



INFOBLATT

Ausgabe bio-(vor)erzgebirge · Mai bis Juli 2016

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Titelthema

Pflanzen & Wildkräuter

Seiten 3-5, 16

Klarer Geist mit

Gehirngymnastik

Seite 7

Taoistische Lichtnahrung

BiGu FuQi

Seite 8



Offene Netzwerktreffen

12.05. Freiberg

19.05. Crimmitschau

26.05. Chemnitz

02.06. Annaberg

07.06. Olbernhau

08.06. Lichtenstein

15.06. Nobitz

Infos Seite 12-13

www.miteinandersein.net

Neuer Internetauftritt

von Ann König



Es ist soweit, unsere überarbeitete Internetseite ist seit dem 1. April online. Wir freuen uns, dass sie nun den gewachsenen Ansprüchen durch die vielen neuen regionalen Netzwerke gerecht werden kann. Du kommst direkt mit www.bio-{Name der Region}.de auf die gewünschte regionale Seite oder über das Menü. Hier kannst Du die jeweiligen Veranstaltungen, Infoblätter und Kontakte übersichtlich finden. Weiterhin kannst Du in Veranstaltungen → Überregional mehrtägige Seminare aus anderen Regionen finden. Ebenso bekommst Du einen Überblick über alle anstehenden Netzwerktreffen. Schau' einfach vorbei unter: www.miteinandersein.net.

Weitere Applikationen sind in der Planung. Für Anregungen und Verbesserungen melde Dich gern unter E-Mail: info@miteinandersein.net

Mitmachen im Netzwerk, Partner werden

Du möchtest Dich mit bewussten Menschen austauschen? Nutze unsere vielseitigen Möglichkeiten zum Informieren oder bekanntmachen Deiner Angebote, z.B. die vorliegende Netzwerkzeitschrift – das „Infoblatt“, unsere Internetseite, unseren E-Mail-Rundbrief aller 2-3 Wochen oder sei persönlich dabei bei Netzwerktreffen / Konferenzen und Messen wie die AUTHERA oder die Regenbogenmesse.

Offene Netzwerktreffen

Wir, Anbieter und Interessenten, treffen uns regelmäßig an unterschiedlichen Orten meist in den Räumen von Netzwerkpartnern. Komm einfach vorbei oder lade uns ein. Aktuelle Orte / Termine siehe Seite 12/13.

Infoblatt-Auslagestellen / Abo

Gibt es eine passende Auslagestelle in Deiner Nähe oder möchtest Du es direkt mit der Post nach Hause bekommen (Jahresabo ab 11 Euro), dann informiere uns bitte.

Wir freuen uns über jede Hilfe, Idee oder Anregung, die das Netzwerk weiter wachsen und lebendig sein lassen. Vielen Dank.

Liebe Grüße von Ann König & Uwe Reiher
Koordinatoren & Redaktion MiteinanderSein

Kontakt:

Ann König · Tel. 037756–879730 (vormittags), Mobil 0176–56892679

Uwe Reiher · Tel. 03722–817767

info@miteinandersein.net · www.miteinandersein.net

Die Glücksbegleiterin
FOTOGRAFIE MIT ♥ www.gluecksbegleiterin.de

naturnahe Fotoshootings mit Zeit zum Ankommen
fotografische Begleitung von Hochzeiten, Seminaren, Reisen...
Selbsterfahrungs-Fotoshootings (z. B. Bodypainting)

Carina Leithold · Tel. 03 74 65 / 4 05 35 · Mobil 01 77 / 32 48 442

Aktuell im Café Anna in Crottendorf

Blühenhafte Torten- und Kuchenkreationen

von „Tortefee“ Christine Meyer

Unsere Torten und Kuchen, einzigartige Delikatessen, werden mit viel Liebe und Freude nach Landfrauenart im eigenen Haus hergestellt.

Je nach Saison verleihen wir unseren Torten mit ihrer Blütenpracht und den jeweiligen Früchten ein natürliches Aussehen. Die zur Dekoration verwendeten Blüten (nur in der Saison möglich) sind ungespritzt und vollkommen ungiftig und essbar.

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

Unsere Torten und Kuchen sind frei von künstlichen Aromen, Emulgatoren, Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen, gehärteten Fetten, Palmöl, Süßstoffen und Glukosesirup.

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 Geburtstagsfeiern sowie Gesellschaften.

Öffnungszeiten

- Montag bis Donnerstag ab 12:00 – 17:00 Uhr
- Freitag Ruhetag (außer geschlossene Gesellschaften)

- Sa-So ab 13:00 Uhr und nach Vereinbarung
- Hunde sind herzlich willkommen

Auftragserteilung (nur ganze Torten) telefonisch, per Fax oder E-Mail. Bitte mindestens sieben Tage im Voraus, nach Auftragserteilung geht Ihnen ein Auftragsformular zu, das Sie uns bitte mit Unterschrift zur unwiderruflichen Bestätigung des Auftrags zurücksenden. Kostenpflichtige Lieferung im Umkreis von 15km oder Abholung nach Vereinbarung.

Familienbetrieb Café Anna, Inh. Christine Meyer
Neudorfer Straße 282 E / Richtung Oberwiesenthal
09474 Crottendorf
Tel. 037344–7192
meyer@heimat-erzgebirge.de
www.heimat-erzgebirge.de



Wohin wird die Reise gehen?

von Birgit Nestler, Landwirtschaftsbetrieb Nestler

Gülle aus Holland wird auf deutschen Feldern ausgebracht, denn Holland ist bereits überdüngt. 24 Millionen männliche Eintagsküken in Deutschland werden jährlich getötet. Wann werden wir umdenken?



Wir möchten Vorbild sein und betreiben als Familie unsere Landwirtschaft nachhaltig, sodass

die Felder und Wiesen mit ihrer Pflanzenvielfalt auch unsere Enkel noch bestaunen können. Weiterhin betreuen wir Haustierrassen, bei denen weibliche und männliche Nachkommen für uns nutzbar sind. Wir haben Anfang April Eintagsküken eingestallt, die der Zweinutzungsrasse angehören, sie liefern Eier und Fleisch.

Die Natur ist erwacht und es lockt uns nach draußen, viele Wildkräuter sind da, die man in einem Salat verwerten kann. Das Gänseblümchen hat sich schon lange sehen lassen, es ist das erste im Jahr und blüht bis fast zum Schluss - einfach unverwundlich.



Hier ein Zitat von Heinz Erhardt:

Ein Gänseblümchen liebte sehr ein zweites gegenüber, drum rief: „Ich schicke Dir mit nem Gruß eine Biene rüber!“ Da rief das andere: „Du weißt, ich liebe dich nicht minder, doch mit der Biene, das lass sein, sonst kriegen wir noch Kinder.“

Heilpflanze Beinwell

Beinwell wächst sehr schnell, liebt feuchten, nährstoffreichen nassen Boden. Beinwell hat seinen Namen von den Beinen, denen er gut (well) tun bzw. deren Knochen er zusammen wallen soll. Seine Inhaltsstoffe sind Allantoin, Consilidin Schleime, Gerbstoffe und

das Alkaloid Pyrrolizidin. Vor allem wird im Spätherbst die Wurzel als Tinktur und in Salben verwendet, er hilft bei Knochenbrüchen, Verstauchungen, Hautschäden. Die Blätter können schmerzstillend wirken. Natürlich kann man Beinwell auch in der Küche verwenden – siehe den Rezepttipp. Sehr gut mit Beinwell kombinieren kann man zum Beispiel Brikäse, den wir aus unserer Kuhmilch herstellen.

Unsere Termine

- 07.05. um 13.00 Uhr Unsere Spezial-Wanderung zum Muttertag - **Große Käse-Kräuterwanderung mit Käseverkostung**
- 14.05. um 14.00 Uhr **Kindertag** – Wir beobachten die Tiere und ergünden, warum Kühe Betten haben. Wir fertigen gemeinsam eine Grillbutter an, essen gemeinsam und schauen den Tieren auf den Tisch.
- 10.06. um 17.00 Uhr **Kräuter-Kühe-Milch-Käse**
- 18.06. von 10.30 bis 17.00 Uhr **Unser Hoffest am Kuhstall** auf dem Bauernweg 6 in Rittersgrün, mit Liveband „ERZgauner“
- Weitere Termine auf unserer Internetseite

Bestimmt sind Sie neugierig geworden. Schauen Sie einfach einmal vorbei. Gerne gestalten wir für Sie individuell:

- Rundgang auf unserem Bauernhof mit anschließender Käse-Kräuterverkostung
- Kräuterwanderungen – viele Kräuter auf unseren heimischen Wiesen kennen lernen
- Gruppen, Schulklassen, die ihren Unterricht nach draußen verlegen wollen und auch Kindergartengruppen sind herzlich willkommen. Bitte rechtzeitig anmelden.

Öffnungszeiten unseres Hofladens

Freitags von 13.00 bis 17.30 Uhr und Samstags von 9.00 bis 11.00 Uhr. Jede Woche ein anderes Thema, schauen Sie auf unserer Internetseite.

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



Marinierter Brikäse auf Beinwell mit Dost und Pfefferminze

Rezept-Tipp von Birgit Nestler



Zutaten:

- 300 g Brikäse,
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 50 ml Zitronensaft
- 2-3 Knoblauchzehen
- Schale von unbehandelte Zitrone
- Salz, Roh-Rohrzucker, gem. Pfeffer
- 3-4 Stängel Dost und Pfefferminze
- 10-20 Beinwellblätter

Zubereitung:

Brikäse in Gabelbisse und Knoblauch in Scheibchen schneiden. Eine Marinade aus Olivenöl, Wasser, Zitronensaft zubereiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel abwechseln schichten: Eine Lage Kräuter (Dost und Pfefferminze) mit Knoblauch und Zitronenschale, dann eine Lage mit Käse. Mit Kräutern enden lassen und 12 Stunden ziehen lassen. Dicke Blattrippen der Beinwellblätter herausschneiden und die Blätter waschen. Eine flache Schüssel mit den gut abgetrockneten Blätter auslegen, die Hälfte der Käsemenge drüber gießen und nochmals eine Lage Beinwellblätter einschichten. Den Rest Käse mit Marinade darüber gießen und zugedeckt nochmals 3 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Beinwellblüten dekorieren. Einfach nur Lecker!

TIPP: Food Assembly

Geben Sie einmal die Woche einem Bauern die Hand. Gute Produkte direkt von Erzeugern aus dem Umland.

