

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Wirkungsvoll
Familienstellen

Seite 5

Neu im Innenteil
Veranstaltungen

Seite 6-7

Gesundes Wohnen
Naturbaustoffe

Seite 10



REZEPT-TIPP

von Sandra Müller



Zutaten

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 4 Möhren
- Kürbis, Sellerie, Weißkohl, Rüben, Lauch (evtl. auch Rote Beete)
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 TL Gemüsebrühe
- etwa 500ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt, Liebstöckel
- Sellerie getrocknet (Blätter oder Schale)
- Petersilie
- 100ml Kokosmilch

Zubereitung

- Kartoffeln schälen (Kartoffeln aus biologischem Anbau oder aus dem eigenen Garten können mit Schale verwendet werden), Möhren abbürsten und beides in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel schälen und ganz klein schneiden
- restliches Gemüse in Stücke schneiden
- Kartoffeln, Möhren, Zwiebel und Gemüse in einen Topf mit dem Wasser geben
- Lorbeerblatt, Liebstöckel, Sellerie oder andere Suppengewürze dazu geben
- ca. 20 min leicht köcheln lassen, bis Möhren, Kartoffeln und Gemüse weich sind
- danach salzen und pfeffern, mit der Kokosmilch abschmecken
- zum Schluss die gehackte Petersilie dazu geben

Wurzelgemüse wärmt von innen und ist optimal für die kalte Jahreszeit.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller.

Brötchen, Müsli & Co

In unserem neuen Backkurs dreht es sich rund ums gesunde Frühstück und die Kunst des Brötchen-Backens. Wir bereiten vor Ort verschiedene Vollkornbrötchen, Frischkornbrot und moderne Pancakes zu.

Am 2.11.2013 um 10:00 Uhr im Kunsthaus in Eibenstock.

Dauer: ca. 2 Std., Unkostenbeitrag: 25 €

Infos und Anmeldung

Sandra Müller, Bio-Vollwertköchin, Bio-Kochkurse, Koch- und Backkurse Vollwert, Kochkurse für Kinder, Brotbackseminare

Hammerleithe 15,
08359 Breitenbrunn
Tel. 0172-7942419

www.vollwertkochen-erzgebirge.de



Meerrettich

von Angela Schmidl

Die Zeit der Ernte ist gekommen. Im Bereich der Kräuter gilt es jetzt Wurzeln ausgraben und Wildfrüchte ernten, wie z.B. den Meerrettich.

Der Meerrettich ist eine große stattliche Pflanze, der auch gern über seine Stränge schlägt und etwas mehr Raum braucht. Am besten pflanzt man ihn in einer abgelegenen Ecke des Gartens, in Gesellschaft mit Brennnesseln, denn die zeigen nährstoffreichen Boden an. Dort kann er keine anderen Pflanzen bedrängen.

In der dunklen Jahreszeit liefert er uns sehr viel Vitamin C und seine Senföle wirken im Organismus antibakteriell, somit als pflanzliches Antibiotikum bei Infektionen der Atemwege und ableitenden Harnwege. Er spielt für unseren Darm eine nicht unwesentliche Rolle bei der Verdauung. Äußerlich wirkt er durchblutend, z.B. bei Rheuma, Rückenschmerzen und Zahnschmerzen. Meinen Weisheitszahn habe ich mit einer Meerrettichkompressen beruhigt.

Verwertbar ist beim Meerrettich alles — nur zu verschiedenen Jahreszeiten. Auch die jungen Blätter können im Frühjahr zu Salaten, Suppen und Kartoffelgerichten genutzt werden. Die Blüten sind eine scharfe Ergänzung und Dekoration zu Dips, Dressings und auch im herzhaften Smoothie. Der Geschmack der Blüte und Wurzel ist kresseartig, intensiv bis scharf. Er kurbelt die Fettverdauung an und passt gut zu fettem Fleisch. Den Meerrettich sollte man nicht in Massen essen, sondern wohl dosiert, sonst kann er zu Magen-Darm-Beschwerden führen und seine Heilwirkung ist dahin.

Die geputzte und geriebene Meerrettichwurzel, wird schichtweise mit klein gehackten Wild- und Gartenkräutern in ein sauberes Glas geschichtet.



Gießen Sie ein gutes Olivenöl auf und drücken die Schichten immer wieder fest. Alles sollte ca. mit 1 cm Öl bedeckt sein. Auch geöffnet ist dieses Pesto sehr lange im Kühlschrank haltbar. Das ergibt ein Vitamin- und Mineralstoffpesto für den Winter, das man als Brotaufstrich und Würze zu deftigen dunklen Fleischgerichten nutzen kann. Es wäre mal eine etwas andere Füllung für unsere gute alte hausgemachte Roulade! Mengenmäßig richten sich die Zutaten nach der Größe des Glases.

Beispiel: 2 größere Wurzeln Meerrettich, 4 Stängel Petersilie, 4 große Blätter von der roten Beete, eine Hand voll Brennnesselblätter und Samen, 8 große Stängel Spitzwegerich, 5-6 Oreganoblätter, 8 große Löwenzahnblätter ohne Mittelrippe, 4 große Borretschblätter ohne Mittelrippe, 6 Stängel Schafgarbeblätter ohne Mittelrippe, 4 kleine Blätter Liebstöckel ohne Stiel.

Die Kräuter klein schneiden und mit 1 TL Wiesenkrautensalz oder Rosensalz würzen. Die Kräuter müssen gut getrocknet werden und werden frisch verwendet, möglichst nicht gewaschen. Einige getrocknete Ringelblumenblätter runden das ganze ab.

Viel Spaß beim Kreieren und nicht so viele Tränen wünscht Angela Schmidl.

Zum Kräuterberg – Angela & Dietmar Schmidl
Schieferberg 4 · 09350 Lichtenstein

Tel. 03720-4942985 · www.zum-kräuterberg.de

Gartentipp

Der Herbst kommt mit großen Schritten

von Uwe Böhm

Nach dem sehr feuchten Frühjahr hat sich das Jahr noch gut entwickelt. Aber auch die hohen Temperaturen im Sommer konnten einiges bei uns im Gebirge nicht rückgängig machen. Durch die hohe Feuchtigkeit fehlte dieses Jahr Luft im Boden. Bei vielen Kleingärtnern aber auch auf den Feldern wirkte sich das aus. Es traten Pilzkrankheiten auf und Ernteverluste. Auch Schädlinge hatten es leichter, an labilen Pflanzen zu knabbern.

Bitte nicht zu große Sorgen machen, wenn die Obstbäume dieses Jahr nicht so wollten, wie gewohnt. Das gibt sich im nächsten Jahr wieder. Aber bitte im Herbst etwas Pflege angedeihen lassen. In nassen Jahren wäscht Kalzium sehr stark aus, was wir sowieso zu wenig in der obersten Bodenschicht haben. Daher sollte gerade bei Bäumen, die dieses Jahr zu kämpfen hatten, z.B. Zelikat eingebracht werden. Im Herbst nicht so stark mit Stickstoff arbeiten! Gerade dieses Jahr würden das die Pflanzen besonders übel nehmen. Mit der fehlenden Durchlüftung sind sicher auch viele unserer Helfer im Bereich Bodenleben dahingegangen. Es kann also nicht schaden, hier wieder etwas zu tun. Mischungen aus Gaiasan und Humisol aus meiner Palette helfen hier sehr.

Auch unser Bodendoktor ist hilfreich um Regenwürmer in Scharen anzulocken. Bei Nadelgehölzen, die dieses Jahr auch viele Probleme hatten, hilft Bittersalz. Den Bäumen sollte im Herbst Schutz gegeben werden in Form von Anstrichen wie Brisiacum und evtl. Leimringen. Die Insektenpopulation hat sich dieses Jahr gut vermehren können. Daher sollten wir vorsorgen, damit im nächsten Jahr der Schaden nicht zu groß wird. Bei nicht so gut sichtbaren Schädlingen hilft auch das Einarbeiten von Niempresskuchen. So lange die Blätter noch grün sind, assimiliert die Pflanze noch und kann die Wirkstoffe aufnehmen als Schutz. Im Frühjahr sollte das wiederholt werden.

Wie jedes Jahr kann ich nur betonen: Mulchen Sie mit abgetrocknetem Material (abgeerntete Pflanzenreste, halbfertiger Kompost etc.). Das gibt einen guten Winterschutz und mobilisiert das Bodenleben. Außerdem schafft es eine gut durchlüftete Oberfläche. Die Pflanzen werden es uns danken mit frischem kräftigen Grün im Frühjahr.

Dipl.Ing. Uwe Böhm · Hohndorf

Tel. 03725-4499702 · www.natur-concepts.de

Erntedank

von Yvonne Nietsch · Guidohof

Es ist kein gesetzlicher Feiertag, doch am 6. Oktober 2013 ist Erntedankfest in Deutschland. Diese traditionelle Feier nach der Herbsternste ist gerade in diesem Jahr für alle Landwirte und Bauern ein besonderer Tag. Nun wird sich zeigen, ob dieses von Unwettern gebeutelte Jahr doch noch glimpflich ausgegangen ist.



Für uns Gemüsebauern ist mit dem Erntedankfest das Jahr zum Glück noch nicht vorbei. Auf dem Guidohof werden nun noch Pastinaken, Kürbis, Weißkohl, Rotkohl, Porree und Rosenkohl geerntet. Doch auch die Lagergemüse-Sorten wie unsere Möhren Rodelika und die Rote Beete Robuschka stehen auf unserer Ernteliste. Diese Sorten lagern wir selber ein, sowie unsere Kartoffeln. Dabei sind vorwiegend festkochende, mehligke und rotschalige Sorten.

Wenn Sie auch zu Hause einlagern wollen, gibt es ein paar Dinge zu beachten. Äpfel beispielsweise sollten immer getrennt von anderen Obstsorten lagern, da sie das natürliche Gas Ethylen ausscheiden, was das angrenzende Obst und Gemüse schneller reifen und damit faulen lässt. Ungewaschen wird ihr Obst und Gemüse länger halten, denn anhaftende Erde wirkt wie ein Verdunstungsschutz. Wenn dann noch der Lagerraum dunkel, trocken und kühl ist, können Sie sich sicher lange in den kalten Monaten versorgen.



