

1. Netzwerkkonferenz

Seite 3

Mandalazauber

Seite 10

Tanz Dich frei

Seite 7

Ayurveda

Seite 6



Willkommen
im Netzwerk
mit Herz

Netzwerktreffen:

3.3. Oberlungwitz

11.3. Olbernhau

15.3. Zwönitz

9.4. Chemnitz

Infos im Innenteil Seite 8/9

REZEPT-TIPP
 von Sandra Müller

Zutaten

250 g Dinkelvollkornmehl
 250 g Dinkelmehl Typ 1050
 ½ Würfel frische Hefe
 50 g Datteln
 50 g Feigen
 50 g Rosinen
 50 g Sonnenblumenkerne
 1 TL Salz
 2 EL Honig
 ca. 250 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

- Datteln und Feigen klein schneiden
- die restlichen Zutaten, bis auf das Wasser und die Hefe in eine Schüssel geben
- Hefe hinein bröseln
- alle Zutaten unter Zugabe von Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten
- den Teig ca. 1-1 ½ h oder über Nacht ruhen lassen
- nochmals kurz durchkneten
- von dem Teig mit einem Esslöffel Stückchen abnehmen und zu runden Brötchen formen
- auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- die Brötchen über Kreuz einschneiden und mit etwas Wasser besprühen
- bei 180 Grad 20 min goldbraun backen

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

IMPRESSUM

Herausgeber / V.i.S.d.P.
 Ann König & Uwe Reiher

Redaktionelle Beiträge & Anzeigen
 Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn
 037756-80696, 0152-22547608, info@bio-erzgebirge.de

Gestaltung
 Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna
 03722-796526, 0172-8657319, info@manufaktur-medien.de

Bezug: kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen, bei allen Mitwirkenden
Redaktion+Satz: Ann König, Uwe Reiher
Texte: wie angegeben bzw. von Redaktion
Bilder: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern
Layout: Ann König, Uwe Reiher, Carina Leithold
Auflage: 5000 Stück

Alle Angaben zu Veranstaltungen und 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 wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst.

Mehr erfahren?

14-tägiger Newsletter per E-Mail. Anmelden unter www.miteinandersein.net
Infoblatt-ABO ab 11€ pro Jahr
 Infos bei Ann König - 037756 - 80696
info@miteinandersein.net

Ein herzerfrischender Tagesanfang

Das optimale Power-Frühstück

von Sandra Müller

Nicht nur für Kinder und Jugendliche hat die erste Mahlzeit am Tag eine besondere Bedeutung. Die meisten Menschen haben heute durch stressige Arbeit, Schule oder anstrengende Berufe einen hohen Energiebedarf. Getreideprodukte aus Vollkorn liefern in erster Linie Kohlenhydrate. Es sind gute Energielieferanten und geben uns die Power für den Tag und genug Treibstoff zum Denken.



Ein Frühstück sollte aus Vollkornbrot bzw. Vollkornbrötchen bestehen. Aber auch Müsli und Pancakes, sowie der altbekannte Frischkornbrei sind wichtige langkettige Kohlenhydrate, die den Blutzucker stabilisieren und für langanhaltende Sättigung sorgen. Leider bekommen wir beim Bäcker um die Ecke nur sehr selten hochwertige Vollkornprodukte. Die meisten Brötchen werden aus Weißmehl hergestellt und dann mit Malz eingefärbt. Auch das abgepackte Müsli ist nicht vollwertig. All dies kann man zu Hause sehr gut selbst zubereiten.

In meinem neuen Kurs **Brötchen, Müsli & Co** geht es rund ums Frühstück. Wir backen frische Vollkornbrötchen, bereiten Müsli und Frischkornbrei und probieren moderne Pancakes. Sie erfahren, viel Wissenswertes über Getreide, was sich hinter Porridge und Oatmeal verbirgt und verkosten alle zubereiteten Gerichte.

NEU am 07.03.2014 um 17:00 Uhr im Kunsthau Eibenstock, Dauer: ca. 2 Std, Unkostenbeitrag: 28 € p.P.



Im **Sauerteig-Brotbackkurs** können Sie die Kunst des Brotbackens erlernen. Nach alter Rezeptur backen wir gemeinsam ein originales Sauerteigbrot. Sie bekommen einen Sauerteig-Ansatz, so dass Sie gleich loslegen können. Inklusive Verkostung von Brot und Brotaufstrich.

08.02. und 15.03.2014 um 10:00 im Kunsthau Eibenstock

01.03.2014 um 14:00 im BioMarkt Schwarzenberg
 Dauer: ca. 2 ½ Std
 Unkostenbeitrag: 25 € p.P.

Anmeldung bei Sandra Müller

Vollwertköchin/Ernährungsberaterin i. A.

Tel. 0172-7942419 · info@vollwertkochen-erzgebirge.de

Anders wandern

Käsewanderung

von Birgit Nestler

Seit Mai 2013 stellen wir aus unserer Kuhmilch einmal im Monat leckeren Käse selbst her. Natürliche Zusammenhänge und Kreisläufe in der Natur erkennen – vielen Menschen fehlt dazu das Wissen und die Gelegenheit. Deshalb laden wir zu einer Wanderung der ganz anderen Art ein – einer Käsewanderung mit viel Wissenswertem über Natur und Landwirtschaft, Stallführung mit anschließender Käseverkostung wie zum Beispiel unser Camembert, verschiedene Kräuterkäsesorten, Tilsiter oder auch Bergkäse.

Die Kräuter, die sie hier im Käse kosten, können wir ab Mai wieder auf der Wiese begutachten bei einer Kräuterwanderung. Termine finden Sie im nächsten Infoblatt und auf unserer Internetseite. Egal ob in Familie, Gruppen oder Schulklassen – wir stellen uns auf Ihre Wünsche und Vorstellungen ein. Natürlich können wir auch wieder Kindergeburtstage, Projektstage und Unterricht auf unserem Hof durchführen.



Im Februar schlachten wir wieder. Es gibt Frisches vom Sattelschwein und noch andere Leckereien aus eigener Herstellung in unserem Hofladen.

Unser großer nächster Schlachttag findet am 15.03.2014 auf Vorbestellung statt.

Ihr Hofladen der Familie Nestler in Rittersgrün.

Hofladen Birgit Nestler und Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler · Rittersgrün



Öffnungszeiten Hofladen:

Fr. 13:00–17:30 Uhr & Sa. 9:00–11:00

Tel. 037757-7978, www.eiei-nestler.de



15. März 2014 im „Klangholz“ Zwönitz 1. Netzwerk-Konferenz

von Ann König und Uwe Reiher

Nach langer Planung ist es soweit. Wir laden herzlich ein zum gro-

ßen Miteinander-Sein am 15. März 2014 bei der ersten Netzwerkkonferenz von bio-erzgebirge. Dieses Event geht über die schon erfolgreichen regionalen Netzwerktreffen hinaus. Hier geben wir erstmalig die Möglichkeit, in einer größeren überregionalen Runde mit Vorträgen, Vorstellungen, leckerem Essen und Musik über eine längere Zeit mit „alternativen“ Menschen in Kontakt zu sein und sich auszutauschen. Freue Dich also an diesem Tag auf ein herzliches Wiedersehen und lerne neue interessante Menschen aus unserem Netzwerk kennen.

Wenn Du magst, dann stelle Dein Projekt, Anliegen, Angebot, Firma etc. aus dem alternativen Bereich auf der Bühne vor. Dafür stehen Dir 5 Minuten Redezeit zur Verfügung. Bitte melde Dich schnell an, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

Für das gemeinsame Kaffeetrinken bringe bitte etwas Leckeres mit, Getränke können vom „Klangholz“ käuflich erworben werden. Ein besonderes vegetarisches Buffet wird uns Christian, der Wirt vom Klangholz, am Abend zaubern. Anschließend lädt uns Chalima zu einer musikalischen Reise zum Träumen oder Tanzen ein.

Weitere Infos, Anmeldung & Karten-VVK

Ann König, 037756-80696 · 0152-22547608
info@bio-erzgebirge.de
www.bio-erzgebirge.de/konferenz

15.3.14 · 19.00 Uhr – Ein Crashkurs in Bewusstseinerheitung Karma-Comedy im Kunsthaus

Der dritte Geburtstag des Kunsthauses Eibenstock wird am 15. März von dem jährlichen Frühlings-Kreativmarkt begleitet und am Abend mit einem besonderen Auftritt von Silvia Doberenz gefeiert. In der Karma-Comedy „Erleuchtung für Anfänger“ geht es um die großen, zentralen Lebensfragen – anfängertauglich, interaktiv und garantiert bewusstseinerheitend:

Wie kann ich mein Karma aufpolieren?

Was ist der Unterschied zwischen Erleuchtung und Verblendung?

Warum gibt es auch Knöllchen für Parkplätze, die man beim Universum bestellt hat?

Die Kabarettistin Silvia Doberenz – als Yoga-Lehrerin bestens mit der Szene vertraut – nimmt die in ihren Augen oft viel zu ernsthafte Suche nach dem Sinn des Lebens aufs Korn. Wer schon immer wissen wollte, was eigentlich Karma bedeutet, ob Sex erleuchtungsfördernd ist, wie man ein Guru wird, wo der Unterschied zwischen Erleuchtung und Verblendung liegt oder wie man einfach sinnlos glücklich sein kann, ist hier genau richtig.

Freut euch auf Wellness-Stunden für euren Energiekörper und auf eine gewagte Kombination aus spirituellen Höhenflügen und irdischen Abgründen!

Der Kartenverkauf erfolgt über www.kunsthhaus-eibenstock.de oder Kartentelefon 037752-899546.

Programm Teil 1

- 13.30 Uhr Einlass
14.00 Uhr Eröffnung
Vortrag „Netzwerke – Basis für den Bewusstseinswandel“ mit Ann König & Uwe Reiher
Vortrag „Einfach genial Leben mit Ayurveda“ mit Steffi Nolte
Vortrag „Ist fairer Handel wirklich fair?“ mit Patrick Walter
15.30 Uhr Kaffeetrinken und Zeit für den Austausch (mit selbst mitgebrachten Köstlichkeiten)
16.30 Uhr Kurzvortellungen von Anbietern
18.00 Uhr Ende des 1. Teils

Programm Teil 2

- 18:30 Uhr Abendessen – Vegetarisches Buffet
20:00 Uhr Musik zum Träumen und Tanzen

Eintrittspreise (pro Person & ohne Getränke)

- Teil 1 15 EUR Normalpreis
12 EUR für Jahresbeitragszahler
Teil 2 13 EUR (für Buffet & Musik)

Veranstaltungsort

Klangholz Moosheide · Schlüsselstraße 5
08297 Zwönitz auf halben Weg zwischen Zwönitz und Grünhain.

Parken

Parkplätze befinden sich gleich in der Nähe.

