



bio-(vor)erzgebirge

# INFOBLATT

April & Mai 2015

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Interview

## Kakao aus Sicht der Maya

Seite 3

Tieren helfen

## Tierkommunikation

Seite 11

Sonderseite

## Wildkräuter

Rückseite



MiteinanderSein

Willkommen  
im Netzwerk  
mit Herz

Netzwerktreffen:

14.04. Chemnitz

15.04. Olbernhau

04.05. HOT / Ursprung

08.05. Zeulenroda

22.05. Zwickau

Infos im Innenteil Seite 8/9

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

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

Liebe Leser,

unsere 2. **Netzwerkkonferenz** liegt nun hinter uns. Ein wunderbarer Tag mit über 70 großartigen Menschen, an dem wir tief spürten, dass wir nur gemeinsam Veränderungen bewirken können, indem jeder seine Gaben zur Entfaltung bringt und sie der Gemeinschaft zur Verfügung stellt. Eine Zusammenfassung könnt Ihr auf unserer Webseite im Blog nachlesen.



Foto: Hartwig.Art / facebook.com/hartwig.art

#### Netzwerk-Informationen:

- Im Vogtland sind jetzt **Antje & Michael Zimmer** unsere neuen Ansprechpartner für das **bio-vogtland**. E-Mail: [info@bio-vogtland.de](mailto:info@bio-vogtland.de)
- **Das nächste Infoblatt ist das 50.** – wir feiern das mit einer Jubiläumsausgabe, in der wir alle Regionen mit den jeweiligen Anbietern gesondert vorstellen. Bei Interesse bitte eine E-Mail senden an: [redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)
- Die Ausstellerliste der **Regenbogenmesse am 6.9. in Schneeberg** füllt sich, bei Interesse bitte online anmelden: [www.regenbogenmesse.de](http://www.regenbogenmesse.de)

Alle Deine Ideen, Empfehlungen und Anregungen für mehr Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit sind herzlich Willkommen. Schreibe uns einfach: [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)

Herzliche Grüße, fröhliche Ostertage und viel Freude mit diesem Infoblatt wünschen

Ann König & Uwe Reiher



## Das Netzwerk mit Herz

### Mehr erfahren – Dabei sein?

**14-tägiger Rundbrief per E-Mail** – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk & weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen. Anmelden: [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)

#### Infoblatt-Abo

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

#### Mitmachen im Netzwerk?

Infos zur Arbeit des Netzwerks, Menschen & Angebote finden, sich austauschen, Möglichkeiten für Anbieter, die sich und Ihre Angebote bekannt machen wollen.

#### Informationen:

Ann König · 037756-879730 · 0176-56892679  
Uwe Reiher · 03722-817767  
[info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)

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

## Solidarische Landwirtschaft Gemeinsam landwirtschaften auf dem Luisenhof

von Elisabeth Grund



Der Luisenhof liegt im Ortsteil Langenchursdorf (Gemeinde Callenberg) in der Nähe von Limbach-Oberfrohna und besteht in seiner heutigen Bestimmung seit 2009.

Ein wesentlicher Schwerpunkt der Arbeit auf dem Luisenhof ist die (heil)pädagogische Begleitung von Kindern und Jugendlichen in einem familiären Umfeld und im Rahmen einer kleinbäuerlich geprägten Landwirtschaft. Zum Bereich der Landwirtschaft gehört neben der Haltung von Nutztieren auch der Gemüsebau. Seit 2012 werden die eigenen und die gepachteten Flächen nach biologisch-dynamischen Richtlinien bewirtschaftet.

Die uns zur Verfügung stehenden Flächen möchten wir nicht nur zur Selbstversorgung nutzen, sondern wir wollen gemeinsam landwirtschaften und die Ernte teilen: mit Menschen, die auf Regionalität und ökologische Qualität der Lebensmittel achten wollen und denen gleichzeitig Verbindung wichtig ist; eine Verbindung zu den Menschen, die das Gemüse für sie anbauen, zu dem Land, auf dem es wächst, zum Hof, der dafür den Rahmen bietet, eine Verbindung zu einer transparenten ökologischen und regionalen Landwirtschaft.

Dieses Konzept der so genannten „Solidarischen Landwirtschaft“ (in der Kurzform nach dem englischen Begriff auch als „CSA“ bezeichnet) entstand in den 80er Jahren und bringt Verbraucher und Erzeuger von Lebensmitteln in direkter Kooperation zusammen. Der Hof ernährt die Menschen und alle teilen sich die damit verbundene Verantwortung – das Risiko, die Kosten und die Ernte. In einer Solidarischen Landwirtschaft gewinnen alle Beteiligten von dieser Beziehung: die Mitglieder, der Erzeuger, der Hof (die Erde) und die sie alle umgebende Region. Darüber hinaus geht es letztlich auch ein Stück darum, bestehende (Markt)Strukturen in Frage zu stellen und alternative Wege zum „konventionellen Konsumismus“ zu finden und zu stärken.



Derzeit bauen wir auf etwa einem Hektar landwirtschaftlicher Fläche Gemüse an und haben damit die Kapazität, ca. 80 Menschen zu versorgen. Jahreszeitlich bedingt unterliegt die Vielfalt und Menge des Gemüses den natürlichen Schwankungen.

Für die Mitgliedschaft in der Solidarischen Landwirtschaft wird monatlich ein gleichbleibender Beitrag erhoben, wobei sich der Verbraucher verbindlich jeweils für ein ganzes (Gärtner)Jahr entscheidet. Die Kosten für einen Ernte-Anteil (Menge für eine erwachsene Person) betragen derzeit je nach eigenen finanziellen Möglichkeiten 40-50 € im Monat.

Außerdem ist uns wichtig, dass die Mitglieder etwa viermal im Jahr zu einem Arbeitseinsatz auf den Hof kommen, sodass gemeinsam gepflanzt, geerntet und gefeiert werden kann. So entstehen Erfahrungsräume, die nicht nur einen Einblick in die landwirtschaftlichen Prozesse ermöglichen, sondern auch das Miteinander wird dadurch gestärkt.

Die Ernte wird regelmäßig jede Woche zur Abholung bereitgestellt. Zur Zeit befindet sich eine Verteilstation direkt auf dem Hof und eine in Chemnitz (Stadtteil Borna). Bei Bedarf können auch gern weitere Abholstationen eingerichtet werden.

Wir freuen uns auf interessierte Menschen, die mehr erfahren möchten. Melden Sie sich gern, wenn Sie Fragen haben oder Mitglied in der Solidarischen Landwirtschaft werden wollen.

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Karin Kramer

Tel. 037608-36565

E-Mail [solawi@luisenhof-gemeinschaft.de](mailto:solawi@luisenhof-gemeinschaft.de)

#### Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Luisenhof

Waldenburger Straße 33

09337 Callenberg OT Langenchursdorf

[www.luisenhof-gemeinschaft.de](http://www.luisenhof-gemeinschaft.de)



## Interview mit Luis Armando Choco aus Belize Kakao aus Sicht der Maya

von Ann König und Uwe Reiher

*Vorwort: Erst einmal vielen herzlichen Dank an Patrick Walter von der Schokoladenmanufaktur „Choco del Sol“ aus Burgstädt, der dieses Interview erst möglich machte. Mit mehreren Jahren Vorbereitung ist es ihm gelungen, einen Vertreter der Kakaobauern aus Belize (einem kleinen Land in Mittelamerika) einzuladen. Wir durften den Beiden exklusiv bei der Schokoladenherstellung über die Schulter schauen und dieses Interview führen.*

### Bitte stelle Dich und Deine Funktion vor.

Gern. Mein Name ist Luis Armando Choco, ich bin der Vorsitzende der Toledo Cocoa Growers Association (TCGA – Toledoer Kakaobauern-Vereinigung). Wir arbeiten mit ca. 800 Bauern zusammen, die alle Selbstversorger sind. Sie bauen durchschnittlich auf 0,8 ha Kakao und auf weiteren 2,2 ha Anbaufläche andere Pflanzen an, wie z.B. Getreide, Reis, Bohnen, die als Grundnahrungsmittel für die Bauern selbst dienen.

Die Haupttätigkeit der TCGA liegt in der technischen Unterstützung für die Kakao-Bauern und der Hilfe bei der Weiterentwicklung des Kakao-Anbaus. Weiterhin bieten wir Unterstützung als Vertretung auf nationaler Ebene und verhandeln bessere Preise für die Bauern. Wir fördern den umweltfreundlichen und biologischen Anbau von Kakao und anderen Pflanzen wie Ingwer und Gewürzen wie z.B. Muskatnuss, um damit den sozial-ökonomischen Standard der Bauern zu erhöhen.

Wir sind Bio-zertifiziert von der Soil Association und Fairtrade-zertifiziert von der Fairtrade Labeling Organization (FIO). Dies ermöglicht es uns, den Kakao auf den drei Prinzipien basierend zu produzieren, die den fairen Handel auszeichnen: die soziale, ökonomische und die Umweltentwicklung.

### Welche Bedeutung hat Kakao für die Maya?

Für uns Mayas ist Kakao viel bedeutender als einfach nur Kakaobohnen gegen Geld nach Europa zu verkaufen. Wenn wir zurück in unserer Geschichte gehen, dann benutzten unsere Vorfahren Kakaobohnen als Zahlungsmittel. Noch wichtiger als der Kakao als reine Anbaupflanze ist die Bedeutung als Getränk, das die Verbindung zwischen den heutigen Menschen und ihren Ahnen herstellt.

Diese spirituelle Verbindung lässt die Mayas heute weiter an sich glauben – und das ist auch der Grund, warum sie den Kakao während besonderer Veranstaltungen nutzen. Bei diesen Treffen kommen die Menschen in der Nachbarschaft zusammen. Sie erlauben den Familien durch Erfahrungsaustausch dazu zu lernen, wie sie die Ernte von Getreide oder Kakao verbessern können. Diese Gemeinschaften helfen dann z.B. einzelnen

Bauern beim Pflanzen. Dabei wird Kakao als spezielles Getränk zubereitet, das energetisierend wirkt und hilft, das Bewusstsein der Menschen anzuheben.

Weiterhin erfreuen sich die heutigen Mayas daran, dass die Europäer Schokolade lieben. So nutzen die Bauern diesen Vorteil des in Belize produzierten Kakaos, um ihr Einkommen zu sichern, damit sie ihre Familien ernähren können. Den Kakao bauen sie hauptsächlich aus spirituellen und traditionellen Gründen für ihren eigenen Verbrauch an, doch sie haben den Anreiz, dass sie mehr produzieren und den Überschuss verkaufen können, da es einen Markt für Schokolade gibt.

Um Kakao anzubauen gibt es drei wichtige und fundamentale Prinzipien:

1. es entwickelt ein soziales Miteinander
2. es verschafft den Bauern ein Einkommen
3. die Bauern produzieren den Kakao im Einklang mit der Natur.

An diesen drei Werten erfreuen sich die Bauern und wir möchten, dass die Verbraucher erkennen, welche Arbeitsschritte und welche Werte in jeder einzelnen Tafel Schokolade enthalten sind, wenn sie sie kaufen. Das ist für uns mehr als wichtig.

### Was ist Dein Ziel hier in Europa?

Zu allererst möchte ich unsere Weiterverarbeiter besuchen und deren Produktionsprozess kennenlernen und natürlich die Qualität unseres Kakaos nach der Ankunft hier in Europa kontrollieren. Die zweite Aufgabe ist der Besuch der Biofach-Messe in Nürnberg und die Präsentation der TCGA – was wir als Vereinigung machen und wie wir die Kakaobohnen für die Verbraucher in Europa produzieren.

Unsere Bauern haben wenig Kenntnis davon, was mit ihrem Kakao hier in Europa passiert und welche Verarbeitungsschritte zur fertigen Schokolade führen. Natürlich haben wir unsere Weiterverarbeiter wie Choco del Sol, Zotter und viele andere, die uns auch Schokolade zurücksenden. Beim Testen war unsere erste Reaktion: Viel zu bitter. Wir haben uns gefragt, wie man Schokolade, die so bitter ist, überhaupt verkaufen kann. Wir wollten etwas Süßes. Deshalb ist es für unsere Bauern wichtig zu verstehen, dass es den Markt für bittere Schokolade wirklich gibt und wir als Produzenten mit unseren Abnehmern eine gute Partnerschaft brauchen.



Wir möchten die Geschichte erzählen, wie unsere Kakaobohnen entstehen, wie Kakao produziert wird, welche Mühe darin steckt und welche Werte wir damit verbinden: unsere kulturellen und sozialen Hintergründe und der Schutz der Natur. Wir möchten eine Verbindung herstellen zwischen uns und den Käufern und damit ein tieferes Verständnis auf beiden Seiten erreichen.

Für weitere Informationen über die TCGA bitte deren Webseite (in Englisch) besuchen: [www.tcgabelize.com](http://www.tcgabelize.com)

Wer sich für den Anbau, die Schokoladenproduktion und die Herstellung des im Artikel erwähnten Mayageetränks interessiert und/oder Kakaobohnen und Schokolade kaufen möchte meldet sich bitte bei Patrick Walter von „Choco del Sol“: Chemnitzer Str. 33 · 09217 Burgstädt OT Taura Tel. 0174-3413403 · [www.chocodelsol.com](http://www.chocodelsol.com)



**REZEPT-TIPP**

von Mandy Hirsch

**Frühlingsrollen**

- die ihrem Namen gerecht werden -



**Zutaten / Zubereitung**

**Wraps**

- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Flohsamenschalen
- 4 Tassen Kokosnussfleisch
- 2 Tassen Wasser
- Gewürze nach Geschmack

Alles zusammen zu einer cremigen Masse pürieren und dann dünn auf Backpapier streichen und bei max. 43°C trocknen. Die Wraps sollen biegsam sein. Diese werden dann in breite Streifen geschnitten und mit **Pinienkern-frischkäsesoße** bestrichen:

- 1 Tomaten
- 2 Tasse Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 Tasse frische Kokosnuss
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Agavendicksaft
- Saft 1 Zitrone

und mit folgendem, in dünne Streifen **geschnittenem Gemüse**, gefüllt:

- 1 Tasse Möhren
- 2 rote Paprika
- 2 reife Avocado
- 1 Gurke
- 1 Zucchini
- 1 Packung Erbsensprossen
- 1 Packung Enoki Pilze

Rezept-Quelle: „Himmliche Vital-Rezepte für Gourmets“ ISBN 978-86728-113-3

Alles Liebe & Guten Appetit wünscht Eure Familie Hirsch

**Seminare / Stammtisch**

- 18.4. Rohkostzubereitungskurs
- 22.5. VEGGI Stammtisch mit dem Thema: Artgerechte Rohfütterung bei Haustieren

Landhotel Sperlingsberg & Restaurant „Vitaler Hirsch“  
Sperlingsberg 2  
08451 Crimmitschau OT Gablenz  
Telefon 03762 – 945670

Bilder & Infos auch bei Facebook oder [www.landhotel-sperlingsberg.de](http://www.landhotel-sperlingsberg.de)

**Neue Reihe: Mein „Lieblingskraut“**

**Lungenkraut – Leben nach dem Winter**

von Hendrik Heidler – heitere Heilpflanzenausflüge

Überall bedeckt noch braunes Laub vom vergangenen Herbst die Erde. Noch kein grünes Spitzchen bricht hindurch, selbst das Gras zeigt nur verdorrt noch einen Abglanz seiner früheren Frische. Und doch, wer sich die Zeit nimmt zu schauen, dem zeigen sich kräftige Blätter, auch mit einer hellen Fleckenzeichnung darauf, denen offenbar kein Frost irgendetwas anhaben konnte.

Aber dann, wenn einige Tage gen Frühling vergangen sind, überraschen fröhliche Blüten in rosa bis blau-violett nicht nur das Auge, sondern offenbaren einen tiefen Zusammenhang zwischen uns Menschen und dem Reich der Flora. Wie vielen bekannt, atmen wir, was Pflanzen von sich geben, Sauerstoff. Pflanzen hingegen nehmen gern was wir ausatmen, Kohlendioxid. Vom ph-Wert her gesehen, ist das eine sauer und das andere basisch. Atmung ist somit, wie so vieles in der Natur, eine Schwingung zwischen unterschiedlichen Seiten des Seins. Diesen Wechsel zeigt das Lungenkraut im Wandel seiner Blütenfarben auf erstaunliche Weise, indem die Farbänderung mit der Verschiebung des ph-Wertes einher geht. Damit offenbart sich die lungenwirksame Kraft dieser Heilpflanze so, als sei es dem Bilderbuch entnommen worden. Blickt der Naturwissenschaftler auf die einzelnen Inhaltsstoffe, findet er, wen wundert es, Schleimstoffe und vor allem die Kieselsäure. Damit schließt sich der Kreis zwischen



Foto: Peter Sommerfeld (Newbie) / pixelio.de

äußeren Zeichen, heilwirksamer Anwendung und dem naturwissenschaftlichen Beweis, der eigentlich gar nicht mehr nötig wäre.

Gerade auf meinen Heilpflanzenwanderungen weise ich gern auf die so reichlich vorhandenen Zeichen der pflanzlichen Heilkräfte hin und es ist eine Freude, wenn bereits während einer solch kurzen Zeitspanne selbstständig manche Signaturen richtig „gelesen“ werden. Das Lungenkraut ist dafür eine dankbare Pflanze, sich diesem Phänomen natürlicher Zeichen zu nähern.