Guidohof
Am Ullersberg 31
09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhlendorf
Tel. 0376093-5433
www.guidohof.com

Neues vom Landwirtschaftsbetrieb Nestler Mobile Käserei läuft gut

Die mobile Käserei verarbeitet für uns an Ort und Stelle (Kuhstall Bauernweg) unsere täglich zweimal anfallende Rohmilch je nach unseren Wünschen zu Weichkäse wie Camembert, Brie, Schnittkäse verschiedener Sorten wie Gouda, Tilsiter, Edamer und natürlich Bergkäse. Natürlich zu unserer Passion passend haben wir Wildkräuter (Schafgarbe, Frauenmantel, Spitzwegerich etc.) direkt von unserer Wiese gesammelt, diese getrocknet und mit im Käse verarbeiten lassen. Spezielle Wildkräuter wie Bärwurz, Giersch und Bockshornklee ergeben jeweils eine eigene Schnittkäsesorte und somit kommt der Eigengeschmack besser zur Geltung. Der Bockshornklee-Käse geht somit in die Richtung Walnussgeschmack, es werden vor allem die Samen verwendet. Übrigens, wussten Sie, dass der Bergkäse durch seine Herstellung laktosefrei ist? Zur Zeit kreieren wir eine neue Käsesorte, einen Weihnachtskäse.



Näheres erfahren Sie in unserem Hofladen. Hier finden Sie weiterhin selbst hergestellte Naturjoghurt, Frischkäse, Schinken- und Salamispezialitäten, Säfte, selbst hergestellte Salate der Saison angepasst usw. Ab jetzt gibt es auch wieder Wellfleischessen und frisches Sauerkraut. Unsere Produktpalette

hat sich stark erweitert, spezielle Präsentkörbe, deftige Bauernbuffets incl. Käseplatten können Ihre Feierlichkeiten bereichern.

Die Weihnachtszeit ist nicht mehr weit: Die Festtagsbestellung für unsere Gänse, Enten, Perlhühner, Hasen und Puten hat auch schon begonnen, aber zuvor kann man bei uns frisches Rindfleisch, Heideschnuckenfleisch oder auch Kalbfleisch erwerben. Unsere Verkaufstermine: **18./19.10.2013** und **15./16.11.2013**. Bitte auf Vorbestellung. Zu den Fleischverkaufstagen gesonderte Öffnungszeiten. Fragen sie bei uns nach.



Hofladen Birgit Nestler & Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler · Rittersgrün · Öffnungszeiten Hofladen: Fr. 13.00-17.00 Uhr & Sa. 9.00-11.00
Tel. 037757-7978 · www.eiei-nestler.de

Liebe Leser,

sehr bewusst haben wir uns ab dieser Ausgabe der Idee angenommen und wenden uns mit ein paar einleitenden Worten an Dich, liebe(r) Leser(in).

Unsere Netzwerkarbeit ist so dankenswert, weil sie Menschen, die sich für Dinge interessieren die über den Mainstream hinaus gehen, miteinander in Kontakt bringt. Menschen, die schon mit Ihren ureigenen Gaben etwas bewirken oder noch auf der Suche sind. Und immer wieder überraschen uns die Erzählungen bei den Netzwerktreffen, wo mit leuchtenden oder auch feuchten Augen berichtet wird, welche Fügungen, vermeintliche Katastrophen, Krankheiten und Wunder es gab, damit jeder auf seinen Weg gekommen ist, um seinem Leben mit einer Lebensaufgabe einen wahrhaftigen Sinn zu geben. Und doch sehen wir ebenso Verzweigung und Ohnmacht in den Augen der Menschen, wenn sie sich über das Unverständnis gegenüber den Mächtigen und den wahrgenommenen Machtmissbrauch äußern, sei es durch Umweltzerstörung, dass sinnlose Massentöten von Tieren, durch den Profit durch Krankheit, die Kriegstreiberei und die Medienmanipulation, die Kontrollmechanismen, Überwachung und die Lügen.

Dass sich immer mehr Menschen in unserer Region und weltweit zusammen finden, die eine subtile Ahnung haben, dass dieses globale Elend bzw. der gutgeheißene Wohlstand im Hammsterrad- und Konsumwahn-Dasein nicht sein müsste, hat einen Sinn. Es ist eine Aufbruchstimmung wahrnehmbar. Menschen ahnen, dass ein ganz anderes liebevolles Leben in Wohlstand auf der Erde möglich ist und der Großteil der Menschen von Grund auf ehrlich, respektvoll und mitfühlend sind. Steuern wir nun auf die Neue Weltordnung (NWO) hin, wie sie George Orwell sehr treffend in dem Buch „1984“ beschrieb und teilweise schon eingetreten ist oder können wir die Richtung ändern? Was können wir als Einzelne dafür tun? Hoffen, dass sich etwas durch „die da oben“ ändert? Nein – da können wir lange warten. Der Wandel beginnt von unten, durch jeden Einzelnen von uns, mehr Bewusstsein und bewusstes Handeln im Einklang mit dem großen Ganzen.

STEH AUF! Und schau bei Dir hin, bei Dir und Deinem Leben: Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um? Welche Meinung habe ich über Tiere, Pflanzen und Mutter Erde? Mit welcher Arbeit verdiene ich mein Geld, wem nützt es? Wo und was kaufe ich? Wohin fließt mein Geld? Wie oft lache ich? Verhalte ich mich wie ein Kind oder ein wirklich Erwachsener? Entscheide und agiere ich mit dem Verstand, dem Ego oder mit dem Herzen? Wie oft und wie lang bin ich im Gefühl der Liebe und Freude?

"Du musst selbst die Veränderung sein, die Du in der Welt zu sehen wünschst." Mahatma Gandhi

Der Wandel beginnt mit uns und durch uns. Destruktives Denken und Verhalten sollten wir umwandeln und dem Leben mit sinn- und liebevollen und freudigen Dingen dienen, die der Gemeinschaft von Mensch, Tier und Natur zum Nutzen sind.

Auch in diesem Infoblatt gibt es wieder viele Themen, die zu mehr Gesundheit und Lebensfreude anregen. Mit der Sonderseite über Aufstellungsarbeit weisen wir auf eine Methode hin, die auf wirkungsvolle Art und Weise Probleme lösen und eine Tür für die Mysterien des Lebens öffnen kann. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns über Rückmeldungen und persönliche Begegnungen bei unseren Netzwerktreffen.

Ann König & Uwe Reiher

IMPRESSUM

Herausgeber / V.i.S.d.P.
Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, 037756-80696, 0152-22547608
Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, 03722-796526
E-Mail: info@miteinandersein.net

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

ABO: 6 x jährlich per Post direkt nach Haus ab 11 EUR
(siehe www.bio-erzgebirge.de » abo infoblatt)

Redaktion, Satz, Layout: Ann König, Uwe Reiher

Texte: Ann König, Sandra Müller, Angela Schmied, Hendrik Heidler, Yvonne Nietsch, Birgit Nestler, Uwe Böhm, Ina Klinger, Denis Röher, Regina Rößler-Wagner, Norman Unger, Bettina Brückner, Jörg Schmidt, Elke Böhm, Lutz Wenke, Rasmin Banedj-Schafii

Bild-Quellen: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern

Design: Ann König, Uwe Reiher, Carina Leithold

Auflage: 5000 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.

Foto: Konrad-Lübbecke/privatfoto.de



Über die Heilkraft der Bäume Die Eibe

von Hendrik Heidler

Mit hellem Rot locken sie wie verführerische Lippen, unbedacht von ihnen zu naschen. Ja, viel süßer noch sind diese kleinen Beeren als diese. Doch Vorsicht! Wie in der Liebe liegen Leben und Tod nahe beieinander und schnell kann aus himmlischen Genüssen unerwartetes Sterben erwachsen. Giftig ist ihr süßes Fleisch nicht, doch im von ihnen umschlossene Kern lauert der Tod, ebenso wie in allen anderen Teilen dieses knorriges Baumes. Sie ahnen schon, es ist von der Eibe oder mit anderem Namen dem Kandelbaum die Rede. Sehr verschieden wirkt seine große Kraft auf diejenigen, die sich ihm nähern, um Ruhe unter seinen knorriges Ästen zu finden. Dem Einen wird mulmig und beklemmt zumute und andere fühlen sich bei ihm geborgen, und spüren seinen Schutz vor störenden Energien.

Selten sind Leben und Tod so nah beieinander wie bei ihr. Das ist eigentlich gar nicht verwunderlich, gehören doch beide untrennbar zusammen – sie zeigen sich in ihr nur sehr deutlich in hellem Rot und dunklem Grün. Damit erinnert sie uns daran, das neue Leben nur durch vorheriges Sterben möglich ist, wie es tatsächlich in jedem Augenblick in jeder unserer Zellen geschieht. Leider ist diese einfache Weisheit nur allzuoft vergessen und Leben soll mit aller Macht ohne Sterben erzwungen werden. Aber wie Goethe so treffend schrieb, würde Dr. Faust sofort vom Teufel geholt, wenn er sich wünschte, der Augenblick solle verweilen, weil er so schön sei.

Mehr Leichtigkeit im Leben Trauma-Arbeit

von Bettina Brückner

Im September habe ich meine Ausbildung zur Traumapädagogin abgeschlossen. Dies durfte ich nach den Ansätzen von Peter Levin erlernen – er ist Biologe, Physiker sowie Psychologe und widmet sich seit 35 Jahren dem Studium von Stress und Trauma.

Das Trauma ist ein Ereignis, was sich in unseren Leben ereignet hat und

- zu plötzlich
- zu viel und
- zu schnell geschehen ist.

Unser Körper hat dies gespeichert, das nennt man Zellengedächtnis (Körpergedächtnis). Ein Trauma kann man nicht auslöschen aus unseren

Tatsächlich mag es oft nicht so schnell gehen, wie im Gedicht, doch dauerhaft sich dem Fluss des Lebens zu verweigern, wird unweigerlich Krankheit und Sterben nach sich ziehen.

