



INFOBLATT

Ausgabe bio-(vor)erzgebirge · August bis Oktober 2015

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit



Mein Lieblingskraut

Beifuß

Seite 10

Titelthema

Gesunde Ernährung

ab Seite 4

Regenbogenmesse

Gesund essen & gesund genießen

Seite 2-3

Netzwerktreffen

01.09. Voigtsdorf

10.09. Neukirchen

17.09. Chemnitz

18.09. Hohenstein-E.

23.10. Aue

Infos Seite 12-13


bio-(vor)erzgebirge

www.bio-erzgebirge.de

Titelmotiv von Carina Leithold · www.gluecksbegleiterin.de



Motto: **Gesund essen & gesund genießen**
Regenbogenmesse
 Die Messe für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen

Wann: **06.09.2015** von 10–18 Uhr

Wo: **VITAL – Therapie- und Sportzenter**
 im Gewerbegebiet gegenüber dem Toom

Eintritt: **Erwachsene 4€, Kinder von 13 bis 18**

Herzlich Willkommen

Zum 6. Mal laden wir diesmal wieder zu unserem großen Netzwerk-Jahresevent – der Regenbogenmesse – am **06.09.2015 in Schneeberg** ein, bei der viele Netzwerkpartner die Möglichkeit wahrnehmen, sich und ihre Angebot an Ständen, in Vorträgen und Workshops vorzustellen. In diesem Jahr freuen wir uns besonders, weil das Motto **„Gesund essen & gesund genießen“** viele leckere Gaumenfreuden verspricht. Denn wir konnten aus allen großen Ernährungsrichtungen Anbieter gewinnen, die nicht nur informieren, sondern ebenso zum Probieren einladen. So sind Vertreter aus der gesunden vegetarischen und veganen Vollwertküche, der Rohkost und der Ayurvedischen Küche sowie fleischlichen Kost und zum Thema Wasser, Tee, Wein, Honig, Eis und Schokolade aus dem Bio-Bereich vor Ort.

Höhepunkt ist eine **ayurvedische Kochshow** um 17.00 Uhr auf der Bühne mit Steffi Nolte, Inhaberin des ganzheitlichen Ayurveda- & Gesundheitszentrums „Seelenharmonie“ in Limbach-Oberfrohna. Sie zeigt uns, wann unsere tägliche Nahrung als Medizin gilt, welche Möglichkeiten es im Ayurveda gibt, das Essen mit bestimmten Gewürzen und Verfahren bekömmlich herzustellen und lädt uns im Anschluss zum Kosten ein.

Für ein **gesundes Genießen** sind ebenfalls wieder viele Aussteller aus dem Bereich der alternativen (energetischen) Heilmethoden für Euch da, z.B. TCM, Vitametik, Kräuterlehre, Ayurveda, Prana- und Geistheilung, welche sowohl Behandlungen als auch Ausbildungen anbieten. Für die körperliche Balance kümmern sich Yoga-, Taichi-, Qi Gong- und Tantra-Lehrer, Masseur und Klangtherapeuten. Viele weitere Angebote rund um ein gesundes und genussvolles Leben wie gesundes Wohnen und Gärtnern, Kunst, Körper- und Hauspflege versprechen auch Männern viel Abwechslung. Wer darüber hinaus gerade wichtige Antworten sucht, kann sich bei einem bekannten indischen Handleser schlau machen.

Natürlich gibt es wieder kurzweilige **Betreuungsangebote für Kinder** wie Basteln, Schneiden, Filzen, etwas Leckeres herstellen und einen Brieftaubenstart. Lasst uns diesen Tag gemeinsam erleben beim Kennenlernen und Wiedersehen. Wir freuen uns auf EUCH.

Ansprechpartner

Ann König · Tel. 0176 – 56892679
 Ina Klinger · Tel. 03772 – 3729056
 E-Mail: messe@bio-erzgebirge.de

Veranstalter

Verein „Gesundes (H)ERZgebirge e.V.“

Bühnenprogramm

17 Uhr	Ayurvedische Kochshow mit Verkostung	Steffi Nolte
--------	--------------------------------------	--------------

Vortragsprogramm Raum 1

Beginn	Thema	Referent
10 Uhr	Wasser ist nicht gleich Wasser	Gesundheitsberaterin Simone Günther
11 Uhr	Welches Essen passt zu mir und unterstützt meine Vitalität und Gesunderhaltung?	Ganzheitliches Ayurveda- & Gesundheitszentrum „Seelenharmonie“ – Steffi Nolte
12 Uhr	Selbstversorgung in unserer Heimat	Landhotel Sperlingsberg – Tejas Hirsch
13 Uhr	Natürliche Kosmetik selbst gemacht	Ernährungsberaterin und Vollwertköchin Sylvie Lutz
14 Uhr	Kakao – Speise der Götter	Choco Del Sol – Patrick Walter
15 Uhr	Nahrungsmittel aufwerten mit Prana-Heilung? Wie geht das?	Heilpraktikerin für Psychotherapie und Pranalehrerin Grit Mustroph
16 Uhr	Irrwege der menschlichen Ernährung – Rohkost, die Alternative	Carlos Dämmler
17 Uhr	Regional Essen, der Umwelt zu Liebe	Bauernhof Nestler – Jörg Nestler

Vortragsprogramm Raum 2

Beginn	Thema	Referent
10 Uhr	Praxisorientierte Neue Homöopathie – Was es ist. Wie es wirkt. Mit praktischer Vorführung	Gesundheitsberaterin Mandy Goller
11 Uhr	Qi Gong und kosmische Energieübertragungen zur Heilung von Körper, Seele und Erde	Tao Qi – Marcus Wendt
12 Uhr	Wie vermeide ich den Giftcocktail im Badezimmer?	RINGANA – Elvira Langula
13 Uhr	Kraftort – Lebensraum Neue Sächsische Radiästhesie und Geomantie	Raum+Konzept - Steffen Kotzur
14 Uhr	Nahrungsmittelallergien geistig heilen	Heilpraxis Naumann – Michael Naumann
15 Uhr	Die Zutaten für ein glückliches, gesundes Leben sind...	Heilpraktikerin für Physiotherapie Ina Klinger
16 Uhr	Hanf als Lebensmittel	Hanfladen Stollberg – Norman Schirmer

Vortragsprogramm Raum 3

Beginn	Thema	Referent
10 Uhr	Alternative Gebäudetrockenlegung	EnTec Akzente GmbH – Dipl. Ing. Frank Rocktäschel
11 Uhr	Heilenergie durch Handauflegung – Spendung von Heilenergie an die Anwesenden	Helmut Goy
12 Uhr	Heilung durch Tantra (Denken – Fühlen – Sein)	Reinkarnationstherapeutin Jana Münzner
13 Uhr	Handlesen der vedischen Astrologie	Suresh Chandra
14 Uhr	Netzwerkarbeit, aber wie? – praktisch umgesetzt	Elke Fischer
15 Uhr	Lebenskreislauf – Boden, Pflanze, Tier und Mensch	Natur-Concepts – Uwe Böhm
16 Uhr	Entspannung auf Knopfdruck – kann es so einfach sein?	Vitametik-Praxis – Katrin Weißer und Yvonne Ebert

trum · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, Schneeberg
Baumarkt (Parkfläche kann genutzt werden)

Jahre 2€, Kinder bis 12 Jahre frei

Besonderer Dank gilt den folgenden Ausstellern



Hanfladen Stollberg Naturmode und -textilien, Bio-Lebensmittel und Naturkosmetik aus Hanf, Beratung und Informationen rund um die vielseitige Hanfpflanze und Ihr großer Beitrag für eine ökologische Zukunft. Vertrieb **Norman Schirmer**

Zwickauer Straße 21, 09366 Stollberg · www.hanfladenstollberg.de | www.hanfare.de



Landhotel Sperlingsberg · Restaurant Vitaler Hirsch, Familie Hirsch Treu nach unserem Motto „mit Herz & Verstand“ bieten wir eine leckere Auswahl von süßen und herzhaften Roh-Köstlichkeiten, Spezialitäten

aus unserer BIO · VEGGI · WILD-Küche sowie viel gesundem Wissen. ✉ Sperlingsberg 2, Crammitschau OT Gablenz ☎ 03762 – 945670 · www.sperlingsberg.de



Gesundheitspraxis für Vitametrik Katrin Weißer & Yvonne Ebert · Die moderne und praxiserprobte Methode für Ihre Gesundheit, Vitametrik ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem.

✉ Obere Schmiedegasse 2, 09456 Annaberg-Buchholz ☎ 03733 – 6896600 · www.vitametik-katrin-weisser.de



Zentrum für Geomantie und Radiästhesie · Georg Steffen Kotzur · Harmonisierung von Arbeits- Wohn- und Lebensräumen, neue Ausbildung zum Lebensraum-Coach 2016, **Ausschank und Verkauf von Bio-Tees**, Nahrungsergänzung zum sanften Entgiften, Alle Infos an unserem Stand oder unter www.kraftort-lebensraum.de · ✉ ZGR, Hainstraße 110, 09130 Chemnitz · ☎ 0371 – 44453847



Lebensmittelpunkt – Ihr regionaler BIO-Markt aus Zwickau für reg. Frische- & BIO-Lebensmittel, Schwerpunkt: vegane Produkte aus dem Lebensmittelpunkt und Beratung zu veganer u. allg. Ernährung durch

Gesundheitsberaterin (GGB) Birgit Münch, Verkauf von Bio-Getränken ✉ Karl-Liebknecht-Str. 3, 08056 Zwickau, ☎ 0375 – 27367967, www.facebook.com/LebensmittelpunktZwickau, www.LMP-zwickau.de



Marcus Wendt · TAO Qi · Inneres Qi Gong - Guo Lin Qi Gong – Taiji – Energ.Geo Feng Shui - Regulierung von Fremdseelen - Heilung der Seele - Energetische Analyse - Energieübertragung zur Heilung der Chakren, Meridiane, Aura - Qi Akupunktur - Energetische Schutzmethoden - BiGu FuQi kosmische Nahrung, Tao Qi · ☎ 0163 – 7334580 · mail@tao-qi.eu

www.tao-qi.eu

Manuela Warlies · Energie Waschmittel · Burgstädt · E-Mail: mawa161@googlemail.com · www.meinewaschart.cl-e.de

Liebe Leser und Freunde,

„Das einzig Beständige ist der Wandel“

So wandelt und wächst auch das Netzwerk mit seinen vielen Menschen. Nach den Vernetzungen in Südwestsachsen im letzten Jahr kam nun mit dem neuen regionalen Netzwerk bio-leipzig-halle eine große Region mit sehr viel Potential dazu, welche nicht zuletzt durch das erste Infoblatt Anfang Juli eine große Welle des „ins Handeln kommens“ lostrat. Ebenso dehnt sich sanft und zugleich stark die Woge des „Sich-Verbindens“ an der bio-ostsee aus. Mit dem ersten Infoblatt im Dresdner Elbland wird durch das große Engagement von Kirsten auch hier viel Enthusiasmus erblühen. Und alles vollzieht sich stark beschleunigt. Da haben wir hier im Erzgebirge in den letzten 7 Jahren gut vorgearbeitet. Danke an Euch allen.