NEU: **Schneeberg**

Werkshaus Schneeberg, do 17-19 Uhr,

NEU: **Gerstdorf**

Erlbacherstr. 6

Chemnitz

Schönherrfabrik, do 17-19 Uhr

Information, Unterstützung und Anmeldung
www.foodassembly.de

Hoftage bei unseren Netzwerk-Partnern

21. /22. Mai 2016 „Tage des offenen Hofes“ auf dem Hof zur bunten Kuh in **Frankenberg** ab 10.00 Uhr · www.diebuntekuh.info

18. Juni 2016 „Tag des offenen Hofes“ auf dem **Bauernhof Nestler in Rittersgrün** ab 10:30 - 17.00 Uhr · Frühschoppen mit „dr Glöckmelodie“, Liveband „ERZgauner“, große Käseverkostung, altes bäuerliches Brauchtum, Schaubuttern, Wettmelken, dr Hufschmied und dr Bauerschmied, Stallführungen, kleine Kräuterwanderungen, Food Assembly · weitere Programmpunkte bitte unserer Internetseite entnehmen: www.eiei-nestler.de

26. Juni 2016 **Hoftag auf dem Luisenhof in Callenberg OT Langenchursdorf** 14 – 18 Uhr

Wir schaffen Zeit und Raum für Begegnung, geben Einblicke in das Leben und Arbeiten der Hofgemeinschaft, zeigen den Stand der Renovierungsarbeiten und geben Ausblicke für die Zukunft. Musik, Märchenstube, Filzen, Aquarellmalen, Reiten, Garten-/Feld-/Baustelleninformation, Strohspringburg, Wissenswertes über das Gemeinschaftsleben, selbstgebackener Kuchen und ein deftiger Imbiss erwarten Euch. Weitere Infos: www.luisenhof-gemeinschaft.de

Vorschau für September

10. September 2016 **Guidohoffest** in **Limbach-Oberfrohna OT Uhlisdorf** ab 14:00 Uhr weitere Informationen: www.guidohof.com

Serie: Mein Lieblingskraut

Der Spitzwegerich – Allesheiler oder Hustenpflanze?

von Grit Tetzner



Mein Lieblingskraut? Die Entscheidung fiel etwas schwer – hab ich doch so viele Kräuter-Liebliche und Pflanzen-Verbündete! Einer davon ist der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*). Von April bis Oktober verwende ich ihn fast täglich, nachdem ich bei einer vierwöchigen Teekur 2013 seine unglaublich vitalisierende Wirkung spüren konnte. Das Schöne ist: je mehr man ihn erntet und sich ihm zuwendet, desto kräftiger treibt er wieder nach. Als Herrscher (rich = Herrscher, König) des Weges macht er so seinem Namen alle Ehre. Schon seit der Antike kennt ihn fast jeder, überall auf der Welt ist er zu Hause und im wahrsten Sinne des Wortes unverwechselbar.

Obwohl er weder durch besondere Farben, Düfte, Blüten oder süßen Nektar besticht und auch in seiner Signatur relativ einfach erscheint, ist er so wertvoll mit seinem breit gefächerten Wirkungsspektrum. Sehr treffend schreibt der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle: „*Der Wegerich hat der liebe Gott an alle Wege gestreut, in alle Wiesen und Raine gesetzt, damit wir ihn stets bei der Hand haben, denn er ist unstrittig das erste, beste und häufigste aller Heilkräuter.*“ Eigentlich ist damit kurz und bündig schon alles gesagt – es geht jetzt nur noch darum, ihn eifrig zu sammeln, anzuwenden und auch einen Tee-Wintervorrat anzulegen...

Wirkung

Gehen wir aber noch etwas näher auf die Wirkungen ein: Spitzwegerich mit seinen bakteriostatischen, entzündungshemmenden Eigenschaften

- reinigt das Blut, die Lunge und den Magen (Teil der Frühjahrskur)
- vertreibt Schwäche und Müdigkeit
- kann man bei Zahnweh kauen oder als Kalt-auszug zum Gurgeln verwenden
- bewirkt einen gewissen Leberschutz und unterstützt die Entgiftungsfunktionen
- fördert die Wundheilung
- stärkt Nieren und ableitende Harnwege
- hilft bei Allergien, Akne, Ekzem und Neurodermitis
- unterstützt bei Krankheiten, die mit einer Schwächung der Lunge zusammenhängen
- hilft bei Reizhusten, chronischer Bronchitis, Entzündungen der Luftwege und der Mundschleimhaut

Anwendungsmöglichkeiten

- **Tee:** 1 TL getrocknetes oder 2 TL frisches Kraut pro Tasse überbrühen, nach 10 min. abseihen, mehrere Tassen täglich trinken (eine vierwöchige Kur ist empfehlenswert) Das Trocknen des Krautes sollte zügig an einem luftigen Ort erfolgen, aufgefädelt oder locker auf Gaze o.ä. ausgelegt, ggf. kurz im Backofen nachtrocknen (schwarz gewordene Blätter sind unbrauchbar).
- **Auflagen:** Das frische Kraut zerkauen oder zerdrücken bis der Pflanzensaft austritt und auf Wunden oder Insektenstiche auflegen, ggf. mit einer Mullbinde fixieren
- **Tinktur:** Eigene Herstellung oder Ceres-Urtinktur: 1-3 mal tgl. 2-5 Tropfen einnehmen. (Diese habe ich für „alle Eventualitäten“ immer im Kräuterspaziergangsruksack...)
- **Frischpflanzensaft:** 3x10 ml vor den Mahlzeiten, entweder selbst gepresst oder aus dem Bioladen/Reformhaus
- **Hustenhonig:** frische, zerkleinerte Blätter mit hiesigem Honig vermischen. Das verschlossene Glas an einem hellen Ort immer wieder umwenden (Blätter steigen nach oben!) und auf eine Untertasse stellen, damit man schon mal von dem anfangs etwas überquellenden Hustenhonig kosten kann. Nach ca. sechs Wochen ist er fertig, man kann die Blätter aber auch länger darin lassen. Besonders Kinder freuen sich über die hustenreizmildernde, süße Medizin.

Sehr hilfreich in der Erkältungszeit sind nach meiner Erfahrung zwei Mittel aus der anthroposophischen Medizin: BronchiPlantago comp. WALA (gut für Kinder geeignet) und Plantago Hustensaft WALA. In beiden Präparaten wird der Wegerich mit anderen Pflanzen kombiniert. Entsprechend dem Motto „Lasst eure Nahrung euer Heilmittel sein“ gibt es natürlich auch viele Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Man kann die vitale Pflanze überall „hineinschnippeln“: in Kräuterbutter, Quark, Omeletts, Aufstriche, Suppen, Salate etc.. Ganz intensiv nach Champignons schmecken die Blütenknospen – man kann sie als Gemüse in Butter dünsten, es dauert jedoch, bis man da eine Portion zusammen hat. Also lieber gleich roh und frisch genießen und sich einen entspannenden Augenblick auf der Wiese gönnen. Wenn man die Knospen im eigenen Garten alle aufrisst (wie bei mir der Fall), hat man ja leider keine Samen, die doch auch sehr gehaltvoll sind. Ich helfe mir dann mit „auswärts“ wachsenden Breitwegerichsamensänden, die, frisch oder getrocknet, sehr gute Mineralstoff- und Spurenelement-„Lieferanten“ sind (z.B. für's Müsli, aber auch für die Singvögel im Winter). Der Spitzwegerich hat auch noch „Brüder“, die ähnlich wie er selbst angewendet werden können: Den Breitblättrigen Wegerich (*Plantago major*) und den Mittleren Wegerich (*Plantago media*). Ein weiterer Verwandter ist der Indische Flohsamen (*Plantago ovata*), dessen Samenschalen u.a. zur diätetischen Behandlung von Verstopfung dienen. Eine andere Variante, allerdings eine Kulturpflanze, ist der Hirschhornwegerich (*Plantago coronopus*), der an den Enden seiner schmalen langen, aufrechten Blätter

wie ein Hirschgeweih aussieht und sehr saftig-grün und lecker schmeckt. Steffi vom Landgarten „Potpourri“ hatte ihn mir im vorigen Jahr ausgesät. Die Pflanzen entwickelten sich kräftig und ergaben eine reichliche Ernte.

Jede Pflanze hat natürlich auch eine Botschaft für uns. Hilfreich sind m.E. die Affirmationen des Spitzwegerichs (nach Ursula Stumpf), so z.B. „*Du bist sicher und geschützt*“, „*Lasse zu, dass deine Wunden heilen und werde heil*“, „*Erkenne die Stärke, die dich trägt*“.

Wieviel Interessantes zu einer Pflanze zu finden ist, merken wir beim monatlich stattfindenden „**Kräuter-Kraftkreis**“, bei dem wir uns fast zwei Stunden lang ausschließlich einer Pflanze widmen. Dies ist auch beim Wegerich der Fall. So ist er eine ganz wichtige Pflanze im angelsächsischen Neunkräutersegen aus dem 11. Jahrhundert; Hildegard von Bingen empfiehlt ihn als Schutz vor Zaubersprüchen und es gibt ein schönes Spitzwegerichmärchen vom Meistererzähler Folke Tegethoff. Auch Wolf-Dieter Storl schreibt in seinem wunderbaren neuen Buch: „*Ur-Medizin – Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde*“: „Auch in der Volksmedizin der Russen, in der Mongolei, in China und in den Himalajagebieten finden Wegerichwurzeln, Samen und Blätter breitgefächerte medizinische und magische Anwendungsmöglichkeiten. Sie alle zu beschreiben, würde ein dickes Buch füllen.“

Also: Wer Lust hat mache sich auf den Weg! Ich wünsche Euch/Ihnen viel Freude beim Entdecken der Kräfte des Wegerichs. Herzliche Kräutergrüße aus dem Waldenburger Muldental!

Grit Tetzner, Phytologin · Ganzheitliche Heilpflanzenkunde · Kräuterwanderungen & Workshops, bitte Jahresprogramm anfordern · Brunnenweg 7, 08396 Waldenburg · Tel. 037608 – 36569

Aloe Vera barbadensis

frisch geerntete Blätter

Herkunft: Spanien

Qualität: BIO

Unsere Blätter wiegen etwa 1,0 Kg. und sind 3 Monate lagerfähig. Nur die frisch zubereitete, lebende Pflanze entfaltet ihre optimale und maximale Wirkung.

Das Blatt zu 10,00 €
zzgl. Versand
ab 50,00 € Versandkostenfrei
Lieferzeit max. 14 Tage
immer frische Ware!

Beratung & Vertrieb: Michael Zinnen
August Bebel Str. 37, 09579 Borstendorf
Tel.: 037294 87500, Mobil: 0152 0346 7860
E-Mail: info@elmi-holzkunst.de

Heimisches Räucherwerk – Räucherbündel herstellen

von Mondfee Marlene Riederer

Alles grünt und blüht jetzt. Die Natur beschenkt uns reich mit starken, duftenden und heilenden Pflanzen. Viele von uns sammeln Kräuter für den winterlichen Teevorrat, doch wie ist es mit Räucherpflanzen? Kann man die genau so nehmen? Grundsätzlich ja. Alles was wir an Gewürzen und Kräutern in der Küche und für Tee verwenden, kann auch als Räucherwerk genommen werden. Viele unserer heimischen Pflanzen haben als Räucherwerk eine lange und oft magische Tradition. Vor allem der Beifuß war hoch geschätzt, er steht „bei Fuß“, wenn es um Veränderung, Neuanfang, Übergang aber auch um Entscheidungen geht. Beifuß wirkt wärmend, beruhigend und stärkend und soll die Energien klären: die guten Geister rufen und die Bösen vertreiben. Man nimmt zum Räuchern die getrockneten Blätter und vor allem die Blüten, sie werden in der Hand zerrieben, in die Räucherschale gegeben und direkt angezündet, leicht pusten und er glimmt vor sich hin. Nun kann man mit der Räucherschale herum gehen, die Aura ausräuchern oder Gegenstände energetisch reinigen.