Erstaunlich daher die Wirkungen der Eibe, die offensichtlich auf die Organe des Lebens in besonderer Weise wirken, dem Herzen und der Gebärmutter. Doch Vorsicht, von Selbstversuchen ist wegen der beschriebenen Giftigkeit abzuraten, denn auch wenn laut Paracelsus die Dosis das Gift ausmacht, muss diese ja erst bekannt sein, und das setzt doch ein fundiertes Wissen voraus. Daher ist es ratsam auf energetische bzw. geistartige Anwendungen zu setzen, in denen die materielle Giftwirkung keine Rolle spielt. Hier sei insbesondere die Homöopathie erwähnt, die vorwiegend bei rheumatischen und Erkrankungen von Nieren und Blase zur Anwendung kommt.

Aber auch schamanisches Wirken mit den Kräften der Eibe ist aus längst vergessenen Zeiten bis auf unsere Tage bewahrt und kommt hauptsächlich in Verbindung mit Initiationen Jugendlicher, aber auch bei den großen Mysterien des Todes, der Wiedergeburt und weiteren Transformationen, wie denen der Wechseljahre und bei Eintritt ins Senium vor. Die Eibe gilt – wie die Angst – als Hüterin der Schwelle, und wie jedem lebendem Wesen sollte ihr jedoch schon wegen ihrer Kraft mit größter Achtung begegnet werden.

Hendrik Heidler
Träumer · Heiler · Geschichtenerzähler
Bewusste Selbstheilung und Lebensgestaltung · Energetisch-schamanische Praxis
Tel. 037349 – 8807 · www.hendrik-heidler.de



Leben, jedoch können wir damit lernen umzugehen und in die eigene Kraft kommen.

Peter Levin legt den Schwerpunkt auf die Ressourcen- und Körperarbeit. Dabei werden die eigenen Wahrnehmungen wieder aktiviert und das Selbstvertrauen gestärkt. Diese Methode bietet ich gern in meiner Praxis an und verlasse dabei den pädagogischen Bereich nicht. Mir geht es darum, dass die Menschen das Vertrauen wieder an sich selbst und anderen Menschen empfinden können, denn das Leben darf sich leicht anfühlen.

Bettina Brückner
Praxis Leicht-Sein
Max-Michel-Straße 15,
Annaberg-Buchholz
Telefon 03733 – 26401
oder 0152 – 04514005
bettina.brueckner@gmx.de



Meridiansysteme Herzbeutel- und Dreifach-Erwärmer-Meridian

von Ina Klinger

Diese beiden Meridiane sind nicht direkt einem Organkreis zugeordnet, sie haben eine übergeordnete Funktion, man könnte sie auch als Überwacher und Beschützer bezeichnen. Bei den Wandlungsphasen werden sie gemeinsam mit Herz und Dünndarm dem Element Feuer zugeordnet, da sie für Leidenschaft, Ausstrahlung und Charisma sorgen.

Der **Herzbeutelmeridian** „beschützt das Herz vor schädlichen Einflüssen“. Eine andere Bezeichnung für ihn ist Kreislauf-Sexus-Meridian, darin kommt die besondere Bedeutung für einen stabilen Kreislauf zum Ausdruck, für den er als Wächter des Herzens verantwortlich ist. Aber auch die Funktion der Hormondrüsen wird durch einen harmonischen Energiefluss gewährleistet.

Auf der emotionalen Ebene steuert er die soziale Kontaktfähigkeit, die Spannungsfähigkeit, die Selbstsicherheit, die Erotik, die Freude und den Genuss – kurzum, das Charisma eines Menschen. Ist der Energiefluss gestört, zeigt sich das z.B. in Herzproblemen, Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit, Kreislaufschwäche und sexuellen Störungen.

Der **Dreifach-Erwärmer-Meridian** ist der „Grenzwächter“, der unseren Körper gegen äußere Angriffe verteidigt und für eine gleichmäßige Verteilung des Qi sorgt. Wie der Name schon sagt, ist seine Funktion dreigeteilt. Der obere Erwärmer kontrolliert die Atmung und den Brustraum, der mittlere die Verdauung und den Bauchbereich und der untere Erwärmer ist für die Ausscheidung und den Beckenbereich verantwortlich. Er sammelt die Energie und verteilt sie im Körper, unterstützt das Lymphsystem, reguliert die Körpertemperatur und das autonome Nervensystem.

Körperliche Störungen zeigen sich z.B. Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Armbereich, Allergien, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Kälte- und Windempfindlichkeit. Die psychischen Störungen können von Unruhe und Nervosität bis hin zu Zwangsvorstellungen führen. Also – halten wir unser „inneres Feuer“ auch jetzt in der kälteren Jahreszeit mit viel Licht und Liebe am Leben.

Sorgen wir gut für uns und unsere Bedürfnisse, dann haben auch unsere „inneren Chefs“ keinen Grund zu klagen.

Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger
Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4 · Schneeberg
Tel. 03772 – 3729056
www.lebensfreude-ina-klinger.de



Foto: Ritzer/privatfoto.de

Systemaufstellungen wirken

von Jörg Schmidt Systemaufsteller (DISA)

Mit dieser Überschrift erschien vor kurzem ein Artikel in der Zeitschrift „Psychologie heute“. Hintergrund war eine wissenschaftliche Untersuchung am Institut für medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Heidelberg. Anlass war die Tatsache, dass in der Praxis die Methode der Familienaufstellungen schon immer überzeugt hat, Ärzte, Psychologen und vor allem Wissenschaftler hingegen sich eher skeptisch gezeigt haben, obwohl die systemische Arbeit eine lange Tradition hat.

Vor ungefähr 25 Jahren wurde das Familienstellen als sensationelle Neuerung in der Gruppen und Familientherapie gefeiert, in der Folge stark angefeindet und hinterfragt. Die Methode selbst ist dabei im wahrsten Sinne des Wortes „steinalt“ und wurde und wird in den indigenen Kulturen auf der ganzen Welt seit frühester Zeit in der einen oder anderen abgewandelten Form angewandt und bis heute praktiziert.

Aufstellungen sind wie lebendige Bilder. Mithilfe von Personen, sogenannter „Stellvertreter“ werden systemische Bindungsprozesse sichtbar. Dabei kommen generationsübergreifend Bindungen, Verstrickungen, Belastungen, Konflikte und Identifikationen aus dem eigenen (Familien-) System ans Licht, die den Hilfesuchenden, ohne dass er irgendetwas um diese gewaltigen, völlig unbewussten Kraftströme weiß, die blockieren, unfrei, erfolglos, glücklos oder krank machen. So können binnen kürzester Zeit verschiedenste Anliegen inklusive ihrer Lösungswege entdeckt und aufschlussreiche Erkenntnisse gewonnen werden. Aufstellungen sind somit eine der effektivsten Methoden, um zu zeigen, was im Verborgenen wirkt. Dadurch eröffnen sich neue, oft sehr überraschende Lösungen und Möglichkeiten.

Bei Familienaufstellungen stehen familiäre Probleme im Vordergrund, die Paarbeziehung, Probleme der Kinder oder mit den Kindern, schwere Schicksale in der Herkunftsfamilie oder ähnliches.

Bei der Körper- und Symptomaufstellung geht es vorrangig darum, einen Blick auf Symptome und Krankheiten zu erhalten. Wenn es gelingt, den bis dahin versteckten Aspekt zu offenbaren, der zu Krankheit und Leiden führt, bessern sich nicht selten körperliche Beschwerden oder verschwinden sogar ganz. Aufstellungen sind letztendlich in jedem System möglich, so auch in Teams, bei Problemen auf der Arbeit, zu beruflichen Fragen, wie beispielsweise der Verflechtung zwischen Unternehmen, Produktprüfung, Entscheidung über Stellenbesetzung, Personal- und Konfliktmanagement, Einschätzungen zu künftiger Entwicklung bei der Umstrukturierung, juristische Auseinandersetzungen und vieles mehr. Selbst Drehbuchaufstellungen wurden schon vorgenommen, beispielsweise zur kreativen Fragestellung, wie das Drehbuch spannungsgeladener wird, welche Figuren mehr Farbe benötigen oder wie ein mögliches stimmiges Ende aussehen könnte.

Hauptaugenmerk und Ursprung ist jedoch sicherlich die Familienaufstellung, oftmals mit der Fragestellung, warum Kinder Gefühle, Krankheiten oder Schicksale ihrer Eltern, Großeltern oder Urgroßeltern übernehmen. Dazu gibt es eine sehr einfache, wie berührende Antwort – Kinder lieben ihre Eltern. Sie nehmen Lasten ab und tragen diese in Liebe, ohne dass es ihnen bewusst ist. Dabei fragt das System nicht nach Gründen oder Qualitäten.

Auch andere Ursachen spielen eine erhebliche Rolle, Einflüsse aus der Umwelt, wie Katastrophen oder die beiden Weltkriege, Fragen der Heimat und Herkunft und sogenannte Familiengeheimnisse, die auf das System wirken. So sind mannigfaltige Ansätze vorhanden, welche sich im Rahmen einer Aufstellung zeigen können und für die eine gute Lösung gefunden werden kann.



Familien-, System- und schamanische Aufstellungen mit Jörg & Ines Schmidt

Jörg Schmidt: Systemaufsteller (DISA), DanseVita-Lehrer, Rechtsanwalt

Ines Schmidt: Geistiges Heilen/

Schamanismus, Anerkannte Heiler nach den RL des DGH, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanztherapeutin (DanseVita)

Schulstraße 16, 09235 **Burkhardtsdorf**

Tel. 03721-2635363 und 0163-3118212

E-Mail schmidtjoerg@adac-vertragsanwalt.de
matoaka.ines@gmx.de · www.Tanz-im-System.de



Christian Schilling

www.familienstellen.org

Tel. 034475-13497 oder

0174-8367945. Seit 2004 bei

Bert Hellinger als Familiensteller gelistet.

In Altenburg, Bremen, Berlin,

Chemnitz, Dresden, Erfurt, Poststein, Leipzig, Meran (Italien), München, Plauen, Radebeul, Świeradów Zdrój-Isergebirge (Polen), Wiesbaden, **Zwickau**.



