



# INFOBLATT

Ausgabe bio-(vor)erzgebirge · November 2016 bis Januar 2017

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Titelthema

## Heilende Berührungen

Seiten 4–5

Food Assembly Schneeberg

## Gib Deinem Bauern die Hand

Seite 2

Vorausschau

## Schamanisches TraumOrakel

Seite 15

### Netzwerktreffen

09.11. Greiz

21.11. Chemnitz

25.11. Crimmitschau

15.12. Olbernhau

23.01. Uhlsdorf

Infos Seite 18-19

## Inhaltsverzeichnis

Aktuelles aus dem Netzwerk	2
Gib Deinem Bauern die Hand	2
Stollenschokolade, die jeden fair-zaubert	3
Regional statt global	3
Heilende Berührungen	4
Heilende Berührung	4
Die „Königin“ der Massagen	4
Eine Massage für den Frieden?	5
Wege zu Ihren inneren Kräften öffnen	5
Fastenwoche im November	6
Ernährungshinweise nach Mazdaznan	6
Denkmütze	6
LRS und Rechenschwäche	7
SAPANA	8
(Kur)Urlaub beim HP nahe der Ostsee	8
Licht im Herzen	8
The Work of Byron Katie	9
Neue Wege zur Selbstheilung...	9
Die Zeit ist reif...	9
Ein Traumberuf wird Wirklichkeit	10
Auratechnik und Aurachirurgie	10
Klangmassage	10
Die untere Brustwirbelsäule – Teil 3	11
Ausbildung zum LebensraumCoach	11
Aloe vera barbadensis (Miller)	12
Ein Herbstspaziergang	13
Blüten im Winter	13
Kalender für Sinne und Seele	14
Kunst-Kalender PFLANZENWESEN	14
Schamanisches TraumOrakel	15
Anbieterverzeichnis	16
Veranstaltungen	18
Messe „Balance und Spirit“	20
Aussteller der „Balance und Spirit“	20

## Aktuelles aus dem Netzwerk

von Ann König

Liebe Partner und Freunde im Netzwerk, dieses Infoblatt ist die Einstimmung auf die dunkle Jahreszeit. Zeit für Besinnung, einer wärmenden Tasse Tee bei Kerzenschein, der Gemütlichkeit und Nähe. Deshalb haben wir das Titelthema „Heilsame Berührungen“ gewählt (Seiten 4/5). Bevor wir Euch viel Freude beim Lesen mit diesem Infoblatt wünschen noch ein paar kurze Netzwerkinformationen.



### Rückblick: Regenbogenmesse am 6.9.2016

Nach der Sommerpause starteten wir mit der wunderbaren Regenbogenmesse, dem Netzwerkhöhepunkt, in den September. An den bunten Informations-, Unterhaltungs- und kulinarischen Angeboten erfreuten sich wieder viele interessierte Besucher und ebenso die Aussteller. Nächstes Jahr laden wir Euch schon jetzt mit vielen Neuheiten am **3.9.2017 in den Bürgergarten nach Stollberg** ein.

### Netzwerktreffen

Der Regenbogenmesse folgten weitere tolle Begegnungen bei Netzwerktreffen & Festen,



z.B. wie hier auf dem Foto in der Sapana Nepal Boutique in Pockau beim Olbernhauer bio-erzgebirge Stammtisch und weiterhin auf dem Guidohoffest, auf Schloss Gersdorf, im Café Kaffeklatsch in Werdau, im Hof von Sven Duske in Chemnitz und im Kunsthof Eibenstock. Alle Berichte könnt Ihr gern in unserem blog nachlesen: [www.bio-erzgebirge.de/wp/](http://www.bio-erzgebirge.de/wp/)

### Neue Ansprechpartner für bio-leipzig-halle

Wir freuen uns, dass wir Euch Kordula Möring und hilfreich an ihrer Seite Robert Franz als neue Ansprechpartner vorstellen können. Das neue Infoblatt für Leipzig/Halle wird zudem gleichzeitig mit dem Dresdener Infoblatt Anfang Dezember erscheinen. Kontakt: **Kordula Möring**, Leipzig, Tel. 0177- 5464188, [info@bio-leipzig-halle.de](mailto:info@bio-leipzig-halle.de)

Viel Freude mit diesem Infoblatt, eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Start in das Neue Jahr wünschen

Ann König & Uwe Reiher



Mehr erfahren – Dabei sein.

### Mitmachen im Netzwerk

Sich mit bewussten Menschen verbinden und weiterempfehlen. Angebote / Veranstaltungen finden und veröffentlichen z.B. im Infoblatt, der Webseite, im E-Mail-Rundbrief oder bei Netzwerktreffen / Messen

### Offene Netzwerktreffen

Wir treffen uns regelmäßig in Deiner Region zum persönlichen Kennenlernen und Austauschen. Komm einfach vorbei oder lade uns ein und stell Dich vor.

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

### Infoblatt-Auslagestellen / Abo

Gibt es eine passende Auslagestelle in Deiner Nähe oder möchtest Du es direkt im Abo bekommen (ab 11 Euro jährlich)?

### Informationen & Anmeldung

**Ann König** · Tel. 037756-879730 (vormittags)  
Mobil 0176-56892679

**Uwe Reiher** · Tel. 03722-817767  
[info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)

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

## NEU: Food Assembly Schneeberg

## Gib Deinem Bauern die Hand

von Katharina Barth

In Schneeberg entsteht der Bauernmarkt mit Vorbestellung im Werkhaus Schneeberg, Karlsbader Straße 113.



Immer mehr Menschen wollen wissen, was in ihren Lebensmitteln steckt, wo sie herkommen und wer sie herstellt. Was liegt da näher, als die Erzeuger während des Einkaufs einfach persönlich danach zu fragen? Die Idee der Food Assemblies macht's möglich.

### Eine einfache Idee: Online bestellen, um die Ecke abholen

Die Lebensmittel stammen ausschließlich von bäuerlichen Erzeugern, Lebensmittel-Handwerkern und kleineren Manufakturen aus der Region. Zum Sortiment gehören Obst und Gemüse, Fleisch und Wurstwaren, Brot, Honig, Käse und Molkereiprodukte sowie ausgewählte Feinkostwaren. Alles gentechnikfrei, mit oder ohne Bio-Zertifizierung, aber in jedem Fall nachhaltig und fair produziert.

### Wie funktioniert es?

1. Es gibt weder Mitgliedsbeiträge noch

Mindestumsatz oder Bestellpflichten. Registrieren unter [thefoodassembly.com/de/assemblies/7964](http://thefoodassembly.com/de/assemblies/7964).

2. Produkte aussuchen und online bezahlen
3. Donnerstag von 17-19 Uhr im Werkhaus Schneeberg direkt vom Erzeuger abholen
4. Fragen stellen, Gleichgesinnte treffen, sich austauschen

Der persönliche Kontakt mit den Erzeugern schafft Vertrauen in die Qualität der Produkte und ein gutes Gefühl der Gemeinschaft. Mit jedem Einkauf bei Food Assembly wird die regionale Wirtschaft gefördert, der Großteil der Einnahmen bleibt beim Erzeuger. Food Assembly heißt Transparenz und fairer Handel - für alle.

**Marlen Roßner & Katharina Barth**  
Facebook: Lass uns bei FB treffen  
[fb.com/assemblyschneeberg](https://fb.com/assemblyschneeberg)



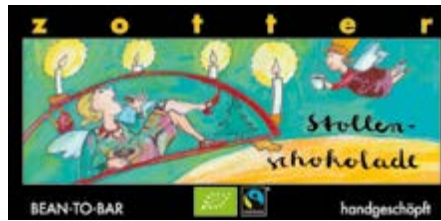
## 25 Jahre Weltladen Annaberg Stollenschokolade, die jeden fair-zaubert

von Rebecca Brauer und Felicia Lange

Der Weltladen in Annaberg feiert Geburtstag. Schon seit 25 Jahren kommen viele Menschen zu uns, um qualitativ hochwertige Fairtrade Produkte einzukaufen. Der Weltladen bietet eine große Auswahl an Lebensmitteln, Schmuck, Geschirr und vielem mehr, was aus Fairem Handel stammt. Diese fairgehandelten Produkte werden bei uns im Weltladen Annaberg von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen verkauft, sodass die Produzenten ihre Familien besser versorgen können.

In unserem Laden findet jeder sicher etwas, das begeistert. Sei es ein Seidenschal als Geburtstagsgeschenk, Küchenutensilien wie Messer oder Geschirr für den Hausgebrauch, Wohndekoration wie kleine Tonfiguren, Kerzen oder etwas zum Knabbern.

Besonders beliebt sind die Schokoladenvariationen, die wir anbieten. Viele verschiedene Geschmacksrichtungen gibt es bei uns im Weltladen für die Süßmäuler unter uns. Wir bieten auch ZOTTER-Schokoladen an. Zusammen mit dieser Manufaktur können wir dieses Jahr nun auch eine „Stollenschokolade“ anbieten.



Diese kombiniert den hier so beliebten Rosinstollen mit Mandelnougat und Kuvertüre und soll zur Weihnachtszeit unseren Kunden den Gaumen erfreuen.

Wir Mitarbeiterinnen freuen uns über jeden, der bei uns vorbeischaud und sich von unserem Angebot fair-zaubern lässt. Sollte jemand Lust verspüren, sich selbst mit zu beteiligen und mitzuarbeiten, so nehmen wir jeden begeisterten Ehrenamtler herzlich in unsere Weltladenfamilie auf.

**Weltladen Annaberg**  
**Wolkensteiner Straße 17a**  
**09456 Annaberg-Buchholz**  
**Tel. 03733-42351**  
**anawl@web.de**



## Regional statt global

von Birgit Nestler, Landwirtschaftsbetrieb Nestler

Die Zeichen unserer Zeit verheißen oft nichts Gutes. Zwei Gänge zurückschalten, uns unserer (erzgebirgischen) Wurzeln besinnen, Kreisläufe schaffen, die unserem Erzgebirge dienen, leben und leben lassen – wir als Landwirtschaftsbetrieb und Hofladen versuchen es schon seit geraumer Zeit. Geld in der Region lassen, regionale Produkte einkaufen, Aufträge regional vergeben – damit dienen wir auf alle Fälle einer funktionellen Heimat. Regionen in anderen Ländern wie in der Schweiz oder Österreich zeigen uns, wie es funktionieren kann. Also gehen wir es an – regional statt global.

### Rezepttipp: Wachholderbutter

**Zutaten:** 200g Bauernbutter, 5 Wachholderbeeren, getrockneter Bärfwurz, Salz, Pfeffer  
 Wachholderbeeren klein mörsern, die zimmerwarme Butter mit den gestoßenen Wachholderbeeren, getr. Bärfwurz, Salz und Pfeffer vermengen. Auf frischem Brot eine Delikatess.

### Aktuelles aus dem Hofladen

Übrigens haben Sie schon an Ihren Festtagsbraten gedacht wie Gänse, Enten, Puten und Perlhühner? Gerne können Sie bei uns bestellen. Ebenso halten wir auch eine umfangreiche Produktpalette aus eigener naturnaher Herstellung bereit, unter anderem vieles zu Ihrem Neunerlei.

### Öffnungszeiten:

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 [www.eiei-nestler.de](http://www.eiei-nestler.de).

All unseren Lesern und Kunden sprechen wir ein herzliches Dankeschön aus und wünschen einen schönen Herbst und eine besinnliche Weihnachtszeit.



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

**NATÜRLICH · LÄNDLICH · LECKER**  
 hergestellt ohne künstliche Zusatzstoffe - nach Landfrauenart

**Café Annas**  
**Torten- & Kuchenkreationen**

Inh. Christine Meyer - Neudorfer Str. 282E - 09474 Crottendorf - Tel: 037344 / 79044 o. 7192 - Fax: 037344 / 79053  
 e-mail: meyer@heimat-erzgebirge.de - www.heimat-erzgebirge.de

## Emmerkekse

Rezept-Tipps von Sylvie Lutz



Foto: Sandra Müller

### Zutaten

80 g Datteln  
 80 ml Wasser  
 200 g Emmer (Zweikorn)  
 50 g Mandeln  
 ½ EL Weinsteinbackpulver  
 2 Msp Vanillepulver  
 50 ml Sonnenblumenöl

Getrocknete Datteln 30 Minuten in Wasser einweichen und mit der Einweichflüssigkeit pürieren. Getreide und Mandeln getrennt fein mahlen. Zusammen mit Backpulver und Vanille vermischen. Pürierte Datteln und Öl dazugeben. Alle Zutaten miteinander verkneten. Walnussgroße Kugeln formen und mit der Hand oder einer Gabel platt drücken. Backblech einölen, Plätzchen mit ausreichend Abstand darauf setzen und ca. 10 Minuten bei 200°C backen.

## Mandel-Hafer-Plätzchen

### Zutaten

120 g getrocknete Datteln, entsteint  
 120 ml Wasser  
 75 g Dinkel  
 125 g Haferflocken (frisch geflockt)  
 ½ TL Vanillepulver  
 100 g Mandeln, grob gehackt  
 1 EL Kichererbsen, fein gemahlen  
 100 ml kalt gepresstes Sesamöl

Datteln 30 Minuten in Wasser einweichen und mit der Einweichflüssigkeit pürieren. Dinkel fein mahlen, mit Haferflocken, Vanille, Mandeln und Kichererbsenmehl vermischen. Öl und pürierte Datteln hinzufügen und alles vermengen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf zwei mit Öl gefettete Backbleche setzen, bei 180°C (Umluft) ca. 15 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht die Biohummel Sylvie Lutz aus Schwarzenberg

Dieses leckere Rezept gibt es natürlich auch für den Thermomix umgeschrieben. Seit nunmehr 10 Jahren biete ich vollwertige Köstlichkeiten aus dem Thermomix an, für jedermann auszuprobieren. Bei Interesse freue ich mich auf Eure Zuschriften (E-Mail: [biohummel@t-online.de](mailto:biohummel@t-online.de))

## Angebote in unserer Region Heilende Berührungen

Berührungen sind eines der Grundbedürfnisse des Menschen und Nahrung für unsere Seelen. Einfaches sanftes Handauflegen bis hin zur professionellen dynamischen Massage in Verbindung mit wärmenden Ölen, leiser Musik und wohlriechenden Düften können nicht nur bei Verspannungen hilfreich sein, sondern auch in unserem Gemüt wahre Wunder bewirken. Gönnen wir uns diese Wohltat besonders in der kalten dunklen Jahreszeit oder verschenken es an unsere Liebsten. Auf dieser Doppelseite findest Du eine Übersicht regionaler Anbieter zu diesem Thema.



