

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

www.bio-erzgebirge.de • aktuell - ganzheitlich



Kurz-Urlaub für die Seele...

Es war wieder einmal soweit. Die leise Stimme in mir wurde lauter, und sie rief: Raus aus dem Alltag, und der gewohnten Umgebung - hinein in die Natur!... Aus dem puren Gedanken zweier Freundinnen wurde schnell Realität; ein spontaner Kurzurlaub!

Wir haben einen Plan, und doch ist alles offen. Wir wandern, haben ein Ziel, bewegen uns dennoch spontan, unseren Eingebungen lauschend. Wir erfahren Begegnungen, tauschen Erlebnisse aus, verwöhnen unseren Gaumen, schlafen aus. Der nächste Tag ist voll und ganz der Natur gewidmet: unsere Augen saugen das violette Blütenmeer auf, bis ins Herz hinein. Sonnenstrahlen tanzen auf den ersten gelben Blättern, die im leichten Wind flattern; Bäume erzählen ihre Geschichte. Wir lauschen, riechen, schmecken, sehen, fühlen... entdecken unsere Sinne neu... Danke für die kleine Auszeit!



Spruch des Monats

„Ohne unsere Pläne kann unser Leben viel besser fließen.“

- Mandy Frank-
Ayurveda Therapeutin in Aue
www.ayurveda-mandy-frank.de

Themen:

Die Rosskastanie

Neueröffnungen:

Hofladen Nestler Rittersgrün
Praxis ‚Leicht Sein‘ Annaberg

Mazdaznan

Ernährungstipps für Oktober

COLOSTRUM

vorgestellt:

Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf

Die Heilkraft der göttlichen Liebe

Hausbau: Sonnenhaus
Elektrosmog

Alpakawolle

Gartentipp: Wühlmäuse

Reisetipp:

Ferienhaus auf Rügen

Willkommen im Netzwerk



NEU: TAUSCHRING bio-erzgebirge

Regelmäßige TREFFEN

Infos bei www.bio-erzgebirge.de

Aktuelles im bio-erzgebirge **BLOG**

zeitnah informiert mit E-Mail Rundbrief

und bequem mit Infoblatt Abo.

www.bio-erzgebirge.de

ZEIT zum TREFFEN

Fr, 2.11. - 10:30 Uhr

bio-erzgebirge TREFF

lockere Gesprächsrunde zum Vorstellen, Informieren und Austauschen mit Ann König, im **BioMARKT SZB**

Infos und Kontakt bei Ann König,
Tel: 037756-80696, info@bio-erzgebirge.de

überreicht von (Stempel):

Erlebnis-, Natur- und Selbsterfahrungs-Fotoshootings:
Kreative Fotografie Carina Leithold; Tel. 03 74 65 / 4 05 35
www.magic-moments-photography.eu

Rezept / Heilkraft der Bäume

Rezept-Tipp: (von Sandra Müller)

Fruchtiger Kürbiskuchen



Zutaten Kuchen:

300 g Kürbisfleisch, geschält, in Stücken (bei Kürbissen aus biologischem Anbau kann man die Schale mit verwenden)
200 g Äpfel, geviertelt, entkernt
150 g Haferflocken
1 TL Zimt
1/2 TL Muskat, gerieben
1 Prise Nelkenpulver
200 g Akazienhonig
5 Eier
150 g Pflanzenöl z. B. Sonnenblumenöl
200 g Dinkelmehl

- Kürbis und Apfelstücke grob reiben
- Haferflocken, Gewürze, Honig, Eier und Öl zugeben und zu einem Teig verrühren
- Mehl und Natron dem Teig untermischen
- Teig in eine gefettete und leicht bemehlte Springform (28 cm) geben
- im vorgeheizten Ofen bei 175° C ca. 50-55 min backen
- auf einem Kuchengitter auskühlen lassen

Zutaten Guss:

150 g Rohrzucker
50 g Butter
60 g Frischkäse
10 g Zitronensaft

Alle Zutaten miteinander vermischen, etwas aufschlagen und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen....

Guten Appetit und gutes Gelingen
wünscht Vollwertköchin Sandra Müller!

Lebensmittelkunde:

Kürbis

„Der Kürbis ist stark fäulnishindernd und ein gutes Mittel zur Reinigung des Körpers gegen allgemeine Belastung, wie bei Epilepsie, Lungen- und Darmleiden. Der Gurken-Kürbis (Zucchini) ist besonders wertvoll gegen Magenleiden. Entweder bäckt oder dünstet man den Kürbis. Zum Backen schneidet man ihn in mehrere Teile, entfernt die

Kerne und bäckt ihn ungeschält auf einem Backblech im Ofen ohne weitere Zutaten. Zum Dünsten schält man ihn, schneidet ihn in kleine Stücke und dünstet ihn mit Öl in einem gut schließenden Topf; man kann ihn mit Kümmel, Ingwer und Paprika würzen. Kürbis kann auch sauer oder süß eingemacht werden.“

(vgl: Dr. O.Z.A. Hanisch, Mazdaznan Ernährungskunde und Kochbuch)

Über die Heilkraft der Bäume Die Rosskastanie

(von Hendrik Heidler)

Im Duden finden sich diese Zeilen unter Rosskastanie: „rundliche Frucht der Rosskastanie, die von einer harten, braunen, glänzenden Schale umgeben ist und in einer festen, grünen, stacheligen Hülle reift“. Bei dieser trockenen Beschreibung, der für Menschen roh ungenießbaren Baumfrucht, ist kaum zu erahnen, welcher Beliebtheit sie sich bei Kindern erfreut. Mit großer Hingabe schleudern sie Stöcke nach ihnen, und ein unbeschreiblich gutes Gefühl entsteht, wenn sie aus grüner Schale genommen durch ihre seltsame Glätte der Innenhand fast zärtlich schmeichelt.

Erst 1576 wird von der ersten Pflanzung in Mitteleuropa berichtet. Der Balkan wird für ihre Herkunft angenommen. Damit zählt sie zu den Neophyten, also zu Pflanzen, die aus anderen Gegenden einwanderten. Also aufgemerkt wenn zu arg gegen fremde Pflanzen gefochten wird, auch die Rosskastanie müsste dann aus Mitteleuropa wieder vertrieben werden.

Aber vielleicht sind es womöglich gerade die heilsamen Kräfte fremder Pflanzen, die zu deren Ablehnung führen? So fördert das wiederholte Aufsuchen dieses ruhigen Baumes zur Auseinandersetzung mit sich selbst. Was nicht immer erwünscht ist.



Foto: © Cornelia Schulze pischke.de

Foto: © Andrea Kasajda pischke.de

In vergangenen Zeiten wusste mancher um die Schutzwirkung vor rheumatischen Erkrankungen durch Tragen der Früchte am Körper. Welche Kraft ihr eigen ist, kann leicht anhand ihrer pflanzenastrologischen Zuordnung zum König der Planeten, dem Jupiter, gesehen werden.

Diese Kraft, neben rheumatische Erkrankungen und Gicht auch Bronchitis, Geschwüre, Frostbeulen, Gebärmutterblutungen, Leberschwellungen, Prostatabeschwerden, Krampfadern und viele andere heilen zu können, zeigt sich in vielen Anwendungen spiritueller, naturheilkundiger und schulmedizinischer Systeme.

In einer Zeit mit unzähligen Gewohnheiten und Reglementierungen kann die genaue Beobachtung des Dr. Edward Bach sehr hilfreich sein, erkannte er doch für die Rosskastanie, wie sehr die Knospensenz bei Unbelehrbarkeit wirkt und die der Blüten solche Menschen beruhigt, die sich zu sehr um andere ängstigen.

**Traumzeitpraxis Hendrik Heidler
Geistheiler und Bergschamane
Telefon 037349 8807
www.hendrik-heidler.de**





HOFLADEN



Im Angebot sind naturnahe Produkte aus eigener Herstellung von unserem Bauernhof und aus der Region.





- Fleisch- u. Wurstwaren
- Molkereiprodukte
- Kräuterprodukte
- Gewürze, Öle, Säfte etc.

weitere Angebote und Infos erhalten Sie im Laden.

NEUERÖFFNUNG

am 03.10.2012 ab 10.00 Uhr
geöffnet bis 17 Uhr

Birgit Nestler
Thomas-Müntzer-Weg 1
08359 Breitenbrunn
OT Rittersgrün

Tel.: 03 77 57 / 79 78
Web: www.eiei-nestler.de
Mail: info@eiei-nestler.de

vorläufige Öffnungszeiten jede Woche am

Freitag von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

eine kleine Anfahrtsskizze finden Sie auf unserer Internetseite.
www.eiei-nestler.de



Mazdaznan - Monatsratschläge Ernährung im Oktober

Auszüge aus dem Buch „Monatsratschläge für Küche und Körperpflege“ (Dr.O.Z.A. Hanish)



Alle, die sich eingehender und gewissenhaft mit Ernährung befassen, geben zu, dass wir alle zuviel essen und deshalb krank werden... Es ist aber die Sache jedes Einzelnen, aus der Fülle des von der Natur dargebotenen das auszuwählen, was seinem Temperament und seinem individuellen Zustand entspricht. Das Richtige ausfindig zu machen, wird uns keine Mühe machen, wenn wir an der uralten Regel festhalten: „**Iss nur, wenn du hungrig bist!**“ Lasse dich nicht vom Appetit verlocken, wenn er auch noch so begerlich ist und die Augen förmlich hypnotisiert!

Gewöhne dir an, ein heißes Fußbad vor einer Mahlzeit, wenigsten aber vor der abendlichen Hauptmahlzeit, zu nehmen, und du wirst dich wundern, mit wie wenig du zufrieden gestellt bist. Das Wenige wird vollkommen umgewandelt werden und deshalb auch keine Störungen verursachen. ...