Bettina Brückner

Systemische Aufstellerin, Pädagogin, Heilpädagogische Zusatzausbildung, Begleiterin im Hospizdienst, Traumapädagogin

Familien- und Systemaufstel-

lungen: offene Abende einmal im Monat (9.10., 6.11.) und Seminar am 16.11.13. zusammen mit meiner Kollegin Catrin Kreisel, Einzelarbeit Aufstellungen

Max-Michel-Straße 15, **Annaberg-Buchholz**,

Tel. 03733-26401 oder 0152-04514005

E-Mail bettina.brueckner@gmx.de



René Krohn &

Sylvia Michael

Systemisch-prozessorientierte Strukturaufstellungen für Einzelpersonen, Familien und Teams,

Aufstellungs-Seminare und Aufstellungs-Abende, persönliche und berufliche Konflikte, Körpersymptome, Entscheidungsfragen, Beziehungsprobleme, Prozessorientierte, Psychologie, Systemisches Coaching, nächstes Aufstellungs-Seminar: 16.11.2013 08523 **Plauen**, Tel. 03741-2896930, E-Mail sylviamichael@freenet.de www.naturheilpraxis-michael.de



Anett Choulant – Systemische Aufstellungen als ein Weg zur Selbsterkenntnis.

Ich biete klassische Aufstellungsarbeit in Gruppen mit Stellvertretern oder als individuelle Einzelarbeit am

Tisch. Jeden 2. Samstag im Monat (5.10., 9.11.) sowie nach individueller Terminvereinbarung. Heilpraktikerin, Systemische Aufstellungs-Therapeutin · Lebens.Sinn · Bahnhofstraße 23 08340 **Schwarzenberg** · Tel. 03774-336861 Handy 0174 - 3149995 · www.leben-sinn.de

DI 01	ab 30.9. und 1.10. · NEUE KURSE · Ayurveda und Yoga (er) leben mit Kundalini-Yogalehrerin Katrin Zehm, 10 Einheiten für Yoga und Pilates · Aue	D
MI 02	10–16 Uhr · Wohlfühltag – Sich selbst eine Auszeit nehmen, das Selbstwertgefühl stärken, tief entspannen und in Freude sein, frische, vegetarische Bio-Kost & Smoothies genießen, mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
DO 03	3./4.10. 10–18 Uhr · SEMINAR Grundlagen des Pranaheilens - P1 mit Zertifikat, mit Grit Mustroph, 360 € · Eibenstock 3.– 5.10. · 1. Geburtstag Lichthäus'l Zschopau , Ina u. Elke Böhm, Programmübersicht siehe Beitrag Seite 9, 03725–20700 · www.lichthausl.de	F
SA 05	16:00 · Systemische Aufstellungen – Sichtbarmachen von Verstrickungen und deren Auflösung, nur mit Anmeldung, 15€/50€, mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Systemische-Therapeutin · Schwarzenberg	M
SO 06	19:00 Uhr · FILM IM KUNSTHAUS über die Revolution in der Liebe und Sexualität · Eibenstock	F
MO 07	18:00 Uhr · Kochtreff mit Thermomix , mit Sylvie Lutz, Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12 · Schwarzenberg	C
	18:30 Uhr · STAMMTISCH „ natürlich – Menschen helfen Menschen “ · Crottendorf	L
	19:00 Uhr · VORTRAG Einführung in Rebirthing und Schamanismus mit dem zertifizierten Atemtrainer (Rebirther) Robert Jayd Tettero aus Amsterdam, Ausbildung in den USA u.a. 14 Jahre bei Hopi-Schamanen · Eibenstock	F
DI 08	19:00 Uhr · NETZWERKTREFFEN in Thalheim im Tipi im Waldcamping-Erzgebirgsbad mit Hendrik Heidler, Ann & Uwe, Anmeldung info@bio-erzgebirge.de	A
	19:00 Uhr · VORTRAG Hausapotheke mit ätherischen Ölen Gesundheitsberaterin Simone Günther spricht über Anwendung und Nutzen von ätherischen Ölen zur Steigerung des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens, (incl. Skript), 8 € p.P. · Schneeberg	
MI 09	18:00 Uhr · NEUER KURS Qi Gong Teil 1 mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	18:30 Uhr · OFFENER ABEND für Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J
	9:00 Uhr und 18:30 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
DO 10	19:00 Uhr · NETZWERKTREFFEN in Burgstädt im ChristophorusHaus e.V., Organisation und Anmeldung bei Eva Lindner lindnerbella@yahoo.de	O
	19:30 Uhr · OFFENER ABEND Familienstellen – Beitrag 15 €, bei eigener Aufstellung 50 € mit Uwe Reißig, 10 € · Ehrenfriedersdorf	
FR 11	11.–13.10.2013 und 29.–1.12.2013 YOGA-Wochenende mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin, 175€ · Gasthof Schachtelhalm · Burgstädtel bei Elterlein	M
SA 12	12./13.10. jeweils 10 – 17 Uhr · Reiki Einweihung 2. Grad, Individuelle Einzeltermine im Zeitraum 21. – 30.10. möglich, mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	14–18 Uhr · HERBSTSEMINAR Panopraktik - Lockerung und Regeneration des Rückens, Drüsenpflege, Ernährung, Atmung, Info über MAZDAZAN Angelika Sändig, Anmeldung Tel. 037344-7422 bei im Hotel und Gasthof "Heilbrunnen" · Grumbach	O
	14–17 Uhr · 2. Kleider tauschen statt kaufen – alles was Mann und Frau tragen kann, Anmeldung bei Kristin Hemmerle, Tel. 03723-6792912, hemmerle.kristin@arcor.de , im Bistro des HOT-Sportzentrums, Logenstraße 2 · Hohenstein-Ernstthal	O
SO 13	Yoga-Veranstaltung mit Gongkonzert · Gablenz	O
MO 14	10–18 Uhr · WORKSHOP Japanisches Heilströmen – Einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper genügt, um Selbstheilungsprozesse in Gang zu bringen. Erlernen der Grundbegriffe des Heilströmens, mit Ina Klinger, 65 € · Schneeberg	A
	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend mit Kerstin Schreier · Eibenstock	F
MO 14	ab 14.10. · NEUE Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, von den Krankenkassen bezuschusst, mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin · Schwarzenberg	M

DO 17	18:30-20:30 Uhr · BIODANZA erleben – Ich tanze, ich fühle, ich lebe... BIODANZA zum Kennen lernen. Christine Lukaschek begleitet durch eine befreiende, belebende und heilsame Tanz-Reise, 12 € · Schneeberg	A
	19:30 Uhr · VORTRAG Schreien, Schlafen, Stillen - Wissenswertes aus der Schreikinderpraxis mit Antje Stock, 10 € · Ehrenfriedersdorf	B
FR 18	18:00 Uhr · VORTRAG Psychosomatische Krankheiten und die Grenzen der Schulmedizin . Warum hat ein Mensch Schmerzen, Beschwerden und doch ist organisch nichts nachweisbar? Bildet man sich dann alles nur ein? mit Ina Klinger, 5 € · Schneeberg	A
	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend und 19:00 Uhr Übungsabend für Pranaanwender , mit Grit Mustroph · Schwarzenberg	H
SA 19	9:00 Uhr QiGong zur Stärkung der Lungen · Schwarzenberg	K
	10-16 Uhr · Samstag für Paare - Den Partner neu entdecken, die Partnerschaft mit frischen Wind und prickelnder Lebendigkeit bereichern, mit Jana Münzner, Schwarzenberg	G
	10-18 Uhr 4. Spiritueller Erlebnistag in Chemnitz & Marktplatz für Naturprodukte , Kraftwerk e.V., Kaßbergstraße 36, Veranstalter: Zeitschrift „Trommelgeflüster“ (siehe Beitrag Seite 9)	O
MO 21	10-19 Uhr Herbstfest – Ökomarkt und Livemusik www.Landhotel-Sperlingsberg.de , Tel. 03762-945670 · Crimmitschau OT Gablenz	O
	18-21 Uhr · Aufstellung als Methode (Familienstellen) – mit Manuela Hüller und Ines Gabel, Systemaufstellerinnen (DISA), Anmeldung ines.gabel@web.de , 0152-34398032 · Eibenstock	F
FR 25	19:00 Uhr · VORTRAG Entheogene – Gott in uns? Das Geheimnis der schamanischen Zaubergetränke und unseres Bewusstseins mit Rasmin Banedj-Schafii (siehe Beitrag Seite 8), Hotel und Gasthof Heilbrunnen, 10€ · Jöhstadt OT Grumbach	G
	25.10. – 5.11. und 5.3. – 16.3. 2014 · Fasten-Kuren auf Rügen Fasten in Verbindung mit Yoga und Wandern, ab 490€ mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Yoga-Lehrerin, Fasten-Leiterin	M
SA 26	VEGGI-Stammtisch · DVD Abend Tehma Frühkindliche Sexualerziehung der Kinder · Crimmitschau OT Gablenz	O
	5:00 Uhr · Sadhana – mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende, mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
MO 28	26./27.10. 12.–17 Uhr · SEMINAR Die Homöopathische Hausapotheke mit Heilpraktikerin Ina Sonar · Schönfeld	P
	14-17 Uhr · WORKSHOP Eine anmutige Frau sein oder „deinen Mann stehen“? – Yoga für verständnisvolle Beziehungen, Entdecke die Quelle deiner weiblichen Kraft. Wenn die innere Schönheit erreicht ist, fließt die äußere Schönheit. Genieße und zelebriere dein Leben als Frau, bei einer stabilen Gesundheit, mit Katrin Zehm, 45 € · Aue	D
MO 28	19:00 Uhr LIVE IM KUNSTHAUS Jeanine Vahldiek Band - Songs mit Harfe und Percussion, VVK bis 20.10. online www.kunsthaus-eibenstock.de oder Tourists Service Center · Eibenstock	F
	19:00 Uhr Friedensmeditation offener Abend · Eibenstock	F

Anbieterverzeichnis (für weitere Information und Anmeldung)

A	Ganzheitliche Physiotherapie · Ina Klinger · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4 · Schneeberg, 03772-3729056 · www.lebensfreude-ina-klinger.de	
B	Naturheilpraxis Dr. Flechsig · Ellen & Dr. Burkhard Flechsig · Schillerstr. 68, Ehrenfriedersdorf, 037341-50370 · www.ars-medendi-gmbh.de	
C	Biohummel · Sylvie Lutz · Alte Annaberger Str. 22a, Schwarzenberg, 03774-505668 · www.biohummel.de	
D	Yoga-Studio Aue · Katrin Zehm · Zschorlauer Straße 72, Aue, 03771-2176565 · E-Mail: ans.aue@freenet.de	
E	Neukirchner Villa · Katja und Ronny Kircheis · Robert-Koch-Straße 5, Thalheim, 03721-265353 · www.neukirchner-villa.de	
F	Kunsthaus Eibenstock · Kerstin Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock 037752-50428 · www.kunsthaus-eibenstock.de	
G	AMRYTA- Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner · Karlsbader Straße 2a, Schwarzenberg, 0162-7486264 · janamuenzner@web.de	

