



INFOBLATT

Ausgabe bio-leipzig-halle · Oktober bis Dezember 2015

Gratis zum Mitnehmen

MiteinanderSein – Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Leipziger Wildfrucht des Jahres 2015

Vogelbeere

Seite 2

Ernährung

Ayurveda für Herbst & Winter

Seite 3

Augenbalance

Klar-Seh-Training

Seite 5

Netzwerktreffen Leipzig

15. Oktober 2015

25. November 2015

17. Dezember 2015

21. Januar 2016

Infos auf der Rückseite

Kann schinn'rn Baam gippt's, wie dann Vuglärbaam...

von Ute Leonhardt, Netzwerkkoordinatorin



Diese Verse sind von Max Schreyer (Forstmeister und Heimatdichter) in erzgebirgischer Mundart und der Baum ist Leipziger Wildfrucht des Jahres 2015. Wie man sieht gibt es noch weitreichendere Vernetzungen als wir mit dem Netzwerk gehnt hätten. Die Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*) wird auch Eberesche und Drosselbeere genannt. Was ist das Besondere an dem Baum, dass er ein eigenes Jahr bekommt, im Leipziger Raum wieder aufgeforstet werden soll und auf der Titelseite unseres zweiten Infoblatts steht?

Ein paar kurze Informationen zum Baum: Die Frucht sieht wie ein kleiner Apfel aus und hat ein hohen Gehalt an Vitamin C und nach dem ersten Frost entsteht auch natürliche Süße. Über 50 Vogelarten, mind. 20 Säugetiere und viele Insekten nutzen den Baum. Das Holz hat eine tolle Maserung, zäh und elastisch und lässt sich gut bearbeiten.

Nutzung: als Marmelade, Kompott, Kaffee-Ersatz; kandiert, in Kräuterbier, Essig,

Kräuterlikören und Magenbittern. Vogelbeeren regen den gesamten Stoffwechsel an und entwässern. Der Tee kann bei Magen-Darm-Erkrankungen, Heiserkeit, Hauterkrankungen, Fieber die Heilung unterstützen. Auch geschichtlich werden dem Baum viele positive Eigenschaften zudedacht. Schon die Kelten pflanzten ihn gegen Unglück. Ihr seht wie spannend dieser Baum ist.

Vogelbeerbaum

Welke Blätter seh' ich fallen
Und des Sommers Pracht verblühn,
Aber leuchtende Korallen
Hängst du in dein bleiches Grün.

Fast die letzten goldnen Ähren
Sind dem Felde schon geraubt,
Da du mit den roten Beeren
Schön bekränzest dir das Haupt.

Ach, wir haben, um zu klagen,
Da der Herbst kommt, vielen Grund;
Doch dein Glänzen will uns sagen,
Daß er heiter kommt und bunt.

Johannes Trojan

Warum habe ich ihn mir ausgesucht?

Mir gefällt die Farbe der Beeren und ich spüre seit meiner Kindheit, wie der Baum unterschätzt wird. So habe ich festgestellt, dass viele Menschen denken das die Beeren giftig sind und den Baum meiden. Es stimmt so nicht, denn nur bei Verzehr von extrem vielen rohen Beeren kann es zu Erbrechen und Durchfall kommen. Die Vorteile des Baumes wiegen so viel stärker.

Wir können also durch Wissen und auf das Einlassen auf Neues Veränderung in unsere

Gedanken bringen. Wie ist es denn dann mit Personen in unserem Umfeld? Sollte ich einfach auch mal wieder neu auf meine Mitmenschen sehen und somit Veränderung in die Beziehung bringen? Ist wirklich alles so wie ich es seit Jahren denke zu wissen? Wie gehe ich auf die Menschen zu, was zeige ich von meinem Inneren und wie möchte ich gesehen werden? Sehe ich nur auf mein Bild oder schaffe ich auch immer öfters dahinter zu blicken?

Nutzt doch einfach die Ruhemonate des Winters, um Euch die Fragen zu beantworten und nutzt das Netzwerk für viele tolle neue Kontakte und Gespräche.