Veranstalter

Gesundes (H)ERZgebirge e.V.
Kupferweg 12 · 08359 Breitenbrunn



Liebe Leser,

mit dem Neujahresbeginn tauchten wieder essen-tielle Fragen auf. Was wird nun 2014? Wie geht es mit unserer Gesellschaft weiter? Ein Großteil der Bevölkerung, die abgelenkt von elektronischen Geräten ihre Umgebung immer weniger wahrnimmt, sich freiwillig der Überwachung hingibt, an der Freiheit des Konsums ergötzt und die Unbewusstheit zelebriert, lässt wenig Hoffnung auf eine Wende aufkommen. Fluchtgedanken kommen auf. Wieviel unserer kostbaren Energie und Lebenszeit möchten wir dieser aus der Balance geratenen Umgebung noch zufließen lassen? Bringt es etwas, sich tagtäglich diesen Entgleisungen auszusetzen und sich immer wieder in Geduld und innerem Frieden zu üben? Sind unsere Bestrebungen für mehr Bewusstsein, Nachhaltigkeit und Liebe wirklich sinnvoll?

Wäre nicht ein Leben in einer kleinen fernen Gemeinschaft liebevoller Menschen in einer paradiesischen Umfeld angebrachter? Hier könnten wir vielleicht unsere Lebensenergie direkt, ohne Ablenkung und Überwachung schöpferischen Projekten widmen? Oder sind auch dort Konflikte und Probleme vorprogrammiert? Sollten wir gar allein und fernab als Eremit leben, wo es kein Konfliktpotential mit dem Staat und anderen Menschen gibt?

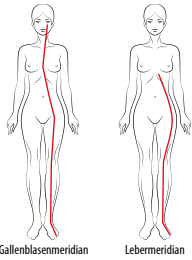
Und doch ruft eine Stimme leise aus dem Inneren: „Du bist JETZT genau HIER richtig“. Natürlich haben wir die Wahl – wegzugehen oder dazubleiben. Nur wer sagt denn, dass unsere Umstände immer fair, gemütlich und angenehm sein müssen? Begegnen wir dem Leben wie es ist und wie es kommt. Wenn wir Widerstände und Unwohlsein in uns wahrnehmen, uns Menschen und Situationen ärgern, sollten wir realisieren, dass diese uns erlauben, uns weiterzuentwickeln. Sind wir stark und zuverlässig und besitzen wir die Weisheit, unser Herz offen und in Liebe zu halten, damit durch uns ungehindert die kosmische Energie fließen kann?

Jede Situation und jeder Mensch, der uns begegnet, birgt einen Zauber in sich. Und wie eine Medaille auch hat alles mindestens zwei Seiten – die „negative“ und die „positive“. Bei auf Handy starrenden Menschen könnten Gedanken aufkommen wie „Grrr...alle süchtig und unbewusst“ oder „Aha, Menschen informieren sich, tauschen sich aus und haben Spaß daran“. Hier spüren wir den Unterschied in unserem Gefühl. Der Zauber, der unsere Welt ändert liegt in dem, wie wir denken und was wir fühlen. Wenn wir Menschen dankbar sind und wertschätzen, dann wirkt sich das unbewusst auf unser und deren Energiefeld aus und bewirkt positive Veränderung. Kritik, Schuldzuweisung und Jammern birgt nur die Verstärkung des Nichtgewollten. So brauchen wir gar nichts direkt zu sagen...einfach ein Wort des Dankes denken...und die Veränderung in uns beginnt.

Der Wandel ist in uns. Mögen wir Menschen unsere Herzen heilen und gemeinsam eine neue Erde aufbauen. Danke, dass DU dabei bist und das Netz von bewussten Menschen stärkst. Auf ein neues HEUTE.

Feiern wir das Leben miteinander bei unserer Netzwerkkonferenz am 15.3. Wir freuen uns auf DICH!

Ann König & Uwe Reiher



Leber- und Gallenmeridian

von Ina Klinger

Bei Leber und Galle fällt es nicht schwer, den entsprechenden Zusammenhang zum Emotionalen zu finden. Sätze wie: „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen.“ oder „Mir läuft die Galle über“ stehen meist in Verbindung mit Ärger, Wut und Zorn. Diese Emotionen „vergiften“ unseren Körper mindestens genauso wie ungesunde Dinge, die wir über die Nahrung zu uns nehmen.

Der Leber-Meridian trägt zur Gewinnung von Energie für körperliche Leistungen bei und stärkt die Abwehrfunktion. Weiterhin beeinflusst er die Zusammensetzung des Blutes und kontrolliert die Sehkraft. Funktioniert dieser Organkreis, dann zeichnet sich ein solcher Mensch durch Geschmeidigkeit, Kraft und Beweglichkeit aus, weil die Leber in der Lage ist, den Körper gleichmäßig mit Blut und Qi zu versorgen. Ist dieses Vermögen jedoch instabil, dann kann es zu folgenden Symptomatiken kommen: Migräne, schmerzhaftes Menstruation, Muskelkrämpfe, verschwommenes Sehen, Verdauungsschwäche, plötzliche emotionale Ausbrüche, Probleme mit dem „Abschalten“...

Die Gallenblase speichert die Gallenflüssigkeit, die sie nach Bedarf abgibt und damit die Assimilation und Ausscheidung unterstützt. Sie sorgt dafür, dass die Energie im Körper im Gleichgewicht gehalten wird. Die Gallenblase verleiht die Kraft, Entscheidungen zu treffen und mit Entschiedenheit in die Tat umzusetzen. Im Mangelzustand scheint man auf „Sparflamme zu brennen“, ist erschöpft, empfindlich, müde und ausgelaugt. Im Überschuss zeigt sich eine gewisse Eile und Unruhe, die Augen reagieren müde, die Haut beginnt zu jucken, Bewegungseinschränkungen und Steifheit machen sich breit, es können sich Gallensteine bilden.

Wer sich also müde und erschöpft fühlt, für den ist das bevorstehende Frühjahr genau die richtige Zeit um Körper, Geist und Seele von „Ungesundem“ zu befreien, z.B. mit einer Fastenkur, Entschlackungsmassagen, Teemischungen u.s.w.

Viel Freude beim „Erwachen“ wünscht Euch Ina Klinger

Veranstaltungstipp 2.4.2014 von 18-20 Uhr: Schnupperworkshop „Strömen und Klopfen“ – Was verbirgt sich hinter dem „Japanischen Heilströmen“? Wie wirkt die MET-Klopftechnik? Was sind Meridiane? Theorie und Praxis zu den beiden Methoden. Kosten: 12 €



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

Ungarn-Therapie „Einfach leben...“

von Sonja Röpke

In einer wunderschönen Naturoase, ringsum von Akazienwäldern umgeben, Urlaub weit ab von allem Trubel und Stress, Auftanken neuer Lebensenergie, einfach mal WEIT WEG von der Zivilisation, so manche träumen davon...Kein Traum, es gibt sie wirklich, diese Oase – in Ungarn in der Puszta. Hier finden wir Mutter Natur, eine liebevolle Gemeinschaft, gesunde und warme sonnige Luft, gute LEBENSMittel und Wildkräuter aus dem Garten, freundliche Haustiere, kreative Beschäftigung, Lagerfeuer, Singen, Schwimmen. So kommen Körper, Geist und Seele wieder in Balance.



Damit dieser Erholungseffekt eintritt, empfehlen wir eine längere Aufenthaltszeit (ca. 3 Wochen). „Weniger-Zeit-Habende“ können das Angebot einer **Vitalkostwoche „Total gesund und echt lecker“** vom 22.-28. August 2014 nutzen. Der Preis pro Person beträgt 490 Euro inkl. Seminar und Praxis. Oder wir sehen uns zur **Entspannungswoche** in Ungarn, für Gesundheitsarbeiter und alle, die sich erholen wollen. Termine sind der 11.-18. Juli oder 8.-15. August 2014 mit individueller Anreise oder Abholung in Kecskemet (Preis n. Vereinbarung).

Weitere Reiseangebote 2014

- 21.-27.3. **Fastenwandern** im schönen Muldental, 225 € zzgl. Unterkunft
- 18.-24.4. **Gesundessenwandern** in der Böhmisches Schweiz, 365 € inkl. Unterkunft, eigene Anreise
- 1.5. **Wildkräuterwanderung** Treffpunkt: 10:00 Uhr im Berggasthaus Hohenstein-Ernstthal, inkl. Essen 20 €
- 25.6. –1.9. **Puszta-Ferien in Ungarn** „In und mit der Natur leben“ individuell auf Anfrage
- 5.10. kleine Wanderung: **Früchte des Waldes** mit Pflanzentauschbörse, Treff: 10:00 Uhr Berggasthaus Hohenstein-Ernstthal, inkl. Essen 20 €
- 24.-30.10. **Gesundessenwandern** in der Böhmisches Schweiz, 365 € inkl. Unterkunft + Verpflegung, eigene Anreise (oder n.V.)
- 7. – 13.11. **Gesundessenwandern** auf der Blumeninsel Madeira, 590 € zzgl. Flug, inkl. Verpflegung; Verlängerungswoche möglich

Vorschau: 9.- 23.1.2015 **Gesundheits-Ferien** in Costa Rica, 1.250 €, zzgl. Flug

Information bei Sonja Röpke · Hohenstein-Ernstthal
Tel. 03723-416088 · E-Mail gesund-sonni@web.de
www.gesundheitsreisen-sonni.com

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie



Ausbildungsstart: Abendkurs 19.03.2014 | Wochenendkurs 22.03.2014

Außerdem:

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

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



Bewegungsschule & Therapie

Bärbel Espig

Info-Abend zu folgenden Themen:

- 4.3.2014 Kinesiologisches Taping
- 1.4.2014 Systemische Narbentherapie nach Boeger
- 6.5.2014 Spiraldynamik

Ort:
Vitalzentrum Schwarzenberg
jeweils 18.30 – 19.30 Uhr

www.physiotherapie-espig.de
Telefon 0171-74 82 649

Neues vom Pranazentrum Schwarzenberg

von Grit Mustroph

Das neue Jahr ist schon wieder ein paar Wochen alt, und auch in diesem Jahr soll wieder viel Interessantes im Pranazentrum Schwarzenberg zu erleben sein. Inzwischen ist ja die Prana-Heilung für viele nichts Neues mehr. Und somit verweise ich gerne jene, die noch nichts davon gehört haben, auf die Ausführungen auf unserer Homepage www.pranaheilung-erzgebirge.de. Oder Sie kommen einfach mal zu einem Vortrag vorbei.

Neu ist, dass sich die Vorträge auf bestimmte Themen beziehen, z.B. Pranaheilung und Beziehungen, Pranaheilung und Haustiere. Es wird also spannend. Sie zweifeln? :-)) Jeder kann mit positiven Gedanken, Segnungen und bejahender Lebenseinstellung (und natürlich auch umgekehrt mit umgekehrter Wirkung) seine Beziehung beeinflussen. Sie glauben es nicht? Das müssen Sie auch nicht. Kommen Sie vorbei. Und dann probieren Sie es aus!