Aus vielen Pflanzen lassen sich Räucherbündel herstellen. Das sind zusammengebundene Kräuter, die angezündet werden und dann praktisch herum getragen werden können. Das Ganze sieht aus wie eine große, mit Faden umwickelte Zigarre, die man auch recht einfach selber herstellen kann. Dazu sammelt man die Pflanzen, die man im Räucherbündel

haben möchte. Man nimmt ganze Blätter oder die Sprossspitze der Pflanze. Ein paar einzelne Blüten oder kleinere Blätter lassen sich mit einbinden, aber das Meiste sollte etwas größer sein, damit das Bündel auch nach dem Trocknen gut zusammen hält. Ich lasse alles gerne ein bis drei Tage vortrocknen, so haben die Kräuter schon ein bisschen Wasser verloren, sind aber noch nicht starr und zerbröseln. Nun nimmt man die Pflanzen, legt sie in der Hand auf- und ineinander, formt die „Zigarre“ und drückt alles recht gut zusammen. Dann werden die Kräuter mit einem natürlichen Faden oder Garn umwickelt und zum Trocknen aufgehängt.

Räucherbündel

Hier ein paar Kräuterideen für die Räucherbündel:

- Zum neutralisieren von Ungleichgewicht, Spannung oder Ärger bindet man Beifuß, Johanniskraut, Melisse und Königskerze zusammen.
- Zur energetischen Reinigung, auch bei Krankheit oder Unwohlsein zum Beispiel: Salbei, Beifuß, Lavendel und Ysop oder Wacholderspitzen, wenn man hat.
- Anregend und inspirierend wirken Rosmarin, Thymian, Minze und Mädesüß.

Man kann alles mischen oder einzelne Pflanzen verwenden, lass Dich inspirieren von der Fülle der Natur!



Auf Youtube gibt es von mir ein paar Filme. Unter anderem auch einen zum Räucherbündel selber herstellen. Suche unter „Räucherbündel“ oder „Mondfee“.

Eine große Auswahl Räucherpflanzen und auch ein paar fertige Räucherbündel biete ich in meinem Räucherwerk-Shop an. Schau doch mal vorbei auf: www.mondfee.de. Da gibt es auch noch mehr Wissenswertes rund ums Räuchern mit magischen Pflanzen. Und wer mich und das Räucherwerk hautnah erleben möchte, kann nach telefonischer Absprache auch zu mir kommen oder ich komme zu Euch zu einem Räucherabend, melde Dich einfach. Ich freue mich drauf!

Marlene Riederer · Mondfee Räucherwerk
 Unterlosaer Str. 26, 08606 Taltitz Vogtländ
 Tel. 037421 – 20903 · www.mondfee.de

Gesunder Garten

Rasen, Moos und unbekannte Folgen – Teil 1

von Uwe Böhm

Das kennt so ziemlich jeder, der einen Garten hat. Der Rasen ist einige Jahre alt und sieht bald nicht mehr wie Rasen aus. Das Gras will nicht mehr wachsen, Löwenzahn nimmt zu, dann Gänseblümchen und an mehreren Stellen kommt Moos. Meist sind das zuerst die schattigen feuchten Stellen aber dann ist das Moos auch an anderen Stellen da.

Da fällt vielen dann ein Moos, da muss ich Kalken, dann ist es weg. Manche Gartenmärkte empfehlen sogar zweimalige Kalkungen im Jahr. Oder es wird Eisendünger empfohlen. Nun kommen aber schon viele zu uns und sagen: „Eisendünger habe ich mehrfach ausgebracht und nun ist alles braun aber auch kein Gras mehr da!“

Warum hilft das nicht? Wir denken nicht mehr nach! Ein altes Sprichwort sagt: „Kalk macht reiche Väter und arme Söhne!“ Was bedeutet das? Nun früher gab es keine Kunstdünger oder ähnliches mehr. Auf Felder aber auch Wiesen und im Garten wurde Jauche, Mist, Gülle und Kompost ausgebracht als Dünger. Dann wurde gekalkt. Kalk will sich in der Natur immer neutralisieren (umsetzen). Dabei wird Humus verbraucht und Nährstoffe freigesetzt. Damit gibt es ein sehr gutes Wachstum und sehr gute Erträge. Wenn dann nicht beachtet wird, dass Beides, also Kalk ebenso

wie organisches Material wieder neu ausgebracht werden müssen, dessen Boden verarmt an Organik (Humus). Endresultat sind harte Böden sinkende Erträge, Mangelwachstum...

Mineralischer Dünger hat die gleiche Wirkung wie Kalk. Auch er will sich umsetzen und verbraucht dabei Humus. Heute wird aber meist mineralischer Rasendünger ausgebracht und zusätzlich gekalkt. Lange Zeit ging das gut zumindest bis kurz nach der Wende. Dann kam ein weiterer beschleunigender Faktor dazu. Früher hatten wir Kohleheizungen und pusten Kohlenstoff und Schwefel in die Luft. Das kam aber auch wieder unseren Böden zugute. Pilzkrankheiten waren da kaum bekannt wie z.B. die Tomatenfäule, Rostkrankheiten etc., da Schwefel u.a. pilzhemmend ist und ein notwendiger Bestandteil für Eiweiß. Dabei denke ich nicht nur an das pflanzliche Eiweiß sondern daran dass auch alle Bodenbiologie Eiweißverbindungen aufbaut. Heute haben wir „saubere Luft“. Über allen Städten ist Flugverkehr. Minimalste Kerosinbestandteile (Ölpartikel) in der Luft sind nicht zu verhindern. Bekannt ist, das 1 Tropfen Öl ca. 600 bis 1000 Wasser verseucht. Öl ist aber auch Bindemittel für viele Stoffe. Alles was wir in die Luft pusten an Schwermetallen, chemischen Verbindungen etc. wird mit dem Regen und den Öltröpfchen wieder nach unten gebracht. Ist dann der

Boden ausgelaugt, ist das was da ankommt nicht gerade förderlich für die Biologie.

Aber wir denken da immer bei Biologie an alles was unser Auge erfassen kann oder zumindest irgendwie wahrnehmbar ist für uns. Alle grünen Pflanzen und Kleinlebewesen sind aber erdgeschichtlich erst spät entstanden. Es gibt jedoch Lebensformen, die älter und widerstandsfähiger sind und die solche Umweltbedingungen lieben. Das sind u.a. die Algen. Aber kaum bekannt ist, dass Moos und auch Flechten einen Partner zum Leben und Überleben brauchen und dieser Partner ist die Blaualge. Sie sind neben Bakterien die ältesten Lebewesen der Erde. Wir wissen, dass im Sommer Gewässer gesperrt werden wegen zu hoher Konzentration an Blaualgen. Das sie sich an Land breit machen ist kaum jemandem bewusst. Warum sperrt man im Sommer Badegewässer? Weil diese Algen Toxine (Gifte) ausstoßen, die die Gesundheit massiv beeinflussen können...

Weiteres über die Blaualgen und Maßnahmen für einen besseren Rasen im nächsten Infoblatt oder unter www.miteinandersein.net/rasen-moos-folgen nachlesen.

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

Kiefer in Balance = Körper in Balance

Optimales Zusammenspiel von Zähnen, Kiefer und Muskulatur

von Katrin Weißer



Foto: © Irochka - fotolia.com

Wenn wir beißen oder kauen, lasten enorme Kräfte auf dem Kiefer. Normalerweise bleibt der Muskulatur jedoch genug Zeit, sich zu erholen. „Im entspannten Zustand besteht kein Druck auf den beiden Zahnreihen“, aber Zähneknirschen und Pressen kann nicht nur Zahnschmerzen verursachen, sondern auch Muskeln und den Kiefer überlasten. Treffen Ober- und Unterkiefer nicht in der idealen Position aufeinander, kann es zu Störungen und Schmerzen kommen. Beim Schließen des Mundes verschiebt sich der Unterkiefer dann automatisch in eine neue Position, um diese Fehlstellung auszugleichen. Dadurch wird ein Druck auf umliegende Muskeln erzeugt, so dass diese in unnatürlicher Weise beansprucht und belastet werden. Experten sprechen von einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD), einer Funktionsstörung im Kausystem, also im Zusammenspiel zwischen Ober- und Unterkiefer.

Unser Kausystem ist über Muskeln und Nerven intensiv mit anderen Teilen des Stütz- und Bewegungsapparates verbunden. Alle Teile des Stütz- und Bewegungsapparates beeinflussen sich gegenseitig. So können Funktionsstörungen des Kausystems Beschwerden und Erkrankungen in anderen Bereichen des Stütz- und Bewegungsapparates

auslösen. Umgekehrt gilt dies genauso: Störungen in anderen Teilen des Stütz- und Bewegungsapparates können Beschwerden und Erkrankungen im Kausystem und dessen Kiefergelenk bewirken.

Therapien von Funktionsstörungen zielen darauf ab, das ursprüngliche Gleichgewicht zwischen Muskulatur und Kiefergelenk wiederherzustellen. Ein Patentrezept gibt es nicht – der Zahnarzt muss individuell analysieren, woher die Beschwerden des Patienten kommen und welche Maßnahmen zur Linderung bzw. Heilung sinnvoll sind.

Die Kombination mit funktionstherapeutischen Behandlungsformen, wie z.B. Vitametrik oder Craniosacraler Therapie können helfen, diese Fehlfunktion zu regulieren und liefern damit einen weiteren Baustein zur Therapie des schmerzhaften Kiefergelenkes.



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

Phytotherapie in der TCM

Heilkräuterbehandlung

von Heilpraktiker Thomas Spatz



Ihren Ursprung nahm die chinesische Kräutermedizin in den Bergen des alten China. Auf der Suche nach einem Lebenselixier, das den Menschen Unsterblichkeit verleihen sollte, entdeckten die Chinesen, dass manche Kräuter eine heilende Wirkung besitzen und in richtiger Dosierung und Mischung für den Menschen sehr nützlich sind.

In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) spielt die Kräutermedizin als ältester Zweig neben der Akupunktur heute eine äußerst wichtige, wenn nicht sogar die wichtigste Rolle. Um optimale Behandlungserfolge zu erzielen, werden beide Therapieformen oft kombiniert angewandt. Nicht die Behandlung von Krankheiten, sondern die Korrektur des energetischen Ungleichgewichts steht im Mittelpunkt der Therapie. Die verwendeten Heilkräuter besitzen eine natürliche Affinität zu einem bestimmten Organ und den entsprechenden Energien.