Traumzeitpraxis Hendrik Heidler und Susann Zill  
Schamanisch-energetisches Heilen  
Tel. 037349-8807  
[www.traumzeitpraxis.de](http://www.traumzeitpraxis.de)  
[www.traumvat-verlag.de](http://www.traumvat-verlag.de)



**Mit Löwenzahn & Co. in den Mai**

von Birgit Nestler – Landwirtschaftsbetrieb & Hofladen Nestler in Rittersgrün



Foto: Gila Hansen / pixelio.de

Das Frühjahr und damit der Wonnemonat Mai ist die schönste Zeit des Jahres, alles grünt und blüht, es duftet frisch. Unsere Tiere fühlen sich auch draußen wieder wohl und können auf unseren Kräuterwiesen grasen. Uns springt ja förmlich eine reichhaltige Kräuterwelt, angefangen von Löwenzahn, Spitzwegerich, Frauenmantel, Ehrenpreis, dem unermüdlichen Gänseblümchen, der Knoblauchsrauke bis hin zu Brennnessel, Waldmeister und Fichtenspitzen entgegen.

Im Frühjahr können wir mit den jungen Kräutern so richtig entschlacken, junge Löwenzahnstengel und Blätter sind ganz hervorragend und aus den Löwenzahnblüten können wir eine richtige Maibutter herstellen. Schnell ist für den Tisch eine Kräuterbutter oder Kräuterquark gemacht, auch ein Frühlingsalat als Vorspeise ist schnell zubereitet. Beim Sammeln ist man an der frischen Luft und kann die Sonne und die Landschaft genießen.

Wissensdurstige lade ich gern zu einer meiner vielfältigen **Kräuterwanderungen** ein.  
25.04., 14:00 Uhr „Fit und Frisch in den Frühling“ mit anschließendem Imbiss  
09.05., 14:00 Uhr „Wilder Spargel-Weidenröschen-

- spitzen – Frische Maibutter** mit anschl. Imbiss 23.05., 14:00 Uhr „**Kräuter-Kühe-Milch-Käse**“ mit anschließender Käseverkostung
- 29.05., 17:00 Uhr „**Auf den Spuren der Fichtenspitzen**“ mit anschließendem Imbiss
- 24.06. „**Wissenswertes auf dem Kräuter- und Landwirtschaftspfad**“ in Rittersgrün kennenlernen. Natürlich können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren (auf Voranmeldung).

**6.6.2015 – Tag des offenen Hof**

Am 6. Juni führen wir wieder unseren Tag des offenen Hofes durch, wo Sie unsere selbst hergestellten Spezialitäten kennenlernen können. Highlights sind diesmal: Alphörner, nicht aus den Alpen, sondern ganz aus der Nähe. Die Sensendengler sind da, also bitte Ihre Sense gleich mitbringen. Weiterhin gibt es Wissenswertes über Kräuter, Kinderanimation, einmal Baden in der Molke, Schaukäsen und vieles mehr. Das Programm werden wir noch bekannt geben.

**Übrigens:** Unsere neuen Käsesorten, die wir im letzten Infoblatt vorgestellt haben, sind prima gelungen, vor allem der Möhrenkäse, sieht nicht nur interessant aus, sondern schmeckt auch lecker. Vielleicht kommen Sie mal in unseren Hofladen, dort werden Sie auch Frisches mit Wildkräutern finden. Ab April haben wir wieder unser Wiesenbrot und Kräuterbratwürste im Angebot. Geöffnet haben wir am Freitag von 13.00 Uhr bis 17.30 Uhr oder Samstag 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr.



Hofladen Birgit Nestler und Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler  
Rittersgrün · Tel. 037757-7978  
[www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

## Individuelle Kosmetik für jede Haut Aroma- und Erlebnisküche

von Sylvie Lutz

Sie legen Wert auf natürliche und hautschonende Kosmetik? Dann erstellen Sie unter professioneller Anleitung und mit hochwertigen Zutaten Ihre individuelle Pflege selbst. Sie erhalten eine wunderbare Naturkosmetik für sich oder zum verschenken. Im Kurs verwenden wir ausschließlich 100% reine ätherische Öle und Essenzen in Therapiequalität. Ihre individuelle Pflege für Gesicht, für Lippen und für den Körper.

Kurstermine bei:

Sylvie Lutz · Alte Annaberger Straße 22a  
08340 Schwarzenberg  
Tel. 03774-505668  
Mobil: 0174 9014386  
biohummel@t-online.de  
www.biohummel.de



## Frühjahrsputz mal anders Effektive Mikroorganismen

von Heidemarie Wagner

Viele Menschen nutzen die Zeit vor Ostern mit Frühjahrsputz. Oft leiden die Hände bei dieser Arbeit durch die Verwendung chemischer Reinigungsmittel. Es geht aber auch ohne Chemie – mit Reinigern auf der Basis der Effektiven Mikroorganismen, die es inzwischen in zahlreichen Ausführungen gibt für die verschiedensten Zwecke und Einsatzgebiete im Haushalt, in der Gastronomie und Großküchen, in Werkstätten, in Tierzucht und Landwirtschaft, im Bereich der Abfallbearbeitung u.a.m.

Es lassen sich so gut wie alle Materialien mit Effektiven Mikroorganismen sehr gut mit wenigen Tropfen reinigen. Der Wiederverschmutzungsgrad sinkt – man spart Zeit und Geld und man tut etwas für die Umwelt, da das Reinigungswasser weiter genutzt werden kann wie z.B. zum Gießen von Pflanzen oder zur Pflege der Abwasserrohre und Toiletten, die bei regelmäßiger Anwendung nicht mehr verstopfen.

Weitere Anwendungsgebiete sind: Abwasch, Wäsche waschen, Fahrzeugreinigung innen und außen, Versprühen im Wohnbereich/ in Autos zur Senkung der Belastung mit schädlichen Ausdünstungen aus Möbeln, Teppichen, Platten, Haustieren usw.

Neugierig geworden? Ich gebe gern weitere Informationen.

**Ansprechpartner, Beratung und Verkauf nach telefonischer Terminabsprache:**

Heidemarie Wagner · Chemnitz

Tel. 0371-225575 · Mobil: 0170-8148284

E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

### Stammtisch für Effektive Mikroorganismen Chemnitz

**Termin:** jeder 1. Mittwoch im Monat 18:00 Uhr

**Ort:** Gaststätte „Sommerlust“, Marktsteig 93, 09125 Chemnitz  
(hinter dem Bernsdorfer Freibad)

## EM-Café in Crottendorf Café Anna

Christine und Wolfgang Meyer gehen mit Ihrem Café Anna seit nunmehr 15 Jahren besondere Wege. Es erwartet uns eine schmackhafte Mittagsküche, u.a. mit hausgemachten Kräuterspezialitäten und einem umfangreiches Kaffeeangebot mit köstlichen Torten, selbst hergestelltem Softeis und leckeren Eisbechern sowie ausgefallene Kaffeespezialitäten. Das Besondere bei ihrem Angebot ist, dass sie auf eine natürliche und weitestgehend chemiefreie Zubereitung wie zu Omas Zeiten sehr viel Wert legen.

.....  
*Hier wird NATUR groß geschrieben,  
denn wir kochen und backen wie zu  
Oma's Zeiten!*  
.....

Seit dem Jahr 2000 haben sie weiterhin schon viele Erfahrungen mit der Anwendung von Effektiven Mikroorganismen (EM) sammeln können. Hauptsächlich im Bereich Hygiene sind die kleinen Organismen bei ihnen nicht mehr wegzudenken. Besonders bemerkenswert sind die Resultate, wenn sie EM im Raum versprühen

und in die Sprühlösung noch hochwertige ätherischen Öle einmischen. Hier erfreuen sich nicht nur Christine & Wolfgang sondern auch die Gäste an einer auffallend entspannten und sauberen Atmosphäre.

Ihren organischen Küchenabfällen geben sie ebenfalls EM bei, woraus sie den wunderbaren Bokaschi durch den Fermentationsprozess entstehen lassen. Diesen verwenden sie als hochwertiger Dünger im Garten, wo die eine oder andere Zutat besonders gut heranwächst und gedeiht.

Christine & Wolfgang beraten uns gern und freuen sich auf einen regen Erfahrungsaustausch. Schauen wir doch einmal vorbei und gönnen uns einmal wieder etwas Köstliches.

**Öffnungszeiten:**

Mo-Do ab 12.00 - 17.00 Uhr

Fr Ruhetag (außer geschlossene Gesellschaften)

Sa-So ab 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

**Familienbetrieb Café Anna**

**Inh. Christine Meyer**

Neudorfer-Strasse 282 E / Richtung Oberwiesenthal

09474 Crottendorf Erzgebirge

Tel. 037344-79044

www.heimat-erzgebirge.de

*Unser Café Anna bietet Platz für 22 Personen und bietet Ihnen einen wunderbaren Rahmen für Geburtstags- und Weihnachtsfeiern und Gesellschaften mit max. 25 Personen.*

*Genießen sie die warmen Tage mit unseren Köstlichkeiten auf unsere sonnigen Gartenterrasse.*

*Unsere kleinen Gäste können sich nach Herzenslust im Kinderhaus auf der Terrasse beschäftigen.*



## Regenbogenmesse 2015 Anmeldung für Aussteller



In diesem Jahr findet zum sechsten Mal die **Regenbogenmesse** statt – am **06.09.2015 von 10-18 Uhr** im VITAL – Sport- und Therapiezentrum in **Schneeberg**. Die Messe steht unter dem Motto „Gesund essen & gesund genießen“. Möglich für Aussteller sind Buchungen von Ständen in der Messehalle und im Freigelände (Naturmarkt), Vorträge und Workshops (bei Standbuchung).

### Gesund essen:

Angebote für Beratung, Verkauf und Verkostung **gesunder (biologischer) Ernährung** im Rahmen verschiedener Ernährungsstile wie z.B. Biologisch-Dynamisch, Vollwert, Vegan, Ayurveda, Rohkost, **Genussvolles** wie z.B. Schokolade, Kaffee und Wein und alternative Nahrungsergänzungen.

### Gesund genießen:

Angebote für ganzheitliche **Gesunderhaltung und alternativer Heilmethoden** sowie **Wellness und Bewegung** wie Massagen, Tanzen, Klang, Yoga, Lebensfreude, Bewusstsein, harmonisches Wohnen – *einfach sich etwas Gutes tun und das Leben genießen.*

### Online-Anmeldung (Anmeldeschluß 30.05.2015):

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

### Informationen für Aussteller:

Ann König · Tel. 037756–879730 und 0176–56892679

## Fortsetzungsreihe: Drüsenkunde Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

von Angelika Sändig

Die Bauchspeicheldrüse liegt in der Bauchhöhle hinter dem Magen. Sie ist eine gemischte Drüse mit exokrinen Azinuszellen und endokrinen Zellen. Somit ist die Bauchspeicheldrüse sowohl Teil des Verdauungssystems als auch des endokrinen Systems des Körpers. Die Azinuszellen geben Enzyme ab, die die Aufgabe haben, die drei Hauptnahrungsstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aufzuspalten. Die Enzyme gelangen über einen zentralen Ausführungsgang in den Dünndarm.

Endokrine Zellen, die Langerhans-Inseln, produzieren die Hormone Insulin und Glukagon, die den Blutzuckergehalt im Körper steuern. Erkrankungen und Schwächungen der Bauchspeicheldrüse bringen die gesamte Verdauung in Unordnung. Kohlenhydrate, Eiweißstoffe und Fette können überhaupt nicht mehr oder nur sehr begrenzt verwertet werden. Bei ständiger Überbeanspruchung der Bauchspeicheldrüse z.B. durch zu viel Zucker, Brot, Nudeln und Kuchen geht die Insulinbildung immer mehr zurück und es kann zu Diabetes führen.

Bei einer Störung des Zuckerhaushaltes (Mangel an Insulin) wird nun die Leber zu erhöhter Arbeitsleistung herangezogen. Die Folge ist die Vergrößerung der Leberzellen. Dann übt die Leber einen Druck auf das Herz aus und es kann zu Herzstörungen kommen. Ebenso kann es Auswirkungen auf Magen und Milz durch Verdauungsstörungen haben.

Die Schulmedizin behandelt Diabetes üblicherweise mit Insulin, das entweder von Tieren stammt, synthetisch oder gentechnisch hergestellt wird. Dadurch lässt sich vielleicht eine vorübergehende Besserung im Befinden des Patienten, aber vor allem eine lebenslange Abhängigkeit von der Insulingabe und damit ein gutes Geschäft erzielen.

Um die Bauchspeicheldrüse in Ordnung zu halten bzw. zu regenerieren gibt es bei Mazdaznan verschiedene Möglichkeiten:

- Befreiung des Körpers von Fremd- und Giftstoffen durch Darmbäder
  - Natron-, Weinstein- bzw. Zitronenkur
  - Drüsenübungen
  - Pfeifen / Mundmuskulatur wirkt positiv auf die Bauchspeicheldrüse
  - Gute Zahnpflege / Zähne und Bauchspeicheldrüse stehen in Verbindung
  - Verlängerte Ausatmung
  - Ernährungsumstellung z.B. Brot, Pasta, Pizza, Reis, Kartoffeln, Süßwaren, Eier, Käse, Fleisch, Honig, Bier, Wein, ungeklärte Butter für mindestens 3 Monate meiden,
  - stattdessen bevorzugen: frisch gepresste Orangen vor jeder Mahlzeit, reichlich Feldsalat, grüne Salate, Chichoree, Rettich mit Olivenöl, Mairübchen, Sauerkraut und Saft, Papaya (enthält viel Pepsin), viel Gemüse im Ofen gebacken (nicht im Wasser gegart), heißer Zitronensaft von gebackenen Zitronen
- (Quelle: nach der Lehre MAZDAZAN)

## Für selbst bestimmte Gesundheit Pranazentrum Chemnitz

von Martha Wittekindt

Prana bedeutet in Sanskrit „Absolute Energie“, es ist die Urquelle aller Formen von Energie, es ist auch jene Lebensenergie, die den Körper gesund hält. Störungen oder Verletzungen des physischen Körpers sind im Energiekörper deutlich zu spüren. Werden die betroffenen Regionen gründlich gereinigt und mit frischem Prana versorgt, beginnt der „innere Arzt“ mit größerer Geschwindigkeit zu arbeiten. Auch Disharmonien im seelischen Bereich blockieren unser Energiefeld und verursachen Krankheiten auf der Körperebene. Schon nach kurzer Prana-Anwendung spürt man, dass aufgestaute Energien wieder zu fließen beginnen und Schmerzzustände gelindert werden.

Prana Heilung ist eine wiederentdeckte natürliche Heilmethode, die jeder lernen kann und eine wundervolle Ergänzung zur Schulmedizin darstellt.

### Das Prana Zentrum Chemnitz bietet an:

- Prana Einführungsvorträge
- Prana Ausbildung. Bei uns kannst Du eine effektive Form energetischen Heilens von Grund auf erlernen, anwenden und vertiefen.
- Free Healing-Abend, kostenlose Sitzungen, von zertifizierte Anwender
- Friedensmeditationen, jeder ist herzlich willkommen
- Prana-Einzelsitzungen
- Superbrain Yoga Workshops
- Sri Sai Prana Yoga mit Petra Wagner
- Qigong mit Brigitte Pönisch



### Info und Anmeldungen

[www.pranaheilung-chemnitz.de](http://www.pranaheilung-chemnitz.de) oder [marthaw@web.de](mailto:marthaw@web.de)

Herzlichst Martha Wittekindt

zertifizierten Prana-Lehrer

Prana Zentrum Chemnitz

Matthesstraße 56 · 09112 Chemnitz

Die Bauchspeicheldrüse steht außerdem für die Süße des Lebens. Es ist wichtig, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, sich zu lieben und zu akzeptieren. „Ich allein bin es, der Süße und Freude in meinem Leben erzeugt.“

Für weitere Informationen ruft mich einfach an. Den nächsten Drüsenübungsabend bitte erfragen unter: Tel. 037344–7422. Eine liebevolle und aktive Zeit wünscht Euch Gesundheitsberaterin Angelika Sändig

## Bewegungsschule & Therapie

### Bärbel Espig

Sie bekommen den Mund nicht weit genug auf beim Zahnarzt? Knirschen mit den Zähnen oder haben oft Kopfschmerzen?  
**FELDENKRAIS HILFT**  
Kommen Sie im April nach Schwarzenberg

**18./19.4. Feldenkrais – Kurs**  
Sa 9-17 Uhr, So 9-15 Uhr, Kosten 175€, Thema: Zähneknirschen, Kieferschmerzen, Kopfschmerzen, im Vitalzentrum Schwarzenberg

**Informationen und Anmeldung:**  
Bewegungsschule & Therapie Bärbel Espig  
Tel. 0171 – 7482649  
[www.physiotherapie-espig.de](http://www.physiotherapie-espig.de)

Fortsetzungsreihe: Klassische Homöopathie – sanft und ganheitlich heilen, Teil 6

## Prinzip der Lebenskraft

von Dr. Angela Söldner

In Teil eins dieser Reihe wurde im Rahmen der Beschreibung der Wirkprinzipien der Homöopathie bereits die Lebenskraft angesprochen. Zum besseren Verständnis ist es sinnvoll, sich mit einigen Definitionen und Erläuterungen zu dem Begriff der Lebenskraft auseinanderzusetzen, um deren Störung oder Beeinträchtigung besser zu verstehen. Die Lebenskraft – unsichtbar, nicht materieller Art – herrscht in allen Lebewesen als eine geistartige Kraft, die die physischen Lebensvorgänge steuert. S. Hahnemann formuliert dieses Prinzip im Organon § 9 und 10 wie folgt:

*„Im gesunden Zustand des Menschen waltet die geistartige, als Dynamis den materiellen Körper (Organism) belebende Lebenskraft (Autokratie) unumschränkt und hält alle seine Theile in bewundernswürdig harmonischem Lebensgange in Gefühlen und Tätigkeiten, so dass unser inwohnende vernünftige Geist sich dieses lebendigen gesunden Werkzeugs frei zu dem höheren Zwecke unseres Daseins bedienen kann. Der materielle Organism, ohne Lebenskraft gedacht, ist keiner Empfindung, keiner Thätigkeit, keiner Selbsterhaltung fähig; nur das immaterielle, den materiellen Organism im gesunden und kranken Zustande belebende Wesen (Das Lebensprinzip, die Lebenskraft) verleiht ihm alle Empfindung und bewirkt seine Lebensverrichtungen. Ist er todt und, nun bloß der Macht der physischen Außenwelt unterworfen, fault er und wird wieder in seine chemischen Bestandteile aufgelöst.“*

### Was will Hahnemann damit ausdrücken?

In einem gesunden Körper waltet diese Lebenskraft unumschränkt. Sie belebt den gesamten Organismus und alle seine Teile funktionieren durch diese Kraft in einem harmonischen Miteinander, sowohl im körperlichen wie auch im seelischen Bereich. So kann sich der „vernünftige Geist dieser Kraft als Werkzeug bedienen, zum höheren Zwecke unseres Daseins.“

Der Homöopath J.T. Kent vergleicht dieses Zusammenwirken, dieses aufeinander abgestimmt sein, mit einer Kette:

*„Was hält das letzte Glied einer Kette an der ganzen Kette oder ihrer Befestigung? Was verbindet dieses Glied mit dem vorhergehenden Glied usw.? Wir werden gleich sagen, das Zwischenglied, und was hält das Zwischenglied? Sein vorhergehendes Glied, und so weiter, vom letzten Glied bis zum Haken. Sehen wir nicht, dass es auf diese Weise eine laufende Abhängigkeit vom letzten bis zum ersten Glied gibt? Wo auch immer diese Kette unterbrochen wird, sie wird vollständig unterbrochen sein und es gibt kein Hineinströmen mehr von Glied zu Glied.“*

Dieses harmonische Zusammenspiel zeigt sich auch bei den Prozessen im menschlichen Körper. Es ist von vielen Faktoren, die ihn umgeben abhängig und steht zu diesen in Wechselbeziehung.