Ich wünsche Euch Kraft & Mut für Veränderung
Ute Leonhardt

Nächste Netzwerktreffen:

15.10.2015, 19:00 Uhr · Thema: „Gesundes Trinkwasser“ mit Peter Bartos

25.11.2015, 19:30 Uhr · Weihnachtstreffen zum 27. Weltweiten Klangnetzwerk, **Studio-Lounge von Nuoviso.TV**, Hardenbergstraße 64, Leipzig

17.12.2015, 19:00 Uhr · Thema: „Selbstbehandlung bei Schmerzen mittels Biofeedback“ mit Stefanie Gadacz

21.01.2016, 19:00 Uhr · Thema: „Klang Natürlich Erleben“ mit Peggy Bollmann und Fred Sadowski

Ort (außer 25.11.): Prager Straße 60, Leipzig
Anmeldung bei: Ute Leonhardt · 0800-4244555 (kostenlos) · info@bio-leipzig-halle.de

NEU Stammtisch „Lebensqualität“

jew. 4. Freitag im Monat · 23.10. + 27.11. (25.12. entfällt) · Beginn 18:30 Uhr
Ort: Atelier 1, Arndtstraße 1, 04275 Leipzig

Das Netzwerk mit Herz



Mehr erfahren – Dabei sein?

Rundbrief per E-Mail: aktuell, zeitnah und gut informiert über alle Neuigkeiten im Netzwerk & weltweit sowie aktuelle Veranstaltungen. Anmelden: info@bio-leipzig-halle.de

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

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

Informationen bei Ute Leonhardt: T. 0800-4244555 (kostenlos) · info@bio-leipzig-halle.de

www.bio-leipzig-halle.de

INSTITUT SVEN KRIEGER
Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie



Es starten neue Kurse

- **Systemische Ausbildung:** Start 6. November 2015
- **Seminar Praxisgründung:** Start 14. November 2015
- **Prüfungsvorbereitung:** Start 9. Januar 2016
Alle Schüler des Prüfungsvorbereitungskurses haben die Überprüfung bisher bestanden.
- **Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie:** Start 15. März 2016
Fundiert und zielorientiert. Bestehensquote nahezu 100%

Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz · T(03 71) 23 47 96 99

www.institut-sven-krieger.de

Ayurveda für Herbst & Winter

von Peggy Bollmann

In den Empfehlungen der indischen Heilkunst Ayurveda geht es oft darum, ein ausgewogenes Gleichgewicht der fünf Elemente für Körper & Geist zu erlangen. Dabei spielen äußere Einflüsse wie das Wetter und die Wahl entsprechender Nahrungsmittel und Aktivitäten eine durchaus wichtige Rolle. Während Ayurveda betont, dass jeder Mensch ganz individuell auf verschiedene Einflüsse reagiert, gibt es einige Tipps, die allen Konstitutions-Typen zu mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit verhelfen können.

Herbstlich im Wind wehendes Laub gibt uns einen guten Hinweis darauf, dass wir in der kalten Jahreszeit besonders auf die Balancierung des Luft-Elements (Vata) achten sollten. Typische Symptome einer Vata-Dysbalance sind trockene Haut, Lippen und Schleimhäute, Verstopfung, Blähungen, Nervosität und Schlafprobleme. Hier sollten alle Speisen, Getränke oder Aktivitäten, die kalt, austrocknend oder sprudlig sind, gemieden, und dafür alles was nährend, wärmend und beruhigend ist, bevorzugt werden. Je kälter die Außentemperaturen, desto besser funktioniert unser Stoffwechsel und kann deshalb auch schwerere Speisen wie Risotto oder Aufläufe gut verdauen. Falls Sie jedoch zu verstopfter Nase etc. neigen, dann bitte nicht zu viele Milchspeisen konsumieren – besonders keine kalten wie Joghurt!

Ayurveda wird oft mit wundervollen Öl-Massagen assoziiert, wobei Sie nicht warten sollten,

bis Sie sich mal wieder eine Profi-Massage gönnen! Verwöhnen Sie sich statt dessen so oft wie möglich mit einer Selbst-Massage! Regelmäßiges Auftragen von wärmendem Sesam-Öl auf den gesamten Körper ist eine der effektivsten, preiswertesten und angenehmsten Maßnahmen zur Balancierung des Luft-Elements und aller damit verbundenen Symptome. Spezielle Vata-Kräuteröle oder die Verwendung von wärmenden ätherischen Ölen wie Zimt oder Eukalyptus verstärken den Effekt. Für empfindliche Nasen gibt es auch besondere Ölmischungen, die das Austrocknen der Nasenschleimhäute durch den häufigen Aufenthalt in geheizten Räumen verhindern. Besonders wichtig für Körper und Geist ist auch, dass wir regelmäßig Sonnenlicht tanken.

Ein wärmender Start in den Tag: ein Frühstück basierend auf Brot, Knäckebrötchen oder trockenem Müsli mit kalter Milch oder Joghurt wirkt Vata-erhöhend. Ein warmer Brei stattdessen kann uns schnell und einfach zu einem viel geerdeteren Start in den Tag verhelfen, siehe Rezept-Tipp. Shakes aus Trockenpulver und kalten Flüssigkeiten wirken stark Vata-erhöhend. Im Ayurveda wird die Verwendung von „Dosen-Futter“ gemieden, doch lässt sich der Vata-erhöhenden Effekt mindern, indem man einen Schuss gutes Öl hinzufügt und warme Flüssigkeiten verwendet. Selbst beim Abnehmen ist hier der Luft-balancierende Effekt des Öls weitaus wichtiger als seine Kalorien.