Ganz besonders freue ich mich auf die regionale Zusammenarbeit mit Vereinen und fachkundigen PartnerInnen zu den Themen Garten, Kräuterkunde usw., die das Angebot des Pranazentrums auf wundervolle Weise ergänzen.

Altbewährtes wird selbstverständlich weitergeführt. Es gibt also weiterhin die freien Heilungsabende mit kostenlosen Prana-Anwendungen für Interessierte sowie die Zwei-Herz-Meditation (Friedensmeditation), beides am dritten Montag im Monat. Diese Meditation werden wir auch regelmäßig in Schneeberg in der ganzheitlichen Physiotherapie Ina Klinger durchführen. Wir freuen uns über rege Teilnahme und wollen Schneeberg damit auf besondere Weise unterstützen.



Für Prana-Anwender selbst gibt es weiterhin die Übungsabende. Neu sind Themenabende zum Austausch untereinander.

Interessante Workshops zum Thema Räuchern, Kräuter uvm. sind ebenfalls geplant. Hier wird das Pranazentrum auch wieder eng mit dem Kunsthaus in Eibenstock zusammen wirken.

Ein ganz besonderes Ereignis wird in diesem Jahr der 24.Juni 2014. „CHEMNITZ MEDITIERT“ heißt es an diesem Tag.

Unser indischer Lehrer, Master Sai Cholleti, wird nach Chemnitz ins „Kraftwerk“ kommen und ich lade hiermit alle interessierten Menschen ein, an diesem großartigen Ereignis teilzuhaben.

Ich wünsche allen Lesern von Herzen alles Gute, Gesundheit und inneren Frieden und freue mich sehr über Neugier, interessante Fragen und Wissensdurst rund um das Thema der Prana-Heilung.

Herzlichst Grit Mustroph
Pranaheilungs-Lehrerin
Leiterin des Pranazentrums Schwarzenberg



Pranazentrum Schwarzenberg
Vorstadt 4 · Schwarzenberg
Tel. 0173-3822353
www.pranaheilung-erzgebirge.de

8. Chemnitzer Impfsymposium „Ohne Impfung angstfrei leben“

von Joachim Hegemann, Sächs. Verein für Homöopathie e.V.

Am 22. März 2014 veranstaltet der Sächsische Verein für Homöopathie und Gesundheitspflege e.V. sein 8. Impfsymposium. Dabei geht es nicht vordergründig um Pro und Contra von Impfungen. Dazu kann im Internet recherchiert werden. Vielmehr wird versucht, die möglichen Belastungen dieses künstlichen Eingriffs für die Entwicklung der individuellen Lebenskraft unter homöopathisch-naturheilkundlichem Aspekt darzustellen und Alternativen zum Impfen aufzuweisen.

Was bedeutet für mich Gesundheit? Will ich eine lebenslange Abhängigkeit von Impfungen ab dem zweiten Lebensmonat für mich, meine Kinder, Enkel und alle Folgegenerationen? Und das auch noch mit allen Risiken und bei ungewissem Erfolg? Wie gehe ich mit Krankheit um? Wie positiv sind ausgeheilte Krankheiten für mich und die Allgemeinheit?

Mit den Homöopathen Dr. Angela Söldner und Dr. Joachim-F. Grätz, der Hebamme Ingrid Stadelmann und Sieglinde Drut-Kaufmann, Eltern für Impfaufklärung Dresden, kommen erfahrene Referenten zu den Themen: „Impffrei und gesund“, „Impffolgen-Praxisbeispiele“, „Sanft gebären – sanft begleiten“ und „Tipps zur Impffreiheit“ zu Wort. Sie geben Orientierungshilfe für eine freie Impfscheidung.

Programm:

- 9:00–9:15 Begrüßung
- 9:15–11:45 Dr. Joachim Grätz: Impffreiheit – ein Grundstein für „chronische“ Gesundheit
- 11:45–12:45 Dr. Angela Söldner: Immer wieder krank – Wege aus dem Labyrinth
- 13:45–15:15 Ingeborg Stadelmann: Pflanzen mit ihren Wirkstoffen als Begleiter in Gesundheit und Krankheit
- 15:30–16:00 Sieglinde Drut-Kaufmann: Elterntipps gegen Impfwänge

Veranstaltungsort: TU-Chemnitz · Reichenhainer Straße 70 · Hörsaal C 104

Veranstaltungsinfos: Telefon: 0371-304620 · E-Mail: svhev@gmx.de
Vereinswebseite mit Veranstaltungsflyer zum Download unter svhgev.de

8. Chemnitzer Impfsymposium

22.03.2014

Impffrei und gesund
Impffolgen – Praxisbeispiele
Sanft gebären – sanft begleiten
Tipps zur Impffreiheit



Das Wissen vom Leben Ayurveda

von Steffi Nolte

Gutes und schlechtes Leben, glückliches und unglückliches Leben, das was dem Leben zu- bzw. abträglich ist, das Maß des Lebens und all seiner Komponenten und das Leben selbst – wo all dies erklärt wird, das nennt man Ayurveda.



Ayurveda ist der älteste, über viele Jahrtausende gesammelte und weitergetragene Wissensschatz über das „Wissen vom Leben“ und die Natur aller Lebewesen. Alte Seher und Weise (die Rishis) haben über lange Zeiträume beobachtet, wie sämtliche Einflüsse, mit denen ein Mensch in Berührung kommt, ganzheitlich und individuell auf ihn wirken. So beeinflusst zum Beispiel Kälte einen Menschen, bei dem konstitutionell die Eigenschaft „kalt“ vorherrscht heftiger als ein Mensch, bei dem konstitutionell die Eigenschaft „heiß“ vorherrscht.

Ayurveda spezifiziert all diese Zusammenhänge des Lebens. Die alten Schriften erklären gut verständlich und leicht nachvollziehbar, durch was (Eigenschaften, Wirkprinzipien, mit in dieses Leben gebrachte Anlagen und Fähigkeiten) bei welchem Typ Mensch welche Reaktionen ausgelöst werden können (Ursache/Wirkung).

Mein indischer Lehrer sagte immer: Der Körper ist unser Haus, in dem wir für die Zeit unseres Lebens wohnen. Der Geist ist unser Werkzeug, das immer aktiv ist und alle Handlungen ausübt. Die Seele ist der stille Beobachter, die den Lebensplan ganz genau kennt. Diese drei – Körper, Geist und Seele – stehen in ständigem Austausch miteinander.

Alle Komponenten und Aspekte des Lebens (Ernährung, Beziehungen, Gesundheit, Beruf, Familie) können mit dem Wissen des Ayurveda tief und gründlich analysiert werden und geben eine eindeutige Antwort auf den derzeit vorherrschenden Zustand eines jeden Menschen (Vikriti). Dieser Zustand weicht oft erheblich vom geburtlichen Zustand ab (Prakriti). Alle Botschaften von Eltern, Lehrern, Freunden, alle Erfahrungen und Erinnerungen – ob gut oder schlecht – haben uns beeinflusst und geprägt. Dadurch haben wir uns oft von unserem ursprünglichen Wesen weit entfernt oder gar entfremdet.

Den Menschen, die bewusst dazu bereit sind, kann Ayurveda eine große Hilfe sein, sie einfühlsam auf ihrem Weg zu Ihrer Ur-Natur zu begleiten. Diese Ur-Schwingung ist die Essenz für ein Leben in Harmonie und Glück im Hier und Jetzt.

Das Ziel aller ayurvedischer Anwendungen und Beratungen auf allen Ebenen des Seins ist die Erhaltung der Gesundheit und das Erreichen der Selbstverwirklichung eines jeden Menschen. Im Ayurveda steht immer die Erhaltung der Gesundheit im Mittelpunkt allen Denkens und Handelns. Gesundheit ist die Basis, um natürliches Wachstum liebevoll leben zu können.

Gesund und glücklich zu sein ist ein Urbedürfnis eines jeden Menschen. Es ist nicht verhandelbar. Erlauben Sie es sich, gesund und glücklich zu sein! Das Leben ist das Wertvollste, was Mutter Erde uns geschenkt hat. Gehen sie deshalb mit Ihrem Leben bewusst und verantwortungsvoll um. Es ist wertvoller als jedes Goldstück und jeder Juwel. Deshalb verdient es Ihre allerhöchste Achtung und Wertschätzung.

Bereichern Sie die Einzigartigkeit Ihrer Person und Ihre Zukunft mit dem Wissensschatz des Ayurveda für ein Leben in Liebe, Harmonie und im Einklang mit den Gesetzen der Natur. An dieser Stelle möchte meinen Lehrern in Deutschland und den Vaidyas in Indien von ganzem Herzen für das mir vermittelte Wissen danken. Ich werde dieses Wissen in großer Achtsamkeit und Wertschätzung an alle interessierten Menschen weitergeben.

Die Jahreszeiten im Ayurveda

Von sehr großer Bedeutung ist der bioenergetische Einfluss der Jahreszeiten auf unseren Körper, unseren Geist und unser Wohlbefinden. Im Wechsel der Jahreszeiten wechseln auch unsere Befindlichkeiten des Körpers und der Psyche. Aus ayurvedischer Sicht ist der natürliche Kreislauf der Jahreszeiten durch ein Kalenderjahr in sechs Abschnitte eingeteilt, die je nach individueller Konstitution unser System als Mensch beeinflussen. Im Ayurveda gibt es den Begriff Ritucarya und bedeutet „Verhaltensempfehlungen für die Jahreszeiten“. Diese Empfehlungen beinhalten wertvolle Beobachtungen, die im Laufe von vielen tausend Jahren bei den Reaktionen auf die sechs Jahreszeiten bei den sieben verschiedenen Konstitutionstypen gesammelt wurden.



Derzeit befinden wir uns am Ende der Jahreszeit des späten Winters (Shishima Ritu), welcher vom 22. Dezember bis zum 21. Februar dauert. In dieser Zeit wird nach Ayurveda Struktur und Körpergewebe aufgebaut, um sich vor der kalten Jahreszeit zu schützen. Die Intelligenz unseres Körpers sorgt in dieser Zeit für die Stärkung des Immunsystems und die Stärkung unserer Körpergewebe. Deshalb sind Diäten oder der Wunsch nach Gewichtsreduktion in dieser Zeit kaum erfolgreich. Für unser Gesamtwohlfinden und eine stabile Gesundheit ist es empfehlenswert heißes Wasser oder heißes Ingwerwasser über den Tag verteilt regelmäßig zu trinken.

Da durch kalten Wind oder Schneestürme unser Bewegungsprinzip im Körper und Geist sehr leicht aus der Balance geraten kann, empfiehlt

Ayurveda gerade in dieser Jahreszeit regelmäßig Ölmassagen mit warmen nährenden Ölen, warme schützende Kleidung und warme Getränke und Nahrung, die viel gesunde Fette und aufbauende Substanzen enthalten sollte. Auf alles kalte und trockene in der Nahrung sollte in dieser Jahreszeit verzichtet werden. Genießen Sie, wenn möglich, die langen kuscheligen Winterabende für Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele. Deshalb ist diese Zeit ideal für liebevolle sexuelle Aktivitäten, wie es ausdrücklich in den ayurvedischen Schriften hervorgehoben wird. Auch hin und wieder mal ein Gläschen Wein ist in dieser Jahreszeit erlaubt oder sogar sehr zu empfehlen.