Man nehme frisches Obst und frisches Gemüse, solange es am heimischen Markt zu bekommen ist, und zwar alles möglichst roh. Wenn die Nächte kühl und die Morgen kalt und rau werden, kehrt man allmählich zum Kochherd zurück und

lässt Gemüsebrühen und Schleimsuppen den Übergang zur feuerbereiteten Nahrung bilden. Körnerfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse, auch Käse und Eier gestatten große Abwechslung und die Befriedigung aller individuellen Bedürfnisse. Nicht überwinterndes Obst und Gemüse, das sich ungeeignet längere Zeit nicht hält, steht im Vordergrund und leistet bessere Dienste, um körperliche Schwächen auszugleichen, als künstliche Mittel und Mineralwässer. Bereite nur soviel zu, wie für eine Mahlzeit notwendig ist, so dass es keine Überbleibsel gibt. ...

Mahlzeiten

Können wir einem kalten, feuchten oder nebeligen Oktobermorgen nicht ausweichen, hilft ein Fingerhut voll Wermutwein auf nüchternen Magen, die Kälte abzuhalten. Eine Tasse Wermuttee hat die selbe Wirkung.

Danach mögen wir, je nach Bedarf, noch etwas Obst mit Haferflocken, Kleie oder Agar-Agar nehmen und 1 Glas heißes Wasser mit einer Prise Cayenne oder eine Tasse dünnen heißen Kaffee und mit einem Lächeln auf dem Gesicht ins Freie treten.

Zu Mittag genügt in den meisten Fällen ein gemischter Salat mit etwas Gurke und Toast. Bei Kopfarbeit folgende Tipps.: 1. Gebackene und mit der Gabel geschlagene Bananen mit gemahlene Pinienkernen und Curry. 2. Gebackene und geschlagene Bananen mit Sahne, die mit Ananassaft und etwas Curry gut geschlagen sind. 3. Rohe, mit der Gabel geschlagenen Bananen mit rohen geriebenen Äpfeln, Sahne und Zimt verrührt. 5. Rohe geriebenen Äpfel mit gemahlene Pinienkernen und Sahne 6. Gemahlene Pinienkerne mit Apfelsinensaft und Sahne.

Zur abendlichen Hauptmahlzeit besteht bei Einsetzen der Kälte ein starkes Verlangen nach feuerbereiteten Speisen; sogar die Haustiere ziehen dann warmes, gekochtes Futter vor. Zur Anregung nehmen wir zuerst etwas ungesüßten Fruchtsaft und beginnen die eigentliche Mahlzeit erst etwas später mit einem Salat. Dann folgt das Hauptgericht: gebackenes, gedünstetes oder gebratenes Gemüse mit etwas Kleie, Hafer- oder Weizenflocken oder 1 EL Agar-Agar.

Mache den Versuch: Beginne die Hauptmahlzeit mit einem geschlagenem Eiweiß, vermischt mit dem Saft einer halben Zitrone und 1 Weinglas destillierten Wasser und etwas Brot aus Mittelmehl ... oder gib das geschlagene Eiweiß in einen mit süßer Butter ausgestrichenen Tiegel und lass es im heißen Ofen einige Minuten erhitzen. Guten Appetit!

Mazdaznan

Alte orientalisches/persische Gesundheitslehre, die auf Zarathustra basiert, mit Elementen der Atem- und Körperpflege, sowie Ernährungs-, Wiedergeburt- und Harmonielehre.

Mazdaznan-Seminar im Erzgebirge 10.11.2012 mit Martin Schröder von der Lichtweg-Arbeitsgemeinschaft im Naturhotel Lindenhof in Holzhau

Inhalte: Hilfe zur Selbsthilfe, die Gesundheit in die eigene Hand nehmen, Ursache u. Wirkung, die eigentliche Ursache finden, Stärkung und Festigung des Immunsystems, Essen wir uns gesund, Irrtümer in der Ernährung erkennen und vermeiden, Hormonkur selbstgemacht, Mazdaznan-Drüsenübungen zur Belebung und Verjüngung

Anmeldung:

Erika Proksch, Tel: 037327-1290
Angelika Sändig, Tel: 037344-7422

COLOSTRUM

Geschenk der Schöpfung

(von Katja Reither)



Die Erkenntnis, dass die Erstmilch der Kühe, das COLOSTRUM, schon seit tausenden Jahren genutzt und geschätzt wird, mag etwas überraschen, aber COLOSTRUM und dessen Wirkung war schon immer bekannt und wurde in vielen Kulturkreisen erfolgreich als vorbeugendes Hilfsmittel gegen Krankheiten eingesetzt. In indischen Überlieferungen und auch im alten Ägypten kannte man die wunderbaren Eigenschaften des COLOSTRUM. Die Ägypter setzten dieses leistungssteigernde Mittel vor allem bei Athleten ein. Bei den Inkas in Südamerika sah man COLOSTRUM als göttliche Gabe an und man verehrte es dementsprechend, weil es in deren Augen göttliche Wirkungen hatte.

Aber auch hier in Mitteleuropa kennen und schätzen wir die Wirkung von COLOSTRUM schon seit hunderten Jahren. Vor allem im bäuerlichen Bereich war und ist COLOSTRUM eine beliebte Nahrungsergänzung. Die positive Wirkung auf den Körper wurde schon

früh erkannt, indem die Bauern, nachdem ein neugeborenes Kälbchen vom Muttertier gesäugt wurde, ein paar Tropfen des COLOSTRUM zu sich nahmen.

Es gilt als gesundes Lebensmittel. Es gibt zahlreiche Studien zur Wirksamkeit von COLOSTRUM. COLOSTRUM bietet Schutz vor Infektionskrankheiten, fördert die Wundheilung durch Auftragen auf die betroffenen Stellen („offene Beine“) sowie die Regeneration geschädigter Darmschleimhaut. COLOSTRUM wird auch zur Mitbehandlung von Allergien, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Depressionen eingesetzt.

Es hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers schnell aufzubauen bzw. zu harmonisieren, ohne Nebenwirkungen zu verursachen - es ist ein Geschenk der Schöpfung.

**Katja Reither
Gesundheits- &
Wellnessberatung
Schneeberg**

Tel: 0162-7423360



ausgefallene Bekleidung, Naturwaren, Selbstgemachtes



Bei Katja Landgraf findet man außergewöhnliche Kleidungsstücke in natürlichen Farben und auffallenden Schnitten.

Weiterhin lädt Katja ein, einen Blick auf raffinierte Accessoires, bunte Mützen und Taschen, besonderen Edelstein- und Holzschmuck und auf Produkte „Alles-vom-Schaf“ sowie auf kunstvolle Filzprodukte zu werfen (der Winter kommt bestimmt).

Wer möchte, kann schon einmal auf ihre Website www.apfelgrieks.info

apfelgrieks.info online stöbern oder auch gleich zu ihr in den Apfelgrieks kommen, wo man die Sachen direkt anprobieren kann. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee, beides natürlich aus dem ökologischen Anbau, berät sie gern weiter.

Anfahrt:

In Annaberg-Buchholz unterhalb vom Marktplatz, gleich die Rats- oder Korn gasse hinunter über die Magazingasse.



Apfelgrieks

Inh. Katja Landgraf
Mühlweg 2, 09456 Annaberg-Buchholz
Tel: 03733-679448

www.apfelgrieks.info



vorgestellt:

Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf

Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie

Seit 1991 in Olbernhau als Orthopäde praktizierend, erwachte bei Herrn DM Baldauf schon zeitig das Interesse für komplementäre Therapieverfahren. Nach entsprechenden Weiterbildungen konnte er die Zusatzbezeichnungen „Chirotherapie“ und „Spezielle Schmerztherapie“ führen. In den folgenden Jahren wurden umfangreiche Ausbildungen in der Akupunktur, Osteopathie, Homöopathie, Kinesiologie und weiteren absolviert.

Gleichzeitig sammelte er im Praxisalltag reiche Erfahrungen mit dem neu erworbenen Wissen und den neuen Fähigkeiten. In seiner täglichen Sprechstunde hatte Herr DM Baldauf aber auch die Möglichkeit, die „Erfolge“ der Schul- und Kassenmedizin hinlänglich zu beobachten. Dies führte zu dem Entschluss, ausschließlich auf Privatbasis weiter zu arbeiten, um sowohl die konventionellen, als auch alternative Heilverfahren anwenden zu können. Seit dem 01. Januar 2011 arbeitet Herr DM Baldauf gemeinsam mit seiner Frau und seiner Sekretärin in der Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie Olbernhau und der Zweitpraxis in Dresden.

Heilung als Ziel stellt die Vervollkommnung des Körpers und der Seele dar. Dazu muss es dem Arzt gelingen, die Probleme und Nöte des Patienten zu erkennen. Dies kann nur geschehen im intensiven Gespräch, bei dem der Arzt in erster Linie zuhören muss, und mittels einer ausführlichen körperlichen Untersuchung. Erst dann wird ein individuell auf den Patienten abgestimmtes Behandlungskonzept erstellt. Dieses ist auf Heilung und Wiedererlangung der inneren Balance abgestimmt.

Gerade bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Inneren Organe und der Atmungsorgane, bei Kopfschmerzen, chronischen Schmerzen, allgemeinen Stoffwechselerkrankungen und psychischen Störungen ist eine Einbeziehung aller Symptome wichtig, um eine Heilung zu erreichen.