Heute kennt die Traditionelle Chinesische Medizin mehr als 2000 Heilpflanzen, doch nur rund 300 davon werden eingesetzt. Jeder von mir behandelte Patient bekommt nach eingehender Untersuchung und Analyse eine individuelle Kräutermischung zusammengestellt, wobei die Eigenschaften der Heilpflanzen-Temperatur (heiß, warm, kalt, erfrischend, kühlend) sowie der Geschmack (süß, bitter, salzig, scharf, sauer) eine wichtige Rolle spielen. Verabreicht wird die Rezeptur entweder als Abkochung (Dekokt) oder als gemahlener Pressling.

Termine nach Vereinbarung unter Tel. 03774 – 265550

Naturheilpraxis im EKH Therapiezentrum
 Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg
www.ekhmbh.de



EKH
 Therapiezentrum

Neu im Netzwerk

Naturheilkundliche Krampfadertherapie

von Heilpraktiker Hubertus Müller

Es gibt eine effektive Krampfadertherapie, die ohne Chemie und ohne Operation auskommt und auch bei weit fortgeschrittenen Krampfadern angewandt werden kann. Es ist im Wesentlichen die Injektion von hochprozentiger Kochsalzlösung in die Krampfadern, die zu einem Verschluss und Verödung des Gefäßes führt, wobei der Körper dann innerhalb weniger Monate die ehemalige Krampfader auflösen kann.

Diese Methode wurde vom Tübinger Dermatologen Prof. Linser vor hundert Jahren begründet, vom Naturarzt Dr. Bruker lange Jahre mit Erfolg praktiziert und derzeit nur mehr von einzelnen Heilpraktikern ausgeübt.

Die vom Allgemeinarzt Dr. Köster aus Ziegenhagen bei Kassel verbesserte Methode wird von mir in ein naturheilkundliches Gesamtkonzept gestellt, bei dem auch das Wiederauftreten von Krampfadern verhindert werden soll.

Weitere Vorteile

Schnelles Verfahren (ca. 1 Stunde), sofort wieder fit, keine Stützstrümpfe, keine Wickle.

Kosten

Die Therapie wird nach GOÄ abgerechnet und beträgt 350,-€ pro Bein.



Hubertus Müller · Krampfadertherapiepraxis
 Matthesstraße 76, 09113 Chemnitz
 Tel. 0176 – 60935809
info@krampfadertherapie-chemnitz.de
www.krampfadertherapie-chemnitz.de

Neue Reihe: Emotionale Zusammenhänge an der Wirbelsäule

Die Halswirbelsäule – Teil 1

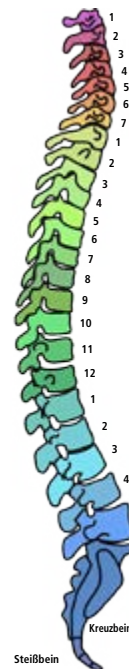
von Corina Wohlfeil-Großer, Rückgrad e.V.

Welche emotionalen Zusammenhänge gibt es an der Wirbelsäule und wie nutzen wir diese für unsere Arbeit?

Die Wirbelsäule ist im wahrsten Sinne der Stab der Seele. Es gibt also nicht nur körperliche Zusammenhänge zu jedem einzelnen Wirbel sondern auch, wie auf der Übersicht bezeichnet, emotionale Auswirkungen. Der 2. Halswirbel innerviert z.B. die Augen auf körperlicher Ebene und gleichzeitig stellen sich bei Erkrankungen der Augen viele Fragen, die das Herz berühren. Wo traue ich mich nicht hinzuschauen? Wovor habe ich Angst? So banal ist das im speziellen Fall natürlich nicht! Dazu wird eine spezielle Technik benötigt welche mit fast schon kriminalistischer Arbeitsweise den trefenden Punkt des Traumas herausfindet. Diese Technik werden wir in der Ausbildung zum Gesundheitsberater- /trainer für Rücken, Füße und Gelenke u.a. in Chemnitz (5.-9.10.2016) zusätzlich erlernen.

Unser Rückgrad-Plakat wird nun in den nächsten Infoblättern in vier Teilen fortlaufend präsentiert. Seit 15 Jahren wenden wir diese Erfahrungen aus diesem Wissen unglaublich erfolgreich an. Ich freue mich, wenn einige Leser bewusste Erkenntnisse beim Studieren damit machen und Interesse haben, diese

Konflikte und Selbstwertgefühle	Alte Erfahrungs- und Denkmuster	Neue Überzeugungen und Gedanken
C 1 Intellektueller - SWE	Ich kann es nicht verstehen; Angst. Verwirrung. Läuft vor dem Leben davon. Fühlt sich nicht gut genug. „Über-Sicht“ fehlt, Probleme mit dem Schöpfer. Will alles mit dem Kopf erfassen (Atlas)	Ich nehme es an. Ich bin in meiner Mitte. Das Universum stimmt mir bei. Ich vertraue meinem Höheren Selbst. Alles ist gut!
C 2 Seh – Konflikt, Angstkonflikt	Angstkonflikt, ich kann nicht (mehr) hinsehen, Angst im Nacken, Ablehnung von Weisheit. Unentschlossenheit. Groll und Vorwurf. Leugnung der eigenen Spiritualität.	Ich traue mich hinzusehen. Ich bin eins mit dem Universum und allem Leben. Es ist gut für mich, zu wissen und zu wachsen!
C 3 Hörkonflikt	Ohren: Ich will/kann es nicht hören, Nimmt Vorwürfe anderer auf sich. Schuldgefühle, Märtyrer, Unentschlossenheit. Macht sich selbst nieder. Schluckt mehr als verdaubar ist.	Ich nehme es als Chance. Ich bin nur für mich selbst verantwortlich, und ich freue mich über mich selbst. Ich kann alles handhaben.
C 4 Stinke - Konflikt	Ich kann es nicht (mehr) riechen, ich habe die Nase voll Schuldgefühle, Unterdrückte Wut, Verbitterung, angestaute Gefühle, ungeweinete Tränen.	Ich nehme es positiv war. Ich bin klar in meiner Kommunikation mit dem Leben. Ich bin frei, das Leben gerade jetzt zu genießen.
C 5 1. Hals: Intellektuell - moralischer-SWE 2. Kehlkopf: Schreckangst	Ich verzweifle, entspricht nicht meinen Moralvorstellungen, Angst vor Lächerlichkeit und Demütigung, überlastet. Ich fühle den Schreck, es verschlägt mir die Sprache	Ich achte alle Menschen. Meine Kommunikation ist klar. Ich nehme das Gute in mir an. Ich werde geliebt und bin in Sicherheit.
C 6 Sorge - SWE	Belastungen: Ich kann nichts machen; Überlastung: Versucht, Andere zu verändern; Widerstand: Mangelnde Flexibilität.	Ich nehme mein Schicksal an. Liebevoll überlasse ich Andere ihren eigenen Lektionen. Ich sorge für mich. Ich gehe mit Leichtigkeit.
C 7 1. Schilddrüse: Konflikt, dem nicht gewachsen zu sein. 2. Ellb.: Durchsetzungs-SWE	1. Ich bin nicht schnell genug, ich bin nicht... genug, 2. Ich bin alleine Verwirrung, Wut, fühlt sich hilflos. Kann sich nicht äußern.	1. Ich bin ok. 2. Ich gehöre dazu. Ich bin ich selbst. Ich verbeere der Vergangenheit. Ich weiß, wer ich bin. Ich berühre andere mit Liebe.



Auszug aus der Ausbildung zum Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke vom 05.-09. Oktober 2016 in Chemnitz

alten Impressionen zu lösen. Im Namen unserer Rückgrad-Akademie gebe ich auch persönliche Auskünfte:
Corina Wohlfeil-Großer, Tel. 0170-8207029

RückGrad e.V. · Neundorfer Str. 25, 98527 Suhl
Tel. 03681-303414
grosserwohlfeil@rueckgrad.com
www.rueckgrad.com

Neue Reihe: Gehirngymnastik für den Alltag (Teil 1)

Die Überkreuzbewegung

von Anja Planken

Unser Gehirn braucht Bewegung, um frisch und munter zu bleiben. Wir spüren zum Beispiel nach langen sitzenden Tätigkeiten, intensiven Denkarbeiten oder bei Stress, dass wir einfach „nicht mehr aufnahmefähig“ sind. Mit den gezielten Bewegungen aus dem Brain-Gym® bringen wir unser Gehirn in kurzer Zeit in Schwung, knüpfen neue Nervenverbindungen und verändern im regelmäßigen Tun auch die Art, wie wir lernen und denken – in jedem Alter. In dieser Serie stellen wir einige der 26 Brain-Gym® – Übungen vor.

Die **Überkreuzbewegung** ist eine Frischekur für unser Großhirn – dem Ort, wo das Lesen und Schreiben, Sprechen und Zuhören angesiedelt ist. Abwechselnd berühren wir mit der rechten Hand das linke angehobene Knie und umgekehrt. Es ist eine rhythmische Übung, die gut auch mit flotter Musik durchgeführt werden kann. Mit jeder Berührung überschreiten wir mit der Hand die vertikale Körpermittellinie und aktivieren damit beide Gehirnhälften. Da jede Gehirnhälfte ihre spezifischen Aufgaben hat, hilft uns die Vernetzung, integriert zu lernen und zu denken: wir haben Zugang zum rechten Gehirn, das meist räumlich und in Zusammenhängen denkt und uns offen für neue Erfahrungen macht. Und wir beziehen das linke Gehirn ein, in dem wir Details wahrnehmen und unsere Erfahrungen linear ordnen. Kinder ab etwa 5 Jahren sind in der Lage, die Bewegung durchzuführen. Sie ist ideal zum Start in den Tag, nach langen Autofahrten, zu Beginn der Schulstunden und immer dann, wenn man im Kopf aktiver, beweglicher undmunterer sein möchte.



Ganzheitliches – Wellness – Gesundheit

Wellnessmassagen in Oelsnitz/Vogtl.

von Mario Geißelsöder · Wellness – Mobil

Nach kreativer Pause bin ich wieder zurück und biete zusätzlich zu den bewährten mobilen Massageangeboten, bei denen ich zu Ihrem Ort der Wahl fahre nun auch Wellnessmassagen in einem eigenen ganzheitlichen Wohlfühlraum in Oelsnitz im Vogtland an.