Morgensbrei

Ayurvedischer Rezept-Tipp von Peggy Bollmann

Je nach Vorliebe ein paar Trockenfrüchte wie Rosinen, Datteln, Feigen oder Aprikosen über Nacht in Wasser einweichen. Wahlweise können Sie auch ein paar Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Nüsse oder Kokosraspeln hinzufügen. Am Morgen die eingeweichten Zutaten in Wasser erhitzen, und dann je nach Vorliebe Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken hinzufügen. Mit Zimt und/oder Vanille abschmecken.

Oder probieren Sie, am Abend zuvor einen Chai-Tee aufzubrühen und diesen statt Wasser für Ihren Brei zu verwenden. Alternativ machen Hafer- oder Reismilch den Brei cremiger. Wer es würziger mag, kann seine Getreideflocken auch zuerst im trockenen Topf leicht anrösten, dann einen Löffel Kokosöl, und zuletzt die nassen Zutaten hinzufügen. Süßmäuler können zur Verfeinerung gerne noch die vielen verschiedenen Sirup-, Honig- und Nussaufstrich-Angebote im Bioladen durchtesten.

Übrigens: da unser Stoffwechsel in der kalten Jahreszeit natürlich angekurbelt wird, ist der Herbst geradezu ideal zum Abnehmen.

Gesundheitscoaching Peggy Bollmann & Fred Sadowski · Tel. 0177 – 5019229

Wohlfühlen von Kopf bis Fuß

Welches Wasser wollen wir trinken?

von Hans-Peter Bartos, Lebensmitteltechniker

Leitungswasser sei „das am besten kontrollierte Lebensmittel“, heißt es. Das stimmt aber leider nur im Vergleich zu Flaschenwasser, für das die Rechtslage noch deutlich ungünstiger ist. Fakt ist, dass im Leitungs- und im Mineralwasser zahlreiche Fremdstoffe vorkommen, die unser Körper nicht benötigt und ohne die das Wasser bekömmlicher ist und deutlich besser schmeckt.

Lassen Sie Ihr Leitungs- und Ihr Flaschenwasser kostenlos bei Ihnen zu Hause testen, verbunden mit umfassender Aufklärung über die Trinkwassersituation!

Wir zeigen Ihnen durch vor Ort an Ihrem Wasserhahn molekulargefiltertes Wasser den Unterschied zum ungefilterten Wasser und erläutern Ihnen, wie Sie dauerhaft und kostengünstig zu reinem, gesunden und wohlschmeckenden Trinkwasser gelangen. Mehr Infos: www.bestes-wasser.com

Desweiteren haben Sie bei uns sowohl in Halle als auch in Leipzig die Möglichkeit, ein Verfahren zur „Auffrischung“ Ihrer Zellen in Anspruch zu nehmen. Dabei können schwach gewordene Körperfunktionen regeneriert werden und Sie können sich um Jahre jünger und gesünder fühlen.

Die Anwendung ist angenehm und entspannend und Sie fühlen sich frisch und munter. Bevor Sie sich zu einer Anwendungskur entscheiden, können Sie eine kostenfreie Probeanwendung in Anspruch nehmen. Mehr Infos: www.ionentherapie.de

BARTOS Gesundheits-Systeme · Dipl.-Ing. Hans-Peter Bartos Schillerstr. 9, 06114 Halle · Tel. 0345–2113344 www.bartos.info

Foto: W.R. Wagner / pixelio.de

Optimales Futter

Gesundes, individuelles Futter

von Martina Witzel

Immer stärker fällt auf, dass Tiere an den gleichen Krankheiten leiden, wie die Menschen. Aus früheren Zeiten kennt man kaum Berichte, dass z.B. Katzen Diabetes oder Hunde Arthrose gehabt hätten. Bei der Suche nach den Ursachen stößt man auf drei Hauptfaktoren:

- Beschäftigung und Bewegung der Tiere
- Stress, der sich vom Besitzer überträgt
- Futter

Gesundes Futter ist wie bei der menschlichen Ernährung höchst individuell, denn jedes Tier ist einzigartig und hat damit seinen individuellen Nährstoffbedarf. Auch die Stoffwechselprozesse laufen bei jedem Tier anders ab. Die Wahl bzw. Entscheidung fällt deshalb nicht leicht, zumal es ein schier unüberschaubares Angebot gibt. Hervorzuheben sind dabei zwei Aspekte:

- Das Futter sollte artgerechte Zutaten enthalten. Dies bedeutet für Katzen und Hunde, das sie frei von Getreide ernährt werden.
- Essensreste von Fertigprodukten und zuckerhaltige Futtermittel sind auch für Maus, Vogel, Schildkröte oder Meerschweinchen absolut ungesund.