Kent geht noch weiter und spricht von einer formgebenden Intelligenz der Lebenskraft, die vernünftig handelt und das Reich der Pflanzen, Minerale und Tiere gestaltet. Diese formbildende Kraft wird zum Beispiel bei der Betrachtung einer Eisblume am Fenster deutlich.

Jeder, der mit wachem Blick seine Umwelt wahrnimmt findet diese Tatsache bestätigt. Allerdings



Foto: Franziska Pfeiffer.de

wird es in unserer materiellen Welt immer schwieriger, diese Wahrheiten auch wahrzunehmen. Oft hat für uns nur noch das Bedeutung, was sich anfassen, anschauen oder riechen lässt. In den jahrtausendealten Heilweisen sind jedoch diese Prinzipien bekannt, wie in der chinesischen Medizin, dem indischen Ayurveda oder der indianischen schamanischen Heilkunde. Zum Beispiel werden in der Akupunktur bestimmte Punkte auf Energielinien (Meridiane) gewählt, um eine Harmonisierung bei Krankheitsprozessen zu erreichen.

Sicher können von jedem selbst noch zahlreiche Beispiele für die der Natur inwohnende Ordnung und Gesetzmäßigkeit gefunden werden. Anhand der angeführten Literatur ist ein Selbststudium jederzeit möglich und für einen Homöopathen verpflichtend für seine Arbeit.

Der Mensch mit seinen Gefühlen, Empfindungen und seinen körperlichen Voraussetzungen ist zahlreichen Einflüssen aus der Umwelt ausgesetzt. Es sind u.a.:



Im gesunden Zustand setzt sich der Mensch in seiner Gesamtheit mit diesen Umwelteinflüssen auseinander und ist bei kurzzeitigen Abweichungen stets bemüht, sein Gleichgewicht schnell wieder herzustellen. Hält eine Belastung jedoch über das individuelle Maß hinaus länger an, kann dieses Gleichgewicht gestört werden und es kommt zu Krankheitserscheinungen als Ausdruck dieser tiefen und den gesamten Organismus betreffenden Dysbalance.

Der Homöopath J.H. Allen formulierte es so:

*„Nach der Ursache von Krankheiten dürfen wir nicht in Organen suchen, ebensowenig wie wir die Ursachen in der Pathologie finden können, denn Ursache ist etwas Tieferes, etwas Konstituti-*

*onelles, etwas, was mit dem Leben zusammenarbeitet. Durch die Tatsache, dass dieses ursächliche Etwas mit dem Leben zusammenarbeitet, bringt es uns die Erscheinungen dieser Zusammenarbeit, das sind die Krankheitserscheinungen aller Schattierungen, in aller ihrer Vielfalt von Zeichen und Symptomen.“*

Die Aufgabe eines Homöopathen, der den Menschen in seiner Einheit als geistiges, seelisches und körperliches Wesen behandelt ist es, diese bestimmte Lebenskraft aufzuspüren und zu suchen, welche Ursachen für die Störung verantwortlich sind. Es ist notwendig, die Krankheitserscheinungen in „...ihrer Natur und ihrem Charakter zu erforschen, ...ihre innere Arbeit, ihren Angriffsplan und ihre Arbeitsweise zu erkennen...“. S. Hahnemann fasst in seinem Organon den Zusammenhang zwischen der verstimmtten Lebenskraft und ihrer Äußerung in Krankheitserscheinungen treffend zusammen:

*„Das Leiden der krankhaft verstimmtten, geistartigen, unseren Körper belebenden Dynamis (Lebenskraft) im unsichtbaren Innern und der Innbegriff der von ihr im Organism veranstalteten, äußerlich wahrnehmbaren, das vorhandene Uebel darstellenden Symptome, bilden nämlich ein Ganzes, sind Eins und Dasselbe...“*

Bei einem Heilprozess nach den Regeln der klassischen Homöopathie hat der individuelle Geist Priorität, das über dem Körper stehende Selbst – „...vor den Organen kommt der Mensch selbst... deshalb muss zuerst der Mensch geheilt werden, und nur dann können sich die Organe erholen.“ Dementsprechend betrachtet ein Homöopath es als Erfolg, wenn sich im Verlauf der Behandlung eines Patienten dessen Freude am Leben wieder einstellt, der Lebenswille und die Energie zurückkommen. Als Folge können dann auch die körperlichen Beschwerden heilen, in Abhängigkeit vom Schweregrad der Erkrankung.

Wenn Sie sich vom Thema angesprochen fühlen und stärkeres Interesse an einer Vertiefung Ihres Wissens über die Homöopathie empfinden, können Sie sich gerne an mich wenden. Es finden regelmäßig Kurse in meiner Praxis statt, im Internet zu finden unter [www.dr-soeldner.de](http://www.dr-soeldner.de).

Heilpraktikerin Dr. Angela Söldner  
Gluckstraße 1 · 091203 Chemnitz  
Tel. 0371-3674684  
Internet: [dr-soeldner.de](http://dr-soeldner.de)



**Samstag, 04.04.2015**

**Kräuterwanderung** mit Kräuterbuffet mit Dietmar Schmidl · **Lichtenstein · G**

**Ostersonntag, 05.04.2015**

19:00 Uhr **Osterkonzert mit Vincen- te Patiz** · **Eibenstock · C**

**Ostermontag, 06.04.2015**

**Kräuterwanderung** mit Buffet mit Dietmar Schmidl · **Lichtenstein · G**

**Mittwoch, 08.04.2015**

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

**Freitag, 10.04.2015**

10.-12.04. Seminar für Paare **Die Reise von DU & ICH & WIR - Liebe in den Gezeiten der Partnerschaft** mit Katja Naumann & Peter Kanis · Tel. 03731-300253 · **Kleinwaltersdorf**

18:30 Uhr Infoabend zur **Kundali- ni-Yogalehrer-Ausbildung 2015/2016** Stufe 1 im ERZ mit Katrin Zehm Tel. 03771-2176565 · **Lauter-Bernsbach**

19:00 Uhr Infoabend **Quantenheilung lernen** mit Catrin Schill · **Eibenstock · C**

**Samstag, 11.04.2015**

09:00 Uhr Großes Seminar **Familienstellen** mit Bettina Brückner und Catrin Kreißel · **Annaberg · F**

**Sonntag, 12.04.2015**

15-18 Uhr Seminar **Heilpflanzen der Bibel Teil 2** mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · **Wilkau-Haßlau · H**

18:00 Uhr **Rätselhafte Wortspiel- Show** mit Tilo Richter aus Bärenstein und Mirko Hübner aus Königswalde · **Eibenstock · C**

**Montag, 13.04.2015**

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

19:00 Uhr Kursbeginn **BIODANZA** mit Christine Lukaschek · **Schneeberg · A**

**Dienstag, 14.04.2015**

09:30-11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff** **Eibenstock · C**

**Mittwoch, 15.04.2015**

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

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

19:30 Uhr Netzwerktreffen **OLBERN- HAUER bio-erzgebirge Stammtisch** mit Vortrag „Elektrosmog – Eine unsichtbare Gefahr!“ mit Yvonne Scholz · Tel. 037360-71467

**Donnerstag, 16.04.2015**

17:00 Uhr VHS-Infoabend **Burn Out** mit Heilpraktikerin Grit Mustroph **Annaberg · E**

**Freitag, 17.04.2015**

16:30 Uhr NEU: Ernährungs- Koch- & Backkurs **Optimale Gehirnernäh- rung** vom Teller ins Hirn mit Sandra Müller · **Eibenstock · C**

18-20 Uhr **Aura-Abend** mit Ina Klinger · **Schneeberg · A**

18:30-21:30 Uhr Workshop **Not- fallprogramm für gestresste Frau-**

**en** – sei anmutig und großartig mit Katrin Zehm · Tel. 03771-2176565 **Lauter-Bernsbach**

19:00 Uhr Erlebnisvortrag **Seelen- suche auf Bali** mit Maria Kotzur **Eibenstock · C**

**Samstag, 18.04.2015**

09-18 Uhr Workshop I **Geomantie und Radiästhesie** mit Georg Steffen Kotzur · **Eibenstock · C**

09-17 Uhr Basisseminar **PraNeoHomI** mit Mandy Goller · **Eibenstock · C**

18.-19.04. Wochenendkurs **Felden- krais bei Zähneknirschen und ver- spannten Kiefergelenken** mit Ralf Ziegler · Anmeldung bei Bärbel Espig · Tel. 0171-7482649 · Vitalzen- trum **Schwarzenberg**

**Sonntag, 19.04.2015**

09-19 Uhr **Zeichenseminar - Ener- giebilder** mit Jeanette Wagner **Eibenstock · C**

14-17 Uhr **Kräuterwanderung in den Plotschgrund** mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · **Wilkau-Haßlau · H**

**Montag, 20.04.2015**

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

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

**Dienstag, 21.04.2015**

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

**Mittwoch, 22.04.2015**

16:45 Uhr VHS-Workshop für die ganze Familie **Super-Brain-Yoga** mit Heil- praktikerin Grit Mustroph · **Aue · E**

**Freitag, 24.04.2015**

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

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

**Samstag, 25.04.2015**

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

10:00 Uhr **Brötchen, Müsli & Co** – Brötchen backen mit Vollwertkö- chin Sandra Müller · **Eibenstock · C**

14:00 Uhr Käsewanderung „**Fit und Frisch in den Frühling**“ mit anschl. Im- biss mit Birgit Nestler · **Rittersgrün · K**

19:00 Uhr Hauskonzert **Piano Vibra** mit Jenny Andratschke und Mathias Marschner · Tel. 03721-265353 **Neukirchner Villa Thalheim**

**Montag, 27.04.2015**

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

19:00 Uhr **BIODANZA** mit „Biene“ – Christine Lukaschek · **Schneeberg · A**

19:00 Uhr **Eltern-Trainings-Aben- de für Kinder mit ADS** mit HP Grit Mustroph · **Schwarzenberg · E**

**Dienstag, 28.04.2015**

09:30-11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff** **Eibenstock · C**

**Freitag, 01.05.2015**

1.-3.5. Basis-Erlebnis-Workshop **Rus- sische Methoden** · **Eibenstock · C**

10-18 Uhr Seminarbeginn **Heilung durch Tantra** mit Jana Münzner **Schwarzenberg · D**

**Montag, 04.05.2015**

18-21 Uhr **Aufstellung als Methode** (Familienstellen) mit Systemaufstel- lerrinnen (DISA) Manuela Hüller und Ines Gabel · **Eibenstock · C**

18-19 Uhr Kursbeginn **Entspan- nungstraining** mit Ina Klinger **Schneeberg · A**

**Mittwoch, 06.05.2015**

17:00 Uhr VHS- Infoabend zum Thema **Somatiforme Störungen** mit Heilpraktikerin Grit Mustroph **Annaberg · E**

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

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

**Samstag, 09.05.2015**

10-18 Uhr Workshop **Japani- sches Heilströmen** mit Ina Klinger **Schneeberg · A**

14:00 Uhr Kräuterwanderung „**Wil- der Spargel/Weidenröschenspitzen/ Frische Maibutter**“ mit Kräuterimbiss mit Birgit Nestler · **Rittersgrün · K**

**Sonntag, 10.05.2015**

**Kräuterwanderung** mit Buffet mit Dietmar Schmidl · **Lichtenstein · G**

15-18 Uhr Seminar **Heilpflanzen der Bibel Teil 3** mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · **Wilkau-Haßlau · H**

16:00 Uhr Muttertags-Konzert „**Heavenly Spheres**“ mit dem Duo **SPHINX** mit Edmund Elsässer und Birgit Reimer · **Eibenstock · C**

**Montag, 11.05.2015**

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

19:00 Uhr **BIODANZA** mit „Biene“ – Christine Lukaschek · **Schneeberg · A**

**Dienstag, 12.05.2015**

09:30-11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff** **Eibenstock · C**

**Donnerstag, 14.05.2015**

**Kurs für Salben, Badebomben sel- ber herstellen** mit Dietmar Schmidl **Lichtenstein · G**

**Sonntag, 17.05.2015**

**Kräuterwanderung** mit Buffet mit Dietmar Schmidl · **Lichtenstein · G**

14-17 Uhr **Kräuterwanderung in den Plotschgrund** mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · **Wilkau-Haßlau · H**

**Montag, 18.05.2015**

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

19:00 Uhr **Friedensmeditation** ofe- nener Abend mit Kerstin Schreier **Eibenstock · C**

**Dienstag, 19.05.2015**

19./20. VHS-Workshop **Super-Brain- Yoga** mit Heilpraktikerin Grit Mustroph · **Aue · E**

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

Alle Angaben ohne Gewähr.