Nach dem 21. Februar wechselt dann der späte Winter in den Frühling (Vasanta Ritu) hinein, welcher am 22. Februar beginnt und bis zum 21. April andauert. Nun beginnt in der Natur so nach und nach der Schnee des Winters zu schmelzen. In unserem Körper geschieht nun Ähnliches, denn die schützende Struktur des späten Winters wird nicht mehr benötigt und so beginnt diese zusätzliche Struktur in den Körpergeweben nun auch zu schmelzen. Jetzt ist es sehr sinnvoll mit Reinigungsprogrammen und Entschlackungskuren aus ayurvedischer Sicht zu beginnen. Diese Jahreszeit eignet sich Bestens für alle Aktivitäten, die alte Anhaftungen und Strukturen zum Schmelzen bringt. So schafft auch die Kraft der wärmenden Sonnenstrahlen immer mehr Raum für das Erblühen von Mutter Natur. Der Duft der Frühblüher erweckt auch die Sinne in uns, wieder länger und öfter im Garten von Mutter Natur zu verweilen.

Auf schwere, süße und saure Nahrung sollte nun ganz verzichtet werden und durch regelmäßigen Genuss von frischen Gemüsen sowie Gerste und Dinkel, warmem Wasser und frischem Obst ersetzt werden. Regelmäßige Körperübungen sowie Trockenmassagen (Garshan) oder Pulvermassagen (Udvarthana) sind sehr zu empfehlen. Sie regen den Stoffwechsel an und helfen überschüssige Ansammlungen los zu werden. Die Wirkung dieser Massagen ist unmittelbar nach der Anwendung spürbar und gibt uns ein frisches und leichtes Lebensgefühl. Die Sonne, die nun schon wieder öfter und länger unsere Mutter Erde erwärmt und erhellt, hilft uns auch mental wieder heller und lichtvoller zu sein und die Vitalität in uns kann von Tag zu Tag wachsen.

Termine (weitere im Terminkalender)

7.2.2014 offener Begegnungs- & Infoabend zum Thema „Gesund und vital im Einklang mit den fünf Elementen“

15.3.2014 Referat zur Netzwerkkonferenz Einfach genial leben mit Ayurveda · Leben = L wie Leichtigkeit, E wie Erfahrung, B wie Bewusstheit, E wie Einfachheit und N wie Natürlichkeit.

22.–23.3.2014 Tag der offenen Tür & Eröffnung der Praxiserweiterung · Samstag 14 – 18 Uhr Sonntag 10 – 14 Uhr

Angebote:

- ayurvedische-spirituelle Lebensberatung
- Kochkurse
- Atemenergiereisen
- Infoabende
- Massagen
- Vorträge

Steffi Nolte · 09212 Limbach-Oberfrohna · PleiBaer Str. 11
Tel. 03722-592493 · willkommen@praxis-seelenbogen.de
www.Praxis-Seelenbogen.de



Ich bin angekommen. Danke. Energy Dance®

von Manuela Wende

Ich bin ich. Das weiß ich ganz genau. Dieser Satz ist mir als Kind in einem Gedicht begegnet und erzeugte ein angenehmes Wohlgefühl in meinem Bauch. Heute weiß ich, wie wertvoll dieser Satz ist. Wenn ich danach lebe, geht es mir gut. Ich bin Manuela und mache die Sachen, die zu mir passen. Ich lerne immer mehr, nur Dinge zu tun, die ein gutes Gefühl in mir erzeugen.

Heute möchte ich dir vom Schönsten, was mir bisher zugefallen ist, erzählen. Es ist zu meiner Leidenschaft geworden – vom ersten Kennenlernen an. Energy Dance® ist mir begegnet, als ich die Spur meines Lebensweges änderte, um meiner Berufung nachzugehen. Bei der Ausbildung zum Entspannungstrainer lernte ich es kennen. Ich war kaum damit (zwei Lieder lang!) in Berührung gekommen und sicher: Das gehört in mein Leben! So eine Freude, die durch den ganzen Körper hüpfte, hatte ich zuvor bei Bewegung zu Musik noch nicht gespürt. Ich fuhr zum Energy Dance® Festival. Genial, keine Schritte zählen und überall sofort mitmachen und eine begeisternde Musikauswahl. Dazu dem Körper angenehme und fordernde Bewegungen...alles war neu.

Hinterher zu Hause kamen Lachen, Weinen, ein Rausch der Gefühle, sogar ein spirituelles Erlebnis. Es war, als ob mir jemand einen eisernen Panzer von meinem Brustkorb abgenommen hätte. Ich spürte, wie stark Energy Dance® nicht nur meine körperliche Fitness verbessern könnte, sondern auch das Unterbewusstsein anspricht. Heute bin ich Energy Dance® Trainerin mit Leib und Seele. Ich gebe mehrere Erwachsenen-, einen Senioren- und einen Kinderkurs in verschiedenen Orten. Es macht Spaß, sich zu vielfältigster Musik gemeinsam aus- und abzuschütteln, zu schwingen, streichen, sich strecken, hüpfen, treten, kicken, schwitzen – in die Ruhe und dann wieder ganz außer sich zu kommen, verschiedenste Energien heraus- und hereinzulassen. So kann alles fließen. Ich bin glücklich. Gern teile ich diese Erlebnisse mit dir.



Kurse (Einstieg jederzeit)
Zwickau · Di 10:00–11:00
Waldenburg · Mo 18:00–19:00
Chemnitz · Mi 20:30–21:30
Hohenstein-Ernstthal · Do 18:30–19:30

Manuela Wende · Zellharmonie Vital- und Gesundheitsstudio
 Tel. 0151–50993234 · www.zellharmonie.de



Weckt Deine Lebensgeister Biodanza

von Christine „Biene“ Lukaschek



Möchtest Du

- Dich wieder herrlich lebendig, kraftvoll, leicht und frei fühlen?
- frei sein in Deinen Bewegungen, ob wild und ausgelassen oder sanft und gefühlvoll?
- Dich wieder spüren, Dein Herz, Deinen Körper und einfach mal wieder so sein, wie Du bist?
- Deine Wünsche und Deine Gefühle entdecken, Deine ganzen Möglichkeiten, die in Dir verborgen sind?
- Vertrauen, Geborgenheit und bedingungslose Herzenswärme erfahren – geben und nehmen dürfen?
- Deine Gelassenheit wiederfinden durch neue Umgangsweisen mit Problemen?
- Dich einfach rundherum wohl fühlen, weil Dein Immunsystem stabilisiert wird, Deine Verspannungen gelöst und Deine Selbstheilungskräfte ange-regt werden?

BIODANZA ist für Männer und Frauen aller Altersstufen und auch bei Bewegungseinschränkung möglich. Ohne vorgegebene Schrittfolgen, Sportlichkeit und Leistungsdruck gestaltet jeder seinen Tanz nach seinem Vermögen. Getanzt wird allein, zu zweit und in der Gruppe.

Kurse

Schwarzenberg/Neuwelt

NEU – Möbelhaus-Wohnberatung · Talstraße 16
 • in der geraden KW – Montag 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Chemnitz

Haus der Gesundheit in der Physiotherapie „Pro Vitae“ · Goethestraße 5

• NEU – in der geraden KW – Donnerstag 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Plauen

NEU – Fit- und Wellness-Oase · Hammerstraße 54

• Samstag von 14.30 bis ca. 17.00 Uhr am 15.02., 22.03., 26.04., 17.05., 14.06., 19.07.14

Bitte bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip) und zu trinken mitbringen. Einstieg in laufende Kurse ist möglich!

Bitte anmelden bei Biene (Christine Lukaschek)
 E-Mail bienelu@vodanet.de oder Tel. 0177–7219150
 www.biodanza-chemnitz.de



DanseVita

von Jörg und Ines Schmidt

„Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge und er verbindet den Einzelnen mit der Gemeinschaft. Ich liebe den Tanz, der alles fordert und fördert, Gesundheit, Geist und eine beschwingte Seele. Tanz ist Verwandlung des Raumes, der Zeit, des Menschen, der dauernd in der Gefahr ist, zu zerfallen, ganz Kopf, Wille oder Gefühl zu werden.“

Der Tanz dagegen fordert den ganzen Menschen, der in seiner Mitte verankert ist, der nicht besessen ist von der Begehrlichkeit nach Menschen und Dingen und von der Dämonie der Verlassenheit im eigenen Ich. Der Tanz fordert den befreiten, den beschwingten Menschen im Gleichgewicht aller Kräfte. Ich liebe den Tanz, Oh Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!“ Augustinus Aurelius (354 - 430)



Wir laden Dich ein, mit uns zu tanzen, Bewegung in Dein Leben zu bringen, Dich neu zu entdecken, Deine Persönlichkeit zu entfalten und bei all dem auch noch Spaß zu haben und tiefe innere Freude zu empfinden.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, wie beispielsweise dem schamanisch-systemischen Stellen, DanseVita-Tanztherapie in Einzelbegleitung und in Gruppen, Hypnotherapie, alten schamanischen Heiltechniken und Ritualen. Außerdem bieten wir DanseVita-Seminare zu verschiedenen Themenbereichen an.