Sanfte Heilmethoden wie

Klassische Homöopathie

Osteopathie in allen ihren Facetten

Akupunktur

Bachblüten

Kinesiologie/Psychokinesiologie

Neuraltherapie

Entschlackungs- und Entgiftungstherapie

orthomolekulare Medizin

Lasertherapie

Magnetfeldtherapie

Somato-Emotionales Release (SER)

ProQuant-System

sind eine große Hilfe auf dem Weg zur Heilung.

Da Hjalmar Baldauf nach wie vor sehr aufgeschlossen für neue Diagnoseverfahren und Behandlungsmethoden ist, hat er sich in den letzten Jahren intensiv mit biochemischen Abläufen der Energiegewinnung im menschlichen Körper und der Instabilität der Halswirbelsäule befasst. Letztere, oft durch Bagatellunfälle verursacht, kann unbehandelt zu chronischen Schmerzzuständen führen. Die Diagnostik und Therapie dieser HWS-Instabilität und weiterer Stoffwechselstörungen (Mitochondropathien) ist in der Privatpraxis von Herrn Baldauf möglich. Bei korrekter Diagnostik und Therapie können hierbei unerwartete Erfolge erzielt werden.

Mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung in den genannten und anderen alternativen Heilmethoden sowie auf dem Gebiet der Orthopädie ist Herr DM Hjalmar Baldauf gern bereit, Sie auf dem Weg zur Gesundheit und zum Wohlfühlen zu unterstützen. In seiner Privatpraxis finden Sie dafür eine angenehme Atmosphäre abseits von der Hektik unserer Zeit. Vereinbaren Sie einen Termin, wenn Sie gesund alt werden wollen.

Das Praxis-Team berät Sie gern.



Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie
Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf
Facharzt für Orthopädie /
Chirotherapie /
Spezielle Schmerztherapie
Homöopathie

09526 Olbernhau, Saydaer Str. 3 A
Tel. 037360 / 7 33 13

sowie
01277 Dresden, Schandauer Str. 43
Tel. 0351 / 31 90 95 36

www.natuerliches-heilen-baldauf.de

Mazdaznan Monatsratschläge Körperpflege für Oktober

„... Nach der sommerlichen Hitze ist zu Anfang des Monats eine gründliche Säuberung nicht nur der **Wohnung**, sondern auch des **Körpers** angezeigt, damit wir von Erkältung und Katarrh verschont bleiben. Danach fordert der Wechsel der Jahreszeit zu einem Wechsel in der Lebensweise auf, der uns am einfachsten gelingt, wenn wir etwa 2 Tage fasten oder ausschließlich von Obst leben ...

Sorgen wir noch dafür, dass Darm und Nieren gut arbeiten, dass wir bei leichter Unterkleidung bleiben, immer gut gestimmt sind und jedermann mit freudigem Ton und lächelnd die Hand reichen, so sind wir sicher, dass wir uns auf dem Weg der Vervollkommnung befinden.

Sobald wir uns nicht ganz fit fühlen, sollten wir sofort die Ernährungsweise ändern. Die Ursache liegt oft an Speisen, die uns nicht bekommen und so ungenügend umgewandelt werden. Wenn wir uns mehrere Tage mit (destilliertem) Wasser, etwas Zitronensaft und einer Prise Cayenne bescheiden, treffen wir wieder unsere Speisewahl ganz sicher so, dass sie uns auch bekommt. Um wiederkehrendes Unwohlsein vorzubeugen, nehmen wir von Zeit zu Zeit Knoblauchmilch

oder Knoblauchsaft.

Fühlen wir uns körperlich **erschöpft** und geistig **müde**, dann nehmen wir öfters ein heißes Bad, halten danach nur eine leichte Mahlzeit, z.B. aus geriebenem Apfel mit 1 Prise Muskatnuss oder einem aromatischen Gemüse, ... und gehen entspannt und gelassen durch unsere Atem- und verinnerlichten Gebetsübungen.

Wenn die Luftwärme auch allmählich nachlässt, brauchen wir **kalte Luft** nicht zu fürchten, sondern sollten uns daran gewöhnen. Gegen Durchkühlung schluckt man einige kleine Eisstücke (oder kaltes Wasser), bis man ein Glühen verspürt, das uns gegen Erkältung schützt. ...

Es ist auch kein Grund vorhanden, schwere Unterkleidung oder dicke Strümpfe anzulegen. Tragen wir das ganze Jahr hindurch gleich leichtes Unterzeug, sind wir weniger empfänglich für Erkältung, Katarrh, Lungenentzündung und Nervenleiden. Gegen größere Kälte können wir uns mit entsprechender Oberbekleidung schützen, halten aber trotzdem immer den Hals frei, damit sich die Luft um den Körper frei bewegen kann.“ AnK

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

Zeitschrift für Balance, Spirit und ganzheitliche Lebensweise

TROMMEL

neue wege beschreiten

Geflüster

lädt ein zum

3. spirituellen Erlebnistag in Chemnitz

10. November 2012

Kraftwerk e.V.
Kollbergstr. 36
09112 Chemnitz

10.00 bis 18.00 Uhr
Eintritt: € 2.--

Erinnerung

Kundalini-Yoga-LehrerInnen-Ausbildung

Januar bis Dezember 2013 im Erzgebirge

Was ist Yoga?

„Ich werde euch mit ganz einfachen Worten etwas über Yoga sagen: Der menschliche Geist ist potentiell unendlich und schöpferisch. In der lebensnahen Wirklichkeit ist er jedoch begrenzt. Darum wird technisches Fachwissen benötigt, das dem Menschen ermöglicht, seinen Geist zu erweitern und somit das Gleichgewicht zu erreichen, das ihm gestattet, seine körperliche Struktur zu lenken und sein unendliches Selbst zu erfahren.“

„Das Hauptproblem in unserer Welt ist Stress. Dieses Problem wird nicht abnehmen, sondern es wird zunehmen. Wenn dieser Schock durch Pranayama (Atemtechniken) aufgefangen werden kann, dann können Stress und Krankheit vollkommen beseitigt werden.“

„Weise Männer ergründeten das Wesen der Chakren - ihre Funktionsweise ... ihre wechselseitigen Beziehungen und ihre Kraft. Sie stellten fest, dass das gesamte menschliche Leben auf ihnen basiert. Daraus entstand die Wissenschaft über Chakren: Und dies war der Ursprung und die Geburt von Kundalini-Yoga.“



Yogi Bhaajan

Einige TeilnehmerInnen über die Ausbildung:

„...Eine sehr große Portion Selbstdisziplin gehört schon dazu, dieses Abenteuer zu meistern. Für mich selbst hat es unheimlich viel gebracht. Ich gehe bewußter durch den Alltag, die Konzentration auf eine bestimmte Sache fällt leichter, ich kann mit Stress gut umgehen... Wer tiefer in das Kundalini-Yoga einsteigen und genaueres über sich herausfinden möchte, dem kann ich diese Ausbildung weiterempfehlen...“

Verfasser möchte anonym bleiben

„... Die Ausbildungswochenenden sind anstrengend, aber zugleich auch schön und entspannend... Jedes Wochenende bringt viele neue Erfahrungen, spannende Erklärungen und Übungen, wo ich meine Grenzen immer wieder neu erfahre und austeste. Freitags komme ich mit dem Alltagsstress der vergangenen Woche im Ausbildungskurs an und Sonntagabend fahre ich mit vielen neuen Eindrücken ganz relaxt und entspannt nach Hause... Das Schöne ist auch, wir sind inzwischen wie eine Familie... In meinem Leben hat sich einiges verändert und ich glaube, das ist gut so. Ich weiß jetzt: ich bin für mich, mein Leben, selbst verantwortlich. Ich gehe offener, aufgeschlossener durch den Alltag...“

Kerstin Herrmann

Informationen erhältst du bei:

Katrin Zehm, e-mail: ans.aue@freenet.de, Tel. 03771-21 91 17



Einzelarbeit • offene Abende • Seminare

Eröffnung Praxis „Leicht-Sein“ von Bettina Brückner

Möge das Leben fließen.
Familien und Systemaufstellung.

Was sind Aufstellungen?

„Aufstellungen sind eine der effektivsten Methoden, um ans Licht zu bringen, was im Verborgenen wirkt. Zugleich eröffnen sich neue, oft sehr überraschende Lösungen und Möglichkeiten.“ (Jipz)

Bei welchen Fragen kann ich Sie begleiten?

Welche Rolle habe ich in der Familie? (Herkunfts- und Gegenwartsfamilie)
Was gehört zu mir und was zu den anderen?
Was sagt mir mein Körper?
Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um?
Was fühle ich und was machen meine Gedanken mit mir?

Auf diese Fragen möchte ich gerne mit Ihnen gemeinsam Antworten finden und auf das Leben schauen, so wie es ist.

In meiner Praxis „Leicht-Sein“ biete ich Einzelarbeit, Paararbeit, Seminare und Offene Abende für Familienstellen an. Diese Offene Arbeit und auch die Seminare mache ich nicht alleine, sondern mit meiner Kollegin Catrin.

Ich begleite Sie gern auf der Suche nach Ihrem eigenen Weg. Jedoch kann meine Arbeit weder einen Arzt, noch einen Heilpraktiker ersetzen. Doch kann diese Methode unsere eigenen Heilkräfte im Körper aktivieren.