**Mittwoch, 20.05.2015**

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

**Freitag, 22.05.2015**

18:00 Uhr **JEMAKO-Abend** Thema: Vorstellung der Sommeraktion 2015 + praktische Anwendung mit An- ke-Maria Stieler · Tel. 037757-189773 **Schwarzenberg**

**Samstag, 23.05.2015**

14:00 Uhr Kräuter-Käse-wanderung „**Kräuter-Kühe-Milch-Käse**“ mit anschließendem Kräuterimbiss mit Birgit Nestler **Rittersgrün · K**

**Dienstag, 26.05.2015**

09:30-11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff** **Eibenstock · C**

**Mittwoch, 27.05.2015**

19:30 Uhr Themenabend **Wie spricht Du eigentlich mit mir!?!** mit Bettina Brückner · **Annaberg · F**

**Freitag, 29.05.2015**

17:00 Uhr Kräuterwanderung **Auf den Spuren der Fichtenwipfel** mit anschl. Imbiss mit Birgit Nestler · **Rit- tersgrün · K**

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

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

**Samstag, 30.05.2015**

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

10:00 Uhr **Sauerteig-Brotbackkurs** mit Vollwertköchin Sandra Müller **Eibenstock · C**

**Anbieterverzeichnis Erzgebirge (für weitere Information und An- meldung)**

<b>A</b>	Ganzheitliche Physiotherapie · Ina Klinger · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse- Str. 4, Schneeberg · 03772-3729056 <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>
<b>B</b>	Astrids Bewegungsland · Astrid Halm · Annabergerstr. 56, Schön- feld · 03733-1320103 <a href="http://www.astridsbewegungsland.de">www.astridsbewegungsland.de</a>
<b>C</b>	Kunsthau Eibenstock · Kerstin Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12 Eibenstock · 037752-50428 <a href="http://www.kunsthau-eibenstock.de">www.kunsthau-eibenstock.de</a>
<b>D</b>	AMRYTA-Zentrum für Persön- lichkeitsentwicklung · Jana Münzner · Karlsbader Straße 2a, Schwarzenberg · 0162-7486264 <a href="mailto:janamuenzner@web.de">janamuenzner@web.de</a>
<b>E</b>	Pranazentrum Schwarzenberg Grit Mustroph · Vorstadt 4 Schwarzenberg · 0173-3822353 <a href="http://www.pranahheilung-erzgebirge.de">www.pranahheilung-erzgebirge.de</a>
<b>F</b>	Praxis Leicht-Sein Bettina Brück- ner Max-Michel-Str. 15, 09456 Annaberg Buchholz · 03733-26401 <a href="mailto:bettina.brueckner@gmx.de">bettina.brueckner@gmx.de</a>
<b>G</b>	Zum Kräuterberg · Angela & Diet- mar Schmidl · Schieferberg 4, 09350 Lichtenstein · 03720-492985 <a href="http://www.zum-kräuterberg.de">www.zum-kräuterberg.de</a>
<b>H</b>	Naturheilpraxis Jens Breitfeld Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 Wil- kau-Haßlau · 0375-21439436 <a href="http://www.naturheilpraxis-breitfeld.de">www.naturheilpraxis-breitfeld.de</a>
<b>K</b>	Landwirtschaftsbetrieb Nestler Jörg & Birgit Nestler, 08358 Rit- tersgrün · 037757-7978 · <a href="http://www.eiei-nestler.de">www.eiei-nestler.de</a>



**Donnerstag, 02.04.2015**  
Ferienaktion **Laubsägen für Kinder** mit Kristin Hemmerle · **Grüna** · V

**Dienstag, 07.04.2015**  
7.-16.4. **Vipassana Meditation „Edle Stille“** mit Leyla Angelika Nolte **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Ferienaktion **Laubsägen für Kinder** mit Kristin Hemmerle · **Grüna** · V

**Mittwoch, 08.04.2015**  
18:00 Uhr **Stammtisch für Effektive Mikroorganismen Chemnitz** mit Heidemarie Wagner · 0371-225575  
8./9. **Seminar und Einweihung in den 1. Grad Reiki** mit Steffi Nolte **Limbach-Oberfrohna** · P  
19:00 Uhr Augenspaziergang **Sehen bei Dämmerung** mit Anett C. Wagner · **Lichtenau** · Z

**Donnerstag, 09.04.2015**  
18:00 Uhr **Klangschalenerlebnis** im Meeresklima mit Ruth Rölller **Hohenstein-Ernstthal** · O  
19:30 Uhr Sondervortrag **Der energetische Haarschnitt EM** bei Haar- und Körperpflege mit Angela Rössel **Lichtenau** · Z

**Samstag, 11.04.2015**  
16:00 Uhr **Klangreise und Tee** mit Manuela Wende · **Waldenburg** · W

**Dienstag, 14.04.2015**  
19:00 Uhr **Netzwerktreffen CHEMNITZ** diesmal im Teeladen Teelicht 03722-816767 · **Chemnitz**

**Donnerstag, 16.04.2015**  
15:30 Uhr **Kräuterspaziergang** im Wald am Folgenbach mit Grit Tetzner · **Callenberg** · R  
19-21 Uhr **offene Atemgruppe** mit Karin und Michael Naumann · **Limbach Oberfrohna** · U

**Freitag, 17.04.2015**  
18:30 Uhr **Präsentation Golden Touch Öle** für die Körpersysteme mit Simone Günther · 0371-3304030 · **Chemnitz**  
18:30-21:30 Uhr Offener Themenabend **Ayurvedische Gewürze als Hausapotheke** mit Steffi Nolte **Limbach-Oberfrohna** · P

19 Uhr **Freier Prana Heilungsabend** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T  
19 Uhr **Harmonie-Abend** mit Nicole Böttcher · **Hohenstein-Ernstthal** · O

**Samstag, 18.04.2015**  
9-19 Uhr **Rohkostzubereitungskurs** Tel. 03762-94560 · **Gablenz**

10-13 Uhr **Workshop Super Brain Yoga** mit Martha Wittekindt **Chemnitz** · T

14:30 Uhr Augenschule **Augen – Frühlings – Putz** mit Anett C. Wagner · **Lichtenau** · Z

**Sonntag, 19.04.2015**  
10-18 Uhr www.Familienstellen.org in **Chemnitz** mit Christian Schilling

**Dienstag, 21.04.2015**  
17:30-20:30 Uhr Workshop **Wildkräuter und Kakao** – ein besonderer Genuss mit Grit Tetzner und Patrick Walter · **Burgstädt / Taura** · R

**Mittwoch, 22.04.2015**  
18-19 Uhr **Friedensmeditation** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

**Donnerstag, 23.04.2015**  
19:30 Uhr Vortrag **Grander Wasser – Belebtes Wasser Wirkung und Nutzen** mit Bernd Walther · **Lichtenau** · Z

**Freitag, 24.04.2015**  
24.-26.04. **Erlebnistage mit Aquatischer Körperarbeit** (AquaRelax, WATSU und WATA) mit Oliver Möhwald · iaka-sachsen.de · **Bad Elster**

18-19 Uhr **Entspannung mit Klang** in der Salzgrotte Silberbergwerk **Wolkenburg** mit Manuela Wende · W  
18:30 Uhr **Mantrenabend** mit Ann König · **Limbach-Oberfrohna** · P

18:30-21:30 Uhr **Familienaufstellung** im Müllerhof mit HP Birgit Behne 0171-4368274 · **Mittweida**

**Samstag, 25.04.2015**  
25./26. **Ausbildung Klangmassage M1** mit Ruth Rölller · www.klangschalen-energie.de · **Waldenburg**

25./26. **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

10-14 Uhr Kochkurs **Ayurvedisches Mittagessen** zum Beginn des frühen Sommers mit Steffi Nolte · **Limbach-Oberfrohna** · P

16:00 Uhr **Klangreise und Tee** mit Manuela Wende · **Waldenburg** · W

**Montag, 27.04.2015**  
19:00 Uhr Prana-Vortrag Thema: **Abnehmen leicht und dauerhaft** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

**Dienstag, 28.04.2015**  
19-21 Uhr Workshop **Geistiges Heilen** mit Karin und Michael Naumann **Limbach Oberfrohna** · U

**Mittwoch, 29.04.2015**  
10-12 Uhr **offene Atemgruppe** am Vormittag mit Karin und Michael Naumann · **Limbach Oberfrohna** · U  
15-20 Uhr Wohlfühl- & Gesundheitstag **Neue Wege der Heilung im Naturklang** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

**Donnerstag, 30.04.2015**  
14:30-18:00 Uhr **Kräuterspaziergang** im Naturschutzgebiet Großer Teich mit Grit Tetzner · **Limbach-Oberfrohna** · R

**Freitag, 01.05.2015**  
10-16 Uhr **Einführung in die Vipassana Meditation** Schnupperangebot mit Leyla A. Nolte · **Einsiedel** · Q  
10:00 Uhr **Wildkräuterwanderung** mit Sonja Röpke · 03723-416088 **Pfaffenberg Hohenstein-Ernstthal**

**Samstag, 02.05.2015**  
10-17 Uhr Tagesseminar **Selbstheilung / Norbekow Neue Wege der Heilung** mit Leyla Angelika Nolte **Chemnitz-Einsiedel** · Q

**Saisonaufakt** des Kräuter- und Fruchthofes „Gänseblümchen“ inkl. Kräuterspaziergängen mit Grit Tetzner · **Crimmitschau** · R

**Sonntag, 03.05.2015**  
11-16 Uhr **Tiefenentspannung für die Familie** mit Leyla Angelika Nolte **Chemnitz-Einsiedel** · Q

**Montag, 04.05.2015**  
19:00 Uhr **Netzwerktreffen HOT in der Höselmühle** mit Kristin Hemmerle und Familie Herold **Ursprung** · V

**Mittwoch, 06.05.2015**  
18:00 Uhr **EM-Stammtisch Chemnitz** mit Heidemarie Wagner · 0371-225575  
19:00-20:45 Uhr Kräuter-Kraftkreis Thema: **„Der Löwenzahn“** mit Grit Tetzner · **Waldenburg** · R

**Donnerstag, 07.05.2015**  
19:00 **Hypnotische Phantasiereise** mit Ivette Gräbner · **Hohenstein-Ernstthal** · O

**Freitag, 08.05.2015**  
08.-14.05. **Fastenwandern im schönen Muldental** mit Sonja Röpke 03723-416088 · **Hohenstein-Ernstthal**  
10-16 Uhr **Einführung in die Vipassana Meditation** Schnupperangebot mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-vogtland** in Zeulenroda-Triebes bei Angela Schütz · mit Antje & Michael Zimmer 03741-2969907

19:30 Uhr Vortrag **Intuitive Quantenfeldheilung** mit B. Hirschburger www.mach-dich-auf.eu · **Crimmitschau**

**Samstag, 09.05.2015**  
9./10. Seminar **Intuitive Quantenfeldheilung** mit Britta Hirschburger www.mach-dich-auf.eu · **Crimmitschau**

9./10. **Digerido Workshop** mit Oliver Möhwald · 037437-53296 · **Dresden**

9./10. **Ausbildung Klangmassage M1** mit Ruth Rölller · www.klangschalen-energie.de · **Waldenburg**

9-12 Uhr **Kräuterwanderung & Tropfen herstellen** m. Jenny Oehme alrunawurz.de · **Wittgensdorf**

10-16 Uhr Workshop **Bronzeglocken Qi Gong** mit Marcus Wendt 0163-7334580 · **Chemnitz**

**Sonntag, 10.05.2015**  
10-18 Uhr www.Familienstellen.org in **Zwickau** mit Christian Schilling

**Samstag, 16.05.2015**  
10-17 Uhr Tagesseminar & Kochkurs **„Wild- und Heilkräuter erkennen und praktisch anwenden“** mit Grit Tetzner und Simone Walther · Gänseblümchen **Crimmitschau** · R

**Sonntag, 17.05.2015**  
10-18 Uhr www.Familienstellen.org in **Plauen** mit Christian Schilling

**Montag, 18.05.2015**  
16:30 Uhr **Klangschalenerlebnis** für Kinder und 18:00 für Erwachsene mit Ruth Rölller · **Hohenstein-E.** · O

**Mittwoch, 20.05.2015**  
17-19 Uhr **Kräuterspaziergang** in der Muldenaue mit Grit Tetzner **Glauchau** · R

19-21 Uhr **offene Atemgruppe** mit Karin und Michael Naumann · **Limbach Oberfrohna** · U

**Donnerstag, 21.05.2015**  
19-21 Uhr Workshop **Geistiges Heilen** mit Karin und Michael Naumann **Limbach Oberfrohna** · U

**Freitag, 22.05.2015**  
18:00 Uhr Veggi-Stammtisch Thema **BARF - Artgerechte Rohfütterung bei Haustieren** · 03762-945670 **Crimmitschau OT Gablenz**

18:30 Uhr Informationsvortrag **Unser Trinkwasser** mit Simone Günther · 0371-3304030 · **Chemnitz**

19:00 Uhr **Freier Prana Heilungsabend** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

19:00 Uhr **Netzwerktreffen ZWICKAU** im **Lebensmittelpunkt LMP-zwickau.de** · mit Ann König 0176-56892679

**Mittwoch, 27.05.2015**  
18-19 Uhr **Friedensmeditation** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T  
18-21 Uhr Seminar **Eigene Heilmittel herstellen – Basistinkturen selbst gemacht** mit Grit Tetzner · **Waldenburg** · R

**Donnerstag, 28.05.2015**  
18-21 Uhr offener Abend **Familienstellen** Ines Gabel und Manuela Hüller · **Limbach-Oberfrohna** · P

**Freitag, 29.05.2015**  
18-19 Uhr **Entspannung mit Klang** in der Salzgrotte Silberbergwerk **Wolkenburg** mit Manuela Wende · W

**Samstag, 30.05.2015**  
30.5./1.6. **Prana 1 Seminar** mit Martha Wittekindt · **Chemnitz** · T

14-17 Uhr **Tauschen statt kaufen mit Bekleidung** mit Manuela Wende & Kristin Hemmerle · **HOT** · V

**Sonntag, 31.05.2015**  
**BASILIKUM – Der Kräuter- und Pflanzenmarkt** in **Waldenburg** mit Kräuterspaziergängen "Gundelrebe trifft Teufelskralle" mit G. Tetzner · R

Anbieterverzeichnis Vorerzgebirge (für weitere Information und Anmeldung)		
O	Salzgrotte <b>SALAERO</b> Kristin Schnupp · Neumarkt 1, 09337 <b>Hohenstein Ernstthal</b> · 03723-6793322 <a href="http://www.salaero.de">www.salaero.de</a>	
P	Ganzheitliches Ayurveda- und Gesundheitszentrum Seelenharmonie · Steffi Nolte · Pleißenstraße 11, <b>Limbach-Oberfrohna</b> 03722-592493 · <a href="http://www.praxis-seelembogen.de">www.praxis-seelembogen.de</a>	
Q	Angelika Nolte · Neue Wege zur Selbstheilung · Gartenstraße 8 09123 <b>Einsiedel</b> · 037209-703009 <a href="http://www.urquelle-heilkraft.de">www.urquelle-heilkraft.de</a>	
R	Grit Tetzner Brunnenweg 7, 08396 <b>Waldenburg</b> · 037608-36569 · grit.tetzner@pflanzen-verbuedete.de	
T	Pranazentrum Chemnitz · Martha Wittekindt · Matthesstraße 56, <b>Chemnitz</b> · 0371-4039383 · <a href="http://www.pranahheilung-chemnitz.de">www.pranahheilung-chemnitz.de</a>	
U	Heilpraxis Naumann · Karin und Michael Naumann · Dorfstraße 105 · 09212 <b>Limbach-Oberfrohna</b> 037609-679844 · <a href="http://www.heilpraxis-naumann.de">www.heilpraxis-naumann.de</a>	
V	Kristin Hemmerle · Am Ziegeleiweg 23 a, 09337 <b>Hohenstein-Ernstthal</b> · 03723-6792912 <a href="mailto:hemmerle.kristin@arcor.de">hemmerle.kristin@arcor.de</a>	
W	Zellharmonie · Vital- und Gesundheitsstudio · Manuel Wende <b>Waldenburg</b> · 0151-50993234 <a href="http://www.zellharmonie.de">www.zellharmonie.de</a>	
Z	Augenschule · Annet C. Wagner Erdbeersiedlung 2, 09244 <b>Lichtenau</b> · 037208-4920 · <a href="http://www.erdbeersiedlung.de">www.erdbeersiedlung.de</a>	

Alle Angaben ohne Gewähr.

Details zu den Veranstaltungen und weitere Informationen auf [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)

## Verantwortungsvolles Elternsein (3) Die Schwangerschaft bewusst erleben

von Ulrike Hanl

Das Gefühl des Kindes für sich selbst entsteht bereits im Mutterleib. Sobald sich seine Sinnesorgane entwickeln, empfängt und antwortet es auf Klänge und Gefühle. Es sieht, schmeckt und riecht, es lernt also schon vor der Geburt. In nur 40 Wochen wächst im Mutterleib ein vollständig neues Wesen heran. Und obwohl wir alle technischen Möglichkeiten haben, können wir wirklich be-greifen, was in dieser Zeit im Körper und mit dem Baby passiert? Sicher, die Technik ist in der Vorsorge sehr wichtig geworden, aber es geht uns dadurch auch viel unserer Natürlichkeit verloren. Müssen wir wirklich ständig überwachen, wie es dem Baby geht? Führt das nicht auch zu immer mehr Unsicherheit und dem Verlust des Vertrauens in unseren Körper?



Es ist wunderschön zu spüren, wie neues Leben im Körper wächst. Bist du gerade schwanger, ist es wohl das Wichtigste, darauf zu achten, dass es deiner Seele und deinem Körper gut geht. Du bist mit deinem Baby verbunden – alles was du an Erfahrungen und Empfindungen erlebst, erlebt auch dein Kind. Es nimmt schon von Anfang an seine Umwelt viel bewusster wahr und reagiert direkter auf sie, als Wissenschaftler noch bis vor kurzem annahmen. Bereits 5 Wochen nach der Empfängnis ist der Ansatz für Gehirn, Rückenmark und sensorische Ausrüstung zum Hören, Fühlen, Sehen, Tasten und Riechen vorhanden. Alle Eindrücke deiner Welt gelangen zu deinem Baby.

Deshalb ist es deine Aufgabe, die Schwangerschaft so schön wie möglich zu gestalten. Liebevolle Gedanken unterstützen dein Baby in seiner Entwicklung. Dies ist ebenso für den werdenden Vater wichtig, denn seine Gefühle und Gedanken beeinflussen dich und das Kind von Anfang an. Es wäre schön, wenn du und dein Partner sich regelmäßig Zeit nehmen würden, um mit dem Baby zu sprechen und Kontakt aufzunehmen, den Bauch zu streicheln – so fühlt es sich geliebt und willkommen. Ist das Baby etwas größer, wirst du merken, dass es sich zu der Hand am Bauch bewegt.

Gibt es in der Schwangerschaft unschöne Erlebnisse oder ist deine Gefühlswelt durcheinander geraten, ist es wichtig, darüber zu reden – sei es mit dem Partner, einer Freundin oder einem Therapeuten. Dabei wird das Erlebte besser verarbeitet und dies ist auch gut für dein Kind. Bei körperlichen Beschwerden gibt es wunderbare Möglichkeiten, diese zu lindern. Gut ist ein Besuch bei einem Cranio-Sakral-Therapeuten, der etwaige körperliche Ungleichgewichte, z.B. im Bereich der Hüfte sanft ausgleichen kann. Auch spezielle Massagen oder Begleitung durch eine Doula sind ein schönes Zusatzprogramm, welches das Wohlbefinden steigert und somit das Geburtserlebnis optimal vorbereitet. Die Schwangerschaft ist also die beste Zeit, um einen ausgeglichenen Gesundheitszustand und die Ganzheit von Körper, Geist und Seele anzustreben, wie z.B. durch bewusste Ernährung und positiven Gedanken.