**Tuina Anmo Entspannungsmassage**  
Traditionelle Chinesische Medizin  
**Sapana · Karen Plischtil**, Eppendorfer  
Str.2, 09514 **Pockau-Lengefeld** OT Reif-  
land · [www.sapana-erzgebirge.de](http://www.sapana-erzgebirge.de)



Unsere Hände sind die Verlängerung  
des Herzens. **Sanfte Berührungen  
und Massagen** geben uns Wärme,  
Schutz und Wohlbefinden in der kal-  
ten Jahreszeit. Massagen zum genie-  
ßen oder selbst lernen bei Massagen  
**Sitara Schmidt** im Yoga Room, Dresd-  
ner Str. 38b, 09130 **Chemnitz**, Mobil  
0176-56978911, [www.facebook.com/  
MaZariSitara](http://www.facebook.com/MaZariSitara)



**Raindrop-Massage** · Verwöhne dich  
90 Min. mit einer Kombination aus  
der tibetischen Version der Fußreflex-  
zonenmassage, fein-energetischen  
Federstrichen und wohltuenden Mas-  
sagegriffen entlang der Wirbelsäule/  
Rückenmuskulatur. Sanft wie Regen-  
tropfen fallen duftende hochwertige  
äth. Kräuteröle auf Deinen Körper · **S.  
Günther · Chemnitz** · Tel. 0172-9516049



Herbst/Winter Spezialangebot zur  
Aktivierung der eigenen Lebens-  
energie: **Heilende Berührung – Ojas  
Massage** mit Ayurvedaöl, Aufent-  
halt in der Schwitzbox, Kuranamnese,  
Ruhezeit und Tee, ayurved. Essen und  
Abschlussgespräch mit Tee, 4 Stunden,  
Preis p. P. 180,00 € · **Steffi Nolte · Lim-  
bach-Oberfrohna** · Tel. 03722-592493  
[www.praxis-seelenharmonie.com](http://www.praxis-seelenharmonie.com)



**Shiatsu · Wellness und Ernäh-  
rung in Chemnitz · Jens Backofen**  
Massage- & Wellnesstherapeut  
Shiatsu-Anwendungen, Wellness-  
massagen, Fußreflexzonenmassage,  
Ernährungsberatung, Kieferbalance  
(R.E.S.E.T.®) Heinrich-Zille-Straße 16,  
09111 **Chemnitz**, Tel. 0151-23943117  
[www.massagen-in-chemnitz.de](http://www.massagen-in-chemnitz.de)



**Ganzheitliche Wohlfühlmassagen für  
Deine Seelenharmonie**, Russisch-Tibe-  
tische Honigmassage, Schokola-  
den-Massage, Tantrische Energie &  
Körperarbeit, Hot Stones-Massage mit  
Nephrit Jadestein (Edelsteinmassage),  
Reiki & Energiearbeit · Wellness-Mobil  
im Vogtland und vor Ort in Oelsnitz  
**Mario Geißelsöder** · Tel. 037421-39403  
[www.h-a-r-m-o-n-i-e.de](http://www.h-a-r-m-o-n-i-e.de)

Alle Angebote auch als Gutschein zum Verschenken für liebe  
Freunde und Verwandte erhältlich.

## Spezialtechnik der ayurvedischen Massage Heilende Berührung

von Steffi Nolte



Eine Vielzahl von ayurvedischen Ölmas-  
sagen und Therapien mit Kräutern und Ölen  
ist aus den alten Schriften von Charaka und  
Shushutra bekannt. In Indien habe ich eine  
einzigartige berührende und heilsame Mas-  
sage lernen dürfen, die die grobstoffliche  
körperliche Ebene mit der feinstofflichen  
geistigen Ebene des Menschen auf einzig-  
artige Art und Weise verbindet.

Sie basiert auf dem Wissen der 72.000 Nadis (Energiekanäle) im feinstoff-  
lichen System des Menschen. Die Energien der Nadis werden mit den  
einfühlsamen Händen des Therapeuten mit dem vorher aufgetragenen  
Öl so gelenkt, dass der Energiefluss in den Nadis wirksam unterstützt  
wird. Alle Energiezentren (Chakren) werden dadurch so stimuliert, dass  
Blockaden und emotionale Knoten sich lösen können. Dabei werden  
die Hauptenergiebahnen Ida, Pingala und Shushumna so berührt, dass  
dadurch eine Stimulierung und Aktivierung festgehaltener Energien  
sowohl körperlich, wie auch geistig erfolgt, welche zu einer erhebli-  
chen Steigerung von Prana und Ojas führen kann. Ojas ist die Essenz  
des Lebens, die man als Ausdruck von Freude und Glückseligkeit bezeich-  
net. Diese wunderbare, heilsame berührende Massage kann deshalb zu  
einer raschen Verbesserung aller Abläufe und Befindlichkeiten führen.

Mit viel Freude und Einfühlsamkeit führe ich diese Massage bei meinen  
Klienten durch und es ist sehr berührend für mich, wie sich danach die  
Ausstrahlung positiv verändert hat. Ich lade Alle, die diese wunderba-  
re Massage einmal spüren möchten, in mein ganzheitliches Ayurveda  
Gesundheitszentrum „Seelenharmonie“ recht herzlich ein.

**Steffi Nolte · Limbach-Oberfrohna**  
Tel. 03722 – 92493 · [www.praxis-seelenharmonie.com](http://www.praxis-seelenharmonie.com)

## Lomi Lomi Nui Die „Königin“ der Massagen

von Michael Dörfler (Lomi Master Practitioner)

Lomi Lomi Nui ist eine traditionelle  
hawaiianische Massagetechnik. Die  
Hawaiianer wussten, wie wichtig  
es für das körperliche und geistige  
Wohlbefinden des Einzelnen  
als auch der Gemeinschaft ist, ent-  
spannt durch das Leben zu gehen.



Auf Hawaii wurde und wird diese Form der Massage benutzt, um durch  
Entspannung von Körper und Geist Zugang zur Sprache der Seele zu  
finden und so mit dem Sein in Einklang zu kommen. Lomi Lomi Nui ist  
eine Ganzkörpermassage. Durch die speziellen Massagetechniken und  
die innerliche Einstellung des Massierenden von Hingabe und Akzep-  
tanz kann Berührung auf allen Ebenen stattfinden.

Die tiefe körperliche Entspannung macht es möglich, vorhandene Pro-  
bleme aufzuzeigen oder gar zu lösen. Tiefe geistige Entspannung sorgt  
dafür, dass der Verstand zurücktritt und sich das Unterbewusstsein mel-  
den kann. Ein guter Weg wichtige Entscheidungen im Leben nicht nur  
aus dem Denken heraus zu treffen.

Durch die Verwendung von warmem Pflanzenöl und der Arbeit zu Harmonie und inne-  
rem Frieden, sondern es ist auch eine Auszeit vom Alltag.

Lomi Lomi Nui ist ein Fest für die Sinne.

**Hawaiianische Massagen Lomi Lomi Nui und  
Kahi Loa sind auch als Gutschein erhältlich.**

Sie erreichen mich unter Tel. 0371-54 907,  
weitere Infos auf [www.lichtherzen.com](http://www.lichtherzen.com).



## Sonnenzentrum Waldenburg

# Eine Massage für den Frieden?

von Claudia Winkler



Ich kenne das gut... komme ich nach einem langen Tag nach Hause, voll und angespannt, kann eine Kleinigkeit meine Stimmung ins Kippen bringen und wie eine zusätzliche bedrohliche Last wirken. Ich spüre Widerstand in mir. An einem anderen Tag kann ich mit derselben Situation viel gelassener umgehen. Das sind die Momente, in denen ich gut bei mir bin, mich genährt fühle, kraftvoll in meiner Mitte ruhe. Dann erwarte ich nichts von Außen, bin nicht enttäuscht oder wütend, wenn mein Gegenüber gerade andere Wege geht, als ich es mir vielleicht vorgestellt habe. Es ist also nicht die äußere Situation, die Krieg oder Frieden in mir auslöst. Es ist entscheidend, wie ich in dem Moment damit umgehen kann. Ist Frieden oder Krieg in mir? Bin ich zu-Frieden?

Ich glaube, jeder große Krieg beginnt mit einem kleinen Krieg im einzelnen Menschen. So sehe ich auch die Chance, dass wir Frieden in die Welt tragen können, wenn wir ihn in uns fühlen. Er kann nur aus den Herzen der Menschen heraus wachsen.

Für mich ist alles, was wir tun, um Liebe, Ruhe und Heilung in uns zu finden FRIEDENSARBEIT. Dahin gibt es viele Wege. Einer davon ist die ganzheitliche Massage.

### Ganzheitliche Massage

Sie kann Dir helfen, Dich zu be-sinnen. Du riechst den Duft feiner Öle... Du hörst die leisen Klänge... Du fühlst die achtsame Berührung und Wärme auf deiner Haut. Sie sind Nahrung für deine Seele und laden deinen Körper zum Loslassen ein. Du kommst wieder bei Dir an.

Es berührt mich immer, wenn ich beobachten darf, wie während einer Behandlung die Gesichtszüge meiner Kunden weich werden und die Alltagsmasken abfallen. Ihr wahres Wesen kommt zum Vorschein. Wunderschön! Oft höre ich im Anschluss den Satz: „*Oh... das müsste man sich eigentlich viel öfter gönnen...*“.

Was hindert uns daran? Meist ist es die fehlende Selbstliebe. Wir fühlen uns nicht wertvoll

genug, haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen. Erstmal für die anderen da sein. Familie, Arbeit, Nachbarn, Verein... Es gibt so vieles, was wir scheinbar tun „müssen“, bevor wir selbst an der Reihe sind. So bleibt oft wenig oder gar keine Zeit für die eigenen Bedürfnisse. Das frustriert auf Dauer und macht unzufrieden.

„Liebe deinen Nächsten WIE Dich SELBST!“ soll Jesus einmal gesagt haben. Wie wäre es, wenn wir zuerst uns selbst lieben und gut für uns sorgen, um dann mit neuer Kraft und aus einer Zufriedenheit heraus für andere da zu sein?

Ich möchte Dir Mut machen, diesen Weg auszuprobieren! Der Frieden, der in Dir wächst, nährt nicht nur Dich, er wirkt weiter... in deine Familie... in dein ganzes Umfeld... deine Stadt... dein Land... in die Welt. Energie kennt keine Grenzen.

Ich wünsche Dir FRIEDEN! Claudia Winkler

**SONNENZENTRUM Waldenburg**  
Ganzheitlich Energetische  
Massage, Pränatale Massage,  
Access Bars®, R.E.S.E.T.®  
Kieferentspannung, Bachblütenberatung, Wohlfühlbade  
[www.sonnenzentrum-massage.de](http://www.sonnenzentrum-massage.de)



## Wege zu Ihren inneren Kräften öffnen

von Jens Backofen

### Shiatsu – eine willkommene Alternative zur klassischen Massage

Das Besondere an einer Shiatsu-Anwendung: Sie findet am bekleideten Körper und auf einer am Boden liegenden Matte statt. Shiatsu berührt achtsam und respektvoll, tief und einfühlsam - denn es ist viel mehr als eine einfache Massage: es ist energetische Körperarbeit. Energie wird gespürt, angeregt oder besänftigt – im Mittelpunkt stehen dabei Sie und Ihre Bedürfnisse. Dadurch wird jede Behandlung zum Unikat.

Die Berührungen im Shiatsu wirken in der Tiefe: Der Kopf wird freier, das Herz wird leichter, Ihre Selbstwahrnehmung wird verbessert, Sie werden beweglicher... Erfahren Sie selbst die wohltuende Wirkung einer Shiatsu-Anwendung an Ihrem Körper!

Shiatsu wird vorwiegend prophylaktisch zur Vorbeugung folgender Beschwerden angewendet: Muskelverspannungen im gesamten Körper, Stresssymptome, Erschöpfungszustände/Burnout und Depression.

Besonders in Phasen der beruflichen oder privaten Neuorientierung und beim Treffen wichtiger Entscheidungen kann Shiatsu positive Auswirkungen auf die Bewältigung der jeweiligen Lebenssituation haben.



### Entspannte Kiefermuskeln – Entspannter Körper

Ist das Kiefergelenk im Ungleichgewicht, so hat dies breitgefächerte Auswirkungen auf unseren gesamten Körper, denn das Kiefergelenk beeinflusst das gesamte Muskel-, Skelett- und Nervensystem, sowie über die Nieren und Nebennieren sogar die Wasserversorgung des gesamten Körpers.

### Wie kommt es zu Verspannungen der Kiefermuskulatur?

In Gefahrensituationen spannen sich die Kiefermuskeln und Faszien reflexartig an, um Gesicht, Schädel, Rücken und Becken zu stabilisieren und zu schützen. Diese körperliche Reaktion erfolgt auch bei einem Unfall, bei gesteigerten Anforderungen und Stress in unserer heutigen modernen Arbeitswelt. Die Emotionen und Verspannungen können



über Jahre hinweg in unserer Kiefermuskulatur gespeichert bleiben und dadurch zu Fehlfunktionen und Schmerzzuständen im gesamten Körper führen.

### Was bewirkt R.E.S.E.T.®?

R.E.S.E.T.® ist eine manuelle Methode, mit der dem Kiefer auf sanfte Weise Energie zugeführt wird - die Muskeln entspannen sich und die Kiefergelenke geraten wieder in Balance.

### Besonders positiv wirkt R.E.S.E.T.® bei:

- Schmerzen der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke, die meist bei Benutzung verstärkt werden (Kauen, Gähnen, Abbeißen).
- Einschränkungen in der Funktion des Unterkiefers, insbesondere bei Kieferöffnung.
- Geräusche der Kiefergelenke (Knacken, Reiben) bei Bewegungen des Unterkiefers
- Zähneknirschen
- Kopf- und Nackenschmerzen

**Shiatsu, Wellness und Ernährung**  
in Chemnitz, Heinrich-Zille-Str. 16  
09111 Chemnitz, Tel. 0151-23943117  
[www.massagen-in-chemnitz.de](http://www.massagen-in-chemnitz.de)



Herbst – Zeit der inneren Einkehr

## Fastenwoche im November

von Kathrin Zinn

Der Herbst ist eine besondere Jahreszeit. Wie der Frühling, so gestaltet sich auch der Herbst als eine Zeit des Wandels. Nicht nur die Natur um uns herum verändert sich sichtbar mit jedem Tag. Auch wir Menschen, als Teil dieses natürlichen Organismus, sind in diesem Rhythmus eingebunden. So wie sich viele Pflanzen allmählich in die Erde zurückziehen, haben auch wir wieder stärker das Bedürfnis unser „Nest“ gemütlich zu gestalten, Kerzenlicht und eine wärmende Decke zu genießen. Unser Leben spielt sich wieder mehr drinnen ab. Auch unsere Sinne und Wahrnehmungen richten sich nun nach Innen.



Im Fasten haben wir die Möglichkeit diese Veränderungen ganz bewusst in uns wahrzunehmen und nachzuspüren. Als Einstimmung in diese besondere Jahreszeit lade ich Sie zu einer Fastenwoche im November ein. Gemeinsam in der Gruppe erleben wir diese besonderen Tage mit Gesprächen, Achtsamkeitsübungen, Wanderungen und vieles mehr.

**Termin: 14. – 19.11.2016**

Ich freue mich auf Sie und die besondere Zeit des Fastens. Wir treffen uns einmal am Tag für ca. 2 Stunden. Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung. Sprechen Sie mich an, ich bin gerne für weitere Fragen für Sie da.



Kathrin Zinn · Gesundheitsberaterin/Fastenbegleitung  
Jöhstädter Str.7a, 09471 Königswalde  
Tel. 03733 – 288439 / 0175 – 6691765  
gesundheitsberatung-zinn@posteo.de  
www.gesundheitsberatung-zinn.de

Reihe: Gehirngymnastik für den Alltag (Teil 3)

## Denkmütze

von Anja Planken

Unser Alltag ist immer mehr geprägt von der Kommunikation mittels elektronischer Geräte. Das bedeutet Stress für unsere Ohren, die entwicklungs-geschichtlich auf menschliche Stimmen und natürliche Geräusche ausgerichtet sind. Dafür ist die Denkmütze ein Segen. Durch das Massieren der Ohren tun wir den Nervenfasern im Ohr etwas Gutes und geben dem Hörsinn Kraft. Wir sind dann in der Lage, wirklich mit beiden Ohren zu hören und können die speziellen Fähigkeiten, die jedes Ohr hat, einbeziehen. So hört das analytische Ohr, meist das rechte, mehr die Details der Sprache und der Musik, das Gestalt-Ohr, meist das linke, den emotionalen Gehalt der Wörter und Klänge. Immer dann, wenn wir ausdauernd und intensiv zuhören möchten, empfiehlt es sich, mit der Denkmütze die Ohren „anzuschalten“. Unser Gehirn wird dadurch wacher, wir blenden auditive Ablenkungen (z.B. im Unterricht und bei großen Menschenmengen) besser aus, wir konzentrieren uns darauf, das zu hören, was für uns im Moment wichtig ist.