FR 01	19:00 Uhr · Reiki – Austauschabend mit Ulrike Hanl, Anmeldung Tel. 0176-78701508 · Eibenstock	F
SA 02	10-12 Uhr · Brötchen, Müsli & Co Brötchen – es dreht sich alles rund ums gesunde Frühstück – Brötchen backen, Frischkornbrot und moderne Pancakes, mit Vollwertköchin Sandra Müller, Anmeldung 0172-7942419 · Eibenstock	F
SO 03	WORKSHOPS Cremige Natur trifft therapeutische ätherische Öle 9:30 – 11:30 Uhr · Workshop 1 Gesichts- und Körperbutter 12:00 – 14:00 Uhr · Workshop 2 Creme-Herzen & -Blumen sowie Lippelo's handgegossen, mit Silke A., Anmeldung Tel. 03725-82425 · Eibenstock	F
MO 04	18-21 Uhr · Aufstellung als Methode (Familienstellen) – mit Manuela Hüller und Ines Gabel, Systemaufstellerinnen (DISA), Anmeldung ines.gabel@web.de, 0152-34398032 · Eibenstock	F
	18:30 Uhr · STAMMTISCH „ natürlich – Menschen helfen Menschen “ Thema Ätherische Öle für die tägl. Anwendung mit Barbara Böhm, Infos bei Angelika Sändig 037344-7422 · Crottendorf	L
	19:00 Uhr · VORTRAG Trinkwasser Aufgaben des Wassers in unserem Körper, Welches Wasser sollten wir trinken? Voraussetzungen für gesundes Wasser, mit Steffen E. Förster aus der Praxis für Prävention in Rödenal und führt auf Wunsch auch eine Testung vor Ort durch, 5 € · Schneeberg	A
MI 06	10-16 Uhr · Wohlfühltag Sich selbst eine Auszeit nehmen – das Selbstwertgefühl stärken, tief entspannen und in Freude sein, frische, vegetarische Bio-Kost & Smoothies genießen, mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
	18:00 Uhr · Kochtreff mit Thermomix , mit Sylvie Lutz, Sonnenhof im Paradiesgrund · Crimmitschau, OT Gablenz	C
	18:30 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner Schwarzenberg	G
DO 07	18:30 Uhr · OFFENER ABEND für Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J
	19:30 Uhr · OFFENER ABEND Familienstellen – Beitrag 15 €, bei eigener Aufstellung 50 € mit Uwe Reißig, 10 € · Ehrenfriedersdorf	B
	19:00 NETZWERKTREFFEN Zschopau im Lichthäus'l, mit Elke & Ina Böhm, Ann & Uwe, Anmeldung info@bio-erzgebirge.de	
FR 08	8.-10.11. · Gitarrenworkshop mit Gitarrist Roger Tristao Adao, Aktiv 95 €, Passiv 69 €, Gäste 35 € (Besuch aller Unterrichtsstunden ist möglich) · Eibenstock	F
	8.-10.11. · Edle stille indische Meditationstechniken mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
	18-20 Uhr · Kostenloser Info-Abend rund um die ganzheitlichen Angebote meiner Praxis... über z.B. MET-Klopftechnik, Meridiane, Aura-Analyse mit Ina Klinger · Schneeberg	A
SA 09	19:00 Uhr · Gitarrenkonzert mit Roger Tristao Adao · Eibenstock	F
	16:00 · Systemische Aufstellungen – Sichtbarmachen von Verstrickungen und deren Auflösung, nur mit Anmeldung, 15€ / 50€, mit Anett Choulant, Heilpraktikerin, Systemische-Therapeutin · Schwarzenberg M	M

MO 11	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend mit Kerstin Schreier · Eibenstock	F
	18:00 Uhr · Kochtreff mit Thermomix , mit Sylvie Lutz, Kaminstudio Philipp, Straße des 18. März 12 · Schwarzenberg	C
MI 13	19:30 Uhr · NETZWERKTREFFEN Hohenstein-Ernstthal , Berggasthaus Pfaffenberg, mit Kristin Hemmerle, Anmeldung hemmerle.kristin@arcor.de	
	18:30-20:00 Uhr · VORTRAG Aura-Soma-Wohlfühlabend , Aura-Soma, das Spiel mit Duft und Farbe, die ausgleichenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele, auch als individuelles Weihnachtsgeschenk, 8 €, mit Ina Klinger · Schneeberg	A
DO 14	9:00 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner Schwarzenberg	G
	19:00 Uhr NETZWERKTREFFEN Chemnitz , mit Maike Augustin, Uwe & Ann, genauen Ort erfragen, Anmeldung maikaugu@posteo.de	
	19:30 Uhr · VORTRAG Ein-Blick(e) in das „Leben nach dem Leben“ – Aus spiritistischer Sicht und persönlichen Erfahrungen vom heilenden Wirken der „guten Geister“ durch das Medium Joao de Deus, mit Birgit Edlich, 10 € · Ehrenfriedersdorf	B
FR 15	15.-24.11. · Edle stille indische Meditationstechniken mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
	15-20 Uhr · WORKSHOP Meridian-Klopf-Technik , Angst, Trauer, Schmerz, Wut... einfach wegstreifen, durch leichte Berührung bestimmter Meridianpunkte werden Energieblockaden und Störungen gelöst. Erlernen der Grundbegriffe für die Anwendung im Alltag, mit Ina Klinger, 35 € · Schneeberg	A
	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend und 19:00 Uhr Übungsabend für Pranaanwender , mit Grit Mustroph · Schwarzenberg	H
SA 16	19:00 Uhr · VERNISSAGE Herzensliebe – Acrylmalerei der Künstlerin Babara Sielaff · Eibenstock	F
	19:00 Uhr, HAUSKONZERT IN DER NEUKIRCHNER VILLA Jeanine Vahldiek Band – Harfe ohne Klassik! · Thalheim	E
	9:00 Uhr · QiGong zur Stärkung Magen-Milz-System · Schwarzenberg	K
DI 19	9:30 Uhr · SEMINARTAG Familien und ihre Ordnung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J
	16./17.11. jeweils 10 – 17 Uhr · Reiki Einweihung 1. Grad mit Astrid Halm · Schönfeld	P
MI 20	19:00 Uhr NETZWERKTREFFEN Olbernhau im Gasthof Löser, Grünthalerstrasse, mit Yvonne Scholz, Anmeldung yvonne-scholz@t-online.de	
DO 21	10-17 Uhr Räucherworkshop , mit Norbert Schäfer, Utensilien & deren Herstellung, Anwendung einzelner Räucherstoffe, Herstellen von Räuchermischungen, Meditieren mit Räucherwerk, Historie, 80 € inkl. Räucherstoffe zum mitnehmen, Anmeldung: bis 10.11.2013 unter www.schaefernorbert.de/Raeuchern oder Tel. 0176-96376462, Eibenstock	F
SA 23	19:30 Uhr · VORTRAG So geht das mit dir nicht weiter – Wieso wir andere nicht ändern können und wie es doch gelingen kann, ein unterhaltsamer Seminarabend mit Thomas H. Lemke, 10 € · Ehrenfriedersdorf	B
SO 24	13-18 Uhr · Kreativmarkt zum Advent 19:00 Uhr · LIVE IM KUNSTHAUS "Nothing but Soul" , das sind Kerstin Hofmann und Cliff Häußler, Blues- und Soulprojekt aus Gitarre und Gesang, VVK bis 20.10. · Eibenstock	F
MO 25	19:00 Uhr · Friedensmeditation offener Abend · Eibenstock	F
MI 27	25./26.11. · 1. Marienberger Pflege- und Gesundheitstage Ganzheitlich, Komplementär, Kreativ · Marienber	N
DO 28	SEMINAR Suche, Sucht und Sehnsucht – Der süchtige Patient mit Marco Helmert · Marienber	N
FR 29	19:30 Uhr · VORTRAG Das Geheimnis der Liebe – für langjährige, glückliche und gesunde Beziehungen, mit Ann König und Uwe Reiher, 10 € · Ehrenfriedersdorf	B
SA 30	1 Tag Edle stille indische Meditationstechniken mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
	5:00 Uhr · Sadhana – mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende, mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G

Anbieterverzeichnis (für weitere Information und Anmeldung)

H	Pranazentrum Schwarzenberg · Grit Mustroph · Vorstadt 4, 0173-3822353 · www.pranahheilung-erzgebirge.de	
I	Angelika Nolte · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8, 09123 Einsiedel, 037209-703009 · www.urquelle-heilkraft.de	
J	Praxis Leicht-Sein · Bettina Brückner · Max-Michel-Str. 15, Annaberg, 03733-26401 · bettina.brueckner@gmx.de	
K	Begegnungszentrum Schwarzenberg · Heidrun Günnel · Bürohaus im Kaufland, Karlsbader Straße 2a, 037756-1509	
L	Café Anna · Christine Meyer · Neudorfer Straße 282 E, Crottendorf, 037344-79144 · www.heimat-erzgebirge.de	
M	Lebens Sinn – Yogazentrum & Naturheilpraxis · Anett Choulant · Bahnhofstraße 23, Schwarzenberg, 03774-33686 · www.leben-sinn.de	
N	Helmert-Seminare · Marco Helmert · Anton-Günther-Weg 1a, Marienberg, 03735-661888 · www.helmert-seminare.de	
O	Pension Sonnenhof Paradiesgrund · Mandy Hirsch · Lauenhainer Weg 35A, Crimmitschau OT Gablenz, 03762-40277 · www.paradiesgrund.de	
P	Astrids Bewegungsland · Astrid Halm · Annabergerstr. 56, Schönfeld, 03733-1320103 · www.astridsbewegungsland.de	


 Foto: <http://i.imgur.com/zTaPo.jpg>

VORTRAG Gott in uns? Das Geheimnis der schamanischen Zauberge tränke und unseres Bewusstseins

Entheogene

von Rasmin Banedj-Schafii

Welche Rolle spielt unser Bewusstsein bei spirituellen und religiösen Glaubensmustern? Welche Rolle spielen Pflanzen in diesem Zusammenhang und was haben Pflanzen wie die Akazie, das Schilfrohr und ein amazonischer Giftfrosch gemeinsam? Haben uns die Annunaki diese Pflanzen gebracht? Gibt es das Gottesmolekül? Was hat DMT damit zu tun? Wie können wir unser Bewusstsein positiv beeinflussen und über Frequenzen direkt die Epiphyse stimulieren?