Sie finden mich:

Praxis Leicht-Sein
09456 Annaberg-Buchholz, Max- Michel- Straße 15
03733 / 26401 oder 0152 / 04 51 40 05
bettina.brueckner@gmx.de

Telefon:

Mail:

Termine:

Offene Abende 10.10. und 28.11.
Beginn 18.30 Uhr

Seminartage:

06.10. und 17.11.2012



Helmert-Seminare.de
Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg

Helmert-Seminare.de präsentiert:

Alexander Wagandt kommt ins Erzgebirge nach Marienberg:

**Seminar am 13. Oktober in Marienberg
„Mayakalender und Zeitenwende“**

Du kannst es überall beobachten – die Welt ist im Wandel - schneller und dynamischer als je zuvor. Ob in der Gesellschaft, der Wirtschaft oder in der Politik – Verwerfungen, Absurditäten und Zerfall ungeheuren Ausmaßes werden unübersehbar, sind überall zu erkennen. Sicher Geglauhtes entpuppt sich als fragil. Alte, ehemals stabile, Strukturen zerbrechen. Der Vorhang zerreißt – die Illusion wird überall sichtbar.

Bei solch wachsender Verwirrung (Verwickelung) im Außen ist ganzheitliche innere Entwicklung gefragt! Entwicklung am Anfang des Knotens.

Nicht im Außen, sondern im Innen. Nicht an einer zerfallenden Gesellschaft, Wirtschaft oder Politik, sondern in Dir. Es geht um Deine eigene Entwicklung, Dein Bewusstsein – in Dir. Dafür gilt es, zunächst nach außen und dann nach innen zu blicken, die Wahrheit jenseits der vielschichtigen Fassaden zu erkennen, Dich Deiner wahren Natur zu erinnern, ist die eigentliche, die wahre (R)evolution, die jetzt geschieht.

Alexander bietet Dir an diesem Tage, neben dem Blick auf den Maya-Kalender und die aktuellen und künftigen Zeit-Qualitäten auch ganzheitliche, praktische Unterstützung zur Bewusstwerdung in Zeiten des Wandels.

Preise:

Frühbucherpreis: 22,- Euro / mit Begleitperson 33,- Euro
Normalpreis: 33,- Euro / mit Begleitperson 44,- Euro
(Der Frühbucherpreis gilt nur für eine bestimmte Anzahl von Teilnehmern in der Reihenfolge der Anmeldung)

Nähere Info's und Anmeldung unter www.helmert-seminare.de

Nachgedacht...

Alles Bio, oder was?

Wer in den vergangenen Tagen und Wochen die Mainstream-Medien verfolgt hat, dem ist aufgefallen, dass vermehrt auf das Thema „Bio“ eingegangen wird. „Bio“ steht stark im Verruf. „Sind Bio-Lebensmittel wirklich so gesund wie wir denken? Oder fallen wir auf einen großen Schwindel herein?“ heißt es. Da werden schockierende Bilder von Bio-Mastbetrieben gezeigt, wie wir sie sonst nur aus konventioneller Massentierhaltung kennen. ÖKO-Kontrollen werden nur unzureichend durchgeführt. Es werden die strengen Bestimmungen nicht eingehalten, Grenzwerte überschritten. Doch was stimmt nun? Kann ich dem Bio-Siegel noch vertrauen? Kommt mein Bio-Ei wirklich von glücklichen Hühnern, die auf der großen grünen Wiese picken? Trage ich wirklich zu meiner eigenen Gesundheit, zu Umweltschutz, artgerechter Tierhaltung, fairem Handel, humanen Bedingungen und Nachhaltigkeit bei, wenn ich teure Bio-Produkte einkaufe? Ich kann es leider nicht sagen. Aber ich kann jedem nur raten: Hinterfragt alles! Kauft saisonale Produkte. Kauft Produkte aus der Region. Wenn die Wahl steht, kauft vorrangig Produkte, die von privaten Anbauverbänden zertifiziert sind bzw. kontrolliert werden, z.B. Produkte von Bioland, Naturland, Demeter usw., denn sie haben meist eine langjährige Tradition und arbeiten nach strengeren Regeln des Ökoanbaus. Vertraut beim Bio-Kauf Eurem Instinkt, aber auch vor allem Eurer Nase. Betreibt Eigenanbau. Reduziert den Fleischkonsum. Denkt positiv beim Kauf und beim Verzehr.

„Unsere Zukunft kann nur ökologisch sein.“ DeR



Weitere Highlights dieses Jahr bei Helmert Seminare

„Unsere Kinder“ mit Michael Antoni am 20. Oktober 2012

„Männerpfade/ Frauenwege“ - ein schamanisches Seminar mit Ulrike Towanou und Marco Helmert vom 09. - 11. November 2012

„Die heilenden Möglichkeiten von Klang“ mit Volker Lauckner am 17. November 2012

„Loslassen im Alltag“ mit Gitte Helmert am 07. Dezember 2012

Garten, Musik & Reisen

Gartentipp: WÜHLMÄUSE

(von Ann König)

Bei den Gedanken an Wühlmäuse kommt bei vielen Gärtnern häufig die Wut hoch: „Schon wieder wurde ein gerade angepflanzter Setzling, sei es Baum oder Blume so an den Wurzeln abgenagt, dass die Pflanze oder die Ernte hinüber ist.“ Wühlmäuse fressen vor allem die Wurzeln von Gemüsepflanzen und Obstgewächsen und nagen die Rinde von Obstbäumen und Rosen an.

Bevor wir jedoch die Wühlmäuse jetzt verdammen und mit den ärgsten und giftigsten Mitteln bekämpfen, lohnt sich, einen Blick auf Ihren Sinn zu werfen. Als ein Tier der Schöpfung, ist auch sie zu ehren und zu achten.

Wenn Wühlmäuse im eigenen Garten auftreten, ist es ein Signal für ein Ungleichgewicht im Erdreich und in uns. Wir müssen uns also die Frage stellen „Was will mir die Wühlmaus sagen, wenn sie so verstärkt in meinem Leben auftaucht?“

Und wie jedes Tier hat auch die Maus eine Botschaft für uns. Sie steht für ein Ungleichgewicht oder Unordnung im Menschen. Die Maus erscheint, wenn die großen Pläne des Lebens am Detail scheitern könnten. Wir sollten uns auf das Kleine, Unscheinbare besinnen. Es geht um Achtsamkeit und Wachheit im Umgang mit den Dingen. Das bedeutet, Ordnung in unser Leben zu bringen und alles wieder überschaubar zu gestalten. (vgl. Regula Meyer, tierisch gut, Arun Verlag)

Ist die Botschaft der kleinen Nager erkannt und angenommen, können wir uns der sanften und natürlichen Herstellung des Gleichgewichtes im Garten widmen.



Foto: Rötelmaus © Soebe/wikipedia.de

Ihre natürlichen Feinde sind Greifvögel, Wiesel, Iltis und vor allem **Hauskatzen**. Ein mutiger Kater kann sein Revier innerhalb weniger Monate von Wühlmäusen leer räumen und zukünftig vor einen starken Befehl bewahren.

Wo keine Raubtiere wachen, können wir versuchen, die Wühlmäuse mit Duftpflanzen zu vertreiben, bei denen sie die Nase rümpfen. Dazu eignen sich Kaiserkronen, Königskerzen, Knoblauch, Schwarze Johannisbeere, Narzissen und Weißer Steinklee.

Dagegen lieben sie Tobinambur. Als prima Gemüse und sehr gute Begleitpflanze für Obstbäume, ist es eine leckere Ablenkung für die Wühlmaus, bei der sie Bäume und Beeren in Frieden lässt.

Weiterhin können wir in den Gängen Substanzen legen, die abschreckenden Geruch verströmen z.B. Thuja-zweige, Nussbaumblätter und Knoblauchzehen oder auch EM-Produkte. Ein Versuch ist es wert, Flaschen schräg in die Erde zu graben. Darin erzeugt der Wind einen Pfeifton, der den feinen Ohren der Wühlmäuse unangenehm ist.

Menschenhaare können auch in Gänge gelegt oder rund um gefährdete Pflanzen in die Erde gegraben werden. Wühlmäuse mögen den ‚Feindgeruch‘ nicht (sorgt gleichzeitig auch für Düngung).

Ein weiterer Tipp: Eisenstangen in die Erde stoßen und mehrmals täglich mit dem Hammer auf das Metall schlagen. Diese Schallwellen sind für sie unerträglich. Die Stangen dann versetzen und es wiederholen.

Nach ein paar Wochen am Grundstücksrand und um frisch gepflanzte Bäume Knoblauch, Tagetes, Tobinambur oder Kaiserkronen setzen. (AnK)

(vgl. Johanna Paunggner, Thomas Poppe, Der lebendige Garten, Goldmann Verlag und Marie-Luise Kreuter, Der Biogarten, BLV Verlagsgesellschaft mGH)



Foto: © Andreas Zöllnick/pixelio.de

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, Hendrik Heidler, Katja Reither, Mandy Goller, Denis Röher, Regina Rößler-Wagner, Macro Helmert, Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf, Dipl.-Med. Wolfram Alexander, Dipl.-Ing. Gerd Süß

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.

Neue CD von Vicente Patíz

Vive el momento - Lebe den Moment

„Er steht allein auf der Bühne und entfacht ein orchestrales Feuerwerk.“ (Presse)

Die Konzerte von Vicente Patíz sind Balsam für das Herz, atemberaubende Performance und herzerfrischendes Kopfkino zugleich. In seinem nunmehr siebenten Album „Vive el momento“ verschmelzen Elemente aus Weltmusik, Jazz und Flamenco zu einem atemberaubenden Mix aus Melodie und Lebensfreude. Gekonnt erweitert der Gitarrist die Bandbreite seiner Klangwelten durch rasante Percussion-Parts und exotische Instrumente wie das Didgeridoo, Hulusiflöte und Wasserklänge.

