



bio-(vor)erzgebirge

# INFOBLATT

Juni & Juli 2014

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

## Friedensmahnwache in Chemnitz

Seite 3

## Harmonie durch KLANG

Rückseite

## Regenbogen-Messe

Seite 9



Willkommen  
im Netzwerk  
mit Herz

Netzwerktreffen:

- 10.6. Mittweida
- 12.6. Gunzen Vogtland
- 26.6. Chemnitz
- 1.7. Schneeberg
- 10.7. Frankenberg
- 11.7. Zwickau
- 14.7. Hohenstein-E.

Infos im Innenteil Seite 6/7

[www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

Titelmotiv von [www.gluecksbegleiterin.de](http://www.gluecksbegleiterin.de)

**REZEPT-TIPP**  
 von Sandra Müller

**Orientalischer  
Frischkäse  
mit Datteln  
und Schwarzkümmel**


„Sylvias Freude“

**Zutaten**

- 200 g Frischkäse, natur oder mit Joghurt
- ca. 80 g getrocknete ungeschwefelte Datteln, klein geschnitten
- in ca. 3 EL Olivenöl angeschwitzten Schwarzkümmel, ca. 1 TL
- Currypulver, ca. 1 TL
- evtl. etwas Salz
- evtl. etwas Chilipulver (bei mildem Curry)

Alle Zutaten verrühren, fertig!

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

Alle neuen Termine zum Brotbacken und Brötchen, Müsli &amp; Co Kursen findet ihr unter „Termine“ auf meiner Internetseite:

[www.vollwertkochen-erzgebirge.de](http://www.vollwertkochen-erzgebirge.de)

Sandra Müller  
 Bio-Vollwertköchin · Ernährungsberaterin i.A.  
 Hammerleithe 15 · 08359 Breitenbrunn  
 Telefon: 0172-7942419

**Die Jahreszeiten im Ayurveda  
Der frühe und späte Sommer**

von Steffi Nolte

Liebe Leser des Infoblattes bio-(vor)erzgebirge, so wie die Sonne immer höher steigt, so dreht sich die Erdenkugel um diese Sonne und wir befinden uns nun aus ayurvedischer Sicht seit dem **22.04.2014 in der Jahreszeit des frühen Sommer**. Der frühe Sommer ist eine Jahreszeit, wo zunehmend Wärme und Trockenheit den biologischen Rhythmus bestimmen. Diese Wärme und Trockenheit in der Natur führt dazu, dass den Pflanzen, Tieren und Menschen in ihren Systemen Feuchtigkeit entzogen wird. Darum ist es nun sehr wichtig, diesen „Entzug“ von Feuchtigkeit durch entsprechende Verhaltensweisen auszugleichen.

Spaziergänge in Wäldern und an Seen sind sehr empfehlenswert, besonders am frühen Morgen oder späten Abend. Trinken Sie regelmäßig kühles, aber nicht kaltes Wasser. Am Körper sollten kühlende Perlen getragen werden. Die Ernährung sollte aus Nahrungsmitteln bestehen, die leicht kühlend und flüssig sind und genügend gesundes Fett (Ghee) enthalten. Das hält den Organismus auch bei Trockenheit und Hitze im Gleichgewicht.

Auf Sportarten, die erhitzen und austrocknen, wie zum Beispiel Joggen und Fahrradfahren sollte verzichtet werden. Dagegen sind leichte Yogaübungen und Schwimmen zu empfehlen. Unterstützende ayurvedische Ölbehandlungen oder Kräutermischungen helfen, Hitze und Trockenheit auszugleichen. Eine erdende Fußmassage oder eine Kopf- und Gesichtsmassage mit kühlenden und nährenden Kräuterölen unterstützen den Feuchtigkeitshaushalt im Körper und im Geist.

**Am 22.06. wechseln wir dann schon in die Jahreszeit des späten Sommers, der bis 21.08. dauert.** Dies ist die hitzeintensivste Zeit im Kreislauf der Jahreszeiten. Das Feuerprinzip ist sehr erhöht und trocknet Gewebe und Gefäße schnell aus. Dagegen ist die Verdauungskraft zu dieser Jahreszeit sehr schwach. Diese Konstellation führt bei vielen Menschen zu vermehrten Schwitzen, Hautreizungen und Entzündungen. Auf der Ebene der Emotionen kann es zu Reizbarkeit und Aggression kommen, wenn die Hitze und die Trockenheit nicht mit kühlenden milden und ausgleichenden Maßnahmen besänftigt wird.

Halten Sie sich daher zu dieser Jahreszeit gerade zur Mittagszeit in kühlen Räumen auf und meiden Sie die direkte Sonneneinstrahlung zur

Mittagszeit. Trinken Sie kühles Wasser oder Mischgetränke aus Kokosmilch. Sehr kühlend wirkt Melone oder Gurke. Mixen Sie sich einen Smoothie aus Gurke und Melone und verfeinern Sie diesen mit etwas Koriandergrün.

Wenn möglich, dann sollten Sie unbedingt auf salzige, scharfe und saure Nahrungsmittel sowie gegrillte und frittierte Speisen verzichten. Diese erhöhen die Hitze und Trockenheit erheblich. Zur Kühlung sind besonders geeignet kühlende Kopfmassagen am Abend. Wählen sie dafür ein kühlendes Kräuteröl, welches die Hitze und die Trockenheit ausgleicht. Dafür eignen sich die ayurvedischen Kräuteröle Kshirabala und Jatyadi. Bei zu starkem Hitzegefühl und Einschlafstörungen können Sie sich vor dem Schlafengehen die Fußsohlen mit Ghee massieren. Dies wirkt ausgleichend und kühlend und fördert einen gesunden Schlaf.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen und erholenden Sommer und verbleibe bis zum nächsten Mal – ganz herzlich Ihre Steffi Nolte



Steffi Nolte · Praxis Seelenbogen  
 09212 Limbach-Oberfrohna · Pleißaer Str. 11  
 Tel. 03722-592493 · [www.praxis-seelenbogen.de](http://www.praxis-seelenbogen.de)


**Mehr erfahren - Dabei sein?**

14-tägiger Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk und weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen.

**Infoblatt-Abo**

Mit Sicherheit ein Infoblatt bekommen? Direkt mit der Post zu Dir nach Hause mit einem Jahresabo ab 11 Euro.

**Dabei Sein im Netzwerk?**

Infos zur Arbeit des Netzwerkes, Menschen/Angebote finden, Möglichkeiten für Anbieter für Bekanntgaben.

Informieren bei: Ann König · 0176-56892679 · [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)

[www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

Farben bringen Lebensräume  
 zum Lächeln, lächeln Sie mit.

**MALER LUTZ FISCHER**

Am Milchbach 30  
 08359 Breitenbrunn  
 OT Erlabrunn  
 Tel.-Fax: 03773 - 88 30 19  
 Mobil: 0174 - 2 03 08 38  
 Email: [lutz-fischer1@web.de](mailto:lutz-fischer1@web.de)

- Dekorative Wandgestaltung
- Farben & Putze
- Geomantie
- Farbgestaltung m. Feng Shui

Rückblick vom 12.05.2014

## 1. Friedensmahnwache Chemnitz

von Marco Helmert

„war echt sehr schön...“ – „tolle Beiträge, sehr liebevolle Menschen und gute Organisation.. bin begeistert“ – „ich werde diesen Tag niemals vergessen“ – „Und Chemnitz rockt ... (Ich darf mitmachen.)“ – „war ein gutes Gefühl dort“ – „super Beiträge der Redner! Vielen Dank, dass ihr es den Menschen hier in der Region ermöglicht, auf die Straße zu gehen“

Diese Zitate von Teilnehmern sprechen für sich und lassen wohl annähernd die Stimmung erahnen, welche die Teilnehmer auf der ersten Friedensmahnwache Chemnitz am 12.05.2014 gemeinsam getragen und verbunden hat. Mittlerweile zirkuliert das zum Artikel gehörende Bild durch die sozialen Netzwerke. Auf dem Neumarkt, genau zwischen Galeria Kaufhof und Rotem Turm, demonstrierten an diesem Abend etwa 150 Menschen gemeinsam für den Frieden, eine unabhängige Presse und ein gerechtes und nachhaltiges Geldsystem. Dies geschah durch geplante und spontane Vorträge und Aufrufe und im Mensch gewordenen Zeichen des Friedens.

Das riesige „Peace-Symbol“ war sichtlich auch für die Passanten und Besucher der beiden großen Kaufhäuser aus großer Höhe betrachtet ein bemerkenswerter Anblick. Nicht zuletzt deswegen blieben bei den nun folgenden themenbezogenen Arbeitskreisen wie „Geldsystem“ und „Krieg und Frieden“ auch immer wieder einige Passanten stehen und kamen mit den Teilnehmern ins Gespräch. Es wurde diskutiert und gestaunt, es wurden Lösungsvorschläge erörtert und etliche neue Freundschaften geschlossen,

Einmal bis nach Glücklichkeit...

## Familienlandsitz nach Anastasia

von Mandy Barth

So klingt es verheißungsvoll in einem selbst geschriebenen Lied unserer Tochter Maggy. Seit geraumer Zeit befassen wir uns mit den Büchern und damit den tiefen Gefühlen der Wedrussin „Anastasia“. Am vergangenen Wochenende fuhren wir daher nach Brandenburg in ein kleines verschlafenes Nest namens Steinreich und wollten erfahren, was sind denn das für Menschen, denen es genauso geht. Wie machen die das, wie bekommt man den Alltag in den Griff und verliert sich nicht selbst dabei? Und vor allem – wie erschafft man sich in Deutschland einen Raum der Liebe – einen Familienlandsitz?



Ich kann nur sagen, uns geht es heute noch gut, wenn wir an die zwei wundervollen Tage bei Michael und Diane zurück denken.

