uhr  | <b>Seminar „Akzeptierende Drogenarbeit“ - Vom Schuss auf dem Bahnhofsklo zur Heroinabgabe im staatlichen Projekt?</b> - ein Seminar für psychiatrisch Tätige und interessierte Laien, Frühbucher 55 € sonst 75 € mit Michael Riedel   | <br><b>Seminarzentrum Helmert</b><br>Anton-Günther-Weg 1a<br>09496<br><b>Marienberg</b> |
| 22.5./9-16 Uhr  | <b>Seminar Von großen und kleinen Ohnmachten</b> - ein Seminar über Angst und Panik - mit Gitte Helmert, Frühbucher 60 € sonst 80 €<br>Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, <a href="http://www.helmert-seminare.de">www.helmert-seminare.de</a>  |  |

## Neu dabei: "Zentrum Ganzheitliche Wege"



17.4.2012 18.30 Uhr Vortragsabend **„Gut gestimmt durch's Leben“**  
- mit der Stimmanalyse zum eigenen Grundton, Beitrag 10,-€ / Person.  
Aufgrund begrenzter Plätze Voranmeldung erforderlich s.u.

28.4.2012 in **Röhrsdorf** u. 16.6.2012 in **Crottendorf** von 13.00 - ca. 19.00 Uhr  
**„BodyTalk-Access“** Aktive Gesundheitsförderung in nur 10 Minuten! Gesundheits-& Selbsthilfekurs mit W. Sven Kasten, Konzentrationsförderung, Verbesserung der Denkfähigkeit, Stressreduzierung, in **Röhrsdorf**, Kursbeitrag: 95,-€/Person (siehe Anzeige)

5.-6.5.2012 **Dorn-Methode & Breuss-Massage**  
2-tägiges Intensiv-Seminar in der "medfachscheule Bad Elster" mit Katrin & Jens Hildebrandt, 175,-€/Person

12.5.2012 von 13.00 bis ca. 19.00 Uhr **„Vom Wollen ins TUN - Die innere Handbremse lösen“** Selbstmanagement-Workshop mit Katrin Hildebrandt, in **Röhrsdorf**, 45,-€/Person

### Vorschau für Juni:

23.-24.6.2012 von 10.00 -18.00 Uhr **„Leben in der Kraft“**  
Systemisches Aufstellungsseminar mit Peter W. Klein in **Röhrsdorf** (siehe Anzeige) 195,-€/P.

Infos und Anmeldung bei Katrin Hildebrandt, Tel.: 037344-13381, Email: [post@katrin-hildebrandt.de](mailto:post@katrin-hildebrandt.de), [www.ganzheitliche-wege.com](http://www.ganzheitliche-wege.com), [www.katrin-hildebrandt.de](http://www.katrin-hildebrandt.de)