Regionale Ansprechpartner:

- Ute Leonhardt
info@bio-leipzig-halle.de
- Kirsten von der Heiden
info@bio-leipzig-elbland.de
- Mona Gärtner - info@bio-ostsee.de

Damit die stark gewachsene Netzwerkarbeit, insbesondere die Infoblätter und Rundbriefe so erscheinen, wie wir uns das wünschen, wird unser (vor)erzgebirgisches Infoblatt ab dieser Ausgabe **aller drei Monate erscheinen**. Viel Freude beim Schmökern. Wir wünschen Euch nun wunderbare, wärmende Sommertage und freuen uns auf ein großes Wiedersehen am 6.9. zur Regenbogenmesse in Schneeberg.

Alles Liebe und Herzensgrüße
Ann König & Uwe Reiher



Mehr erfahren – Dabei sein?

14-tägiger Rundbrief per E-Mail – aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk & weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen. Anm.: 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 Netzwerkarbeit, Menschen & Angebote finden, sich austauschen, Möglichkeiten für Anbieter, die sich und Ihre Angebote bekannt machen wollen.

Informationen:

Ann König · Tel. 037756-879730
Mobil 0176 – 56892679
Uwe Reiher · Tel. 03722 – 817767
info@miteinandersein.net

www.miteinandersein.net

Wunderbrot mit Erdbeermarmelade

Rezept-Tipp von Mandy Hirsch



Wunderbrot

Zutaten

150g Haferflocken
135g Sonnenblumenkerne
90g geschroteter Leinsamen
65g Mandeln
2 EL Chiasamen
4 EL Flohsamenschalen
1 ½ TL Salz
1 EL Ahornsirup
3 EL geschmolzenes Kokosöl
350ml Wasser
1 reichliche Portion Geduld

Zubereitung

Bereite Teig am Abend vor, da er über Nacht ruhen und quellen sollte. Gebe alle trockenen Zutaten in die Schüssel und vermische diese. Füge die flüssigen Zutaten zusammen. Gebe nach und nach das Flüssiggemisch zum Mehlgemisch. Nach dem Kneten gebe den zähflüssigen Teig in die Kuchenform. Diese kann vorher mit Kokosstreusel ausgestreut werden, sodass der Teig sich besser aus der Form lösen lässt.

Erdbeermarmelade

Zutaten

150g frische Erdbeeren
1 Msp. Zimt
1 EL Zitronensaft
2 EL roten Traubensaft
1 EL Agavendicksaft
½ TL Guarkernmehl
1 Prise Liebe

Zubereitung

Alles zusammen pürieren bis es eine cremige Marmelade ergibt.

Das Brotrezept könnt Ihr mit noch mehr leckeren Varianten unter: www.sabinehinz.de/wunderbroete als Pdf-Datei herunterladen. Alles Liebe & guten Appetit wünscht Eure Familie Hirsch.



Am 17.10.2015 könnt Ihr uns erleben, getreu nach unserem Motto „Mit Herz & Verstand“ zu unserem **Herbstfest und Ökomarkt** mit großen Kinderprogramm.

Weitere Informationen:

Landhotel Sperlingsberg und
Restaurant „Vitaler Hirsch“ · Sperlingsberg 2
08451 Crimmitschau OT Gablenz
Tel. 03762-945670 · Bilder & Infos auch bei
Facebook oder www.landhotel-sperlingsberg.de

Fortsetzungsreihe: Effektive Mikroorganismen

EM-fermentiertes Gemüse und EM-Vitamintrank

von Heidemarie Wagner

Eine uralte Methode zur Haltbarmachung von Gemüse ist die Milchsäurefermentation, wie sie z.B. bei der Herstellung von Sauerkraut genutzt wird. Nicht nur dass das fermentierte Gemüse über einen langen Zeitraum zur Verfügung steht – man versorgt sich selbst mit Vitaminen, Immunstimuli, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Bei oxalsäurehaltigen Gemüsen wie Rhabarber, Spinat, Rote Rüben, usw. wird zudem die Oxalsäure abgebaut, bei grünen Tomaten das Solanin teilweise, sie sind somit leichter verdaulich. Die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe steigt, so dass sie der Körper besser verwerten kann und letztlich unterstützen die enthaltenen Mikroorganismen unser mikrobielles Darmmilieu.

Da es immer seltener ist, im Handel wärme-unbehandelte fermentierte Produkte zu bekommen, kann jeder selbst mit wenig Mühe unter Verwendung von EM vielseitige Delikatessen zaubern. Es können alle Gemüse verwendet werden, dazu Kräuter und Wildkräuter, Samen wie z.B. Kürbis – oder Sonnenblumenkerne, Früchte wie Paprika, Gurken, Zucchini, Kürbis, auch exotische Gewürze wie Ingwer, süße Früchte wie Feigen, Datteln, Äpfel und Beeren, Nüsse, Getreide, Saaten – also alles, was pflanzlichen Ursprungs ist und was zusammen passt. Man benötigt dazu einen Gärtopf oder ein anderes geeignetes Gefäß wie Gläser, Keramik- oder Tontöpfe, einen Teller oder flachen Stein (nicht kalkhaltig!) zum Auflegen, Pergament- oder Butterbrotpapier oder feinste Gaze, Gummi oder Strick zum Zubinden. Das zu fermentierende Gut sollte frisch, sauber und frei von Schadstellen sein. Es wird in Wasser mit ein paar Tropfen EM1 oder frischem EMa gewaschen, dann geputzt und zerkleinert, z.B. gerieben.



Foto: www.einfachanfingen.com / pixelio.de

Rezept für EM-Gemüse (3 kg)

Brokkoli (1 Stk. in kleinste Röschen aufgeteilt), 500 g Möhren, 2 Kohlrabi, 1 halber Sellerie, 2 rote Paprika, Kürbiskerne, getrocknete Goji-Beeren, etwas Ingwer, 2 getrocknete Feigen, 4 TL EMIKO Ursalz und 25 ml EMa.

Alles reiben und fein zerkleinern, dann alles mit der Hand gut vermischen und durchkneten. Anschließend wird es in das Gefäß eingepresst, so dass alle Luft entfernt wird. Nun kann man noch ein Kohlblatt auflegen, das alles gut bedeckt, darauf den Teller oder flachen Stein und mit einem weiteren Stein beschweren. Nun das Gefäß mit einem nassen Stück Pergament verschließen und zubinden und an einem zimmerwarmen dunklen Platz aufstellen. Nach 3-4 Tagen ist das Gemüse fertig und kann in kleinere Schraubdeckelgläser abgefüllt werden. Auch hier gilt: einpressen, aber einen kleinen Luftraum belassen oder regelmäßig die entstehenden Gase ablassen. Diese Gläser können dann im Kühlschrank oder an einem anderen kalten Ort wochenlang aufbewahrt werden.

Weiterer Rezepttipp:

www.bio-erzgebirge.de/wp/?p=6456

Informationen, EM-Stammtisch sowie EM-Verkauf:
EM-Heidi · Heidemarie Wagner · Robert-Siewert
Str. 20 · 09122 Chemnitz · Tel. 0170-8148284

Food Assembly

Regional essen – der Umwelt zu Liebe...

von Birgit Nestler

...lautet auch das gleichnamige Thema unseres Vortrages zur Regenbogenmesse. Gesund Essen und Trinken gehört zum Leben, dabei ist auch Regionalität gefragt. Geben sie einmal pro Woche dem Bauern die Hand und lernen gute Produkte aus nachhaltiger Landwirtschaft direkt vom Erzeuger aus dem Umland kennen. Wir können dabei mithelfen, Ressourcen zu sparen, haben kurze Transportwege für den Landwirt und den Kunden und die Wertschöpfung bleibt im ländlichen Raum.

Dieser Maxime hat sich „Food Assembly“ (Essensversammlung) verschrieben, der wir beigetreten sind. Bei einem wöchentlichen Bauernmarkt können sich die Kunden direkt beim Bauern nach dessen Produkten erkundigen, das eine oder andere verkosten und erfahren Näheres über die in Handarbeit produzierten Lebensmittel und den Ursprung. Die Kunden können dann im Internet ganz bequem bestellen und holen die Produkte donnerstags direkt bei ihrem Bauern auf dem Markt ab und führen nebenbei noch ein



nettes Gespräch. Wo gibt es das heute noch?

Food Assembly in der Schönherrfabrik Chemnitz

jeden Donnerstag 17-19 Uhr
Info: thefoodassembly.com/de/assemblies/189

Hofladen Birgit Nestler und Landwirtschaftsbetrieb Jörg Nestler
Rittersgrün
Tel. 037757-7978
www.eiei-nestler.de



Vorgestellt Café Anna in Crottendorf

von Christine Meyer



Mit unserem Café Anna gehen wir, Christine und Wolfgang Meyer, seit nunmehr 15 Jahren besondere Wege. Es erwartet Sie 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 unerem Angebot ist, dass wir 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 wir weiterhin schon viele Erfahrungen mit der Anwendung von Effektiven Mikroorganismen sammeln können. Hauptsächlich im Bereich Hygiene sind die kleinen Organismen bei uns nicht mehr wegzudenken. Besonders bemerkenswert sind die Resultate, wenn wir die Effekt. Mikroorganismen im Raum versprühen und in die Sprühlösung noch hochwertige ätherischen Öle einmischen. Hier erfreuen sich nicht nur wir, sondern auch die Gäste an einer auffallend entspannten und sauberen Atmosphäre. Unseren organischen Küchenabfällen geben wir ebenfalls EM bei, woraus wir den wunderbaren Bokaschi durch den Fermentationsprozess entstehen lassen. Diesen verwenden wir als hochwertiger Dünger im eigenen Garten, wo die eine oder andere Zutat besonders gut heranwächst und gedeiht. Wir beraten Sie gern und freuen uns auf einen regen Erfahrungsaustausch.