DanseVita ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, die Freude am Tanz und an der Bewegung haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurse

Tagesseminar im Yoga Zentrum Chemnitz

15.03. Afrobrasilianischer Kampftanz – die Maculele

DanseVita-Abendkurs im Yoga Zentrum Chemnitz

ab 06.03. Tanz Dich frei · 6 Einheiten jeweils 19.00-21.30 Uhr

DanseVita-Abende in Meinersdorf

28.02. Tanz´ die Trägheit weg – aktiv sein im Winter

18.04. Wecke deine Schöpferkraft – wachsen und werden im Rhythmus der Jahreszeiten

Jörg Schmidt · Rechtsanwalt und Systemaufsteller (DISA), DanseVita-Lehrer
 Ines Schmidt · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanztherapeutin (DanseVita)
 09235 Burkhardtshaus · Schulstraße 16
 Tel. 03721–2635363 · 037296–83029 · 0163–311821
 E-Mail matoaka.ines@gmx.de
 www.Tanz-im-System.de

MO 03	18-19 Uhr · KURSbeginn Meridiangymnastik , mit Ina Klinger Schneeberg	A
	18-21 Uhr · Aufstellung als Methode (Familienstellen) – mit Manuela Hüller und Ines Gabel, Systemaufstellerinnen (DISA), Anmeldung ines.gabel@web.de, 0152-34398032 · Eibenstock	F
DI 04	18:30 Uhr, INFOABEND zur Ausbildung Humanistische Psychologie mit Dozent Sven Krieger · Chemnitz	B
	19:00 Uhr, ABENDEMINAR Zeit für Weiblichkeit , mit Heilpraktikerin/ Yogalehrerin Birgit Münzner · Eibenstock	F
	19:30 Uhr · INFOABEND zu Qi Gong, Reiki und Meditation mit Astrid Halm · Schönfeld	P
MI 05	18:00 Uhr · Chemnitzer Stammtisch für Effektive Mikroorganismen , Organisation Heidemarie Wagner, Tel. 0371-225575, Gaststätte „Sommerlust“, Marktsteig 93 · Chemnitz	
	18:30 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
DO 06	18:30 Uhr, INFOABEND NLP für Therapeuten mit Dozent Sven Krieger · Chemnitz	B
	18:30 Uhr, INFOABEND zur Ausbildung Hypnose mit Dozent Sven Krieger · Chemnitz	B
Fr 07	10-17 Uhr · Edle Stille – indische Meditationstechniken mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
	Schokoladenseminar Farm to Bar mit Patrick Walter · Taura	L
	10-13 Uhr · Selbsterfahrungs-Workshop mit Kristin Hemmerle Am Ziegeleiweg 23A · Hohenstein-Ernstthal	
08	19:00 Uhr · offener Begegnungs- und INFOABEND zum Thema „ Gesund und vital im Einklang mit den 5 Elementen “ mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna	D
	SEMINAR Feng Shui , Infos bei Heidrun Günnel · Schwarzenberg	K
	19-22 Uhr SEMINAR Der Heilige Gral mit Hans Rausch, Infos: 03722-5019240, lutzkuettner@email.de · Yogazentrum Chemnitz	
Mo 10	10:00 Uhr · Brotbackkurs – Sauerteigbrot selbstgemacht mit Sandra Müller, Tel. 0172-7942419 · Eibenstock	F
	16:30 Uhr · laufender KURS Qi Gong , jeweils montags in der geraden KW, mit Brigitte Pönisch · Schwarzenberg	K
	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend mit Kerstin Schreier · Eibenstock	F

MI 12	9:00 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner Schwarzenberg	G
	18:30 Uhr · OFFENER ABEND für Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J
FR 14	10-14 Uhr · KOCHKURS „ Das ayurvedische Mittagsgemüse im Wechsel der Jahreszeit “ mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna	D
	19:15 Uhr · Meditationsabend , weitere Termine 14.3. und 28.3., Schwarzenberg	K
SA 15	15./16.2. · Start WEITERBILDUNG Autogenes Training · Chemnitz	B
	19:00 Uhr · KONZERT live im Kunsthaus „ Spanish Mode “ – jazztango mit Michael Breitenbach, Frank Kaiser, Christian Sievert, Claudia Wandt · Eibenstock	F
DI 18	18:30 Uhr · Atemenergiereise mit Steffi Nolte · Salzgrotte Hohenstein-Ernstthal	D
	19:00 Uhr · Reisevortrag Grönland mit Hendrick Pötter · Eibenstock	F
	19:00 Uhr · Reiki GRUPPENABEND mit Astrid Halm · Schönfeld	P
DO 20	17-20 Uhr · KOCHKURS „ Ayurvedisches Abendessen für die Jahreszeit des späten Winter “ mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna	D
	19:00 Uhr · VORTRAG Faszination Wasser mit Elke Böhm · Zschopau	N
SA 22	Schokoladenseminar Farm to Bar mit Patrick Walter · Taura	L
	5:00 Uhr · Sadhana – mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende, mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
SO 23	10-18 Uhr · Familienstellen mit Christian Schilling, eigene Aufstellung 80€ ansonsten 20€, Anmeldung 03447-513497, www.familienstellen.org · Yoga für alle · Plauen	
	10-18 Uhr · Familienstellen mit Christian Schilling eigene Aufstellung 80€ ansonsten 20 €, Anmeldung 03447-513497, www.familienstellen.org · Zentrum für trad. Osteopathie · Zwickau	
MO 24	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend und 19:00 Uhr Friedensmeditation mit Grit Mustroph · Schwarzenberg	H
	19:00 Uhr · Friedensmeditation offener Abend · Eibenstock	F
26	19:00 Uhr · Gib & Nimm Treffen , organisiert von Kristin Hemmerle, Anmeldung hemmerle.kristin@arcor.de · HOT-Sportzentrum Hohenstein-Ernstthal	
	18:30 Uhr · Friedensmeditation offener Abend · Schneeberg	A
FR 28	Schokoladenseminar Das Gold der Maya mit Patrick Walter Taura	L
	28.2.-2.3. · ATEMSEMINAR Atme Dich FREI! mit dem zertifizierten Atemtrainer (Rebirther) Robert Jayd Tettero Robert, Anmeldung unter 03722 – 5019240, lutzkuettner@email.de · Eibenstock	F
	18-20:30 Uhr · SCHNUPPER WORKSHOP ZENbo-Balance · mit Entspannungspädagogin Bella Steudel · Schneeberg	A
	19:00 Uhr · Meditationsabend mit Astrid Halm · Schönfeld	P
	19-20:30 Uhr · DanseVita-Tanzabend „ Tanz' die Trägheit weg... “ – aktiv sein im Winter , mit Ines Schmidt, 03721-2635363, www.tanz-im-system.de · Meinersdorf	
	19 - 21 Uhr · Quantos-Treffen mit Atementspannung, Infos bei Mario Geißelsöder, 0176-22316390, www.h-a-r-m-o-n-i-e.de · Gunzen	

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	Institut Sven Krieger · Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, Chemnitz · 0371-23479699 · www.institut-sven-krieger.de	
C	Biohummel · Sylvie Lutz · Alte Annaberger Str. 22a, Schwarzenberg 03774-505668 · www.biohummel.de	
D	Praxis Seelenbogen · Steffi Nolte · Pleißaer Straße 11, Limbach-Oberfrohna · 03722-592493 · www.praxis-seelenbogen	
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	
H	Pranazentrum Schwarzenberg · Grit Mustroph · Vorstadt 4 0173-3822353 · www.pranahelung-erzgebirge.de	
I	Angelika Nolte · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8, 09123 Einsiedel · 037209-703009 · www.urquelle-heilskraft.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	Schokoladenmanufaktur · Choco Del Sol · Patrick Walter · Mittweider Strasse 56, Taura · 0174-3413403 · www.chocodelsol.com	
N	Lichthäusl Zschopau · Elke & Ina Böhm · Mauergasse 1, 09405 Zschopau 03725-20700 · www.lichthausl.de	
P	Astrids Bewegungsland · Astrid Halm · Annabergerstr. 56, Schönfeld 03733-1320103 · www.astridsbewegungsland.de	

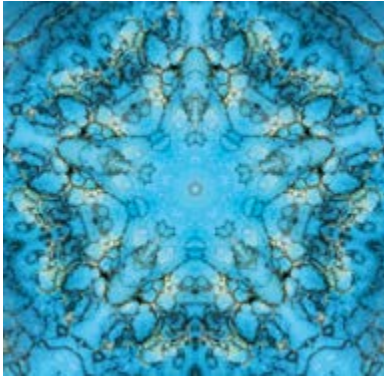
Ausbildungen / Seminare 2014
animae - mundi

 22.3. - 13-19 Uhr **Geomantische Wanderung Kraftquellen in der Sächsischen Schweiz**
Geomantie-Ausbildung 2014 / 2015
 Europäische Geomantie und integrale Radiästhesie.
Start der Ausbildung: 30. April 2014 · Dauer 1 Jahr
Ausbildung zum Naturcoach 2014
Start der Ausbildung: 22. Mai 2014 · Dauer 5 Monate
25.-27.4. Kompaktseminar – Radiästhesie
 Theorie und Praxis des Rutengehens · **Nossen**
14./18.5. Geomantiereise Die Kraft der Erde · Eine Reise zu einer traumhaften Landschaft in Mitteleuropa · **Schweiz**
mit Uwe Sachse · Infos, Anmeldung und kostenlose Broschüre anfordern
 ☎ 037208-877890 · www.animae-mundi.de