So geht's: Wir ziehen unsere Ohren sanft nach hinten und falten sie aus. Wir beginnen ganz oben und massieren an der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen. Die Denkmütze gehört zu den 7 Energieübungen des Brain-Gym®, die uns körperlich und emotional erden und uns helfen, unseren Mittelpunkt zu spüren.

Die Brain-Gym®-Übungen kennen lernen kann man im **Kinesiologie-Workshop für Einsteiger** (12.12.2016), in den **Workshops „Abenteuer Lernen“** für Kinder und Eltern auf dem Guido-hof Uhlisdorf (14.11. | 5.12.16.1.), beim **Orientierungstag Begleitende Kinesiologie** (14.1.) und im **Brain-Gym® 1** (4./5.2.)

Anja Planken · [www.ikl-kinesiologie.de/ikl-sachsen](http://www.ikl-kinesiologie.de/ikl-sachsen)  
[www.planken-kinesiologie.de](http://www.planken-kinesiologie.de)



Für November bis Januar

## Ernährungshinweise nach Mazdaznan – altpersische Naturheilkunde

von Angelika Sändig

### November

November ist der Monat der Zurückgezogenheit und der Besinnung auf die Pflicht und die Aufgabe uns zu vervollkommen sowie des Drüsenaufbaues durch unsere Drüsenübungen und die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten nach den Naturgesetzen. Mit Rücksicht auf die magnetische, kühle Jahreszeit enthält der Speisezettel besonders gebackene Gerichte – die Rohkost tritt etwas zurück.

- gutes selbstgebackenes Natronbrot isst man mit Obst und Nüssen
- bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten gibt man immer etwas gebräutes Mehl hinzu, um Gärung im Körper zu vermeiden
- getrocknete Früchte in Saft eingeweicht und 10 min mit Gewürzen gekocht – morgens nüchtern gegessen, vermehren und verteilen die Körperwärme
- geklärte Butter (Ghee) mit rohen oder gebackenen Äpfeln ist ein hervorragendes Reinigungs- und Heilmittel
- Pinienkerne mit Äpfeln gegen Erkältungen, geschälte Mandeln und Rosinen für die Nerven
- die Darmtätigkeit leidet bei ungenügender Durchwärmung – es hilft einen Fastentag einzulegen oder auch morgens nüchtern ein Glas heißes Wasser mit 1 Prise Cayenne zu trinken
- aufmerksame Fußpflege beseitigt die Reizbarkeit der Schleimhäute / stärkt die Verdauung

### Dezember

Ist der Monat der Regeneration, der inneren Ruhe und Sammlung sowie der Planung für das neue Jahr.

- Abwechslung in der Ernährung tut gut, ebenso bewusstes und langsames Kauen
- wer reichlich Obst genießt, sollte danach eine Tasse heißen Ingwertee trinken
- Zitronen sind das wirksamste natürliche Hausmittel; Versandzitrone erst in milder Ofenhitze weich backen, um eine große Wirksamkeit zu erreichen
- bei allgemeiner Schwäche hilft morgens nüchtern ein Glas heißes Wasser mit 1 TL Weinsteinpulver (mehrere Tage)
- weiße Rüben, Schwarzwurzel, Kürbis und Zwiebeln helfen schwachen Drüsen, Leinsamentee und Beerensäfte mit gemahlene Pinienkernen eignen sich als Getränke
- bei Parasitenbefall nimmt man häufiger geriebene Karotten mit Anissamen und Natronbrot mit Quark, trinkt 1-2 h danach 2 Tassen Tee von Dillsamen
- gegen Schwindelgefühle werden für 3 min verlängerte Ausatmungsübungen durchgeführt und danach heißes Wasser mit Zitronensaft getrunken

### Januar

In diesem Monat haben wir warme Nahrung nötig. Einen großen Schutz gegen Kälte bieten

körperliche Übungen (Drüsenübungen), Fußbäder und die richtige Ernährung. Körnerfrüchte schenken dem Körper Kraft und Nüsse geben Wärme, Obst gibt dem Körper Vitamine, Gemüse liefert die Mineralien.

- nicht mehr als 3 Mahlzeiten nehmen (1 Mahlzeit so groß wie deine Faust)
- Apfelsinen, Ananas und Pampelmusen verbessern den Blutumlauf und die Gehirntätigkeit
- roh geriebene Zwiebeln mit einigen Tropfen Zitronensaft wirken in Verbindung mit Pilzen belebend auf Blut, Nerven, Lunge und Muskeln
- Sorge für gute Zahnpflege, z. B. Mundspüllmittel (SA-NA-BO) mit Wasserstoffsuperoxyd und trinke frische Kokosnussmilch
- kleine Drüsenübung – führe mehrmals im Rhythmus einer Melodie die große Zehe zur Nasenspitze

**TIPP: Mazdaznan-Tagesseminar** (Thema: Hilfe zur Selbsthilfe) am 12.11.2016 in Holzhaus  
Anmeldung unter: 037344-7422

Für weitere Informationen rufen Sie mich einfach an. Den nächsten Drüsenabendsabend bitte erfragen unter: Tel. 037344-7422.

Eine liebevolle Zeit wünscht Ihnen Gesundheitsberaterin Angelika Sändig.

## Hilfe bei

# LRS und Rechenschwäche

von Ute Weidenmüller-Thomas

### Wann ist eine Lernberatung und Lerntherapie sinnvoll?

Bei möglichen Anzeichen einer LRS oder Rechenschwäche im Vorschulalter und bei Auffälligkeiten im Verlauf der Schulzeit, wenn Ihr Kind:

- leicht ablenkbar ist, unkonzentriert oder hibbelig wirkt scheinbare Seh- und Hörprobleme durch Stress hat
- wenn die Lehrer zu einer außerschulischen Förderung raten
- Sie den Verdacht auf eine LRS oder Rechenschwäche haben
- Sie nicht mehr wissen, wie Sie ihr Kind dauerhaft unterstützen können
- ein Schulwechsel Probleme bereitet oder sich Ihr Kind plötzlich verschlechtert

### Wie können sich Auffälligkeiten beim Lernen zeigen?

#### Beim Rechnen:

- benötigen viel Zeit beim Rechnen oder lange Rechnen mit den Fingern
- Probleme beim Überschreiten des 10er-, 100er- und 1000er-Schrittes oder beim Erlernen des Einmaleins

#### Beim Lesen:

- stockendes Lesen oder schweres Verbinden der Buchstaben zu Silben im Wort und dadurch schweres Verstehen des Textinhaltes



Foto: bourdesnique / pikabay

- Raten von Wörtern nach Erkennen der ersten Silbe

#### Beim Schreiben:

- verwechseln von Buchstaben (d/b, m/n, g/k, d/t, p/b, f/v, ch/sch) (z. B. kommen → komen, fahren → faren, ich → isch)
- Wörter werden mal richtig und dann wieder falsch geschrieben (z.B. kommen → komen, fahren → faren etc.)

#### Weiterhin ist es wichtig abzuklären, ob noch weitere Probleme neben den Lernauffälligkeiten vorliegen, wie z. B.:

- Probleme mit der Konzentration, Aufmerksamkeit oder Wahrnehmung
- auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsprobleme
- Schul- und Prüfungsangst

### Mögliche Anzeichen einer LRS oder Rechenschwäche im Vorschulalter:

- verspäteter Sprachbeginn oder Hörprobleme
- falsche Aussprache und Anwendung von Sprachlauten im Wort
- Probleme beim Unterscheiden von links/rechts, oben/unten, vorn/hinten oder mit der Mengenerfassung
- Probleme mit der Händigkeit oder Koordinationsprobleme

### Ziele der Lerntherapie sind z. B.:

- Verbesserung der Leistungen im Schreiben, Lesen und Rechnen
- Verbesserung der Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Konzentration
- Lernen eigener Fähigkeiten und Ressourcen zu nutzen
- Stärkung seines Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins

Erkennen Sie Ihr Kind hier wieder? Ich berate Sie gern.

Ihre Ute Weidenmüller-Thomas

#### Weitere Informationen:

Praxis Ute Weidenmüller-Thomas  
Pestalozzistr. 27, 08062 Zwickau  
Tel. 0375-7881491  
www.logopädie-planitz.de



## Neueröffnung Kontrast Reich Finde dein Persönliches Entspannungs Programm

von Heike Seewald-Blunert

Diesem Aufruf sind seit meinem letzten Steckbrief 2014 so viele Zwönitztaler gefolgt, dass ich innerhalb von zwei Jahren die Kleingruppen in meiner Praxis für Lerntherapie erweitern konnte. Mit Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation fanden Kinder und Erwachsene Entspannung, aber vor allem durch **Lila-Yoga mit PEP** Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Die mittlerweile acht Hatha-Yoga Gruppen brauchen mehr Platz und bekommen mit Aerial-Yoga endlich Freiraum zum Schweben. Geht mit mir auf Tuchfühlung und lernt die Trainingsprogramme und Therapieangebote kennen.



Dazu lade ich am 16.11.2016 zum Tag der offenen Tür des neuen Kontrast-Reiches ab 10 bis 18 Uhr ein. Die Eröffnungsfeier findet dann am 07.01.2017 ab 11 bis 17 Uhr statt.

Außerdem gilt im Januar wöchentlich Dienstag bis Donnerstag das Probestunden-Special, so dass ihr zum Supertarif von 5,00 € pro Stunde Kursprogramm und Räumlichkeiten ausgiebig testen und kennenlernen könnt.

Anmeldung unter [www.lila-yoga.info/](http://www.lila-yoga.info/)

Kontrast Reich, Hauptstr. 11

09380 Burkhardtsdorf/ Ortsteil Meinersdorf

Tel: 0177- 8587507

### Drei Dimensionen, die sich für alle lohnen!

#### Training: HSBildungsplaner in Sachsen – Kita Workshops

- Coaching, Weiterbildung und Personaltraining für pädagogische Fachkräfte in Kitas, seit 2010 freiberufliche Fortbildnerin
- Konzentrations-, Gedächtnis-, LRS- oder Dyskalkulietraining im Rahmen der Lerntherapie, seit 2013 mit eigener Praxis
- Kleingruppenkurse für Kinder in Selbstverteidigung, Schlagfertigkeit und Selbstbehauptung, seit 2009 Sozialkompetenztrainer

#### Therapie: Praxis Kontrast Reich – Ressourcenmanagement

- Integrative Lerntherapie mit Schwerpunkt ADHS- Förderung im Vorschul- und Grundschulalter als M.A. und Mitglied im FiL
- evaluierte Strategietrainings um „einfach - anders - lernen“ zu können
- Eingangsdiagnostik und Therapieplanung, Beratung und Begleitung

#### Tuchyoga: Lila Yoga mit PEP – Freefloating und Aerial-Yoga

- Dienstag bis Donnerstag Entspannungskurse, morgens bis abends drei Kurse
- Einzelunterricht im Bewegungstuch, Yoga mit therapeutischem Ansatz
- Kleingruppen für 60+ und besonderen Bedarf (Schwangerenyoga, Handicap)

In einem der drei Arbeitsbereiche habt ihr mich bestimmt schon erlebt. Wer das Kontrast Reich besuchen möchte, ist herzlich zu einem der Events oder den **Airlebnistagen** eingeladen!

#### Bitte vormerken:

Konzert mit **Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum**

20.01.2017 **Klangreise Kristallwelten** (Kartenvorverkauf ab sofort (15 €)

Ich freue mich auf eure Fragen, Anmeldungen und Anregungen,  
eure Heike Seewald-Blunert

## Nepal Boutique, Café, Ferienwohnungen & Seminarort SAPANA

von Karen Plischtil



Nach 5 Jahren Arbeit als Hotelinhaberin in Nepal kehrte ich, Karen Plischtil, nach Deutschland zurück. Im landschaftlich reizvollen Reifland setzte ich mein neues Nepal Projekt um: Entspannung pur an einem Wochenende in den Sapana Ferienwohnungen oder im Sapana Café mit der wunderschön verträumten Nepal Boutique. Weiterhin biete ich Innerwise Coaching an. Es beinhaltet Heilbehandlungen von Mensch & Tier, Lebensberatung sowie Reinigung von Orten, Häusern und Grundstücken. Entspannungsübungen, Meditation, Tuina Anmo-Entspannungsmassage und Seminare stehen weiterhin auf dem Programm.

### Seminar am 28./29.01.2017: Zur inneren Zufriedenheit

Wegweiser vom positiven Gedanken – zum positiven Denken – zum positiven Leben. Anwendung von verschiedenen Techniken.

Jeweils von 10.00 – ca. 18.00 Uhr, Anmeldung bis zum 15.01.2017

SAPANA · Karen Plischtil Eppendorfer Str. 2, 9514 Pockau-Lengefeld OT Reifland  
Tel. 0170–8281227 · [www.sapana-erzgebirge.de](http://www.sapana-erzgebirge.de)



**TAO Qi Chemnitz**  
Zentrum für fernöstliche  
Heil- und Bewegungskunst

- Shaolin Kung Fu
- Guo Lin Qi Gong
- Taijiquan
- Firmentraining
- Einzelunterricht
- medizinisches Qi Gong

Matthesstraße 60 09113 Chemnitz Tel.: 0163 - 7334580  
mail@tao-qi-Chemnitz.de www.tao-qi-chemnitz.de

## (Kur)Urlaub beim Heilpraktiker nahe der Ostsee

von Dr. Jörg Köhn

Die schönste Zeit des Jahres mit einer Reise in ein gesünderes Leben verknüpfen – das bieten wir Ihnen und Ihrer Familie in unserer Naturheilpraxis an. Gern können Sie Ihren Urlaub in unserer Kur- und Ferienwohnung mit großzügiger Garten- und Wiesennutzung, direkt am Wald gelegen und nur wenige Kilometer von der Ostseeküste entfernt, verbringen. „Ihren“ Strand können Sie zwischen Rerik/Kühlungsborn, Heiligendamm und Rostock-Warnemünde wählen. Diese sind von uns aus gut erreichbar.

Ein Kuraufenthalt in der Naturheilpraxis beinhaltet täglich ein bis zwei Therapiestunden, deren Inhalt wir mit Ihnen nach Eingangsuntersuchung und –gespräch abstimmen. Von Massagen für einen gesunden Rücken über TCM, Homöopathie und Pflanzenmedizin und bis zur entspannenden Innenweltreise bieten wir Ihnen ein Rundumkonzept, um gesund und jünger zu werden bzw. sich so zu fühlen, an. Mit Wald- und Strandspaziergängen können Sie zu jeder Jahreszeit Ihr Kurprogramm selbst nach Ihren Wünschen ergänzen und ausfüllen.