Schauen Sie doch einmal vorbei und gönnen sich einmal wieder etwas Köstliches. Unser Café Anna hat Platz für **22 Personen** und bietet Ihnen einen wunderbaren Rahmen für Geburtstags- und Weihnachtsfeiern sowie Gesellschaften.

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
Tel. 037344 – 79044 · www.heimat-erzgebirge.de



Vorgestellt Vital – Navigation

von Stefan Bolanz

Der Satz von Aristoteles: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ beschreibt ziemlich gut das Anliegen, welches ich mit „Vital – Navigation“ verfolge.



Die Herausforderung: Wir essen und trinken oft zu viel vom Falschen und zu wenig vom Richtigen. Mangel durch Überfluss. Ein Paradoxon in einer Welt, in der wir ein riesiges Wissen zur Verfügung haben, aber scheinbar doch so vieles falsch machen. Die Folgen sind häufig fatal. Dabei müssen wir nicht alles richtig machen. Ein paar wesentliche Dinge reichen oft schon aus, um die Lebensqualität um ein Vielfaches zu steigern und effizient gesundheitliche Prävention zu betreiben. Dazu gehört z.B. reines, lebendiges Wasser kombiniert mit natürlichen Salzen und die Versorgung mit den richtigen Vital-Stoffen.

Gerne berate ich zum Thema **Wasser, Ernährung, Gewichtsmanagement** und biete auf Anfrage auch Vorträge und Workshops an.

Mit meiner Neugierde und meiner Leidenschaft bin ich ständig am Austausch mit anderen Menschen interessiert, die sich mit ähnlichen Themen beschäftigen und sich vielleicht sogar mit einer sinnvollen Tätigkeit etwas Eigenes aufbauen wollen.

Meine Vision ist es, Menschen in ihrem Alltag abzuholen und ihnen mit einfachen und bezahlbaren Mitteln mehr Lebensqualität, mehr Gesundheit und ein vitaleres, unabhängigeres Leben zu ermöglichen.

Stefan Bolanz
Wasserexperte | Ernährungsberater
Annaberg-Buchholz · Tel. 0151 – 51957910
www.vital-navigation.de



Steinzeitlich Töpfern und Essen Paläo-Ernährung

Wir machen einen Ausflug in die Steinzeit hin zur ursprünglichen Ernährung des Menschen, die wir – entwicklungsgeschichtlich gesehen – erst seit kurzer Zeit verlassen haben.

Die Paläo-Ernährung empfiehlt das zu essen, was bis vor etwa 10.000 Jahren in die Höhle kam: vor allem Obst und Gemüse, Nüsse, Samen, Kräuter und Pilze. Dazu ab und zu mageres Wild-Fleisch, Wild-Fisch und Eier. Sie ist damit eine spannende Alternative zur heutigen Getreidemast und all dem Fastfood und Zucker. Wir schauen, was wir aus dieser steinzeitlichen Ernährungsform sinnvoll übernehmen können.

Vor dem Essen kommt das Töpfern: Unter fachlicher Anleitung fertigen wir mit unseren eigenen Händen eine sehr ursprüngliche Keramik. Dieses steinzeitliche Geschirr brennen wir in der Feuergrube, bemalen es mit Erdfarben und nutzen es dann für die steinzeitlichen Ernährungs-Ausflüge.

Der Kurs führt vier Abende in die Töpferei von Thomas und Annette Thoß und vier weitere Abende in die Werkstattküche der Ernährungsexpertin Anett Choulant. Er findet jeweils Dienstag statt, Start-Termin ist der 22.09.2015. Die Kosten betragen insgesamt 175 € (plus ca. 5 € Material- und Brennkosten für die Keramik).

Erlebniswerkstatt Ton
Thomas Thoß · Mühlberg 1 · Schwarzenberg · Tel. 03774 – 62435

Werkstattküche – Anett Choulant, Heilpraktikerin, Ernährungs-Beraterin
Bahnhofstraße 23 · Schwarzenberg · Tel. 0174 – 3149995

Ernährungs- und Wasserberater in unserer Region



Anett Choulant

Ernährungsberatung & Fasten, Heilpraktikerin, Lebenskompetenz für gewöhnliche und außergewöhnliche Situationen, professionelle Beratung und Begleitung in Ernährungs-Kursen, individuelle Beratung, Ganzheitliche Ernährungsumstellung bei Rheuma, Parkinson, Krebs, u.a., Fasten-Kuren auf der Insel Rügen, Selbsterkenntnis & Wertefindung, Sinnfindung · 08340 **Schwarzenberg** · Tel. 0174-3149995
E-Mail: mail@leben-sinn.de · www.leben-sinn.de



Manuela Wende

Vital- u. Entspannungstrainerin, Beratung für gesunde Ernährung und Lebensweise, Sauerteigbrotbackkurs, Schlank & Fit-Programm, Nahrungsergänzung & Kosmetik 100% Natur, Massagen, Klang, Energy Dance® · Teichgasse 3, 08396 **Waldenburg** · Tel. 037608-27742 · E-Mail mwendita@aol.com · www.zellharmonie.de



Simone Günther

Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Praxis in Chemnitz, gesunder Lebensstil mit gesundem Wasser, individuelle Beratung, Vorträge, kostenfreier Wassertest, Lösungen · 09127 **Chemnitz**, Eubaer Straße 07 · Tel. 0371-3304030
E-Mail: simonebriefkasten@t-online.de



Steffi Nolte

Zertifizierte und geprüfte medizinische Ayurveda-Spezialistin, Ernährungsberatung, Kochkurse und Seminare aus ganzheitlicher ayurvedischer Sicht. Nahrung als tägliche Medizin stellt das Gleichgewicht für jede Konstitution wieder her. Dazu berate ich Sie gern. Ganzheitliches Ayurveda Gesundheitszentrum „Seelenharmonie“, Pleißaer Straße 11, 09212 **Limbach-Oberfrohna** · Tel. 03722-592493 · www.praxis-seelenharmonie.de



Klare Gedanken, mit sich selbst im Reinen sein...

Sauberes, klares Wasser

von Simone Günther



Foto: © Irochka - fotolia.com

Sind sie schon auf Ihrem „Wasserweg“? Meiner begann vor 15 Jahren, als ich beschloss, die Verantwortung für mein Trinkwasser selbst zu übernehmen. Was für ein tolles Gefühl, einfach nur den Hahn meiner eigenen „Quelle“ aufzudrehen und mit Sicherheit sauberes, vitales und der Gesundheit förderliches Wasser zu bekommen. Mittlerweile habe ich eine Gesundheitspraxis. Meine med. Ausbildung und die intensive Beschäftigung mit allen Ebenen des Wassers erlauben mir Ihnen eine Orientierung zu geben. Dabei lege ich Wert auf eine vollständige, ganzheitliche Lösung und zukunftsweisende Qualität des Aufbereitungssystems – das Wasser, was Sie trinken, wird ein Teil Ihres Körpers! Da sollte es keine Kompromisse geben. Unsere Lebensvorgänge ruhen in über 70% Wasser.

Sie erhalten von mir ein Rundumservicepaket: umfassende Information persönlich oder auf Vorträgen, TW-Tests aller Wässer bei Ihnen vor Ort, individuelle Beratung zur Lösung und Betreuung – auch über Jahre hinaus. Mein Service ist Ihr Gewinn: gesunder Trinkgenuss, keine Schlepperei mehr und dabei noch Geld sparen. Gerne können Sie an meiner TW-Tankstelle oder bei Referenzadressen Wasser probieren. Kosten und Fühlen Sie einfach.

Ihre Wasserwegbegleiterin : Simone Günther · Chemnitz, Eubaer Str. 07
Tel. 0371-3304030 · E-Mail: simonebriefkasten@t-online.de

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Kunst der Zungendiagnose

von Thomas Spatz

Das Betrachten der Zunge zur Diagnose ist in der TCM schon seit ca. 2600 Jahren bekannt. Sie ist der Schwerpunkt im Rahmen der Anamnese. Die Zunge ist ein Spiegelbild der inneren Organe – es gibt nicht zwei völlig identische Zungen. Die perfekte Zungendiagnose ist daher von entscheidender Wichtigkeit beim Herausarbeiten einer individuellen Therapieplanung mit Akupunktur, Kräutertherapie, Moxibustion oder z.B. Schröpfen.



Außerdem erlaubt die Zungendiagnose prognostische Aussagen über den Verlauf einer Erkrankung. Jedes Organ hat einen eigenen Bereich auf der Zungensoberfläche. Herz und Lunge liegen an der Zungenspitze, Magen und Milz sind im mittleren Bereich lokalisiert, Niere und Blase liegen an der Zungenwurzel, Leber und Galle sind am Zungenrand zu finden. Beim Betrachten der Zunge unterscheiden wir das Aussehen des Zungenkörpers und des Zungenbelages. Veränderungen haben eine energetische Ursache. Gelber Belag steht für Schleim Hitze, weißer dagegen für Schleim Kälte. Querrisse deuten auf einen Yang-Mangel hin, Längsfurchen sind in Verbindung mit einem Yin-Mangel zu sehen usw.

Bei mir in der Naturheilpraxis erstelle ich von jedem Patienten bei jedem Termin ein Foto der Zunge, welches wir dann sofort gemeinsam besprechen und auswerten, um daraufhin die optimale Zusammenstellung der Therapie aus Sicht der TCM zu finden.

Termine nach Vereinbarung unter Tel. 03774-265 550
Naturheilpraxis im EKH Therapiezentrum
Clara-Zetkin-Straße 72 · 08340 Schwarzenberg
www.ekhmbh.de



EKH
Therapiezentrum

Fortsetzungsreihe: Klassische Homöopathie – sanft und ganzheitlich heilen Unterdrückung (Teil 7/2)

von Dr. Angela Söldner

Nach der Einführung im letzten Infoblatt setzen wir die Serie in diesem Teil fort. **Der letzte Teil des Themas „Unterdrückung“ erscheint im November-Januar-Infoblatt.**

Unterdrückung mit chirurgischen Eingriffen

Vieles, was der Organismus unter hohem Aufwand vom Menscheninneren nach außen hin sichtbar gebracht hat, an „ungefährlichere Plätze“, um „edlere“ innere Organe zu schützen, wird mit Hilfe chirurgischer Eingriffe entfernt. Die Folge: die Patienten gelten als geheilt, weil nichts Sichtbares mehr da ist. So werden zum Beispiel Polypen, Mandeln, Warzen, Wurmfortsätze, Venenerweiterungen, Hämorrhoiden, Fisteln, Knochenauswüchse ausgeschält, abgeschnitten, abgebunden, verest oder weggebrannt, gelasert u.s.w.