Mit seinem lockeren und charmanten Entertainment versteht es der Künstler, sein Publikum zu fesseln und lässt die Zuhörer die Welt durch seine Augen sehen. Dabei entführt er an die Traumstrände Italiens und Spaniens oder beschreibt schöne Momente und Abenteuer in Australien und holt das Meer ins Konzert. Patíz entlockt seinen Gitarren ungläubliches, ob er sie streicht oder feurig zelebriert, ob er sie singen lässt oder mit einer Nagelfeile bearbeitet, um Dschungelklänge zu zaubern. Was bleibt, ist einfach nur: Staunen.

„... bezaubert seine Fangemeinde nicht nur mit seiner schier überordnenden Musikalität. Er verfügt auch über die Gabe, seine Kompositionen mit Charme, Witz und sprachlicher Eleganz zu kommentieren.“ (Presse)



„...Patiz muss man gesehen haben!“ (Presse)

Konzerte:

27.10. Wasserschloss Klaffenbach

28.10. Neues Gemeindehaus
Johanngegenstadt

17.11. Schwarzenberger
Gymnasium

www.vicentepatiz.com



Ferienhaus auf Rügen

Unser 2005 erbautes Ferienhaus liegt, umgeben von altem Baumbestand auf einem etwa 1000 qm großen Grundstück, eingebettet in eine hausumspannende Sonnenterrasse, mitten in dem Landschafts- und Vogelschutzgebiet ‚Greifswalder Bodden‘, nahe Putbus und den Seebädern Baabe, Sellin und Binz. Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter ist es eine Oase, ein Rückzugsort in die unberührte Natur an der Mellnitz-Ueselitzer Wiek.

Die natürliche Bauweise mit Reetdach, ca. 130 qm Wohnfläche mit 3 Schlafzimmern, 2 Bädern und die exklusive Ausstattung mit z.B. Kaminofen, Infrarot-Sauna sowie Terrassenmöbel, Sonnenliegen und Fahrräder laden ein, komfortabel zu wohnen und Rügens beschaulichen Süden sanft zu entdecken.

Umgebung:

- Anschluss an das Rügen-Radwandernetz
- KanuEinstellstelle in Hausnähe
- Reiterhöfe, Golfplatz Karnitz
- Puddemin Yachthafen, dort Bootsverleih und Restaurant
- Naturstrand Gustow
- Kranichflug im Herbst



Infos und Buchung bei Dipl.-Med. W. Alexander in Thalheim
Tel: 03721-267941, www.homoeopathiarzt-alexander.de



Lassen Sie sich einfach treiben, erleben Sie unser Refugium in Besitz!



... Was willst Du stattdessen? (von Ann König)

„Ich bin müde“, „Ich kann es mir nicht leisten“, „Alles wird teurer“, „Ich habe zu viel Stress“, „Meine Kinder nerven“, „Meine Arbeit ist schwer zu ertragen“, „Mein Rücken macht mir Probleme“, „Meinen Chef könnte ich ...“, „Mein Mann/Frau versteht mich einfach nicht“, „Ich vertrage es nicht“, „Ich bin so wetterfühliger geworden“, „Ich habe keine Zeit“, „Ich schaffe es nicht ...“

... na, hörst Du Dich oder Deine Mitmenschen hier reden oder jammern?

Schauen wir uns eine Gesetzmäßigkeit an: „Alles, woran Du denkst oder was Du aussprichst und dabei fühlst, ist Schwingung. Es schwingt in das Universum hinaus und kommt wieder zurück zu Dir.“ D.h. ALLES, was Du wiederholt von Dir gibst, wird früher oder später in Deinem Leben erscheinen. Das Universum kann nur mit „**Dein Wunsch ist mir Befehl**“ reagieren. Das ist unser freier Wille.

... und, brauchen wir uns da noch zu wundern, dass alles teurer wird, dass der Rücken immer mehr schmerzt und der Partner immer weiter nervt?

Nichts bestimmt Dein Leben mehr als Deine Gedanken und Worte, in Verbindung mit dem, was Du dabei fühlst. Nichts anderes kann Dich heilen, als Du selbst. Wenn Du an Krankheit denkst, bekommst Du Krankheit. Wenn Du an Geldmangel denkst, wirst Du Geldmangel erfahren. Wenn Du KEINen Regen willst, bekommst Du Regen. Denn das Universum kennt nicht „kein“ und „nicht“. Wenn das Kind NICHT runterfallen soll, wird es runterfallen ...

„**Alles worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest, verstärkt sich!**“

Und wie verstrickt sind wir in diesen Denkmustern, in diesem „Kampf“? Wie kommst Du da raus? **1.** Beende sofort Gespräche und Gedanken, die die Klageseite verstärken.

Der **2.** Schritt zur Veränderung: Beobachte und *akzeptiere* die Situation, so wie sie ist. Nimm sie an.

3. Beobachte, was Du dabei fühlst: Wut, Trauer, Verzweiflung ...

4. Schau, was es Dir sagt - werde ruhig und neutral. Alle (unangenehmen) Situationen sind Spiegel, die

Dir zeigen, wo Du mit Deinem Leben noch nicht in Einklang bist und es nur in Dir ändern kannst.

Dann ein wichtiger Schritt:

4. Ändere Dein unangenehmes Gefühl in ein Wohlgefühl, indem Du irgendetwas findest, was Dir doch an dieser Problematik/Situation/Sache/Körper/Mensch gefällt. Da gibt es immer etwas - auch, wenn es nur etwas ganz Kleines ist. Schau' und kram in Deinen Erinnerungen. Lenkst Du Deine Aufmerksamkeit auf etwas Schönes, z.B. auf die strahlenden Augen, den schönen Pullover, den Du Dir leisten konntest, die Blume, die Dir Dein Kind in Liebe geschenkt hat, den glücklichen Moment am Meer, änderst Du Deine Schwingung und ziehst folglich auch schöne Dinge in Dein Leben. Das Universum antwortet Dir - immer.

5. Wenn Du Dich nun richtig wohl fühlst, frage Dich nun zu Deinem bestehenden Problem: „**Was will ich stattdessen?**“ **Du hast immer die Wahl, Dich auf etwas Neues auszurichten - Du entscheidest über Dein Leben.**



Foto: © Gerd Altmann Shapes Allsilhouettes.com/pixello.de

6. Und dann fühle, als ob es schon eingetreten ist. Fühle, wie es ist, es schon zu besitzen, rieche, ertaste es in Deiner Phantasie. Fühle, wie es ist, wenn Du gesund, fit und glücklich über die Wiese tanzt. Fühle und erfreue Dich daran, wie es ist, wenn der „problematische“ Mensch sich so verhält, wie Du es Dir wünschst.

7. Zeichne es, schreibe es auf, fertige Collagen an und rede darüber.

*Fühlen und Vorstellen steht über Handeln.
Dein Leben wird sich wandeln ...*

Im nächsten Infoblatt:
Das verschollene Wissen über langjährig glückliche Ehen und Partnerschaften.



Die Heilkraft der göttlichen Liebe

Wir leben in einer Welt voller nützlicher und unnützer Technik. Die Menschen meinen, Ursache und Wirkung zu kennen. Es wird uns beigebracht: Was wahr ist, lässt sich sichtbar machen, lässt sich berechnen, in Statistiken pressen, lässt sich beweisen. Was man nicht sieht, was man nicht berechnen, nicht rundum wissenschaftlich beweisen kann, existiert und funktioniert nicht.

Wahrscheinlich ist dies der Grund, weshalb vielen „Geistiges Heilen“ suspekt erscheint. Ist ja alles nur Einbildung...

Aber muss „wissenschaftlich bewiesen“ werden, dass Liebe heilt oder wissen wir dies nicht seit Anbeginn der Zeiten? Muss wirklich „wissenschaftlich bewiesen“ werden, dass so etwas wie GOTT existiert?

Als Heilerin heile ich mit dem Geiste, mit der Kraft der All-Liebe Gottes, mit der universellen Energie des Universums, der liebevollen Unterstützung der Engel und der weisen Hilfe der Ahnen. Ich bete und ich verbinde mich geistig und emotional mit der göttlichen Quelle, leite und „wandle“ Energien und lasse diese durch Handauflegen in das Energiefeld des Hilfesuchenden fließen. Im vertraulichen Gespräch zeige ich Zusammenhänge auf und versuche universelle Gesetzmäßigkeiten zu erklären. Plötzlich werden Lösungswege erkennbar.

Wenn auch die Art und Weise der Energieheilung (noch) nicht bis ins Detail geklärt sein mag, so ist doch eines unstrittig: **Geistiges Heilen wirkt.**

Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte öffnet sich das Tor zu ganzheitlichem Heilwerden.

Die Erfolge in meinem Zentrum sind mir Beweis genug.

Ihre Regina Rößler-Wagner

Weitere Informationen und Seminare:
Zentrum für Geistiges Heilen
09484 Kurort Oberwiesenthal, Annaberger Straße 82
Tel. 037348/ 23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de



Seminar „Ein neuer Anfang“

ein richtungsweisendes Seminar zur Entfaltung deines wahren Potenzials für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Liebe und Erfolg in deinem Leben
10.11.2012, 9.30 - 12.30 Uhr, Seminargebühr: 65 €

ENTDECKE DIE MACHT IN DIR

MATRIX - INFORM®
Der AHA - Effekt

Bewusstsein erschafft Realität - Den Lebensplan erkennen - Wissen, was du willst

Die Welle am eigenen Körper erfahren.
Zu- Recht- kommen im Alltag.
Aufräumen mit hinderlichen Denkwegen.
Weg von Schmerz, Angst und Schuld.