Um das individuell optimale Futter für seinen Liebling zu finden, empfiehlt sich zusätzlich, mittels Energiemedizin oder auch Kinesiologie auszutesten, wovon das Tier gesundheitlich am meisten profitiert. Erfahrungsgemäß erspart dies meist den Gang zum Tierarzt. Wer mehr dazu wissen möchte, kann sich kostenlos telefonisch in unserem Netzwerk informieren.

Martina Witzel · Tel. 0172–3738159 · www.Institut-Gesundheit-Leipzig.de

Werden Ihre Augen oft bei der Bildschirmarbeit müde? AugenBALANCE: Klar-Seh-Training



Der Klar-Seh-Trainer **Gernot Grittner** aus Leipzig stellt im Seminar BildschirmBalance seine Erfahrungen vor, um unsere Augen zu schützen und den Blick zu bewahren. Tägliches PC-Arbeiten schwächt unsere Augen. Wir trainieren und Entspannen gezielte Regionen, um ständig auf Augenhöhe zu bleiben oder wieder zu kommen!

Bildschirmeinstellung, die Steigerung der Wahrnehmung und geeignete Antworten, als kleine Übungen, im Rahmen der Büroarbeit, geben einen Einstieg in das präventive, angenehme Klar-Seh-Training. Besonders Kurzsichtigkeit lässt sich in Verbindung mit einem Büroarbeitsplatz und intensiver Arbeit am PC günstig beeinflussen. Wissen und Ihre Aktivität zum geeigneten Zeitpunkt sind dabei entscheidend. Die Summe Ihrer Mini-Aktivitäten machen sich für Sie und Ihren Arbeitgeber bezahlt. Das Resultat hängt von Ihnen ab. Das gute ist, sie brauchen sich dabei nicht anzustrengen, wie auch in den Seminaren: **AugenURLAUB, AugenBALANCE, TIEKO** (Tiefenentspannung), **GedankenABSCHALTEN, OhrenBALANCE...**

BildschirmBALANCE

Firmen-Seminare für 6-12 Teilnehmende, Zeiten individuell buchbar, 4-8h sinnvoll, Begleitend: Schulter-, Hals-, und Kopf-Massagen buchbar, PPP für Personalabteilung auf Wunsch per E-Mail.

AugenURLAUB

die schönste Art des Seh-Trainings:
z.B. auf Hiddensee.
Augenübungen in der Natur
Verspannung abgestreift
Im Herzen bereichert
21.-26. April 2016



Wer Sehen will, schaue mehr an, als die Augen: Den Nacken, die Leber...
Wer hören möchte, betrachte mindestens die Galle und die Nieren. Sich von dem Altern, als Auslöser von z.B. Macula Degeneration zu verabschieden, eröffnet eine Chance zu Verbesserungen. Seien Sie aktiv und achten Sie Ihre Gefühle

AugenBALANCE · Gernot Grittner
0341 – 5291570 · www.augensbalance.de



Der Weg in eine erfüllte und erfolgreiche therapeutische Selbstständigkeit

von Sylvia Michael

Es gibt viele gute Therapeuten, jedoch wenige können von ihrer Arbeit leben. Fleißig erweitern sie ihr Angebot an Therapieverfahren und streuen Werbematerial in Form von Flyern und Visitenkarten, trotzdem bleiben die Klienten aus. Sie investieren viel Zeit und Geld und erreichen dadurch nur die breite Masse, jedoch nicht die Menschen, die es brauchen und bezahlen können.

Eine therapeutische Praxis ist ein wirtschaftliches Unternehmen und lebt vom Gewinn. Wie schaffe ich es meine Berufung zu leben und davon finanziell leben zu können? Es ist wichtig, die Praxis ganz klar auszurichten, individuell, auf die eigene Persönlichkeit zugeschnitten. Haben Sie sich jemals die Frage gestellt, warum Sie sich selbstständig machen wollen, oder gemacht haben? Was ist/war Ihre Motivation? Ihr inneres Feuer ist eine Kraft, an die Sie immer wieder anknüpfen können, die Sie auch in schwierigen Phasen ausrichten wird, der Samen aus dem alles keimt.