Es wurde gemeinsam geschaffen. Die Frauen pflanzten über 150 Setzlinge und die Männer und Kinder schafften es, einen riesigen Berg



man vernetzte sich, tauschte Adressen aus und sah immer wieder sich umarmende Menschen. Es steht zu hoffen, dass dies erst der Anfang war und die Teilnehmerzahl in Chemnitz, wie in den inzwischen 64 weiteren deutschen Städten weiter unaufhaltsam steigt. Eine landesweite Verzahnung würde die Politik wahrscheinlich maßgeblich beeinflussen und auch in Chemnitz den Neumarkt aus allen Nähten platzen lassen.

**Dafür brauchen wir Dich! Genau Dich! Lasst uns gemeinsam Geschichte schreiben – an jedem Montag von 18:00 – 21:00 Uhr in CHEMNITZ**

Der genaue Veranstaltungsort in Chemnitz kann variieren und wird in der Facebook-Gruppe „Friedensmahnwache Chemnitz“ aber auch im Rundbrief und auf der Webseite von bio-erzgebirge jeweils rechtzeitig im Vorfeld bekannt gegeben.

**Nächste Termine:**

02. Juni Johannisplatz

09. Juni Pfingstmontag - bitte Ort erfragen

Sand im folienfreien Regenwasserauffangteich zu verteilen. Nur 2 Stunden nach Beginn der Arbeiten hieß es schon: Wasser Marsch! Die anschließenden Schwitzhüttenrituale brachten die Anwesenden dann noch enger zusammen. Am abendlichen Lagerfeuer wurde intensiv über den Sinn des Seins, der Seele und den Verstand philosophiert. Auch wenn der Sonntagmorgen uns zunächst recht kühl begegnete, wurde uns allen bald warm ums Herz und wir beschäftigten uns intensiv mit der Reinheit der Gedanken. Am Nachmittag trennten sich dann leider wieder die Wege und wie die meisten, nahmen auch wir ein großes Stück Gewissheit mit nach Hause – „Auch wir schaffen es!“

Nun schauen wir uns um, nach einem schönen Fleckchen Heimat hier in und um Chemnitz und im wundervollen Erzgebirge. Wir tragen auch die Idee in uns, die Menschen kennenzulernen, die sich mit ähnlichen Gedanken befassen und vielleicht auch auf der Suche sind und sich mit uns austauschen möchten. Wir würden gerne einen Lese- und Gedankenabend kreieren. Wer also Interesse hat, der kann sich gerne unter [mandylux@t-online.de](mailto:mandylux@t-online.de) melden.

Auf bald!  
Mandy und Familie

Liebe Leser,

bei den vielen (Netzwerk)Treffen in letzter Zeit wurde immer wieder darüber gesprochen, dass sich einige von uns so sehr das Wohnen und Leben in einer Gemeinschaft oder gemeinsamen Siedlung z.B. im Sinne von Anastasia mit gleichgesinnten Menschen wünschen. Mandy Barth hat es für uns im nebenstehenden Bericht ja beschrieben. Und es gibt diese Orte schon. Orte, wo ein friedliches und weitestgehendes autarkes Miteinander in Achtung und Freude gelebt wird. Das sind z.B. Gemeinschaften und Ökodörfer wie Damanhur (Italien), Tamera (Portugal), Findhorn (Schottland) und den Anastasia-Siedlungen (weltweit) oder „Sieben Linden“ in Deutschland.

So ist auch in uns ein tiefes Sehnen spürbar, nach solch einem Leben abseits der „normalen“ konsum-, geld- und wachstumsorientierten Gesellschaft. Ein Leben in Achtung und Liebe mit Mutter Erde und ihren Naturwesen, den Tieren und Pflanzen und natürlich den Menschen untereinander. Wann und ob überhaupt ein großer globaler kollektiver Umschwung zu solch einem friedlichen Leben auf einer neuen Bewusstseinsstufe kommt, wissen wir nicht. Wir sollten daher Vorreiter sein, uns zusammenfinden und uns einen Ort der Liebe, Freude und des Friedens, so wie es unsere wahre Natur als Mensch entspricht, erschaffen.

**Lasst uns ein Friedensdorf bauen!**

Da dieser Wunsch bei vielen in unserem Netzwerk offensichtlich ist, lasst uns mit dem Schritt der Visionen und des Erträumens beginnen. Wir laden Dich ein, dass Du Dir Gedanken machst, wie wir hier in unserer Region ein weitesgehendes autarkes Friedens-Dorf-Siedlung aufbauen werden.

Wir laden Dich ein, mit Deinen Gaben und Fertigkeiten, ob als Konstrukteur, Gärtner, Geomant, Maler, Lehrer – was auch immer... jeder in seinem Bereich – sich ein Bild zu machen, wie so eine Gemeinschaft aussehen, welche Häuser, welche Grundstücke, Gärten, welches gesellschaftliche Miteinander Du für menschen- und naturwürdig erachtest. Ihr wisst ja, erst träumen wir unser Leben, dann leben wir unseren Träume. Gemeinsam haben wir die Kraft, dass dieser Traum wahr wird.

Schreibe oder male uns deine Vision, halte nach einem Ort Ausschau. Wir werden vorerst alle Daten zusammentragen und den Stein am Rollen halten. Vielleicht fühlst Du Dich auch berufen, dieses Projekt mit anderen in die „Organisations-Hand“ zu nehmen?

**Stelle uns Deine Vision vor zum:  
Sommerfest MiteinanderSEIN**



am Samstag, dem **21.6.2014** ab 15 Uhr im Wald in der Nähe von Schwarzenberg (Anreise erfragen) mit Feuer, Kräuterwandern, Picknick Musik, Zelten, viel Zeit zum Reden und Austauschen, Anmeldung: [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)

Herzlichst  
Ann König & Uwe Reiher

# Klassische Homöopathie – Sanft und ganzheitlich heilen

von Dr. Angela Söldner

In den folgenden Ausgaben von bio-erzgebirge habe ich die freudvolle Möglichkeit, Ihnen die Homöopathie als altes und bewährtes Heilverfahren vorzustellen. Inhaltlich werden die Beiträge sich in zwei Abschnitte aufteilen. In einem ersten Teil will ich versuchen einige Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten zu erklären und in einem zweiten kleinen Teil, der jederzeit von meiner Webseite abgerufen werden kann, sollen ausgewählte Mittelgaben bei akuten Erkrankungen erläutert werden. Wie kann z.B. bei Erkältungen mit Fieber, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen, Verletzungen, Magen- Darmbeschwerden und Insektenstichen homöopathisch sofort geholfen werden? Je nach Jahreszeit geordnet, können Sie die akuten Erscheinungen sofort homöopathisch begleiten.

Neben praktischen Tipps für die Anschaffung einer Homöopathischen Hausapotheke möchte ich versuchen, Ihnen das Prinzip der Lebenskraft zu erklären und Verständnis wecken für den Umgang mit eigenen Krankheiten. Außerdem zeige ich an Hand von Beispielen, wie die Homöopathie bei akuten und chronischen Beschwerden helfen kann.

## Wirkprinzip der klassischen Homöopathie

Praxisfall: An einem Dienstagmorgen kommt eine Mutter mit ihrem 6-jährigen Mädchen zur Behandlung. Dieses Mädchen, so berichtet die Mutter, ist seit einem reichlichen Jahr ständig krank. Sie erzählt von dauernden Erkältungen. Den einen Monat hat das Kind Schnupfen. Zwei Wochen später einen leichten Husten. Es kratzt wieder etwas im Hals, dann wieder eine Bronchitis, und so geht es immer fort. Die Mutter weiß sich keinen Rat mehr. Sie hat schon viele Behandlungsvarianten versucht – die üblichen medizinischen Maßnahmen eben. Manchmal wurden auch Antibiotika verabreicht, dann auch unterschiedliche Hausmittel probiert. „Warum kann das Kind nicht mal eine längere Zeit gesund sein?“, fragt sich die Mutter.

Oft kommen solche Patienten früher oder später zu Homöopathen. Und nicht selten führt das spezielle Herangehen dieser Therapeuten zum Erfolg. In der klassischen Homöopathie werden nicht vorrangig Symptome behandelt, sondern der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist, auch im Zusammenspiel mit seiner Umwelt, mit seinen sozialen Kontakten.

Bei dem 6 jährigen Mädchen habe ich eine mögliche Erklärung für die Erkältungsneigung. Es ist die Zeit des „Vorschulalters“ mit dem Zahnwechsel – also körperlich geht eine Veränderung vor. Dann gibt es in der Vorschule viel Neues, angefangen von den neuen Räumen, den Lehrern und den zum großen Teil noch unbekanntem Kindern. Ein sensibles Kind ist aus seinem gewohnten Rhythmus, sowohl körperlich als auch seelisch und der Körper verarbeitet diese vielen neuen Eindrücke eben mit Schnupfen, Husten und anderen Beschwerden. Wenn in dem Zusammenhang auch Fieber auftritt, kann man von einer gesunden Reaktion des Körpers sprechen, sich wieder in Ordnung zu bringen. Das meine ich mit dem Verständnis von Erkrankungen – diese sind im Zusammenhang zu sehen und wir sollten uns fragen, welche Umstände oder anderen auslösenden Momente uns aus dem Gleichgewicht



Foto: camarebucura / pixalio.de

bringen. Im Umkehrschluss bedeutet das, wenn ich nur immer akut den Schnupfen und Husten behandeln würde, akut das Fieber bekämpfte, arbeitete ich den natürlichen Abläufen im Organismus entgegen und erschwerte sogar noch die Möglichkeit einer Heilung.

Bei dem Mädchen gilt es die andauernde, besondere körperliche und seelische Situation zu erfassen, nach Hinweisen zu suchen die helfen, ein geeignetes homöopathisches Arzneimittel für die „chronische“ Situation zu finden.