	10-17 Uhr · TAGESSEMINAR Selbstheilung , mit Leyla Angelika Nolte · Einsiedel	I
SA 01	1./2.3. · Start WEITERBILDUNG Progressive Muskelrelaxation (PMR) · Chemnitz	B
	14:00 Uhr · Brotbackkurs – Sauerteigbrot selbstgemacht mit Sandra Müller, Tel. 0172-7942419 · Biomarkt Schwarzenberg	
MO 03	18:00 Uhr · NETZWERKTREFFEN Oberlungwitz , diesmal in der Praxis von Ivette Gräbner, Anmeldung hemmerle.kristin@arcor.de	
	18-21 Uhr · Aufstellung als Methode (Familienstellen) – mit Manuela Hüller und Ines Gabel, Systemaufstellerinnen (DISA), Anmeldung ines.gabel@web.de, 0152-34398032 · Eibenstock	F
	19:00 Uhr · BIODANZA mit Christine "Biene" Lukaschek www.biodanza-chemnitz.de · Schwarzenberg	
DI 04	17:30 Uhr und 19:00 Uhr · Beginn Neue YOGA-Kurse mit Gudrun-Keßler dienstags und donnerstags · Eibenstock	F
	18:30 Uhr · INFO-ABEND Kinesiologisches Taping · mit Bärbel Espig www.physiotherapie-espig.de · Tel. 0171-7482649 Vitalzentrum Schwarzenberg	
	19:00 Uhr · dienstags Kundalini Yoga Kurs, Einstieg jederzeit möglich, mit Rocco Weigel, Tel. 037752-50428 · Schwarzenberg	
MI 05	18:00 Uhr · Chemnitzer STAMMTISCH für Effektive Mikroorganismen , Organisation Heidemarie Wagner, Tel. 0371-225575, Gaststätte „Sommerlust“, Marktsteig 93 · Chemnitz	
	18:00 Uhr · Homöopathie STAMMTISCH in der Praxis von Jens Legait, Anmeldung Ina Sonar Tel. 03774- 3379779 · Beierfeld	
	18:30 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner Schwarzenberg	G
	19:00 Uhr · mittwochs Neuer Kundalini Yoga KURS, mit Rocco Weigel, Tel. 037752-50428 · Eibenstock	F
DO 06	17-18 Uhr · KURSBEGINN Entspannungstraining · mit Ina Klinger Schneeberg	A
	19-20:30 Uhr, Beginn DanseVita-ABENDKURS „ Tanz Dich frei “ mit Ines Schmidt, 03721-2635363, www.tanz-im-system.de · Yoga Zentrum Chemnitz	
	19:30 Uhr VORTRAG Brauchen Kinder Grenzen mit Antje Stock Schönfeld	P
FR 07	17:00 Uhr · BACKKURS - Brötchen, Müsli & Co mit Sandra Müller, Tel. 0172-7942419 · Eibenstock	F
	19:00 Uhr · NEU Frauengruppe mit tantrischen Inhalten mit Jana Münzner, nächster Termin 28.3. · Schwarzenberg	G
	18:30 Uhr · freitags Kundalini Yoga Kurs, Einstieg jederzeit möglich, mit Rocco Weigel, Tel. 037752-50428 · Markersbach	
	19:30 Uhr · VORTRAG Faszination Kaffee & Kakao mit „Mr. Bean“ Patrick Walter und „Kaffeefee“ Steffi Kujawski · Wüstenbrand	L
SA 08	Schokoladenseminar Farm to Bar mit Patrick Walter · Taura	L
	8./9.3. · SEMINAR Die homöopathische Hausapotheke mit Heilpraktikerin Ina Sonar, jeweils 12-17 Uhr · Schönfeld	P
09	19:00 Uhr · FILM IM KUNSTHAUS · Eibenstock	F
10	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend mit Kerstin Schreier · Eibenstock	F
DI 11	19:00 Uhr STAMMTISCH Olbernhau Thema: „ Gesunde Ernährung, Säure-/ Basenhaushalt, Entschlackung und Entgiftung des Körpers “, mit Silke Einhorn, Anmeldung bei Yvonne Scholz, yvonne-scholz@t-online.de, Blockhütte „Waldblick“ Grundauer Weg · 2 Olbernhau	
	17-20 Uhr · KOCHKURS „ Vital und munter in den Frühling – ayurvedische Küche am Abend – Ein Menu für Leichtigkeit und Lebensfreude “ mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna	D
	9:00 Uhr · Verbundener Atem mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
MI 12	16:00 Uhr · KURS für Schwangere Bindung durch Berührung – Geburtsvorbereitung mit Ulrike Hanl · Eibenstock	F
	18:30 Uhr · OFFENER ABEND für Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J
DO 13	18:30 Uhr · VORTRAG Aura-Analyse am Computer – sich selbst neu sehen und erleben · mit Ina Klinger · Schneeberg	A
FR 14	10-13 Uhr · Selbsterfahrungs-Workshop mit Kristin Hemmerle, Am Ziegeleiweg 23A · Hohenstein-Ernstthal	
	19:00 Uhr · VORTRAG Damanhur Stadt des Lichts mit Vultura Pisello und Piviere Cetriolo · Eibenstock	F
	10-18 Uhr · 4. Frauenmesse "Bella Vita" (siehe Anzeige Seite 11) Kraftwerk e.V. Chemnitz	
	15./16.3. ReikiEinweihung 2. Grad mit Astrid Halm · Schönfeld	P
SA 15	11-17:30 Uhr, DanseVita-Tanztag Afrobrasilianischer Kampftanz – die Maculele – ein Vitalitätsseminar , mit Ines Schmidt, 03721-2635363, www.tanz-im-system.de · Yoga Zentrum Chemnitz	
	ab 14:00 Uhr · Tag der offenen Tür mit Kreativ-Frühlingsmarkt	
	19:00 Uhr · „ Erleuchtung für Anfänger! “ Karma-Comedy von und mit Silvia Doberenz (siehe Bericht Seite 3) · Eibenstock	F
	14 Uhr · 1. NETZWERK-Konferenz bio-erzgebirge (siehe Bericht Seite 3) Klangholz Zwönitz	
	20:00 Uhr · HAUSKONZERT Martin C. Herberg "Total Guitar" Neukirchner Villa · Thalheim	E
17	19:00 Uhr · BIODANZA mit Christine „Biene“ Lukaschek, www.biodanza-chemnitz.de (siehe Beitrag Seite 7) · Schwarzenberg	
19	Start Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Abendkurs, Infos bei Sven Krieger · Chemnitz	B
DO 20	17:30 Uhr · neuer KURS Qi Gong · mit Dagmar Zais, 03721-880277 Physiotherapie-Praxis Nicole Bohn · Jahnsdorf	E
	19:00 Uhr · VORTRAG Geheimnis der Liebe Faszinierendes für langjährige, glückliche und gesunde Partnerschaften mit Ann König & Uwe Reiher · Zschopau	N
21	19:30 Uhr · VORTRAG Faszination Kaffee & Kakao mit „Mr. Bean“ Patrick Walter und „Kaffeefee“ Steffi Kujawski · Wüstenbrand	L
	Schokoladenseminar Das Gold der Maya mit Patrick Walter · Taura	L
	9:00 Uhr · 8. Chemnitzer Impfsymposium (siehe Beitrag Seite 5) TU-Chemnitz	
SA 22	22./23.3. Tag der offenen Tür und Eröffnung der Praxiserweiterung von Steffi Nolte (siehe Seite 6) · Limbach-Oberfrohna	D
	22./23.3. Start Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie · Wochenendkurs, Infos bei Sven Krieger · Chemnitz	B
	Geomantische WANDERUNG zu besonderen Kraftquellen in der Sächsischen Schweiz mit Uwe Sachse (siehe Kasten Seite 8)	
	14:00 Uhr · BIODANZA mit Christine „Biene“ Lukaschek, www.biodanza-chemnitz.de (siehe Beitrag Seite 7) · Plauen	
24	17:00 Uhr · Freier Heilungsabend und 19:00 Uhr Friedensmeditation mit Grit Mustroph · Schwarzenberg	H
DI 25	18:30 Uhr · FrühjahrsKURS Qi Gong "Yi Jin Jing" · mit Dagmar Zais, 03721-880277 · Thalheim	E
	18:30 Uhr · Atem-Chakra-Energierreise für mehr Lebensfreude und Vitalität, mit Steffi Nolte · Salzgrotte Hohenstein-Ernstthal	D
FR 28	28.-30.3. Start WEITERBILDUNG Humanistische Psychologie Institut Sven Krieger Chemnitz	B
	19:00 Uhr Meditationsabend mit Astrid Halm · Schönfeld	P
SA 29	5:00 Uhr · Sadhana – mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende, mit Jana Münzner · Schwarzenberg	G
	SEMINARTAG Familien- und Systemaufstellung mit Bettina Brückner und Catrin · Annaberg	J
	10-14 Uhr · KOCHKURS „ Vital und munter in den Frühling – Ein ayurvedisches Mittagsmenu für Leichtigkeit und Lebensfreude “ mit Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna	D
MO 31	19:00 Uhr · Gib & Nimm Treffen , organisiert von Kristin Hemmerle, Anmeldung hemmerle.kristin@arcor.de · HOT-Sportzentrum Hohenstein-Ernstthal	
	Vorschau: 9.4. · 19:00 Uhr NETZWERKTREFFEN Chemnitz im Café Moskau, Straße der Nationen 56, organisiert von Maika Augustin, Anmeldung maikaugu@posteo.de	
	Vorschau 1.-3. Mai · Offener WalkAway · alternative Jugendweihe, , ganz unabhängig oder als Ergänzung zur Jugendweihe oder Konfirmation. Begleitung des Übergangs junger Menschen und ihrer Eltern, bewusst und wach, Infos www.geh-wachsen.de · Kurort Oberwiesenthal	
	Energy Dance® mit Manuela Wende Raus aus dem Kopf – rein in den Körper (siehe Bericht Seite 7) Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich. Zwickau · „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, Di 10:00–11:00 (50+ Kurs) Waldenburg · Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio im Freibad, Mo 18–19 Chemnitz · Sporthalle „Am Schlossteich“, Schlosstr. 13, Mi 20:30–21:30 Hohenstein-Ernstthal · HOT Sportzentrum, Logenstr. 2, Do 18:30–19:30 mit Manuela Wende · 037608 27742 · www.zellharmonie.de	

Mandala-Zauber

von Fotografin Carina Leithold



Viele meiner Fotoarbeiten entstehen aus konkreten Ideen und Wünschen heraus, und das ist durchaus in Ordnung so. Doch in manchen Bereichen kommt man mit dem reinen „Wollen“ nicht sehr weit. Dann nämlich, wenn einen die Muße küssen möchte und plötzliche Inspirationen sich ungeachtet jeder Wertung einen Weg nach Draußen bahnen möchten.

Eines Winterabends 2011 beim absichtslosen Durchstöbern des eigenen Naturfoto-Archivs geriet ich mit einigen Bildern ins Experimentieren und war alsbald fasziniert, was Form und Farbe in ihren unendlich vielen Variationen bewirken. Je weniger ich auf ein Ergebnis fixiert war, desto interessanter wurden die Kreationen. So entstanden meine ersten Mandalas, von denen ich sagen kann: nicht ich habe sie gesucht, sondern die Mandalas haben mich gefunden.

Ich arbeitete weiter daran – auf Grundlage meiner Naturaufnahmen und unter Einfluss von Stimmungslagen, Emotionen und Herausforderungen des eigenen Lebens. Ein visualisiertes Ziel beim Kreieren eines Mandalas gibt es nicht, jedoch einen Impuls aus dem Innern, der sich oft mit der Aussage der Ursprungsbildes verbindet. Es geht nicht darum, mittels technischer Hilfsmittel Mandalas als „Produkt“ zu generieren, sondern das „Wollen“ und „Müssen“ beiseite zu legen und sich dem Entstehungsprozess hinzugeben.

Das Experimentieren und wirken lassen, das Verfeinern und Verändern, und nicht zuletzt akribische Feinarbeit am PC macht das Ganze aus. Dieser Prozess ist das eigentlich Spannende und birgt bereits eine Art Meditation in sich, bis ich schließlich zu einem „Ergebnis“ gelange, das mir vollkommen erscheint und mit mir in Resonanz geht. Die fertigen Kreationen bekommen von mir einen „Arbeitstitel“ und laden beispielsweise ein zum Bewusstsein zentrieren, Ruhe oder Gelassenheit finden, zum Lebensfreude tanken, zum Klarheit finden oder Loslassen. Jeder Mensch ist einzigartig, hat seinen individuellen Weg, seine eigenen Herausforderungen und Emotionen, daher kann dasselbe Mandala auf mehrere Menschen ganz unterschiedlich wirken, was völlig natürlich ist. Wichtig ist es, sich beim Aussuchen „seines“ Mandalas von inneren Impulsen, von Herzenschwingungen leiten zu lassen.

Unter www.mandala-zauber.de gibt es meine Mandalas als Fineart-Print, als Leinwanddruck und auch in vielen anderen Varianten zu erwerben.

Carina Leithold · Tel. 037465 – 40535 · Muldenhammer

Über die Heilkraft der Bäume Die Pappel

von Hendrik Heidler

Wie ein Felsen durchfurcht, steht sie fest auch in sumpfigen Grund und erfüllt im reifen Alter machtvoll den Blick des vor ihr Stehenden. Umhüllt von knorriger Rinde, deren Furchen fast die Tiefe frisch gepflügter Äcker zeigt, schenkt sie dem empfindsamen Geist Geborgenheit und Schutz vor übermäßigen Sinneseindrücken. Wie eine alte, häufig benutzte Decke umhüllt sie das ängstlich flatternde Gemüt mit ihrer balsamischen Kraft.