Um ein Unternehmen erfolgreich zu führen ist es wichtig, die eigenen, besonderen Fähigkeiten und Stärken zu kennen. Was macht Sie besonders in Ihrer Arbeit, Ihrem Angebot? Warum sollten Kunden/Klienten gerade Sie wählen? Was für einen Nutzen bieten Sie durch Ihr Tun dem Menschen? Erfolg entsteht durch die Konzentration Ihrer Energie in ein Angebot, indem Sie sich professionell mit Ihren Stärken und Fähigkeiten zuhause fühlen. Wo gibt es nun Bedarf für den Nutzen, den Sie stiften? Wer braucht ihn und kann ihn nach Ihren Vorstellungen bezahlen? Das Ziel der gründlichen und tiefen Beschäftigung mit diesen Fragen ist ein Wertangebot zu entwickeln, dass Ihrer Persönlichkeit, Ihren Fähigkeiten und Stärken entspricht und ein Kundensegment anspricht, dass genau den Nutzen braucht, der durch Ihre therapeutische Arbeit entsteht und diesen auch bezahlen kann – Ihr Wunschkunde. Nun können Sie ihr Angebot ganz gezielt und persönlich Ihren Wunschkunden vorstellen und haben damit eine sehr große Wahrscheinlichkeit, dass es angenommen wird.

Seminar Praxisgründung: Start 14. November 2015

Institut Sven Krieger
Schönherrstraße 8 · 09113 Chemnitz
Tel. 0371 – 23479699
www.institut-sven-krieger.de



raum+Konzept / Kraftort-Lebensraum

von Georg-Steffen Kotzur

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



möglich, auch Flächen mit radioaktiven Ausstrahlungen zu neutralisieren und zu harmonisieren.

Beispiel: M., 30J. aus Z. bat mich um die Untersuchung seiner Wohnung, die er erst 3 Monate bewohnte und Anzeichen eines Kräfteverfalls an sich feststellte. Die Untersuchung ergab drei sich überlagernde Zonen mit radioaktiven Ausstrahlungen, die ich mit meinem Verfahren wandeln konnte, sodass M. kurz darauf seine gewohnte Kraft zurückerlangte.

Als Elektroniker, Innenausstatter und Geopathologe übernehme ich mit meiner Arbeit neben Schlafplatzuntersuchungen auch Themenbereiche wie Schallschutz, Radioaktive Abstrahlungen und Elektrosmog. Ein tiefgehendes Wahrnehmen der Einwirkung von Erdstrahlen an meinem Arbeitsplatz gab mir vor zwei Jahren den Anlass, ein Verfahren zur Entstörung der betreffenden Zonen zu entwickeln. Dieses Verfahren macht es im Speziellen



Ich bearbeite gern Ihre Anfragen:
Georg-Steffen Kotzur
Hainstraße 110, 09130 Chemnitz
Tel. 0371 – 44453847 · Mobil: 0172-7926666
E-Mail kraftort-lebensraum@web.de
www.kraftort-lebensraum.de

Friseurbehandlung ganz ohne Chemie.
Jetzt **NEU**
Weiterbildung zum Naturfriseur!
Thuja
Naturfriseur
Antje Kretzschmar
www.thuja-naturfriseur.de

Mandala-Zauber
liebevolle Fotokreationen
für Balance & Lebensfreude
z.B. Leinwandbild, Acrylglas, Kalender, Geschenkartikel
www.mandala-zauber.de

Außergewöhnliche Apartments im Erzgebirge Das Hundertweltenhaus Eibenstock



In Eibenstock im Erzgebirge finden im farbenfrohen „Kunsthause“ seit 2011 Veranstaltungen und Seminare statt, die von Yoga- und Tanzkursen, Ausstellungen und Filmabenden bis zu Brotbackkursen, Seminaren und Vorträgen reichen. Dabei stehen großzügige Räumlichkeiten den Kursanbietern zur Verfügung und das Haus wird wegen seiner ungewöhnlichen Gestaltung gern besucht.

In dem ehemaligen Industriegelände befindet sich ein weiteres Gebäude, welches nach gründlicher Ideenfindung nun zum bunten „Hundertweltenhaus“ gestaltet wird: mit Ferienwohnungen in verschiedenen Kulturen, einer Kunst- und Ladenpassage mit Café sowie drei Mietwohnungen. Im Gelände wird ein essbarer Park mit Teich und Meditationsgarten entstehen. Ab 1. Dezember 2015 werden die ersten Apartments „Afrika“, „Nordamerika“ und „Peru“ vermietet, wobei besonderes Augenmerk auf einer gesunden Schlafkultur und der Verwendung von Naturmaterialien liegt. Alle Wohnungen sind mit Bad und Küche ausgestattet und jeweils farblich und künstlerisch besonders gestaltet. Eibenstock bietet neben der herrlichen Erzgebirgslandschaft auch eine Reihe an touristischen Erholungsmöglichkeiten, die bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit eine Reise wert sind.