Die täglichen Behandlungen werden so eingeplant, dass Sie den Tag über Ausflüge an die Ostsee und ins Hinterland, z.B. Karl's Erdbeerhof, Wonnemar Wismar, Slawenburg Groß Raden und Kanucamp an der Warnow unternehmen können.

Vor allem Kinder lieben den Kontakt zu unseren Tieren. Unsere Alpakas therapieren vergleichbar Delphinen Krankheiten, die der „menschlichen“ Therapie schwer zugänglich sind. Aber auch der Kontakt und die Fütterung unserer anderen „Mitgeister“ Katzen, Hund und Wildschafe

## Statt Dunkelheit im Geist Licht im Herzen

von Jana Münzner

Die Natur zeigt uns, was in diesen Monaten natürlich und gesund ist – Rückzug nach Innen, Einkehr und Konzentration auf das Wesentliche in uns. In unserer mehr oder weniger getakteten Alltagswelt bedarf das von uns immer wieder einen bewussten Schritt und auch ein bisschen Übung, gibt es doch so viele wichtige Aufgaben, die erledigt werden wollen. Dabei sagt uns unsere innere Stimme, unsere Wahrheit, was wirklich wichtig ist. Und doch fällt es uns oft schwer zuzuhören, zu vertrauen und danach zu handeln.

Eine einfache Übung, die Dich im Hier und Jetzt und jederzeit wieder mit Deiner inneren Wahrheit verbindet ist diese:

Du nimmst Kontakt auf mit dieser liebevollen Präsenz von gefühlter Dankbarkeit und Liebe in Deinem Herzraum. Dabei hilft Dir die Erinnerung an eine Erfahrung in Deinem Leben, in der Du Dich voll Liebe und Dankbarkeit gefühlt hast, beobachtest Deinen Atem und lässt diese Präsenz in Dir mit jedem Einatem wachsen und mit jedem Ausatem aus jeder Pore Deines Seins nach außen strömen – Du BIST dann Liebe und Dankbarkeit. Dieses so generierte veränderte, erweiterte Bewusstseinsfeld ist der Schlüssel für wahrhafte Einsicht und Erkenntnis. Die Wahrheit ist immer einfach – wie diese Übung.



Die Kunst besteht jetzt nur noch darin, diesen Zustand fortwährend zu erhalten. Gern kannst Du mir Deine Erfahrungen damit berichten. Was es sonst noch in Sachen Gute Laune / besinnliche Momente anstelle von Novemberblues und Weihnachtshektik bei AMRYTA gibt, findest Du hier: [www.amryta.de](http://www.amryta.de)



In Liebe und Dankbarkeit Jana Münzner  
AMRYTA-Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung · Schwarzenberg  
Tel. 0162–7486264 · [www.amryta.de](http://www.amryta.de)



ist sehr entspannend. Sie spenden Ihnen Ruhe und neue Kraft, nicht nur hyperaktiven Kindern, sondern auch Erwachsenen zur Rehabilitation nach schweren Erkrankungen.

Einen Kururlaub bei uns können Sie auch als Gutschein verschenken.

Naturheilpraxis Dr. Jörg Köhn · Büdnerreihe 20a, 18239 Satow/Heiligenhagen  
Tel. 038295–71414, 0171–6103610 · [naturheilpraxis@dr-joerg-koehn.de](mailto:naturheilpraxis@dr-joerg-koehn.de)  
[www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de](http://www.naturheilpraxis.dr-joerg-koehn.de) · [www.ferienwohnung.antje-koehn.de](http://www.ferienwohnung.antje-koehn.de)



Wenn es anders sein soll, als die Realität jetzt ist

## The Work of Byron Katie

von Birgit Behne

„Ich brauche vom Chef...; ich will, dass mein Partner...; mein Kind soll oder sollte eben nicht...“

Wer kennt sie nicht, diese Überzeugungen, die uns glauben lassen, dass es uns besser ginge, wenn der oder die Andere sich ändert. Und wie sieht die Wirklichkeit aus? Hast Du schon mal einen Menschen ändern können? Vielleicht hat er oder sie eine Weile sozusagen Dir zuliebe sein Verhalten angepasst – doch auf Dauer? So richtig, für immer? Für eine Woche hat er die Socken gleich in die Wäsche getan, das Kind sofort den Computer ausgemacht, die Mutter tatsächlich nach dem Befinden gefragt. Doch irgendwie ändert sich im Außen nichts für immer und so, dass Du dauerhaft glücklich mit dem Verhalten der anderen bist. Hinzu kommt, dass Du Dich über Dinge ärgerst, die schon passiert sind, sie sind schon Realität. Und wer sich mit der Realität anlegt – so sagt Byron Katie – verliert, und zwar in jedem einzelnen Fall.

Als ich vor einigen Jahren Bücher über „The Work“ las, probierte ich die Methode aus und verwarf sie wieder. Es hatte für mich nicht funktioniert, mein Verstand war stärker, gab mir in meinem Urteil über andere recht. Erst durch das sehr gute Ausbildungsprogramm zum Coach für The Work of Byron Katie konnte ich die vielen Fallstricke erkennen und die Work wirklich für mich nutzen. Seit dem freue ich mich über jeden, der „meine Knöpfe drückt“. Ich lerne mich immer besser kennen, weiß, dass nie im Außen das zu Ändernde liegt und werde so immer freier. Das kannst Du auch! Lass Dich einige Male professionell durch einen Prozess mit The Work begleiten. Später ist es eine wertvolle Alltagshilfe, die Du selbst machen kannst.

Birgit Behne · Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Gottlob-Keller-Str. 1 · 09648 Kriebstein OT Kriebethal  
Tel. 034327-189365 · 0171-4368274  
www.psychotherapie-behne.de



## Neue Wege zur Selbstheilung...

von Leyla Angelika Nolte

...mit dem Naturschallwandler. Jeder kennt die Klänge der Natur: Vogelgezwitscher, Meeresrauschen, das Tosen des Wassers. Der Physiker Rudolf Mechow erforschte diese natürlichen Klänge und übertrug diese mit Hilfe einer speziellen Technologie in den einzigartigen Kugelschallwandler. Zellen werden geordnet und finden ihren Platz nach den Gesetzen der Natur. Blockierungen können aufgelöst werden. Begleitet von sanften Berührungen, tief entspannend wirkenden Klangbildern und einfühlsamen Worten, wirst Du spüren, wie sich innerer Frieden, Gelassenheit und ein Wohlgefühl in Dir ausbreiten – in jeder einzelnen Zelle Deines Körpers. So kann es zu Verbesserungen bis hin zur Heilung kommen.



Meine Berufung fand ich nach 34 Jahren im Gesundheitswesen (Krankenschwester und Zahnarztmanagement) auf ganz neue Weise. Mein Weg in die eigene Selbstheilung führte mich 2012 für 12 Tage allein in die Wüste Ägyptens. Hier fand ich zu mir und meinen neuen Wegen der Heilung im Naturklang und lernte der Kraft in meinen Händen liebevoll zu vertrauen. Vorher reiste ich bereits weltweit zu heiligen Orten und ließ mich von verschiedenen Heilern in Geistheilung ausbilden. Ein weiterer wichtiger Schritt war für mich die Teilnahme an den Seminaren zur „Essenz der Seele“ in den Jahren 2014 & 2015 auf Bali – um vergehend, und in Demut vor dem Schicksal des einzelnen, auf das Leben und die Dinge schauen zu können. Meine Berufung, meine Herzensbotschaften, lebe ich in großer Freude. In meiner ägyptisch eingerichteten Praxis arbeite ich gern fühlend mit sanfter Berührung.

Fühle Dich liebevoll eingeladen, ich freue mich, Dich kennenzulernen.

Urquelle Heilkraft · Leyla Angelika Nolte  
Gartenstraße 8, 09123 Chemnitz-Einsiedel  
Tel. 037209-703009, 0151-5683307  
www.urkraft-heilquelle.de



Heilsame Beziehungskunst und gelebte Körperintelligenz

## Wir haben die Wahl

von Felix Falkenhahn

Wenn es darum geht, wie wir mit einem intelligenten Körperbewusstsein andere Gestaltungsmöglichkeiten in unseren Beziehungen erlangen, dann braucht es folgende Bereitschaft: sich in jedem Moment des Lebens auf das Abenteuer einzulassen, durch bewusstes Fühlen die Wirklichkeit viel unmittelbarer zu erfassen.

So können wir intelligent agieren anstatt nur zu reagieren. Wir finden intuitive und sinnvolle Antworten indem wir „fühlen“, wann und wie in unserem System Weite und Enge, Anspannung und Entspannung entstehen und wir lernen mutig „ja“ und „nein“ zu sagen. Sich diesem Ja und Nein ganz anzuvertrauen und damit eine klare, kraftvolle Entscheidung zu treffen kann sehr herausfordernd sein, wenn wir es gewohnt waren, innere Bewegungen in einem langen Prozess strategisch gegeneinander abzuwägen. Möchten wir unsere Beziehungen ausschließlich harmonisch haben, werden wir uns niemals wirklich begegnen und ein Gleichgewicht von Verbundenheit und Freiheit erleben. Wir sind dann abhängig davon, dass wir zufällig auf der gleichen (Gefühls)Welle schwimmen, oder opfern unsere Authentizität für ein scheinbares gegenseitiges Verstehen und Interagieren ohne Basis, Tiefgang und echte Erfüllung.

In geschützten, unterstützenden Räumen kann die Fähigkeit, in transparente, freie und doch verbindliche Beziehungsräume einzutreten, geschult werden. Dazu bedarf es der Sensibilisierung unseres Körperbewusstseins und eines liebevollen „Ja“ zu uns selbst und unserem Gegenüber – mit allem was wir mitbringen in den Kontakt.

Berührt.Sein als Integrale Heilkunst schafft genau solche Schutz- und Lernräume und ermuntert dich zu atmen, zu fühlen und dich so anzunehmen wie du bist.



Felix Falkenhahn · www.felixfalkenhahn.com



### Die Zeit ist reif...

...um aus der passiven Opferrolle in eine aktive selbstbestimmte Haltung zu wechseln.

„Wenn wir immer wieder dasselbe tun, was wir immer getan haben, werden wir immer nur das bekommen, was wir immer bekommen haben.“ A. Robbins

Konstruktive Veränderung wird durch Bestandsaufnahme möglich, d.h. Dankbarkeit für alles Positive im Leben und Analyse der bestehenden Probleme. Eine genaue Zielsetzung muss folgen – abgestimmt auf den einzigartigen Seelenplan. Jetzt folgt eine Zeit des Lernens, Übens und des Umprogrammierens der im Bewusstsein festgefahrenen Strukturen. Zunehmend ändert sich das Unbewusste, welches unser Leben ständig steuert. Heilung auf allen Ebenen wird möglich.

Nimm meine Hilfe an – ich lehre Dich die universellen Gesetze, bringe Dich durch Auflegen meiner Hände in Kontakt mit göttlicher Energie und berate Dich in allen Lebensfragen (Astrologie, Pendel, Karten).

Gott segne Dich auf Deinem Weg!

**Regina Röbler-Wagner, astrol. Psychologin / Heilerin**  
Zentrum für Geistiges Heilen  
09484 Kurort Oberwiesenthal, Annaberger Str. 82  
Tel. 037348-23962 & 22200  
www.ganzheit-roessler-wagner.de



## Paracelsus Schule Chemnitz Ein Traumberuf wird Wirklichkeit

von Isabella Seipolt

Ich lade Sie recht herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür am 10.11.2016** von 15 – 20 Uhr ein.

Informieren Sie sich über unsere Ausbildungen zum:

- Heilpraktiker
- Heilpraktiker Psychotherapie
- Tierheilpraktiker
- Osteopathen
- Wellnesstrainer
- Psychologischen Berater.

Unsere Fachdozenten geben in Vorträgen Einblick in die Ausbildungsinhalte und beantworten im persönlichen Gespräch Ihre Fragen.

Die Studienleiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Isabella Seipolt erläutert Ihnen die flexiblen Studienformen und Fördermöglichkeiten. So ist es uns möglich, für Ihre persönlichen Potenziale eine individuelle Lösung zu finden.



Gerne begrüße ich Sie an der Paracelsus Schule in Chemnitz.

Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 0371 – 517981 oder im Internet unter [www.paracelsus.de/chemnitz](http://www.paracelsus.de/chemnitz).



Paracelsus Schule Chemnitz  
Am Rathaus 4  
09111 Chemnitz  
[www.paracelsus.de/chemnitz](http://www.paracelsus.de/chemnitz)

## Ausbildung Auratechnik und Aurachirurgie

von Dr. med. dent. Babett Schiller



Auratechnik und Aurachirurgie sind zwei einander ergänzende Methoden der feinstofflichen Energiemedizin. Ursprünglich habe ich diese Methoden erlernt, um als Zahnärztin meinen Patienten besser bei chronischen Zahnerkrankungen helfen zu können. Da ich jahrelang Ohrakupunktur praktiziert habe, war mir der Gedanke der energetischen Medizin vertraut. Mittlerweile arbeite ich nur noch auf der feinstofflichen Ebene und führe seit einem Jahr eine Aurapraxis in Chemnitz. Das ist für mich die beste Möglichkeit meinen Wunsch, den Menschen zu helfen, in die Tat umzusetzen.

Auratechnik und Aurachirurgie sind feinstoffliche Methoden, um ähnlich der Akupunktur im Energiefeld Blockaden zu lösen. Nur werden die Blockaden nicht im inneren Energiefeld des Körpers mit Nadeln gelöst, sondern im äußeren Energiefeld mit meinen Händen, mit Worten und inneren Bildern oder auch an anatomischen Modellen. Die Energie folgt dem Bewusstsein und kann dadurch das Feld verändern. Aus diesem Grund ist Auratechnik grundsätzlich bei jedem Problem anzuwenden. Wir tragen alle Informationen in uns.

Die Auratechnik ist eine Möglichkeit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und bei unklaren bzw. scheinbar unlösbaren Problemen auf einer anderen Ebene nach Ursachen und Blockaden zu schauen, wo in der Regel noch keiner gesucht hat.

Seit 2016 unterrichte ich in kleinen Gruppen Auratechnik und Aurachirurgie und bilde Menschen zum ärztlich geprüften Auratechniker aus.

Weitere Informationen bei Dr. med. dent. Babett Schiller,  
Praxisanschrift: Konzepthaus Chemnitz, Jahnstr.23,  
09127 Chemnitz · Tel. 0176 – 23619984 · [www.aura-zahn.de](http://www.aura-zahn.de).



## Ausbildung in Waldenburg Klangmassage

von Ruth Rölller

Entspannung ist in der heutigen schnelllebigen und stressbeladenen Zeit ein unbedingtes Muss für unsere Gesundheitsförderung. In kleinen Gruppen von max. vier Personen können Sie in angenehmer, entspannter Atmosphäre die Klangmassage in Waldenburg kennenlernen.



### Modul 1

In Modul 1 lernen sie die Wirkungsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen sowie die Anspieltechnik kennen. Die Sensibilisierung und die eigene Wahrnehmung wird gefördert. Möglichkeiten und Grenzen der Klangmassage werden aufgezeigt. In praktischen Übungen lernen Sie, eine Klangmassage zur Entspannung zu geben. Die Ausbildungszeit beträgt 2 Tage / 1 Wochenende. Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat. Klangschalen werden für die Zeit der Ausbildung bereit gestellt und können im Anschluss erworben werden. Sind eigene Klangschalen vorhanden, sollten diese mitgebracht werden.