Wohlfühlmassagen für Deine Seelen – Harmonie

Sie dürfen sich freuen auf Wellnessmassagen, Meditation, Atmen oder Energiearbeit, hier eine kleine Auswahl:

- Reiki / Energiearbeit (Aktivierung der Selbstheilungskräfte)
- Russisch-Tibetische Honigmassage (Entgiftungsmassage)
- Schokoladen - Massage ein Genuss ohne Reue
- Tantrische Energie & Körperarbeit
- Hot Stones – Massage mit **Nephrit Jadestein** (Edelsteinmassage)



Und noch vieles mehr wie z.B.:

- Wasseraufbereitung
- Nahrungsergänzung
- einige Kokosprodukte
- hochwertige ätherische Öle

Wellness-Mobil und am Ort · Mario Geißelsöder
Tel. 037421 – 39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de



Nächster Termin: Brain-Gym® für die Selbsthilfe:
23./24.9.2016 in Limbach-Oberfrohna
Anja Planken, www.ikl-kinesiologie.de/ikl-sachsen
www.planken-kinesiologie.de

Yoga & meditatives Malen

von Uta Gilewski



Der Yoga macht es durch seine Übungen mit Körper, Atem und Geist, möglich, bei sich selbst anzukommen, sich selbst zu begegnen. Durch alltagsferne Bewegungen, Atemtechniken und Meditation eröffnet er uns neue Wege und Welten. Wir werden in die Lage versetzt, uns besser kennen zu lernen, nicht nur bezüglich unserer Grenzen, sondern auch hinsichtlich unserer Potentiale. Der Yoga hilft beim Loslassen und beim Aufgeben vorgefertigter Meinungen und Vorstellungen, sowie beim Durchbrechen uns lieb oder lästig gewordener Muster und Gewohnheiten. So gelangen wir in die Lage, neue Sichtweisen und Perspektiven zu entwickeln und einem Zustand von Offenheit zu erreichen. Yoga zielt auf Veränderung. Diese geschieht u.a. durch Selbstreflexion. Das Erlangen von Erkenntnissen ist ein wichtiges Ziel des Yogaübens.

Durch den kreativen Prozess des Malens provozieren wir, dass das Unbewusste in uns aufsteigt, mit dem wir uns dann auseinandersetzen. Ich verstehe das Malen in diesem Zusammenhang nicht als Handwerk, sondern als intuitiven und meditativen Prozess in dem eine tiefe Verbindung zwischen dem Malenden und dem Gemalten entsteht. Aufgrund der vielen Gemeinsamkeiten und der sich ergänzenden Aspekte von Yoga und Malen halte ich eine Kombination dieser beiden Methoden für sinnvoll und bereichernd. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Workshop-Termine (weitere nach Absprache)

Sonnabend, 2. Juli und 22. Oktober 11:00 – 18:00 Uhr



Aktuelle Yogakurse findet Ihr unter:
www.yoga-ananda-chemnitz.de

Yoga Ananda Chemnitz · Uta Gilewski, Yogalehrerin (BDY)
Orthstraße 16, 09131 Chemnitz/Hilbersdorf
Tel. 0371-2831461 · info@yoga-malen.de
www.yoga-malen.de



Yoga-Seminare und Workshops 2016

mit Katrin Zehm

Sadhana

21. und 22. Mai. 2016, 5:00 Uhr, frei

Selbsterkenntnis – der Weg in die Freiheit

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.“

Dienstag, 31. Mai 2016, 19:00 – 21:30 Uhr

Wert: 35,00€, Anmeldung bitte bis 24.05.2016

Süßes baut auf, gibt Kraft & Zufriedenheit

Die Überzahl der Lebensmittel hat einen süßen Geschmack. Sie sind der größte Energielieferant. Wir stellen rohköstliche „Süßigkeiten“, aus lebenden und natürlichen Rohstoffen her, denn roh macht froh.

Montag, 6. Juni 2016, 17:00 – 21:00 Uhr

Wert: 45,00€ plus 8-10€ Materialeinsatz

Anmeldung bitte bis 30. Mai 2016

Auszeit – Entspannung – Aufleben

Körper, Geist und Emotionen klären...

Ein Wochenende ganz für FRAUEN im wunderschönen Landhotel Sperlingsberg in Crimmitschau

Freitag, 10.6. 17:00 Uhr bis Sonntag, 12.6. 15:00 Uhr

Wert: Seminar 199,00€, Anmeldung bitte bis 31.05.

DZ 110,00€, EZ 130,00€ incl. Verpflegung

Vollmondmeditation & Heilkreis

Sei deine eigene Autorität und treffe die richtigen Entscheidungen, so wirst du von Frieden erfüllt und sicher sein.

Montag, 20. Juni 2016, 19:00 – 21:00 Uhr

Wert: 20,00€, Anmeldung bitte bis 13.06.2016

YOGA auf dem Berg

EINSSEIN mit allen 5 Elementen der Natur

- Erde – YOGA-Walking
- Luft – Atemübung
- Feuer – Sonnenuntergangsmeditation
- Wasser – Kneipp-Bad
- Äther – den freien Raum im Wald genießen

Montag, 27. Juni 2016, 17:00 – 21:00 Uhr

Wert: 35,00€, Anmeldung bitte bis 20.06.2016

Sadhana

02. und 03. Juli 2016, 5:00 Uhr, frei

Yoga im Wald

Inneren Ärger zerstreuen und einen neutralen, balancierten Geist gewinnen. Entschlackung von Körper, Geist und Seele.

Dienstag, 23. August 2016, 17:30 – 20:30 Uhr

Wert: 35,00€, Anmeldung bitte bis 06.08.2016

BiGu FuQi – Taoistische Lichtnahrung

von Marcus Wendt

In den Bergen Chinas lebten früher Menschen, die mit Hilfe bestimmter Qi Gong Praktiken ein so hohes energetisches Niveau erreicht haben, so dass Sie nur wenig oder gar nichts mehr Essen mussten. Durch teilweise Jahrzehnte langes Üben erreichten Sie einen besonderen Zustand, der Ihnen erlaubte, die Lebensenergie direkt aus dem „Universum“ zu erhalten.



Die BiGu FuQi Energieübertragung ist eine Methode, die einen Menschen allmählich zum Zustand der Lichtnahrung bringen kann. Schon nach einer ersten Energieübertragung kann es vorkommen, dass Sie Ihre Ernährung sehr einfach umstellen und auch weniger Nahrung benötigen. Dies hängt von vielen Faktoren ab und ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt. Dieser Zustand kann durch geeignete Qi Gong Übungen und wiederholte Energieübertragungen weiter gefestigt werden. BiGu bedeutet so viel wie „verzichten, vermeiden“ von fester Nahrung (Getreide). FuQi kann mit „ernähren, aufnehmen“ von Energie übersetzt werden.

Die BiGu FuQi-Energieübertragung kann auch:

- einen leichten Umstieg auf vegetarische Ernährung ermöglichen,
- die Selbstheilungskräfte verbessern,
- das eigene Energieniveau erhöhen,
- helfen, Süchte nach Alkohol, Zigaretten, Schokolade etc. besser zu überwinden,
- den Körper und die Seele zu entgiften und zu verstärken.

Vortrag: BiGu FuQi – Taoistische Lichtnahrung mit Energieübertragung, Freitag 20.05.2016 und Freitag 24.06.2016, 19:00 – 20:00 Uhr, Preis 20€

Workshop: Spirituelles Herz Qi Gong – Herzöffnung und Vergebung mit Energieübertragung, Samstag 28.05.2016, 10:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kunsthaus Eibenstock, Ludwig-Jahn-Straße 12, 08309 Eibenstock, www.kunsthof-eibenstock.de. Um Voranmeldung wird gebeten.

Marcus Wendt · Chemnitz · Tel. 0163 – 7334580 · E-Mail: mail@tao-qi.de

Himmliche Kommunikation

Die heilsame und ausrichtende Wirkung von MANTREN erfahren. Komm' in Bewegung mit deiner Stimme und deinem Körper.

Montag, 29.08.2016, 18:30 – 21:00 Uhr

Wert: 35,00€, Anmeldung bitte bis 22.08.2016

Sadhana

15. und 16.10.2016, 5:00 Uhr, frei

Vorausschau

„Erlebe und lebe deine LEBEN

ChakrenEnergie – ein Kurs der Gesundheit“
1x pro Woche ca. 3 Stunden Yoga und Energiearbeit im Okt./Nov. 2016 für 6 Wochen,
10er Yogakurse und Pilates ab Oktober 2016

Wenn du Mitgefühl entwickelst und lieben kannst, so bekommt alles in deinem Leben einen wunderbaren Geschmack und Träume werden wahr.

Am Tag deiner Anmeldung für einen Workshop wird dein Wertausgleich fällig. Bitte überbringe deinen Beitrag, somit sicherst du dir deine Teilnahme. Auf erfüllende Stunden mit Euch freut sich Katrin.

Katrin Zehm, Auer Str. 80, 08315 Lauter-Bernsbach
Tel. 03771 – 31 31 786, E-Mail: ans.aue@freenet.de

Der Atem – den Beziehungsraum öffnen

von Felix Falkenhahn

In unserer Fortsetzungsreihe: **Heilsame Beziehungskunst und gelebte Körperintelligenz** ist ein weiterer wesentlicher Begleiter auf unserer Reise der Atem - unser intimster Verbündeter! Er unterstützt uns, im Fühlen und damit auch ganz im Körper anzukommen.

„Kannst du ihn spüren? Deinen Atem. Diesen beständigen und rhythmischen Fluss, wie er dich füllt und wieder leert? Sanft-fließend oder wild-chaotisch. Erfrischend kraftvoll und entspannend zugleich, trägt er den Duft der großen weiten Welt mitten in dein Sein. Er haucht dir Leben ein und erinnert dich gleichsam an die Quelle und den stillen Raum aus dem du entstehst und in den du wieder eintauchst, voll Sinnlichkeit und Lust am Leben.“

Der bewusst „erfahrbare Atem“ vermag uns zutiefst zu zentrieren und zugleich kraftvoll in der Welt sein zu lassen und ermöglicht uns eine Balance zu finden, zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit. In seiner komplementären Polarität von Ein- und Ausatmung steht er für unser inneres Wesen und dessen äußere Erscheinung. Er ist die einzige „Therapie“ die wir von Geburt an in die Wiege gelegt bekommen und ist damit Dreh- und Angelpunkt jeder Form von Körpertherapie.

Atme, und spüre den Raum, der sich dadurch auftut. Doch wer ist dieses atmende Wesen, das sich da auf seine ganz einzigartige Weise, in intelligenter, körperlicher Kraft in den Weltenraum hinein entfaltet und verwirklicht?



Im nächsten Infoblatt: **Das ICH – „Im Urvertrauen die Welt erobern“**

Felix Falkenhahn
www.felixfalkenhahn.com



Ich sehe was, was Du nicht siehst...

*Die Erde ist flach, sagt der Wanderer.
Die Erde ist riesengroß und rund, sagt der Mond.
Die Erde ist klein und dreht sich um mich, sagt die Sonne.
Sie alle haben recht, aus ihrer Perspektive.*

Welche Perspektive siehst Du für Dein Leben und Deine Zukunft? Erkennst Du Dich als liebevolles, energiereiches und befähigtes Wesen? Weisheit zeichnet sich durch Weite im Geiste aus. Eine Weite, die Du dadurch erlangst, indem Du bestehende Grenzen und Vorstellungen auflöst und somit Veränderungen möglich machst.