Apartment Nordamerika	36 m ²	79,- € /Nacht für 2 Pers.
Apartment Peru	54 m ²	79,- € /Nacht für 2 Pers.
		+ 2 Aufbettungen à 15,- €
Apartment Afrika	83 m ²	129,- € /Nacht für 4 Pers.
		+ 1 Aufbettung à 15,- €

inklusive Handtücher und Bettwäsche; zzgl. Endreinigung 40,- €
zzgl. 1,- € Kurtaxe p. P. und Nacht, Kinder ab 12 Jahren 0,50 €

Hundertweltenhaus Eibenstock, Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier

Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock

Kontakt & Informationen unter Tel.: 037752-504-20

oder info@kunsthauseibenstock.de

Die Homepage www.kunsthof-eibenstock.de befindet sich noch im Aufbau.

Winterzeit

von Ute Leonhardt

Nun sind wir 2015 schon im letzten Viertel des Jahres angekommen. Wie immer gibt es verschiedene Blickwinkel, diesen Jahresabschnitt anzusehen. Ich höre schon die Worte aus dem Alltag: „Früh im Dunklen raus und Abends im Dunklen ankommen. Dann auch noch so kalt. Wie schön war es im Sommer – das Schimpfen über die Hitze vergessen.“

Nun können wir alle mit machen, aber warum? Geht es mir dann besser? Wird es mir wärmer? Wird es dadurch heller? Oder schreiben wir einfach die Gedanken für diesen Winter um? Ich bin dabei und habe einfach schon mal ein paar Dinge notiert:

- Gemütlich bei Kerzenschein essen, lesen, schwatzen.
- Endlich kann ich den Kamin, den Ofen anfeuern und diese Wärme spüren.
- Beim Lagerfeuer mit Freunden sind die Gespräche oder das Schweigen viel intensiver. Mein Gegenüber ist viel Näher als bei der Gartenparty.
- Wie schön ist es nicht mehr so schwitzen zu müssen, sondern mit geliebten Menschen unter einer Decke zu kuscheln.
- Die Zeit am Herd ist inspirierend für neue Gerichte.
- Gestalten und basteln mit meinen Kindern und der ganzen Familie.
- Den Schnee wieder mit Kinder- oder Haustieraugen sehen, wie intensiv diese die Veränderung wahrnehmen.
- Es stehen so viel Feste vor der Tür. Sind es entspannende Zeiten oder lassen wir uns von anderen Dingen antreiben. Wie wäre es sich mal auf die Feste neu einzulassen?

Eine kleine Geschichte von mir:

Ich hatte am 31.10. Freunde eingeladen und mir gewünscht, das sich jeder im Vorfeld mit dem Datum beschäftigt und etwas für diesen Abend mitbringt. Alle hatten eine Überraschung mit. Es gab leckeres Essen, ein klassisches Musikstück und Rituale aus der keltischen Zeit (Samhain) – ein sehr bewegter Abend für uns alle und auch nach Jahren wirkt es noch nach.

Probiert es doch einfach bei den nächsten Festen aus und es wäre sehr schön, wenn wir bei unseren Treffen die anderen Gedanken in Gesprächen erweitern.

Ich wünsche Euch eine wunderbare Zeit der Besinnung in der Winterzeit
Ute Leonhardt



DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

BALANCE & SPIRIT

Lex van Someren & Freunde

„Wie im Himmel“

**16. JANUAR 2016 18.30 UHR, KLEINER SAAL
STADTHALLE CHEMNITZ**

Weitere Infos und Tickets im Ticket-Service MARKT 1, 09111 Chemnitz,
Ticket-Hotline (Mo. – Fr. 10 – 17 Uhr): 0371 4508-722,
www.balance-spirit.de www.stadthalle-chemnitz.de

Freitag, 02.10.2015

18:00 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** · Salzgrotte Leipzig-Lausen · www.klangtempel.net

Sonntag, 11.10.2015

15:00 Uhr **Klangkonzert und Eröffnung des Klanghauses** mit Volker Lauckner · Rittergut Kössen B

Dienstag, 13.10.2015

19:00 Uhr Vortrag **Gesundheit in Deiner Hand – das Wissen um unseren Körpertypen täglich nutzen** mit Peggy Bollmann Leipzig · B

Donnerstag, 15.10.2015

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-LEIPZIG-HALLE** · Thema: „**Gesundes Trinkwasser**“ mit Peter Bartos aus Halle · Leipzig · A