Unterdrückung mit Impfungen

Mit sehr hohem Aufwand wird die Notwendigkeit von Impfungen schon ab dem frühen Säuglingsalter öffentlich propagiert. Sie böten Schutz gegen die früher üblichen Kinderkrankheiten, gegen sonstige Erkrankungen, gegen lebensgefährliche Infektionen u.s.w., eine Menge guter, aber einseitiger Informationen wird verbreitet. Aber bekanntlich hat jede Medaille zwei Seiten. Es lohnt immer, sich mit impfkritischer Literatur zu den Nebenwirkungen und möglichen Alternativen auseinander zu setzen. Die Entwicklung des Immunsystems ist bei einem derartigen Übermaß an Impfungen, die ja nie individuell dem einzelnen Menschen angepasst sind, nur schwer ungestört möglich. Die Kinder sind danach z.B. oft chronisch erkältet, was dann wiederum eine

Behandlung mit Antibiotika erforderlich zu machen scheint. Ganz abgesehen von Impfschädigungen im seelischen und körperlichen Bereich, die nicht zuletzt auf die in ihren Wirkungen weitgehend unerforschten Begleitstoffe zurückzuführen sein können, die zur Herstellung und Konservierung der Impfstoffe notwendig sind.

Unterdrückung durch die isolierte Behandlung einzelner Symptome

Hierbei geht es vor allem um die homöopathische Behandlung jedes einzelnen Symptoms. Durch den dafür notwendigen ständigen Mittelwechsel verliert das Gesamtbild der Erkrankung seine Gestalt und es wird schwierig für einen klassisch arbeitenden Homöopathen, einen Überblick über die zugrunde liegende Störung zu erhalten. Besonders die Verwendung von homöopathischen Komplexmitteln, aber auch die zunehmende Zahl von sich selbst homöopathisch behandelnden Laien machen den Zugang schwierig.

Für Homöopathen steht fest, dass jede Unterdrückung eine Erkrankung nach innen treibt, Symptome verdeckt und damit ein verändertes Bild der Krankheit vortäuscht. Damit wird auch der von der Natur gegangene Weg versperrt, nämlich den Heilungsweg von innen nach außen zu nehmen, von den lebenswichtigen Zentren zu den davon unabhängigen physischen Gebieten.

Wenn Sie sich vom Thema der Homöopathie angesprochen fühlen und stärkeres Interesse an einer Vertiefung Ihres Wissens über die Homöopathie empfinden, können Sie sich



Foto: cameraobscura / pixelio.de

gerne an mich wenden. Es finden regelmäßige Kurse in meiner Praxis statt, im Internet zu finden unter dr-soeldner.de.

HP Dr. Angela Söldner
Gluckstraße 1
09120 Chemnitz
Tel. 0371-3674684
dr-soeldner.de



Die Feldenkrais – Methode

von Bärbel Espig

„Eine Lernmethode“ meinte der israelische Physiker Moshé Feldenkrais, der die Methode entwickelt hat. Das ist natürlich etwas knapp. Denn gemeint ist ein sehr umfassendes Lernen, das über das Schulische weit hinausgeht. Anlässe zu solchem tiefgehenden Lernen könnten vielleicht sein:

- dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen
- dass Sie Bewegen, Denken, Handeln und Fühlen auf eine Weise gelernt haben, die nun Einschränkungen und vielleicht sogar Schmerzen bewirkt
- dass das, was Sie bis jetzt gelernt haben, weit hinter Ihren Möglichkeiten zurückbleibt.

Sie merken wahrscheinlich, Lernen wird in der Feldenkrais-Methode als Mittel aufgefasst, um Gebiete zu erreichen, die üblicherweise auf anderen Wegen betreten werden: durch Entwicklung, Begabung, Therapie, Zufall oder Glück.

Lernen Sie die Feldenkraismethode kennen – im September 2015 findet der nächste Kurs zum Thema „Feldenkrais und Atmung“ im Vitalzentrum Schwarzenberg statt.

Die Atmung und damit die Aufnahme von Sauerstoff ist lebensnotwendig. Allerdings ist bei vielen von uns die Atemkapazität nicht ausreichend. Die Gründe dafür sind vielfältig. Schlechte Haltung (eingeschränkte Beweglichkeit im Brustkorb, dem Sitz unserer Lunge, z.B. durch sitzende Tätigkeit), Emotionen, die Neigung des Menschen, den Atem anzuhalten bei intellektuellen oder schweren körperlichen Aufgaben, Atemwegserkrankungen (COPD, Asthma bronchiale etc.)...

Für Moshe Feldenkrais ist der freie und ungestörte Atemfluss eines der Hauptmerkmale für Bewegungsqualität, gute Haltung und Vitalität. Jede Feldenkrais-Lektion wirkt anregend und verbessernd auf die Atmung, die Stimme sowie die gesamte Körperspannung. An diesem Wochenende werden wir die Wechselwirkung von Atmung, Bewegung, und Stimme und Gestimmtheit erforschen und erfahren, wie wir Haltung, Ausdruck und Präsenz verbessern.

Anmeldung unter www.physiotherapie-espig.de oder telefonisch unter 0171-7482649

Bewegungsschule & Therapie
Bärbel Espig

Feldenkrais und Atmung

Bei vielen von uns ist die Atemkapazität nicht ausreichend – schlechte Haltung, Atemwegserkrankungen, Stress, die Gründe sind vielfältig. Jede Feldenkrais-Lektion wirkt verbessernd auf die Atmung, die Stimme und die gesamte Körperspannung.

Kommen Sie zum Kurs am **12.–13.9.2015**
Sa 9–17 Uhr und So 9–15 Uhr, Kosten 175€
im **Vitalzentrum Schwarzenberg**

Anmeldung und Informationen:
Bewegungsschule & Therapie Bärbel Espig
Tel. 0171-7482649
www.physiotherapie-espig.de

Vorgestellt: KANALOA

Praxis für alternative Heilmethoden

von Sandra Feigl



Mein Name ist Sandra Feigl, geboren im Juni 1980, Mutter von zwei wundervollen Töchtern und liebevolle Ehefrau. Meine Erstausbildung als staatl. anerkannte Ergotherapeutin brachte mich nach 5 Jahren Berufserfahrung auf den Weg in die Selbständigkeit und von da an immer weiter auf die Suche nach Gründen von Erkrankungen und Wegen zur schnellen Heilung.

Alle Krankheiten haben emotionale Ursachen. Stress in den Zellen entsteht durch alte, gespeicherte, unbewusste Gefühle und führt dadurch zu manifestierten Krankheiten. Im Stresszustand können unsere Körperzellen ihre „normale“ Aufgabe nicht mehr erfüllen. Selbstverständlich sind auch unsere Ernährung, Bewegung und Lebensumstände von großer Bedeutung. Aus meinen fundierten Ausbildungen, Weiterbildungen, Lebenserfahrungen und uraltem Wissen, kombiniere ich verschiedene Techniken, damit kraftvolle Heilung entsteht.

Mit meinen Fähigkeiten, berühre ich die Menschen auf körperlicher und seelischer Ebene. Ich begleite sie auf ihrem Weg der Selbsterkenntnis und Entwicklung sehr individuell und authentisch durch Heilungsprozesse. Dadurch lösen sich alte Themen und aktuelle Probleme auf. Nachhaltiger, messbarer Erfolg in der Bewältigung und im Umgang mit früher problematischen Alltagssituationen zeigt sich auf mehreren Ebenen des Lebens. Auf eine ausgewogene Weise, die für alle Beteiligten stimmt, ermutige ich dabei, selbst die eigenen Wege und Qualitäten zu finden. Ich erkenne die Hintergründe und Themen, die einen harmonischen, glücklichen Alltag blockieren und führe schrittweise an die Erkenntnis heran. Einer meiner erfolgreich angewandten Methoden ist „Access Bars“.

Access Bars

Erlaubst Du Dir, ein Leben in Liebe, Leichtigkeit und Freude zu verbringen? Access Bars ist eine von Access Consciousness Gründer Gary Douglas entwickelte, kraftvolle und gleichzeitig einfache Methode, die zu einem Gefühl der Erleichterung und Freiheit einlädt und eine wunderbare Möglichkeit, um alles loszulassen, was Dich belastet!

Die Bars sind 32 Energiepunkte im und um den Kopf herum, durch die Energie fließt. Ihre elektromagnetische Ladung ist die Entsprechung aller gespeicherten Gedanken, Ideen, Einstellungen, Entscheidungen und Glaubenssätze, die Sie jemals über irgendetwas hatten.

Es gibt Bars für Heilung, Körper, Kontrolle, Bewusstsein, Kreativität, Macht/ Kraft, Altern, Sex und Geld, um nur einige davon zu nennen. Jeder Gedanke, jede Idee, Einstellung, Entscheidung oder jeder Glaubenssatz, den Sie sich einprägen, verfestigt die Energie und schränkt Ihre Kapazität ein, in diesem Gebiet Neues hervorzubringen und mit Leichtigkeit etwas anderes in Ihrem Leben auftauchen zu lassen. Durch die leichte Berührung der Bars in einer bestimmten Abfolge werden blockierte Energien (bspw. Anspannungen, Hemmungen, einengende Gedankenmuster) in den Fluss gebracht. Dies eröffnet die Möglichkeit, Altes loszulassen und sich den Möglichkeiten im Hier und Jetzt bewusst zu werden. Bars hilft Ihnen sich zu entspannen und das Leben leichter zu nehmen.

Jede Bars Sitzung ist anders. Eine Bars Anwendung erfolgt liegend und dauert ca. 1 Stunde.



KANALOA – Praxis für alternative Heilmethoden
Sandra Feigl · Zechenstrasse 29 · 09484 Oberwiesenthal
Tel. 0173 – 5987262
www.kanaloa-praxis.de

Impulse bringen den Körper wieder in Balance

VITAMETIK®

von Katrin Weißer und Yvonne Ebert

Leichter Druck – überraschende Wirkung

Wenn der Rücken schmerzt, ist der Griff zur Tablette für viele Betroffene die einfachste Lösung. Eine Alternative zur bequemen Dosis Chemie bietet die erste Vitametikpraxis im Erzgebirgskreis. Bereits seit mehr als zwei Jahren bieten wir, Katrin Weißer und Yvonne Ebert, diese moderne, ganzheitliche, innovative und praxiserprobte Methode in unserer Praxis in der Oberen Schmiedegasse 2 in Annaberg-Buchholz an.