Immer mehr werdende Eltern machen sich konkrete Gedanken, wie die Geburt, das Stillen und das Zusammenleben mit dem Baby für sie später aussehen kann. Der Grundstein dafür wird in der Schwangerschaft gelegt. Wo und wie soll das Baby zur Welt kommen – ein Geburtsplan ist hierfür sehr hilfreich. Adressen von Stillberatern sollten an der Pinnwand parat hängen, damit bei eventuellen Startschwierigkeiten gleich eine Fachkraft gerufen werden kann.

Auch der Grundstein für die Mutter-Kind-Bindung wird in der Schwangerschaft gelegt. Massagen und bewußtes Wahrnehmen kreieren ein wohliges Gefühl von Vertrautheit und Wohlbefinden. Wie du siehst, hast du alle Hände voll zu tun, dich um dein Baby und dich selbst zu kümmern. Nimm dir die Zeit, schreib dein Schwangerschaftstagebuch und lass den Alltagsstress, so gut das eben geht, einfach mal links liegen.

Angebote: Emotionale Mütterberatung, Schreibbabyberatung, Stillberatung, Ernährungsberatung, Kinderwunschberatung, Geburtsgespräche (z.B. nach traumatischen Geburten), Babymassage

Sanfte Geburt e.V. · Pfarrstr.18, 08280 Aue  
www.sanftegeburt-ev.de



## Was ist eine Doula? Einfühlsame Geburtsbegleitung

von Kerstin Stark



Als Doula bin ich vor, während und nach der Geburt für Sie da. Doula heißt übersetzt „Dienen“ oder „Betreuen“. Doula's begleiten auch Frauen, die, aus welchen Gründen auch immer, allein entbinden, bei Kaiserschnitt oder eventuellen Komplikationen. Wenn Sie keine Begleithebamme haben und nicht allein sein wollen, unterstütze ich Sie in der Zeit rund um die Geburt. Neben Hebamme oder Arzt, die bei der Geburt für den medizinischen Bereich zuständig sind und die ich nicht ersetze, widme ich mich verständnisvoll Ihren persönlichen Belangen. Ich kümmere mich auf fürsorglicher Ebene um Sie, halte z.B. Ihre Hand, bringe Ihnen etwas zu trinken, halte Sie, wenn die Schmerzen zunehmen, atme mit Ihnen oder massiere Sie. Ich ziehe mich zurück, wenn Sie allein sein wollen, bin jedoch in Ihrer Nähe, wenn Sie mich brauchen. Ich bestärke Sie im Vertrauen zu sich selbst und zu Ihren ureigenen weiblichen Kräften, selbstbestimmt zu gebären, zu stillen und sich ausreichend auf ein Leben mit Kind vorzubereiten. Sie können mich bei offenen Fragen oder wenn Sie Rat und Unterstützung benötigen, auch bereits in den ersten Schwangerschaftswochen anrufen.

### Was erwartet Sie?

Spätestens vier Wochen vor dem Entbindungstermin besuche ich Sie, um Sie und Ihren Partner näher kennenzulernen. In Vorbereitung auf die Geburt besprechen wir Ihre Wünsche und den preislichen Ausgleich für meine Leistung. Ab zwei Wochen vor der Geburt dürfen Sie mich rund um die Uhr anrufen (Rufbereitschaft). Während der Entbindung und bis zu zwei Stunden danach bin ich nur für Sie da (ohne Schichtwechsel), wenn Sie möchten, auch länger. Als ausgebildete Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilung stehe ich Ihnen an weiteren Terminen auch zu Hause hilfreich zur Seite.

Ich biete Ihnen ein kostenfreies Informationsgespräch an (30 min).  
Rufen Sie mich an, dann plane ich mir Zeit für Sie ein.

Kerstin Stark · Talgasse 7, 08371 Glauchau  
Tel. 03763-16555 · 0173-3697607 · www.stark-gesundheit.de



**„Flieg“ endlich...**

erinnere Dich, dass Du „Flügel“ hast. Wenn die warmen Sonnenstrahlen Deine Nase kitzeln und das Leben in der Natur neu erwacht, solltest Du Dir die Frage stellen, ob Du so weiter machen möchtest wie bisher. Möchtest Du in Deinem Leben etwas verändern, dann musst Du Deine Einstellung zu den Dingen ändern. Werde Dir über Dein Potenzial bewusst. Analysiere, wo Du im Leben stehst und wo Du hin willst. Sei Du selbst und schule Deinen Geist, denn er herrscht über die Materie und nicht umgekehrt.

Erkenne durch Astrologie Dein Potenzial. Karten und Pendel, als verlängertes Arm des Unterbewusstseins, geben Entscheidungshilfen. Mein „Händeauflegen“ bringt Dich in Kontakt mit Gottes Heiligem Geist. Ich lehre Dich universelle Gesetze verstehen und anwenden.

Ich möchte Dir gerne helfen, Deine „Flügel“ wieder zu entdecken, so dass Du wie der schönste Schmetterling im Sonnenschein, Deinen „Flug“ durchs Leben fortführen kannst

**„Fliegen“ musst Du selber!**

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

## Frauen Vorbilder Die weise Alte

von Ute Rademann

„Alt sein ist eine herrliche Sache, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“

Was fällt Ihnen bei der weisen Alten ein? Gibt es sie in unserem realen Leben? In Märchen gibt es die weise Alte, die Hexe oder Fee. Im christlichen Europa des 7. Jh. wurde behauptet, die magischen Kräfte der Hexen seien eine Folge der Zurückhaltung des Monatsblutes. In Märchen begegnen uns häufig alte weise Frauen, die den jungen helfen und sie unterstützen wollen. Nicht immer sind sie als Heilerin zu erkennen, oft sind es böse Hexen, die schaden wollen. Dann kommt es auf die junge Frau an, wie sie aus der verhexten Situation herauskommt oder gerettet wird.

„Die Weisheit des Alters.“

„Alt werden ist nichts für Feiglinge.“ Dieser Spruch drückt die Angst vor dem Alter aus. Angst vor Verlust, der körperlichen Attraktivität, Einsamkeit und nachlassende Denkfähigkeit, Bedeutungsverlust, körperliche Gebrechen, Abhängigkeit und Tod. Alt sein heißt einer abgewerteten diskriminierten Gruppe anzugehören. Alter Knacker – alte Hexe. „Da sieht man ganz schön alt aus“. Wir möchten die Zeit verdrängen.

Das Alter des Mannes wird unvergleichlich seltener zur Sprache gebracht als das der Frau. Beim Mann sinkt der Hormonspiegel auch, aber er bleibt bis zum Lebensende zeugungsfähig. Oft werden Frauen als ein durch ihre biologischen Funktionen bestimmtes und begrenztes Wesen gesehen. Alten Menschen sollte Respekt vor ihrem Leben gezollt werden, alten Frauen ganz besonders. Sie haben in Kriegszeiten und anderen schwierigen Zeiten dafür gesorgt, dass die jeweilige Gesellschaft weiter bestehen bleibt. Ältere Frauen werden mehr sie selbst und nehmen ihre Lebenserfahrung wirklich in Besitz. Sie können Beraterin sein, können uns ihre Lebenserfahrung sagen, aber auch Ratschläge geben.

„Es gibt kein Verbot für alte Frauen auf Bäume zu klettern.“

In der Zeit der Lebensmitte sollte sich jede Frau ein Vorbild einer alten Frau suchen, um eine Vision für die nächste Lebenshälfte zu bekommen. Dabei geht es nicht um Bewunderung, sondern es geht darum zu sehen, wie gerade diese Frau ihr Leben, ihre Überzeugungen, ihre Visionen umgesetzt haben. Das kann eine Frau des Archetypus sein (Hebamme, Priesterin, Verwandlerin o.ä.). Das können unangepasste Frauen sein, die ihren Weg ohne Konventionen gehen. Es kann aber auch eine Frau aus dem Bekanntenkreis sein, die eigene Mutter oder die Mutter einer Freundin, die einen durch ihr gelebtes Leben beeindruckt. Mir fallen da spontan die Taucherinnen in Korea und Japan ein, die bis ins hohe Alter tief ins Meer tauchen und mit einer besonderen Atemtechnik dort Meerestieren fangen. Die älteste von ihnen ist 80 Jahre alt. Sie zeigen besonderen Stolz und Lebensfreude.

*Wünsch dir was  
sagt die gute Fee*

*Alt und weise möchte ich werden  
und unerschrocken.*

*Eine eigensinnige Alte  
mit silbernen Haaren  
ohne Strümpfe  
in lila Sandalen.*

*Und Lachfalten  
möchte ich haben.  
Ganz viele.*

*Anne Steinwart*

Zu diesem Thema lade ich, Ute Rademann, zu einen Workshop „Die Weise Alte“ am 15.7.15, 19–21 Uhr in den Kulturladen Rademann Schwarzenberg ein.

### Weitere Termine

27.4.15 VHS-Vortrag

4.5.15 VHS-Workshop

25.5.15 Frühlingswandern für Frauen ab 40

6.5.15 Frühlingswandern für Frauen ab 40

15.7.15 Die Weise Alte – Frauenbilder in Wechselzeiten

Webseite:

[www.ute-rademann.de](http://www.ute-rademann.de)

**Ute Rademann**  
FGF GESUNDHEITSPÄDAGOGIN  
– WECHSELJAHRESBEGLEITERIN –



## Gespräche mit Tieren, wie funktioniert das? Tierkommunikation

von Birgit Tessmann

Tiere sind uns treue und liebevolle Begleiter und sie sind in ihrer Seelenenergie licht, klar, hell, weich und liebend. Deshalb ist es von großer Wichtigkeit, in der Tierkommunikation ethische Grundsätze zu befolgen. Entscheidend ist die wahre Liebe und der Respekt vor dem Tier.

Über die Telekommunikation wird es Ihnen ermöglicht, die Vorlieben und Abneigungen, Schmerzen und Ängste und deren Gründe, die Vergangenheit und eventuelle Traumata Ihrer Tiere besser zu verstehen und mit Verhaltensstörungen umgehen zu können. Manche Tiere warten sehnsüchtig darauf, sich mitteilen zu können und verstanden zu werden. Bei manchen Tieren dauert es länger bis ich ihr Vertrauen gewonnen habe, andere Tiere sind sofort bereit, mit mir zu kommunizieren. Tiere haben ein Recht darauf, von uns gehört zu werden. Sie sind unsere Familienmitglieder, unsere Kinder und Lebenspartner. Auch sie suchen, genau wie wir Menschen nach Erklärungen, im Falle von Krankheiten, Trennungen, Urlaub, Wohnungswechsel, ja und auch bei dem Thema Tod.



Bei jedem Gespräch lasse ich mich völlig auf das Tier ein und freue mich über die Reaktion und Offenheit. Jedes Tiergespräch ist anders, jedoch immer sehr spannend und erkenntnisreich. In dem Tiergespräch bin ich neutral und übersetze was das Tier sagt.

*Tiere sind liebende Wesen und sie verdienen es geliebt und verstanden zu werden.*

Wünscht ein Tierbesitzer, dass ich Kontakt zu seinem Tier aufnehme, benötige ich ein Bild von seinem Liebling und auch Fragen welche beantwortet werden sollen. Auf Wunsch wird ein Protokoll über das Tiergespräch angefertigt. Das Tiergespräch dauert im Durchschnitt bis zu einer Stunde. Es ist von großer Wichtigkeit zu wissen, dass ein Tiergespräch niemals den Besuch beim Tierarzt ersetzen kann. Meine Arbeit ist ein Gespräch mit dem Tier. Ich bin dabei die „Übersetzerin“ und überbringe das, was das Tier mitteilt. Es ist auch möglich, Kontakt zu verstorbenen Tieren aufzunehmen.

Birgit Teßmann (siehe unten), Dipl. Lebensberaterin, Geistheilerin/Energiecoach/ Tierkommunikatorin · [www.lebensfreude-reiki.de](http://www.lebensfreude-reiki.de) · [www.tierhelferin.de](http://www.tierhelferin.de) · Tel. 03721–2738038

## Vorgestellt: Birgit Teßmann Lebensfreude

1985 geriet ich in eine tiefe Lebenskrise und verlor die Freude am Leben. Ich hatte oft das Gefühl, so kann mein Leben nicht weitergehen und ich machte mich auf die Suche. Ich machte mich auf, nach der Freude am Leben zu suchen. Rat holte ich mir bei Kartenlegerinnen, besuchte ein Meditationszentrum und ließ mich in Reiki einweihen. Diese Erfahrungen waren für mich wichtig, doch brachten sie meine Freude am Leben nicht zurück. Beim Lesen einer großen Anzahl von Büchern und Besuche von Seminaren, glaubte ich die Freude am Leben zu finden. Und eines Tages auf dem Weg als Suchende, traf ich eine, heute für mich liebe Freundin, welche mir von der Geistheilung berichtete.

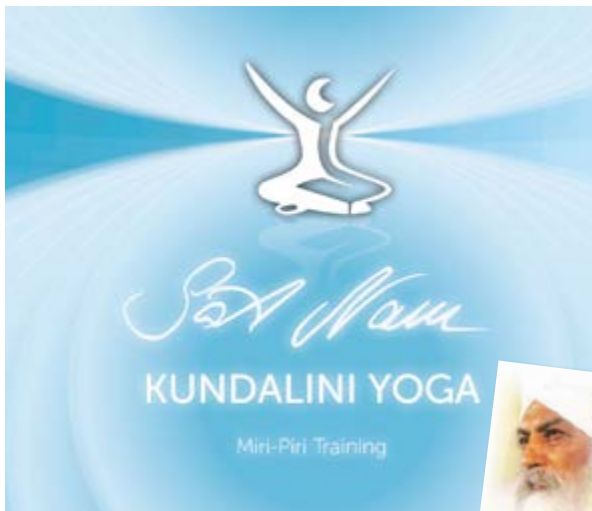
All' meine Sinne waren hellwach und ich begann im März 2014 eine Ausbildung zum Energiecoach und Geistheiliger in der Heilpraxis Naumann ([www.heilpraxis-naumann.de](http://www.heilpraxis-naumann.de)). In dieser Ausbildung habe ich unendlich viel Selbsterfahrung gemacht und mein Leben ist bunt, froh und erfüllt. Im Januar 2015 legte ich meine Prüfung als Geistheiligerin und Energiecoach ab. Bereits seit Mai 2014 arbeite ich in meiner eigenen Praxis und bin jeden Tag erfüllt von meiner Arbeit als Geistheiligerin. Die Lebensfreude spüre ich jeden Tag und ich bin so unendlich dankbar, dass ich mich auf den Weg der Selbsterkenntnis gemacht habe und mir viele Menschen zur Seite standen und stehen.

Ich bin angekommen und lebe als Geistheiligerin meine Berufung.

Dipl. Lebensberaterin & Geistheiligerin Birgit Teßmann  
09235 Burkhardttsdorf, Am Markt 2b  
Tel. 03721–2738038  
[www.lebensfreude-reiki.de](http://www.lebensfreude-reiki.de)



## Kundalini-Yoga LehrerInnen-Ausbildung 2015-2016 im Erzgebirge



Werde MeisterIn deiner selbst und erwecke dein Potential mit Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird! Dieses Ausbildungsprogramm ist für jede/n geeignet, ganz gleich, ob du ein/e qualifizierte/r YogalehrerIn werden möchtest oder dir einfach wünschst, deine persönlichen Erfahrungen mit Kundalini Yoga zu vertiefen.

Die Ausbildung schafft die Grundlage für eine lebenslange Yogapraxis. Schwerpunkte sind Theorie und Techniken des Kundalini Yoga. Du wirst über Yoga lernen, es auch praktizieren und dabei weiterhin deiner Arbeit und anderen Aktivitäten nachgehen können. Du erlangst das Wissen und die Selbstsicherheit, die notwendig sind, um dich und die Welt um dich herum zu verändern.

Am Freitag, den **10. April 2015, um 18.30 Uhr** sind alle Interessenten zu einem **Informationsabend** zu dieser Ausbildung eingeladen bei:

**Katrin Zehm**  
Yoga und Ayurveda (er)leben  
Auer Str. 80 in 83150 Lauter-Bernsbach

Anfragen gern auch unter Tel. 03771-2176565 oder [ans.aue@freenet.de](mailto:ans.aue@freenet.de).

## Was ist Gestalttherapie?

von Oliver Schmid

„Lass Deinen Fuß einfach mal machen.“ In den letzten Minuten hatte ich meinem Klienten zugehört, wie es ihm in einer beruflichen Konfliktsituation ergangen war. Dabei fiel mir die zunehmende Unruhe in seinen Beinen auf, und so lenkte ich seine Aufmerksamkeit dorthin. Weg vom bloßen Inhalt und hin zum ganzheitlichen Erleben seiner Situation, die sich in diesem Fall sehr direkt körperlich zeigte. Ich wusste nicht, wohin uns das führen würde, aber es hatte mich neugierig gemacht – es war viel konkreter und greifbarer als die eben erzählte Geschichte von vor zwei Tagen.



Foto: Heiga Schmedel / jphello.de

Wir Gestalttherapeuten sind Entdecker. Forscher des Moments. Oder besser: Reiseleiter für unsere Klienten durch ihre eigene Erfahrungswelt. Wir stellen uns und unsere Wahrnehmung zur Verfügung, menschlich und auf Augenhöhe. Unser Angebot ist Kontakt – professionell und selektiv, aber immer authentisch. Wir öffnen den Raum für Gedanken, Gefühle und Impulse, die im Alltag beiseite geschoben werden müssen. Manchmal tun wir das sachte, manchmal provokativ, manchmal humorvoll, aber immer voller Wertschätzung.