**Termine:** 3.–4.12.2016 Preis 220 € oder 4.–5.02.2017 Preis 260 €

### Modul 2

Austausch über die gesammelten Erfahrungen mit Klangschalen. Aufbauend auf den Kenntnissen von M 1 werden neue Bereiche in der Arbeit mit Klangschalen kennengelernt und praktisch umgesetzt. In diesem Seminar geht es um die Arbeit in der Aura. Die Intensivierung der eigenen Wahrnehmung und der Achtsamkeit ist ein wichtiger Bestandteil in diesem Modul. Es werden in diesem Teil nicht nur Klangschalen sondern auch der Feng-Gong für praktische Übungen angewendet.

**Termine:** 12. – 13.11.2016 Preis: 220 € oder 11.–12.03.2017 Preis: 260 €

Klang & Energie · Ruth Rölller · Pachtergasse 8, 08396 Waldenburg  
Tel. 037608 – 89951 · [www.klangschalen-energie.de](http://www.klangschalen-energie.de)



Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie  
Weiterbildung in Psychotherapieverfahren  
Vorträge und Workshops



## NEU an unserem Institut

**Heilkraft der Kreativität** – Paradigmenwechsel  
im Individuationsprozess: Start: 21.09.2017

**Peter Hess Klangtherapeut** (für den Heilpraktiker  
Psychotherapie): Start: 03.11.2017

**Traumazentrierter Fachberater:** Start: 24.01.2018

**Mehrfährige Ausbildung zum Gestalttherapeuten**  
Start: 26.01.2018

Nähere Infos unter: [www.institut-sven-krieger.de](http://www.institut-sven-krieger.de)

Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz · T (03 71) 23479699

RückGrad-Ausbildungen: Reihe: Emotionale Zusammenhänge an der Wirbelsäule

# Die untere Brustwirbelsäule – Teil 3

von Corina Wohlfeil-Großer, RückGrad e.V.

Emotionale Traumata in der Region der unteren Brustwirbelsäule sind Erlebnisse, die mit Angst und Ekel zu tun haben, mit Verbitterung und Abgrenzung. Sicher sind es Erlebnisse mit Menschen, die so stark beeindruckten, um Selbstwerteinbrüche hervorzurufen. Der schwierigste Existenzangst Konflikt, mit Niere gekoppelt, entsteht auch im unteren Brustwirbelsäulen-Bereich.

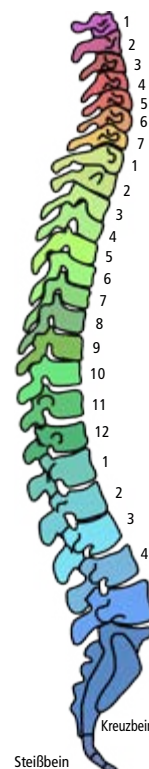
Wir lösen prozessorientiert in unseren RückGrad-Ausbildungen diese Konflikte auf geistiger Ebene und arbeiten körperlich mit der DORN-RückGrad-Methode erfolgreich nach. Ausbildung auch in Alanya möglich. Ihre Corina Wohlfeil-Großer

- Termine:**  
 02.–06. November 2016 in Tübingen  
 07.–13. November 2016 in Alanya  
 25.–29. Januar 2017 in Suhl  
 15.–19. Februar 2017 in Tübingen  
 22.–26. März 2017 in Suhl  
 29.3.–2.4. Borstendorf bei Chemnitz

Weitere Termine und nähere Informationen:

RückGrad e.V. · Neundorfer Str. 25, 98527 Suhl  
 Tel. 0170 – 8207029, 03681 – 303414  
 grosserwohlfeil@rueckgrad.com  
 www.rueckgrad.com

	Konflikte und Selbstwertgefühle	Alte Erfahrungs- und Denkmuster	Neue Überzeugungen und Gedanken
TH7	Benachteiligungs-, Angst- Ekelkonflikt	Ich sträube mich, ich fühle mich benachteiligt, es ekelt mich, sammelt Schmerz; Verweigert sich Genuss.	Ich fühle mich geachtet, ich freue mich, wenn es dir gut geht. Bereitwillig lasse ich los. Ich lasse Süße in mein Leben ein.
TH8	Benachteiligungs-, Angst- Ekelkonflikt	Urpanik zu verbluten. Besessen vom Scheitern. Wehrt sich gegen das Gute in sich selbst.	Ich kann mich regenerieren. Ich bin offen und empfänglich für alles Gute. Das Universum liebt mich und unterstützt mich.
TH9	Haut Abgrenzungs-, Trennungskonflikt	Ich habe Angst mich zu trennen. Fühlt sich vom Leben im Stich gelassen. Macht anderen Vorwürfe. Fühlt sich als Opfer.	Ich bin ich. Ich nehme meine eigene Macht in Anspruch. Liebevoll erschaffe ich meine Wirklichkeit selbst.
TH10	1. Niere: Existenzangstkon., 2. Nebenniere: Unerträglichkeitskonflikt	1. Ich bin verloren. 2. Ich halte es nicht aus ( Stress) Weigerung... Verantwortung zu übernehmen. Will lieber Opfer sein. „Das ist alles eure Schuld.“	1. Ich bin in Sicherheit. 2. Ich söhne mich aus. Ich öffne mich für Freude und Liebe, die ich freizügig gebe und reichlich empfangen.
TH11	Abgrenzungskonflikt, Identitätskonflikt	Ich bin nicht.. genug, Schwaches Selbstbild, Angst vor Beziehungen.	Ich sehe mich als .. ! ...ist schön, liebenswert und beliebt. Ich bin stolz darauf, ich zu sein.
TH12	1. Dünndarm: Unverdaulicher Ärger 2. Lymphe: Unzulänglichkeit	1. Ich fühle mich verloren und einsam (Opfer) 2. Ich fühle mich behindert oder unzulänglich, will nicht leben, unsicher und ängstlich vor der Liebe; unfähig zu verdauen.	1. Ich gehöre dazu. 2. Ich fühle mich vollständig und in Ordnung Freude zirkulieren in mir. Ich bin Willens, mich aufzubauen.



© Auszug aus der Ausbildung zum Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke RückGrad e.V., Neundorfer Str. 25, 98527 Suhl, 03681-303414, grosserwohlfeil@rueckgrad.com

## Ausbildung zum LebensraumCoach: Gesunder Platz – Gesunder Lebensraum – Gesunder Mensch Ausbildung im Zentrum für Geomantie, Radiästhesie und Geopathologie sowie Erdstrahlungsstörungen in Chemnitz

von Steffen Kotzur

**Ein altes Handwerk neu umgesetzt.** Schon vor Jahrhunderten erforschten „Rutengänger“ mit Wünschelrute und Pendel die Kraftlinien der Erde. Heute stellt sich der moderne Geomant einer gewachsenen Zahl an Herausforderungen. In meiner Forschungsarbeit habe ich mich auf die Untersuchung der Auswirkungen von sogenannten *Erdgitternetzlinien*, *Störzonen* und *Elektrosmog* spezialisiert. Hierbei führe ich deren präzise und vollständige Erfassung sowie Entstörung auf Ihrem Grundstück aus.

**Gesundheitsrisiko Störzone?** Für Mediziner und Heilpraktiker stellt es mitunter eine Herausforderung dar, wenn die Beschwerden ihrer Klienten trotz regelmäßiger Behandlung nicht abklingen wollen. Ursachen dafür können unerkannte Störfelder am Schlafplatz und am Arbeitsplatz sein. In einem solchen Fall verstehe ich mich als Bindeglied zwischen Arzt, Heilpraktiker und Klient. Eine erfolgreiche Entstörung nach meiner Methode unterstützt die Therapie des Klienten, indem sie die Ursachen der Störfelder beseitigt. Unter Umständen sind zusätzliche Entgiftungs- und Entschlackungsbehandlungen für eine Gesundung förderlich.

**Meine Methode:** Fam. K. aus F. war seit langem schon bei verschiedenen HP und Ärzten



in Behandlung, bis sie von meiner Arbeit lasen. Der Mann beschrieb ihre Probleme so: *„Wir wissen uns nicht mehr zu helfen, wir arbeiten und wohnen an unserem Grundstück in F. und verbringen da auch unsere Freizeit. Seit einigen Jahren nahmen die Beschwerden zu, ganz besonders im ersten Halbjahr 2016. Wir trugen uns bereits mit dem Gedanken, die Firma zu schließen und wegzuziehen, denn wenn wir unser Zuhause Richtung Urlaub verlassen, klingen die Beschwerden für kurze Zeit ab. Wir denken, dass es mit dem Untergrund unter unserem Grundstück zu tun haben könnte.“*

**Erfolgreich Entstören.** Die gründliche Analyse aller Ebenen von geopathen Störzonen und die präzise Messung von technischen Strahlungen, genannt Elektrosmog, führte im Fall

von Fam. K. zur Aufklärung, welche Ursachen ihre Befindlichkeitsstörungen hervorrufen. Mit meiner speziellen Methode zur genauen Lokalisierung und Entstörung der geopathen Störzonen und radioaktiv ausstrahlender Flächen unter dem Grundstück konnte Fam. K. von den schwächenden Einflüssen frei werden. Herr K. nach meiner Arbeit: *„Ein wenig skeptisch war ich schon, doch nach 14 Tagen klangen einige Symptome ab und ich konnte bereits kurz danach wieder ohne die störenden Einflüsse arbeiten und die freie Zeit in meinem Garten genießen.“* Um die allumfassende Entstörung zu erreichen ist eine wirkungsvolle Methode zur ständigen Kontrolle der eigenen Arbeit ein wichtiger Baustein. Diese Prüfmethode stellt in meinen Seminaren eine der wesentlichen Grundlagen für die Ausbildung zum LebensraumCoach dar. **Infoabend: 17.11.2017, 19.00 Uhr**

**KRAFTORT | Lebensraum**  
 Zentrum für Geomantie, Radiästhesie & Geopathologie · Gepr. Geopathologie Georg Steffen Kotzur  
 Freier Sachverständiger Geobiologie  
 Hainstrasse 110, 09130 Chemnitz  
 Tel. 0371 – 44453847 · kraftort-lebensraum@web.de  
 www.kraftort-lebensraum.de  
 www.kann-nicht-schlafen.org

## Heil- und Lebensmittel seit vielen tausend Jahren

# Aloe vera barbadensis (Miller)

von Michael Zinnen

Zunächst möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Michael Zinnen, ich bin 56 Jahre alt, Wassermann, dem Schamanismus zugewandt und beschäftigte mich schon als junger Mann (Anfang der 80iger) mit Lebensmitteln, Kräutern und Naturdrogen. Die Aloe, über welche ich heute berichten möchte, ist erst sehr viel später in mein Leben getreten, angenommen vor etwa 10 Jahren.

Wie das Leben so spielt, oder besser, wie ich es so gespielt habe, wurde ich mit Mitte 40 infolge massiven Stresses durch meine damalige Arbeit ernsthaft krank. Mit so ziemlich allem hat sich mein Körper bemerkbar gemacht. Migräne, Asthma, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Panikattacken und vieles mehr suchten mich heim und ich nahm bedrohlich ab. In meinen härtesten Zeiten wog ich bei 1,74 m noch knappe 52 Kilo. Aber darum soll es heute nicht gehen und somit zurück zur Aloe, die ich damals kennenlernte. Zu behaupten, diese Pflanze alleine hätte mich wieder gesund gemacht, wäre eine Lüge. Es bedurfte weit mehr an Anstrengung und Änderung als nur diese „Wunderdroge“ zu konsumieren. Jedoch bei der Behandlung vieler Symptome, hat die Aloe dann doch regelrechte Wunder bewirkt.

**Magen:** Wegen anhaltenden Sodbrennens nahm ich Säureblocker, sogenannte Protonen Hemmer, ein – und das schon über viele Jahre. Prognose des Arztes: das Medikament müssen Sie wahrscheinlich den Rest Ihres Lebens konsumieren.

**Verdauung:** Ich hatte damals massive Probleme Nahrung „in mir zu halten“ und habe mich nicht etwa übergeben, sondern meine Verdauung hat das Essen in Windeseile durch mich durch geschleust und gut gewässert wieder ausgeschieden. Nach meinen ersten Versuchen mit Aloe verbesserte sich meine Verdauung innerhalb von nur 30 Tagen. Ich habe jeden Tag etwa 100 gr. frische geschälte Aloe gegessen. Der Stuhlgang wurde zusehends fester und nach nur **einem** Monat hatte sich alles wieder normalisiert. Daraufhin begann ich die Säureblocker wegzulassen und siehe da, Sodbrennen war zusehends Geschichte. Dass all' dies natürlich auch mit Änderungen der Lebensumstände, und der Essgewohnheiten einherging, will ich hier ausdrücklich betonen.

**Haut:** Ich bekam in dieser Zeit auch offene Ekzeme (ähnlich der Neurodermitis). Die Hautärztin war so freundlich mich dahingehend aufzuklären, das ich diese Erkrankung maximal verlangsamen könne, aber nie wieder los werden würde und verschrieb mir Kortison. Auch hier wandte ich die Aloe äußerlich an, indem ich schlicht die abgetrennten Schalen nahm und die Stellen damit einrieb. Die Haut hat sich innerhalb von 14 Tagen wieder geschlossen und nach regelmäßiger Anwendung über ein viertel Jahr wieder nahezu vollständig regeneriert.

Soweit zu meinen ersten Erfahrungen mit der Aloe. Heute nehme ich morgens und abends

(ca. 100 gr./Tag) frisches Aloe-Gel regelmäßig aller Vierteljahre für einen Monat. Die Pflanze stärkt mein Immunsystem (keine Infekte, keine Impfungen) und ist immer wieder eine Wohltat für Magen, Darm und Haut. Meine Frau hat guten Erfolg bei der Behandlung eines Nagelpilzes, der sie schon seit Jahren trotz pharmazeutischen Produkten hartnäckig begleitet, sowie ebenfalls bei der Behandlung von gelegentlich auftretenden Verstopfungen.

Ich habe dann recherchiert, was ich über Aloe an Literatur und im Internet finden konnte. Hier wird der Aloe noch weit mehr an Wirkung zugesprochen. Vor allem im Bereich der Krebstherapie ist Aloe ein von vielen Menschen gelobtes Hausmittel. So etwas darf ich hier natürlich nicht behaupten. Ich bin auch ehrlich froh, dass die Aloe juristisch immer noch als Lebensmittel zu handhaben ist. Eine Zulassung zum Heilmittel kostet eine Unmenge Geld und wird von der Pharmaindustrie vermutlich deshalb nicht gemacht, weil die Pflanze eine Wildpflanze ist, die sich jeder im Ernstfall „auf dem Fensterbrett“ ziehen kann. Warum also Geld in eine Sache investieren, die dann jedermann unentgeltlich zur Verfügung steht. Aber, lieber keine Polemik und Politik an dieser Stelle. Wer sich umfassend über die möglichen Anwendungen informieren will, kann den im Anschluss gemachten Literaturhinweisen nachgehen.

Seit einigen Jahren und eben auf Grund der vielen positiven eigenen Erfahrungen und der Erfahrungen anderer Menschen, biete ich nun die Aloe zum Kauf an. Und hier komme ich nun zu einer meiner Kernaussagen zur Aloe und im Übrigen auch zu allen anderen Lebensmitteln:

.....  
Nur die frisch zubereitete, lebende Pflanze entfaltet ihre optimale und maximale Wirkung.  
.....