Mittwoch, 21.10.2015

19:00 Uhr Harmony Anwender Treffen Schwerpunkt: **Emotionale Gesundheit durch den Harmony-Kopfhörer** mit Peggy Bollmann Leipzig · B

Dienstag, 27.10.2015

19:00 Uhr Vortrag **Wir können nur ändern, was uns bewusst ist...** mit Peggy Bollmann · Leipzig · A

Mittwoch, 28.10.2015

18:00 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** · www.klangtempel.net · Salzgrotte Leipzig-Löbnig

Freitag, 06.11.2015

18:00 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** · www.klangtempel.net · Salzgrotte Leipzig-Lausen

Dienstag, 10.11.2015

19:00 Uhr Vortrag **Gesundheit in Deiner Hand – das Wissen um unseren Körpertypen täglich nutzen** mit Peggy Bollmann · Leipzig · B

Dienstag, 17.11.2015

19:00 Uhr Vortrag **Wir können nur ändern, was uns bewusst ist...** mit Peggy Bollmann · Leipzig · B

Mittwoch, 18.11.2015

18:00 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** · www.klangtempel.net · Salzgrotte Leipzig-Löbnig

Mittwoch, 25.11.2015

19:00 Uhr Harmony Anwender Treffen Schwerpunkt: **Elektrosmog und wie wir uns schützen können** mit Peggy Bollmann · Leipzig · B

19:30 Uhr **Netzwerktreffen bio-LEIPZIG-HALLE** **Weihnachtstreffen zum weltweiten Klangnetzwerk** · Studio Lounge bei Nuoviso.tv · Leipzig · A

Freitag, 04.12.2015

18:00 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** · www.klangtempel.net · Salzgrotte Leipzig-Lausen

Alle Angaben zu Veranstaltungen und Adressen ohne Gewähr.

Montag, 14.12.2015

19:00 Uhr Harmony Anwender Treffen Schwerpunkt: **Kochen in Harmony** mit Peggy Bollmann · Leipzig · B

Mittwoch, 16. und 23.12.2015

18:00 Uhr Klangkonzert **Kristallklangwelten** · www.klangtempel.net · Salzgrotte Leipzig-Löbnig

Donnerstag, 17.12.2015

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-LEIPZIG-HALLE** Thema: **Selbstbehandlung bei Schmerzen mittels Biofeedback** mit Stefanie Gadacz · Leipzig · A

Donnerstag, 21.01.2016

19:00 Uhr **Netzwerktreffen bio-LEIPZIG-HALLE** · Thema: **„Klang Natürlich Erleben“** mit Peggy Bollmann · Leipzig · A

IMPRESSUM

Herausgeber:
Netzwerk MiteinanderSein Ann König & Uwe Reiher, Kupferw. 12, 08359 Breitenbrunn, Tel. 037756-879730 & 0176-56892679, redaktion@miteinandersein.net
Redaktionelle Beiträge & Anzeigenannahme: Ute Leonhardt, Tel. 0179-6979994, Leipzig
Redaktion: Ann König (V.i.S.d.P.), Uwe Reiher (V.i.S.d.P.)
Texte & Bilder: wie angegeben bzw. von Redaktion oder direkt von den Verfassern
Auflage: 1000 Stück

Bezug: kostenfrei in Bioläden, Yoga-zentren, Naturheilpraxen und bei allen Adresseintrag-Inserenten

A Ute Leonhardt · Netzwerkkordinatorin bio-leipzig-halle · ☎ 0800-42 44 555 (kostenlos) · info@bio-leipzig-halle.de · www.bio-leipzig-halle.de

B Gesundheitscoaching · Peggy Bollmann & Fred Sadowski · ☎ Prager Straße 60, 04317 Leipzig · ☎ 0177- 501 9229, E-Mail: peggy@gesundheitscoaching-leipzig.de

MontageLeo-Zimmerer · Steffen Leonhardt ☎ Dorfstraße 55, 04319 Leipzig · ☎ 0179- 6979993, E-Mail: info@montageleo.de, www.montageleo.de

Institut für Gesundheit und Ernährungsberatung Leipzig Martina Witzel · Energiemedizin (SCIO-System), Quantenheilung, Blutscans, Stoffwechselanalysen, PraNeoHom, Psychotherapie, Vorträge · ☎ Am Pfefferbrückchen 1, 04159 Leipzig · ☎ 0172-3738159, www.Institut-Gesundheit-Leipzig.de

Rechtsanwalt Reiner Schock · ☎ Krausenstraße 22, 06112 Halle/Saale · ☎ 0345-2835100 Fax: 0345-501102 · E-Mail: kanzlei@rechtsanwalt-schock.de · www.rechtsanwalt-schock.de