Ich biete Dir meine Hilfe dabei an: Erkenne durch die astrologische Psychologie Dein Potential und wer Du wirklich bist. Karten und Pendel – als verlängerter Arm des Unterbewusstseins – geben Entscheidungshilfe. Das Auflegen meiner Hände bringt Dich in Kontakt mit Gottes Heiligem Geist. Ich lehre Dich universelle Gesetze verstehen und anwenden.

Erweitere Deine Perspektive, lebe dankbar und freu Dich auf eine sonnige Zukunft!

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



Terry Oldfield & Soraya

in Concert

4. JUNI 2016
WASSERSCHLOSS KLAFFENBACH
weitere Infos & Tickets unter www.wasserschloss-klaffenbach.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

Krankheiten durch Energiemangel Strahlungsfelder harmonisieren

von Georg Steffen Kotzur

Ganzheitlich arbeitende Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten haben erkannt, dass 95% aller Krankheiten auf Energiemangel zurückzuführen sind. Doch welche Energien genau fehlen uns? Tragen natürliche und technische Strahlungsfelder zum Energiemangel bei? Was ist zu tun?

Informationsvortrag am 5. Mai 2016 um 19:00 Uhr

mit Geopathologe Georg Steffen Kotzur
Zentrum für Geomantie Chemnitz
Hainstraße 110, Tel. 0371-44453847

Unsere Arbeitsbereiche

- Lebensraum-, Haus-, Wohnungs- und Schlafplatzuntersuchungen
- Europäische und Chinesische Geomantie und
- Radiästhesie / Feng Shui / Homöopathie
- Entstörung und Abschirmung von energetischen Problemzonen
- Prüfverfahren für Entstörmethoden
- Ausbildung, Seminare, Workshops, Coaching
- Kraftort – Führungen

Weitere Informationen

www.kraftort-lebensraum.de
www.kann-nicht-schlafen.org

KRAFTORT & *Lebensraum*
Zentrum für Geomantie • Radiästhesie • Geopathie



TIPP: Natürliche Haarkur

von Kristin Hemmerle

- 1 Eigelb,
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Honig

Verrühren und 15 min im Haar einwirken lassen. Danach abspülen. Das Haar wird wunderbar weich und fühlt sich ganz toll an. Es darf einfach sein.

Hilfe durch Effektive Mikroorganismen Sommerliche Körperpflege

von Heidemarie Wagner

In den Sommermonaten setzen wir uns gern einer höheren Sonneneinstrahlung aus, duschen öfters und gehen Baden, verwenden vielleicht zu viele Kosmetikprodukte mit einem hohen Anteil von industriell hergestellten Zusatzstoffen. Viele trinken zu wenig gutes Wasser und nehmen unzureichend Elektrolyte in den Körper auf. Unsere Haut zeigt dann all die Fehler auf, die wir bewusst oder unbewusst machen. Mit Effektiven Mikroorganismen können wir unsere Haut schützen und unterstützen. Grundsätzliche Verhaltensweisen wie z.B. das langsame Gewöhnen an die Sonne und Sonnenschutz müssen natürlich eingehalten werden. Hat man sich doch mal einen Sonnenbrand geholt, ist es sehr angenehm, ein Vollbad mit einer Tasse aktiviertem EM zu nehmen. So ein Bad, ein Fußbad oder eine Ganzkörperwaschung sind eine Wohltat nach schweißtreibenden Aktivitäten wie Wandern und Gartenarbeit, die gleichzeitig auch reinigt. Blasen, Wunden und Insektenstiche lassen sich gut mit EM behandeln. Alles heilt schnell ab ohne sich zu entzünden und lästiger Juckreiz entfällt. Natürlich gibt es auch Pflegeprodukte auf EM-Basis wie Gesichtsmilch, Körpermilch, Cremes für Anwendungen von Kopf bis Fuß, Lippenpflege, Seife, Haarwäsche. EM-Salzsole hilft aufgesprüht bei unreiner Haut, wobei eine Nachreinigung mit EM-Gesichtsmilch sinnvoll ist, Pickel am besten direkt mit der Sole behandeln. Sehr angenehm ist auch das EM-Deo. Alle Kosmetika auf EM-Basis sind frei von mineralöhlhaltigen Stoffen, Glycerin, Farbstoffen, ätherische Ölen und werden ohne Gentechnik und zu 100% ohne Tierversuche hergestellt. Da Konservierungsstoffe gesetzlich vorgeschrieben sind, enthalten die Produkte Natriumbenzoat und Benzylalkohol, die auch in der Nahrungsmittelherstellung eingesetzt werden.

Mit EM-Salz versetztes Trinkwasser füllt die Elektrolyt-Speicher im Körper wieder auf, die durch Schwitzen jetzt mehr geleert werden. Das sind natürliche, unraffinierte Salze mit dem Gesamtspektrum der lebenswichtigen Minerale und Spurenelemente zuzüglich der Informationen von Effektiven Mikroorganismen. Mindestens 2 Liter stilles, Quell- oder Leitungswasser sollten getrunken werden. Es kann mit EM-Keramikpipen energetisiert werden (1-3 Pipes / Liter Wasser) und mit so viel EM-Salz versetzt werden, das es eine angenehm schmeckende Lösung ergibt. Etwas Zitronensaft oder Minze- und Melisseblättchen verbessern den Geschmack zusätzlich. Heilerde bringt zusätzlich Mineralien und Spurenelemente in den Körper. Damit überstehen Sie problemlos anstrengende körperliche Belastungen. Vermeiden Sie unbedingt reines Natriumchlorid sowie kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee, Alkohol und industriell hergestellte Erfrischungs- und Obstsaftsäfte. Neugierig geworden? Ich gebe gern weitere Informationen.

Heidemarie Wagner · Chemnitz · Tel. 0371-225575, Mobil: 0170-8148284
wagnerheidemarie@t-online.de

Ergonomisch und ökologisch: Schlafen Sie im Einklang mit der Natur.



Natura Royal
Natürlich besser schlafen.

FgS

Gesundheitsvermittlung

08107 Kirchberg // Neumarkt 8 // Büro Sperlingsberg 2 // 08451 Crimmitschau
Tel. 03762 - 66 19 00 // www.gesundheitsvermittlung.de

Vorgestellt: Praxis für Ergotherapie Katja Wagner Ergo & Dogs

von Ann König



Katja Wagner unterstützt und begleitet in Ihrer Praxis für Ergotherapie Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind. Seit Oktober 2015 hat sie nun zwei weitere kompetente Helfer an Ihrer Seite: Gina, eine große, ruhige Berner Sennenhündin und Kira, die lebhaft und überaus zutrauliche Cavapoo Mischlingshündin, welche ganz wunderbar ihre Arbeit als Ergotherapeutin mit der sogenannten tiergestützten Therapie ergänzt.

Was kann tiergestützte Therapie bewirken?

Bei ERGO & DOGS umfasst die „Tiergestützte Therapie“ bewusst geplante Angebote mit den Hunden für Kinder, Jugendliche, Erwachsene wie Ältere mit kognitiven, sozial-emotionalen und motorischen Einschränkungen, Verhaltensstörungen und Förderschwerpunkten. Positive Veränderungen in den Bereichen Ausdauer, Konzentration, Lernmotivation, Sensorik, Motorik, Entspannung, Aggressionsminderung, psychische Stabilisierung und im Selbstwertgefühl können eintreten. Ergotherapie ist von den Krankenkassen anerkannt und wird vom Haus- und Facharzt als Rezept verordnet oder kann mittels Privat Rezept als Selbstzahler in Anspruch genommen werden. Folgende Behandlungsansätze und Methoden bieten wir zudem an: ADHS-Training nach B. Winter, Elternterapie, Lerntherapie, Hörtraining, Einzelfallhilfe und niedrigschwellige Betreuungsangebote.

ERGO & DOGS · Praxis für Ergotherapie Katja Wagner
Weidauer Straße 10, 08340 Schwarzenberg
Tel. 03774-6627760, 0151-56136341
mail@ergodogs.com · www.ergodogs.com



Vorgestellt: Frank Scholz, Olbernhau Ganzheitl. orientierte Tierarztpraxis

Die Philosophie meiner Arbeit besteht in der individuellen und ganzheitlichen Betreuung jedes einzelnen tierischen Patienten.



Nach Absolvierung des Studiums 1984 an der Karl-Marx-Universität Leipzig arbeitete ich bis 1991 in verschiedenen tierärztlichen Gemeinschaftspraxen mit der Ausrichtung landwirtschaftliche Nutztiere, Pferde und Kleintiere in Sachsen, Sachsen Anhalt und Brandenburg. Seit 1992 bin ich in eigener Niederlassung tätig.

Seit Beginn meiner beruflichen Laufbahn widmete ich der Behandlung von kleinen Haus- und Heimtieren viel Zeit. Seit Anfang der neunziger Jahre wuchs mein Interesse an ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten. 1996 erlangte ich dann die Zusatzbezeichnung „Akupunktur“. Zurzeit befinde ich mich in der Ausbildung zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Bienen“. Ich selbst bin leidenschaftlicher Hobbyimker.

In meiner Praxis wird entsprechend der Gebührenordnung für Tierärzte (GOT) der Bundestierärztekammer vom 01.08.1999 liquidiert. Ich bin Mitglied in der Gesellschaft für Ganzheitliche Tiermedizin (GGTM) und Mitglied in der Akademie für Tierärztliche Fortbildung (ATF).

Ich arbeite ganzheitlich orientiert, d.h. neben der klassischen schulmedizinischen Tierbehandlung kommen je nach Bedarf verschiedene Naturheilverfahren zum Einsatz (Akupunktur, Homöopathie, Lasertherapie, Magnetfeldtherapie, Bachblütentherapie, Bioresonanztherapie).

Weitere Informationen: Frank Scholz · Zum Popschen Gut 2a, 09526 Olbernhau
037360-71467, 0171-2777850 · f.scholz@t-online.de · www.tierarzt-fscholz.de

Buchvorstellung: Einfühlsam und aufrüttelnd Wieviel Bäche braucht der Fluss

Roman von Netzwerkpartnerin Karin Schiebler

Almut ist unzufrieden mit einem festgefahrenen Leben in einer rationalen Welt. Als sich das Glück nicht mehr an Äußerlichkeiten festmachen ließ und ihre Ehe zerbricht, will sie die eigene Bestimmung suchen und leben. Sie weiß nicht wie und wohin der Weg führt, begegnet Ängsten und Zweifeln, die sie glauben lassen, aus einem von Pflichten getriebenen Alltag nicht ausbrechen zu können. In den wenigen Stunden freier Zeit sucht sie die Stille, hält Innenschau. Sie begibt sich auf eine spirituelle Entdeckungsreise, wie sie es sich nie vorzustellen vermochte, und trifft auf Gleichgesinnte. Da ist Betty, die ihre Gefühle auslebt und schreit, wenn ihr nach Schreien ist. Da ist Veit mit seinem Spaß am Leben, der zwar von der Hand in den Mund lebt, aber innerlich reicher ist als sie. Da ist Christoph, der mit einfachen Lebensweisheiten alte Denkmuster auflöst. Und da ist die Beziehung zu Tim, in dem sie ihr Schicksal sieht. Die Suche nach dem Sinn des Lebens wird zu einer Suche nach der Liebe.