### Zubereitung

Aloe ist auf der einen Seite eine sehr robuste Wüstenpflanze mit hoher Wasserspeicherfähigkeit und auf wenig Regen angewiesen. Ein vorsichtig von der Pflanze getrenntes Blatt ist ohne weiteres und ohne Wirkungsverlust mindestens 3 Monate lagerfähig, so wie ein guter Apfel. Auf der anderen Seite verliert die Pflanze rasch an Wirkung, wenn sie zubereitet wird. Ein Smoothie aus dem Gel der Aloe sollte recht schnell gegessen werden. Wird das Gel erhitzt und sei es nur auf die zur Pasteurisierung erforderlichen knapp 80°C, gehen viele der Wirkstoffe verloren. Wird die Pflanze getrocknet (ich habe Versuch im Dörren gemacht) und anschließend pulverisiert, geschieht dasselbe. Gebe ich Konservierungsstoffe zu, sind diese im fertigen Produkt enthalten.

### Anlieferung

Wir bieten die wirklich frische, lebendige Pflanze an und importieren dafür die Blätter aus Spanien. Die Ware stammt aus Plantagenanbau und ist Bio-zertifiziert. Von der Ernte bis zur Auslieferung durch uns vergehen maximal drei Tage und in der Regel ist

ein erworbenes Blatt nicht älter als 14 Tage und damit noch fast 3 Monate lagerfähig. Blätter, die länger als einen Monat bei uns liegen gehen nicht mehr in den Verkauf. Dies kommt jedoch so gut wie nie vor, da wir nur überschaubare Mengen anfordern. Dadurch kann es aber zu Lieferzeiten kommen, da wir nicht immer etwas vorrätig haben. In der Zeit von Mitte November bis Ende Februar gibt es keine Aloe, da der Transport nicht frostfrei zu gewährleisten ist.

### Seminar

Über die Zubereitung und Anwendungsmöglichkeiten beraten wir sie gerne persönlich. Da gibt es das eine und andere zu beachten. Was ist das Gel? Was ist in dem Wirkstoff Aloin? Wie schäle ich Pflanze? Wie lagere ich angeschnittene Blätter... Im Frühjahr findet ein Seminar zur Aloe statt, auf dem wir die praktische Zubereitung zeigen, grundsätzliche zur Aloe sagen, Menschen mit eigenen Erfahrungen zu Wort kommen lassen, und über die Aloe auf dem Fensterbrett und im Gewächshaus dozieren.

Frische Aloe ist vor wenigen Tagen eingetroffen und, wie schon erwähnt, die letzte Lieferung trifft ca. Mitte November ein.

### Literatur

Peter Carl Simons, **Aloe Vera – 6.000 Jahre Medizingeschichte können sich nicht irren** ISBN 978-3-7347-8626-6 (kurz und bündig)

Michael Peuser, **Aloe – Kaiserin der Heilpflanzen** ISBN 85-901331-2-5 (sehr ausführlich, vorwiegend behandelbare Krankheitsbilder)

### Kontakt, Fragen & Bestellungen:

michael.zinnen@elmi-holzkunst.de

August Bebel Str. 37

09579 Grünhainichen OT Borstendorf

Tel. 0152–03467860

## 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

## Serie: Mein Lieblingskraut

# Ein Herbstspaziergang

von Elisabeth Püschmann

Welche Pflanze ist jetzt im Herbst und dem nahendem Winter meine Lieblingspflanze? In Gedanken mache ich mich auf den Weg, all den Pflanzen, die mir in dieser Jahreszeit wichtig sind, zu begegnen, um Eine von Ihnen auszuwählen.

Zu Beginn sehe ich die herrlichen Früchte der **Eberesche** oder **Vogelbeere** (*Sorbus aucuparia*), wie sie allgemein genannt wird. Die ich wegen ihres bitterlich-säuerlichen Geschmacks (Parasorbinsäure) so gern ernte und gleich ein paar Beeren roh vernasche. Ich muss mich jedes Jahr neu wieder an den sehr intensiven Geschmack der ersten Beeren gewöhnen. Bei den nachfolgenden, geht es dann schon besser. Vogelbeeren sind aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts sehr gesund. Und wenn noch kein Frost kommt, kann jeder durchaus bis in den November ihre leuchtende Farbe an den Bäumen bewundern. Nach dem Frost werden sie leicht süßlich. Die Parasorbinsäure wird hierbei zu Sorbinsäure umgebildet. Ich werde aus den Früchten ein Mus bereiten, welches auch gut zu Wildgerichten passt, und einen leckeren Vogelbeer-Likör ansetzen.

Dann komme ich zu einer **Kastanie** (*Aesculus*). Und der Wind der letzten Tage hat an den Ästen gerüttelt und so haben die Bäume angefangen ihre stacheligen Früchte loszulassen. Beim Auftreffen auf der Erde kommt ihr verborgenes Inneres zum Vorschein – herrlich glänzende rotbraune Früchte. Die milde Herbstsonne lässt sie im Licht fast leuchtend erscheinen. Beglückt, wie ein Kind sammle ich sie ein und bin dankbar für den goldbraunen Schatz in meiner Tasche. Ich benötige sie für die Wild- & Heilkräuter-Werkstatt, wo wir aus Kastanien eine eigene Seife herstellen. Bei Hautirritationen reinigt sie sanft und porentief.

Ich gehe weiter und komme zu einem Wiesenrand mit **Nachtkerzen** (*Oenothera*). Ihre strahlend gelben Blüten, die sich am Abend

zuvor geöffnet haben, stehen aufrecht vor mir. Bienen sammeln und Hummeln naschen eifrig ihren Nektar. Als letzter Gruß des Spätsommers öffnen spät- oder nachblühende Pflanzen ihre Blüten bis zum Frostbeginn. Sanft pflücke ich einige Blüten und werde sie für meinen Kräutertee trocknen. Die Samen der Nachtkerze enthalten ein fettes Öl mit bis zu 80% mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Den größten Anteil bilden dabei die Linolsäure und die Y-Linolsäure. Dieses wertvolle Nachtkerzenöl zeigt eine besonders gute Wirksamkeit bei Neurodermitis sowie bei empfindlicher, trockener und alternder Haut. Ein paar ausgereifte Samenkapseln darf ich von dem großen, kräftigen Mittelstil mitnehmen und so ahnungsvoll in den Genuss des wertvollen Öles kommen.

An der nächsten Wegbiegung, an einem sonnigen Platz steht eine **Königskerze** (*Verbascum*). Majestätisch reckt sie ihre Rispe, mit den vielen einzelnen Blüten der wärmenden Sonne entgegen. Die bereits vom Wind „geernteten“ Blüten sammle ich vom Boden auf und werde sie ebenso für meine Kräuterteemischung trocknen. Sie wirken als schleimlösendes Mittel bei Erkältungen.

Entlang meines Weges finde ich weiter Stängel vom **Beifuß** (*Artemisia vulgaris*), **Johanniskraut** (*Hypericum*) und **Rainfarn** (*Tanacetum vulgare*). Es sind in dieser Jahreszeit alles wunderbare Wildpflanzen zum Räuchern, die ich sammle und zu Hause mit weiteren Kräutern aus meinem Garten zu einem Räucherbündel binde. Ich werde es für die Wild- & Heilkräuter-Werkstatt „Rund ums Räuchern“ im November nutzen.

Ja, und mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche hat auch wieder die Wurzelgräberzeit begonnen. In dieser Zeit ist die Speicherkraft der Wirkstoffe in den Wurzeln der Pflanzen am Größten. Nach altem Brauch behutsam ausgegraben, kann diese Kraft der Wurzeln für



Heilanwendungen oder zum Genuss genommen werden. Ich nutze diese Zeit, besonders für die **Beinwellwurzel**, um aus ihr, als Kursangebot, eine Heilsalbe zu rühren. In meinem Garten grabe ich die vielen 1-jährigen Karden aus, um sie zu verschenken und ich setze aus deren Wurzeln eine heilsame Tinktur nach der Anleitung von Wolf-Dieter-Storl bei Boreliose an.

Und aus den getrockneten und gerösteten langen, kräftigen Pfahlwurzeln des **Löwenzahns** lässt sich ein wunderbarer Malzkaffee brühen. Medizin und Genuss an langen Winterabenden. Am November-Neumond zu Samhain endet die Wurzelgräberzeit und die Pflanzen können dann Ruhe finden und neue Kräfte sammeln, um dann im Frühling wieder neues Leben zu entfalten.

Nun ist aus meiner Lieblingspflanze im Herbst ein Rundgang zu den mir lieben Pflanzen des Herbstes geworden. Und es fällt mir schwer zu sagen, welche von ihnen die Eine, Besondere sein soll... In diesem Sinne wünsche ich Ihnen die Begegnung mit den für Sie lieb gewordenen Pflanzen des Herbstes und Winters, bis in den nächsten Frühling hinein.

Ihre Elisabeth Püschmann,  
die Kräuterfrau, Chemnitz  
Tel. 0162-4949195  
www.Kräuter-Gut.de



## Zimmerpflanzentipps Blüten im Winter

von Uwe Böhm

Jetzt ist wieder die Zeit der kurzen Tage, in der uns schöne Farben noch mehr erfreuen als im Sommer. Wenn triste Farben draußen vorherrschen wünscht sich jeder schöne Farben drinnen.

Im Kurztag ist es wichtig unsere blühenden Lieblinge nicht übermäßig zu treiben. Die meisten herkömmlichen Dünger mit denen wir es gut meinen für unsere Pflanzen sind zu stark auf Stickstoff ausgelegt. Das gibt satt grüne Blätter aber oft mangelt es an der Blühwilligkeit. Sanfte Dünger oder Humuslösungen helfen da viel mehr. Viele haben Ihre Pflanzen im Sommer draußen gehabt und die Pflanzen konnten Kraft tanken. Da muss nicht noch mehr angeschoben werden. Ich empfehle da entweder, dass schon oft erwähnte

Humisol wovon schon einige Tropfen in eine Sprühlösung gerade bei Eibisch (*Hibiskus*) oder auch Orchideen ausreichend sind. Der Eibisch hört dann gar nicht auf zu blühen. Für Kräuter kann zum Beispiel das Biplantol verde eingesetzt werden, was aber auch bei anderen Zimmerpflanzen im Winter sehr hilft.

Wichtig ist, dass nach der gewohnten Luftfeuchtigkeit draußen nun auch im Zimmer die Luftfeuchtigkeit gehalten wird. Untersetzer mit Wasser (erst Steine in den Untersetzer dann Topf drauf setzen) helfen da bereits gut. Ist die Luft zu trocken sind schnell die Pflanzen im Stress und Schädlinge tauchen auf. Daher gerade im Spätherbst zum Winter immer kontrollieren. Oft helfen erst einmal Hausmittelchen um die Quälgeister abzuwehren. Bei Schädlingen, wie der immer stärker auftretenden Wolllaus oder Schmierläusen helfen Hausmittel so gut wie gar nicht. Hier ist es hilfreich mit beseitigenden aber gleichzeitig stärkenden Mitteln zu arbeiten. Homöopathie wird

beim Mensch oft angewendet. Aber auch für Pflanzen ist das ein sehr guter Weg. Eines der besten Mittel und das schon seit nunmehr einigen Jahrzehnten ist Biplantol contra X2, was eines Teils gegen Schädlinge hilft und zum anderen Teil die Pflanzen stärkt.

Wichtig ist auch immer ein kleiner Luftzug für unsere blühenden Schönheiten. Einmal mehr über die Pflanzen streifen (streicheln) und die Blätter bewegen hilft Wunder. Wenn eine Orchidee absolut nicht blühen will, einfach einen Monat an einen anderen kühleren oder wärmeren Standort geben. Meist hilft das, um die Blüten hervor zu bringen.

Viel Erfolg für eine blühende Winterzeit.  
Euer Uwe Böhm

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

## Vision Creativ Verlag: Mal Dich frei!, Feng Shui, Mandalas, Ich und mehr Kalender für Sinne und Seele

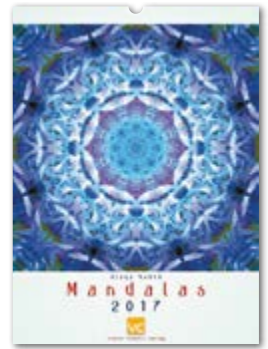
**A**usmalen und den Kopf freikriegen kann man mit dem Kreativ-Kalender *Mal Dich frei!* Zauberhafte Ornamente, Blüten, Mandalas, fantastische Tieren und Fabelwesen warten darauf, mit nichts dir nichts in ein individuelles und farbenfrohes Kunstwerk für die Wand verwandelt zu werden. Und das ohne großen Aufwand. Ein paar Buntstifte oder Filzstifte genügen. Und ganz nebenbei kannst Du entspannen und Dich erholen. Nichts wie ran an die Stifte! Geeignet für Kinder und Erwachsene. Schickt uns Eure ausgemalten Bilder. Die besten werden prämiert und ein Geschenk wartet auf Euch (16,99 Euro, ISBN 978-3-935683-78-4).



**F**eng Shui ist eine spannende Reise zu sich selbst. Geht es in der chinesischen Harmonielehre doch darum, aus der Wohnung, dem Haus oder dem Garten einen Wohlfühlort zu machen, wo man sich sicher, gestärkt und beflügelt fühlt. Die ausdrucksstarken Motive des Feng-Shui-Kalenders helfen dabei und bringen Monat für Monat ein aufbauendes Bild ins Leben – Sehnsuchtsorte, zauberhafte Blüten oder meditative Kompositionen. Das Achteck-Format gilt im Feng Shui als glückbringend. Anregende Tipps und Texte gibt es zu jedem Bild, ebenso wie chinesische Tierzeichen und Elemente für jeden Tag (31,99 Euro, ISBN 978-3-935683-75-3).



**A**laya Gadeh liebt die Erde, die Natur und die Blumen und kann sich immer wieder aufs Neue für die Schönheit der Natur begeistern. Ihre facettenreichen Mandalas entstehen aus Blütenfotos, die übereinander gelegt und kunstvoll kombiniert werden. Heraus kommt ein wunderbares Zusammenspiel von zarten Blüten, leuchtenden Farben und filigranen Ornamenten. Ihre Mandalas nehmen uns mit auf eine farbenfrohe Reise durchs Jahr und erwecken Fantasie und Lebensfreude (21,99 Euro, ISBN 978-3-935683-82-1).



**S**ei gut zu Dir selbst und nimm Dich wichtig, ohne deshalb ein schlechtes Gewissen zu haben. Diese Botschaft vermittelt uns der kleine Ich-Kalender und hält für jede Woche poetische, verrückte und lebensnahe Zitate bereit, die von Bloggern, Sinnsuchern und -findern, Dichtern, Denkern und Weisen kommen. Sich selbst zu lieben und das eigene Ich in den Mittelpunkt zu stellen, wird oft als Egoismus, Selbstverliebtheit oder Selbstgefälligkeit verstanden. Doch nur, wenn wir uns selbst lieben und wertschätzen, können wir auch andere lieben und ihnen etwas geben. Die tollen Bilder und die künstlerische Gestaltung machen den Kalender zum Hingucker für die Wand (12,99 Euro, 978-3-935683-79-1).