**Bitte beachten Sie:** bei scheinbar akuten Beschwerden, die jedoch immer wieder auftreten, kann es sich bereits um eine chronische Verstimmung handeln, die nicht mehr als Akuterscheinung behandelt werden sollte.

Homöopathen nehmen sich beim Erfragen der psychischen und sozialen Probleme, beim Erheben der Vorgeschichte (Anamnese) viel Zeit, um Ursachen schwer beeinflussbarer Störungen aufzudecken und gemeinsam mit dem Betroffenen so weit wie möglich zu bewältigen:

Bei dem Einen sind es Probleme in der Arbeit, wo eine ständige Drucksituation zu einer Belastung führen kann. Bei einem Anderen sind es vielleicht Partnerprobleme, die so sehr belasten, dass die Nächte durchwacht werden. Stresssituationen entstehen auch durch Umzug in eine andere Stadt, verbunden mit dem Abreißen sozialer Bindungen, mit der Notwendigkeit neue Kontakte, einen neuen Freundeskreis aufzubauen.

Bei Kindern ist es vielleicht der erste Besuch im Kindergarten, der Schulbeginn oder der Wechsel von der Grundschule in das Gymnasium. Sie müssen sich dort auf viele neue Bedingungen einstellen, auf ungewohnte Räume, andere Bezugspersonen, andere Kinder, die sie umgeben. Für manche Kinder sind das sicher keine Probleme. Andere, sensiblere Naturen, reagieren darauf empfindlicher. Sie haben z.B. morgens Bauchschmerzen, bevor sie aus dem Haus gehen oder finden nur unruhigen Schlaf. Es kann so weit gehen, dass diese Kinder beim Frühstück weinen

und keine Lust haben, aus dem Haus zu gehen. Solche Disharmonien stören unsere Lebenskraft und unser Körper reagiert mit unterschiedlichen Beschwerden. Diese nehmen wir in ihrer Einzelwirkung oft genug nicht ernst und versuchen, über sie hinwegzusehen. Hier wäre es gut, die Gesamtsituation zu erkennen, sie richtig einzuschätzen und mittels klassischer Homöopathie helfend einzuwirken. Denn diese kann steuernd und regulieren eingreifen und entfaltet die für die Selbstheilung des Organismus notwendigen Kräfte.

Von diesen chronischen Verläufen zu trennen sind die spontan auftretenden Erscheinungen, die echte „Ausnahmeereignisse“ darstellen.

**Für den Sommer habe ich für Sie eine kleine Auswahl von Mitteln für spontan auftretende Beschwerden zusammengestellt, die Sie von meiner Internetseite [www.dr-soeldner.de](http://www.dr-soeldner.de) jederzeit auch mit Ihrem Handy abrufen können.**

Es empfiehlt sich, die dort aufgeführten Mittel für den Start in einer D 12 Potenz in der Apotheke zu erwerben:

- Verletzungen, Knochenbrüche, Verstauchungen
- Reiseübelkeit
- Insektenstiche
- Sonnenbrand

Ausführlichere Informationen und Kurse zum Erlernen der Anwendung der Homöopathie finden regelmäßig in meiner Praxis statt.

Informationen unter [www.dr-soeldner.de](http://www.dr-soeldner.de).



Heilpraktikerin  
Dr. Angela Söldner  
Gluckstraße 1  
09120 Chemnitz  
Tel. 0371-3674684  
Internet: [dr-soeldner.de](http://dr-soeldner.de)

## Bewegungsschule & Therapie

### Bärbel Espig

**Info-Abend zu folgenden Themen:**

3.6.2014	Feldenkrais bei Zähneknirschen und Kieferschmerz
8.7.2014	Sturzrisiko?!
5.8.2014	5 Mythen zum Thema Sturz
	Betriebliche Gesundheitsförderung

**Ort:**  
Vitalzentrum Schwarzenberg  
jeweils 18.30 – 19.30 Uhr (kostenfrei)

**[www.physiotherapie-espig.de](http://www.physiotherapie-espig.de)**  
Telefon 0171-74 82 649



Verlust – oder Auftakt in eine neue schöpferische Lebensphase?

## Wechseljahre

von Ute Rademann

Wechseljahre: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Hormonschwankungen... Keiner möchte davon etwas wissen, aber doch sind 8 Millionen Frauen in Deutschland in den Wechseljahren. In vielen Naturvölkerstämmen wird den alten Frauen nach den Wechseljahren ein besonderer wertschätzender Platz eingeräumt. In unserer Gesellschaft hat das jugendliche Ideal den größeren Stellenwert. Die Umbruchphase ist eher ein Tabu und wird mit Krankheiten und Symptomen in Verbindung gebracht. Manche Frauen stürzen in Krisen, weil sie die Veränderungen nicht einordnen können, andere bemerken keine körperlichen Symptome, bemerken aber, dass sie gelassener werden. In der zertifizierten Ausbildung zur Gesundheitspädagogin mit dem Schwerpunkt Wechseljahre lernte ich neben gesundheitlichen Alternativen das Potenzial dieser Zeit kennen. Wir haben noch eine lange Zeit vor uns und möchten Perspektiven zur Gestaltung der 2. Lebenshälfte entwickeln, um sie genussvoll und positiv zu erleben.

Ich möchte Frauen in dieser Phase stärken, beraten und begleiten, sie motivieren, diesen Wandlungsprozess aktiv und bewusst zu erleben. Durch die Beratung und Begleitung können sie die Chancen erkennen, sich lernen anzunehmen im Wandel des Lebens, ihre Gefühlswelten integrieren und persönliche Perspektiven entwickeln. Meine Angebote in Vorträgen, Seminaren und Einzelberatung reichen von Alternativen zur gängigen Hormontherapie über Tipps zur bewussten Ernährung, Bewegungs- und Entspannungsangebote bis zu genussvoller & positiver Lebensgestaltung.

**Vortrag am 12.6.14 · 19.30 Uhr – „Informiert die Wechseljahre gestalten“**  
Kulturladen Rademann · Schwarzenberg, Markgässchen 3



Ute Rademann  
Obere Schlossstr. 3  
08340 Schwarzenberg  
Tel. 03774-762071  
info@ute-rademann.de

**Ute Rademann**  
GFG GESUNDHEITSPÄDAGOGIN  
– WECHSELJAHRESBEGLEITERIN –

## Fortsetzungsreihe: Drüsenkunde Die Hirnanhangdrüse

von Ann König

Der Hirnanhang (Hypophyse) ist ein kleines Gewebsgeflecht von der Größe einer Erbse und liegt am unteren Teil des Gehirnes, oberhalb des Gaumens und nicht weit entfernt von der Nasenwurzel. Die Gewebestruktur gleicht einem Spinnengeflecht, dadurch kann die Intelligenz des Hirnanhangs ihr Wirkungsfeld erweitern und Verbindung mit den anderen Drüsensystemen aufnehmen. Je mehr und je vollkommener solche Verbindungen zustande kommen, umso stärker, sicherer und vielseitiger werden auch unsere Sinneseindrücke.

Die Hirnanhangdrüse steuert alle endokrinen Drüsen im Körper. Im Laufe des Lebens lösen sich die Verbindungen allmählich auf, wenn die Aktivierung u.a. durch spezielle Übungen vernachlässigt wird. Wird z.B. die Verbindung zwischen Hirnanhang, Nebennieren und Geschlechtsdrüsen unterbrochen, kann es zu einem Schlaganfall kommen. Löst sich die Verbindung zwischen Nebennieren, Geschlechtsdrüsen, Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse auf, so erscheinen Zuckerkrankheit, Rheumatismus, Gicht und Ödeme. Steht der Hirnanhang in harmonischer Verbindung mit der Thymusdrüse, dann holen wir aus dem Leben alles heraus, was es an Erfolg und Glück zu bieten hat. Zeigen sich Schwächen in den Nieren, der Blase oder den Geschlechtsdrüsen, so muss man dem Hirnanhang zu Hilfe kommen, weil er in solchen Fällen die Flüssigkeiten im Körper nicht mehr zur Genüge verteilt. Wenn wir Fehlschlüsse ziehen und Fehlurteile fällen, ist es immer ein Zeichen, dass der Hirnanhang nicht zur Genüge versorgt wird. Daher kommen auch die vielen Missverständnisse in der Welt.

Der Hirnanhang ist die Hauptdrüse für die Entwicklung sowohl des Körpers als auch der Sinne. Bei optimaler Entwicklung kontrolliert er immer mehr das elektro-magnetische Fluidum im Nervensystem. Er sorgt dafür, dass sich das Licht der Gesichtsnerven verstärkt, wodurch sich uns der Weg zu größeren Möglichkeiten erschließt.

Ich glaube, das jedermann daran interessiert ist, dass der Hirnanhang leistungsfähiger ist und bleibt. Nutzen wir alle Gelegenheiten, damit sich unsere Fähigkeiten, Gaben und Talente entwickeln und zeigen.

### MUNDUS

## NATURSCHALLWANDLER®

Technik im Einklang mit Mensch und Natur

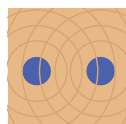


Lauschen  
Entspannen  
Genießen

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



Gerichteter Schallkegel  
bisherige Boxentechnologie



Naturprinzip Kugelschall  
NaturSchallwandler®

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

Lex van Someren, Musiker und Bühnenkünstler

Lernen Sie den NaturSchallwandler bei einer Hörvorführung näher kennen.