**Anwendungsabend: Donnerstag, 01. Nov. und
Dienstag, 13. Nov. 2012
19:30 Uhr im Yoga Zentrum Schwarzenberg**

Teilnahme Gebühr: 50,00 Euro pro Person
Teilnahme Anmeldung: Mandy Frank 03771 - 217696
0176 96678079

YOGA
zentrum

„Yoga-Kurse“
für Anfänger und Fortgeschrittene
Von den Krankenkassen bezuschusst
Ab 05. November 2012

„Yoga-Wochenende“ im GH „Schachtelalm“
12. - 14. Oktober 2012, 175€
30. November - 02. Dezember 2012, 175€
18. - 20. Januar 2013, 175€

Aktuelle Termine im Yogazentrum Schwarzenberg

Systemische Aufstellungen

Sichtbarmachen von Verstrickungen und deren Auflösung
Samstag, 16:00 Uhr, 13.10., 09.11., 01.12.2012, 15€ / 50€

Ernährungs-Kurs „Gesunde Ernährung“

Abnehmen ohne Kalorien zählen
Dienstag, 18:30 Uhr, ab 02. Oktober 2012, 125€

mit Anett Choulant
Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin, Fasten-Leiterin,
System-Therapeutin und Ernährungsberaterin
Infos und Anmeldung: 03774-336861

www.yoga-erz.de

einheit von
körper, geist
und seele



„Herbst-Fasten-Kur“ auf Rügen
Fasten in Verbindung mit Yoga und Fasten-Wandern
26. Oktober - 04. November 2012, 490€

... Baukonzept mit Zukunft

DAS SONNENHAUS

... unabhängig und umweltbewusst:

Wohnen mit der Sonne

Die kalten Herbst- und Wintertage stehen vor der Tür. Die Energielieferanten reiben sich die Hände, die Umsätze steigen wieder. Ganz entspannt können die Besitzer und Bewohner eines Sonnenhauses bleiben, denn den überwiegenden Anteil der Heizenergie liefert die Sonne. Der Restenergiebedarf wird vorzugsweise mit dem nachwachsenden Rohstoff Holz gedeckt. Jedoch braucht der wertvolle Rohstoff Holz nur in homöopathischen Dosen eingesetzt werden. Nicht ganz, denn 3 ... 4 Raummeter pro Jahr werden doch noch benötigt für die Beheizung eines gut gedämmten Einfamilienhauses. Jedoch muss auch in kalten Wintertagen nicht täglich geheizt werden. Der große Pufferspeicher macht es möglich, hier wird die Energie bis auf Anforderung zwischengelagert.

Ein lodernendes Feuer im Kaminofen, mit welchem der Pufferspeicher beheizt werden kann, hat aber auch etwas, besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit. Ansonsten liefern im Sonnenhaus Fußboden- und Wandheizflächen gesunde Strahlungswärme.

Wir sind als Büro seit Januar 2010 Mitglied im Verein „Sonnenhaus-Institut“ Straubing. Neben den Entwicklungen und den mittlerweile jahrelangen Erfahrungen bei der Nutzung der Solarthermie für die Beheizung von Gebäuden wird jetzt auch eine andere Möglichkeit intensiv untersucht. Es geht um die Nutzung der geförderten Eigenstromerzeugung (Photovoltaik) zum Betreiben einer Wärmepumpe und die anschließenden Wärmespeicherung wie bisher im Pufferspeicher. Hier werden zur Zeit wirtschaftliche Lösungen untersucht und herausgearbeitet.

Bei einem Sonnenhaus geht es dabei immer vorrangig um die Einsparung von Heizenergie, denn etwa 85 % seines gesamten Energiebedarfes benötigt der durchschnittliche deutsche Haushalt für Heizung und Warmwasserbereitstellung.

Organisiert vom ENEE (Erzgebirgisches Netzwerk für Erneuerbare Energien e.V.) finden vom **07.11.2012 bis 09.11.2012 in Annaberg die öffentlichen Energietage** mit Vorträgen und Ausstellungen statt. In diesem Rahmen werden wir über die Bauarten Sonnenhaus und Passivhaus Kurzvorträge halten. Dipl.-Ing. Gerd Süß



Die Architektur eines Sonnenhauses kann traditionell oder modern sein. Wichtig ist, dass unverschattete Kollektorflächen für das „Einfangen“ der Wärme nach Süden zur Verfügung stehen. Ein von uns im modernen Stil geplantes Sonnenhaus ist im Juni diesen Jahres in Erlabrunn an der Milchbachsiedlung fertiggestellt worden (siehe Bild).



Bauplanungsbüro Süß GmbH
08340 Schwarzenberg
Tel. 03774 1545-0

www.suess-projekt.de



Alpakawolle - Das Vlies der Götter

„Alpakafaser ist wertvoll. Es gibt praktisch keine negativen Charakteristiken, die man beim Alpakavlies findet. Mutter Natur hat die ideale Faser entwickelt und diese auf das sanftmütige Alpaka platziert.“

„Der Spanier Bernabe Cobo sprach über die Alpakafaser in seinem Buch History of the New World (1653): „Alpaca, un cálido don de Dios a los Hombres“ (Alpaka, ein Geschenk der Wärme von Gott an den Menschen.)“



Alpakawolle zählt zu den edelsten Naturfasern.

Diese wunderbare Naturfaser hat heilende Wirkung. Sie verfügt über sehr viele Aminosäuren. Die Alpaka-Faser ist dem menschlichen Körper sehr ähnlich. In der Alpaka-Faser befindet sich kein Lanolin (Wollfett), in dem sich Staub und Bakterien festsetzen, die Allergien erzeugen können.

Wir fertigen Produkte aus unserer Alpakawolle:

- für einen gesunden und erholsamen Schlaf	Bettwaren - Steppdecken, Unterbetten, Kopfkissen fast alle gängigen Größen
- für die Gesundheit des Rückens	Nierenschoner (-wärmer)
- für warme Füße	Socken und Strümpfe für jeden Bedarf
- für den Winter	Handschuhe, Mützen, Schals
- für die Handarbeit	Rohwolle, Strickwolle
- zum Kuschneln	Felltiere

Das Vlies der Götter
nun auch in Raschau!



Roland und Helga Niehoff
Bergsiedlung 15
08352 Raschau-Markersbach

Tel. 03774-820584
Handy: 01522-9587234
E-Mail: r-h-niehoff@online.de

www.niehoff-alpacas.de

ELEKTROSMOG eine Einführung (von Mandy Goller)

Elektrosmog gewinnt zunehmend an Bedeutung. Allerdings machen sich noch nicht alle Menschen wirklich Gedanken um deren Auswirkungen, sondern genießen die Vorzüge der modernen Technik. Selbstverständlich ist es angenehm, dank WLAN auf dem Balkon das Internet zu nutzen, aber muss ich mich wirklich dieser Strahlung aussetzen und ist es das wert? Was geschieht, wenn auf unseren Körper elektronische Wellen treffen?

Durch Elektrosmog wird die Kommunikation zwischen unseren Zellen gestört, so dass die Zelle nicht mehr weiß, auf welches Signal sie hören soll – auf die natürlichen elektromagnetischen Wellen oder auf die durch Technik gewonnene Energie. Eine erste Auswirkung davon ist fehlender Schlaf. Dabei lässt sich fehlender Schlaf auch durch Abgeschlagenheit am Morgen definieren. Für einen gesunden Schlaf benötigen wir das Hormon Melatonin. Dieses steuert unser Schlafverhalten ebenso wie die Hemmung von Krebswachstum und wird nur nachts ausgeschüttet. Darum ist es so wichtig, bei absoluter Dunkelheit zu schlafen. Die Ausschüttung des Hormons Melatonin wird durch Tageslicht (auch künstlich erzeugtes Licht), aber auch durch Elektrosmog jeglicher Art gehemmt.

Stresszeichen wie Schlafstörungen, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationschwäche, Appetitlosigkeit, Lernschwäche, Libidoverlust, **bei Kindern mit Bettnässen sowie anderen vegetativen (unbewussten) Störungen.**

2. Phase: Beeinträchtigung: Der Körper reagiert auf die jetzt noch immer bestehenden Belastung mit deutlichen Störungen körperlicher Art, wie gesteigerter Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Migräneanfällen, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechsellentgleisungen, ...

3. Phase: Erkrankung: Da jeder Körper individuell reagiert, spiegelt sich hier das gesamte Spektrum medizinischer Erkrankungen wieder.

Aus diesem Grund sagen Grenzwerte auch wenig aus. Grenzwerte werden nur nach einer akuten Gefährdung ausgerichtet. Also nur, was uns unmittelbar direkt und nachweisbar krank macht, ist verboten. Da aber, wie bereits erwähnt, fehlender Schlaf ganz unterschiedliche Auswirkungen haben kann, gibt es keinen Grenzwert, der uns prophylaktisch schützen kann.