Auf der Suche nach dem Geheimnis unseres Bewusstseins und seinem Zusammenhang mit spirituellen und religiösen Glaubensmustern begibt sich Rasmin Banedj-Schafii (Freigeist-Forum Tübingen) zu den Anfängen der Schamanenrituale. Aus der Beobachtung der biochemischen Prozesse im Gehirn lassen sich verschiedene Methoden der Bewusstseinsweiterung erklären: Äußerliche wie die Einnahme von Substanzen oder Innerliche wie z.B. Trance, Mantras, Mudren oder Meditationstechniken. Allen gemeinsam sind die Frequenzen, die unsere Epiphyse, den Sitz der Seele, stimulieren. Diesen Frequenzen im weiteren Sinne gilt dieser sehr erleuchtende Abend.

Unser Bewusstsein ist das was den Tod übersteht und unsterblich ist. Wenn wir erst einmal begriffen haben, dass wir tatsächlich dieses Bewusstsein sind und uns auch ausdehnen oder eingrenzen können wie es uns beliebt, sind wir tatsächlich frei zu tun was unsere Aufgabe hier und jetzt ist, und wenn es Löcher in den Himmel starren ist.

In diesem Vortrag wird Rasmin Banedj-Schafii einen geschichtlichen Überblick über den Nutzen psychoaktiver Substanzen und anhand von Fallbeispielen die Rolle der Entheogene auf religiöse Vorstellungen geben. Der Mysterienkult von Eleusis, der Baum der Erkenntnis, der rituelle Trank des Haoma bei den Parsen, das Soma der Veden, Ayahuasca der peruanischen Schamanen, sind nur einige der aufgeführten Beispiele dieses sehr erleuchtenden Abends.

Der zweite Teil des Vortrages befasst sich mit der Funktion unseres Bewusstseins und der Entwicklung in der momentanen Zeit. Welche Einflüsse gibt es, die unser Bewusstsein beeinflussen und wie können wir es selber steuern?

Vortrag Entheogene – am Freitag, den 25.10.2013, 19.00 Uhr
Hotel und Gasthof Heilbrunnen · Jöhstadt Ortsteil Grumbach
Energieausgleich 10€,

Anmeldungen bitte bei Jana Münzner · Tel. 0162-7486264

Was ist NLP?

von Lutz Wenke – NLP-Lehr/Mastertrainer, DVNLP/IN

In seinen Seminaren zur beruflichen Kommunikation und Motivation wird er oft gefragt: „Was ist eigentlich NLP?“ Kürzlich stellte die Leiterin eines Pflegeheimes diese Frage. „Ich werde Ihnen das gleich erklären. Vorher habe ich noch eine Frage. Sie hören gelegentlich Vorwürfe von Angehörigen Ihrer Heimbewohner, dass sich Ihre Mitarbeiter nie richtig Zeit für die Bewohner nehmen. Trifft das so zu?“

„Ja, genau.“ Ihr Gesicht bekam einen sehr ernsten, fast schmerzlichen Ausdruck. Sie atmete hörbar tief, ihr Brustkorb weitete sich bis an seine Grenzen. Dann platzte sie heraus: „Das ist so ungerecht! Meine Leute arbeiten bis an den Rand ihrer Möglichkeiten und geben wirklich alles! Dann kommt so eine von feine Dame, die es höchstens zweimal im Jahr schafft, ihren Vater für ein paar Stunden zu besuchen, und poltert uns an, dass wir ihrem Vater viel mehr Zeit widmen müssten. Er fühle sich oft allein! Dabei ist ihr Vater ein sehr rüstiger und agiler Mensch. Soll die ihren Vater doch zu sich nehmen!“ Sie konnte sich kaum beruhigen. „So eine Ungerechtigkeit!“

Der Trainer sah die Bereichsleiterin verständnisvoll an. „Da kann ich Sie gut verstehen. Angemessene, hilfreiche Rückmeldungen bringen uns mehr.“ Sie nickte mit nachdenklichtraurigem Blick. „Sie sprachen vorhin von Ihrer ältesten Bewohnerin, die sich nach einem Yogakurs bei Ihnen für die gefühlvolle Betreuung im Heim bedankt hat. Wie geht es Ihnen in diesen Momenten?“ „Ja, die Frau Mittag. Das ist eine ganz liebe ältere Dame, die mit ihren 92 Jahren immer noch manch ‚jungem Hüpfen‘ und damit meint sie über 60- und 70-jährige!“, die Heimleiterin feixt, „etwas vorturnt.“ „Es macht Spaß zu sehen, wie engagiert sie ist. Davon lassen sich andere Bewohner anstecken. Das ist wirklich toll! Solche Frau Mittags könnten wir noch ein paar vertragen.“ Die Heimleiterin strahlte übers ganze Gesicht. „Ja. Das wär’s! Das ganze Jahr wie bei einer lustigen Rentnerfamilie.“ Sie lachte den Trainer an: „Wie war nochmal Ihre Frage?“

Der Trainer meinte, jetzt ebenfalls lustig-locker: „Ich habe keine Frage mehr. Aber Sie wollten wissen, was NLP ist?“ Sie nickte neugierig. „Es ist genau das, was Sie gerade erlebt haben. Sie können mit wenigen, passenden Worten und Fragen Gefühle verändern; und die sind intensive Handlungsauslöser.“ Die Bereichsleiterin nickt zustimmend.

„Wir können jederzeit selbst entscheiden, welche Bedeutung wir Aussagen und Situationen geben. Dafür ist NLP eine große Unterstützung. Wir arbeiten erst an uns und dann daran, wie wir andere bei ihren Lebensaufgaben unterstützen können.“ Die Bereichsleiterin strahlt: „Ich hab’s verstanden.“ Sie auch?

Ausbildung NLP für Therapeuten · Start: 12. April 2014
Institut Sven Krieger · Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz
Tel. 0371-23479699 · www.institut-sven-krieger.de



Lebe DU Dein Leben

... und steige aus dem Spiel aus, in dem Du von anderen „gelebt“ wirst. Sicher kennst Du Situationen im Leben, wo nichts richtig „rund“ läuft. Die Probleme können alle Lebensbereiche betreffen. Du haderst mit Deinem Schicksal, machst andere für Deine Misserfolge verantwortlich, verlierst Deine Orientierung und wirst zunehmend gleichgültiger. Ganz nach dem Motto: „Was habe ich noch zu erwarten?!“ Bei all Deinem Elend vergisst Du Dich selbst, denn Du wirst von Deiner Umwelt „gelebt“.

Nun wach endlich auf und besinne Dich auf Deine **MACHT!** In Dir steckt soviel ungenutztes Potenzial.

„Der Glanz des Herzens, der durch ein authentisches Leben entsteht, das ist der wahre Glanz, der den Schein des Seins ersetzt.“ Salopek

Gern möchte ich helfen, Dir Deine Stärken und Talente bewusst zu machen und Deine „Schattenseite“ zu integrieren. Ich biete an, Dir Dein Geburtshoroskop zu erstellen. So kannst Du dann endlich für DICH selbst arbeiten und somit die Gabe, das Geschenk, mit dem Du auf diese Welt gekommen bist, auspacken, entwickeln und in die Welt tragen.

Ihre Regina Rößler-Wagner
 Heilerin / astrologische Psychologin

Zentrum für Geistiges Heilen
09484 Kurort Oberwiesenthal · Annaberger Straße 8
Tel. 037348-23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de





Eine kleine Oase in Zschopau Das Lichthäus'l

von Elke Böhme

Vor einem Jahr eröffneten Elke und Ina Böhm in Zschopau das Lichthäus'l. „Es ist ein wahrhaftiges Geschenk, eine richtige Gnade in diesem kleinen, liebevoll ausgebauten Fachwerkhäuschen wirken zu dürfen!“ Wer hier über die Schwelle schreitet, wird empfangen von einer Atmosphäre der Ruhe. Die alltägliche Last und Hektik kann einfach abfallen. Dieser Ort ist wie geschaffen für Heilung, zum Kraft tanken und um wieder zu sich selbst zu finden. Eine Oase im oft ruhelosen Alltag. Rat- und Entspannungssuchende sind hier genau richtig. Es dreht sich alles rund um das Thema Gesundheit, bewusste Lebensführung oder kurz gesagt ums Heil werden.

„Krankheiten sind keine Fehler der Natur oder unumgängliche Begleiterscheinungen des Alters. Sie haben ihre Ursachen und wir sie finden und lösen, ist unser Hauptanliegen.“ Hierbei werden sowohl die körperlichen als auch die seelischen Ursachen unter die Lupe genommen und mit ganz natürlichen und möglichst einfachen Mitteln. Mit Kräutern, ätherischen Ölen, der optimalen Zusammenstellung von Lebensmitteln, basischen Bädern und geistigen Heilweisen wird dem Körper und der Seele wieder ins Gleichgewicht geholfen. Auch Menschen mit Depression, Burn-out und in schwierigen Lebenssituationen finden im Lichthäus'l eine Kraftquelle und liebevolle Begleitung. Grundvoraussetzung für Heilung ist Ruhe und Entspannung.

Daher ergänzt sich das Yoga- und Entspannungsangebot von Ina optimal mit den Gesundheitsberatungen, energetischen Heilanwendungen und Massagen von Elke. Ina ist ausgebildete Kundalini-Yoga-Lehrerin und ihre Kurse begeistern Groß und Klein. Das Mutter-Tochter-Team freut sich nun auf den ersten Lichthäus'l-Geburtstag und lädt mit einem vielseitigen Programm die ganze Familie herzlichst nach Zschopau ein.