Dipl. Ing. Eberhard Haase, Lehngasse 4, 09514 Lengfeld  
Tel. 037367-2722 · E-Mail: eberhard-haase@t-online.de

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

## Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie



### Ausbildungsstart

**Chemnitz:** Abendkurs 06. November 2014 |

Wochenendkurs 11.-12. Oktober 2014

## Neu

**in Dresden:** Abendkurs 07. November 2014

Schönherrfabrik  
Schönherrstraße 8, 09113 Chemnitz  
[www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)

 **INSTITUT  
SVEN KRIEGER**

**Sonntag, 01.06.2014**

**Kräuterwanderung** Auf den Spuren der Fichtenwipfel mit Birgit Nestler Rittersgrün · L

**Dienstag, 03.06.2014**

18:30–19:30 Uhr Info-Abend **Feldenkrais bei Zähneknirschen und Kieferschmerz** mit Bärbel Espig, Tel. 0171-7482649 · Vitalzentrum, Anton-Günther-Str. 1, **Schwarzenberg**

**Mittwoch, 04.06.2014**

19:30 Uhr Vortrag **Mein Kind wütet – sind wir normal!?** mit Antje Stock Schönfeld · B

**Freitag, 06.06.2014**

**Kräuter-Kühe-Milch-Käse**, Käsewanderung & -Verkostung mit Birgit Nestler · Rittersgrün · L

18:30–21:30 Uhr Workshop **Begegne deiner Angst** mit Katrin Zehm, Infos Tel. 03771-2176565 · Auer Str. 80, **Lauter-Bernsbach**

**Samstag, 07.06.2014**

18:00–21:00 Uhr **Heilkreis** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · **Zschopau** · H

**Dienstag, 10.06.2014**

19:00 Uhr Offener Abend **Familien- und Systemaufstellungen** mit Ines und Jörg Schmidt · **Burkhardtsdorf OT Meinersdorf** · K

**Mittwoch, 11.06.2014**

18:30 Uhr offener Abend **Familien- und Systemaufstellung** mit Bettina Brückner und Catrin · **Annaberg** · F

18:30 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

19:00–21:00 Uhr Workshop **Liebvolle Kommunikation** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · **Zschopau** · H

**Donnerstag, 12.06.2014**

18:30 Uhr Vortrag **Selbsthilfemethoden bei Schlafstörungen** mit Ina Klinger · **Schneeberg** · A

19:00 Uhr Vortrag **Geistiges Heilen - Göttliches Geschenk, Aberglaube oder Scharlatanerie?** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · **Zschopau** · H

19:30 Uhr Vortrag **Informiert die Wechseljahre gestalten** mit Ute Rademann (siehe Seite 5), Tel. 03774-762071 · Galerie u. Kulturladen Rademann, Markgässchen 3 **Schwarzenberg**

**Freitag, 13.06.2014**

19:00 Uhr **Frauengruppe unsere weibliche Kraft neu beleben** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

**Samstag, 14.06.2014**

10:00–16:00 Uhr **HOFTAG** im Kuhstall bei Familie Nestler · **Rittersgrün** · L

14:00–17:00 Uhr **Brotback-Seminar und „Gesunde Gaumenfreuden“** mit Manuela Wende · Tel. 037608-27742 · August-Bebel-Str. 24 · **Lauter**

15:00–21:30 Uhr **DanseVita**-Tagesseminar **Die Auferstehung der Wolfsfrau** – ein transformatives Seminar für Frauen mit Ines Schmidt **Meinersdorf** · K

**Montag, 16.06.2014**

18:00–21:00 Uhr **Aufstellung als Methode** (Familienstellen) mit Manuela Hüller und Ines Gabel · **Eibenstock** · C

**Dienstag, 17.06.2014**

19:00 Uhr **Reiki Gruppenabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld** · B

**Donnerstag, 19.06.2014**

16:30 Uhr Backkurs **Brötchen, Müsli & Co - Brötchen backen** mit Vollwertköchin Sandra Müller · **Eibenstock** · C

**Freitag, 20.06.2014**

19:00–21:30 Uhr **DanseVita** Lass´ dich überraschen - Freier Themenabend mit Ines Schmidt · **Meinersdorf** · K

19:00 Uhr Bilder-Vortrag **Indien – eine Reise an uralte Kraftorte** mit Daniela Wolf · **Eibenstock** · C

**Samstag, 21.06.2014**

21./22.6. jeweils 12–17 Uhr · Seminar **Die homöopathische Hausapotheke** mit Heilpraktikerin Ina Sonar · **Schönfeld** · B

09:30–17:00 Uhr Tagesseminar **Die Mantras der Fünf Elemente** mit Daniela Wolf · **Eibenstock** · C

10:00–18:00 Uhr Tagesseminar **Familien-, System- und schamanische Aufstellungen** mit Ines und Jörg Schmidt · **Meinersdorf** · K

ab 15:00 Uhr **Sommerfest MiteinanderSein** im Wald, Infos 0176-56892679, **Schwarzenberg**

15:00–18:00 Uhr **Sommerlust – Ein Wohlfühltag für die Frau in der Lebensmitte** mit Ute Rademann (siehe Seite 5) Tel. 03774-762071 · Yogazentrum Schwarzenberg, Robert-Koch-Str. 16 a · **Schwarzenberg**

20:00 Uhr **Sonus Mundi – Klangkonzert** mit Jan Heinke, Volker Lauckner und Wolfram Dix · **Eibenstock** · B

**Sonntag, 22.06.2014**

10 –17 Uhr **Heilkreis für Kinder** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · **Zschopau** · H

**Montag, 23.06.2014**

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** und 19:00 Uhr **Friedensmeditation** mit Grit Muströph · **Schwarzenberg** · E

19:00 Uhr **Friedensmediation** mit Kerstin Schreier · **Eibenstock** · C

**Dienstag, 24.06.2014**

19:00–20:30 Uhr **DanseVita** Raus aus dem Alltagsstress mit Ines Schmidt **Meinersdorf** · K

**Mittwoch, 25.06.2014**

9:00 Uhr **Verbundener Atem** am Vormittag mit Jana Münzner **Schwarzenberg** · D

19:00 Uhr Vortrag **Öle für jeden Tag - Hausapotheke** mit Simone Günther · **Eibenstock** · C

**Donnerstag, 26.06.2014**

26.-29.6. Naturseminar **Frauenzeiten im Sommer „Der Weg der Königin“** · Wo stehe ich gerade? Was sind meine Potenziale? Infos und Kontakt unter: [www.uebergaenge-begleiten.de](http://www.uebergaenge-begleiten.de) · **Oberwiesenthal**

16:30 Uhr **Sauerteig-Brotbackkurs** mit Vollwertköchin Sandra Müller **Eibenstock** · C

**Freitag, 27.06.2014**

19:00 Uhr **Meditationsabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld** · B

**Samstag, 28.06.2014**

5:00 Uhr **SADHANA** mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende · **Schwarzenberg** · D

28./29.6. SEMINAR **Grundlagen des Pranaheilens - P1** mit Grit Muströph **Schwarzenberg** · E

Kräuterwanderung **Auf den Spuren des Bärwurz & Co.** mit Birgit Nestler **Rittersgrün** · L

10:00–17:00 Uhr **Familienstellen** mit Elke Heinze-Grüner · **Schönfeld** · B

10:30–16:00 Uhr Workshop **Kinesiologische Selbsttests und die Arbeit mit dem Tensor** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · **Zschopau** · H

**Montag, 30.06.2014**

18:00 Uhr Vortrag **Phänomen Palmblattbibliotheken** mit Annett Friedrich · Anmeldung Tel. 037605-840 **Romantikhôtel Jagdhaus Waldidyll, Hartenstein**

**Dienstag, 01.07.2014**

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Schneeberg Vorbereitung RegenbogenMESSE** mit Besichtigung · A

**Mittwoch, 02.07.2014**

18:30 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

**Freitag, 04.07.2014**

19:00 Uhr **Frauengruppe unsere weibliche Kraft neu beleben** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

**Dienstag, 08.07.2014**

9–16 Uhr Tagesseminar **„Die hilflosen Helfer - Burnout in der Pflege“** mit Marco Helmert, Infos Tel. 03735-661888 · **Warmbad**

8./9.7. jeweils 10–16 Uhr Seminar **Bewegungen im Lebensrad** mit Elke Heinze-Grüner · **Schönfeld** · B

18:30–19:30 Uhr Info-Abend **Sturzrisiko?! – 5 Mythen zum Thema Sturz** mit Bärbel Espig · Tel. 0171-7482649 **Vitalzentrum Schwarzenberg, Anton-Günther-Str. 1 · Schwarzenberg**

**Dienstag, 09.07.2014**

18:30 Uhr offener Abend **Familien- und Systemaufstellung** mit Bettina Brückner und Catrin · **Annaberg** · F

**Freitag, 11.07.2014**

11.-13.7. · 3 Tage Natur **„Walk YOUR Way“ – eigene Schritte gehen**, für Jugendliche 15–18 Jahre, Gedanken über Zukunft – wo bist du da gerade? Dinge neu klar sehen. Infos [www.abenteurer-walden.de](http://www.abenteurer-walden.de) · **Oberwiesenthal**

**Montag, 14.07.2014**

17:00 Uhr **Freier Heilungsabend** kostenlose Pranasitzung mit Kerstin Schreier · **Eibenstock** · C

**Dienstag, 15.07.2014**

9–16 Uhr Tagesseminar **„Sexualität in der Pflege – (K)Ejn Tabuthema“** mit Marco Helmert, Infos Tel. 03735-661888 · **Warmbad**

19:00 Uhr **Reiki Gruppenabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld** · B

**Mittwoch, 16.07.2014**

09:00 Uhr **Verbundener Atem** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

**Donnerstag, 17.07.2014**

19:00 Uhr Vortrag **Kraft meiner Gedanken – bewusste Realitätsgestaltung** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm **Zschopau** · H

**Samstag, 19.07.2014**

09:30 Uhr **Sauerteig-Brotbackkurs** mit Vollwertköchin Sandra Müller **Eibenstock** · C

**Sonntag, 20.07.2014**

17:00 Uhr Sommerevent **Kräuterwanderung und veganer Grillgenuss** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm **Grießbach, Teichstr. 15 b · H**