Fortsetzung folgt: Wie Sie sich und Ihr Kind vor Elektrosmog schützen können

Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin
Mandy Goller
Tel.: 03745-751395

1. Phase: Belästigung: Der Körper reagiert auf die Belastungen mit

Lit.: PraNeoHom Lehrbuch Bd.1, Layena Bassols Rheinfelder

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 **Fotoshootings**; Fotografie als Spiegel und Ansatz zu neuem (Selbst-)Bewusstsein; fotogr. Therapie-, Seminar- u. Reisebegleitung; Tierfotografie; Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen; Gestaltung von Printmedien, 08262 **Muldenhammer**, ☎ 037465-40535, *www.magic-moments-photography.eu*

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

Kunsthaut Eibenstock, Inh.: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Vorträge, Seminare, Tänzkurse, Yoga, Pranaheilung, Werkstattkuche, Bastler- u. Künstlerkurse ☒ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 **Eibenstock** (Nähe Sportplatz), ☎ 037752/50428 *www.kunsthaut-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. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☒ Bergmannsgasse 1, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056, *www.lebensfreude-ina-klinger.de*

Christine Lukaschek, BIODANZA in Schwarzenberg im Pranazentrum (Str. d. Einheit 55), in Plauen im Yagunazentrum (Morgenbergerstr. 19), in Chemnitz im Yogazentrum (Ritterstr. 72) ☒ Ostsidlung 3, 08294 Löbnitz ☎ 0177-1219150, *www.biodanza-chemnitz.de*

Raum Schwarzenberg

Reisebüro Grund, Claudia Grund, Beratung und Buchung von Gesundheitsreisen, Kuren, Wellness-, Ayurvedareisen, ☒ Grünhain, Bernsbach, Elterndein Buchungs ☎ 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; Produktvorträge, 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, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☒ Straße der Einheit 55, **Schwarzenberg**, ☎ 0173-3822353, *www.pranahheilung-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 *heahnert.auto@online.de, www.haehnert.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*

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

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

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

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, Spagyrik, Homöopathische Hausapotheke, Globoli (indiv. Rezepturen) Sauerstoffkur nach Ardenne, ganztgl. Gesundheitsberatung, ☒ Dorfberg 8, **Breitenbrunn**, ☎ 037756-179088, Spezialisierung Schwangerschaft, Babys u. Kinder, *www.landapotheke.de*

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

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

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inhaber Jörg Nestler, naturnahe Bewirtschaftung, Verkauf von Frischmilch, Schinken, Eier aus Freilandhaltung, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen **Hoffaden 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 Hölzig, 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., Ergiefield-Korrektur, Muskel- und Gelenkpflege, *www.erfogleiche-nichttraucher.de*, ☒ Dorfstraße 97, 09456 **Mildenau** ☎ 03733-143043, *www.gb-matthias-vogel.de*

Astrid's Bewegungsland, Astrid Halm, ganztgl. Bewegungskurse für Kinder, Eltern-Kind-Kurse ab 9 Monate, **Qi Gong**-Kurse, **Reiki**-Behandlungen u. Einweisungen, **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, -Schleifkuren, -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 Bringesservice. Biopartyservice u. Veranstaltungscatering, Frischeküche im EGE, Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberg - Buchholz, ☎ 0371/9090745, *www.bio-fee.de*

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

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

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

Regina Röbler-Wagner, Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, spirit. Lebensberatung, astrolog. Psychologie, Seminare, **Studio für Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen**: Naturkosmetische Anwendungen, Verkauf, med. Fußpflege, Reflexzonentherapie, ☒ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort **Oberwiesenthal** ☎ 037348-23962 u. -22200

Raum Stollberg/ Thalheim

Waldcampingplatz Thalheim, Steffen Seim & Sofia Schröter, Outdoorurse, Themen Survival, Feuer, Diavorträge, 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, Colon-Hydrotherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Medizinische Klangtherapie, ☒ Wiesenstraße 7, 09380 **Thalheim**, ☎ 03721/84368, *www.homoeopathiearzt-alexander.de*

Klangmassage Stollberg, Innh. Norman Schirmer, wohltuende 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.geistheiler-münzner.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, Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg für Homöopathie, Naturheilverfahren, Schamanismus, Ganzheitliche Medizin, Pflege, Therapie und Wellness, *www.helmert-seminare.de* **Merlins-Tor** Schamanisches Heilen, Astrologie, Coaching, spirituelle Seelsorge, Meditation, ☒ 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, Chirotherapie, Diplomhomöopath, Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin, somatoemotionales 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 Finanzierungs-konzepte, **Sonnenhaus-Rechner** auf *www.neuelebensqualitaet.de*, die 3. Wohnlösung Genotec ☒ Zwickauer Str. 154, 09116 **Chemnitz**, ☎ 0371-36674-50 *E-Mail: info@neuelebensqualitaet.de*

Pension Sonnenhof im Paradiesgrund, Inhaberin Mandy Hirsch, ganzheitliche Erholung, Naturkostbuffet, 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*




NEU DABEI:

Bettina Brückner, Praxis „Leicht - Sein“, Familien u. Systemaufstellungen, Einzel- u. Paararbeit nach vorheriger Anmeldung. Offene Abende für Aufstellungen: 10.10., 28.11., Seminarart für Familienstellen am 17.11. ☒ Max-Michel-Straße 15, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-26401, *E-Mail: bettina.brueckner@gmx.de*

Katja Reither, Gesundheits- & Wellnessberatung, Anwendung von alternativen Nahrungsergänzungsmitteln wie Colostrum, Aloe Vera & Reishi, BodyBalance Kurse nach Les Mills in meiner Tanzschule; Networking für Wellness- & Gesundheitsexperten, ☒ Alter Mühlberg 21, 08289 **Schneeberg**, ☎ 0162-7423360, *Mail: info@tanzprojekt-kor.de*

Niehoff Alpakas Roland und Helga Niehoff Naturbelassene Produkte aus der Wolle der eigenen Alpakas, Kleidung und Accessoires; Alpakatherapie und tiergestützte Aktivitäten mit qualifizierten Naturheilkundler; Kennenlernen, streicheln und die Alpakas selbst an der Leine führen, telefon. Anmeldung erbeten: ☎ 03774 820584, ☒ Bergsiedlung 15, 08352 **Raschau**, *www.niehoff-alpakas.de*

datum/zeit	veranstaltungen Oktober/Nov. 2012	ort
4.10./19:30 5.-7.10./	Vortrag Die posttraumatische Belastungsstörung Mögliche Folgen von Traumatisierungen, mit Ines Schmidt, 10 € Das Praxis- und Patientengespräch - Intensivseminar zur heilungsorientierten Gesprächsführung mit Thomas H. Lemke, Dr. med. Burkhard Flechsig	 Naturheilpraxis Dr. Flechsig Schillerstr. 68 Ehrenfriedersdorf
11.10./19:30 18.10./19:30	Vortrag Die Nutzung von Edelstein- und Zahlenenergien für unseren Lebensweg , mit Birgit Edlich, 10 € offener Abend Familienstellen , Beitrag 15€, bei eigener Aufstellung 50€ mit Uwe Reißig <i>Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	
5. u. 19.10./2., 16., 30.11. 15 - 17 Uhr 10.10./14.11. jew. 18:30 18.10./15.11. 17-19 Uhr	Astrologie-Kurs freitags aller 14 Tage Grundlagen, Aszendent und Häuser im Horoskop, jeweils 2 Stunden, Kosten 12 € pro Nachmittag, mit Jens Kästner Verbundener Atem - mit Jana Münzner <i>Infos Tel. 0162-7486264, E-Mail: janamuenzner@web.de</i> freier Heilungsabend , kostenlose Prana-Anwendungen mit Grit Mustroph <i>Infos und Anmeldung bei Grit Mustroph, ☎ 0173-3822353, E-Mail: prana@mustroph.de</i>	Prana Zentrum Schwarzenberg Vorstadt 4
6. u. 20.10. 14-20:30 10.10./12.11. jew. 17:00 12.10./16.11. 19:00 13.10./17.11. 10-13 Uhr 13.10./19:00 KONZERT 21.10./19 Uhr 26.10./19 Uhr 29.10./26.11. jew. 19 Uhr	Tanzkurse mit der Tanzschule City-Dance <i>Nov: 3. u. 17.11. Anmeldung E-Mail: citydance@gmx.de</i> Freier Heilungsabend , kostenlose Prana-Sitzung durch zertifizierte Anwender, nur mit Anmeldung s.u. Klangkonzert - Ein Klangabend zum Relaxen - gespielt werden Gongs, Klangschalen, Zimbeln und andere archaische Instrumente, - mit Eveline Schmuck, Voranmeldung bis 8.10. erwünscht s.u. Klangworkshop - Tibetische Klangschalen und Gongs spielen und anwenden lernen über Klang und dessen Wirkung von Klangschalen, Zimbeln und andere archaische Instrumente, mit Eveline Schmuck, Voranmeldung bis 9.10. s.u. live im Kunsthaus Irischer Abend mit "The Clu-ricane" Irish Folk Band mit Tänzern für beste Pub-Atmosphäre - Online Kartenverkauf s.u. Film im Kunsthaus „Water - Die geheime Macht des Wassers“ Ist das Geheimnis des Wassers entschlüsselt? Vortrag „Die Technik der Götter“ Woher kommt die Hochtechnologie der gigantischen Bauwerke der Antike? Vortrag mit Autor und Reiseveranstalter Thomas Ritter jew. 19 Uhr Friedensmeditation offener Abend <i>Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreiber, ☎ 037752-50428, www.kunsthaus-eibenstock.de</i>	 Kunsthaus Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
Kochtreff mit Thermomix, Thema: Kürbiszeit ist Thermomix-Zeit 8.10., 18 Uhr Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12, Schwarzenberg 8.11., 17 Uhr in Crimmitschau , genaue Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben <i>Teilnahme kostenfrei bei verbindl. Anmeldung mit Sylvie Lutz ☎ 03774-505668, www.biohummel.de</i>		
8.10./17-18 Uhr 17.10./19:30 19.10./15-20 Uhr	Kursbeginn Entspannungstraining , Techniken, mit denen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können. Über Krankenkasse, 8 Einheiten, Kosten: 80 € p.P. Vortrag Fließendes Geld als Ausweg aus der Krise Euro-Krise, Absturz unseres gegenwärtigen System durch Kredite und Zinsen? Ausweg „Fließendes Geld“! Uta Pleißner, Journalistin und Kommunikatorin aus Zwickau, 10 € p.P. Workshop „Meridian-Klopf-Technik“ Angst, Trauer, Wut ... einfach wegklopfen, durch leichte Berührungen bestimmter Meridianpunkte werden Energieblockaden gelöst, 35 € <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	 Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
12.10./19 Uhr 17.10./14.11./12.12. 27.10./20 Uhr 3.11.	Liaison XL ÜberLebenslieder mit Jörg Nassler, Dunja Averdung und Christoph Keck im Treppenhaus Vorverkauf 12,50 €, Abendkasse 15 € neuer Kurs: Danse Vita „Tanz des Lebens“ zur Aktivierung von Lebensfreude u. Vitalität, Stärkung Identität und Selbstwert, Förderung von Kreativität, mit Ines Schmidt Soundgraur Junge Band aus dem Zwönitztal mit Elementen aus der Popmusik, modernen Folk-Rock mit dem klassischen Singer-Songwriter-Konzept im Treppenhaus, VVK 5 € Konzert mit Harmonovus <i>KVV: Bücher Walthers, Thalheim, Untere Bahnhofstraße 4 Kartenvorbestellung unter: 03721-265353 oder per E-Mail contact@ronny-r-kircheis.de, www.neukirchner-villa.de</i>	 Neukirchner Villa Robert-Koch-Straße 5 Thalheim
13.10./10:30-19:00 20.10./10-18 Uhr	Seminar „Mayakalender und Zeitenwende“ die Transformation des Bewusstseins - mit Alexander Wagandt bekannt aus bewusst.tv <i>Infos siehe Innenteil Infoblatt, in Marienberg</i> Seminar „Unsere Kinder“ für Eltern, Lehrer, Erzieher, Therapeuten mit Vermittlung eines tieferen Verständnis für die verschiedenen und individuellen Entwicklungswege, Hürden und Möglichkeiten unserer Kinder, mit Michael Antoni, Frühbuche 50€, dann 75€, in Marienberg <i>Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-661888, www.helmert-seminare.de Geyer</i>	
13.10./10:30-19:00 18.10./18:30	Tagesseminar „Familien und ihre Ordnung“ Gespräche, Übungen und Aufstellungen mit Bettina Brückner Vortragsabend Gut gestimmt durch's Leben Mit dem ureigenen, individuellen Grundton die Kraft der Stimme nutzen, mit Stimmanalytiker Detlef Gödecke aus Berlin, www.novonusus.de <i>Voranmeldung erforderlich! bei Katrin Hildebrandt, ☎ 037344-213381 www.ganzheitliche-wege.com</i>	Zentrum Ganzheitliche Wege Chemnitz Str. 58 Röhrsdorf
31.10.-3.11.	Reisetipp Gesundheitsurlaub in Bad Sulza begleitet durch Trainer vom Vitalzentrum SZB <i>Nähere Informationen und Buchung erhalten Sie im Reisebüro Grund ☎ 03774 640 421 oder im Vitalzentrum Schwarzenberg ☎ 03774 25907</i>	Reisebüro Grund Auer Straße 32 Grünhain