Gerade für die Welt offene Menschen mit vor unbändiger Wissbegier geweiteten Augen vergessen sich häufig in der Fülle auf sie wirkender Einflüsse, achten nur wenig darauf, sich zu schützen. Zu fern liegen ihnen Gedanken, in anderen Menschen auch ungünstige Kräfte zu sehen. Dadurch wehrlos gemacht, bemerken sie allzuoft erst die ungünstigen Auswirkungen äußerlicher „Angriffe“, wenn diese schon Verletzungen bewirkten. Fast scheint es, als stünden sie dann allein gelassen im kalten Regen und ziehen sich mancherlei Leiden im Körperlichen und insbesondere im Seelischen zu. Daher vereinen sich in diesen Menschen eine Leichtigkeit des Gedankenflugs mit gleichermaßen tiefer Schwere im Gemüt.



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

So wundert es kaum, wenn die Pappel ihnen auf dem Weg zu schöpferischer Vereinigung dieser scheinbar widerstrebenden Seiten unterstützend helfen kann. In ihr kommt die Kraft des Saturns zum Ausdruck, die für tiefgründige Herausforderungen, für Auseinandersetzungen mit Sterben und Wiedergeborenwerden steht. Ist ein eben solcher Mensch durch sein Tal hindurchgegangen, dann ist er durch und kann mit innerer Stärke und Stabilität nur schwer durch äußere Kräfte von sich abgebracht werden.

Mit ihren Kräften ist daher die Pappel in der Lage, Reinigungen für Körper und Geist anzuschleichen und begleitend zu Ende zu bringen. Sie ist ein Baum der Läuterung und hilft Menschen übermäßiger Verletzlichkeit, ohne deren Sensibilität zu schwächen.

Wie ihr Standort und ihr Ausdruck offenbart, lindert sie Schmerzen, vertreibt Entzündungen und fördert jede Art von Ausscheidungen bis hin zur Lösung von Ablagerungen in oft nur schwer zugänglichen Körperbereichen, wie Gelenke. Sie ist ein Weidengewächs und so finden sich in ihr herausragende Kräfte für tiefgehende Behandlung rheumatischer Erkrankungen. Sie entfaltet aber oft sehr sicher Ihre Kraft auch bei Gicht (harnsäurelösend), bei zögerlichem Wasserlassen (sie wirkt sanft und daher kaum nierenschädigend), bei Polyarthritis (Vielgelenkentzündung), bei nekrotisierendem (absterbendem) Gewebe, bei Reizempfindlichkeit der Schleimhäute und Verbesserung der Vernarbung des Gewebes.

Weiterhin zeigt dieser leider zu unrecht fast völlig vergessene Heilbaum gute Wirkungen bei Prostatakrankheiten, bei Fieber, bei Erkältungskrankheiten und Grippe. Auch sonstige Wunden, Furunkel, Abszesse, Verbrennungen, Hämorrhoiden, juckende Hautausschläge, Bronchitis, allgemeine Schwäche, Verdauungsstörungen, Blähungen, Gebärmuttererkrankungen, Weißfluss, Würmer und Nierensteine sind Anwendungsbereiche dieses fast als Wunderbaum zu bezeichnenden Gewächses, welches so oft unbeachtet überall in unserer Heimat anzutreffen ist.

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



Qi Gong

Entspannung durch sanften Energiefluss

Qi Gong Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen. Sie sind vielfältig und von jedem Menschen praktizierbar.

Melden sie sich jetzt an für die neuen Kurse in Chemnitz, Jahnsdorf oder Thalheim.

Dagmar Zais
 Friedensweg 1a, 09387 Jahnsdorf
 Tel.: **03721/ 88 02 77** oder
 ab 18 Uhr **03721/ 88 02 78**
 Handy: 0176/ 23 51 71 70
 E-Mail: lichtreich@hotmail.com

Neue Frühjahrskurse:
 ab 20.03.2014 in Jahnsdorf/ Physiotherapie-Praxis Nicole Bohn
 ab 24.03.2014 in Thalheim/ Physio & Vital Jana Wyrembek
 ab 25.03.2014 in Thalheim/ Neukirchner Villa
 jeweils 10 UE von 18.30 Uhr - 20.00 Uhr, Energieausgleich 90,00 €
NEU: Klangschalenmassage nach P. Hess,
 Andreas Zais, Friedensweg 1a, Jahnsdorf

Die Wiederkehr des Weiblichen

von Jana Münzner

Das Jahr 2014 hat begonnen. Astrologisch ein Saturn-Jahr, was die Forderung beinhaltet, sich auf das Wesentliche zu beschränken, Überflüssiges und das, was sich überlebt hat, aufzugeben, sich auf grundlegende Werte zu besinnen.

Betrachten wir die Situation auf der Erde wird deutlich, wohin uns das seit langem dominierende, jetzt eher destruktiv gelebte männliche Prinzip geführt hat. Ein Ausgleich und das sich daraus ergebende harmonisch schöpferische Zusammenspiel von Männlich und Weiblich ist mehr als dringend – weg vom männlich dominierten Macherpol nach dem Motto: „Alles was machbar ist, wird auch realisiert“ hin zu einer für alle und in allen Ebenen förderlichen Lebensweise. Es bedarf der Anerkennung und des bewussten Umgangs mit dem Ur-Weiblichen, Qualitäten wie Sensibilität, Hingabe, Intuition, Vergebung, Sanftmut, Regeneration, Mitgefühl, Empathie, bewusste Auswahl lebenserhaltender Methoden...

Dabei gebührt der den Frauen eigenen, natürlichen Empfindsamkeit bei der Weiterentwicklung des Menschen, sowohl als Individuum als auch als Spezies, besondere Bedeutung.

Diesen Werten wird in unserem gesellschaftlichen Alltag wenig Beachtung beigemessen, eher werden sie belächelt oder sogar als hinderlich bewertet. So bedarf Frau oft der bewussten Entscheidung, diese in ihr angelegten Qualitäten zu kultivieren – wieder zu lernen, wie sich der eigene Energiefluss anfühlt, wie verfeinerte Wahrnehmung trainiert werden kann, wie sich die eigene innere Stimme bemerkbar macht und wie Frau sie für sich und ihr Umfeld nutzen kann, wie sich Intuition anfühlt und wie Frau diese Empfindungen „übersetzen“ und die gewonnenen Einsichten im Alltag im Kleinen wie im Großen zum Ausdruck bringen kann.



Darin begründet lade ich – NEU ab März – zu einer **Frauengruppe** mit auch tantrischen Inhalten ein – sich als Frau wohl-Fühlen, die weiblichen Energien spüren und fließen lassen, gemeinsam das Ur-Weibliche stärken.

Der Beginn ist am 7.3. um 19:00, der nächste Abend am 28.3. um 19:00.



AMRYTA- Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung
Jana Münzner · Karlsbader Straße 2a, Schwarzenberg
Telefon 0162-7486264 · janamuenzner@web.de

6. Frauenmesse „Bella Vita“ am 15.03.2014

im Kraftwerk e.V., Kaßbergstr. 36, Chemnitz
Weiblichkeit-Gesundheit-Spiritualität

DAS Erlebnisevent für die Frau - Zeit für mich - mein Leben in Balance!

Diese Messe möchte Frauen neue Impulse bei der ganzheitlichen Lebensgestaltung, Work-Life-Balance, Gesundheit und Wohlbefinden geben. Über 60 Info- & Verkaufsstände, ganztägige kostenlose Vorträge & Workshops und ein reichhaltiges Bühnenprogramm sorgen für vielfältige Erlebnisse.

Messe-Highlights:

Klangritual mit Papajeahja, Modenschau, Oriental- & Hula- & Bollywood-Shows, Frauenlieder mit Ute Ullrich, Mantrien und Songs live mit Vincenzo, uvm.

Kartenvorverkauf: Unikum Chemnitz (im ACC) & Kraftwerk e.V.

Veranstalterin: B. Steudel, 0371/4447889 www.lebensschule-bellavita.de

Aussteller: D. Wugk, 0173/1464101 frauenmesse.bellavita@aol.de



Sei umarmt, neues Jahr...

Die ersten Wochen des Jahres sind schon gelebt. Manche Vorsätze bereits wieder verworfen. Der Alltag hat uns wieder mit all seinen Pflichten und Problemen eingeholt. Und doch sage ich: Sei dir bewusst, dass dir dein Leben hier geschenkt wurde! Ein Leben voller Möglichkeiten.

Nun ist es an dir, dich für das Gute, das Schöne zu entscheiden - bewusst gute, konstruktive Gedanken auszusenden, um auch die erwünschte Resonanz zu erfahren. Gedanken sind große Kräfte! Entdecke das Wunderbare in dir! Lass dein Licht leuchten, hole es unterm Scheffel hervor und ebne so deinen Lebensweg!

In meinem Zentrum für Geistiges Heilen biete ich Hilfe an:

- fachkundige Horoskopstellung (u.a. dein Potential)
- Geistheilung durch Gebet, Handauflegen, spirituelle psychologische Beratung

Ich wünsche dir, dass du recht bald sagen kannst:
Sei umarmt, neues Jahr!

Herzlich

Regina Rößler- Wagner

Heilerin / astrologische Psychologin

Zentrum für Geistiges Heilen

09484 Kurort Oberwiesenthal · Annaberger Straße 82

Tel. 037348-23962 & 22200

www.ganzheit-roessler-wagner.de



Vorgestellt: Yvonne Scholz aus Olbernhau Einfach bewusster leben

Was bewusster leben für Sie bedeutet, weiß ich nicht, für mich ist es der achtsame Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt. Die Natur mit all ihren Facetten wieder zu spüren und zu erleben, bringt Freude und Spaß in meinen Alltag.

Wenn Sie sich jetzt von diesen Zeilen angesprochen fühlen, dann lade ich Sie ein, mit mir zusammen die Geheimnisse der Wildkräuter zu entdecken oder bei einem Workshop kleine Achtsamkeitsrituale für den Alltag zu erlernen. Vielleicht brauchen Sie aber auch nur eine originelle Idee für die nächste Familien- oder Betriebsfeier, den Kindergeburtstag. Oder Sie genießen bei einer Wanderwoche die Schönheit der erzgebirgischen Landschaft. Meine Angebote sind vielseitig, schauen Sie sich einfach auf meiner Homepage um.

Wer bereits im Frühjahr einmal verschiedene Achtsamkeitsübungen ausprobieren und für sich kleine alltagstaugliche Rituale erlernen möchte, den lade ich ganz herzlich zum nächsten Wochenendseminar „Achtsamkeit im Alltag – nehmen Sie sich Zeit für sich“ am 22./23. März 2014 von 9.00 bis 16.00 Uhr in der VHS Olbernhau ein. Wem ein ganzes Wochenende zu viel auf einmal ist, der bucht eben nur einen Tag.