Kommt Ihnen das bekannt vor?

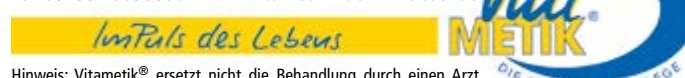
- Ich bin beruflich gestresst und angespannt.
- Ich werde oft von Kopfschmerzen geplagt.
- Ich hatte schon mal einen Bandscheibenvorfall.
- Immer mal wieder leide ich unter Rückenschmerzen.
- Ich habe Beschwerden an den Gelenken.
- Mein Kind ist unruhig und kann sich nicht richtig entspannen.
- Vitale Mitarbeiter sind mir für meine Firma wichtig.
- Ich kann mich oft nicht gut konzentrieren und schlafe schlecht.
- Mein Nacken schmerzt manchmal sogar beim Drehen des Kopfes.
- Ich treibe gerne Sport und trotzdem verspannen Muskeln und machen mir Probleme.

Wenn Sie zu einer oder mehreren Aussagen „ja“ sagen würden, dann sollten Sie die Vitametik® näher kennen lernen. **Am Samstag, den 05.09. ist dies ab 10.00 Uhr zum „Tag der OFFENEN PRAXIS“ möglich.** Kommen Sie vorbei und sichern Sie sich Ihren 20% Gutschein. Wir freuen uns auf ihren Besuch.

Programm:

- 10.00 Uhr Ankommen & Aufwärmen
- 11.00 Uhr „Aus dem Takt geraten...“ – Vortrag mit praktischer Anwendung
- 13.00 Uhr „Möglichkeiten der Vitametik®“ – Vortrag mit Erfahrungsaustausch
- Ende gegen 15.00 Uhr

Praxis für Vitametik® · Katrin Weißer & Yvonne Ebert
Obere Schmiedegasse 2 · 09456 Annaberg-Buchholz
Tel. 03733 – 6896600 · www.vitametik-katrin-weisser.de



Hinweis: Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

Qi Gong

Entspannung durch sanften Energiefluss

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

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

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



Neue Herbstkurse:
ab 14.09.15 in Thalheim/ Physio & Vital Thalheim, Jana Wyrembek
ab 15.09.15 in Thalheim/ Neukirchner Villa
ab 17.09.15 in Jahnsdorf/ Physiotherapie-Praxis, Nicole Bohn
sowie: **Klangschalenmassage** nach P. Hess mit Andreas Zais, Friedensweg 1a, Jahnsdorf

Sonnenzentrum Waldenburg

Du gehst auf eine Reise...

von Claudia Winkler

...in deinen Körper. Vielleicht noch etwas angespannt von den vorangegangenen Erlebnissen...langsam wirst du ruhiger...dein Atem wird tiefer...du spürst achtsame Hände auf deiner Haut...erinnerst dich, dass du mehr bist als der Kopf, der so viel leistet...als die Schultern, die soviel tragen...JETZT gibt es NICHTS zu tun. Du darfst dich fallen lassen. Weisst du, wie empfindsam deine Hände sind? Wie sehr sie sich nach all dem Tun über eine Beachtung und Wertschätzung freuen? Wie durch ihre Berührung dein ganzer Körper von innen berührt wird? Irgendwann kommst du in deinen Füßen an...sie tragen dich Tag für Tag...sind so dankbar für eine liebevolle Zuwendung. Kann sein, dass du bei der Begegnung meiner Hände und deiner Fusszehen ein Kribbeln im Kopf wahrnimmst... Du spürst die Verbindung – alles ist eins. Du verschmilzt mit dem Boden unter dir...Grenzen verschwimmen...lösen sich auf. Du bist getragen. Mit dieser Erfahrung kehrst du zurück...spürst dich ganz. Durch die Masken des Alltags scheint nun hindurch, was du wirklich bist...ein wundervolles und wertvolles Wesen, dankbar für diese Reise...



Mein Name ist Claudia Winkler. Die Idee des SONNENZENTRUMS empfang ich zu meiner Visionsuche in den Wäldern von Weissrussland. Ich möchte mit meinen Gaben etwas mehr Sonne, Licht und Wärme in deinen Alltag bringen. Ich möchte dich mit meinen Angeboten unterstützen, deine Mitte, dein eigenes Sonnenzentrum zu finden und zu stärken. Dahin gibt es viele Wege... lausche, was dich anspricht. Ich biete dir an : Ganzheitliche Energetische Massagen, Pränatale Massage, Fussreflexzonenmassage, Bachblütenberatung, Kieferentspannung R.E.S.E.T., Meditative Tänze, Kreativworkshops und einen lichtvollen, warmen Raum in Waldenburg. Ich begleite dich gern auf deiner Reise!

Claudia Winkler · August-Bebel-Str. 4a, 08396 Waldenburg
Tel. 03763 – 5039105 · www.sonnenzentrum-massage.de



„The Work“ – ein Weg zur Überprüfung der Gedanken Ist das wahr?

von Birgit Behne

„The Work“ – das sind vier Fragen und die Umkehrung. Wie ist es möglich, durch diesen Prozess Freiheit und inneren Frieden zu erlangen? Byron Katie hat für sich entdeckt, dass sie leidet, wenn sie ihre Gedanken glaubt und dass sie nicht leidet, wenn sie diese Gedanken nicht einfach als wahr annimmt, sondern mit Hilfe der vier Fragen überprüft. Wir haben unzählige Gedanken, sie kommen wie aus dem nichts. Vielen davon geben wir Energie durch unsere Aufmerksamkeit und einigen ganz besonders. Sie werden zu unserem Mantra, sie werden zu unserer Wahrheit. Sind es gute und aufbauende Gedanken ist das o.k. Sind sie destruktiv, leiden wir darunter und meinen nicht selten der Auslöser läge im Anderen oder allgemein an den äußeren Umständen.

Bei dem Prozess „The Work“ werden diese Gedanken zuerst herausgefunden und auf einem Arbeitsblatt niedergeschrieben. Dann werden diese stresshaften Überzeugungen – idealer Weise unter Begleitung – hinterfragt. Es geht darum, tief im eigenen Inneren eine Antwort zu finden, die vom Herzen – statt wie bisher – vom Verstand gegeben wird. Wer sich wirklich einlassen kann, erfährt so eine andere Wahrheit. Das macht frei. Das bedeutet nicht, nichts mehr zu verändern, sondern an einer evtl. feindseligen Haltung gegenüber den derzeitigen Umständen nicht weiterhin festzuhalten. Albert Einstein sagte „Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“ Da der eigene Verstand ein mächtiger Partner ist wenn es darum geht, der jetzigen Situation den Stempel „Wahr“ aufzudrücken, ist es sinnvoll, sich kompetent begleiten zu lassen.



Entdecken Sie sich und das Leben neu durch „The Work“. Achtsame Begleitung in meiner Praxis, am Telefon oder via Skype durch

Birgit Behne · HP für Psychotherapie · Kriebethal
Tel. 034327 – 189365 · www.psychotherapie-behne.de



Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Weiterbildung in Psychotherapieverfahren

- Sie interessieren sich für eine Ausbildung in Psychotherapieverfahren?
- Sie wissen noch nicht genau, ob die entsprechenden Psychotherapieverfahren wirklich zu Ihnen passen?

Dann besuchen sie unsere Workshops. Hier können Sie Therapieverfahren live erleben und unverbindlich kennenlernen.

Systemische Therapie

28. August, 2015

(weiter Workshops finden Sie auf unserer Homepage)

Wir laden Sie auch herzlich zu unserem

Infoabend

zur

theoretischen Ausbildung

am Dienstag, den 8. September 2015 um 19 Uhr ein.

Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz · T (03 71) 23479699
www.institut-sven-krieger.de



Heilung möge geschehen

Verspürst Du den dringenden Wunsch nach Heilung?

Die Wurzel unerwünschter Erfahrungen liegt im Unterbewusstsein – also im nicht sichtbaren geistig-energetischen Bereich. Die Menschen sind vollgepfropft mit negativen Zellerinnerungen und ungesunden Glaubenssätzen. Die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen verliert an Bedeutung. Die Abwärts-Spirale trägt Dich fort von Deinen Träumen und Du verlierst Dich selbst. So wie man Unkraut mit der Wurzel entfernen muss, so ist es auch im Erden-Dasein. Um heil zu werden, müssen wir die Wurzel heilen – unser Energiefeld in jeder Zelle und wir erinnern uns wieder der Liebe unserer „Quelle“ und dass wir nie voneinander getrennt sind. Jedes Einzelne hat seinen besonderen Wert – Mikrokosmos und Makrokosmos verschmelzen – ALLES ist EINS.

Erkenne durch Astrologie Dein Potential. Karten und Pendel, als verlängerter Arm des Unterbewusstseins, geben Entscheidungshilfe. Mein „Händeauflagen“ bringt Dich in Kontakt mit Gottes Heiligem Geist.

Ich lehre Dich universelle Gesetze verstehen und anwenden.

Heilung möge geschehen, ich reiche Dir meine Hand

Regina Rößler-Wagner astrol. Psychologin / Heilerin

Zentrum für Geistiges Heilen
09484 Kurort Oberwiesenthal, Annaberger Straße 82
Tel. 037348 – 23962 & 22200
www.ganzheit-roessler-wagner.de



Serie: Verantwortungsvolles Elternsein (Teil 5)

 Die Weisheit des weiblichen Körpers

von Ulrike Hanl

In der letzten Ausgabe berichtete ich von den vielen Geburtsgöttinnen, die im Laufe der Jahrhunderte angerufen wurden, um die Geburt gut und wohlaufläufig zu erleben. Heute möchte ich die Weisheit und Intelligenz betrachten, mit der unser Körper seit ewigen Zeiten neues Leben schenkt. Ein Teil dieses Vorgangs besteht in der Ausschüttung von natürlichen chemischen Botenstoffen, die die Geburt erleichtern. Endorphine und das Hormon Oxytocin spielen dabei eine wichtige Rolle. Endorphine werden in der Wehenphase ausgeschüttet, um die Schmerzen zu lindern und die Muskeln zu entspannen. Fühlt sich eine Frau während der Geburt sicher und geborgen, kommen die Hormone schneller in Umlauf, deshalb ist es sinnvoll, die Umgebung möglichst angenehm und positiv zu gestalten. Dies ist auch für das Oxytocin wichtig. Dieses Hormon wird ebenfalls unter den Wehen abgegeben, wenn das Baby den Muttermund berührt. Oxytocin ist das Liebeshormon und wichtig, um die Milchproduktion anzuregen und uns in das Baby verliebt zu machen, wenn es auf der Welt ist. Die Stärke und Häufigkeit der Wehen kann erhöht werden, wenn die Brustwarzen stimuliert werden. Natürliche Körpervorgänge haben ihren eigenen Rhythmus – dies steht heutzutage immer mehr im Gegensatz zu unserer technisierten Welt. Alles soll nach Plan und Uhr laufen, nichts wird dem Zufall überlassen. Allerdings ist es so wichtig, dass wir uns dessen bewusst sind, dass die Kinder dann zur Welt kommen, wenn Körper und Kind dazu bereit sind. Der errechnete Geburtstermin ist nur als grober Anhaltspunkt zu sehen. Circa 3% der Kinder kommen am errechneten Termin zur Welt, die anderen oft 1 – 2 Wochen vor- oder nachher.