Wir begrüßen alles, was sich zeigt, deutlich wird, ins Rollen kommt. Denn wir vertrauen auf die innere Logik des Entwicklungsprozesses unserer Klienten. Dass sich der nächste Schritt zur Lösung folgerichtig ergibt, wenn man sich nur zunächst auf den gegenwärtigen Stand einlässt. Auch wenn oft weder wir noch unser Gegenüber vorab wissen, wie dieser nächste Schritt aussehen wird.

Im Fall meines Klienten wurde das Hibbeln seiner Beine, als er es nicht mehr zurückhielt, zunehmend zu einem festen Stampfen. Das war kein Impuls fortzulaufen, sondern ein wortwörtlich starker Auftritt. „Ich bin auch jemand, ich habe auch Recht!“, sagte er zunächst leise und rief es schließlich. Sehr schön, der Klient hatte Kontakt zu seiner Wut aufgenommen. Ich war gespannt, was als nächstes geschehen würde.  
*Oliver Schmid · [www.immer-ist-jetzt.de](http://www.immer-ist-jetzt.de)*



**INSTITUT  
SVEN KRIEGER**

Kennenlern-Workshop Gestalttherapie 11.4.2015  
im Institut Sven Krieger, Infos und Anmeldung:  
Tel. 0371-23479699, [www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)



**Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie  
Weiterbildung in Psychotherapieverfahren**

Lernen Sie Gestalttherapie und Prozessbegleitung kennen. Unsere Dozenten geben Ihnen in Workshops die Möglichkeit dazu die Therapien live zu erleben und aktiv daran teil zu nehmen.

**Prozessbegleitung** (mit Kerstin Göhler) : Samstag, den 11. April 2015  
von 10 - 15 Uhr · Unkostenbeitrag: 35 Euro

**Gestalttherapie** (mit Alexandra Binder): Freitag, den 24. April 2015  
von 14 - 20:30 Uhr · Unkostenbeitrag 50 Euro

Bei Buchung eines Kurses werden die Unkosten mit der Kursgebühr verrechnet

Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz · T (03 71) 23 47 96 99  
[www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)

### Bewegungsschule & Therapie

Bärbel Espig

sucht ab sofort  
engagierte MitarbeiterIn

vorerst max. 15-20 Stunden / Woche.  
PhysiotherapeutIn mit Qualifikation Manuelle Therapie und/oder Manueller Lymphdrainage bevorzugt gerne auch mit Talent zum Organisieren (Lehrgänge, Vorträge vorbereiten).

Bitte bei Interesse mit entsprechenden Bewerbungsunterlagen melden per E-Mail [info@physiotherapie-espig.de](mailto:info@physiotherapie-espig.de) oder per Post: Annaberger Str. 65, 09474 Crottendorf

## Das Elke-Fischer-Netzwerk



Das Elke-Fischer-Net(z) ist eine Unternehmerplattform für klein- und mittelständische Unternehmen, Gewerbetreibende, Freiberufler und Selbstständige unterschiedlicher Branchen, die aktiv und offen für neue Ideen, Kontakte und Gespräche sind. Regelmäßige Veranstaltungen und Aktivitäten bieten den Unternehmern zahlreiche Möglichkeiten, sich zu präsentieren und für das eigene Unternehmen zu werben, vorwiegend in der Region Mittleres Erzgebirge / Mittelsachsen / Chemnitz / Zwickau und sachsenweit. Gemeinsame Treffen im Netzwerk und Termine der Kooperationspartner, aus Wirtschaft, Kunst, Kultur und dem gesellschaftlichen Leben in den Städten und Gemeinden, sind fester Bestandteil der

kontinuierlichen Zusammenarbeit. Persönliche Einladungen der Partner/innen im EFN und der Kooperationspartner gestalten ein abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot für interessierte Unternehmen. Sie tragen wesentlich zum „Wachstum“ des Netzwerkes bei, insbesondere gefragt sind dabei innovative Ideen, konstruktive, faire Gespräche und neue Geschäftskontakte, denn: „Immer noch werden Geschäfte zwischen Menschen gemacht!“

Mehrmals im Jahr sind die Partner/innen zu einem unterhaltsamen Abend mit eingeladen. Im Monatsbrief und über die Homepage werden aktuelle Mitteilungen aus dem Elke-Fischer-Net(z) zusammengestellt, im Menü intern erhalten die Partner/innen (mit Vereinbarung) zusätzliche Informationen, zum Nutzen einer positiven Geschäftsentwick-

lung. Sie finden hier Unterstützung für Ihre Fragen, Ihren geplanten Auslandsaktivitäten oder beim Stellen der Anträge für Fördermittel sowie passende Ansprechpartner u.a.m. Eine Partnerschaft im Elke-Fischer-Net(z) beginnt nach dem individuellen Gespräch zu Ihren Vorstellungen und Erwartungen, auf Basis einer Jahresvereinbarung. Interessiert? Dann kommen Sie einfach vorbei (mit Anmeldung). Wir laden Sie recht herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

*„Unterschätze nie, was eine kleine Gruppe engagierter Menschen tun kann, um die Welt zu verändern. Tatsächlich ist es das Einzige, was je etwas bewirkt hat.“*

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung:  
Elke Fischer · Tel. 0371-7714045 · Mobil: 0170-2258623



Email: [info@elke-fischer.net](mailto:info@elke-fischer.net)  
[www.elke-fischer.net](http://www.elke-fischer.net)

## Analyse und Neutralisierung geopathischer Störzonen & negativer Erdenergien Taiji – Qi Geo-Feng-Shui

**Die Analyse:** Durch die energetische TAO QI Geo Feng Shui Analyse wird gemessen welche Störungen sich an und unter einem Ort befinden. Es können geopathische Störungen wie Wasserradern, Benkergritternetzlinien, Erdverwerfungen oder auch negative gespeicherte Energien in der Erde wie z.B. Krieg oder Angst gefunden werden.

Eine mögliche Störung durch Stromleitungen, Radaranlagen, Mobilfunkmasten gibt Aufschluss über äußere Beeinflussungen. Die Analyse von Fremdseelen – Seelen verstorbener Menschen in Wohnräumen die sich z.B. in der Nähe eines Friedhofes oder Opferplatzes befinden runden die gesamte Messung ab.

Die negativen geopathischen Energien aus der Erde haben einen immer stärkeren Einfluss auf den Menschen. Bei vielen hat sich über die Jahre hinweg eine „schleichende“ Krankheit entwickelt. Sie klagen über körperliche oder geistige Beschwerden für die der Arzt oder Heilpraktiker keine genaue Ursache herausfindet. Symptome können u.a. sein: Einschlafprobleme, Schlaflosigkeit, Herzrasen, häufiges Erwachen in der Nacht, Krebs, Rheuma, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, chronische Krankheiten, Übersäuerung, Bluthochdruck, Nervenleiden, Depressionen, Energiemangel, Organschwäche, Antriebsmangel usw. Die energetische Analyse wird durch die Pranalehrerin Martha Wittekind durchgeführt.

**Die Heilung des Platzes:** Mit der TAO QI Regulierung werden die negativen geopathischen Störzonen neutralisiert. Alte über die Jahrhunderte gespeicherte Informationen in der Erde können bis zu einer Tiefe von 200m entfernt werden. Seelen verstorbener werden ins Licht geschickt. Zusätzlich wird die gesamte Raumenergie gereinigt. Dabei werden die Wände und Decken mit eingeschlossen. Das ist immer für den Einzug in neue Räumlichkeiten zu empfehlen denn die energetischen Informationen der Vormieter sind in den Wänden eines Raumes gespeichert.

**Der Schutz:** Mittels kosmischer TAO QI Energieübertragung wird ein Schutzobjekt erstellt welches die Wohnräume und deren Bewohner vor negativen Faktoren wie z.B. Mobilfunkstrahlung, Starkstromleitungen und fremder negativer Energie schützt. Dieses Objekt ist mit den korrekten Informationen und passenden Stärke an Energie zum Schutz der Bewohner ausgestattet. Es kann über viele Jahre ohne Neuprogrammierung verwendet werden.

**Sind Sie Therapeut oder Arzt?** Lassen Sie überprüfen ob sie oder ihre Klienten sich auf einer belasteten Zone befinden oder ob Ihre Praxisräume eine starke Belastung von krank machender Energie der Klienten aufweisen. Oft stehen Therapieliegen auf oder neben einer geopathischen Störung. Dadurch kommt es nicht nur zur Beeinträchtigung des Klienten sondern auch zu

einer Dauerbelastung des Therapeuten der schon viel seiner positiven Energie an andere Menschen abgibt. Hier empfiehlt sich ebenfalls ein Schutzobjekt vor negativer Energie der Klienten.

### Der Vorteil der TAO QI Methoden:

Die negativen Störungen werden nachhaltig neutralisiert, sodass sich der Energiewert an einem Ort langsam erholen kann. Alles darf an seinem Platz stehen bleiben, kein Möbelverrücken. Es muss nicht in externe Hilfsmittel wie z.B. Abschirmmatten investiert werden. Auf Wunsch werden negativ gespeicherte Energien im menschlichen Organismus neutralisiert. Ebenfalls können Sie eine passende Qi Gong Übung erlernen, die Sie reinigt und in Ihrem Heilungsprozess unterstützt.

Marcus Wendt · Chemnitz · Tel. 0163-7334580  
E-Mail: [mail@tao-qi.de](mailto:mail@tao-qi.de) · Website: [www.tao-qi.eu](http://www.tao-qi.eu)



## raum+Konzept / Kraftort-Lebensraum

von Georg-Steffen Kotzur

Ein „guter Platz“ zeichnet sich dadurch aus, dass die darauf lebenden und arbeitenden Menschen ihr höchstes Potential entwickeln können, gesund und harmonisch mit ihrer Umwelt verbunden sind, ob auf Arbeit, mit der Familie oder in der Freizeit. Bereits vor 80 Jahren machten Freiherr von Pohl und nach ihm andere Forscher, Ärzte und Heilpraktiker die Bedeutung von Erdstrahlen unter Schlafplätzen als Krankheitsreger bekannt.

Als Elektroniker, Innenausstatter und Geopathologe übernehme ich mit meiner Arbeit neben Schlafplatzuntersuchungen auch Themenbereiche wie Schallschutz, Radioaktive Abstrahlungen

und Elektrosmog. Ein tief gehendes Wahrnehmen der Einwirkung von Erdstrahlen an meinem Arbeitsplatz gab mir vor zwei Jahren den Anlass, ein Verfahren zur Entstörung der betreffenden Zonen zu entwickeln. Dieses Verfahren macht es im Speziellen möglich, auch Flächen mit radioaktiven Ausstrahlungen zu neutralisieren und zu harmonisieren.

Beispiel: M., 30J. aus Z. bat mich um die Untersuchung seiner Wohnung, die er erst 3 Monate bewohnte und Anzeichen eines Kräfteverfalls an sich feststellte. Die Untersuchung ergab drei sich überlagernde Zonen mit radioaktiven Ausstrah-

lungen, die ich mit meinem Verfahren wandeln konnte, sodass M. kurz darauf seine gewohnte Kraft zurückerlangte.



**KRAFTORT** & Schwingen

Ich bearbeite gern Ihre Anfragen:  
Georg-Steffen Kotzur · Hainstraße 110, 09130 Chemnitz  
Tel. 0371-44453847 · Mobil: 0172-7926666  
E-Mail: [kraftort-lebensraum@web.de](mailto:kraftort-lebensraum@web.de)  
[www.kraftort-lebensraum.de](http://www.kraftort-lebensraum.de)

# Frühlings-Gartentipp Vorbereitung im Garten und bei den Kübelpflanzen

von Uwe Böhm



Foto: Rühner-Sturm / pixelio.de

Die Vögel sind schon wieder in Frühlingsstimmung. Wer früh hinaus geht hört Sie lautstarke werben. Das zeigt, dass der Winter sich seinem Ende neigt. Die Frühjahrsblüher zeigen Ihre Blüten und es fängt an zu krabbeln bei den meisten Kleingärtnern.

Ich denke, dass ähnlich dem Vorjahr im Gebirge alles noch etwas dauert und wir noch einige Schneeschauer zu erwarten haben. Trotzdem ist es wichtig vor zu arbeiten. Draußen geht noch nicht so viel. Kahlfröste könnten noch kommen. Daher alles noch luftig abgedeckt lassen. Bei Stellen (z.B. am Haus), die schnell austrocknen können, an Wässern denken, wenn dort empfindliche Pflanzen stehen. Dabei kann es nicht schaden diesem Gießwasser etwas „Humusbrühe“ beizugeben. Das kann ein Sud aus Kompost sein aber auch z.B. eine ganz schwache Lösung aus Lignohummat B oder Humisol. Es geht hier nicht darum zu düngen, sondern dem auftauenden Boden Lösungen zuzugeben, die die Pflanzen vor übermäßigem Nährstofffluß bei Ende des Frostes schützen.

Die größte Sorge vieler Kleingärtner ist im Frühjahr der Befall mit Läusen und ähnlichen Insekten. Meist ist das hausgemacht. Die Pflanzen kommen aus dem Winter und haben um sich herum eine Fülle von Nährstoffen, die Sie verarbeiten müssen. Meist ist das zu viel. Das wird dann von Ihnen nicht verarbeitet, sondern gleich

wieder als Zucker ausgeschieden. In der Folge haben wir massiv Läuse und ähnliches Getier. Deshalb rate ich immer zur Beobachtung. Normal fressen diese Insekten den Zucker und sind dann nach ein paar Tagen wieder weg. Bleiben Sie da, ist das oft ein Zeichen, dass die Pflanzen dort zu gut versorgt sind. In dem Fall also nicht nur die Insekten bekämpfen, sondern auch die Pflanze entlasten. Nur **Humuslösungen**, wie z.B. Lignohummat B oder Humisol, können ein Übermaß an Nährstoffen abpuffern. Aber auch halbfertiger Kompost ist gut. Meist ist Stickstoff das Übel und der Umsetzungsprozess von zu kompostierendem Material nimmt etwas davon weg um zu funktionieren.

Bei allen Kübelpflanzen, die auf das Frühjahr mit Licht und Sonne warten, sollte nun entsprechend Vorbereitung getroffen werden. Lieber nicht zu zaghaft zurück schneiden und vor allem auch den Wurzelbereich nicht vergessen. Etwas neue Erde und eventuell ein größerer Topf lassen die Pflanze aufleben. Wichtig ist auch die Untersuchung nach Wurzelschädlingen. Wenn wieder gewässert wird könnte das eine oder andere Getier wieder aktiv werden. Gab es im Vorjahr Probleme, dann beim Topfen etwas **Niem** in Form von **Pellets** oder **Presskuchen** begeben. Die Wirkstoffe gehen in die Pflanze und sollten Schädlinge nun anfangen zu fressen, ist das Ihr Ende. Darüber hinaus harmonisiert Niem den Boden und ist im Zerfallsprozess super für die Erde im Topf. Bitte sanft anfangen zu düngen. Am Anfang wird gerade Stickstoff nur in geringer Menge benötigt. Homöopathische Dünger wie **Biplantol Verde** oder **Biplantol Guano** helfen ganz gut durch die enthaltene Pflanzenstärkung, das die Austriebe nicht gleich vergeilen. Humisol, die sanfte Kraft aus der Natur, wirkt Wunder bei der Ausbildung frischer Knospen.

Also dann auf ein sonniges Gartentage 2015!