**Montag, 21.07.2014**

**Themenabend mit Friedensmeditation** mit Grit Muströph · **Schwarzenberg** · E

**Dienstag, 22.07.2014**

19:00 Uhr Vortrag **Golden Touch I** das ganze Jahr über Immunschutz von innen, Präsentation von hochwertigen ätherischen Essenzen/Ölen mit Simone Günther · **Eibenstock** · C

**Mittwoch, 23.07.2014**

18:30 Uhr **Vorstellungsabend Augenschule** mit Anett C. Wagner **Schneeberg** · A

**Freitag, 25.07.2014**

17:00 Uhr workshop **YOGA auf dem Berg** mit Katrin Zehm · Infos Tel. 03771-2176565 · **Lauter-Bernsbach**

19:00 Uhr **Meditationsabend** mit Astrid Halm · **Schönfeld** · B

**Samstag, 26.07.2014**

05:00 Uhr **SADHANA** mit Yoga und Meditation in ein kraftvolles Wochenende · **Schwarzenberg** · D

**Sonntag, 27.07.2014**

15:00 –17:00 Uhr Workshop **Die Anwendung ätherischer Öle** mit Dipl.-Biol. Elke Böhm · **Zschopau** · H

**Montag, 28.07.2014**

19:00 Uhr **Friedensmediation** mit Kerstin Schreier · **Eibenstock** · C

**Qi Gong**

mit Brigitte Pönisch  
16.6., 30.6., 14.7., 28.7. jew. 18 Uhr

**Meditationsabende**

mit Heidrun Günnel  
6.6., 20.6., 4.7., 18.7. jew. 19:15 Uhr

Begegnungszentrum Schwarzenberg  
Infos bei Heidrun Günnel · Tel. 037756-1509 · Karlsbader Straße 2a ·  
Kaufland OG · **Schwarzenberg**

Anbieterverzeichnis Erzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)	
A	<b>Ganzheitliche Physiotherapie</b> Ina Klingner · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, <b>Schneeberg</b> · 03772-3729056 www.lebensfreude-ina-klingner.de
B	<b>Astrids Bewegungsland</b> Astrid Halm · Annabergerstr. 56, <b>Schönfeld</b> 03733-1320103 www.astridsbewegungsland.de
C	<b>Kunsthau Eibenstock</b> Kerstin Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12, <b>Eibenstock</b> · 037752-50428 www.kunsthau-eibenstock.de
D	<b>AMRYTA-Zentrum</b> für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner · Karlsbader Straße 2a, <b>Schwarzenberg</b> · 0162-7486264 · janamuenzner@web.de
E	<b>Pranazentrum Schwarzenberg</b> · Grit Mustroph · Vorstadt 4 0173-3822353 www.pranahaheilung-erzgebirge.de
F	<b>Praxis Leicht-Sein</b> Bettina Brückner · Max-Michel-Str. 15, 09456 <b>Annaberg</b> · 03733-26401 · bettina.brueckner@gmx.de
H	<b>Lichthäus'l Zschopau</b> Elke & Ina Böhm · Mauergasse 1, 09405 <b>Zschopau</b> · 03725-20700 www.lichthaeusl.de
K	<b>Tanz im System</b> Ines & Jörg Schmidt · Schulstr. 16, 09235 <b>Meinersdorf</b> · 03721-2635363 www.tanz-im-system.de
L	<b>Landwirtschaftsbetrieb Nestler</b> Jörg & Birgit Nestler, 08358 <b>Rittersgrün</b> · 037757-7978 www.eiei-nestler.de

Anbieterverzeichnis Vorerzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)	
O	<b>Salzgrotte SALAERO</b> Kristin Schnupp · Neumarkt 1, 09337 <b>Hohenstein Ernstthal</b> 03723-6793322 www.salaero.de
P	<b>Praxis Seelenbogen</b> · Steffi Nolte · Pleißer Straße 11, <b>Limbach-Oberfrohna</b> · 03722-592493 www.praxis-seelenbogen.de
Q	<b>Angelika Nolte</b> · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8, 09123 <b>Einsiedel</b> · 037209-703009 www.urquelle-heilkraft.de
R	<b>Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol</b> · Patrick Walter Mittweidaer Strasse 56, <b>Taura</b> 0174-3413403 www.chocodelsol.com
S	<b>„MACH DICH AUF“</b> in der Villa AMOENITAS · Sylvia Dietl · Friedrich-August-Str. 24, <b>Crimmitschau</b> 03762-6619009 www.mach-dich-auf.eu
T	<b>Pranazentrum Chemnitz</b> Martha Wittekindt · Matthesstraße 56, <b>Chemnitz</b> · 0371-4039383 www.pranahaheilung-chemnitz.de
U	<b>Heilpraxis Naumann</b> · Karin und Michael Naumann · Dorfstraße 105 · 09212 <b>Limbach-Oberfrohna</b> 037609-679844 www.heilpraxis-naumann.de
V	<b>Kristin Hemmerle</b> · Am Ziegeleiweg 23a · 09337 <b>Hohenstein-Ernstthal</b> · 03723-6792912 hemmerle.kristin@arcor.de

**Sonntag, 01.06.2014**  
10:00–16:00 Uhr **Infosonntag zur solidarischen Landwirtschaft** auf dem Hof zur bunten Kuh · www.diebuntekuh.info · Lichtenwalder Str. 1, **Frankenberg**

**Dienstag, 03.06.2014**  
19:00–21:00 Uhr Workshop **Geistiges Heilen** mit Karin und Michael Naumann · **Limbach Oberfrohna** · U

**Mittwoch, 04.06.2014**  
18:00 Uhr **Chemnitzer Stammtisch für Effektive Mikroorganismen** Gaststätte „Sommerlust“, Marktsteig 93 · **Chemnitz**

**Freitag, 06.06.2014**  
18:00 Uhr **3. Venusblumentreffen** hinter dem Berggasthaus Pfaffenberg · **Hohenstein-Ernstthal V**

**Dienstag, 10.06.2014**  
19:30 Uhr **Netzwerktreffen im Mülserhof Mittweida** mit Julita Decke, Infos bei Eva Lindner, Tel. 03724-89 504

**Donnerstag, 12.06.2014**  
17:00–21:00 Uhr Seminar **Eigene Heilmittel herstellen** mit Grit Tetzner Guidohof, Tel. 037608-36569, Am Ullersberg 31, 09212 **Uhlendorf**

19:00 Uhr **1. Netzwerktreffen Vogtland** Infos: 0176-56897629, Haus der Begegnung, Mühlweg 1, 08261 **Gunzen**  
19:30 Uhr **Offener Gruppenheilabend** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

**Freitag, 13.06.2014**  
Beginn 3 Tage bzw. 10 Tage **Edle stille indische Meditationstechniken** mit Leyla Angelika Nolte · **Einsiedel** · Q  
**Schokoladenseminar Farm to Bar** mit Patrick Walter · **Taura** · R

10:00–13:00 Uhr **Selbsterfahrungs-Workshop** mit Kristin Hemmerle · **Hohenstein-Ernstthal** · V

18:30 Uhr 4. offener Begegnungsabend „**Agni und Ama - die Bedeutung des Verdauungsfeuer und die Wirkung auf den Stoffwechsel**“ mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna** · P

**Samstag, 14.06.2014**  
**Familienstellen** mit Christian Schilling Tel. 03447-513497 · **Chemnitz** macht Yoga · Wiesenstraße 11 · **Chemnitz**

10:00–13:00 Uhr **Super Brain Yoga** Workshop mit Martha Wittekindt **Chemnitz** · T

**Sonntag, 15.06.2014**  
**Familienstellen** mit Christian Schilling · Tel. 03447-513497 · Fit & Wellness Oase · Hammerstr. 54 · **Plauen**

**Montag, 16.06.2014**  
18:30 Uhr **Atem-Chakra-Energierese** mit Steffi Nolte · **Salzgrotte in Hohenstein-Ernstthal** · O

**Dienstag, 17.06.2014**  
18:00–21:00 Uhr offener Abend **Familienstellen** mit Ines Gabel und Manuela Hüller · **Limbach-Oberfrohna** · P  
18:30 Uhr **Schnupperstunde Meditation** · **Hohenstein-Ernstthal** · O

19:00 Uhr **Vergebungsmeditation** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

**Donnerstag, 19.06.2014**  
19:30 Uhr offene **Atemgruppe** mit Karin und Michael Naumann **Limbach Oberfrohna** · U

**Freitag, 20.06.2014**  
**Schokoladenseminar Farm to Bar** mit Patrick Walter · **Taura** · R

16:30 Uhr Themenabend „**Bachblüten**“ – **Mein Kind schläft schlecht** **Hohenstein Ernstthal** · O

19:00 Uhr **Prana Free Healing Abend** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

**Samstag, 21.06.2014**  
10:00–14:00 Uhr Kochkurs **Ein Mittagsmenu für die Sommerzeit**, erfrischend und leicht bekömmlich mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna** · P

**Montag, 23.06.2014**  
18:30 Uhr **Harmonie-Abend** mit Nicole Böttcher · Musik und Gesang **Salzgrotte Hohenstein Ernstthal** · O

19:00 Uhr **Prana-Einführungsvorträge** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

**Dienstag, 24.06.2014**  
19:00 Uhr **CHEMNITZ meditiert** Geführte Meditation mit Master Sai Cholleti · Infos (siehe Seite 9) Kraftwerk, Kaßbergstr. 36, **Chemnitz** · T

**Freitag, 27.06.2014**  
27./28.6. **Reikiseminar für den 1. Grad** mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna** · P

16:30 Uhr Themenabend „**Bachblüten**“ – **Leistungsdruck, Schul- und Prüfungsangst** · **Hohenstein Ernstthal** · O  
19:00 Uhr Seminar **Frauenkräuter** mit Grit Tetzner · Guidohof, Am Ullersberg 31, 09212 **Uhlendorf**