| datum/zeit                   | veranstaltungen Mai 2012   | ort  |
|------------------------------|--|--|
| 3.5./19:30                   | <b>offener Abend Familienstellen</b> , Beitrag 15€, bei eigener Aufstellung 50€ mit Uwe Reißig   | <br><b>Naturheilpraxis Dr. Flechsig</b><br>Schillerstr. 68<br><b>Ehrenfriedersdorf</b>  |
| 4.-6.5.                      | <b>workshop Körper- und Symptomaufstellungen - „Krankheit als ordnendes Prinzip“</b> mit Helge Max Jahns, Dr. med. Burkhard Flechsig, Uwe Reißig   |  |
| 10.5./19:30                  | <b>Vortrag „Was uns die Tiere erzählen“</b> : Telepathische und mediale Kommunikation mit Tieren für ein besseres Verständnis zwischen Mensch und Tier mit Bärbel Romanus, 10 €  |  |
| 24.5./19:30                  | <b>Vortrag Aktivierung der Selbstheilungskräfte</b> über Hormonsystem, Stoffwechsel und Nervensystem durch gesundes Denken - Biomeditation nach Viktor Philippi mit Alexander Schmalfuß, 10 €  | <br><b>Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger</b><br>Bergmangasse 1<br><b>Schneeberg</b> |
| 31.5./19:30                  | <b>Vortrag KISS und mögliche Folgen für die kindliche Entwicklung, Ernährungsberatung, Metabolic Balance</b> mit HP u. Osteopathin Heike Ehrhardt, 10 €<br>Infos, Details u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, <a href="http://www.ars-medendi-gmbh.de">www.ars-medendi-gmbh.de</a>   |  |
| 3.5./19:00                   | <b>Schnupperkurs Entspannungstechniken</b><br>Informatives und Praktisches für den Alltag - an diesem Abend können Sie die Wirkungsweise verschiedener Entspannungstechniken selbst erfahren um herauszufinden, was am besten zu Ihnen passt. Kosten: 5 € p.P.   |  |
| 5.5./10-18                   | <b>workshop „Japanisches Heilströmen“</b> (in Zusammenarbeit mit Helmert-Seminare), Erlernen Sie die Grundbegriffe dieser wunderbaren Selbstheilungsmethode. Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. Minimaler Aufwand - maximale Wirkung. 65 € p.P.  | <b>Neukirchner Villa</b><br>Robert-Koch-Straße 5<br><b>Thalheim</b>  |
| 18.5./15-20                  | <b>workshop „Meridian-Klopf-Technik“</b> Angst, Trauer, Schmerz, Wut... einfach wegklopfen, durch leichte Berührungen bestimmter Meridianpunkte werden Energieblockaden und Störungen gelöst. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundbegriffe dieser Selbstheilungsmethode für die tägliche Anwendung, 35 €<br>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a> |  |
| 5.5./17:00<br><b>Konzert</b> | <b>Hauskonzert mit Wolken &amp; Brücken „Double Fantasy - John Lennon meet Cat Stevens“</b> , VVK 12,30,AK 15 €<br><b>Hofkonzert mit Höreka</b><br><b>Lesung mit Erzgebirgsautoren</b><br><b>Tag der Architektur</b> mit Führungen durch die Villa (Achtung im Treppenhaus Temperaturen zw. 15 u. 18 Grad)<br>Infos und Karten bei Katja Kircheis ☎ 03721-265353 <a href="http://www.neukirchner-villa.de">www.neukirchner-villa.de</a>                    |  |
| 6.5./19:00<br><b>LIVE</b>    | <b>Liederabend Dämm'ung will die Flügel spreiten</b><br>Annekathrin Laabs (Mezzosopran) und Mirella Petrova (Klavier)  | <br><b>Kunsthaus Eibenstock</b><br>Ludwig-Jahn-Str. 12,<br><b>Eibenstock</b>          |
| 10.5./19:00                  | <b>Vortrag Raus aus dem Hamsterrad</b> (siehe Beitrag) Wege, die zu einem zufriedenen Leben führen mit Ina Klinger   |  |
| 11.5./16:00                  | <b>Wildkräuterkochkurs mit Sylvie Lutz</b> , Sammeln von Wildkräutern und Menü kochen, 2 1/2 h, Anmeldung 0174/9014386   | <br><b>Ganzhtl. Physiotherapie Ina Klinger</b><br>Bergmangasse 1<br><b>Schneeberg</b> |
| 14.5./19:00                  | <b>Übungsabend für Prana-Anwender</b>  |  |
| 31.5./19:00                  | Vernissage: <b>„Herzensliebe“</b> Acrylmalerei von Barbara Sielaff<br>weitere Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreier, 037752/504-20 (28) oder <a href="http://www.kunsthhaus-eibenstock.de">www.kunsthhaus-eibenstock.de</a>   |  |
| 14.5./16:30                  | <b>Infotag bei der Biohummel</b> , Kochen Sie gerne? Machen Sie Ihr Hobby zum Beruf oder „wie man mit grünen Smoothies Geld verdienen kann“<br><b>Thermomix Büro</b> , Alte Annaberger Str. 22a, <b>Schwarzenberg</b> , mit Sylvie Lutz, ☎ 03774-505668, <a href="http://www.biohummel.de">www.biohummel.de</a>  | <b>Praxis Heinrich-Heine-Str. 10 Schwarzenberg</b>   |
| ab 15.5./ jew. 18:00         | <b>Kurs „Die homöopathische Hausapotheke“</b> (weitere Termine: 22.5., 29.5., 5.6.) für homöopathische Interessierte Anfänger und Fortgeschrittene, 20 € pro Termin, mit Heilpraktikerin Sabine Auerwald, ☎ 03774-869210   |  |
| 29.5./18-21 Uhr              | <b>workshop Der grüne Abend</b> - natürliche Nahrung und Yoga zur Reinigung von Körper u. Geist, 50 €<br>montags Breath-Walk - <b>Das Yoga-Walking</b> 11.6.-20.8. dienstags <b>Mit Yoga „Frau sein“</b> 12.6.-21.8.<br>mit Kundalini-Yogalehrerin Katrin Zehm, Infos u. Anmeldung bis 15.5. bzw. 1.6., Tel: 03771-219117  | <b>Yoga Studio Aue</b><br>Zschorlauer Str. 72,<br><b>08280 Aue</b>   |

Alle Angaben ohne Gewähr.

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

**Nach Datum sortiert auf [www.bio-erzgebirge.de](http://www.bio-erzgebirge.de)**