Alle Kalender sind im Buchhandel oder beim Vision Creativ Verlag direkt erhältlich. Tel. 038825-260080 · [www.visioncreativ.de](http://www.visioncreativ.de)

## Kunst-Kalender 2017 PFLANZENWESEN

Die Natur überschreitet willkürliche Grenzen. Auch Heilpflanzen offenbaren Schönheit und Kraft völlig unbekümmert von menschlicher Enge. Diese schlichte Beobachtung war uns Anlass, einen Pflanzenwesen-Kalender über Staatengrenzen hinweg zu verwirklichen. Dafür wirkten gemeinsam: Margaretha Lischer, Schweizer Heilerin und Kunstmalerin mit ihren wunderschönen Bildern der Pflanzenwesen in Pastellkreide; Susann Zill fasste sie in berührende Verse und Hendrik Heidler mit Tochter Elisabeth schenkten sie sich in Fotografien.

So gelang es uns, die heilsamen Pflanzen in ihrer Gesamtheit und von verschiedenen Seiten zu zeigen, oder wie manche sagen, die Pflanzen-gottheiten sicht- und auch fühlbar zu machen. Sie werden sie spüren! Auch für uns selbst offenbarten sie sich in überraschend beeindruckender Farben- und Formenvielfalt, mal verspielt, dann wieder streng, doch immer götig und kraftvoll.

Auf zwölf Kalenderblättern im optimalen Format von DIN A3 finden sich unter anderem Engelwurz, Arnika, Roter Fingerhut und Mistel. Jedes Pastellbild wird durch ein detailreiches Foto begleitet. Das Kalendarium wurde übersichtlich gestaltet und bietet genügend Raum für alltägliche Einträge.

Gedruckt auf 250 g/m<sup>2</sup> Kunstdruckkarton bieten sich die Bilder an, in Rahmen gefasst, auch nach 2017 noch Ihre Räume mit diesen pflanzlichen Wesenskräften zu erfüllen.

**Unser Kunstwerk kostet:** 1 – 4 Stück á 25,- EUR zzgl. 5,- EUR Versand  
5 – 10 Stück á 25,- EUR inkl. Versand  
ab 10 Stück á 20,- EUR inkl. Versand

**Bestellungen bitte an:**  
TraumzeitPraxis Susann Zill · Hendrik Heidler  
Lehmannstraße 3, 09481 Scheibenberg/Erzg.  
Tel. 037349-8807, [info@traumzeitpraxis.de](mailto:info@traumzeitpraxis.de)



# SCHAMANISCHES TRAUMORAKEL

November 2016 bis Januar 2017

Ausblick auf Kräfte, Möglichkeiten und Aufgaben



*Wer fragt sich nicht, welche Kräfte hinter seinem Glück oder auch Unglück stehen, welche Gesundheit, Krankheit, Beziehung und Liebe durchdringen, welche für Erfüllung oder Frust im Job sorgen sowie die vorhandenen bzw. fehlenden finanziellen Rahmenbedingungen beeinflussen oder was für Herausforderungen in den bevorstehenden Wochen und Monaten ganz allgemein für diese und andere Lebensbereiche anstehen? Das und welche Kräfte dem Leben dienen oder sich ihm widersetzen ist Anliegen dieses TraumOrakels. Natürlich kann es in diesem Rahmen nicht auf individuelle Besonderheiten eingehen (dafür erstelle ich auf Wunsch umfassende individuelle Persönlichkeitsschauen) – doch mit welchen Kräften wir gemeinsam in der genannten Zeitspanne in Wechselwirkung treten, ist hier durchaus möglich, zu beschreiben.*

## Anliegen

Was steht von November 2016 bis Januar 2017 betreffs Glück, Gesundheit, Heilung, Beziehung, Liebe, Job und Finanzen an?

## Welches grundlegende Thema zieht sich durch diesen Zeitraum?

Die Verweigerung des Sehens.

„Siehe, wie es ist und nicht, wie Du willst, dass es sei!“

## Welche Kräfte bestimmen diesen Zeitraum hauptsächlich?

Ich sehe Menschen im Glauben ganz frei zu fliegen. Doch bei näherem Besehen erkenne ich, wie fest sie in schwarzen Anzügen stecken. An deren Rücken sind sie an einer Leine befestigt, mit der sie sich immer nur hängend, wie in einem Kettenkarussell im

begrenzten Kreis bewegen können. So herrschen besonders für dieses Vierteljahr sowohl die bannenden (unterdrückenden) Kräfte des Gewohnten ABER gleichzeitig auch neu aufkeimende Träume, über das Veraltete hinaus fliegen zu können.

Mit größerer Macht als sonst wird versucht werden, gerade in der diesmaligen Weihnachtszeit an dem festzuhalten, was im Verfall begriffen ist. Das Motto dafür könnte lauten: „Ich brauche nur noch etwas mehr mich zusammenzureißen, nur noch etwas mehr mich anzustrengen, nur noch etwas mehr genau so weiter zu machen, dann wird schon alles gut!“ Gerade darin liegt aber das Problem für diese bevorstehenden drei Monate, singgemäß beschrieben, durch einen Hammer verursachte blaue Flecke mit weiteren Hammerschlägen beseitigen zu wollen. So wird es jedoch nicht gehen können.

Dieses widersprüchliche Ringen zwischen Festhalten und Fliegen wollen durchzieht dabei nahezu alle Lebensbereiche und wird gerade dadurch Glück, Beziehung, Job usw. wie auch das bevorstehende Heilige Fest „vergiften“!

## Wie entfalten/gestalten sich diese Kräfte im Alltag?

Die vorstehend beschriebene Widersprüchlichkeit in dieser Zeitspanne entfaltet sich häufig in Form von Unsicherheit, Verwirrung, körperlicher Erschöpfung bis hin zu depressiven Zuständen und überraschenden Erkrankungen sowie im Streit, durch Wutausbrüche und auch in Resignation.

## Woran scheidert die Gestaltung dieser Kräfte häufig?

Zu den aufgeführten, unangenehmen bis

schwerwiegenden Kräfteentfaltungen kommt es, weil der Ausweg aus den Widersprüchen infolge des Wegschauens immer noch im Gewohnten gesucht wird, obwohl das längst ausgereizt ist und keine heilsame Wandlung mehr zulässt. Es scheidert in der allgemein vorherrschenden Weigerung, hinzuschauen, wie es ist. Ganz im Gegenteil treibt es viele Menschen nahezu wahnhaft um, sich die Ursachen so zurecht zu reden, wie sie zu sein haben und nicht, wie sie sind. Davon sind weder spirituell-esoterische Kreise frei noch scheinbar handfest objektiv denkende Atheisten, Naturwissenschaftler usw.

Das führt zu den alltäglich beobachtbaren Übertragungen der eigentlichen, aber verdrängten Ursachen auf andere Menschen bzw. Strukturen, aber insbesondere auf Schwächere, Fremde u. dgl. m. Dadurch werden unzählige kleine und große alltägliche Entscheidungen getroffen, die auf Sand bzw. ideologischen Wolkenbergen gebaut sind. So wird oft gar nicht begriffen, weshalb genau deshalb die oft gutwillig gedachten Entscheidungen immer wieder alles nur verschlimmern anstatt die Probleme zu lösen.

„Nur, wenn Du weißt, wo Du wirklich stehst, kannst Du wissen, wohin Du gehen kannst, um Auswege zu finden.“

## Welche Wandlungsmöglichkeiten gibt es?

Viele! Für diese Zeitspanne ist jedoch die größte Herausforderung, überhaupt wieder bereit zu sein, unvoreingenommen zu schauen – ebenso wie sich andere Fragen als bisher zu überlegen. Dem dienen die eigenen Sinne und die eigene Vernunft. Beispiele:

- Fühle Dich in Deine Entscheidungen ein, ob sie Deine Lebendigkeit, Deine Erfüllung befördern und für Dich sinnvoll-befriedigend wirken?
- Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du genau so beschuldigt und verurteilt wirst, wie Du es womöglich mit Anderen machst?
- Mache irgendetwas, und wenn es nur etwas ganz kleines ist, ganz anders als bisher bzw. etwas, was Du noch nicht gewagt hast. Dann schaue einfach nur, was geschieht und wie Du Dich dabei fühlst.
- Lege an Deine Entscheidungen betreffs Glück, Job, Beziehung, Liebe, Geld usw. das Kriterium an, ob es Dich belebt und sinnerfüllt sein lässt.
- **Ein schönster Traum:** Du siehst Dich im Anderen und fühlst selbst mit Deinen eigenen Sinnen, wie jener sich fühlt, wie Du mit ihm umgehst, weil Du mit ihm fühlst!

© Hendrik Heidler, 5. Oktober 2016

Hendrik Heidler · Lehmannstr. 3, 09481 Scheibenberg · Tel. 037349-8807 · www.traumzeitpraxis.de

## Impressum

### Herausgeber:

Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn  
Tel. 037756-879730 · info@bio-erzgebirge.de

Redaktion: Ann König/ Uwe Reiher (V.i.S.d.P.)

Gestaltung: Uwe Reiher · manufaktur-medien.de

Texte & Bilder: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern

Auflage: 5000 Stück

Bezug: in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und bei allen Adresseintrag-Insertenten

Alle Beiträge im Infoblatt stellen ausschließlich die Meinung der Verfasser dar. Sie geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion oder die Meinung anderer Autoren wieder. Verantwortlich für die Inhalte sind die Verfasser selbst. Alle männlichen Bezeichnungen gelten auch für die weibliche und weitere Formen. Aus Gründen der Vereinfachung/Lesbarkeit wurde oft nur die männliche Form gewählt.







Kontakte & regelmäßige Termine	
<b>A</b>	<b>Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“</b> Ina Klinger · Prof.-Dr.-Konrad Zuse-Str. 4, <b>Schneeberg</b> · 03772-3729056 · lebensfreude-ina-klinger.de <b>Meditationsabend</b> 19:00 – 20:30 Uhr am 7.12.
	<b>Kunsthof Eibenstock</b> · Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier · Ludwig-Jahn-Str. 12, <b>Eibenstock</b> · 037752-504-20 www.kunsthof-eibenstock.de <b>Führung durch den Kunsthof</b> 13.11. 15 & 16 Uhr 27.12. 14 & 15 Uhr <b>Friedensmeditation</b> am 28.11. 19 Uhr <b>Tanzkurse</b> 14:00 Uhr am 5.11 / 19.11. / 3.12. / 21.1. <b>Kaffeeverkostung im Kunstcafé</b> 16:00 Uhr am 12.11. <b>Gesundheitsfrühstück für Mutter &amp; Kind</b> 8.11. / 6.12. / 10-12 Uhr
<b>C</b>	<b>AMRYTA-Zentrum</b> für Persönlichkeitsentwicklung · Jana Münzner Karlsbaderstraße 2a, <b>Schwarzenberg</b> 0162-7486264 · janamuenzner@web.de <b>Verbundener Atem</b> 09:00 Uhr am 23.11. / 7.12. / 18.1. 18:30 Uhr am 2.11. / 14.12. / 25.1. <b>Frauenabend</b> – Ganz Frau sein 19:00 Uhr am 25.11. / 9.12. und 13.1. <b>Yoga für Kinder</b> donnerstags 15:00 Uhr <b>Yoga ab 60</b> donnerstags 17:00 Uhr <b>Yoga &amp; Meditation</b> donnerstags 19:30 Uhr Einzelunterricht auf Anfrage
<b>D</b>	<b>Pranazentrum Schwarzenberg</b> · Grit Weihrauch · Vorstadt 4, <b>Schwarzenberg</b> 0173-3822353 · www.pranahheilung-erzgebirge.de <b>Spaß mit den grünen Ringen: smovey – health in your hands</b> immer dienstags im Nov. u. Jan. 18:30 Uhr <b>Freier Heilungsabend</b> 21.11. 16 Uhr und 17 Uhr 19.12. 17 Uhr und 18 Uhr <b>Friedensmeditation am Morgen</b> jed. Mittwoch 7:30 Uhr
<b>E</b>	<b>Praxis Leicht-Sein</b> · Bettina Brückner Max-Michel-Str. 15, 09456 <b>Annaberg-Buchholz</b> · 03733-26401 · bettina.brueckner@gmx.de <b>Offener Abend Familienstellen</b> 18:30 Uhr am 2.11. / 7.12. / 11.1.
<b>F</b>	<b>Kontrast Reich</b> · Heike Seewald-Blunert, Hauptstr. 11, OT <b>Meinersdorf</b> , 09380 <b>Burkhardtsdorf</b> · 0177-5857507 www.lila-yoga.info
<b>G</b>	<b>Probstunden-Spezial</b> ab 22.11. dienstags 17:00 Uhr und donnerstags 17:00 und 18:30 Uhr für 5€ pro Stunde Kursprogramm
<b>H</b>	<b>Lebensfreude</b> · Birgit Yameira · Am Markt 2b, 09235 <b>Burkhardtsdorf</b> · 03721-2738038 · www.lebensfreude-reiki.de <b>Meditationsabende</b> jeden Donnerstag 19 Uhr
<b>K</b>	<b>Kinesiologie Anja Planken</b> · Hoher Weg 10, 09212 <b>Limbach-Oberfrohna</b> · 037609-58505 · www.plankenkinesiologie.de
<b>L</b>	<b>Uta Rademann</b> (GFG Gesundheitspädagogin / Wechseljahresbegleiterin) <b>Schwarzenberg</b> · 03774-762071 · www.ute-rademann.de Neuer VHS-Kurs: <b>Ernährung und Idealgewicht für Frauen in der Lebensmitte</b> ab 26.10.19:30 Uhr, VHS Schwarzenberg
<b>M</b>	<b>Neukirchner Villa</b> · Robert Koch- Straße 5, 09380 <b>Thalheim</b> · 03721-265353 www.neukirchner-villa.de <b>Mutter-Kind-Kurs Yoga</b> mit Heike Seewald-Blunert bis 15.11. dienstags 17:00 Uhr <b>Qi Gong Herbst Kurs</b> mit Dagmar Zais 20.9. – 22.11. dienstags 18:30 Uhr <b>LilaYoga mit Pep</b> mit H. Seewald-Blunert bis 17.11. donnerstags 17 und 18:30 Uhr
<b>N</b>	<b>Kräuterfrau Elisabeth Püschmann</b> Ferdinandstr.102, 09128 <b>Chemnitz</b> 0162-4949195 · www.kraeuter-gut.de

NOVEMBER 2016

Mittwoch, 02.11.2016

17:00 bis 20:00 Uhr Seminar **Wärmende, einhüllende Düfte und Körperöle für die kalte Jahreszeit** mit Grit Tetzner · **Crimmitschau** · T  
18:00 Uhr **STAMMTISCH PraNeoHom** bei Mandy Goller, Tel. 0162-9435657 · Dorfstädter Str. 3 · **Falkenstein**

Donnerstag, 03.11.2016

3.-9.11. „Atempause“ **Stille-Retreat** Naturerleben und Genießen in Schweigen, Ausruhen-Loslassen-Spazieren-Nichtstun mit Vivian Kunstmann Tel. 037360 – 699511 · Waldhotel „Kreuztanne“ · **Sayda OT Friedebach**  
18:00 Uhr Vortrag **Kinder, die anders sind** mit Andreas Rothe · **Chemnitz** · Z  
19:00 Uhr Vortrag **Chronisches Aufschieben** Jeder schiebt mal etwas auf, aber wie kommt man daraus, wenn dies zum Problem geworden ist? mit Vesna Lischetzki · Praxis www.beratung-dialog.de · **Annaberg-Buchholz**

Freitag, 04.11.2016

17:00 bis 19:00 Uhr Frauengeflüster **Samhain** (Allerseelen) mit Franziska Weiß & Elisabeth Püschmann · **Flöha** · N