**Samstag, 28.06.2014**  
28./29.6. **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · P

**Schokoladenseminar "Das Gold der Maya"** mit Patrick Walter · **Taura** · R

**Montag, 30.06.2014**  
19:00 Uhr **Gib&Nimm-Treffen** · HOT Sportzentrum · Logenstraße 2 · **Hohenstein-Ernstthal** · V

**Donnerstag, 03.07.2014**  
17:00–20:00 Uhr Kochkurs **Ein Abendmenu für die Sommerzeit**, erfrischend und leicht bekömmlich mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna** · P

19:00 Uhr **Hypnotische Phantasierese** mit Heilpraktikerin Ivette Gräbner **Hohenstein Ernstthal** · O

**Sonntag, 06.07.2014**  
10:00–16:00 Uhr **Infosonntag zur solidarischen Landwirtschaft** auf dem Hof zur bunten Kuh · www.diebuntekuh.info · Lichtenwalder Str. 1, **Frankenberg**

**Donnerstag, 10.07.2014**  
19:00 Uhr **Netzwerktreffen in Frankenberg** auf dem Hof zur Bunten Kuh www.diebuntekuh.info · **Frankenberg**

19:30 Uhr **Offener Gruppenheilabend** mit Sylvia Dietl · **Crimmitschau** · S

**Freitag, 11.07.2014**  
**Schokoladenseminar Farm to Bar** mit Patrick Walter · **Taura** · R

18:30 Uhr 5. offener Begegnungsabend „**Die Wirkung und Anwendung von ayurvedischen Gewürzen und Kräutern**“ mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna** · P

19:00 Uhr · **Netzwerktreffen Zwickau** bei Anne Selina Mense im Regenbogenland, Bahnhofstr. 17 · Tel. 03762-6619030

**Montag, 14.07.2014**  
18:30 Uhr **Netzwerktreffen Hohenstein-Ernstthal** · Ort erfragen · V

**Dienstag, 15.07.2014**  
18:00–21:00 Uhr offener Abend **Familienstellen** Ines Gabel und Manuela Hüller · **Limbach-Oberfrohna** · P

**Donnerstag, 17.07.2014**  
19:30 Uhr offene **Atemgruppe** mit Karin und Michael Naumann **Limbach Oberfrohna** · U

**Freitag, 18.07.2014**  
18./19.7. **Reiki-Fachfortbildung** für den 1. Grad Reiki · Thema „Das energetische und feinstoffliche System des Menschen“ mit Steffi Nolte **Limbach-Oberfrohna** · P

**Samstag, 19.07.2014**  
**Schokoladenseminar Farm to Bar** mit Patrick Walter · **Taura** · T

**Sonntag, 20.07.2014**  
**Familienstellen** mit Christian Schilling · Zentrum für traditionelle Osteopathie Niederhohndorfer Querweg 10 · Tel. 03447-513497 · **Zwickau**

**Mittwoch, 23.07.2014**  
18:00 Uhr **Klangschalenerlebnis** mit Ruth Rölller · **Hohenstein-Ernstthal** · O

**Freitag, 25.07.2014**  
**Schokoladenseminar Das Gold der Maya** mit Patrick Walter · **Taura** · R

**Montag, 28.07.2014**  
19:00 Uhr **Gib&Nimm - Treffen** HOT – Sportzentrum / Logenstraße 2, **Hohenstein-Ernstthal** · V

**Dienstag, 29.07.2014**  
18:30 Uhr **Harmonie-Abend** mit Nicole Böttcher mit Musik und Klang **Salzgrotte Hohenstein Ernstthal** · O

**KLANG** jeden letzten Freitag im Monat **Salzgrotte Wolkenburg**  
18:00 - 19:00 Uhr Entspannung mit sphärischen Klängen von Klangschalen, Gong und Klangspiel

**Energy Dance**®  
**Zwickau** · „Aktiv ab 50“ e.V., Koper-nikusstr. 7, Di 13:30–14:30 · Haus der Begegnung Marienthal, Di 16:30–17:30  
**Waldenburg** · Tanzraum im Euro-Gymnasium, Mo 8:30–19:30 Uhr  
**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

# Über die Heilkraft der Bäume Der Schwarzdorn – öffnen schützt

von Hendrik Heidler



Foto: Jürgen Nießen / pixelio.de

Wer weiß schon, was ein Baum ist? Manchmal kann das nicht genau gesagt werden und häufig spielen Säge und Baumschere die Rolle des Schöpfers, der einen Strauch zum Baum macht. Bei etwas genauerer Betrachtung von Stämmen zeigt sich oft eine Vielzahl von Trieben. Würden sie zugelassen, müssten wir manchen Baum als Strauch bezeichnen. Selbst wenn Sträucher, wie der Schwarzdorn,

kein Baum zu sein scheint, bin ich mir gar nicht so sicher, ob uns dabei nicht viel mehr unsere Vorstellung von dem, wie ein Baum auszusehen hat, nicht einen Streich spielt. Oder sind es gar die neckischen Hexen und Zwerge, die bevorzugt in dichten Hecken und besonders gern im dicht verästelten Gestrüpp des Schlehdorns, wie er auch genannt wird, ihre Wohnstatt haben sollen?

Hecken hatten im Werden der Menschheit, insbesondere in ihrer zivilisatorischen Entwicklung, eine herausragende Aufgabe. Einerseits boten sie Schutz und bildeten die Grenze zur unkontrollierbaren Wildnis. Andererseits hatte die Hecke selbst etwas Wildes in sich. Sie beherbergte Kräfte, die nicht allen wirklich geheuer waren. So wundert es nicht, wenn sie zur Behausung von „Hagazussen“ und Außenseitern wurde, wie Weise Frauen, Kräuterkundigen und anderen. Deren Wissen um natürliche Kräfte, den Wirkungen und Eigenheiten der Pflanzen, machte sie oft selbst zu „wilden Frauen“ (manchmal auch Männern) und damit den bereits „gezähmten“ Menschen verdächtig. Als böse Hexen verunglimpft, fanden viele von ihnen einen qualvollen Tod auf den christlichen Scheiterhaufen.

Aber natürlich zeigt sich in den scheinbar widersprüchlichen Seiten der Hecken gerade die Widersprüchlichkeit des zunehmend zivilisierten Menschen. Einerseits die Furcht vorm „dunklen“ Wald als Sinnbild für die ungezähmte Lebenskraft der Natur, andererseits die Hingezogenheit eben zu diesen wilden Kräften; womöglich als Ahnung nur wirklich heil werden zu können, wenn diese Wildnis im Menschen selbst Erfüllung finden darf. Der Schwarzdorn kann genau für diese Widersprüchlichkeit im daran krankenden Menschen Heilung bewirken. Sucht dieser sowohl Schutz, indem er jemanden braucht, hinter den er sich stellen (bzw. verstecken) kann, wünscht er sich dabei, dass der ihn gleichzeitig die ersten Kontakte knüpft, um Zugang zu anderen Menschen zu finden. Er fühlt sich zu Anderen ebenso hingezogen, wie er Abstand bewahrt. Gerade im Heuschnupfen zeigt sich diese Widersprüchlichkeit in aller Deutlichkeit. Davon Geplagte sind sehr bedürftige, empfindsame Wesen, für die Schutz lebenswichtig ist. Aber gleichzeitig brauchen sie Abstand, den sie durch Niesen und Schnaufen gut erhalten können. Freilich laufen diese Prozesse zumeist nicht bewusst ab, doch zeigen sie bei näherem Hinsehen sehr deutlich, wessen Geistes Kinder sie sind. Doch sollte nicht der Fehler gemacht werden, jeden Allergiker pauschal damit in eine Schublade zu stecken. So individuell jeder Mensch im Gesunden ist, so ist er es auch in seinem Leiden und dessen Ursachen und Ausdrucksformen.

Sicherlich kannten die weisen Frauen diese Zusammenhänge und auch die Kräfte des Schwarzdorns. Es ist gar nicht auszudenken, welche Vielfalt und Tiefe an pflanzenheilkundigem Wissen aus Angst in den lodernden Scheiterhaufen verbrannte. Und doch ist es nicht verloren und kann in den Pflanzen selbst wieder gefunden werden. Dafür gilt es sich mit allen Sinnen zu öffnen, mit Mund, Augen, Nase, Händen, Achtung und Vorstellungskraft auf sie zuzugehen. Dann beginnen sie zu „sprechen“ und schenken uns von ihren Kräften gern. Zu diesen zählen im Schwarzdorn solche, die Entzündungen lindern, Verstopfungen lösen, nach zehrenden Krankheiten und bei Schwäche stärken und, besonders hervorzuheben, bei solchen widersprüchlichen Erkrankungen wie Heuschnupfen gute Wirkung zeigen können. Ein Hexenstrauch (oder Baum) im besten Sinne!



Hendrik Heidler  
Schamanisch-energetisches Heilen  
Telefon 037349 8807 · [www.traumzeitpraxis.de](http://www.traumzeitpraxis.de)



## Das Lenormand-Orakel

So wie unser Planet, befinden auch wir uns in einer Phase umwälzender Veränderungen. Wir hinterfragen unsere Beziehungen, den Beruf und den Sinn unseres Lebens. Madame Lenormand, Grand Dame des Kartenlegens, lebte im 18. & 19. Jahrhundert und sorgte mit äußerst treffsicheren Vorhersagen für Aufsehen im In- und Ausland.

Die Karten dienen zur Aufschlüsselung bestimmter Lebenssituationen. Sie zeigen an, was am **wahrscheinlichsten** geschehen wird. Ein Kartenbild ist nichts Feststehendes, weil es sich dem aktuellen Stand der Dinge anpasst. Wir entscheiden selbst, wie lange wir in eine bestimmte Richtung steuern und wann es Zeit ist, den Kurs zu ändern.