Es ist die Geschichte einer Frau wie du und ich. Du ziehst Parallelen, hasst und liebst, lässt dich auf Abenteuer ein und erkennst, dass die Lebensmodelle vielfältiger sind als geahnt, dass es Alternativen gibt. Das Buch ist wie ein Spiegel, der dir deine Position auf dem Ozean der Selbstfindung offenbart – nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern in unterhaltsamer Weise. Es zeigt, was weibliche Kraft vermag, ist aber auch ein Buch für Männer, die ihre Frau oder Geliebte besser verstehen wollen. Ein spannender Roman über den Strom des Lebens, über Intuition und Verstand und eine verworrene Liebe.

Ihre Bestellung: SaldaVerlag, Tb. 504 Seiten, 12,45 € zzgl. 1,60 € Versand
Tel. 0371-5382265 o. 0371-312250, Fax 0371-5382263, schrift. an Karin Schiebler, Schiersandstraße 10, 09116 Chemnitz (hier auch mit Widmung)



Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Weiterbildung in Psychotherapieverfahren



Es starten neue Kurse

- **Hypnotische Sprachmuster – In Therapie, Beruf und Alltag** mit Tomas Schröck: Start 20. Mai 2016
- **Prozessbegleitung** mit Kerstin Göhler: Start 27. Mai 2016
- **Lernen Sie Gestalttherapie kennen.** Workshop mit Alexandra Binder: Start: 7. Mai 2016
- **Neu: Vorträge und Workshops** zu psychologischen Themen. Informieren Sie sich auf dem Veranstaltungskalender unserer Homepage.
- **Infoabend: Theoretische Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie:** 13. Juni 2016 um 18:30 Uhr

Schönherrstrasse 8 · 09113 Chemnitz · Tel. 0371 23 47 96 99
www.institut-sven-krieger.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

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro · Christin Drechsel · Bio-Vollsortiment, Treffen und Vorträge, Serviceleistung: Käse- u. andere Platten, Antipasti, Produktvorstellungen, Verkostungen, Veranstaltungen, Vorträge · ☒ Straße d. Einheit 115, 08340 Schwarzenberg · ☎ 03774-1744710 www.biomarkt-schwarzenberg.de

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

Ute Rademann · zertifizierte Beraterin mit ganzheitlichem Ansatz, Vorträge, Kurse, Einzelberatung rund um die Gesundheit in der Lebensmitte / Wechseljahre · ☒ Obere Schlossstr. 3, 08340 Schwarzenberg · ☎ 03774-762071 www.ute-rademann.de

PRANAZentrum Schwarzenberg · Grit Weirauch · HP für Psychotherapie · Pranahilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☒ Vorstadt 4, Schwarzenberg · ☎ 0173-3822353 · www.pranahilung-erzgebirge.de

Vitalzentrum Schwarzenberg · Jana & Andreas Müller · Ernährungs- & Leistungszentrum, Osteopathie, HP für Phys., ganzheitl. Physiotherapie, Yoga, Dorn & Breuss, HotStone, Fußzonen-Massagen, Säure-Basen-Haushalt, Vegachek ☒ Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg · ☎ 03774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

Vertriebsagentur Hähner · Ludmilla Hähner · Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin · ☒ Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg ☎ 03774-23957, 0160-97075437 · E-Mail: haehner.uto@online.de · www.fairaurum.de, www.ludmilla.haehner.net

Sylvia Lutz · ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB · Vorträge u. Praxiskurse zu Vitalstoffreicher Vollwertkost & Naturkosmetik, Thermomixservice, -ausbildung u. Kochtreffs, Dunkelfeld-Mikroskopie · ☒ Alte Annaberger Str. 22a, 08340 Schwarzenberg ☎ 03774-505668 · www.biohummel.de

Dienstleistungsagentur Hans-Joachim Siegmund · Wassertankstelle – 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

Gesundheits- und Ernährungsberatung Marcel Kussatz · Ernährungscoach, Fachberater für Rohkosternährung (IHK), vegane Ernährung, Gewichtsoptimierung, Sporternährung, Entgiftung, Trinkwasserberatung, Kinderernährung, Health Coach · ☒ 08344 Grünhain-Beierfeld ☎ 0162-6751530 · www.pura-vida-ernaehrungsberatung.com

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

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

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inh. **Jörg Nestler**, naturnahe Bewirtschaftung, Kindergeburtstage u. Schulklassen, **Hofladen Birgit Nestler**, Fleisch- u. Wurstkonserven, Kräuterspezialitäten, Wildkräutergerichte ☒ Thomas-Müntzer-Weg 1, Kuhstall: Bauernweg 6, 08355 Rittersgrün · ☎ 037757-7978 www.eiei-nestler.de

Raum Aue / Schneeberg / Eibenstock

Yoga & Ayurveda (er)leben · Katrin Zehm Ayurveda-Behandlungen-Seminare, Kundalini-Yoga-Kurse-Ausbildungen, Geistheilung nach H.Krohne · ☒ Auer-Str.80, 08315 Lauter-Bernsbach · ☎ 03771-2176565 · ans.aue@freenet.de

Aesculap-Apotheke Aue · Apotheker **Stefan Quellmalz** e.K. · Vitalstoffmischungen, Homöopathie, Haar-Mineralstoffanalysen, Umweltanalysen, computergestützte Hautanalyse und Anfertigung individueller Kosmetik ☒ Schwarzenberger Str. 7, 08280 Aue ☎ 03771-551258 · www.apotheke-aue.de

Yoga-Zentrum-Schneeberg · Evelyn Schmuck Yoga-Lehrerin BYV, Lebensberaterin, tibetische Klangschalenarbeit, Geistiges Heilen (Impulsarbeit®), Kabbala-Lebens- & Partnerschaftsanalysen · ☒ Gartenstraße 10, 08289 Schneeberg ☎ 03772-382563 · www.yoga-in-schneeberg.de

Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ · Ina Klinger (HP Physioth.) · Klass. Physiotherapie, Aura Soma Beratung, Auraanalyse am Computer, Energetische Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensberatung, Vorträge u. Workshops ☒ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg · ☎ 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klinger.de

Christine Lukaschek · BIODANZA – Tanz des Lebens · in Schwarzenberg, Plauen und Chemnitz · ☒ Ostsiedlung 3, 08294 Löbnitz ☎ 0177-7219150 · www.biodanza-chemnitz.de

Kunsthof Eibenstock – mit Kunsthaus und Hundertweltenhaus · Inh. **Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier**, Konzerte, Tanzen, Vorträge u. Seminare, Yoga, Pranahilung, Musik- und Kreativkurse, ab Sommer mit Kunstcafé und ab Oktober Ferienwohnungen · ☒ Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · ☎ 037752-50420 www.kunsthof-eibenstock.de

Raum Annaberg

Gesundheitspraxis für Vitametrik · Katrin Weißer & Yvonne Ebert · moderne u. praxiserprobte Methode für Ihre Gesundheit, ganzheitl. Behandlungsmethode für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem · ☒ Obere Schmiedegasse 2, 09456 Annaberg-Buchholz · ☎ 03733-6896600 · www.vitametik-katrin-weisser.de

vital-navigation · Stefan Bolanz · Wasserexperte, Ernährungsberater · Wasseroptimierung, natürliche Nahrungsergänzung, Kinderernährung, Gewichtsmanagement, Sportlerernährung, finanzielle und gesundheitliche Prävention, Anti-Aging · ☒ Felix-Weise-Straße 9, 09456 Annaberg-Buchholz · ☎ 0151-51957910 www.vital-navigation.de

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- und Paararbeit nach vorheriger Anmeldung ☒ Max-Michel-Straße 15, 09456 Annaberg-Buchholz · ☎ 03733-26401 · E-Mail: bettina.brueckner@gmx.de

bioFee – ökologisches Catering · Katja Schönherr · leckere Biomenüs als Bringservice, Biopartyservice u. Veranstaltungscatering Annaberg · ☎ 0371-9090745 · www.bio-fee.de

Lebensessenz · Astrid Halm · Reikimeisterin/Lehrerin, Qi Gong Kurse & Seminarleiterin, Facilitator in Training Birth Into Being, Behandlung, Beratung, Ausbildung, Seminare, Vorträge, Meditationsabende, Bewegungskurse für Kinder ☒ Annaberger Str. 56, 09488 Schönfeld ☎ 03733-1320103 · www.lebensessenz.de

Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst in der Natur · ☒ Schlettau Straße 4, 09468 Tannenbergraben · ☎ 03733-542915 · www.gabrielaschlenz.de, 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

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

Café Anna · Inh. **Christine Meyer** · Leckeres für alle Anlässe aus eigener Herstellung und gesunden Zutaten, Erfahrungen mit Effekt. Mikroorg. 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

Bewegungsschule & Therapie · Bärbel Espig Physiotherapeutin, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation von Feldenkrais-WE · ☒ Annaberger Str. 65, 09474 Crottendorf · ☎ 0171-7482649 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 · ☎ 037348-3962 u. -22200

Praxis für alternative Heilmethoden und Ergotherapie · Sandra Feigl · ☒ Zechenstrasse 29, 09484 Kurort Oberwiesenthal · ☎ 0173-5987262 · Email: sandra.feigl@gmx.net www.kanalooa-praxis.de

Raum Stollberg / Thalheim

arsaani – Praxis für alternative Heilverfahren und Ästhetik · Diana Witt Hypnose, Tiefenentspannung, ganzheitliche Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Fettabbau durch Kälte/Ultraschall, ☒ Grünhainer Str. 2, 08297 Zwönitz ☎ 037754-179049 · www.arsaani.de

Norman Schirmer · Hanfladen & Onlineshop: Biolebensmittel und ökol. Kleidung aus Hanf ☒ Zwickauer Str. 21, 09366 Stollberg www.HANFARE.de · **Klangmassage**: wohltuende Entspannung für Körper, Geist und Seele, Aktivierung der Selbstheilungskräfte · www.klangmassage-stollberg.de · ☎ 0176-9698547

Ronny & Katja Kircheis · Neukirchner Villa: Veranstaltungen, Vermietung, Konzerte, **Architekturbüro**: Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst · ☒ Roßtaler Weg 5, 09380 Thalheim · ☎ 03721-265353 · www.ronny-r-kircheis.de, www.neukirchner-villa.de

Praxis für Komplementäre Medizin, Dipl.-Med. **Wolfram Alexander**, FA für Kinder- u. Jugendmedizin, Klass. Homöopathie (Dipl.), Homöop. Eigenblutbehandlung, Orthomol. Medizin, Mikroimmun-, Colon-Hydro-, Klangtherapie, Health Coaching mit Metabolic-Balance ☒ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim ☎ 03721-84368 · www.homoeopathiearzt-alexander.de