Gesundheitsfinanzierer Frank Ulbricht · Versicherungsmakler und Handelsvertretung, betriebliche und private Risikoversorge, Edelmetalle, Baufinanzierung, Vorsorgedokumente · ☎ Hauptstr. 43, 08294 Löbnitz/Affalter · ☎ 03771-300400 www.suega.de, www.u-service.de, www.junge.pflegevers.de

NEU DABEI:
Heilpraxis Naumann · Karin und Michael Naumann, Geistheilen, alternatives Heilen, Alternativmedizin, Heilpraktiker, seelisch-biologisches Heilen, Reinkarnationstherapie, Regressionen, Atemtherapie, uvm. ☎ Dorfstraße 105, 09212 Limbach-Oberfrohna ☎ 037609-679844 · www.heilpraxis-naumann.de

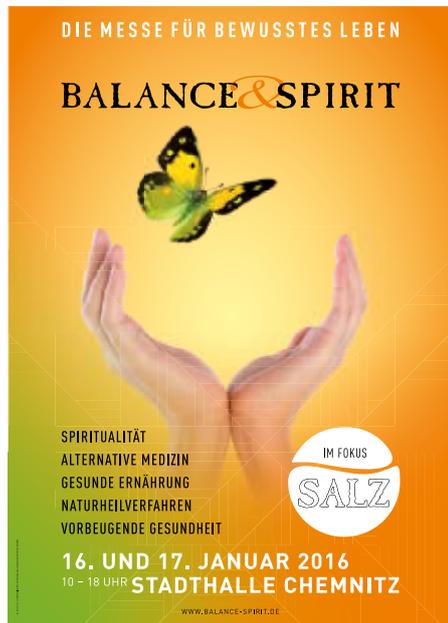
AugenBALANCE Klar-Seh-Trainer: Gernot Grittner · Berater für gesundes Hören, Sehen bei Unschärfe, zur Unterst. bei Augenerkrankungen, als Selbstheilung, muskelausgl. Massagen, Lern-Coach, Tiefen-Entspannung: TIEKO, Ernährungsber. · ☎ Cranachstr. 12, 04177 Leipzig, ☎ 0341-5291570 · www.augenbalance.de

BARTOS Gesundheits-Systeme · Dipl.-Ing. Hans-Peter Bartos ☎ Schillerstr. 9, 06114 Halle ☎ 0345-2113344 · www.bartos.info

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.

Balance & Spirit – Die Messe für Bewusstes Leben in der Stadthalle Chemnitz am 16. und 17. Januar 2016
„Frühlingserwachen“ mit Marianne Sägebrecht am 17.1. um 16:00 Uhr

Die „Balance & Spirit“ am 16. & 17. Januar 2016 bietet Heilpraktikern, Kursleitern und Händlern die Möglichkeit, ihre Angebote und Produkte einem gesundheitsbewussten und spirituell interessierten Publikum zu präsentieren. Über 100 Aussteller stellen bei der Messe für bewusstes Leben vor allem die Themen Gesundheitsförderung, Ernährung,



Naturheilverfahren, Alternativmedizin und Spiritualität vor. Eine bunte Mischung aus Informationen, Veranstaltungen und Anwendungsmöglichkeiten soll Ihnen die Vielfalt der Angebote näher bringen. Kommen Sie doch selbst vorbei und entspannen Sie bei einer wohltuenden Klangmassage, genießen Sie einen leckeren Smoothie oder informieren Sie sich bei einem der zahlreichen, kostenlosen Vorträge. Wir freuen uns auf Sie.

Parallel zur Balance & Spirit präsentiert die außergewöhnliche Künstlerin Marianne Sägebrecht einen ebensolchen Abend in der Stadthalle Chemnitz. Autobiografisches, Anekdoten und Lebensweisheiten flechten sich zwischen lyrisch Provokantes – ein

Mix, dem sich die musikalische Begleitung genüsslich anpassen wird. Für diese sorgt Lenn Kudriawizki (Violine).

Tickets für Marianne Sägebrecht erhalten Sie ab 29,95 € im Ticket-Service MARKT 1 in Chemnitz oder unter www.stadthalle-chemnitz.de

Das Ticket berechtigt ebenfalls zum Besuch der Messe Balance & Spirit.

Kontakt und Informationen:
C³ Chemnitzer Veranstaltungszentren GmbH
 c/o Stadthalle Chemnitz, Theaterstraße 3
 09111 Chemnitz
 Telefon Zentrale: 0371-4508-0
 Ticket-Hotline: 0371-4508-722
www.balance-spirit.de