Für die meisten Menschen ist es eine große Hilfe zu wissen, wo man steht. Unser Tagbewusstsein verschließt die Einsicht in die Fragen unseres Lebens. Jedoch unser Unterbewusstsein arbeitet ständig in enger Verbindung mit unserer Seele (Höherem Selbst) und dem Universum (Gott). Die Seele umfasst unsere Ganzheit und weiß, was gut für uns ist, denn unsere Seele ist ein Teil Gottes. Mittels dieses Orakels (verlängerter Arm des Unterbewusstseins) und meiner Gabe, die Karten intuitiv lesen zu können, bin ich in der Lage, Ihr Unterbewusstsein zu befragen. Sie können mir glauben, Ihre **Seele weiß wirklich bereits alles, was Ihr Leben betrifft**. Benötigen Sie Entscheidungshilfen, so helfe ich Ihnen gern mittels Karten, Pendel, Astrologie und Numerologie.

Herzlich Ihre R. Rößler-Wagner  
astrol. Psychologin/Heilerin



Zentrum für Geistiges Heilen  
09484 Kurort Oberwiesenthal · Annaberger Straße 82  
Tel. 037348-23962 & 22200  
[www.ganzheit-roessler-wagner.de](http://www.ganzheit-roessler-wagner.de)

## Mobiler Betreuungsdienst – Betreuung mit Herz Die gute Fee

von Katja Wagner



**Gönnen Sie sich auch mal eine kurze Auszeit** um Kraft zu tanken bei Ihrer verantwortungsvollen Aufgabe als pflegender Angehöriger.

**Die gute Fee** ist ein mobiler Betreuungsdienst, der sich **ganzheitlich** auf die Unterstützung von pflegebedürftigen Menschen sowie deren Angehörigen spezialisiert hat. Wir bieten Ihnen in allen Problem- und Fragestellungen, angefangen von der Beratung bis hin zur Durchführung der Betreuung oder Ergotherapie, unsere Hilfe an. Wir unterstützen Sie menschlich und kompetent mit unserem Wissen und unserer Energie. Zusammen werden aus Problemen Herausforderungen, welchen sich meistern lassen.

### Beratung

Hilfe bei Anträgen und Formularen von Behörden und Krankenkassen sowie Beratung und Entlastung pflegender Angehöriger bei Problemen und Fragen rund um die Betreuung und Integration der hilfebedürftigen Personen.

### Betreuung

Betreuung von Menschen mit geistiger Behinderung, demenzbedingten Fähigkeitsstörungen oder psychischer Erkrankung. Betreuung erfolgt in Einzelbetreuung oder in kleinen Gruppen nach individuellen Bedürfnissen des Menschen in seinem gewohnten Umfeld, flexible Betreuungszeiten nach Ihren Bedürfnissen, Ganztages- und Nachtbetreuung, Niedrigschwellige Betreuungsangebote nach § 45b SGB XI.

### Integration / Unterstützung

Integration in das soziale Umfeld und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (z.B.: Ausflüge unternehmen, Kinobesuche, Spaziergänge, Tierpark usw.) Fahrten zum Einkaufen, Arzt, Hilfe und Reinigung im Haushalt.

Unterwegs im Raum Aue/Schwarzenberg.

Katja Wagner · Talstraße 12 · Breitenbrunn OT Antonsthal

**Richtige Telefonnummer: 0151-56136341**

[www.die-gute-fee-erz.de](http://www.die-gute-fee-erz.de)







## Hohtag in Raschau

von Helga & Roland Niehoff



**Wo:** Bergsiedlung 15 in Raschau-Markersbach OT Raschau  
**Wann:** Am Samstag, den 5. Juli 2014 von 10.00 Uhr – 17.00 Uhr.  
**Info:** Tel. 03774-820584 · [www.niehoff-alpakas.de](http://www.niehoff-alpakas.de)

### Was erwartet Sie?

- 20 neugierige **Alpakas**, die bestaunt, gestreichelt und geführt werden möchten
- **Alpakatherapeut** und Heilpraktiker Jens Legait aus Beierfeld
- **Produkte** aus **Alpakawolle** können im Hofladen der Niehoffs begutachtet und erworben werden
- Warenangebote vom **Hofladen** des Landwirtschaftsbetriebes Jörg Nestler aus Rittersgrün
- Filzen mit der „**Filzmotte**“ **Christina Pistol** aus Lauter
- Ausstellung und Verkauf von Einzelstücken aus Filz
- das alte Handwerk „**Spinnen**“
- Für das **leibliche Wohl** sorgen Jörg und Birgit Nestler vom Landwirtschaftsbetrieb aus Rittersgrün



## 5. Regenbogenmesse am 7. September 2014

von Ann König

Die Regenbogenmesse findet dieses Jahr zum 5. Mal statt. Begonnen hat alles vor sechs Jahren im Vital-Zentrum Schwarzenberg, als wir mit dem noch kleinen Netzwerk bio-erzgebirge mit 10 Ausstellern die erste Gesundheitsmesse in Schwarzenberg veranstalteten. Ein Jahr später brauchten wir durch das gewachsene Netzwerk an Anbietern mehr Raum. Wir fanden einen geeigneten Rahmen in der Turnhalle des Beruflichen Schulzentrums Schwarzenberg. Hier konnten wir ebenso den Innenhof für Außenstände und Musik nutzen und luden zwei mal zu einem großartigen Tag hier schon unter dem Namen RegenbogenMESSE für die ganze Familie ein. 2012 fand die RegenbogenMESSE im neu restaurierten Kunsthaus Eibenstock statt, das mit seiner familiären und gemütlichen Atmosphäre die Gäste besonders ansprach und für viele Stunden verweilen ließ.

Jetzt planen wir die RegenbogenMESSE in Schneeberg. Inspiriert von unserer bio-erzgebirge-Pionierin Ina Klinger, die vor einem Jahr mit ihrer ganzheitlichen Physiotherapie „Lebensfreude“ in das Vital- und Therapiezentrum Schneeberg umgezogen war. Die großen Räumlichkeiten, das übersichtliche großzügige Außengelände, die zentrale Lage und nicht zuletzt das freundliche Nutzungsangebot des Inhabers sprachen für diese Entscheidung.

### Gesunde Eltern – Gesunde Kinder

Unter diesem Motto laden wir am 7.9.2014 zu einem neuen Erlebnis-Messtag ein. Für Erwachsene wird es viele Angebote aus dem alternativen Bereich für eine gesunde Lebensgestaltung geben und Kinder können sich an speziellen Angeboten für die körperliche Gesundheit und das geistige und seelische Wachstum erfreuen. Ca. 30 Aussteller im Innenbereich, viele Stände im Außenbereich im Rahmen eines Naturmarktes, gutes Essen, Musik, spannende Vorträge und Workshops sowie viele Stationen für Kinder erwarten Sie.

### Weitere Informationen und Anmeldung für Aussteller:

[www.miteinandersein.net/regenbogenmesse](http://www.miteinandersein.net/regenbogenmesse)  
 Tel. 0176-56892679 · [messe@bio-erzgebirge.de](mailto:messe@bio-erzgebirge.de)

# Chemnitz meditiert

Geführte Meditation mit Master Sai Cholleti  
 Innere Kraft und Entspannung in ungezwungener Atmosphäre

**Dienstag, 24. Juni 2014**

Beginn 19:00 Uhr · Einlass ab 18:00

Kraftwerk Chemnitz · Kaßbergstr. 36 · 09112 Chemnitz



Der Spendenerlös kommt einer Einrichtung zur Betreuung krebskranker Kinder zugute.



Organisiert durch das Pranazentrum Chemnitz  
[www.pranahheilung-chemnitz.de](http://www.pranahheilung-chemnitz.de)

Veranstalter: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.



Gartentipp

# 2014 – ein besonderes Gartenjahr

von Uwe Böhm

Alles fing schon an zu wachsen, zu einer Zeit, in der das normal nicht üblich ist. Freilich gab es bei uns im Gebirge immer noch wie Anfang Mai Kälteeinbrüche. Aber diese halten die Vegetation nicht auf. Problematisch ist, dass der uns die milden Temperaturen und gewisse Grundfeuchte auch zeitig Pilzkrankheiten bringen und mit steigenden Temperaturen dann auch Schädlinge.

So klagten mir schon im April die ersten Kleingärtner über Mehltau. Die Landwirtschaft kämpfte zum Teil schon Ende März mit Rostpilzen. Beide Pilze sind den Kleingärtnern wohl bekannt. Kaum einer weiß, dass es Pilze sind die überwiegend bei schwachen fehlernährten Pflanzen auftreten.

Oft schon habe ich Huminsäure- (Humisol und Biolife) und Fulvosäureprodukte (Lignohumax und LignoAktivator) erwähnt. In der Natur kommen normal wasser-, säure-, basen- und alkohollösliche Huminsäuren und die Fulvosäure vor. Diese schwach sauren Verbindungen mit pH-Werten von meist knapp unter 7 helfen unseren Pflanzen, Nährstoffe zu erschließen, die sie sonst nicht bekommen und damit auch wieder Silizium für eine festere Zellstruktur einlagern können. Sie unterstützen den Humusaufbau und die Ansiedlung von Bodenleben, wie Mykorrhiza und anderen wichtigen Bodenpilzen aber auch Bodenbakterien und Regenwürmern. Leider haben das unsere Böden aber nicht mehr ausreichend. Nun, wenn wir uns die Löslich-

keit ansehen, wissen wir, dass das nicht alles in einem Produkt zu mischen geht. Daher empfehle ich immer von jedem etwas. Es wird dabei nicht viel benötigt. Die Natur arbeitet mit Vielfalt und nicht mit Massen. So wirkt etwas Zink und Schwefel wie in einem Produkt von Biolife gegen Rost z.B. auch bei Rosen. Etwas Lignohumax mit einem Karbonat (egal ob Kalzium wie z.B. Actical, Natrium wie z.B. Mehlauszug oder Kalium) gegen vielerlei Pilzkrankheiten, da es die Ernährung der Pflanze verbessert und den pH-Wert am Blatt. Humisol (beim Einpflanzen) oder Lignohumax (beim Säen oder z. B. Stecken von Zwiebeln) gegeben, verhindern viele Wurzelkrankheiten. Dabei reden wir über Mengen von 50-100 ml/100 m<sup>2</sup> oder sogar nur 5-10 ml/100m<sup>2</sup> (bei Lignohumax), die mit Wasser vermischt mehrmals im Jahr gesprüht werden.