Dipl.Ing. Uwe Böhm · Hohndorf

Tel.03775-4499702 · [www.natur-concepts.de](http://www.natur-concepts.de)

## bio-vogtland

**Mandy Goller – Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie, Gesundheitsberaterin** Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt, Ausbildungen und Beratungen Praxisorientierte Neue Homöopathie, ☎ Dorfstraße Straße 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-71395 & 0162-943567 · E-Mail: [mandy.goller@web.de](mailto:mandy.goller@web.de), [praneo.hom.orgaheiner.net](http://praneo.hom.orgaheiner.net)

**Carina Leithold** – kreative & natürliche **Fotoshootings** mit Mensch und Tier; Fotografie als Selbst-Erfahrung; fotografische Therapie- Seminar- und Reisebegleitung; Tier- und Naturfotografie, Fotokalender, Mandalas; Seelenbilder; Bildlizenzen ☎ 08262 **Muldenhammer** ☎ 037465-40535 [www.gluucksbegleiterin.de](http://www.gluucksbegleiterin.de), [www.mandala-zauber.de](http://www.mandala-zauber.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](http://www.h-a-r-m-o-n-i-e.de)

**IAKA Sachsen – Körper & Klangtherapie:** Oliver Möhwald, Dozent für AquaRelax, Watsu & Wata, Konzerte, Klang & Trancereisen, Klangmassagen, & Workshops, ☎ Untere Bärenloher Str. 8a, 08645 **Bad Elster**, ☎ 037437-53296, [www.iaka-sachsen.de](http://www.iaka-sachsen.de) & [www.didgeridoo-kurse.de](http://www.didgeridoo-kurse.de)

## bio-vorzergebirge – Raum Zwickau

„**Lebensmittelpunkt**“ – Ihr regionaler Frischemarkt für Zwickau und Umgebung, Fachmarkt für Lebensmittel im BIOstandard, ☎ Karl-Liebkecht-Str. 3, 08056 **Zwickau**, ☎ 0375-2736 7967, [www.LMP-zwickau.de](http://www.LMP-zwickau.de)

„**MACH DICH AUF**“ **Sylvia Dietl** Energieheilverfahren und Lebensberatung, Heilerin und Spirit. Beraterin, **Prana-Heilung, Russische Heilmethoden** (leicht erlernbar), **Meditationen**, Entspannungs-, Körper- und Atemübungen, ☎ Bahnhofstraße 10 A, 08451 **Crimmitschau**, ☎ 03762-6619009, [www.mach-dich-auf.eu](http://www.mach-dich-auf.eu)

**Restaurant Vitaler Hirsch des Landhotels Sperlingsberg**, Inhaberin **Mandy Hirsch**, BIO-VEGGI-WILD – Küche mit Herz & Verstand; hauseigene bio- u. ökol. Zucht; VEGGI Stammtisch; Naturkostbuffet & -Zubereitungen, Fasten, Naturschlafsystem, ☎ Sperlingsberg 2, 08451 **Crimmitschau / Gablenz**, ☎ 03762-945670, [www.sperlingsberg.de](http://www.sperlingsberg.de)

**Naturheilpraxis Breitfeld**, Heilpraktiker **Jens Breitfeld**, Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde, Orthomolekulare Medizin, ☎ Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 **Wilkau-HaBlau**, ☎ 0375-21439436, [www.naturheilpraxis-breitfeld.de](http://www.naturheilpraxis-breitfeld.de)

**Zum Kräuterberg – Angela & Dietmar Schmid**, Kräuterteek, Kräuterprodukten, Keramik, Kräuterkurse, **Kräuterwanderungen**, Projekte in Schulen, Töpferkurse, Herstellung und Informationen zu effektiven Mikroorganismen (EM), **Permakulturprojekte**, ☎ Schieferberg 4, 09350 **Lichtenstein**, ☎ 03720-492985, [www.zum-kräuterberg.de](http://www.zum-kräuterberg.de)

## bio-erzgebirge – Aue/Schneeberg

**Kunsthaut Eibenstock**, Inh. **Kerstin & Wolf-Dietrich Schreiber**, 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** (Nahe Sportplatz), ☎ 037752-50420 · [www.kunsthaut-eibenstock.de](http://www.kunsthaut-eibenstock.de)

**YOGA und Ayurveda (er)leben** · **Katrin Zehm** · **Kundalini-Yoga, Ayurveda**, ganzheitl. Gesundheitstraining in Aue, Bernsbach und Schwarzenberg ☎ Auer Str. 80, 08315 **Lauter-Bernsbach OT Oberpfannenstiel** ☎ 03771-2176565 · E-Mail: [ans.aue@freet.net](mailto:ans.aue@freet.net)

**Aesculap-Apotheke Aue**, Apotheker **Steffen Quellmalz** e.K., Vitalstoffmischungen, Homöopathie, Haar-Mineralstoffanalysen, Umweltnalysen, computergestützte Hautanalyse und Anfertigung individueller Kosmetik, ☎ Schwarzenberger Str. 7, 08280 **Aue**, ☎ 03771-551258, [www.apotheke-aue.de](http://www.apotheke-aue.de)

**Yoga-Zentrum-Schneeberg**, **Evelyn Klumck**, **Yoga**-Lehrerin BVY, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit,

Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebens- und Partnerschaftsanalysen, ☎ Gartenstraße 10, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-382563, [www.yoga-in-schneeberg.de](http://www.yoga-in-schneeberg.de)

**Ganzheitliche Physiotherapie Ina Klinger**, Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auraanalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströmen, **Meridian-Klopf-Technik**, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☎ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 **Schneeberg**, ☎ 03772-3729056, [www.lebensfreude-ina-klinger.de](http://www.lebensfreude-ina-klinger.de)

**Christine Lukaschek, BIODANZA** – Tanz des Lebens, in **Schwarzenberg, Plauen** und **Chemnitz**, ☎ Ostsiedlung 3, 08294 **Löbnitz**, ☎ 0177-7219150, [www.biodanza-chemnitz.de](http://www.biodanza-chemnitz.de)

## bio-erzgebirge – 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](mailto:janamuenzner@web.de)

**BioMARKT Schwarzenberg & Bistro**, **Christian 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](http://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.ekmhmb.de](http://www.ekmhmb.de)

**Ute Rademann GfG Gesundheitspädagogin, Wechseljahresbegleiterin**, Vorträge, Seminare, Einzel- od. Gruppenberatung zum Thema Lebensmittel/Wechseljahre, ☎ Obere Schlossstr. 3, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-762071, [www.ute-rademann.de](http://www.ute-rademann.de)

**PRANAzentrum Schwarzenberg**, **Grit Mustroph**, Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☎ Vorstadt 4, **Schwarzenberg**, ☎ 0173-3822353, [www.pranahheilung-erzgebirge.de](http://www.pranahheilung-erzgebirge.de)

**Vitalzentrum Schwarzenberg**, **Jana & Andreas Müller** Ernährungs- & Leistungszentrum, Osteopathie, HP für Physiotherapie, ganzheitl. Physiotherapie, Yoga, Dorn & Breuss, HotStone, Fußzonen-Massagen, Säure-Basen-Haushalt, Vegachek, ☎ Anton-Günther-Str. 1, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-25907, [www.vitalzentrum-schwarzenberg.de](http://www.vitalzentrum-schwarzenberg.de)

**Vertriebsagentur Hähner, Ludmilla Hähner**, Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin, ☎ Talstraße 6, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-23957, 016097075437, E-Mail [haehner.auto@online.de](mailto:haehner.auto@online.de), [www.haehner.net](http://www.haehner.net)

**Niehoff Alpakas Roland und Helga Niehoff** Naturbelassene Produkte, Kleidung und Accessoires aus der Wolle der Alpakas; **Alpakatherapie** und tiergestützte Aktivitäten mit qualifiz. Naturheilkundler; Kennenlernen, streicheln und an der Leine führen, telefon. Anmeldung: ☎ 03774-820584 ☎ Bergsiedlung 15, 08352 **Raschau**, [www.niehoff-alpakas.de](http://www.niehoff-alpakas.de)

**Sylvie Lutz**, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Vorträge u. Praxisurkunde zu Vitalstoffreicher Vollwertkost & Naturkosmetik, Thermomixservice, Ausbildung u. Kochtreffs, **Dunkelfeld-Mikroskopie**, ☎ Alte Annaberger Str. 22a 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-505668, [www.biohummel.de](http://www.biohummel.de)

**Dienstleistungsagentur Hans-Joachim Siegmund, Wasser-tankstelle** – Organisation von Infoabenden zum Thema **Wasser**, Wasser kostenfrei probieren, Berat. und Weiterbildung zum Thema **Wasser**, Testen von Leitungswasser oder Lieblings-Mineralwasser, ☎ Dorfstraße 46, 08340 **Schwarzenberg**, ☎ 03774-24735, [www.zukunftmitwasser.de](http://www.zukunftmitwasser.de)

**Katja Wagner, Mobiler Betreuungsdienst** für Menschen mit geistigen Behinderungen, demenzbedingten Fähigkeitsstörungen und psychischen Erkrankungen in ihrem gewohnten häuslichen Umfeld oder in Integrationsgruppen, ☎ Talstraße 12, 08359 **Breitenbrunn**, ☎ 0151-56136341, E-Mail: [diegutefee-erz@gmx.de](mailto:diegutefee-erz@gmx.de)

**Maler Lutz Fischer**, Dekorative Wand- und Farbgestaltung mit **Feng Shui**, Farben & Putze, Geomantie, ☎ Am Milchbach 30, 08359 **Breitenbrunn OT Erlabrunn**, ☎ 0174-2030838, E-Mail: [lutz-fischer1@web.de](mailto:lutz-fischer1@web.de)

**Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof**, Inhaber **Jörg Nestler**, naturnahe Bewirtschaftung, Kindergeburtstage u. Schulklassen willkommen, **Hofladen Birgit Nestler**, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräuterwanderungen ☎ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 **Rittersgrün**, ☎ 03775717978, [www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de)

**JEMAKO-Stützpunkt Anke-Maria Stieler**, Beraterin für antiallergisches und umweltfreundliches Säubern des Wohn- und Lebensbereiches Kirchstr. 2, ☎ 08359 **Breitenbrunn OT Rittersgrün**, ☎ 037757-189773, E-Mail: [stieler@jemako-mail.com](mailto:stieler@jemako-mail.com)

## bio-erzgebirge – Annaberg

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

**Bettina Brückner, Praxis „Leicht – Sein“**, Familien- u. Systemaufstellungen, Einzel- u. Paararbeit nach vorheriger Anmeldung, ☎ Max-Michel-Straße 15, 09456 **Annaberg-Buchholz**, ☎ 03733-26401, E-Mail: [bettina.brueckner@gmx.de](mailto:bettina.brueckner@gmx.de)

Dipl.-Päd. **Simone Reichel, ILP - Coach**, Mitgl. im internat. Fachverband ILPV, Individuelles Coaching mit Reflektion auf das Systemische; Ändern der typbedingten Glaubenssätze; Ausgleichen des Energieverlustes durch Energieumwandlung ☎ Eisenstr. 55, 09456 **Mildenau**, ☎ 0173-7749338 od. 03733-500724

**Astrids Bewegungsland, Astrid Halm, Reikimeisterin/Lehrerin**, Qi Gong Seminarleiterin, Facilitator in Training Birth Into Being, Behandlung, Beratung, Ausbildung, Seminare, Vorträge, Meditationsabende, **Bewegungskurse für Kinder, Qi Gong**

Kurse ☑ Annaberger Str. 56, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT Schönfeld, ☎ 03733-1320103, [www.astridsbewegungsland.de](http://www.astridsbewegungsland.de)

**Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst** in der Natur, ☑ Schlettau Straße 4, 09468 Tannenberg, ☎ 03733-542915, [www.gabriela-schlenz.de](http://www.gabriela-schlenz.de), [www.atelier-engelsberg-fundgrube.de](http://www.atelier-engelsberg-fundgrube.de)

**Naturheilpraxis Dr. Burkhard Flechsig**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Master of Arts, Komplementäre Medizin-Kulturwissenschaften-Heilkunde, F.X. Mayr Arzt, Homöopathie, (G. Vithoulkas), Dozent für biol. Medizin (Uni. Mailand) ☎ 03734-12150, ☑ Schillerstraße 68, 09427 Ehrenfriedersdorf, [www.naturarzt-flechsig.de](http://www.naturarzt-flechsig.de)

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

**bioFee – ökologisches Catering, Mandy Barth**, leckere Bioamenüs für Kindergärten, Schulen, Firmen u. Privat mit Bringservice. Bioparty-service u. Veranstaltungscatering, Frischeküche im EGE, ☑ Straße der Freundschaft 11, 09456 Annaberger – Buchholz, ☎ 0371/9090745, [www.bio-fee.de](http://www.bio-fee.de)

**Café Anna, Inh. Christine Meyer**, Leckeres für alle Anlässe aus eigener Herstellung aus gesunden Zutaten, **EM-Café-Erfahrungen seit 1999**, Mo–Do 12–17 Uhr, Fr Ruhetag, Sa–So ab 13 Uhr, ☑ Neudorfer Str. 282 E, 09474 Crottendorf, ☎ 037344-79044, [www.heimat-erzgebirge.de](http://www.heimat-erzgebirge.de)

**RegenerationsRaum Dipl. Ing. Sebastian Martin**, Beratung für regeneratives Schlafen, gesundes Wohnen und Arbeiten, Auffinden und sanieren von Einflussfaktoren vor Ort wie Elektromog, Erdströmen, energet. Belastungen und Qi-Fluss, Burnout-Prävention, ☑ Annaberger Str. 96b, 09474 Crottendorf, ☎ 037344-79049, 0152-55282738

**Bewegungsschule & Therapie Bärbel Espig**, Physiotherapeutin, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation von Feldenkrais-VE u.ä., ☑ Annaberger Str. 65, 09474 Crottendorf, ☎ 0171-7482649, [www.physiotherapie-espig.de](http://www.physiotherapie-espig.de)

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

## bio-erzgebirge – Stollberg/Thalheim

**Klangmassage Stollberg, Inh. Norman Schirmer**, wohlthuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, ☑ Zwickauer Str. 21, 09366 Stollberg, ☎ 0176-96985457, [www.klangmassagie-stollberg.de](http://www.klangmassagie-stollberg.de), Inhaber v. „Alles aus Hanf“-Onlineshop: [www.HANFARE.de](http://www.HANFARE.de)

**Ronny & Katja Kircheis, Neukirchner Villa**, Veranstaltungen, Architekturbüro, Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst, ☑ Roßtaler Weg 5, 09380 Thalheim, ☎ 03721-265353, [www.ronny-r-kircheis.de](http://www.ronny-r-kircheis.de)

**Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. Wolfram Alexander**, Facharzt für Kinder- u. Jugendmedizin, Klassische Homöopathie (Dipl.), Homöop. Eigenblutbehandlung, Mikroimmuntherapie, Orthomolekulare Medizin, Colon-Hydrotherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance, Klangtherapie, ☑ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim, ☎ 03721/84368, [www.homoopathiearzt-alexander.de](http://www.homoopathiearzt-alexander.de)

**Strom/Gas Tarifvergleich Claudia Classen**, kostenfreier Tarifvergleich renommierter Strom- und Gasanbieter, Beratung für Kleinst- und Großabnehmer (Industrie u. Wohnbg.gesellschaft.), jährlicher Kostenabgleich auf Wunsch ☑ Wiesenstr. 6, 09380 Thalheim, ☎ 03721-2697788, 0152-57671715

**Praxis für integrative Lerntherapie Kontrast-Reich Heike Seewald-Blunert**, Lerntherapeutin (MA), Dipl. Sozialpäd. (FH), systemische Berat. (DGSP), Kursleiterin LiLa-Yoga für AD(H)S, Dyskalkulie, LRS, mobile Fachberat. in Kita u. Hort, freiberufl. Fortbild. im Sozialwesen, ☑ Amelsring 8, 09235 Burkhardtsdorf, ☎ 0177-8587507, [www.lila-yoga.info](http://www.lila-yoga.info)

**LEBENSFREUDE**, Dipl. Lebensberaterin **Birgit Teßmann** Praxis für seelisch-energetisches Heilen (Körper-Seele-Geist in Einklang bringen), **Geistheilung, Tierkommunikation**, ☑ Lerchensteig 3 09235 Burkhardtsdorf, ☎ 03721-2738038, [www.lebensfreude-reiki.de](http://www.lebensfreude-reiki.de)

## bio-erzgebirge – Marienberg

**Lichthäus'1 - Natürliche Heilweisen für innere Balance, Elke & Ina Böhm**, ganzheitl. Gesundheitsberatung, Energiearbeit und geistiges Heilen, Massagen, Yoga u.v.m., Seminar, Workshops, Räume zu vermieten, ☑ Mauergasse 1, 09405 Zschopau, ☎ 03725-20700, [www.lichthaeus1.de](http://www.lichthaeus1.de)

Dipl. Ing. **Eberhard Haase**, Holographischer Raumklang, **Naturschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren, ☑ Lehngasse 4, 09514 Lenzfeld, ☎ 037367-2722, [www.naturschallwandler.de](http://www.naturschallwandler.de)

**Wilfried Münzner, Heiler** (Heilende Hände) ☑ Oederaner Str. 70, 09514 Lenzfeld, ☎ 037367/2545 [www.geistheilermünzner.de](http://www.geistheilermünzner.de)

**Waldweide Pflanzenfärberei** (Wolle, Stoffe), Stoffpuppen & Spielzeug nach Waldorf-Tradition, Holzspielzeug, Spielstände, Biostoffe, Material zum Puppenmachen, Kurse u.v.m., Besuche mit Voranmeldung möglich, **Sandra Wolfram-Bornschieer**, ☑ Alte Hofmühle, Am Schafhübel 1, 09526 Pfaffroda, ☎ 037360-795700, Internetshop: [www.dawanda.com/shop/shaman-sa](http://www.dawanda.com/shop/shaman-sa) oder [www.waldweide.com](http://www.waldweide.com)

Dipl.-Ing. **Uwe Böhm**, Produkte aus der Natur für die Natur, für **gesundes Gärtnern**, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz u. Dünger, Beratung zu Problemen im Garten und vieles mehr, ☑ Oberer Weg 17, 09434 Hohndorf, ☎ 03725-4499702, [www.natur-concepts.de](http://www.natur-concepts.de)

**Marco Helmert, Helmert-Seminare.de**, Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg, [www.helmert-seminare.de](http://www.helmert-seminare.de)  
**Merlins-Tor** Schamanisches Heilen, Astro-logotherapie, Coaching, spirit. Seelsorge, Meditation, ☑ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg, ☎ 03735-661888, [www.merlins-tor.de](http://www.merlins-tor.de)

**Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder**, Fachärztin für Frauenheilkunde/ Naturheilverfahren, Omega Health Coaching, Alpha-Synapsen-Programmierung, Matrix Energetics, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Orthomolekulare Medizin, Ernährungsberatung, ☑ Freiburgerstr. 12, 09496 Marienberg und Blasewitzerstr. 41, 01307 Dresden, ☎ 03735-9499855, [www.praxis.heilsinn.de](http://www.praxis.heilsinn.de)

**Einfach bewusster Leben, Yvonne Scholz**, Auszeit, Coaching, Council (gewaltfreie Kommunikation), Dozentin, Entspannung, Fasten, Kräutermärchen, Naturarbeit, Schul- u. Umweltprojekte, Wanderungen, Wildkräuter ☑ Zum Poppchen Gut 2a, 09526 Olbernhau, ☎ 037360-71467, [www.einfach-bewusster-leben.de](http://www.einfach-bewusster-leben.de)