datum/zeit	veranstaltungen November 2012	ort
Schnuppertag Qi Gong in Schwarzenberg mit Brigitte vom Pranazentrum Chemnitz, mit Einführung in die Meridianlehre und Akkupressurpunkte, Kurs ab November <i>alle Interessierte bitte bei Heidrun Günnel ☎ 037756-1509</i>		
2.-4.11. ab 5.11./16-17 Uhr 6 Einheiten ab 5.11./18:30-20:30 6 Einheiten	Gitarrenworkshop mit Gitarrist Roger Tristao Adao Kunstkurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, mit Manuela König-Schilbach, Beitrag: 48 €/Kind incl. Material, Anmeldung ☎ 03741-128603, galerie-ela@web.de Experimenteller Acrylkurs für Anfänger (ab 16 Jahre) mit Manuela König-Schilbach, Beitrag: 77 € Anmeldung bis 22.10. s.o.	 Kunsthaus Eibenstock Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock
9.11./19:00 11.11./19:00 18.11./17:00 24.11.	Vortrag „Farbtherapie - Die Harmonie des inneren Lichts“ mit Skadi Diemel, Anmeldung s.u. Film im Kunsthaus „Das Urwort - Die Physik Gottes“ von und mit Michael König Hausmusik - Freunde musizieren für Freunde 10-15 Uhr Kreativmarkt zum Advent Herbstkonzert „Karazol“ Sängerin Karolina Trybala und Gitarrist Silvio Schneider verzaubert mit einem pulsierenden Klang-Mosaik aus Osteuropa, Orient und Okzident zwischen Latin, Flamenco, Weltmusik und Jazz. <i>weitere Infos und Anmeldung bei Kerstin Schreiber, 037752/504-20 (28) oder www.kunsthaus-eibenstock.de</i>	
24.11./19:00	Seminar „Die homöopathische Hausapotheke“ zum Kennenlernen und Umgang mit den Mitteln der homöop. Hausapotheke, Sanfte Hilfe bei z.B. Husten, Schnupfen, Erbrechen, kleinen Unfällen wie Prellungen o. Schnittwunden, mit Heilpraktikerin Ina Sonar, <i>☎ 03774-3379779, E-Mail: inasonarHP@gmx.de</i>	Wettinerstr. 29 Aue
3./4.11. jeweils 12-17 Uhr	Vortrag Raus aus dem Hamsterrad, ... nur wie? Viel stürmt jeden Tag auf uns ein. Irgendwann wird es zu viel und wir brechen unter der Last zusammen. Das muss nicht sein, wenn man weiß, wie man rechtzeitig gegensteuern kann. Möglichkeiten dazu in meinem Vortrag. Ort: Vital - Sport- und Therapiezentrum Schneeberg, kostenfrei	 Ganzthl. Physiotherapie Ina Klinger Bergmannsgasse 1 Schneeberg
8.11./19 Uhr 19.11./19 Uhr	Vortrag „Was ist meine Lebensaufgabe“ ... und wie finde ich sie heraus? Was sind spirituelle Gesetzmäßigkeiten? Was sind geistig/seelische Ursachen von Krankheiten?... Wenn Sie Antworten und Lösungen zu diesen Fragen suchen, dann sind Sie herzlich zu diesem Vortrag eingeladen. :-) Kosten: 8 € p.P. <i>Infos und Anmeldung bei Ina Klinger ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de</i>	
8.11./19:30 15.11./19:30 22.11./19:30 29.11./19:30	offener Abend Familienstellen , Beitrag 15€, bei eigener Aufstellung 50€ mit Uwe Reißig Vortrag „Fühlen Sie sich „ausgelaugt“ oder „sauer“?“ Möglichkeiten zu körperlich-seelischem Wohlbefinden am Beispiel des SAUREN/BASEN - Haushaltes, mit Alexander Schmalfuß, 10 € Vortrag „Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder...“ Wer schiebt das unpassende Wort aus unserem Mund, läßt die Hand ausrutschen oder hindert uns daran, das Richtige zu tun? Ein unterhaltsamer Seminarabend über die Vielen in uns, mit denen wir kämpfen oder uns auch heilend verbinden können, mit Thomas H. Lemke, 10 € Vortrag Schiefe Zähne gerade rücken Ganzheitliche Kieferorthopädie für Kinder und Erwachsene, mit Tino E. Schlenz, 10 € <i>Infos u. Anmeldung Ellen & Dr. Burkhard Flechsig, ☎ 037341-50370, www.ars-medendi-gmbh.de</i>	 Naturheilpraxis Dr. Flechsig Schillerstr. 68 Ehrenfriedersdorf
10.11. 10-18 Uhr	3. Spiritueller Erlebnisstag in Chemnitz (siehe Anzeige) Ort: Kraftwerk e.V., Kaßbergstraße 36, Kosten: 2 € p.P.	
9.-11.11. 17.11./10-18 Uhr	Schamanisches Seminar „Männerpfade / Frauenwege“ angelehnt am keltischen Fest Samhain, der Zeit des Los-Lassens und Sterben-Lassens von Dingen und den besonderen Zugang zur Kraft unserer Ahnen, mit Ulrika Towanou und Marco Helmert, Frühbuche 125 € danach 160 €, in Wohlfühlhaus Geyer Seminar Die heilenden Möglichkeiten von Klang - mehr ‚innerer Frieden‘ und ‚heiler werden‘ durch die Arbeit mit harmonischen Klängen mit Volker Lauckner, Frühbuche 50€ danach 75€ in Marienberg <i>Infos und Anmeldung im Seminarzentrum bei Marco Helmert ☎ 03735-66188, www.helmert-seminare.de</i>	

Termine regelmäßig:

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

jeden **Dienstag**, 19:00 Uhr,
Transformations-Therapie nach Robert Betz, Meditationen und Vorträge mit Anett Choulant im Yogazentrum Schwarzenberg, 15 €, ☎ 03774-336861

jeden **1. Freitag**, 19 Uhr, (12.10.)
Trommel-Übungsabend Schwarzenberg mit Denis Röher, Anmeldung & Infos: ☎ 0172-7944847

jeden **2. Samstag**, 16:00 Uhr
Familienstellen mit Anett Choulant im Yoga-Zentrum Schwarzenberg,
☎ 03774-336861

jeden **3. Freitag**, 19:30 Uhr, (19.10.)
Mantrenabend, mit Ann, Denis & Rocco, singen, trommeln, meditieren - einfach sein, Vitalzentrum SZB, offener Abend, ☎ 037756-80696

jeden **letzten Freitag**, 19:00 Uhr (26.10. und 30.11.)
Meditationsabend mit Übertragung von Heilenergie mit Helmut Goy in Anna-berg, ☎ 03733-142180

Nach Datum sortiert auf www.bio-erzgebirge.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kontakt: Ann König, 037756-80696, 0152-22547608, info@bio-erzgebirge.de