Lichthäus'l,

Dipl.-Biol. Elke Böhm, Mauergasse 1, 09405 Zschopau,
Ina Böhm, 03725 20700 · www.grips-yoga.de
info@naturalisvitale.de, Tel. 0177-6388680 · www.Lichthäusl.de



Eventtipp für Geburtstage und Weihnachtsfeiern Schokoladenseminar

Wer jetzt auch Freunden, Familie, Kollegen oder Mitarbeiter etwas besonderes schenken oder mit ihnen erleben möchte, der sei herzlich in der **Manufaktur Choco del Sol** von Patrick Walter zum Schokoladenseminar willkommen. Was gibt es Schöneres, als einen ganzen Abend lang in die Welt von Schokolade einzutauchen. Nach der Begrüßung durch Patrick "Mr. Bean" am großen Schokoladentisch erzählt er uns mit viel Begeisterung die Geschichte des Kakaos, von der Ursprungsregion Mittelamerika und dem kleinen Land Belize, von wo aus er die Kakaobohnen importiert, wie ein Kakaobaum wächst, wie die Ernte abläuft u.v.m. Wir dürfen die großen Säcke voller reiner Bio-Kakaobohnen im Lager bestaunen, die per Schiff über den Atlantik kamen. Danach geht es mit dem praktischen Teil los und wir beginnen mit dem Rosten und Schälen der Bohnen, um aus ihnen im Mörser einen Kakaobrei herzustellen, der mit heißen Wasser aufgegossen und mit Gewürzen verfeinert das köstliche Maya-Getränk Xocolatl ergibt. Patrick erklärt uns weiter, welche Maschinen bei ihm diese Arbeit übernehmen und wie das Herstellungsverfahren abläuft.

Als Höhepunkt bekommen wir dickflüssige Schokoladenmasse und dürfen daraus unsere eigene Schokoladentafel fertigen. Dafür stehen wunderschöne Formen und eine Reihe an erlesenen Zutaten zum Verzieren bereit. Nach dem Erkalten kann jeder als krönenden Abschluss seine eigene Schokoladentafel schön verpacken und dabei köstliche Schokolade naschen.

Choco del Sol®



Weitere
Informationen:
Patrick Walter
Choco del Sol
Taura
0174 - 3413403
www.chocodelsol.com



1. Lichthäus'l-Geburtstag 3.-5.10.2013

Donnerstag 03.10.2013

11 – 13:00 „**Gesunde Küche – gesunder Mensch**“ Zubereitung eines vollwertigen und gesunden Mittagessen. Schnell, gesund und lecker! 10 €
14 – 15:30 **Yoga für Groß und Klein** – Lass Dir von Ina zeigen und erklären, welche positiven Auswirkungen Kundalini-Yoga auf Dein Leben haben kann!

16 – 17:00 „**Die Hausapotheke der ätherischen Öle**“ Ätherische Öle, rein und vollkommen natürlich, sind ideale Hausmittel um große und kleine Beschwerden zu behandeln. 10 €

18 – 19:00 **Veganes Abendbuffet** – Zeit zum Genießen und austauschen, 10 €
19:00 Vortrag „**Natürlich Heilen**“ Immer mehr Menschen suchen den Weg zurück zur Natur und entdecken die wahre Quelle von Gesundheit neu, 5 €

Freitag 04.10.2013

9:30 – 11:00 **Lichthäus'l-Yoga** – Sanftes Kundalini-Yoga mit Ina

15 – 17:00 **Kinder- und Familiennachmittag mit Yoga und Kreativangebot**
16 – 17:00 Workshop „**Faszination Wasser**“ Heilwasser selbst herstellen und die Heilkraft des Wassers entdecken!

17 – 18:00 Workshop „**Körperöle und duftende Sprays selbst herstellen**“
Pflgende Öle und erfrischendes Wasser lieben duftende Essenzen, 12-15 €

18 – 19:00 **Veganes Abendbuffet** – Zeit zum Genießen und Austauschen, Preis 10 €

19:00 Vortrag „**Wasser als Heilmittel**“ Wasser ist nicht gleich Wasser!
Vom Putzwasser zum genialen Heilmittel, 5 €

Samstag 05.10.2013

10 – 12:00 Workshop „**Körperpflege selbst herstellen**“ Wohlfühl-Körperpflege ganz ohne künstliche Zusätze, die zur Linderung seelischer und körperlicher Beschwerden beitragen. 12-15 €

14 – 16:00 **Klangwelten** Ina und Olaf entführen Dich in die entspannende Welt der Klänge mit Klangschalen, Gong & Co

ab 18:00 Vortrag „**Für unser körperliches Wohl!**“ Erfahre, welchen Einfluss Lebensweise und Ernährung auf Deine Gesundheit haben, 5 €

Nähere Infos im Programm bei www.lichthäusl.de

Ankündigung in Chemnitz 19.10.2013

4. Spiritueller Erlebnistag



Am Samstag, den **19. Oktober 2013**, von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr, im **Kraftwerk e.V.**, Kaßbergstraße 36 haben Sie wieder Gelegenheit, sich zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen zu informieren. Sei es an einem der ca. 30 Stände, an denen Sie von den jeweiligen Ausstellern sachkundig beraten werden oder im Rahmen des vielfältigen Vortragsprogrammes. Reinkarnations- und Atemtherapie, Ayurveda als ganzheitliches Heilsystem, Irisdiagnostik, Schmerzpunktimpuls-Technik, Dynamische Zellstimulation, CRS-Stoffwechselsmassagen, Dauerhafte Fettzellenreduktion, Fasten, Geistheilung, Pranaheilung, Tierkommunikation, Astro-psychologische Lebensberatung werden u.a. vorgestellt. Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, erhält wertvolle Anregungen in der Kochschule und erfährt, wie der Mietkochservice für die Geburtstagsparty mit vollwertiger Kost funktioniert. Liebhaber von Heilsteinen kommen ebenso auf ihre Kosten wie die Freunde von Mode und Wellnessartikeln. Individuelle Beratungen können in Anspruch genommen werden nach den Regeln der indischen Astrologie oder energetische Sitzungen mit EMF Balancing Technik. Die Besucher sind auch wieder eingeladen zum Mitmachen beim Hawaiianischen Tanz, Hula oder beim Zubereiten von Herbstsalaten. Im Vortragsprogramm geht es u.a. um Themen wie – Neue Wege zur Selbstheilung – Heilpflanzenmeditation – Heilung durch Handauflegen – Dynamische Zellstimulation – Spiritualität im Alltag – Lesen der Akasha-Chronik – Horoskop als Drehbuch des Lebens. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt. Der Eintritt kostet 2 Euro für einen Tag voller neuer Eindrücke.

Redaktion „Trommelgeflüster“ ,Kreisgistraße 24, 08056 Zwickau, 03752736781

Hightec vs. Lowtec

Bauen & Renovieren mit Naturstoffen?

von Norman Unger

Spüren Sie auch gerne die Kraft der Natur? Ein warmer Sonnenstrahl, ein Atemzug an frischer Luft nach dem Regen, Berührung mit Wasser, Holz oder Steinen. Diese Kraft können Sie täglich auch in Ihren Wohnräumen genießen, ganz natürlich mit Lowtec-Baustoffen. Prima Wohnraum Klima sichert alle positiven Eigenschaften von Lowtec Baustoffen für ökologisch richtiges Bauen, Dämmen und Renovieren. Im Fokus stehen preiswerte Energiesparlösungen, die die Bausubstanz erhalten und die Gesundheit bewahren. Darüber hinaus bieten wir Anstrich- und Pflegeprodukte für Holz- und Wandoberflächen.



Die Qualität dieser Baustoffe wird durch ihre physikalischen Vorteile, wie Wärmespeicher, Diffusion, Feuchtetransport und gesundheitliche Verträglichkeit bestimmt. Im Ladengeschäft werden eine Vielzahl an Aufbaukombinationen angeboten, welche diffusionsoffene, atmungsaktive Aufbauten, gekoppelt an Energieeinsparung, ermöglichen. Zum Sortiment zählen u.a. Holzfaser-, Zellulose- und Hanfdämmung, Jute, Lehm, Naturharzfarben, Biokalkputze und Dampfbremspapiere. Renovierer können gleich die richtige Lehm- oder Naturharzfarben einfärben lassen und mitnehmen. Als Partner des Herstellers UNGER-DIFFUTHERM wird das komplette Dämmstoffsortiment aus leistungsfähigen Holzfasern angeboten. Es hat sich herumgesprochen, dass Lowtec Baustoffe besser sind, als neuzeitlich erfundene und chemisch aufbereitete Hightec Produkte. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten. Für jedes Haus wird eine Lösung angeboten. Öffnungszeiten Mo - Fr, 7.30-19.00 Uhr.

Es werden Seminare für alle Interessierten angeboten. Wenn Sie sich die Verarbeitung der Baustoffe nicht zutrauen, vermitteln wir erfahrene Fachhandwerker. Bevor Sie sich später mit Baufehlern wegen falscher Hightec Baustoffe ärgern, sprechen Sie mit uns.



Prima Wohnraum Klima
Naturbaumarkt und Fachhandel
 Blankenburgstraße 81, 09114 Chemnitz
 Fon: 0371 - 8156460
 Fax: 0371 - 81 56 466
 Mail: kontakt@primawohnraumklima.de
 Net: www.primawohnraumklima.de



Gerne für Sie da: Ivette Gottschalk (Fachberaterin) und Thomas Ebelt (Fachberater)

Nachgedacht

Der Mensch als Herdentier

Neueste Studien haben gezeigt, dass schon eine Minderheit von fünf Prozent ausreicht, um die Richtung festzulegen, die eine Menschenmenge einschlägt, die restlichen 95 Prozent folgen, ohne überhaupt zu merken, was vor sich geht. Ist der Mensch wirklich ein Herdentier? **Im Grunde: Ja.** Der Mensch hat ein natürliches, wenn auch größtenteils unbewusstes Bedürfnis danach, dazugehören – und das motiviert auch sein Verhalten. In der Gruppe fühlt er sich wohl, weil er akzeptiert und überhaupt wahrgenommen wird – ein vermeintliches Grundbedürfnis?