Übrigens, gestresste Pflanzen scheiden zur Entlastung Zucker aus, daher dann zum Beispiel auch der erhöhte Befall mit Läusen und anderen Schädlingen, aber auch Pilzen, die das als Futter lieben. Also ist schon aus diesem Grunde wichtig zu beobachten, wie es unseren Lieblingen geht. Aber bitte nicht zu viel des Guten tun. So regen 25 ml Lignohumax pro 30 cm<sup>2</sup> / m<sup>2</sup> Kompost die Beschleunigung der Zersetzung sehr stark an. Bei lebendigen Pflanzen würde das Gleiche passieren. Also wie immer, viel hilft nicht viel.

Dipl.Ing. Uwe Böhm · Hohndorf  
Tel. 03725 – 4499702 · www.natur-concepts.de



*Herzlich Willkommen*  
**T nis Haus der Steine**

*Die Kraft der Natur -*  
**STEINE mit allen Sinnen erleben:**  
**Tonis Haus der Steine**



**Mineralien-schleifkurse mit Vortrag** für alle an Steinen Interessierten, für Einzelpersonen während der Öffnungszeiten, Gruppen ab 10 Pers. 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: 15.6. / 13.7. / 27.7. / 10.8., Preis: 3,20 € p. P., bei Gruppen ab 15 Pers. auch indiv. 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**  
Steffi und Uwe Thonfeld  
Thumer Str. 71, Geyer, direkt am Greifenbachstauweiher, Tel. 037346-1449

www.tonis-haus-der-stein.de

**IMPRESSUM**

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

Redaktionelle Beiträge & Anzeigen  
Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, 0176-56892679, info@bio-erzgebirge.de

Gestaltung  
Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Obertrohna, 03722-817618, 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,

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.

**Raum Vogtland**

Mandy Goller - Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Ausbildungen und Beratungen Praxisorientierte Neue Homöopathie, Dorfstädter Straße 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-751395 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Viktoria Georgi, zertif. Gesundheitscoach, Seelenführerin und Autorin, Singer-Meisel-Straße 8, 08209 Auerbach, ☎ 03744-823477, 01703139448, www.viktoriageorgi.de

Carina Leithold - kreative & natürliche Fotoshootings Fotografierals Spiegel und Ansatz zu neuem (Selbst-)Bewusstsein; fotogr. Therapie-, Seminar- u. Reisebegleitung; Tierfotografie; Mandalas; Seelenbilder; Bildzitate; Gestaltung von Printmedien ☎ 08262 Muldenhammer ☎ 037465-40535 www.gluecksbegleiterin.de, www.mandalazauber.de

Wellness-Mobil, Mario Geißelsöder - Ganzheitliche und mobile Wellness, (sinnliche) Massagen, Energiearbeit, Beratung zur Nahrungsergänzung V3 Synergy, Mochtest 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 Eisenstock, Inh. Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier, Zentrum für selbstbestimmte Gesundheit, Kunst und Lebensfreude Konzertereihe „live im Kunsthaus“, Vorträge u. Workshops, Tanzkurse, Yoga, Pranaheilung, Musik- und Kreativkurse ☎ Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eisenstock (Nahe Sportplatz), ☎ 037752-50420 · www.kunsthau-eisenstock.de

YOGA und Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm · Kundalini-Yoga, Ayurveda, ganzhlt. Gesundheitstraining in Aue, Bernsbach und Schwarzenberg ☎ Auer Str. 80, 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 - Tanz des Lebens, in Schwarzenberg, Plauen und Chemnitz, ☎ 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, PEG's, Parabene, Nano, ☎ 08294 Löbnitz, Obere Bahnhofstraße 13b, ☎ 03771-4949977, 0152-04187854

**Raum Schwarzenberg**

Jana Münzner, AMRYTA-Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung Schwarzenberg, Verbundener Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen, ☎ Karlsbader Str. 2A, Schwarzenberg ☎ 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

EKH Therapiezentrum - Naturheilpraxis HP Thomas Spatz, Trad. Chinesische Medizin (TCM), Akupunktur(massage), Chin. Kräutertherapie, Schröpfen, Moxibustion, Diätetik (TCM), Dunkelfeldmikroskopie, Enderlein-Sanum -Therapie, Medi-Taping, Manuelle Therapie, ☎ Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-265550, www.ekmbh.de

PRANAzentrum Schwarzenberg, Grit Mustroph, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☎ Vorstadt 4, Schwarzenberg, ☎ 0173-3822353, www.pranahheilung-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, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☎ Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg, ☎ 03774-23957, 016097075437, E-Mail haehner.auto@online.de, www.haehner.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



# Nada Brahma

# Die Welt ist Klang

In den alten Veden gibt es den Ausdruck „Nada Brahma“, der übersetzt werden kann mit „Die Welt ist Klang“ oder „Alles ist Klang“. Inzwischen bestätigt es auch die neue Physik, dass unsere Welt aus Schwingungsmustern unterschiedlicher Frequenz besteht.

*„Wenn ich mich als Musiker mit Schwingungen und ihren harmonikalen Gesetzmäßigkeiten beschäftige, die sich in der Obertonreihe manifestieren und ablesen lassen, komme ich immer wieder zur heilenden, harmonisierenden Botschaft von Musik auf diesem Planeten und bin dankbar, diesen Weg gefunden zu haben.“* Christian Bollmann, Multiinstrumentalist, Obertonsänger und Komponist

Klang wird nicht nur über die Ohren wahrgenommen. Da unser Körper zu einem bedeutenden Teil aus Wasser besteht, bringt Klang in jeglicher Form wie z.B. die Vibrationen von Klangschalen, Gongs oder Flöten, akustische oder elektronische Musik, Gesang, sowie natürliche oder künstlich erzeugte Geräusche die Körperzellen in Schwingung. So wie ein Stein, der ins Wasser geworfen wird, zaubert er konzentrische Kreise auf die Wasseroberfläche. Der Klang umspült uns wie eine Welle, gleichzeitig durchströmt er uns wie ein Fluss.

So können einerseits dissonante Schwingungen unser Energiefeld stören und Reizüberflutung, Stress und somit Disharmonie erzeugen, was zu Krankheit und Verfall führt. Auf der anderen Seite wirken harmonische Klänge, die sich im Einklang mit der Natur befinden, zutiefst heilsam, können beruhigen und in die Stille führen, aber auch anregend sein und Energie in Bewegung bringen. Der Körper wird neu geordnet und kommt wieder in Harmonie und schwingt im Gleichklang mit dem großen Ganzen. Klänge berühren – auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene, wo sich Blockaden lösen können. Sie bringen uns z.B. unvermittelt zum Lachen oder Weinen.

Die gelisteten Anbieter, die mit z.B. Klangschalen, Gongs, Naturschallwandlern etc. arbeiten, führen uns sanft, aber kraftvoll in einen Zustand tiefer Entspannung. Wir kommen zur Ruhe und fahren herunter, bekommen wieder Zugang zu unserem Inneren – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und des bewussten Hörens. Lauschen Sie dem Gesang, der aus der ewigen Stille kommt – Nada Brahma.



**Ruth Röller** · Klangmassage, Klangerlebnisse für alle Anlässe, Ausbildung in Klangmassage  
Pachtergasse 8 · 08396 **Waldenburg**  
Tel. 037608-489951 · [www.klangschalen-energie.de](http://www.klangschalen-energie.de)



**Manuela Wende** · Klangmassagen, Klang in der Salzgrotte  
Wolkenburg, Seelensprung mit Klang  
zellharmonie VITAL- & GESUNDHEITSSSTUDIO  
08936 **Waldenburg**  
Tel. 037608-27742 · [www.zellharmonie.de](http://www.zellharmonie.de)



**Kurt Vogel** · Psycho-emotionale Kinesiologie nach V. Ohland  
in Verbindung mit Naturschallwellen bei z.B. Schwerhörigkeit,  
Tinnitus  
Viktoriastraße 12 · 09385 **Lugau**  
Tel. 037295-549707 · E-Mail [info@solonair.com](mailto:info@solonair.com)



**Ina Böhm** · Klangmassagepraktikerin, Klang-Massage nach  
Peter Hess  
Mauergasse 1 · 09405 **Zschopau**  
Tel. 03725-20700 · [www.lichthäusl.de](http://www.lichthäusl.de)



**Katrin Hildebrandt** · Gesundheitsberatung, Klangschalen-  
massage & Klangerlebnisse  
Glashüttenstraße 44 · 09474 **Crottendorf**  
Tel. 037344-13381 · [www.katrin-hildebrandt.de](http://www.katrin-hildebrandt.de)



**Chalima Mike Gersdorf** · Klangmassagen, Klangkörperreisen,  
nächtliche Ambientklangreisen & Klangmeditationen mit Plane-  
tenklangschalen, Stimmgabeln, Gongs & Rahmentrommeln  
Zwickauer Straße 499 · 09117 **Chemnitz** · Tel. 0371-3322811  
[www.klangbegleiter.de](http://www.klangbegleiter.de) · [www.innerspacemusic.com](http://www.innerspacemusic.com)



**Leyla Angelika Nolte** · Neue Wege der Selbstheilung durch  
sanfte Berührung mit Naturschall & Klangschalen. Erlebe die  
Tiefenentspannung in Liebe.  
Gartenstraße 8 · 09123 **Chemnitz**  
Tel. 037209-703009 · [www.urquelle-heilkraft.de](http://www.urquelle-heilkraft.de)