**Massagepraxis Franziska Viktor**, klassische und ganzheitl. Massagen, Ayurvedische Anwendungen, Akupunkturmassage nach Penzel, Reiki, Gesundheits- und Lebensberatung mit PraNeoHom ☑ Freiburger Weg 3, 09623 Rechenberg-Bienenmühle OT Holzgau ☎ 0152-29467751, [www.massagepraxis-viktor.de](http://www.massagepraxis-viktor.de)

**NaturZeitRaum Katja Naumann**, Gestaltung von Ritualen an Lebensübergängen, Naturerfahrung als Spiegel der Seele, Arbeit im Medizinrad, Gesprächskreise (Council), Begleitung von Jugendlichen, Erwachsenen und Familien, ☎ 03731-300253, 0172-9737174, [naturzeitraum@web.de](http://naturzeitraum@web.de)

## bio-vorerzgebirge – Raum Chemnitz

**„Kreativ ist in“ Kristin Hemmerle**, intuitiv, individuell & kreativ tätig - mit Kindern & Erwachsenen, u.a. Laubsä- gekurse, z.B. in Einrichtungen, Kindergeburtstage, Gib & Nimm - Aktionen in HOT, Systemische & Indiv. Beratung, ☑ Am Ziegeleiweg 23a in 09337 Hohenstein-Ernstthal, ☎ 03723 6792912, [hemmerle.kristin@arcor.de](mailto:hemmerle.kristin@arcor.de)

**Salzgrotte SALAERO, Inh. Kristin Schnupp**, Sole-Inhalation, Entspannung im Meeresklima, Veranstaltungen: Yoga, Meditation, hypnotische Phantasieerei, Klangschalen- erlebnis, Gesangabend, div. Themenabende. Salzshop mit Onlineshop, ☑ Neumarkt 1, 09337 Hohenstein-Ernstthal, ☎ 03723-6793322, [www.salaero.de](http://www.salaero.de)

**Gesundheitspraxis Sonja Röcke, Fastenwandern** (auch erleichtert) **Gesundenswandern**, Kinesologie, psychosom. Energetik, **Ungamtherapie** - Ausspannen, natürliches Leben und Selbstversorgung, NEU: Vital-Kreativwochen in HOT, ☑ Poststr. 20, 09337 Hohenstein-Ernstthal, ☎ 03723-416088, [www.gesundheitsreisen-sonni.com](http://www.gesundheitsreisen-sonni.com)

**Guidohof** – Frisches vom Biohof direkt ins Haus, Lieferservice für Bio-Lebensmittel, Hofladen, Veranstaltungen rund um Bio: Hofrundgang, **Kräuterspaziergang** u.v.m. ☑ Am Ullersberg 31, 09212 Limbach-Oberfrohna OT Uhlsdorf ☎ 037609-5433, [www.guidohof.com](http://www.guidohof.com)

**„Seelengarten“ Annette Pall**, spirituelle Seelentherapie, "Ein Kurs in Wundern", Reiki u.a., ☑ Dorfstrasse 8, 09212 Limbach-Oberfrohna-OT Kaufungen, ☎ 037381-66669955, [www.annette-pall.npage.de](http://www.annette-pall.npage.de)

**Heilpraxis Naumann, Karin und Michael Naumann**, Geistheilen, alternatives Heilen, **Alternativmedizin**, Heilpraktiker, seelisch-biologisches Heilen, Reinkarnationstherapie, Regressionen, **Atemtherapie**, uvm. ☑ Dorfstraße 105, 09212 Limbach-Oberfrohna, ☎ 037609-679844, [www.heilpraxis-naumann.de](http://www.heilpraxis-naumann.de)

**Praxis Seelenbogen, Steffi Nolte**, ganzheitl. **Ayurveda-praxis**: spirit. psych. Beratungen, Meditationen, Massagen u. manuelle Anwendungen, Kochkurse, Ernährungsberatung, Kuren, Seminare; **Reiki-Heilbehandl.**, schamanische Ritualarbeit, ☑ Pleißenstr. 11, 09212 Limbach-Oberfrohna, ☎ 03722-592493, [www.praxis-seelenbogen.de](http://www.praxis-seelenbogen.de)

**Eva Lindner, TEXT-Ideen wie Sand am Meer** für Flyer, Anzeigen, Werbeflyer, Webseiten, Slogans, Newsletter, redaktionelle Beiträge, Werbekonzepte, Flyer- & Webseiten-Check, Korrekturlesen, Lektorat, Verse, Anzeigenberatung Trommelgeflüster, ☑ Hänflingsberg 30, 09217 Burgstädt, ☎ 03724-89504, E-Mail: [lindnerbella@yahoo.de](mailto:lindnerbella@yahoo.de)

**Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten**, Schule für Heilkräuterkunde und traditionelle Volksheilverfahren, Ausbildung, Wanderungen, Vorträge, Gesundheitsberatung **Inh. Jenny Oehme**, ärztl. geprüfte Kräuterberaterin ☑ Kurt-Mauersberger-Str. 1, 09217 Burgstädt, ☎ 01520-5665461, [www.alrunawurz.de](http://www.alrunawurz.de)

**Schokoladenmanufaktur Choco del Sol, Patrick Walter**, Verkauf von aus Hand gefertigte Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schokoladen-Seminare, Führungen, Mitarbeiter-u. Motivationsveranstaltungen, Weihnachtsfeiern, Jubiläen, ☑ Mittweidaer Strasse 56, 09249 Taura, ☎ 0174-3413403, [www.chocodelsol.com](http://www.chocodelsol.com)

**Zellharmonie Vital- und Gesundheitsstudio, Manuela Wende**, Energiearbeit - auch mobil – mit Massagen, Hot Stones, Klang, Seelenworkshops, Entspannung, Saunarium, Brotbackkurse, **Energy Dance** ☑ Kurse im Chemnitz und Zwickauer Landkreis, ☑ Im Freibad, 08396 Waldenburg, ☎ 037608-27742, [www.zellharmonie.de](http://www.zellharmonie.de)

**Birgit Behne, Heilpraktikerin für Psychotherapie**, Systemische Familien- und Sozialtherapie, "The Work", Coaching und Hypnotherapie, ☑ Gottlob-Keller-Str. 1, 09648 Kriebstein / OT Kriebethal, ☎ 034327-189365, [www.psychotherapie-behne.de](http://www.psychotherapie-behne.de)

Ing. **Heinz Klötzner, Neue Lebensqualität Consulting GmbH**, Gesundheit für Körper, Geist und Geld, innovative Finanzierungs-konzepte, Sonnenhaus-Rechner, die 3. Wohnlösung Genotec ☑ Zwickauer Str. 208, 09116 Chemnitz, ☎ 0371-3667450 [www.neuelebensqualitaet.de](http://www.neuelebensqualitaet.de)

**Leyla Angelika Nolte – Neue Wege zur Selbstheilung**, Naturschallwandler-Geistheilung, Naturklangreisen mit sanfter Berührung & Tiefenentspannung, Meditation, Wohlfühl- & Gesundheitstage, Naturkost aus dem Thermomix, Workshops, ☑ Gartenstraße 8, 09123 Chemnitz OT Einsiedel, ☎ 037209-703009, [www.urquelle-heilkraft.de](http://www.urquelle-heilkraft.de)

**Institut Sven Krieger, Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie**, Fortbildungen ☑ Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 Chemnitz, ☎ 0371-23479699, Fax.: 0371-23479698, [www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)

**Naturbaumarkt Prima Wohnraum Klima**, Fachhandel für ökologische und bauwerkterhaltende Baustoffe, wie Lehm, Kalk, Holzfaser-, Hanf- und Zellulosedämmung, Naturfarben in 1000 Tönungen, Echtholz-, Kork-, Vinyl- u. Laminatböden, nachhaltige Bauberatung und Verkauf seit 1990, ☑ Blankenburger Str. 81, 09114 Chemnitz, ☎ 0371-8156460, [www.primawohnraumklima.de](http://www.primawohnraumklima.de)

**Praxis Klassische Homöopathie Dr. paed. Angela Söldner**, Heilpraktikerin, **Chemnitz**. Neben der intensiven Praxistätigkeit seit 10 Jahren von der Apothekerkammer zertifizierte Homöopathie-Fortbildungen für Apotheker, für Gesundheits- und Erzieherberufe, sowie Kurse in homöopathischer Notfallhilfe für Laien. ☎ 0371-3674684, [www.dr-soeldner.de](http://www.dr-soeldner.de)

**EM-Heide Heidemarie Wagner**, Zertifizierte EM-Beraterin, **Effektive Mikroorganismen** nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft, ☑ Robert-Siewer-Str. 20, 09122 Chemnitz, ☎ 0371-225575, E-Mail: [wagnerheidemarie@online.de](mailto:wagnerheidemarie@online.de)

**Prana Zentrum Chemnitz** Für Selbstbestimmte Gesundheit, **Martha Wittekindt** – Zert. Prana Lehrerin, Prana Ausbildung u. Anwendungen, Superbrain Yoga, **Meditationen**, Einführungsvorträge, Seminare, **Sri Sai Yoga, Qigong**, ☑ Matthesstraße 56, 09113 Chemnitz, ☎ 0371-4039383, [www.pranahheilung-chemnitz.de](http://www.pranahheilung-chemnitz.de)

**Simone Günther – Ganzheitliche Gesundheitsberatung**, HP in Ausbildung, **Trinkwasser**: Vorträge, indiv. Beratungen TW-Tests, Trinkwasseraufbereitungssysteme; **Atherische Öle**: therap. Qualität, Beratung, Vertrieb; SCIO-Bioresonanz FRZM Kieferbalance, ☑ Eubaer Str. 07, 09127 Chemnitz, ☎ 0371-3304030, E-Mail: [simonebriefkasten@online.de](mailto:simonebriefkasten@online.de)

**Tao Qi – Marcus Wendt**, Taiji, Qi Gong, kosm. Energieübertragungen. Lehrer für medizinisches & spirituelles Qi Gong, Guo Lin Qi Gong zur Heilung von Krebs. Energieübertr. zur Heilung von Körper/Seele & Raum, Neutralisierung geopathischer Störungen, FengShui, **Chemnitz**, ☎ 0163-7334580, [mail@tao-qi.eu](mailto:mail@tao-qi.eu)

**DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“**, **Bella Steudel**, Orientalischer Tanz & Hawaiianischer Hula – Unterricht & Ausbildungen; ZENBo® Balance; Paar-, Ehe-, & Sexualberatung, Astro-psych.Beratung, Frauenmesse „Bella Vita“, ☑ Palmstr. 17, 09130 Chemnitz, ☎ 0371-4447889, [www.bella-kalima.de](http://www.bella-kalima.de)

**„Wieviel Bäche braucht der Fluss“** Ergreifender Roman über den Strom des Lebens, über Intuition und Verstand und eine verworrene Liebe von **Karin Schiebler**, ☎ 0371-5382265 od. 0371-312250, Fax 0371-5382263, SMS 0172-1305347, [kontakt@saldaverglag.de](mailto:kontakt@saldaverglag.de)

**Christian Schilling, Familienstellen.org**, seit 2004 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. In Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Pösterstein, Leipzig, Meran (Italien), München, Pauden, Radebul, Swieradow Zdrój-Iserberge (Polen), Wiesbaden, **Zwickau**, ☎ 034475-13497 od. 0174-8367945, [www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org)

**BauernHOF ZUR BUNTEN KUH, Solidarische Landwirtschaft**, Pferdearbeit, Bildungsangebote, ☑ Lichtenwalder Str. 1, 09669 Frankenberg, ☎ 037206-885442 oder 0151-23072503, [www.diebutekuh.info](http://www.diebutekuh.info)

**Augenschule für Alt - Jung, Anett C. Wagner**, Augenoptikerin & Kursleiterin; Augenernährung, Augenspaziergänge, und (Augen)trainings im u.a. Augengarten, ☑ Erdbeersiedlung 2, 09244 Lichtenau, ☎ 037208 - 4920, [www.erdbeersiedlung.de](http://www.erdbeersiedlung.de)

## bio-dresden

**Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie, Dipl.-Med. Hjalmar Baldauf**, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie, Diplomhomöopathie, Osteopathie, Kinesologie, Bachblüten, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin ☑ Schandauer Straße 43, 01277 Dresden ☎ 0351-31909536, [www.natuerliches-heilen-baldauf.de](http://www.natuerliches-heilen-baldauf.de)

## NEU DABEI im Netzwerk:

**Kerstin Stark – Gesundheitspraktikerin, Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde, Doula-Begleitung Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Kraftschöpfen durch Hypnose, Beratung zu Blütenessenzen, ☑ Talgasse 7, 08371 Glauchau, ☎ 03763-16555, 0173-3697607, [www.stark-gesundheit.de](http://www.stark-gesundheit.de)**

**Phytologin Ganzheitliche Heilpflanzenkunde Grit Tetzner**, Kräuterspaziergänge u. Seminare zur Herstellung eigener Heilmittel im Raum Sachsen, Kräuter-Kraftkreis, ☑ Brunnenweg 7, 08396 Waldenburg, ☎ 037608-36569, E-Mail: [grit.tetzner@pflanzen-verbundete.de](mailto:grit.tetzner@pflanzen-verbundete.de)

**Geopathologie und 3D-Innenraumausstattung Georg-Steffen Kotzur** gepr. Geopathologie, Erdstrahlenschutz, **Harmonisierung der Energie von Räumen und Plätzen**, ☑ Hainstraße 110, 09130 Chemnitz, ☎ 0371-44453847, [www.kraftort-lebensraum.de](http://www.kraftort-lebensraum.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeber / V.i.S.d.P.** Ann König & Uwe Reiher  
**Redaktionelle Beiträge & Anzeigen:** Ann König, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn, 176-56892679, [info@bio-erzgebirge.de](mailto:info@bio-erzgebirge.de)  
**Gestaltung:** Uwe Reiher, Albertstraße 23, 09212 Limbach-Oberfrohna, 03722-817767, [info@manufaktur-medien.de](mailto:info@manufaktur-medien.de)  
**Bezug:** kostenfrei in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen, bei allen Adresseintrag-Inserenten  
**Redaktion+Satz:** Ann König, Uwe Reiher  
**Texte & Bilder:** wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern  
**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.

# Wildkräuter



**Kräuter- und Fruchthof Gänseblümchen René u. Simone Walther** – Heil- und Würzkräuter, Obst-/Gemüsejungpflanzen, frisches Obst & Gemüse – naturgemäßer Anbau; diverse Praxisseminare; Erlebnisküche Thermomix, Westbergstraße 116, 08451 Crimmitschau, 03762-709910, [www.hof-gaensebluemchen.de](http://www.hof-gaensebluemchen.de)



**Naturheilpraxis-Breitfeld, Heilpraktiker Jens Breitfeld**, Kräuterwanderungen 19.4., 17.5., 20.6. | Pflanzenseminare 12.4., 10.5., 13.-14.6. Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 Wilkau-Haßlau, Informationen & Anmeldung: Tel. 0375-21439436, [www.naturheilpraxis-breitfeld.de](http://www.naturheilpraxis-breitfeld.de)



**Zum Kräuterberg Angela & Dietmar Schmid** Kräuterwanderung am 4.4. | 6.4. | 10.5. | 17.5., Spezialwoche 6.-10.7. mit Kräuterwanderungen und Permakultur- sowie Töpferei-Kursen, KräuterStübchen, Pflanzenverkauf, Keramik, Schieferberg 4, 09350 Lichtenstein, Tel. 037204-942985, [www.zum-kräuterberg.de](http://www.zum-kräuterberg.de)



**Grit Tetzner** – Phytologin, Ganzheitliche Heilpflanzenkunde, Seminare zur Herstellung eigener Heilmittel (Tinkturen, Mazerate, Medizinaleweine, Schokoladen); Kräuterspaziergänge in Mittel- und Westsachsen; Kräuter-Kraftkreis jeden ersten Mittwoch im Monat, Brunnenweg 7, 08396 Waldenburg OT Niederwinkel, 037608-36569, E-Mail: [grit.tetzner@pflanzen-verbuendete.de](mailto:grit.tetzner@pflanzen-verbuendete.de)



**Gesundheitspraxis Sonja Röpke**, Wildkräuterwanderung in Hohenstein-E., 01.05., 10:00 Uhr hinter Berggasthaus Pfaffenberg, anschl. gesundes Buffet mit Wildkräutern, 04.10., 10:00 Uhr Wanderung „Früchte des Waldes“ mit Pflanzentauschbörse und Buffet, 25,00€, Kinder bis 12 frei, 03723-416088, [www.gesundheitsreisen-sonni.com](http://www.gesundheitsreisen-sonni.com)



**Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten, Jenny Oehme**, Schule für Heilkräuterkunde und traditionelle Volksheilmittel, Wanderungen, Ausbildungen, Seminare, Gesundheitsberatung uvm., Kräuterwanderung am 9.5. Chemnitz Wittgensdorf, 01520-5665461, [www.alrunawurz.de](http://www.alrunawurz.de)



**Simone Günther Chemnitz**: In den 100% reinen hochwertigen Essenzen von YOUNG LIVING steckt die Lebenskraft der Pflanzen, Kräuter, Rinden und Hölzer in konzentrierter Form. Individuelle Beratungen, Workshops zur Selbstherstellung von Cremes usw. 0371-3304030, [simonebriefkasten@t-online.de](mailto:simonebriefkasten@t-online.de)



**Angelika Künzel** – Kräuterkurse, Aus- & Weiterbildungen, Vorträge und Kräuterführungen (April-September) im Stadtwald Oederan, im Zschopautal Braunsdorf und im Zeisigwald Chemnitz; Info's und Termine: [www.kraeuterschule-sachsen.de](http://www.kraeuterschule-sachsen.de), KräuterSchule Sachsen, 09569 Oederan, 037292-20213