Dennoch, es gibt zum Glück Ausnahmen – Menschen, die sich eine eigene Meinung bilden, einen eigenen Willen haben und diesen auch durchzusetzen vermögen, auch wenn's die Masse (vorerst) ungewöhnlich und abnormal findet, und das meist im Alleingang, ungewiss über das Ergebnis. Diesen Individuen haben wir letztendlich unseren Fortschritt, unsere „kleine Evolution“ zu verdanken. Doch entwickelt sich erst einmal Sympathie beim Einzelnen in der noch verbliebenen Masse, schwappt schnell die Herde zur anderen Seite über. Wir haben uns quasi verändert, weiterentwickelt, bis wieder Gewohn-

heit und damit Wohligkeit eintritt und das Spiel wieder von vorn beginnen kann.

Ein kleines Beispiel aus dem Alltag: Gehörst Du auch zu den Menschen, die sich gesund ernähren und auch sonst eine weitestgehend natürliche Lebensweise genießen, respekt- und achtungsvoll unserer Umwelt begegnen, für Nachhaltigkeit stehen, unserer Erde und dem Leben auf diesem Weg Dankbarkeit erweisen? Es fühlt sich auf alle Fälle solange gut an, wie man in der richtigen Gesellschaft ist. Du bist voll von Deiner Lebensweise und Deinem Handeln überzeugt und hast die Richtigkeit dessen Dir bereits selbst bestätigt. Dennoch wirst Du als „Andersmensch“ angesehen und auch entsprechend behandelt.

Was ist das für ein Phänomen, dass diese für die Masse scheinbar sonderbare Einstellung unterschiedlich für Kritik beim Herdentier sorgt? Muss man sich etwa für diese positiv gesinnte Lebensweise rechtfertigen? Irgendwann wird der Punkt kommen, wo auch Andere diesen oder Ihren eigenen, individuellen Weg erkennen und auch gehen werden. Dann schwappt die Masse wieder um. Danke an alle Menschen, die aus der Herde ausgebrochen sind, um der Menschheit zu zeigen, dass es andere neue Wege gibt - um unser Fortbestehen. Also, bleib' anders und geh' DEN Weg, den Weg Deines Herzens! **DeR**



Foto: birgith/pixelio.de

Raum Vogtland

Gesundheitsberaterin Mandy Goller – Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Arbeit an: Allergien, Mykosen, Augen, Psyche, Wirbelsäule, Schmerzen, Vorträge und Workshops ☒ Dorfstädter Straße 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Viktoria Georgi, zertif. **Gesundheitscoach**, Seelenflüsterin und Autorin, ☒ Singer-Meisel-Straße 8, 08209 Auerbach, ☎ 03744-823477, Handy: 01703139448, www.viktoriageorgi.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.gluecksbegleiterin.de

Wellness-Mobil, Mario Geißelöser – Ganzheitliche und mobile Wellness, (sinnliche) **Massagen**, Energiearbeit, Beratung zur Nahrungsergänzung V3 Synergy, Möchtest Du mehr zu **Wasser** wissen? Weitere Infos auf der Webseite ☎ 037421-39403, www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Raum Aue/Schneeberg

Kunsthaut Eibenstock, Inh.: Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, **Kunst und Lebensfreude** Konzertreihe „live im Kunsthaus“, Vorträge u. Workshops, Tanzkurse, Yoga, Pranaheilung, Musik- und Kreativkurse ☒ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock (Nähe Sportplatz), ☎ 037752-50420 · www.kunsthaut-eibenstock.de

Heilpraktikerin Ina Sonar - **Klassische Homöopathie**, Wirbelsäulen/Gelenktherapie nach **Dorn & Breuß**, ☒ Panoramablick 2, 08315 Bernsbach ☎ 03774-3379779 www.inasonar.vpweb.de

Ganzheitliches Gesundheitsstudio Katrin Zehm · **Kundalini-Yoga, Ayurveda**, ganztl. Gesundheitstraining in Aue und Schwarzenberg ☒ Zschorlauer Straße 72, 08280 Aue ☎ 03771-2176565 · 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 BYY, 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 ☒ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg, ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de

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

Raum Schwarzenberg

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

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 Muströph, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☒ Vorstadt 4, Schwarzenberg, ☎ 0173-3822353, www.pranaheilung-erzgebirge.de

Vitalzentrum Schwarzenberg, Jana & Andreas Müller, Osteopathie, Heilpraktiker für Physiotherapie, ganzheitliche Physiotherapie, Yoga, Bewegung, Dorn & Breuss, HotStone, Fußzonen-Massagen, Massagen, Säure-Basen-Haushalt, ☒ 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, E-Mail haehnert.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 Pöhl, ☎ 03774-824744, www.hme-raumkonzept.de

Fotografie als SELBST-Erfahrung

Fotografie ist meine große Leidenschaft, die mich bereits seit der Kindheit begleitet, wo ich zunächst die Natur in Bildern festhielt, später bewegte Objekte wie Hunde, Katzen und vor allem Pferde. Menschen begann ich erst vor etwa 10 Jahren zu fotografieren, im Zuge meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Ich selbst ließ mich nämlich früher äußerst ungern fotografieren. Heute weiß ich: das eigene Selbstwertgefühl spielt eine große Rolle dabei, doch auch das Einfühlungsvermögen des Fotografen ist für mich als sensibler Mensch ganz wichtig. Daher tausche ich regelmäßig mit einer Fotografin-Freundin die Rollen, um mich selbst in der Natur ablichten zu lassen und in die Situation des Kunden hineinzuspüren. Was tut mir gut? Was macht mich unsicher? Was bereitet mir Unwohlsein? Was lässt mich entspannen? Was wünsche ich mir vom Fotografen? Selbst ein Bodypainting habe ich aus Sicht des Models erleben dürfen. Seitdem arbeite ich noch bewusster, nehme mir mehr Zeit für meine



Kunden. Ich möchte als Fotografin einen Raum geben, in dem Menschen sich öffnen dürfen, ganz sie selbst sein dürfen, um authentische Aufnahmen zu erhalten. Das erfordert mitunter, die eigene Präsenz etwas zurückzunehmen, das Geschehen fließen zu lassen, um Bilder oder Emotionen wie zufällig einzufangen. Die so selbstbewusst erscheinenden Supermodels, die uns von Hochglanz-Magazinen herunter kühl anlächeln und uns selbst klein unperfekt erscheinen lassen, sind nicht die Realität. In meinen Augen ist jeder fotogen, der sein inneres Leuchten nach außen strahlen lässt und im Augenblick präsent sein kann.



Manchmal entdecke ich neue, kreative Ausdrucksformen und so ereilte mich letztes Jahr die Leidenschaft für Mandalas, auf Basis meiner eigenen Naturfotografien. Ich folge oft spontanen Impulsen, gekoppelt mit bestimmten Emotionen, und im Ergebnis entstehen Mandalas in verschiedensten Farben und Schwingungen, die mich selbst staunen lassen. Ein jährliches „Lieblingskind“ von mir ist auch mein selbstgestalteter Fotokalender „Lichtblicke“ (mit stimmungsvollen Naturaufnahmen und sinnigen Weisheiten), der jetzt für 2014 erhältlich

ist: Format DIN A4, Spiralbindung, Hochglanzlackierung. Zu bestellen unter: www.magic-moments-photography.eu/kalender.htm (oder telefonisch)

Kontakt:

Carina Leithold, 08262 Muldenhammer
Tel. 03 74 65 - 4 05 35
www.gluecksbegleiterin.de (Termine n. Vereinbarung)
www.mandala-zauber.de

Mein Angebot:

- Einfach-Sein-Fotoshootings in der Natur
- Selbsterfahrungs-Fotoshootings (z. B. Bodypainting),
- Fotografische Begleitung von Hochzeiten, Feiern, Workshops, Reisen, Tiertherapien u. a.
- Tierfotografie
- Mandalas
- Fotokalender, Collagen uvm.



Herzlich Willkommen
T nis Haus der Steine
Stein am Greifenbachstauweiher

Die Kraft der Natur -
STEINE mit allen Sinnen erleben:

Tonis Haus der Steine

- **Steinshop** mit großer Auswahl an Mineralien, Schmuck, Geschenkartikeln, Steintieren, Rohsteinen, Salzprodukten, Lampen und Uhren
- **200 Sorten Steine** für die Heilsteinkunde nach Gienger
- **kostenlose Mineralienbestimmung**
- **Mineralienschleifkurse mit Vortrag** für alle an Steinen Interessierten, für Einzelpersonen während der Öffnungszeiten, Gruppen ab 10 Personen vorab anmelden, ab 3,70 € pro Person
- **Edelsteine selbst schürfen** am Haus der Steine ab 4 Jahre, Gruppen ab 10 Pers. anmelden, 3,20 € Grundpreis für den 1. Beutel Steine
- **Schmuckgestaltung** - Anfertigen individueller Schmuckstücke aus echten Steinen, ideal für Betriebsausfahrten und Weihnachtsfeiern mit Freunden oder Kollegen, min. 4 Personen ab 10 € pro Person
- **Geführte Wanderung mit Mineraliensuche im Greifensteingebiet** Termine: 13. Oktober, Preis: 3,20 € pro Person, bei Gruppen ab 15 Personen auch individuelle Termine möglich
- **Kindergeburtstage** mit Schleif- oder Schmuckkurs und auch Edelsteinwäsche, mit Anmeldung, 35 € pauschal bis 10 Kinder

Öffnungszeiten:
April bis Oktober
täglich (außer Freitag)
von 10.00 - 17.00 Uhr

November bis März
täglich in den
Weihnachts- und Winterferien (außer Freitag)
und Wochenenden (Samstag, Sonntag)

Wir beraten Sie gern:
Steffi und Uwe Thonfeld
Thumer Str. 71, Geyer
direkt am Greifenbachstauweiher
Tel: 037346-1449

www.tonis-haus-der-steine.de

Mantrenabend 18.10.



Foto: Angilinas/istockphoto.de

Gesang, Trommeln, Meditation, Einfach SEIN

mit Ann König, Denis Röher & Rocco Weigel
19.30 Uhr Vitalzentrum Schwarzenberg
offener Abend, freier Energieausgleich

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Ausbildungsstart: Abendkurs 19. März 2014 | Wochenendkurs 22.-23. März 2014

Infoabend am 23. Januar um 19 Uhr

Außerdem:

- Aus- und Weiterbildung in verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren
- Hypnose
- NLP
- humanistische Therapieverfahren
- Multimodales Stressmanagement
- vieles mehr

Schönherrfabrik Schönherrstraße 8
09113 Chemnitz
T (03 71) 23 47 96 99
www.institut-sven-krieger.de