Seit hunderttausenden von Jahren kommen Kinder auf die Welt. Die noch recht junge medizinische Geburtshilfe neigt leider immer mehr dazu, zügig einzugreifen – kaum eine Geburt findet mehr auf natürlichem Wege statt. Umso wichtiger ist es, durch Information und Vorbereitung selbst zu entscheiden, wie sich die Geburt gestaltet. Dabei ist ein Geburtsplan eine gute Hilfe. Es ist in der Vorbereitung wichtig zu wissen, welche Herausforderungen während der Wehen auf die Gebärende zukommen, damit sie aktiv mitwirken kann. Die Zeit der Niederkunft ist geprägt von Stärke und Hingabe, von Anfang und Ende, von überwältigenden Gefühlen und ganz Neuem. Die Geschichte von der Geburt ihres Kindes spiegelt die Geschichte aller Frauen seit Menschengedenken und doch ist sie so einzigartig. Es ist die wohl erstaunlichste Erfahrung deines Lebens – verfolge diese ganz bewusst mit, mache dich mit den Geburtsphasen und der Geburt vertraut. Denn wenn du die Landkarte kennst, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass ihr auf dem für euch besten Weg ans Ziel gelangt.



Wir laden Dich herzlich zur **Eröffnung unseres Vereinscafés „Mama Lou“** am 13.10. nach Aue ein. Ein Café für junge und junggebliebene Mütter zum Austauschen, Informieren und gesunder Verköstigung.
18.10. Yoga-Brunch ab 10.00 Uhr mit Kinderbetreuung
23.10. Netzwerktreffen bio-erzgebirge um 19.00 Uhr

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

Sanfte Geburt e.V.

Serie: Mein Lieblingskraut

Beifuß – Heilkraut und Ritualpflanze

von Kräuterberaterin Jenny Oehme

*„Erinnere dich, Beifuß, was du verkündest,
 Was du anordnest in feierlicher Kundgebung.
 Una heißt du, das älteste der Kräuter;
 Du hast Macht gegen drei und gegen dreiBig,
 Du hast Macht gegen Gift und gegen Ansteckung,
 Du hast Macht gegen das Übel, das über das Land fährt.“*

So beginnt der Beschwörungsteil des angelsächsischen Neunkräutersegens aus dem 11. Jahrhundert. Nicht umsonst wird der Beifuß als erstes von neun Kräutern genannt und in einigen Versionen sogar als „Mutter aller Pflanzen“ bezeichnet. Bei Ausgrabungen im Irak fand man Spuren dieser Pflanze in Neandertalergräbern. Unabhängig davon, ob der Beifuß als heilsame Grabbeigabe oder als Ritualkraut für die Bestattungsriten seinen Weg ins Grab fand, bestätigen diese Funde, dass ihm schon früh eine besondere Bedeutung beigemessen wurde. Die Verwendung als Heil- und Zauberkraut ist auf der ganzen Welt belegt. Die botanische Bezeichnung des bei uns heimischen Beifußes lautet *Artemisia vulgaris*. Gesammelt wird der Beifuß vorzugsweise in den Monaten August und September, wenn sich die Blüten gerade öffnen. Nach drei trockenen und sonnigen Tagen, nimmt man etwa 30 cm der oberen Triebspitzen ab und hängt sie in luftigen Buschen zum Trocknen oder verarbeitet sie gleich frisch weiter. Qualitativ hochwertigen Beifuß erkennen Sie an dem aromatischen Geruch, der sich entfaltet, wenn Sie die frische Pflanze zwischen Ihren Fingern reiben. Die *Artemisia* zählt zu den *Amara aromatica*, den Pflanzen, deren Hauptwirkung auf Bitterstoffen und ätherischem Öl beruht. Er fördert deutlich die Sekretion unserer Verdauungssäfte, reinigt das Gedärm und erleichtert so die Stoffaufnahme, sowie die Entgiftung und Entschlackung. Täglich zwei warme Tassen am besten ca. 30 Minuten vor den Mahlzeiten getrunken, über 4 – 6 Wochen lang, verbessern den Allgemeinzustand deutlich.



Vom Wesen her ist die *Artemisia* sehr heiß und bringt alles in Fluss. Neben den Verdauungssäften auch den Energiefluss und den Blutfluss, vor allem den des weiblichen Unterleibes. Beifuß wird als Emmenagogum (Mittel, das die Menstruation fördert) bei zu schwacher oder ausbleibender Blutung angewendet. Wichtig ist, dass vorher eine eventuelle Schwangerschaft ausgeschlossen wird, denn gerade in den ersten Wochen der Schwangerschaft kann Beifuß abortiv (abtreibend) wirken. Eine Kur mit Beifußtee oder -tinktur reinigt die Schleimhäute und erleichtert die Empfängnis. Fußbäder mit Beifußtee wirken ebenfalls energetisierend auf den Unterleib, was nicht nur die Fruchtbarkeit steigert, sondern auch wiederkehrenden vaginal- oder Harnwegsinfektionen entgegen wirkt.

Beifuß ist der Göttin Artemis geweiht, der Herrin aller wilden Dinge und Schutzpatronin der Hebammen, Kräuterkundigen und freien Frauen. In der Renaissance wurde sie zur Jagdgöttin stilisiert, die das Wild vor ungerechten Jägern schützt. Das alte Hebammen- und Schamanenkraut ist Hüterin vieler (weiblicher) Mysterien und weiß uns einiges zu lehren. Als Räucherkraut vertreibt es negative und verbrauchte Energien, schafft heiligen Raum und unterstützt uns in allen Phasen des Überganges.

Nächste Kräuterwanderung: 15.08.2015 in Waldenburg



Alrunawurz ~ Wissen aus alten Zeiten
 Jenny Oehme, ärztl. geprüfte Kräuterberaterin
 Landgutweg 23, 09322 Penig OT Chursdorf
 Tel. 01520 – 5665461 · www.alrunawurz.de

Natürlich Gärtnern

Sommer-Sonne oder eher Regen

von Uwe Böhm



Foto: Angelika Wolter / pixelio.de

Nach dem wiederholt trockenem Frühjahr scheint uns im Gebirge die „Regenzeit“ wieder etwas einzuholen. Aber noch ist der Sommer ja nicht zu Ende. Natürlich gibt es nun wieder genug Probleme mit Pilzbefall wie Mehltau, Krautfäule, Rosenrost, Sternrußtau und vielem mehr. Auch die Nacktschnecken kommen wieder mit wehenden Fahnen. Die Insekten lassen dann bei geschädigten Pflanzen auch nicht lange auf sich warten.

Gegen Mehltau sollte in diesem Jahr rechtzeitig begonnen werden vorzugehen, auch wenn noch kein oder schwacher Befall da ist. Die Getreidefelder haben wieder stark damit zu kämpfen und letztendlich gibt es massiven Sporenflug. Wichtig ist zu überlegen, was noch für Probleme auftreten, bevor zu entsprechenden Spritzmischungen gegriffen wird. Das gilt natürlich auch bei allen natürlichen Mitteln. Ich favorisiere bei den meisten Pilzkrankheiten eine Mischung aus Lebermoosextrakt und Niemöl. Die beiden Mittel zusammen helfen z.B. auch gegen Schädlingsbefall. Unterstützend sind ebenso Brühen aus Schachtelhalm und bei Mehltau (echtem Mehltau – Befall auf Blattoberseite / falschem Mehltau – Befall an Blattunterseite) eine Zugabe von Karbonaten. Zu Befallsbeginn helfen auch schwache Brühen mit Milch. Allerdings hilft das kaum bei richtigem Befall. Wer sicher gehen möchte und etwas Fertiges sucht, dem empfehle ich dem Mehltaukombipack oder für hartnäckige Fälle den Mehltaukombipack plus. Dann sind alle oben erwähnten Komponenten schon dabei. Vor der ersten Behandlung oder auch bei einer Spritzung beigemischt hilft es mit Gaiasan etwas die Pflanze zu „reinigen“. Wie schon oft erwähnt, scheiden Pflanzen bei Stress Zucker aus – Lockstoff bzw. Futter für Schädlinge und Pilze. Diesen Zucker fressen bei einer Blattspritzung mit dem Gaiasan die Bakterien (schon 20 ml reichen in 10 l) und nehmen damit schon einmal den Übeltätern die Nahrungsgrundlage. Der Lösung sollten 2 g Lignohumax auf 10 l zur Unterstützung der Bakterien beigefügt werden.

Wer seine Pflanzen kräftigen will, sollte einmal mehr zu Beginn des Sommers diese mit Kalzium über Blatt (Actical) behandeln. Der Aufwand ist mit wenigen Gramm pro Spritzung gering im Vergleich zum Erfolg. Auch Blatt- und Krautfäule dürften dieses Jahr wieder stärker auftreten, wenn sich am Wetter nicht viel ändert. Viele, die die Homöopathie kennen, werden mit verschiedenen Varianten von Biplantol schon gearbeitet haben. Vor allem ist hier Biplantol Gemüse sehr hilfreich, weil es pilzverhindernde Wirkstoffe enthält und zugleich die Pflanzen stabilisiert.

Gegen unsere „lieben“ Schnecken ist leider noch kein Kraut gewachsen, aber für unsere Pflanzen und Kräuter. Hier empfehle ich Niempresskuchen, der in geringen Dosen auch über die Pflanzen gestreut werden kann. Finger weg von Schneckenkorn oder den beliebten Bierfallen – hier holt ihr euch nicht nur die Schnecken vom Nachbarn in euren Garten, sondern beim Schneckenkorn auch zusätzlich Gift.