Strom/Gas Tarifvergleich · Claudia Classen kostenfreier Tarifvergleich renommierter Strom- und Gasanbieter, Beratung für Klein- und Großabnehmer (Industrie u. Wohngeb.gesellsch.), jährl. Kostenabgleich auf Wunsch · ☒ Wiesenstr. 6, 09380 Thalheim · ☎ 03721-2697788, 0152-5767115

LEBENSFREUDE · Dipl.Lebensberaterin **Birgit Yameira** · Praxis für seelisch-energetisches Heilen (Körper-Seele-Geist in Einklang bringen), mediale Lebensbegleiterin, Tierkommunikation ☒ Am Markt 2 B, 09235 Burkhardttsdorf ☎ 03721-2738038 · www.lebensfreude-reiki.de

Praxis für integrative Lerntherapie · Kontrast-Reich · Heike Seewald-Blunert Lerntherapeutin (MA), Dipl. Sozialpäd. (FH), system. Berat. (DGSP), Kursleiterin **Lila-Yoga** für AD(H)S, Dyskalkulie, LRS, mobile Fachberater. in Kita u. Hort, freiberufl. Fortbild. im Sozialwesen · ☒ Amseiling 8, 09235 Burkhardttsdorf ☎ 0177-8587507, www.lila-yoga.info

Raum Marienberg / Freiberg

LichtHäus'l – Natürliche Heilweisen für innere Balance · Elke & Ina Böhm · ganzheitl. Gesundheitsberatung, Energiearbeit und geistiges Heilen, Massagen, Yoga u.v.m., Seminar, Workshops, Räume zu vermieten · ☒ Mauer-gasse 1, 09405 Zschopau · ☎ 03725-20700 www.lichthaeusl.de

Dipl.Ing. **Eberhard Haase** · Holographischer Raumklang, **Naturschallwandler**, Musik nicht nur hören, sondern spüren · ☒ Lehngasse 4, 09514 Lengfeld · ☎ 037367-2722 www.naturschallwandler.de

Wilfried Münzner · Heiler (Heilende Hände) ☒ Oederaner Str. 70, 09514 Lengfeld ☎ 037367-2545 · www.geistheilermünzner.de

Sandra Wolfram-Bornschieer · Waldweide Pflanzenfärberei (Wolle, Stoffe), Stoffpuppen & Spielzeug nach Waldorf-Tr., Holzspielzeug, Spielständer, Biostoffe, Material zum Puppenmachen, Kurse u.v.m., Besuche mit Voranmeldung möglich · ☒ Alte Hofmühle, Am Schafhübel 1, 09526 Pfaffroda · ☎ 037360-795700, Internetshop: www.dawanda.com/shop/shaman-sa 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

Marco Helmert · Helmer-Seminare.de: Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg, www.helmer-seminare.de · **Merlins-Tor**: Schamanisches Heilen, Astro-logotherapie, Coaching, spirit. Seelsorge, Meditation · ☒ Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg · ☎ 03735-661888 · www.merlins-tor.de

Naturheilpraxis Dipl. med. Sigrid Schmieder FA 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.heilsinn.de

Yvonne Scholz www.einfach-bewusst-erleben.de · **Tierarzt Dip.vet.med. Frank Scholz** Zusatzbezeichnung Akupunktur, u.a. Akupunktur, Bachblüten, Bioresonanz, Laser, Magnetfeld, Homöopathie · ☒ Zum Popschen Gut, 09526 Olbernhau 2a · ☎ 037360-17467 0171-2777850 · www.tierarzt-fscholz.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 **Freiberg** ☎ 03731-300253, 0172-9737174 E-Mail: naturzeitraum@web.de

bio-vor erzgebirge – Raum Zwickau

Lebensmittelpunkt · Ihr BIO-Markt in Zwickau für regionale **Frische- & BIO-Lebensmittel** kostenl. Parkplätze, Vorträge & Treffen, Gesundheitsberatung vor Ort, Produktvorstellungen, Verkostungen, Bistro · ☒ Karl-Liebknecht-Str. 3, 08056 Zwickau · ☎ 0375-27367967 www.facebook.com/LebensmittelpunktZwickau www.LMP-zwickau.de

Ute Weidenmüller-Thomas · Praxis für Logopädie, LRS/Legasthenie, Rechenschwäche/Dyskalkulie, Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung, Psychologische Beratung · ☒ Pestalozzistr. 27, 08062 Zwickau ☎ 0375-7881491 oder 0177-3783773 E-Mail: info@logopaedie-planitz.de, www.logopaedie-planitz.de

Wildkräuter

Grit Tetzner

Phytologin · Ganzheitliche Heilpflanzenkunde
Brunnenweg 7, 08396 Waldenburg, OT Niederwinkel,
Tel. 037608-36569, bitte Jahresprogramm anfordern.
Auszug aus meinem Programm:



- Jeden 2. Mittwoch im Monat **Kräuter-Kraftkreis** in meiner Praxis in Waldenburg
- 21.06. von 18.30 bis 21.00 **„Sonnenwendpflanzen und Johanniskräuter“**, Abendseminar zur Sommersonnenwende im Grünfelder Park in Waldenburg
- 30.06. von 17.30 bis 20.30 **„Wildkräuter und Kakao – ein besonderer Genuss“** mit Herstellung einer eigenen Kräuter- oder Blütenschokolade, Schokoladenmanufaktur „Choco del Sol“ auf Schloss Rochsburg
- 14.07. von 18.00 bis 21.00 **„Eigene Heilmittel herstellen – Basistinkturen leicht gemacht & Einführung in die wesentlichen pflanzlichen Urtinkturen“**, Seminar in meiner Praxis in Waldenburg
- 23.07. von 15.30 bis 20.00 **„Kräuter im Einklang“ – Kräuterspaziergang mit anschließendem Klangschalenkonzert** unter freiem Himmel auf einer Wiese im Muldental gemeinsam mit Ruth Rölller, Treffpunkt in meiner Praxis in Waldenburg

Kräuterfrau Elisabeth Püschmann

Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam die Wild- & Heilkräuter in ihrer Vielfalt zu entdecken und sie mit all ihrer Fülle zu nutzen! KRÄUTER-GUT – sie tun gut – sie schmecken gut – sie sind gut- sie sind ein Gut · Ferdinandstraße 102, 09128 Chemnitz, Tel. 0162-4949195
www.kraeuter-gut.de



- 06.05. von 16.00 bis 18.00 · **Kräuterspaziergang – Frühlingskraft und Frühjahrskur**
- 12.05. um 19.00 · **Kräutervortrag** – Konzeption Jahnstraße 23
- 14.05. von 13.30 bis 16.30 · **Wild- & Heilkräuter-Werkstatt – „Wild- & Heilkräuter – Genuss und Medizin“** – eine kulinarische Werkstatt, 28€
- 21.05. von 13.30 bis 16.30 **Wild- & Heilkräuter-Werkstatt – „Medizinalweine – ein altes Hausmittel“**, 28€
- 03.06. von 16.00 von 18.00 **Kräuterspaziergang – Was blüht denn da?**
- 11.06. von 13.00 bis 17.00 **Wild- & Heilkräuter-Werkstatt – „Wilde Küche – kochen am offenen Feuer“**, 34€
- 24.06. von 17.00 bis 19.00 **Frauengeflüster** – Sommersonnenwende, 8 €
- 25.06. von 9.30 bis 17.00 **Mit einer Pflanze durchs Jahr – Der Spitzwegerich** – Teil 2
- 01.07. von 16.00 bis 18.00 **Kräuterspaziergang** – Kräuterbuschen, 9€
- 09.07. von 13.30 bis 16.30 **Wild- & Heilkräuter-Werkstatt – „Schönheit für die Frau – Naturkosmetik“**, 28€
- 23.07. von 13.30 bis 17.30 **Wild- & Heilkräuter-Werkstatt – „Kleine Hausapotheke mit Kräutern selbst gemacht“**, 34€

Weitere Netzwerkpartner mit Kräuterangeboten

- **Zum Kräuterberg · Angela & Dietmar Schmidl**
 - **Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof · Jörg & Birgit Nestler**
 - **Heilpraktiker Jens Breitfeld**
- (Details siehe Anbieterverzeichnis)

Nancy Lorenz · Kräutergarten Hagazussa

Der Kräutergarten Hagazussa ist ein Veranstaltungsort ganz besonderer Art. Kräuterführungen für Jung und Alt, Team- oder Managertreffen, Junggesellenabschiede, Seniorenveranstaltungen, Kindergeburtstage, Familienfeiern mit Eventcharakter, KräuterGrünes Klassenzimmer, außerdem Hypnose (u.a. Entspannung, Gewichtsreduktion, Fantasiereisen, Rückführungen, Raucherentwöhnung) · Am Stadtbad, 09385 Lugau · Tel. 0163-6151601
www.kraeutergarten-hagazussa.de



Teevergnügen Nadin Gröbner

Tee, Kräuter, Gewürze, verschiedene Naturkostprodukte (auch regional) und Geschenkideen, Erlebniskochen mit dem Thermomix · Rudolf-Breitscheid-Str. 5, 08112 Wilkau-Haßlau · Tel. 0375-2118810
www.teevernuegen.de



Forstmeister

Hotel – Restaurant – Panoramasauna
Ausbildung zum Kräuterpädagogen BNE, Wildkräuterwanderungen, Kochkurse mit Wildkräutern, Kurse – Herstellung von Naturkosmetik, Auerbacher Str. 15, 08304 Schönheide · Anmeldung: Tel. 037755-630
E-Mail kraeuterfrauen@forstmeister.de
www.forstmeister.de



FORSTMEISTER
HOTEL | RESTAURANTS | PANORAMASAUNA

Kräuterwanderungen – aktiv · Natur erleben und genießen

14. Mai / 11. Juni / 9. Juli jeweils 9.30 Uhr - 11.30 Uhr. Auch 2016 bieten wir Wildkräuterführungen mit unseren Kräuterpädagogen an. Unter ihrer Anleitung lernen Sie Wildpflanzen und deren Verwendung kennen. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Für Gruppen sind nach Absprache auch andere Termine möglich. Preis pro Person 15,00€ (inkl. Tinktur, Kräuternessig, Kräuterschnaps, Imbiss & Kräuterlimonade)

Kurs – Naturkosmetik selbst gemacht

03. Juni · 18.30 Uhr, 04. Juni · 9.30 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden, Deoroller, Pflegecreme, Haarwäsche, Haarspülung, Kosten: 45 Euro incl. Skript, Gefäße und Produkte (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, maximal 8 Personen)



Wildkräuterwanderung mit kulinarischer Verarbeitung von Wildkräutern

10.05. / 14.06. jeweils 10.00 Uhr – 15.00 Uhr. Herstellung von Blütenbutter, Kräuterpesto, Wildkräutersalat, (Un)krautsuppe, Süßes zum Unkrautnachtisch, Grüne Smoothies, (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, maximal 8 Personen), Kosten: 45€ incl. Wanderung, Rezepten und Kräutermenü