Zum Vormerken:

9.-12.10.2014 **Frauenauszeit in der Märkischen Schweiz** – Gemeinsam entspannen, genießen, wandern, bitte Infomaterial anfordern.

Informationen und Anmeldung:

Yvonne Scholz

Zum Poppchen Gut 2a · 09526 Olbernhau

Tel. 037360-71467

info@einfach-bewusster-leben.de

www.einfach-bewusster-leben.de



Gartentipp Der Frühling kommt?!?

von Uwe Böhm



Nach der ziemlich schneelosen Zeit bis Mitte Januar ist die Frage, was kommt noch? Eins ist sicher, der Stand der Sonne steigt und damit sinkt die Wahrscheinlichkeit auf langfristig gefrorene Böden. Damit steigt bei den doch rauen Winden die Austrocknungsgefahr. Gerade im Herbst frisch gepflanzte ist stark gefährdet. Bitte hier immer wieder Wässern und den Boden dort mit Laub und anderem Material abdecken, damit die Feuchtigkeit hält. Wer nichts hat kann z.B. Kakaoschalen als Mulch nehmen (COCOA). Sonst droht der Totalverlust, da diese Pflanzen natürlich noch nicht so ausgeprägte Wurzelsysteme haben und jede absterbende Wurzel hier mehr weh tut als bei einer „altansässigen“ Pflanze. Auch die Sonne sollte nicht unterschätzt werden. Die UV-Strahlung steigt. Gerade in der Zeit ohne Blätter sind somit die Stämme unserer Obstbäume dieser Strahlung gnadenlos ausgesetzt. Ab der frostfreien Zeit hilft ein Baumanstrich. Einmal dient dies der Reflektion, aber auch dem Schutz vor Pilzen und Schädlingen. Beim Anstrich sollten für ein paar Stunden mindestens ca. 10°C vorherrschen. Dafür geht ein altbekannter Kalkanstrich oder effektiver z.B. Brisiacum mit zusätzlich Niem und Kräutern.

Sollte noch einmal Schnee kommen, dann insbesondere Rosen und ähnliches damit warm einpacken. Gerade Rosen nehmen die Kahlfröste ohne Schnee sehr übel und brauchen bei uns im Gebirge

Stammtisch Effektive Mikroorganismen

von Heidemarie Wagner

Vor ca. 30 Jahren entwickelte der japanische Professor Teruo Higa eine Lösung mit Mikroorganismen, die er „Effektive Mikroorganismen“ nannte. Seither hat sie in zahlreichen Ländern der Erde Verbreitung gefunden und ihre Wirksamkeit immer wieder unter Beweis gestellt. Heute gibt es viele „EM“-Produkte. Sie können erfolgreich eingesetzt werden u.a.

- Im Land- und Garten- und Obstanbau, in der Forstwirtschaft und in Kleingärten, in der Tierzucht und bei allen anderen Tieren
- Zur Sanierung und Reinhaltung von Gewässern, Teichen, Fischteichen, Pools, in der Abwasserwirtschaft
- In Gebäuden, Werkstätten und Haushalten zum Reinigen, beim Renovieren, im Bauwesen, zur Energie- und Kraftstoffesparung
- In den Bereichen Gesundheit und Wellness beim Menschen und allen Tieren. Es gibt energetisches „EM“-Geschirr, -Schmuck und sogar „EM“-Zahnersatz.

dann lang zum Erholen. Nach dem der Schnee weg ist mit Komposttees und Huminsäuren wie Humisol den Boden und die Pflanzen zur Aktivierung übergeben.

Gerade in diesem Winter ohne Schnee fehlt bei uns im Gebirge einmal mehr Kalzium in der obersten Bodenschicht. Ich empfehle daher schon jetzt etwas Zelikat zu geben. Dieses Material ist dann zu Vegetationsbeginn verfügbar und lockert gleichzeitig den Boden. Wenn damit schon gearbeitet wurde, reichen 50 g/m², ansonsten ca. 100-200g. Was schneller geht, sind Spritzungen mit mikroisiertem Kalzium wie z.B. Actual über Blatt. Das ist vergleichbar mit Staubvertiefen (allerdings mit Wasser). Hier wird in 5 l ca. ein Teelöffel benötigt.

Die Gabe von Mikroorganismen wie Gaiasan hilft, wenn die Bodentemperaturen wieder im Plusbereich sind. Hier gilt „Weniger ist mehr“. Schon ab 1-2 l pro 10.000 m² (1ha) wirkt dieses geniale Produkt und hilft beim Bodenaufbau. In der Landwirtschaft wird es durchschnittlich 2 x im Jahr eingesetzt. Da es nicht teuer ist im Vergleich zu anderen Produkten, lohnt sich der Einsatz im Garten. Ich empfehle zum Anschub 30- 50 ml auf 100 m² gemeinsam mit etwas Huminsäure oder Kompostauszug.

Wer immer wieder Probleme mit seinen Frühblüchern oder beim vorher gegangenen Zwiebelanbau hat, dem hilft etwas Elementarschwefel und Kalzium. Wer es einfacher haben will, nutzt den schon einmal erwähnte „Bodendoktor“ Agrostim SW. In diesem Material ist davon alles enthalten und ich kann es mit 30-100 g/m² gut verteilen. Übrigens, wenn man Tulpen nach dem Abblühen und dem Rücktrocknen der Blätter dem Boden entnimmt und diese erst wieder im Herbst einsetzt, ist der Blütenflor größer.

Also dann – auf ein schönes Gartenjahr 2014.

Dipl.Ing. Uwe Böhm · Hohndorf

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

Stammtisch für Effektive Mikroorganismen

Der Chemnitzer Stammtisch für Effektive Mikroorganismen hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen über die EM und wie sie angewendet werden so vielen Menschen wie möglich zu übermitteln.

Treffpunkt ist jeweils der **1. Mittwoch im Monat** in der Gaststätte „Sommerlust“, Marktsteig 93, 09125 Chemnitz ab 18:00 Uhr.

Sie sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner und Verkauf:

Heidemarie Wagner

Robert-Siewert-Str. 20 · 09122 Chemnitz

Tel. 0371-225575 · E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

Raum Vogtland

Mandy Goller – Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin Ernährungsbereitung, Säure-Basen-Haushalt, Ausbildungen und Beratungen Praxisorientierte Neue Homöopathie, Arbeit an: Allergien, Mykosen, Augen, Psyche, Wirbelsäule, Schmerzen, ✉ 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, 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 Geißelsöder – 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

Kunsthau 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.kunsthau-eibenstock.de

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

YOGA und Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm · Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhtl. Gesundheitstraining in Aue, Bernsbach und Schwarzenberg ☎ Hauptstraße 70, 08315 Lauter-Bernsbach OT Oberpfannenstiel ☎ 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 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 Klingler, 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-klingler.de

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

HAKA Haushalts- und Umweltberaterin Anne-Dorett Keßler, Natürlich wirkende Wasch- und Reinigungsmittel, Kosmetik: biologisch abbaubar, hautschonend, vielseitig, ergiebig, hochwertig; Verzicht auf Aluminium, Phosphate, PEG's, Parabene, Nano, ☎ 08294 Löbnitz, Obere Bahnhofstraße 13b, ☎ 03771-4949977, 0152-04187854

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

PRANAzentrum Schwarzenberg, Grit Mustroph, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Inforvorträge, Seminar ☎ 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

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

Vertriebsagentur Hähner, Ludmilla Hähner, Vermögensschering, Edelmetallspezialistin, ☎ Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-23957, 016097075437, E-Mail: haehner.auto@online.de, www.haehner.net



Die Formel für ein Leben in finanzieller Freiheit ist einfach!

Das FER – POWER – PROGRAMM
Die außergewöhnlich einfache neue Methode für mehr Fülle, Erfolg und Reichtum in Ihrem Leben!

Der Erlebnis-Workshop des Jahres 2014 jetzt erstmalig in Eibenstock!

Möchten Sie mehr Geld verdienen? Möchten Sie Ihre **Lebensqualität verbessern**? Glauben Sie, dass Sie reich werden können? Wie wäre es, wenn all das **einfacher** ist, als Sie denken?

Geld zu verdienen ist eine **Fähigkeit** und **reich werden** ist eine **Geisteshaltung** – beides kann man erlernen!

Basierend auf den **universellen Gesetzen** zum Thema **Reichtum und Wohlstand** und der **Arbeit mit vielen Tausend erfolgreichen Menschen**, haben wir das Power-Programm für „**Fülle, Erfolg & Reichtum**“ (FER) entwickelt und es in einen 3-tägigen Intensiv-Workshop verpackt. In diesem Programm **erlernen Sie die Fähigkeit Geld zu verdienen** und die **Geisteshaltung von Reichtum einzunehmen**.

Dieser Workshop und dieses System sind **intensiver** und **kraftvoller** als alle Programme die Sie bisher kennengelernt haben. Dieser Workshop enthält **alle Antworten, die Sie suchen** und alle **Werkzeuge** und **Techniken** die Sie zur **Überwindung von Hindernissen, Blockaden** und **sabotierenden Programmen** benötigen.

Im Programm „**Fülle, Erfolg & Reichtum**“ finden Sie einfach alles, was nötig ist, um sich **dauerhaft** mit der **großartigen**



Energie und der schöpferischen Macht zu verbinden, die uns alle umgibt und die alles möglich macht. Sie lernen wie Sie **Geld** und **Reichtum kreieren** und wie Sie Ihr Gehirn auf **Wohlstand** und **finanzielle Freiheit** programmieren. **Nach diesem Programm wird für Sie nichts**

mehr so sein wie es einmal war. Lernen Sie diesen lebensverändernden Workshop kennen und **durchbrechen Sie Ihre Grenzen.**

>> Mit diesem Programm werden Fülle, Erfolg und Reichtum ein **vorhersagbares Ergebnis** in Ihrem Leben! <<

Alle Menschen, die dieses Programm mitgemacht haben und das neue Wissen umgesetzt haben, konnten ihre **Einkünfte deutlich steigern** und ihre **Lebensqualität massiv verbessern**. Bei einigen waren es ein paar hundert Euros, bei einigen ein paartausend und wieder bei anderen hunderttausende. Je nach den individuellen Wünschen und der Bereitschaft, **alte Gewohnheiten loszulassen** und **neue Dinge auszuprobieren**.

Das wichtigste aber ist, dass mittlerweile **jeder von unseren Teilnehmern ein ganz einzigartiges Wissen in sich aufgenommen hat** und damit **einen Vorsprung** für sich im Leben gesichert hat.

Und nun sind Sie an der Reihe.

Wann: vom 11. bis 13. April 2014

Dauer: 3 Tage

Wo: D - 08309 Eibenstock im Kunsthaus Eibenstock

Weitere **Informationen, Teilnehmerstimmen** und Möglichkeiten zu **kostenlosen Online-Video-Workshops** zum FER-Power-Programm finden Sie unter www.basis-impuls.de/fer oder rufen Sie uns an unter +49 (0) 5371 – 89 59 870