Einen schönen Sommer mit vielen Früchten aus eurem Garten wünscht euch Uwe Böhm.

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

raum+Konzept / Kraftort – Lebensraum

Ein guter Platz...

von Georg-Steffen Kotzur

...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 Krankheitserreger bekannt. Als Elektroniker, Innenausstatter und Geopathologe übernehme ich mit meiner Arbeit neben Schlafplatzuntersuchungen auch Themenbereiche wie Schallschutz, Radioaktive Abstrahlungen und Elektromog. Ein tief gehendes Wahrnehmen der Einwirkung von Erdstrahlen an meinem Arbeitsplatz gab mir vor 2 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.



Bsp.: 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 Ausstrahlungen, die ich mit meinem Verfahren wandeln konnte, so daß M. kurz darauf seine gewohnte Kraft zurückerlangte.

KRAFTORT & Lebensraum

Neue Sachliche Radikalität und Gemütlichkeit
Ich bearbeite gern Ihre Anfragen:
Georg Steffen Kotzur · Hainstrasse 110, 09130 Chemnitz · Tel. 0371 – 44453847
E-Mail: kraftort-lebensraum@web.de · www.kraftort-lebensraum.de

MUNDUS
NATURSCHALLWANDLER®
Technik im Einklang mit Mensch und Natur

Lauschen · Entspannen · Genießen

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

Gerichteter Schallkegel
bisherige Boxentechnologie

Naturprinzip Kugelschall
Naturschallwandler®

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

Lernen Sie den Naturschallwandler bei einer Hörvorführung näher kennen.

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

Mittwoch, 05.08.2015
19:00 Uhr Vortrag **Damanhur Stadt des Lichts** mit Vultura Pisello und Piviere Cetriolo · **Eibenstock · C**

Freitag, 07.08.2015
7./8. **Eine Yoganacht in der Natur** Abenteuer Yoga mit Katrin Zehm **Lauter-Bernsbach · J**

Samstag, 08.08.2015
8./9. Seminarwochenende **Damanhur - Vergangene Leben** mit Vultura Pisello und Piviere Cetriolo **Eibenstock · C**

Dienstag, 11.08.2015
17–18 Uhr Kursbeginn **Entspannungstraining** mit HP Pysioth. Ina Klinger · **Schneeberg · A**

Freitag, 14.08.2015
14./15. Seminar zur **Selbstfindung für Gesundheit und Fülle** Teil 2 mit Birgit Yameira **Burkhardttsdorf · H**

18:00 Uhr JEMAKO - Abend: **Herbstaktionen und Putzen im Hochsommer** mit Anke-Maria Stieler · 037757–189773 · **Schwarzenberg**

Samstag, 22.08.2015
10–18 Uhr Seminar **Heilung durch Tantra** mit Jana Münzner **Schwarzenberg · D**

Freitag, 28.08.2015
Sommerangebot **Ayurveda-Wohlfühlprogramm** (pro Termin 1,5 Stunden) mit Katrin Zehm **Lauter-Bernsbach · J**

Samstag, 29.08.2015
Seminar **Tierkommunikation** – Wie kann ich mein Tier verstehen? mit Birgit Yameira · **Burkhardttsdorf · H**

09:30–16:00 Uhr **Kleines Seminar Familienstellen** mit Bettina Brückner / Catrin Kreißel **Annaberg · F**

29./30. **Reiki Seminar 2. Grad** mit Astrid Halm **Schönfeld · B**

Sonntag, 30.08.2015
14:00 Uhr **Sommerfest** mit dem Stadtchor Thalheim e.V. in der **www.Neukirchner-Villa.de Thalheim**

Montag, 31.08.2015
16:30 Uhr Konzert **Gitarrenschule Göbler Eibenstock · C**

Sonntag, 06.09.2015
10-18 Uhr **RegenbogenMESSE** (siehe Seite 2/3) **VITAL Schneeberg**

Montag, 07.09.2015
19:30 Uhr Vortrag **Abenteuer Lebensmittel - „Eine Reise durch eine wechselvolle Zeit“** mit Ute Rademann · 03774–762071 **Schwarzenberg**

Dienstag, 08.09.2015
09:30–11:30 Uhr **Mutter-Kind-Treff: Baby-massage** mit Ulrike Hanl **Eibenstock · C**

Mittwoch, 09.09.2015
18:00 Uhr Vortrag **Pranaheilung** mit Grit Mustroph · **VHS Aue · E**

Freitag, 11.09.2015
16:00 Uhr **Brotbackkurs** mit Vollwertköchin Sandra Müller · **Eibenstock · C**

19:00 Uhr Vortrag **Taoistische Grundlagen zur Seelenheilung** Anatomie der Seele & Fremdselenbesetzung mit Energieübertragung mit Marcus Wendt · **Eibenstock · C**

Samstag, 12.09.2015
12./13. Wochenendkurs **Bewusstheit durch Bewegung – 3. Schwarzenberger Feldenkraiss-WE** mit Ralf Ziegler, Feldenkraispädag., Urbar · 0171–7482649 · **Vitalzentrum SZB**

Montag, 14.09.2015
19:30 Uhr Vortrag **Abenteuer Lebensmittel - „Eine Reise durch eine wechselvolle Zeit“** mit Ute Rademann · 03774–762071 · **VHS Annaberg**

Mittwoch, 16.09.2015
17:00 Uhr Workshop **Super-Brain-Yoga** mit Grit Mustroph (HP für Psych.) · **VHS Aue · E**

Samstag, 19.09.2015
10–18 Uhr Workshop **Japanisches Heilströmen** mit Ina Klinger (HP für Phys.) · **Schneeberg · A**

Sonntag, 20.09.2015
09–18 Uhr Workshop I **Geomantie und Radiästhesie** mit Georg Steffen Kotzur (gepr. Geopathologe) · **Eibenstock · C**

Dienstag, 22.09.2015
17:30–18:30 und 19–20 Uhr neue **Yoga-Kurse für Fortgeschrittene** mit Gudrun Keßler **Eibenstock · C**

Freitag, 25.09.2015
10:00 Uhr Ernährungs-, Koch- & Backkurs **Optimale Gehirnernährung vom Teller ins Hirn** mit Sandra Müller · **Eibenstock · C**

25./26.09. Seminar **Fülle ist für alle da** mit Birgit Yameira · **Burkhardttsdorf · H**

Samstag, 26.09.2015
10:00 Uhr Kurs **Brötchen, Müsli & Co - Brötchen backen** mit Vollwertköchin Sandra Müller **Eibenstock · C**

19:30 Uhr Klangreise **Kristallklangwelten** mit Manuela Ina Kirchner & Thomas Plum · **www.Lichthaus.de · Zschopau**

Dienstag, 29.09.2015
18:00 Uhr Workshop **Natürliche Kosmetik** mit Sylvie Lutz · **Schwarzenberg · E**

18:30 Uhr Vortrag **Tägliche Umweltbelastungen und ihre Auswirkungen auf den Organismus** · **Schneeberg · A**

Mittwoch, 30.09.2015
19:30 Uhr Themenabend **Rituale** mit Bettina Brückner · **Annaberg · F**

Samstag, 03.10.2015
10–18 Uhr Seminar **Heilung durch Tantra** mit Jana Münzner **Schwarzenberg · D**

Sonntag, 04.10.2015
09–18 Uhr Workshop II **Geomantie und Radiästhesie** mit Georg Steffen Kotzur (gepr. Geopathologe) · **Eibenstock · C**

Montag, 05.10.2015
18:45 Uhr und 20:15 Uhr Start neuer 10-er **Yoga-Kurse** mit Katrin Zehm · **Lauter-Bernsbach · J**

Dienstag, 06.10.2015
09:30–11:30 Uhr Mutter-Kind-Treff **Spielen & Singen mit den Babys** mit Ulrike Hanl · **Eibenstock · C**

17:00 Uhr Start 10er **Pilates** und 18:15 Uhr 10er **Yoga-Kurse** mit Katrin Zehm · **Lauter-Bernsbach · J**

Mittwoch, 07.10.2015
18:00 Uhr Vortrag **BurnOut** mit Grit Mustroph (HP für Psych.) · **VHS Aue · E**

Donnerstag, 08.10.2015
18–19 Uhr Kursbeginn **Entspannungstraining** mit Ina Klinger (HP für Phys.) · **Schneeberg · A**

Freitag, 09.10.2015
16:00 Uhr **Brotbackkurs** mit Vollwertköchin Sandra Müller · **Eibenstock · C**

19:00 Uhr Vortrag **Gesund und vital** mit **Ayurveda Yoga** mit Katrin Zehm · **Schneeberg · A**

Samstag, 10.10.2015
10:00 Uhr Ernährungs-, Koch- & Backkurs **Optimale Gehirnernährung vom Teller ins Hirn** mit Sandra Müller · **Eibenstock · C**

10./11.10. SEMINAR **Grundlagen des Pranaheilens - P1** mit Grit Mustroph · **Schwarzenberg · E**

Dienstag, 13.10.2015
14:00 Uhr Herzliche Einladung zur **Eröffnung des Vereinscafés „MamaLou“** mit Ulrike Hanl **www.sanftegeburt-ev.de · Aue**

Freitag, 16.10.2015
Beginn **Kundalini-Yoga LehrerInnenausbildung** mit Katrin Zehm · **Lauter-Bernsbach · J**

Samstag, 17.10.2015
17.10.–23.04. **Gesundessenwandern in der böhmischen Schweiz** mit Sonja Röpke, **www.gesundheitsreisen-sonni.com**

Seminar **Tierkommunikation - Wie kann ich mein Tier verstehen?** mit Birgit Yameira **Burkhardttsdorf · H**

Sonntag, 18.10.2015
ab 10:00 Uhr **YOGA Brunch** mit Kinderbetreuung (siehe Anzeige unten) · **www.sanftegeburt-ev.de · Aue**

Montag, 19.10.2015
19:00 Uhr Vortrag **Inneres spirituelles Qi Gong - Tian Gong Energieübungen nach den 5 Elementen** mit Marcus Wendt · **Eibenstock · C**

Dienstag, 20.10.2015
19:00 Uhr Vortrag **Haben wirklich alle Störenfriede ADHS?** mit Grit Mustroph · **Schneeberg · A**