Samstag, 05.11.2016

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar **Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Meditation** mit Birgit Teßmann · **Burkhardtsdorf** · H  
10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop **Japanisches Heilströmen** mit Ina Klinger · **Schneeberg** · A  
10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Reise durch die Chakren und Wege zu ihrer Harmonisierung** mit HP-PSY Isabella Seipolt · **Chemnitz** · S  
13:00 bis 15:00 Uhr **Einführungsworkshop Selbstheilung / Norbekow** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q  
14:00 bis 16:00 Uhr Kräuterführung **Pflanzen in ihrer Winterruhe – sichtbares und unsichtbares Leben** mit Kräuterfrau Elisabeth Püschmann · **Augustusburg** · N  
14:00 bis 18:00 Uhr **Massageworkshop** mit Claudia Winkler · **Waldenburg** · W

Sonntag, 06.11.2016

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Meditation - Einführung** mit HP-PSY Isabella Seipolt · **Chemnitz** · S  
10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Ein Tag voller Heilung - Entdecke Deine inneren Bilder und finde Deinen inneren Frieden** mit Jana Münzner & Grit Weihrauch · **Schwarzenberg** · D  
18:00 Uhr **NEU: Lesecafé** im Kunsthof **Komme die? - Das Wortspiel-Kabarett** mit Tilo Richter und Mirko Hübner · **Eibenstock** · C  
17:00 Uhr **Klangerlebnis in der Kirche Franken** mit Ruth Röller · X

Montag, 07.11.2016

18:00 Uhr Workshop **Stark werden und stark bleiben mit Klang** mit Andreas Kreuzfeldt **Chemnitz** · Z  
**Dienstag, 08.11.2016**  
19:00 Uhr Vortrag **Braucht unsere Zeit neue Beziehungsformen?** mit Tanja Arnold · **Chemnitz** · Z

Mittwoch, 09.11.2016

16:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-ostthüringen** bei Ulrike Rußner · Tel. 03661-673524 Goldene Höhe 11, **Greiz**  
19:00 Uhr Vortrag **Ihre Stimme hat Einfluss:** Es ist nicht nur wichtig, was wir sagen, sondern auch, wie wir was sagen mit Vesna Lischetzki · Praxis www.beratung-dialog.de **Annaberg-Buchholz**  
19:30 Uhr Themenabend **Die Phasen des Sterbens und was kann man für Sterbende tun!?** mit Bettina Brückner · **Annaberg** · F

Donnerstag, 10.11.2016

15:00 bis 20:00 Uhr **Tag der offenen Tür** in der **Paracelsus Schule Chemnitz** · S

Freitag, 11.11.2016

18:30 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten in der Salzgrotte Chemnitz** mit Manuela Ina Kirchnerberger und Thomas Plum, www.klangtempel.net

18:30 Uhr **Familienaufstellung im Müllerhof** mit Heilpraktikerin Psych. Birgit Behne · 0171-4368274 · Müllerhof **Mittweida**

19:00 Uhr Erlebnisabend **Sturmfahrt der ABO-RA III** mit Dr. Dominique Görlitz · **Eibenstock** · C

19:30 Uhr **Meditation auf geomantischen Linien** www.kraftort-lebensraum.de · Zentrum für Geomantie mit Steffen Kotzur · **Chemnitz** · C

Samstag, 12.11.2016

**Mazdaznan-Tagesseminar** Thema: Hilfe zur Selbsthilfe mit Martin & Andrea Schröder Anmeldung Tel. 037344-7422 **Rechenberg-Bienenmühle**

10:00 bis 16:00 Uhr **Selbstheilung / Norbekow Teil 2** mit Leyla Angelika Nolte · **Chemnitz-Einsiedel** · Q

10:00 bis 13:00 Uhr **Brotbackkurs** mit Manuela Wende · **Waldenburg** · Y

Montag, 14.11.2016 Vollmond

14.–19.11. **Fastenwoche im Erzgebirge** mit Kathrin Zinn, Gesundheitsberaterin/Fastenbegleitung (siehe Seite 7) · Tel. 03733-288439 **Königswalde**

16:30 bis 19:00 Uhr Workshop **Abenteuer Lernen Thema Schreiben** mit Anja Planken · Guido Hof **Uhlendorf** · K

19:00 Uhr **Stammtisch für Effektive Mikroorganismen Chemnitz** org. von Heidemarie Wagner, Tel. 0371-225575 · Vereinsgaststätte Kappel

19:00 bis 22:00 Uhr **Weltweite Klangvernetzung**

Dienstag, 15.11.2016

19:00 Uhr Kostenfreier Informationsabend **Meditation – Konflikte aktiv angehen und lösen** mit Vesna Lischetzki Praxis www.beratung-dialog.de · **Annaberg-Buchholz**

19:00 bis 22:00 Uhr **Wohlfühlabend** mit Claudia Winkler · **Waldenburg** · W

Mittwoch, 16.11.2016

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Begegne Deinen Ahnen!** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · **Chemnitz** · R

10:00 bis 18:00 Uhr **Tag der offenen Tür im Kontrast-Reich** mit Heike Seewald-Blunert **Meinersdorf** · G

14:00 bis 17:00 Uhr **Hula Workshop** mit Bella Stuedel · **Eibenstock** · C

Donnerstag, 17.11.2016

19:00 Uhr Workshop **Tagebuch schreiben** mit Tanja Arnold · **Chemnitz** · Z

Freitag, 18.11.2016

18:30 Uhr **Offener Abend Familien- und System-Aufstellungen** mit Uta Pleißner Tel. 03762-7139392 · **Crimmitschau**

18:30 Uhr Workshop **Naturkosmetik selbst gemacht** · Hotel & Restaurant Forstmeister www.forstmeister.de · **Schönheide**

Samstag, 19.11.2016

09:30 bis 16:00 Uhr **Großes Seminar Familienstellen** mit Bettina Brückner · **Annaberg** · F

10-18 Uhr **Familienstellen in Chemnitz** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

19./20.11. Workshop **Spirituelle Geomantie** mit Steffen Kotzur · www.kraftort-lebensraum.de Zentrum für Geomantie · **Chemnitz** · C

10:00 bis 20:00 Uhr Beginn Neues Jahrestraining **Transformation durch Tanta** mit Jana Münzner **Schwarzenberg** · D

14:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Wärmende, einhüllende Düfte und Körperöle für die kalte Jahreszeit** mit Grit Tetzner · **Waldenburg** · S

19:00 Uhr Hauskonzert **Reinhard Mey Abend** – mit Thomas Groth · **Thalheim** · M

Sonntag, 20.11.2016

10:00 bis 13:00 Uhr Workshop **Hawaiianischer Hula-Tanz** für Einsteiger und mit Vorkenntnisse mit Bella Stuedel www.bella-kalima.de Die Tanzsoeze **Chemnitz**

10-18 Uhr **Familienstellen in Zwickau** mit Christian Schilling · www.familienstellen.org

Montag, 21.11.2016

19:00 Uhr **NETZWERKTREFFEN CHEMNITZ** bei den „Lichterzen“ Katharina Radestock & Michael Dörfler mit **Aufstellung zum Netzwerk Chemnitz** · R

Dienstag, 22.11.2016

18:30 Uhr Vortrag **Hawaii – Meine Reise zu den Delfinen** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · **Chemnitz** · R

19:00 Uhr Vortrag **Abenteuer Lebensmitte – „Eine Reise durch eine wechselvolle Zeit“** mit Ute Rademann (L) · **Waldenburg** · W

19:30 Uhr Vortrag **Volkskrankheit Depression** mit Winfried Scholtz · org. vom Naturheilverein Chemnitz eV · www.nhv-chemnitz.de · City Hostel „eins“ · **Chemnitz**

Mittwoch, 23.11.2016

09:30 Uhr Vortrag **Ernährung und Idealgewicht für Frauen ab 40** mit Ute Rademann Haus der Vereine **Schwarzenberg** · L

18:30 Uhr **Märchenaufstellung „Gevatter Tod“** mit Bettina Brückner · **Annaberg** · F

Donnerstag, 24.11.2016

18:30 bis 20:00 Uhr Vortrag **„Wir sind mehr als unser Körper...“** mit Ina Klinger, Heilpraktikerin Physiotherapie · **Schneeberg** · A

Freitag, 25.11.2016

18:00 Uhr **NETZWERKTREFFEN ZWICKAU & Veggi-Stammtisch Weihnachtsfeier** www.landhotel-sperlingsberg.de · **Crimmitschau OT Gablenz**

19:00 Uhr Harmonie-Konzert **TRAUMREISE** Musik und Gesang im Meeresklima erleben mit Nicole Böttcher · **Hohenstein-Ernstthal** · O

Montag, 28.11.2016

16:30 bis 20:00 Uhr Seminar **Eigene Heilmittel herstellen – Basistonen leicht gemacht**, kraftvolle Herbstwurzel, Zubereitungen aus Alant, Beinwell oder Karde. mit Phytologin Grit Tetzner **Waldenburg** · Q

19:00 Uhr Workshop **Der Umgang mit schwierigen Patienten** mit Tanja Arnold · **Chemnitz** · Z

19:00 Uhr Workshop **Fantasiereisen** mit Tanja Arnold · **Chemnitz** · Z

19:00 bis 20:00 Uhr Vortrag **Aus der Stille der Wüste neue Kraft schöpfen. Meine Heilerfahrungen für dich.** mit Leyla Angelika Nolte **Chemnitz-Einsiedel** · Q

Dienstag, 29.11.2016 Neumond

19-22 Uhr **Weltweite Klangvernetzung**

DEZEMBER 2016

Samstag, 03.12.2016

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Selbstermächtigung – Bewusstsein im Wandel** mit Jana Münzner · **Schwarzenberg** · D

18:30 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** in der Salzgrotte Chemnitz mit Manuela Ina Kirchnerberger und Thomas Plum, www.klangtempel.net **Chemnitz**

Alle Angaben ohne Gewähr.



## Die Messe für Bewusstes Leben in der Stadthalle Chemnitz

Balance & Spirit – 21. & 22. Januar 2017  
10.00 bis 18.00 Uhr – Stadthalle Chemnitz

Unsere Welt scheint sich zu verwandeln. Politische Umbrüche, Naturkatastrophen oder auch Immigrationswellen erfordern auch auf der persönlichen Ebene eine Reaktion, Anpassung oder gar Verwandlung. Oftmals steht die Verwandlung aber auch für den Übergang von einer Lebensphase zur Nächsten. Für die bewusste Auseinandersetzung mit dem was gerade passiert und vielleicht zukünftig wichtig wird für mich.

Die Balance & Spirit möchte für den Prozess der persönlichen Entwicklung vielfältige Anregungen geben. Auf der Messe finden Sie ein reichhaltiges Angebot an Vorträgen und Büchern zu diesen Themen. Aber auch erfahrene Heilpraktiker, die Teile dieses Weges selbst schon gegangen sind. Persönlichkeiten die fundiertes Wissen darüber haben, wie man Ihren Prozess von der „Raupe zum Schmetterling“ konstruktiv begleiten und unterstützen kann.

Außerdem bietet die Messe über 100 Aussteller zu den Themen gesunde Ernährung, Alternative Medizin und Spiritualität. Alle 40 Fachvorträge sind für die Besucher kostenfrei.

**Lex van Someren & Band – Konzert „Wie im Himmel“**  
21.01.2017, 19.00 Uhr

Lex van Someren versteht es die Dimension der Seele in seiner Musik und Bühnenkunst zu verkörpern. Sein Gesang wirkt wie eine poetische Sprache des Herzens, welche die tieferen Seiten der Menschen berührt. Unter dem Motto „Wie im Himmel“ entführt Lex van Someren seine Gäste auf eine musikalische Reise in außergewöhnliche Klangwelten.

Weitere Informationen und Tickets unter [www.balance-spirit.de](http://www.balance-spirit.de)  
Die Tickets berechtigen ebenfalls zum Besuch der Messe Balance & Spirit.

**Lesung mit Katja Riemann**  
22.01.2017, 11.00 Uhr, Kleiner Saal

„Sophies Welt – Das Abenteuer des Denkens“

Mit seinem Roman über die Geschichte der Philosophie begeisterte Jostein Gaarder Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Gaarder unternimmt mit Sofie, die kurz vor ihrem 15. Geburtstag in eine Reihe mysteriöser Abenteuer verwickelt wird, einen Streifzug durch die Geschichte der Philosophie. Die großen Denker des Abendlandes werden in ihrer Biografie und ihren Gedankengebäuden vorgestellt.

Katja Riemann erhielt zahlreiche Auszeichnungen und Filmpreise und zählt zu den wenigen wirklichen Stars des deutschen Kinofilms. Sie gibt den Gedanken der zehnjährigen Sofie und deren mysteriösem Briefpartner ihre Stimme. Sie trifft den Ton: pur und klug.



DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

# BALANCE & SPIRIT




**Lex van Someren & Freunde**

**Wie im Himmel**

21. Januar 2017, 19 Uhr  
Kleiner Saal

21. UND 22. JANUAR 2017

[WWW.BALANCE-SPIRIT.DE](http://WWW.BALANCE-SPIRIT.DE) STADTHALLE CHEMNITZ

### Wir sind als Aussteller mit dabei:

**Klang & Energie** · Ruth Rölller · Beratung und Verkauf von Klangschalen und Zubehör, Vorträge Sa. 15:00 Uhr und So 14:00 Uhr im Raum der Stille Pachtergasse 8, 08396 Waldenburg · [www.klangschalen-energie.de](http://www.klangschalen-energie.de)

**ELMI – Klangkunst** · Elke & Michael Zinnen · Monocorde, Elfenharfen, Planeten Harfen, Körpertamburas Herstellung nach individuellen Vorstellungen, Beratung. Behandlung, Seminare · August-Bebel-Straße 37, 09759 Grünhainichen OT Borstendorf · Tel. 0152-03467860 · [info@elmi-holzkunst.de](mailto:info@elmi-holzkunst.de)

**Wasser als Informationsträger** · Thomas Schön · Wasser hat eine harmonische Ordnungsstruktur und vitalisierende Eigenschaften auf unseren Körper, Beitrag und Beratung · Tel. 0172-9089323 · [thomas.schoen@freenet.de](http://thomas.schoen@freenet.de)

**Mandy Goller** · Dozentin für Ausbildung & Beratung in **Praxisorientierter Neue Homöopathie**, Stand und Vortrag, Verkauf von Gesundheits- und Ernährungsprodukten, Tensoren, Arcopedico Schuhe · **Falkenstein**, Tel. 03745-751395 & 0162-9435657 · [www.praneohom.olgaheinert.eu](http://www.praneohom.olgaheinert.eu)

**Kontrast-Reich** · Heike Seewald-Blunert · Hauptstr.11 in 09235 Burkhardtendorf/ Ortsteil Meinersdorf · Praxis für Lerntherapie, pädagogische Fortbildungen im Konzepthaus, Tuchyoga im Kontrastreich [www.kontrast-reich-training.de](http://www.kontrast-reich-training.de)

**Naturheilverein Chemnitz eV** · Infostand mit Vorstellung des Jahresprogramms 2017, Informationen zur Mitgliedschaft · [kontakt@nhv-chemnitz.de](mailto:kontakt@nhv-chemnitz.de), [www.nhv-chemnitz.de](http://www.nhv-chemnitz.de)

**Gemeinschaftsstand Netzwerk MiteinanderSein** · Ann König · Infos über Netzwerkarbeit, Partnerschaften, Möglichkeiten zum Mitwirken und für Bekanntgaben · Tel. 0176-56892679 · [www.miteinandersein.net](http://www.miteinandersein.net)