Freitag, 23.10.2015
19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-erzgebirge** im Vereinscafé „MamaLou“ in **Aue** organisiert von Ann König, Anm. **info@bio-erzgebirge.de**

Montag, 26.10.2015
19:30 Uhr Vortrag **Ernährung und Idealgewicht für Frauen in der Lebensmitte** mit Ute Rademann 03774–762071 · **VHS Schwarzenberg**

Mittwoch, 28.10.2015
17–20 Uhr Workshop **Super-Brain-Yoga** mit Grit Mustroph · **VHS Aue · E**

Freitag, 30.10.2015
30.10. – 06.11. **Gesundessenwandern auf der Blumeninsel Madeira** mit Sonja Röpke · **www.gesundheitsreisen-sonni.com**

Samstag, 31.10.2015
10–16 Uhr Qi Gong Workshop **Power für den Alltag, Langlebigkeit fördern, Gesundheit verbessern** mit Marcus Wendt **Eibenstock · C**

Kontakte & regelmäßige Termine

- A** **Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“** · Ina Klinger · Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str.4, **Schneeberg** · 03772–3729056 · **www.lebensfreude-ina-klinger.de**
- B** **Lebensessenz** · Astrid Halm · Annaberg-gerstr. 56, Wiesenbad OT **Schönfeld** 03733–1320103 **www.lebensessenz.de**
- Reiki Gruppenabend**
19:00 Uhr am 18.08., 15.9.
Meditationsabend
19:00 Uhr am 28.8., 25.9.
- C** **Kunsthau Eibenstock** · Kerstin Schreiber · Ludwig-Jahn-Str. 12, **Eibenstock** 037752–50428 · **www.kunsthau-eibenstock.de**
- Freier Heilungsabend**
17:00 Uhr am 10.8., 14.9.
Friedensmeditation
19:00 Uhr am 24.08., 28.9.
Aufstellung als Methode (Familienstellen) mit M. Hüller und I. Gabel
18–21 Uhr am 7.9., 5.10.
- AMRYTA-Zentrum** für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner **Karlsbaderstraße 2a, Schwarzenberg** 0162–7486264 **janamuenzner@web.de**
- D** **Verbundener Atem**
18:30 Uhr am 5.8., 2.9., 7.10.
09:00 Uhr am 18.08., 16.9., 14.10.
Frauengruppe - Weibliche Kraft neu beleben
19:00 Uhr am 18.9., 23.10.
- E** **Pranazentrum Schwarzenberg** · Grit Mustroph · Vorstadt 4, **Schwarzenberg** 0173 – 3822353 **www.pranahheilung-erzgebirge.de**
- Freier Heilungsabend**
17:00 Uhr am 21.9., 19.10.
Friedensmeditation
19:00 Uhr am 21.9., 19.10.
- F** **Praxis Leicht-Sein** · Bettina Brückner **Max-Michel-Str. 15, 09456 Annaberg-Buchholz** · 03733–26401 · **bettina.brueckner@gmx.de**
- G** **Familien- und Systemaufstellung**
18:30 Uhr am 26.8., 23.9., 21.10.
- J** **Yoga und Ayurveda (er)leben** · Katrin Zehm · Auer Str. 80, **Bernsbach** 03771–2176565 · **ans.aue@freenet.de**
- H** **Lebensfreude** · Birgit Yameira · Am Markt 2 b, 09235 **Burkhardttsdorf** · 03721–2738038 · **www.lebensfreude-reiki.de**

18.10.2015 im Kursraum Sanfte Geburt e.V., Dr.-Kälz-Str.4, Aue Yoga ab 10 Uhr (mit Kinderbetreuung), Brunch ab 11 Uhr 25 € (15 € nur Brunch, Kinder ab 6 Jahre zahlen die Hälfte)

12. September 2015 ab 14.00 Uhr in Uhlisdorf
Der Guidohof in Festlaune



Nachdem sich das Hoffest des Guidohofs im letzten Jahr spontan zu einer Gummistiefelparty entwickelte, die besonders für die Kleinsten ein Riesen-Gaudi war, hoffen die Luchts & Co. dieses Jahr auf besseres Wetter, denn am 12. September 2015 ab 14 Uhr öffnet der Guidohof wieder seine Pforten.

Das traditionelle Fest, das bereits mehrere tausend Besucher zählt, erfreut sich großer Beliebtheit. Das kommt nicht von ungefähr. Silke und Armin Lucht schaffen mit Ihrem Team ein besonderes Event, gestaltet mit viel Sorgfalt und Hingabe. Für die Kinder ist ein Puppenspieler da, dieses Jahr wird das Frank Schänke vom Puppentheater Fingerhut aus Leipzig sein. Das Stück heißt „Der Schuster und die Wichtelmänner“. Am Abend wird eine Band Klesmer und Folkmusik spielen. „Wir hoffen, dass der ein oder andere Gast auch mittanzt“, wünscht sich Silke Lucht, die selbst gerne zum Volkstanz geht. Immer am letzten Mittwoch im Monat veranstaltet Sandy Roßberg, Mitarbeiterin auf dem Guidohof, einen Volkstanzabend im Saal des Hofes.

Musikalisch werden auch die Kaffeetrinker auf der Streuobstwiese begleitet, aber dann mit ruhigeren Klängen zum Schwatzen und Entspannen. Dazu gibt es eine reichhaltige Kuchen-Auswahl, auch vegane. Dafür müssen die Bäcker gleich mehrere Tage den Holzofen einheizen. „Das wird für uns wieder eine harte Zeit, wenn es so lecker in unserer Backstube duftet und wir nicht naschen dürfen“, so Silke Lucht. Wer es eher herzhaft mag, kann sich seine Pizza selbst belegen oder bei den Fahrern des Guidohofs am Fleisch-Grill vorbeischaun, auch hier gibt es ein Angebot für Veganer.

Außerdem gibt es für die Kinder Mitmachangebote rund um die Marktreibenden, zum Beispiel Filzen, Basteln, Kleben und Malen. In der Zwischenzeit haben die Erwachsenen Zeit zum Stöbern. Von A wie Anziehsachen bis Z wie Zierkörbe ist hier alles zu finden.

Guidohof · Armin und Silke Lucht · Am Ullersberg 31
 09212 Limbach-Oberfrohna / Uhlisdorf
 Tel. 037609-5433 · www.guidohof.com



26.–27.09.2015 ab 10.00 Uhr in Zwickau
8. Messe „Leben – aktiv & gesund“

Vorbeugen ist besser als heilen! Am 26. und 27.09.2015 dreht sich in der Stadthalle Zwickau erneut alles rund um klassische Schulmedizin, alternative Heilmethoden und Therapieansätze, Fitness, Wellness sowie gesunde und ausgewogene Ernährung. Denn schlaues und maßvolles Genießen steigert die Lebensfreude und das Wohlbefinden. Besucher können sich zu den verschiedensten Themengebieten umfassend von den Ausstellern beraten lassen, gezielt bei Fachvorträgen informieren oder neue Produkte testen. Unsere Gäste erwarten eine individuelle und kompetente Beratung an den einzelnen Messeständen.



Neben kostenfreien Gesundheitschecks, wie z.B. DNA- & Laufanalyse, BMI-Wert-Bestimmung, Blutdruckmessung, Seh- und Hörtests sowie Lungenvolumen- oder Rückentest gibt es wieder Gewinnspiele mit tollen Preisen, wie z.B. ein Wellnesswochenende. Wertvolle Tipps für einen gesunden Schlaf können eingeholt und eine dazugehörige Liegeanalyse durchgeführt werden. Mitmachen lohnt sich! Auch an die kleinen Forscher und Entdecker von morgen ist auf der Leben – aktiv & gesund gedacht.

Das umfangreiche und spannende Vortragsprogramm stillt das wachsende Informations- und Orientierungsbedürfnis auf dem Gesundheitsmarkt. Die Messe kann täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr besucht werden. Das Programm für die Fachvorträge sowie für die Erlebnisküche finden Sie ab September unter www.messezwickau.de.

Tageskarte: 4,00 €, ermäßigt 3,00 €
 Kinder bis 12 Jahre freier Eintritt



Ansprechpartner: Sylvia Modes · MESSE ZWICKAU GmbH
 Hauptmarkt 14 · 08056 Zwickau · www.messezwickau.de

17.10.2015 ab 10.00 Uhr in Gablenz
Herbstfest Sperlingsberg

Bis zu unserem Herbstfest ist es zwar noch eine Weile hin, jedoch freuen wir uns schon wieder sehr auf die tolle Stimmung auf unserem Dreiseitenhof im Landhotel Sperlingsberg in Gablenz. Am Samstag, den 17. Oktober 2015 können uns unsere Freunde und Gäste wieder live erleben, getreu nach unserem Motto: „Mit Herz & Verstand“.

Schon am Vormittag laden wir zwischen 10 und 12 Uhr zum Shivananda Yoga ein. Ab 14 Uhr eröffnet unser Ökomarkt. Hier stellen sich regionale Händler vor und zeigen mit uns zusammen, was unser Hof übers ganze Jahr hinweg zu bieten hat. Hausgebackener Kuchen, Rohkost-Brownies, Flammkuchen, Grillspezialitäten vom Hirsch – Leckereien die das Herz begehrt. Verwöhnen können sich unsere Gäste bei einer Massage von „AuszeitExpress“ in unserer Sauna. Vorträge & Wissenswertes in unserem Wildererstübchen lassen die Weltanschauung Kopf stehen und beim Kräuterspaziergang mit Grit Tetzner lernt man die Natur von seiner wirklich natürlichen Seite kennen. Auch für unsere jüngsten Gäste wird es beim Toben auf den Matten des Judosportvereins, beim Bogenschießen, im Baumhaus, auf dem Riesentrampolin oder während der Traktorfahrt ins Grüne, beim Töpfeln und auf der Naturbastelstrasse sowie zur Vorstellung des Märchentheatrs Fingerhut wieder zum unvergesslichen Erlebnis.

Der Sonnenuntergang wird durch das Gongkonzert von Yogalehrer Hermann Falke begleitet. Bevor unsere Scheune bei Disco-Fox zum Tanz einlädt, zeigen wir hier einen lustigen Film mitten aus dem Leben gegriffen.



Mehr Informationen: Landhotel Sperlingsberg und Restaurant „Vitaler Hirsch“ · Sperlingsberg 2
 08451 Crimmitschau OT Gablenz
 Tel. 03762-945670 · Bilder & Infos auch bei Facebook oder www.landhotel-sperlingsberg.de